

ЕСЛИ БЫ Я ТОЛЬКО ЗНАЛА...

МЕНОПАУЗА ПОСЛЕ 40

Понять причины.
Перестать бояться.
Начать помогать себе.



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 Карта серии «Если бы я только знала...»

Вместо предисловия

Почему я написала эту книгу – и почему решила создать целую серию

Глава 1. Три периода, которые никто не объяснил

Глава 2. Что происходит с гормонами

Глава 3. Изменения, о которых никто не предупредил

Глава 4. Почему первой обычно страдает именно ночь.

Глава 5. Почему привычное питание перестаёт работать.

Глава 6. Почему прежние советы больше не работают.

Глава 7. Это не характер. Это гормоны.

Глава 8. Женственность никуда не исчезла.

Глава 9. Приливы – лишь вершина айсберга.

Глава 10. Десять ошибок, которые делают почти все.

Глава 11. Что говорит врач – и что он не говорит.

Глава 12. Стресс и кортизол в период перехода.





Глава 13. Отношения, работа и менопауза.

Глава 14. Новая глава жизни.

План на 7 дней Первые шаги без запретов, чувства вины и желания изменить всё сразу

Проверь себя Чек-лист + мини-трекер симптомов + когда обязательно к врачу

Вместо заключения.

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 – и почему решила создать целую серию



Это началось не в один день.

Просто в какой-то момент ты понимаешь, что узнаёшь себя всё меньше. Не потому что что-то случилось. А потому что всё стало немного другим – одновременно. Сон. Вес. Настроение. Энергия. Реакция на стресс. Отношение к себе в зеркале.

По отдельности – ничего страшного. Вместе – ощущение, что кто-то поменял правила игры, пока ты не смотрела.

И самое странное – ты не можешь назвать точный момент, когда это началось. Не было дня, после которого всё стало по-другому. Было что-то медленное, постепенное, почти незаметное. Пока однажды не стало заметным.

Именно тогда большинство женщин начинают искать ответы.

Гуглят симптомы. Читают статьи. Сдают анализы. Приходят к врачу – и слышат «это возрастное» или «всё в норме». Идут к другому врачу. Пробуют добавки, диеты, новый режим сна. Что-то помогает на две недели. Потом всё возвращается.

И в какой-то момент появляется мысль, которую неловко произносить вслух: может, это теперь навсегда?





Нет.

Но чтобы понять почему – нужна другая точка входа. Не список симптомов. Не очередная диета. А понимание того, что вообще происходит. Как система. Как единый процесс, у которого есть своя логика, своя физиология и – что важно – свой выход.

Давай сразу начистоту.

Я – йогатерапевт с двадцатилетним стажем. Человек, который профессионально помогает женщинам разобраться в том, что происходит с их телом. Ко мне приходят с вопросами о гормонах, усталости, весе, сне, настроении – и я помогаю найти ответы. Красивая картинка, да?

А теперь продолжение.

В свои сорок с небольшим я однажды поняла, что не узнаю собственное тело. Сон стал другим. Вес начал меняться без видимых причин. Настроение – как американские горки, только никто билет не продавал. Энергия, которая раньше была просто фоном жизни, вдруг стала дефицитом.

И знаешь, что было самым странным?

Я не понимала, что происходит. Я – человек, который двадцать лет изучает женское тело, помогает другим женщинам, читает исследования и ведёт практику. И даже я не сразу сложила всё в одну картину.

Потому что никто не объяснил мне это как систему.

Отдельно – про сон. Отдельно – про вес. Отдельно – про настроение. Как будто это три разные истории про трёх разных людей. А не одна история про одно тело, которое проходит через один большой переход.

Перименопауза. Менопауза. Постменопауза.

Три слова, которые большинство женщин слышат либо слишком поздно, либо в таком контексте, что хочется немедленно закрыть браузер. Статьи с заголовками «Как пережить менопаузу» – как будто речь идёт о стихийном бедствии. Фотографии женщин с веерами и несчастными





лицами. Списки симптомов без объяснения, почему они вообще возникают.

Никто не говорит главного.

Что это не болезнь. Что это переход – такой же реальный и такой же нормальный, как пубертат, только в другую сторону. Что симптомы, которые ты замечаешь, связаны между собой гораздо теснее, чем кажется. Что часто уже одно понимание происходящего приносит облегчение и помогает принимать более спокойные решения.

Это знание не решает всё сразу.

Но оно меняет вопрос. Вместо «что со мной не так?» появляется другой: «что моё тело пытается мне сказать?» А это – уже совсем другая отправная точка.

При этом важно сказать одну вещь.

Я не врач. Диагнозы не ставлю, лечение не назначаю. Я перевожу с языка физиологии на язык реальной жизни – той, где некогда читать научные статьи, зато очень нужно понять, почему не спишь, почему растёт живот и почему вчера расплакалась из-за сломанного ногтя.

Эта книга – фундамент. Здесь ты увидишь всю картину целиком.

А дальше – выбирай то, что нужно именно тебе. Для каждой темы есть отдельная книга серии. Сон. Вес. Энергия. Либидо. Кортизол. Каждая – один вечер. Одна тема. Одно понимание, которое меняет многое.

Но начни здесь.

Потому что невозможно понять отдельную главу, пока не увидишь всю историю целиком.

Ты не сломалась. Ты перестраиваешься.

И разница между этими двумя формулировками – огромная.

Атма Према





Главная мысль

Симптомы, которые ты замечаешь – сон, вес, настроение, энергия – это не отдельные проблемы. Это одна история про одно тело, которое проходит через один большой переход. Когда понимаешь систему целиком – каждый отдельный симптом перестаёт пугать.





Глава 1.

Три периода, которые никто не объяснил



Давай начнём с честного признания.

Большинство женщин узнают о перименопаузе тогда, когда она уже идёт полным ходом. Не раньше. Не от врача на плановом осмотре. Не от мамы – потому что мамы про это не говорили. А в лучшем случае – от подруги, которая сама только что разобралась. Или из интернета, в три часа ночи, когда не спится и гуглишь «почему мне так плохо после 40».

Это не случайность. Просто так сложилось, что об этом переходе почти не принято говорить заранее.

Менопаузальный переход до сих пор остаётся темой, о которой говорят мало, говорят стыдливо или говорят в контексте «как с этим бороться». Не «как это понять». Не «что происходит на самом деле». А именно – как пережить, перетерпеть, справиться.

Но прежде чем справляться – нужно понять, с чем именно.

Итак. Три периода. Три разных состояния. Три разных запроса от тела.

Перименопауза: когда всё уже началось, но «ещё рано»

Перименопауза – это переходный период. Время, когда яичники начинают постепенно снижать выработку эстрогена и прогестерона.





Постепенно – это важное слово. Не обрыв. Не выключатель. Скорее – как огонь на плите, который переводят с максимума на самый маленький. Не выключают. Просто убавляют.

Чаще всего перименопауза начинается между 40 и 45 годами. Но может начаться и раньше – в 37–38. И чаще всего длится от четырёх до восьми лет, хотя у некоторых женщин может продолжаться до десяти.

Именно поэтому так много женщин живут в перименопаузе, даже не подозревая об этом.

Важный момент, который снимает один из самых частых вопросов: возраст сам по себе не позволяет сказать, начался ли переход. Гораздо важнее сочетание возраста, изменений цикла и симптомов.

Что происходит в этот период?

Цикл начинает меняться. Становится короче или длиннее. Выделения – то скудные, то обильные. Появляются циклы без овуляции. ПМС, который раньше был терпимым, вдруг становится интенсивнее. Настроение скачет сильнее, чем раньше. Сон нарушается – особенно во второй половине цикла. Появляется усталость, которую сложно объяснить.

И при этом – тест на беременность отрицательный, анализы «в норме», врач говорит «всё хорошо».

Потому что гормональный фон в перименопаузе не падает линейно. Он колеблется. Эстроген может быть то очень высоким, то очень низким – в рамках одного месяца. Именно эти колебания и создают большинство симптомов. Не низкий уровень сам по себе, а нестабильность.

Это объясняет многое. Почему в один день ты чувствуешь себя прекрасно, а на следующий – как выжатый лимон. Почему симптомы то есть, то исчезают. Почему так сложно найти закономерность.

Тело не сломалось. Оно перестраивается.

Менопауза: один день в жизни

Есть один факт, который удивляет почти всех женщин.





Менопауза – это не период. Это одна точка во времени.

Официально менопауза наступает через двенадцать месяцев после последней менструации. Один год без цикла – и всё, момент наступил. Ретроспективно.

То есть в момент, когда происходит последняя менструация, ты ещё не знаешь, что она последняя. Ты узнаешь об этом только год спустя. Вот такая странная математика.

Средний возраст наступления менопаузы – 51–52 года. Но норма – от 45 до 55. Раньше 40 – это ранняя менопауза, отдельная история, требующая внимания врача.

Что важно понять: сама по себе менопауза – не болезнь. Это биологическое событие. Такое же нормальное, как начало менструаций в подростковом возрасте. Только в обратную сторону.

Постменопауза: когда буря утихает

Всё, что идёт после – это постменопауза. Она длится всю оставшуюся жизнь.

И здесь – хорошая новость, о которой почему-то говорят реже всего.

Большинство симптомов, которые так мучают в перименопаузе и в первые годы после менопаузы, постепенно уходят или становятся значительно менее выраженными. Тело адаптируется к новому гормональному фону. Приливы становятся реже. Сон стабилизируется. Настроение выравнивается.

Да, гормональный фон меняется навсегда. Эстроген не вернётся к прежнему уровню. Но организм постепенно находит новое равновесие. И у большинства женщин постменопауза – это период, который они сами описывают как более спокойный, более предсказуемый и нередко более свободный.





Это не конец. Это другое начало.

Почему это важно знать прямо сейчас

Потому что понимание того, в каком периоде ты находишься, меняет всё.

Если ты в перименопаузе – симптомы могут быть непредсказуемыми, и это нормально. Это не значит, что «становится хуже». Это значит, что идёт перестройка.

Если ты уже прошла менопаузу – многое из того, что беспокоило раньше, будет постепенно уходить. Тело адаптируется.

И в любом случае – ты не одна. Через этот переход проходят миллионы женщин во всём мире. Просто об этом не принято говорить вслух.

Пора начать.

→ В следующей главе мы разберём, что именно происходит с гормонами – и почему колебания эстрогена влияют буквально на всё: от сна до настроения и веса.

Главная мысль

Перименопауза, менопауза и постменопауза – три разных этапа одного естественного перехода. Понимание того, на каком этапе находишься именно ты, помогает перестать бояться симптомов и начать понимать своё тело.

