

ЕСЛИ БЫ Я ТОЛЬКО ЗНАЛА...

КОРТИЗОЛ ПОСЛЕ 40

Понять причины.
Перестать бояться.
Начать помогать себе.

*Постоянная
усталость*

Плохо сплю

*Тревожность
без причины*

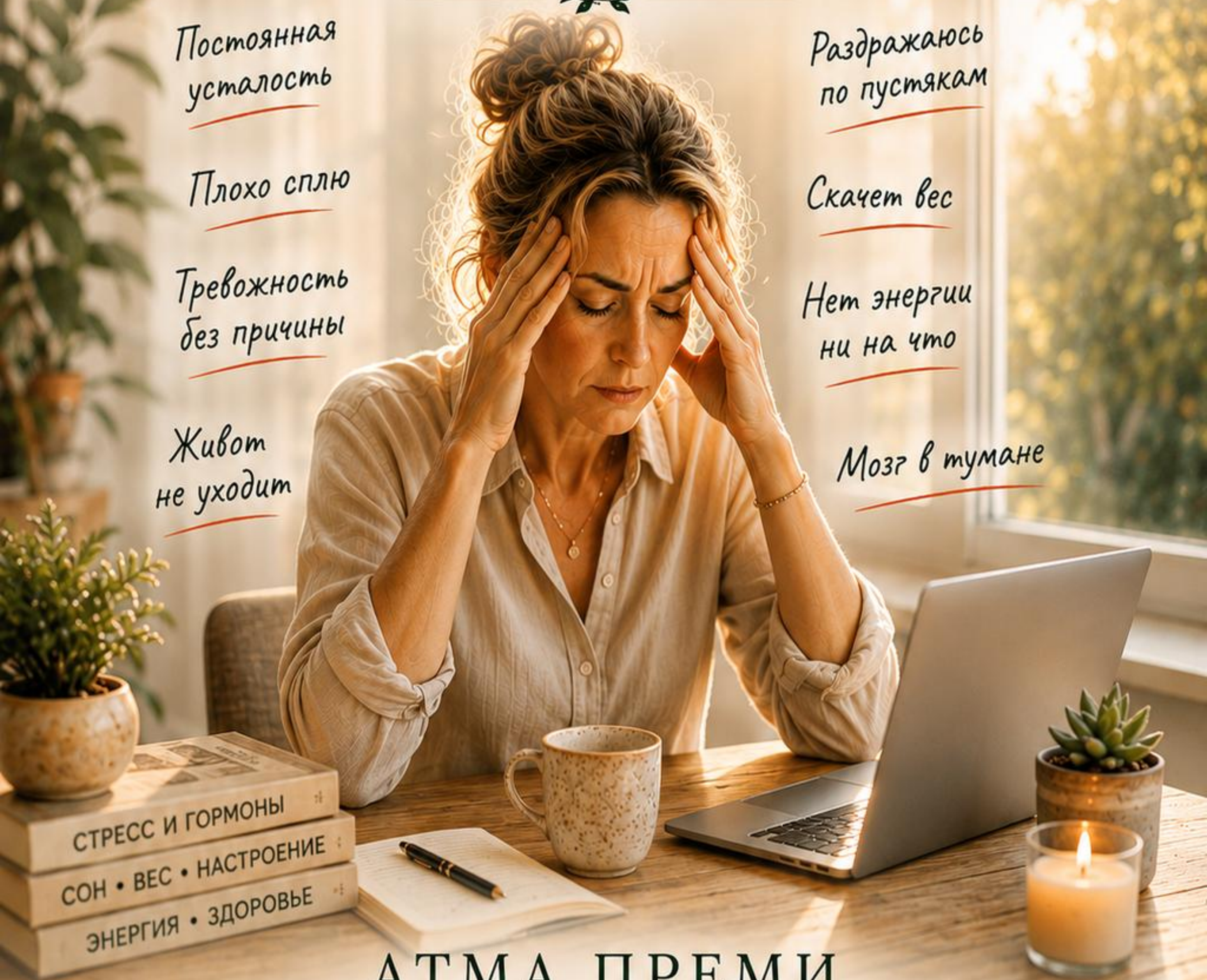
*Живот
не уходит*

*Раздражаюсь
по пустякам*

Скачет вес

*Нет энергии
ни на что*

Мозг в тумане



АТМА ПРЕМИ

Автор книги и курса

«Гормональная перезагрузка»

Если бы я ТОЛЬКО знала...

Серия книг для женщин после 40

Иногда тебе срочно нужен ответ всего на один вопрос.

- ✿ Почему я перестала спать?
- ✿ Почему растёт вес?
- ✿ Почему пропала энергия?
- ✿ Почему я стала такой раздражительной?

Именно поэтому появилась эта серия.

Каждая книга посвящена одной теме, которая особенно актуальна для тебя именно сейчас.

- ✿ Без сложной медицинской терминологии.
- ✿ Без запугивания.
- ✿ Без бесконечных запретов.
- ✿ Только понятные объяснения, современные научные данные и простые шаги, которые можно начать делать уже сегодня.



Всего **40–45 минут** чтения.

Возможно, именно этого времени тебе не хватало, чтобы наконец понять, что происходит с твоим телом.

КНИГИ СЕРИИ

📖 Если бы я только знала...
Менопауза после 40

📖 Если бы я только знала...
Сон после 40

📖 Если бы я только знала...
Кортизол после 40

📖 Если бы я только знала...
Вес после 40

📖 Если бы я только знала...
Приливы после 40

✿ В основе каждой книги – материалы книги «Гормональная перезагрузка», собранные и переработанные так, чтобы ты могла быстро разобраться в одной конкретной теме.

♡ Если позже ты захочешь увидеть всю картину целиком, тебя уже будут ждать книга «Гормональная перезагрузка» и курс на её основе.

Твоё тело учится жить по новым правилам.
А ты должна научиться понимать его. ♡



Оглавление



О серии «Если бы я только знала...»

Вместо предисловия

Почему я написала эту книгу

Основная часть

Глава 1. Что такое кортизол и зачем он нужен

Глава 2. Почему после 40 кортизол выходит из-под контроля

Глава 3. Кортизол и вес: почему живот не уходит

Глава 4. Кортизол и сон: порочный круг

Глава 5. Кортизол и тревога: когда тело застряло в режиме опасности

Глава 6. Почему ты всё время устаёшь

Глава 7. Кортизол и щитовидная железа: двойной удар

Глава 8. Как понять, что проблема в кортизоле: симптомы и анализы

Глава 9. Питание, кофе и кортизол

Глава 10. Как успокоить систему стресса

Глава 11. Чего не делать: типичные ошибки





Завершение

Заключение

Главное, что стоит запомнить

Практические приложения

План на 7 дней: начни здесь

Посмотри на общую картину: чек-лист симптомов

Частые вопросы

Если бы я только знала...





О серии «Если бы я только знала...»



Когда я писала «Гормональную перезагрузку» - книгу почти на 320 страниц о том, как устроено женское тело после 40, - я знала, что делаю что-то важное. И одновременно понимала: не каждая женщина сейчас может позволить себе большую книгу.

Прежде всего потому, что дети, работа, родители, дедлайны, кот и усталость, с которой невозможно читать больше десяти страниц подряд, - всё это требует внимания именно сейчас.

Но вопросы никуда не деваются.

Почему я перестала спать?

Почему растёт вес, хотя я ничего не изменила?

Почему я стала такой раздражительной?

Что вообще происходит с моим телом?

Именно поэтому появилась серия «Если бы я только знала...»

Каждая книга серии посвящена одной теме. Её можно прочитать за один вечер. Но понимание, которое она даёт, может изменить отношение к себе на долгие годы.





Серия выросла из «Гормональной перезагрузки» - главной книги, с которой стоит начать. Именно там ты увидишь всю картину целиком: что происходит во время перименопаузы, менопаузы и после неё, почему одновременно начинают меняться сон, вес, настроение, энергия, память и многое другое. Книги серии подробно разбирают каждую из этих тем.

Можно читать в любом порядке. Но если хочется начать с общей картины - начни с «Гормональной перезагрузки».

Вышли:

- «Если бы я только знала... Менопауза после 40»
- «Если бы я только знала... Сон после 40»
- «Если бы я только знала... Вес после 40»
- «Если бы я только знала... Приливы после 40»
- «Если бы я только знала... Кортизол после 40»

Готовятся к выходу:

- «Если бы я только знала... Щитовидка после 40»
- «Если бы я только знала... Энергия после 40»
- «Если бы я только знала... Либи́до после 40»
- «Если бы я только знала... Волосы и кожа после 40»
- «Если бы я только знала... Инсулин и сахар после 40»
- «Если бы я только знала... Тревожность и настроение после 40»

Следи за обновлениями: etsy.com/shop/HormonalRebootStudio

С любовью, Атма Према





Вместо предисловия

Почему я написала эту книгу



Мне было сорок шесть. И я была уверена, что хорошо понимаю, что происходит с женщиной после сорока. К тому времени я уже больше двенадцати лет преподавала йогу и работала с женщинами, которые проходили через гормональную перезагрузку. Не просто знала теорию - я каждый день видела, как эти знания помогают другим женщинам. Помогала разбираться, что происходит с телом, как с этим жить, что реально помогает. И видела результаты. Замечательные результаты. А потом пришло время помочь себе самой.

И вот тут выяснилось, что одно дело - сопровождать других женщин. Совсем другое - пройти через это самой. Почувствовать в три ночи, что не можешь выключить голову. Увидеть, что живот растёт - хотя ты не изменила ни еды, ни движения. Поймать себя на том, что тревога стала фоном - тихий, устойчивый шум, который не выключается - и не сразу сложить это в одну картину.

Я помогала другим проходить через этот период. Знала, как и примерно когда происходят эти изменения. И всё же, когда они пришли ко мне самой, какое-то время просто не узнавала себя.

Если ты держишь эту книгу в руках, скорее всего, тебе знакомо что-то из этого списка.





Усталость, которая не проходит после отдыха. Вес, который держится в районе живота и не двигается, даже если ты « всё делаешь правильно». Сон, который стал поверхностным - засыпаешь нормально, а в четыре уже лежишь в темноте. Тревога без повода. Раздражительность, после которой стыдно. Ощущение, что ты стала хуже справляться - хотя раньше тянула всё, и ещё успевала помогать другим.

И, возможно, ты уже слышала: «это гормоны», «это возраст», «просто стресс». Это всё правда - но неполная. Потому что за этими словами стоит конкретный механизм, который можно понять. А когда понимаешь - перестаёшь бояться. И начинаешь действовать по-другому.

Кортизол называют «гормоном стресса» - и это правда, но не вся. Он регулирует энергию, иммунитет, воспаление, сон, аппетит и то, как твоё тело распределяет жир. Пока его уровень в норме - ты его не замечаешь. Но после сорока, когда эстроген начинает снижаться, система регуляции кортизола меняется. И тогда гормон, который раньше работал тихо и незаметно, начинает работать громко и не туда.

Именно поэтому усталость, вес, тревога и бессонница - это не четыре разные проблемы, которые навалились одновременно. Это один процесс, который проявляется в четырёх местах сразу. Когда я это поняла про себя - не умом, а на собственном теле - всё встало на своё место. Не стало легче автоматически. Но стало понятнее. А понятное - уже не такое страшное.

Многие женщины пытаются лечить каждую из этих проблем отдельно. Покупают средства для сна, садятся на диету, ищут способы избавиться от тревоги. Но если все эти симптомы связаны одной причиной, бороться с ними по отдельности — всё равно что вытирать воду, не закрыв кран.

Я не буду ставить тебе диагнозы и назначать лечение - это не моя задача. Я йога-терапевт, и сегодня мой профессиональный стаж работы с женщинами в период гормональной перезагрузки уже перевалил за двадцать лет. За эти годы я услышала сотни похожих историй.

Про то, как сдают анализы и слышат «всё в норме».





Про то, как пробуют одно, другое, третье - и ничего не работает, потому что никто не объяснил, что именно происходит.

Про то, как стыдно признаться, что просто не справляешься - хотя внешне всё хорошо.

Эта книга - то, что я хотела бы прочитать сама, когда впервые не узнала себя в зеркале.

Не медицинский справочник, который страшно открыть. Не список запретов и правил.

Разговор - честный, без снисходительности, без запугивания. О том, что происходит с твоим телом после сорока, когда система регуляции кортизола начинает работать иначе. Почему живот растёт. Почему ты не высыпaeшься. Почему тревога стала фоном. И что с этим реально делать - не «меньше нервничай», а конкретно.

С твоим телом всё происходит именно так, как должно происходить. Просто никто не предупредил, что это будет именно так.

Я не могу прожить этот период вместо тебя. Но могу сделать так, чтобы ты перестала идти по нему вслепую.





Глава 1

Что такое кортизол и зачем он нужен



Давай начнём с честного признания.

Слово «кортизол» ты, скорее всего, слышала. Может, от врача. Может, в статье про стресс и лишний вес. Может, подруга сказала: «у меня повышен кортизол» - и вы обе кивнули, как будто всё понятно.

Но если честно - что именно понятно?

«Гормон стресса». Это почти всё, что большинство из нас знает. И этого катастрофически мало. Потому что кортизол - это не просто «гормон стресса». Это один из самых важных регуляторов в твоём теле. Без него не начинается ни одно утро, не работает иммунитет и даже нормальный сон невозможен. И когда нарушается его регуляция - а после сорока это случается намного чаще, чем принято думать - ты начинаешь чувствовать изменения буквально во всём. В весе. Во сне. В тревоге. В усталости, которая не проходит.

Эта глава - про то, как кортизол работает в норме. Не страшная биохимия, не лекция. Просто объяснение - такое, после которого ты сможешь сказать себе: «А, так вот что происходит».





Кортизол - это не враг

Первое, что важно понять: кортизол не плохой гормон. Он вообще не плохой и не хороший - он нужный. Без него ты бы не смогла встать утром с постели, отреагировать на опасность, пережить болезнь или справиться с дедлайном.

Кортизол вырабатывается в надпочечниках - двух маленьких железах, которые сидят прямо над почками, как маленькие шапочки. И работает он круглосуточно, без выходных - просто с разной интенсивностью в разное время суток.

Вот как выглядит его нормальный рабочий день.

Около полуночи уровень кортизола минимален. Тело восстанавливается, клетки обновляются, мозг обрабатывает информацию за день. Примерно в четыре-пять утра кортизол начинает плавно подниматься - это не случайность, это твой внутренний будильник. К моменту, когда звонит настоящий будильник, кортизол уже на подъёме - именно поэтому утром обычно легче встать, чем кажется вечером. В течение первого часа после пробуждения он достигает пика и даёт тебе энергию, чтобы начать день. Потом постепенно снижается к вечеру, освобождая место для мелатонина и сна.

Можно представить это как волну. Утром она должна быть высокой, вечером - постепенно опускаться. Если волна становится плоской или остаётся высокой до ночи, организм начинает жить не по своим биологическим часам. И ты это чувствуешь - даже если не знаешь, как это называется.

Этот ритм - один из самых важных биологических циклов в твоём теле. Когда он работает правильно, ты даже не замечаешь кортизол. Просто нормально просыпаешься, нормально функционируешь, нормально засыпаешь.





Что кортизол делает внутри

Кортизол регулирует столько всего, что проще пройти по списку - но не сухо, а через то, что ты, возможно, уже замечала на себе.

Энергия. Кортизол контролирует, как тело использует глюкозу, жиры и белки - буквально решает, откуда брать топливо в каждый момент. Именно поэтому после бессонной ночи или сильного волнения ты можешь одновременно чувствовать изматывающую усталость и внутреннее напряжение, которое не даёт расслабиться. Это не противоречие - это кортизол держит тело в режиме боевой готовности, даже когда ресурсов уже нет.

Иммунитет. Кортизол - мощный противовоспалительный агент. Именно поэтому многие замечают: пока идёт тяжёлый проект или уход за больным родственником - держишься. А как только всё заканчивается и можно выдохнуть - сваливаешься с простудой. Пока кортизол высокий, он подавляет воспаление. Когда падает - иммунная система наверстывает упущенное.

Давление и сердечный ритм. Кортизол помогает регулировать тонус сосудов. Именно поэтому в момент волнения сердце начинает стучать быстрее, а давление может подниматься - тело готовится действовать.

Настроение и концентрация. Кортизол влияет на работу нейромедиаторов - серотонина, дофамина, норадреналина. Именно поэтому при хроническом стрессе страдает и настроение, и способность сосредоточиться - и это не «надо просто взять себя в руки», а вполне конкретная биохимия.

Сон. Кортизол и мелатонин работают в противофазе - как сменщики: один заступает, другой уходит. Если кортизол не снижается вечером, мелатонин не может нормально подняться. И ты лежишь в темноте с открытыми глазами, хотя устала так, что, казалось бы, уснёшь стоя.

Вес и распределение жира. Кортизол напрямую влияет на то, где и как тело откладывает жир. Живот, который не уходит несмотря на всё, что ты делаешь, - нередко связан не только с питанием и возрастом, но и с





тем, как долго организм живёт в состоянии хронического стресса. Об этом - отдельная глава.

Реакция «бей или беги» - и почему она не рассчитана на нашу жизнь

Кортизол - главный исполнитель стрессовой реакции. Той самой, которую называют «бей или беги». Эволюционно она создавалась для одной цели: выжить прямо сейчас.

Представь: наш далёкий предок видит хищника. За долю секунды в теле происходит целая цепочка реакций. Адреналин выбрасывается первым - мгновенный сигнал тревоги. Следом поднимается кортизол - он обеспечивает длительную поддержку. Сахар в крови растёт - мышцы получают топливо. Сердце бьётся быстрее - кровь идёт к мышцам. Пищеварение останавливается - не до этого. Иммунный ответ временно подавляется - сейчас не время болеть, нужно бежать.

Через несколько минут всё заканчивается. Либо убежал, либо нет. Кортизол падает. Тело восстановилось.

Проблема в том, что наш мозг не очень хорошо различает хищника и рабочий чат в одиннадцать вечера. Или ссору с подругой. Или тревогу о деньгах, которая не отпускает неделями. Или пробку, в которой ты стоишь каждое утро.

На все эти раздражители тело реагирует той же древней программой. Только хищник уходит - а рабочий чат не уходит никуда. И кортизол остаётся повышенным. Не пиково, как при настоящей опасности, а хронически - чуть выше нормы, день за днём.

Именно это и называется хроническим стрессом. И именно это после сорока становится особой проблемой - по причинам, о которых мы подробно поговорим в следующей главе.

Кортизол и эстроген - как они связаны

Здесь начинается то, что имеет прямое отношение к тебе и к тому, что происходит с твоим телом после сорока.





Эстроген - не просто «женский гормон» в смысле репродукции. Он участвует в регуляции системы, которая управляет выработкой кортизола. Пока эстроген в норме, эта система работает как хорошо настроенный механизм: кортизол поднимается когда нужно и снижается когда нужно.

Когда эстроген начинает снижаться - а это происходит постепенно ещё за несколько лет до последней менструации, задолго до того, как это становится заметным - регуляция кортизола меняется. Система становится менее гибкой. Кортизол реагирует на стресс сильнее, чем раньше. И возвращается к норме медленнее.

Сегодня хорошо известно, что у женщин в перименопаузе реакция кортизола на стресс выражена значительно сильнее, чем у женщин того же возраста с нормальным уровнем эстрогена. То есть один и тот же раздражитель - та же пробка, тот же трудный разговор - даёт больший выброс кортизола и более долгое восстановление.

Это не слабость характера. Это физиология.

Откуда берётся «кортизольная усталость»

Ты, наверное, слышала выражение «усталость надпочечников». Это популярный термин - но не медицинский диагноз. В официальной медицине такого диагноза нет, и это важно знать, чтобы не гоняться за лечением того, чего нет в том виде, в котором это описывают в интернете.

Что реально существует и хорошо изучено - это нарушение ритма кортизола при хроническом стрессе. Когда кортизол долго держится на повышенном уровне, система обратной связи начинает давать сбои. Рецепторы к кортизолу снижают чувствительность - тело пытается защититься от переизбытка. В результате ритм сглаживается: утром кортизол уже не даёт того чёткого подъёма, вечером не снижается так, как нужно.

Именно это ты чувствуешь как «встаю разбитой», «к вечеру вроде оживаю», «не могу уснуть хотя устала». Это не катастрофа и не приговор. Хорошая новость в том, что эта система очень пластична - она





способна постепенно возвращаться к нормальному ритму, если убрать причины, которые постоянно держат её в режиме тревоги. Именно этим мы и займёмся дальше в этой книге.

Но почему именно после сорока?

Если кортизол так важен и так хорошо изучен - почему именно после сорока он всё чаще начинает работать иначе? Почему одна и та же женщина раньше легко справлялась со стрессом, а теперь обычный рабочий день заканчивается бессонной ночью и ощущением полного истощения?

Ответ начинается не с кортизола. Ответ начинается с гормональных изменений, которые происходят в организме женщины задолго до менопаузы - и которые меняют всю систему регуляции. Именно об этом - следующая глава.

Главное, что стоит запомнить

- Кортизол - это не «плохой гормон стресса», а жизненно необходимый регулятор энергии, иммунитета, сна, веса и настроения.
- В норме кортизол живёт по чёткому суточному ритму: высокая волна утром, спад к вечеру. Когда волна становится плоской или не опускается к ночи - нарушается почти всё остальное.
- Хронический стресс держит кортизол повышенным не пиково, а фоново - и именно это наносит наибольший ущерб. Но эта система пластична и поддаётся восстановлению.

Но если кортизол так важен и так хорошо изучен - почему именно после сорока его регуляция начинает давать сбои? Ответ - в следующей главе.

