

Автор Сергеева Виктория, нутрициолог  
для притягательных и счастливых женщин

## **Женщина 40+ перименопауза**


**Как оставаться в гармонии с  
гормонами?**

ПОДДЕРЖКА ОРГАНИЗМА, ПИТАНИЕ,  
ОБРАЗ ЖИЗНИ



## **Перименопауза не повод ставить жизнь на паузу**

Современный человек большую часть своей жизни проводит на фоне естественных физиологических процессов увядания организма. По прогнозам ВОЗ к 2030 году число женщин, перешагнувших 60-летний рубеж, приблизится к одному миллиарду. А 50% из них доживут до 90 лет. Такие темпы старения связаны с улучшением качества жизни и с развитием здравоохранения. Из этого следует, что более половины жизни женщина будет проводить в постменопаузе. Поэтому нам девушкам за 40 так важно нацелиться на "здоровое старение". При угасании функций яичников это самое старение и запускается.



Перименопауза — в среднем начинается в 43–45 лет, за 6–8 лет до последней менструации. Далее наступает менопауза. В перименопаузу начинаются нарушения менструального цикла, так как падает синтез прогестерона — «матери всех гормонов». Сначала месячные приходят чаще, потом всё реже. Постепенно уменьшается уровень эстрадиола. На фоне эстрогендефицита появляются такие симптомы как приливы жара, потливость, изменение эмоционального фона, сердцебиение, повышение артериального давления, снижение памяти.

Не особо радужные и бескомпромиссные перспективы?

**но рано ставить точку, всегда есть выход**

# УСЛОВНОЕ РАЗДЕЛЕНИЕ КЛИМАКТЕРИЧЕСКОГО ПЕРИОДА




**ИНОГДА ВОЗНИКАЕТ И РАННЯЯ МЕНОПАУЗА (30-35-40 ЛЕТ), ЭТО ГРУБОЕ НАРУШЕНИЕ ГОРМОНАЛЬНОГО ФОНА**

Факторы риска сложного течения перименопаузы и ранней менопаузы:

- 1) Курение.
- 2) Хронический стресс.
- 3) Употребление алкоголя.
- 4) Нерациональное питание, с большим дефицитом калорий.
- 5) Низкий индекс массы тела.
- 6) Отсутствие беременностей и родов (на 30% выше риск ранней менопаузы, чем у рожавших женщин).
- 7) Начало менструации до 11 лет.
- 8) Аутоиммунные заболевания.



Период перименопаузы это природный механизм, который характеризуется закономерным снижением активности всех органов и функций. Организм словно переходит в состояние “энергосбережения”, чтобы продлить жизнь. Его не нужно бояться, к нему необходимо адаптироваться, как можно раньше заняться собой, и каждый день выбирать здоровую себя.



**Что  
нужно  
делать?**



**Организовать сбалансированное питание с умеренным потреблением калорий, богатое фруктами, овощами, злаками, белками и здоровыми жирами. Это может быть и средиземноморский тип питания, и полноценный рацион со сниженным содержанием углеводов. Минимизировать провоспалительные продукты в своем рационе.**



**Выполнять регулярные умеренные физические упражнения, это может быть ходьба, плавание, йога или занятия фитнесом. Обязательно менее 150 минут в неделю. Также необходимо добавить силовые упражнения, поскольку после 40 лет идет активная потеря мышечной массы, саркопения. Физические нагрузки помогут укрепить мышцы, улучшить настроение, снизить стресс и поддерживать здоровье сердца.**

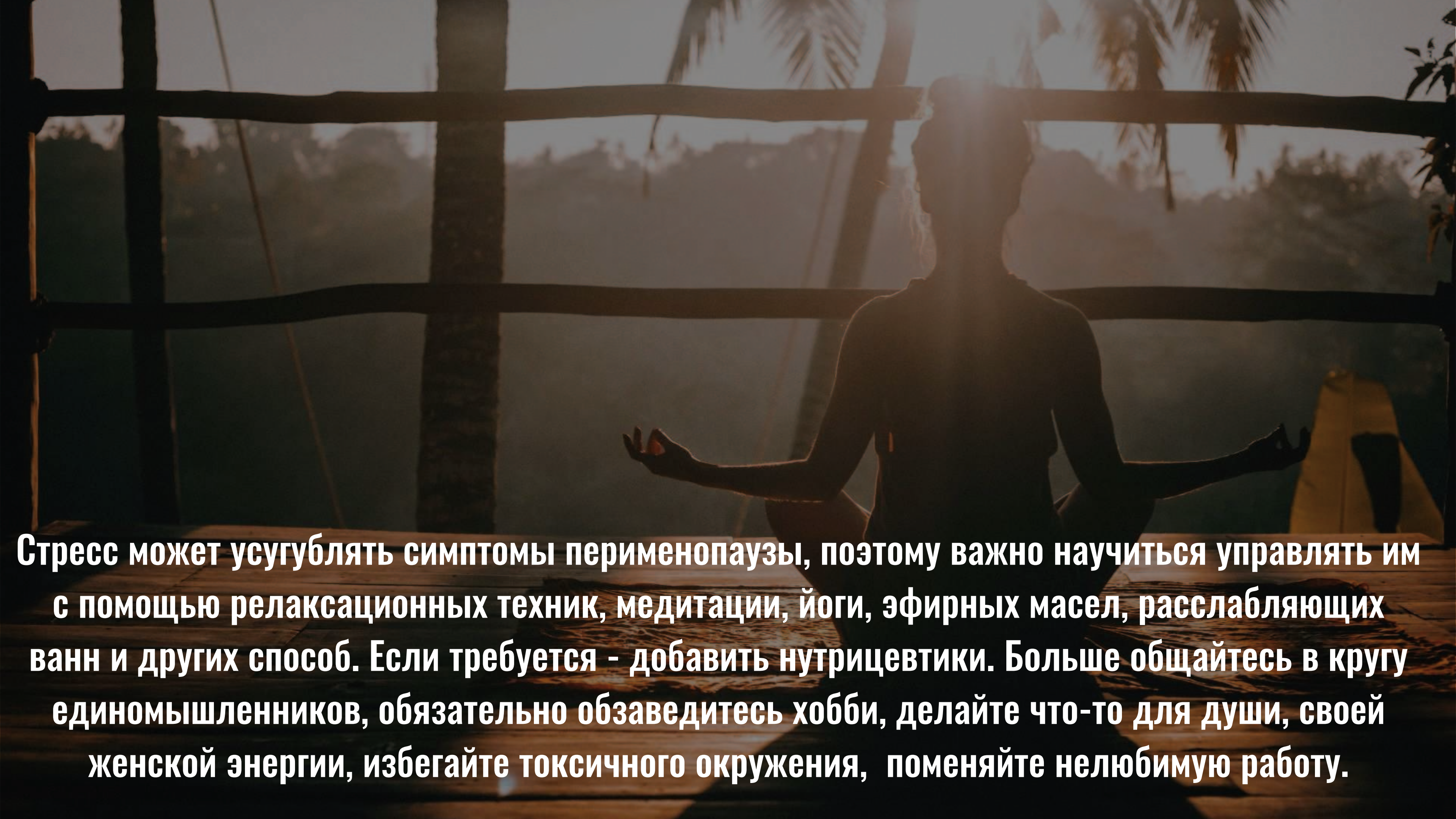




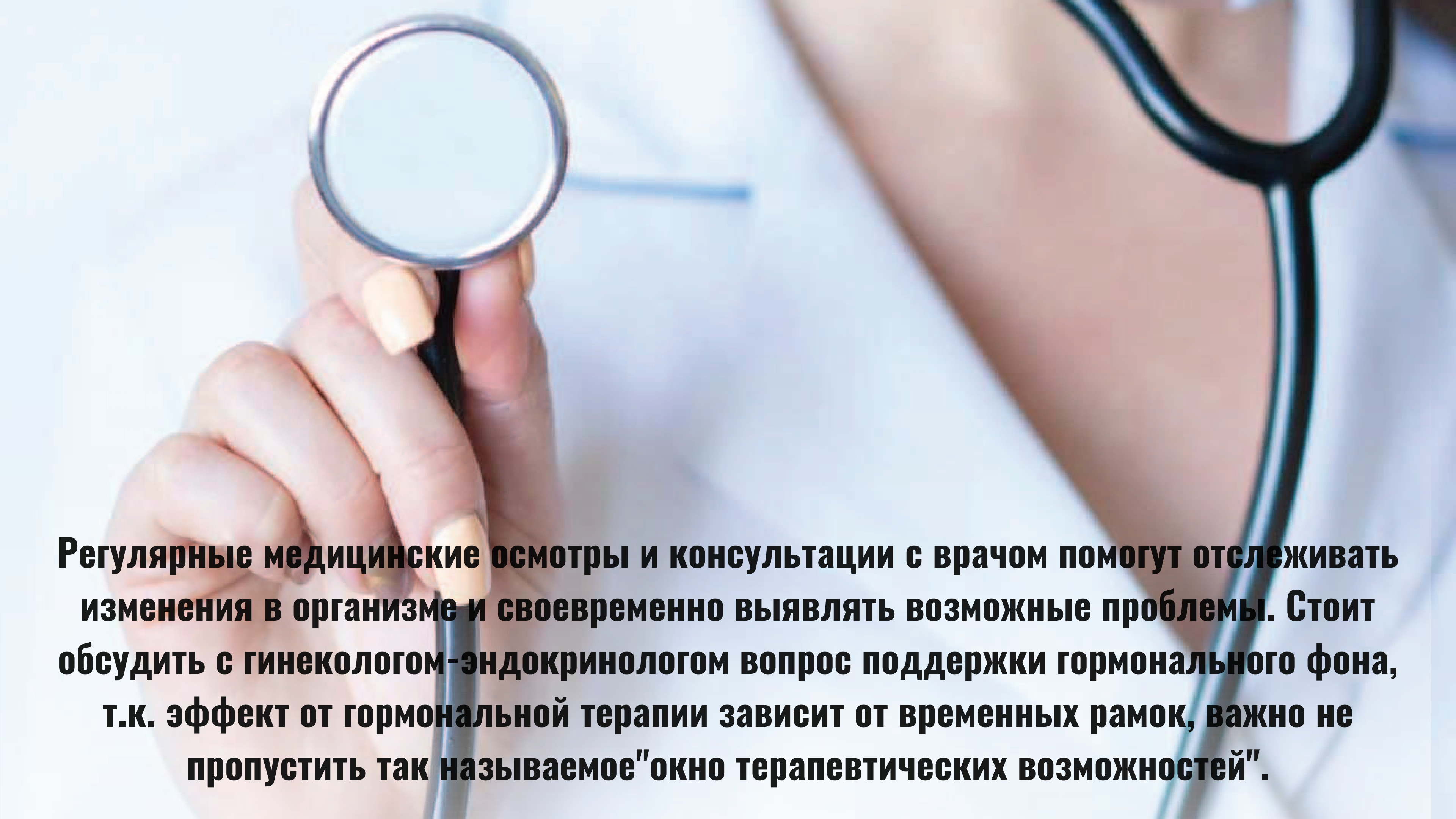
**Вовремя ложиться спать, соблюдать гигиену сна.  
Здоровый сон играет важную роль в общем здоровьи  
женщины.**

**Организируйте уютную атмосферу для сна, используйте  
эфирные масла, полностью затемненную спальню,  
утяжеленное одеяло, избегайте кофеина после обеда,  
гармонизируйте свои циркадные ритмы.**

**Оградите себя от новостных пабликов, чрезмерного  
информационного потока перед сном, делегируйте  
обязанности по дому своим близким.**



**Стресс может усугублять симптомы перименопаузы, поэтому важно научиться управлять им с помощью релаксационных техник, медитации, йоги, эфирных масел, расслабляющих ванн и других способ. Если требуется - добавить нутрицевтики. Больше общайтесь в кругу единомышленников, обязательно обзаведитесь хобби, делайте что-то для души, своей женской энергии, избегайте токсичного окружения, поменяйте нелюбимую работу.**



**Регулярные медицинские осмотры и консультации с врачом помогут отслеживать изменения в организме и своевременно выявлять возможные проблемы. Стоит обсудить с гинекологом-эндокринологом вопрос поддержки гормонального фона, т.к. эффект от гормональной терапии зависит от временных рамок, важно не пропустить так называемое "окно терапевтических возможностей".**

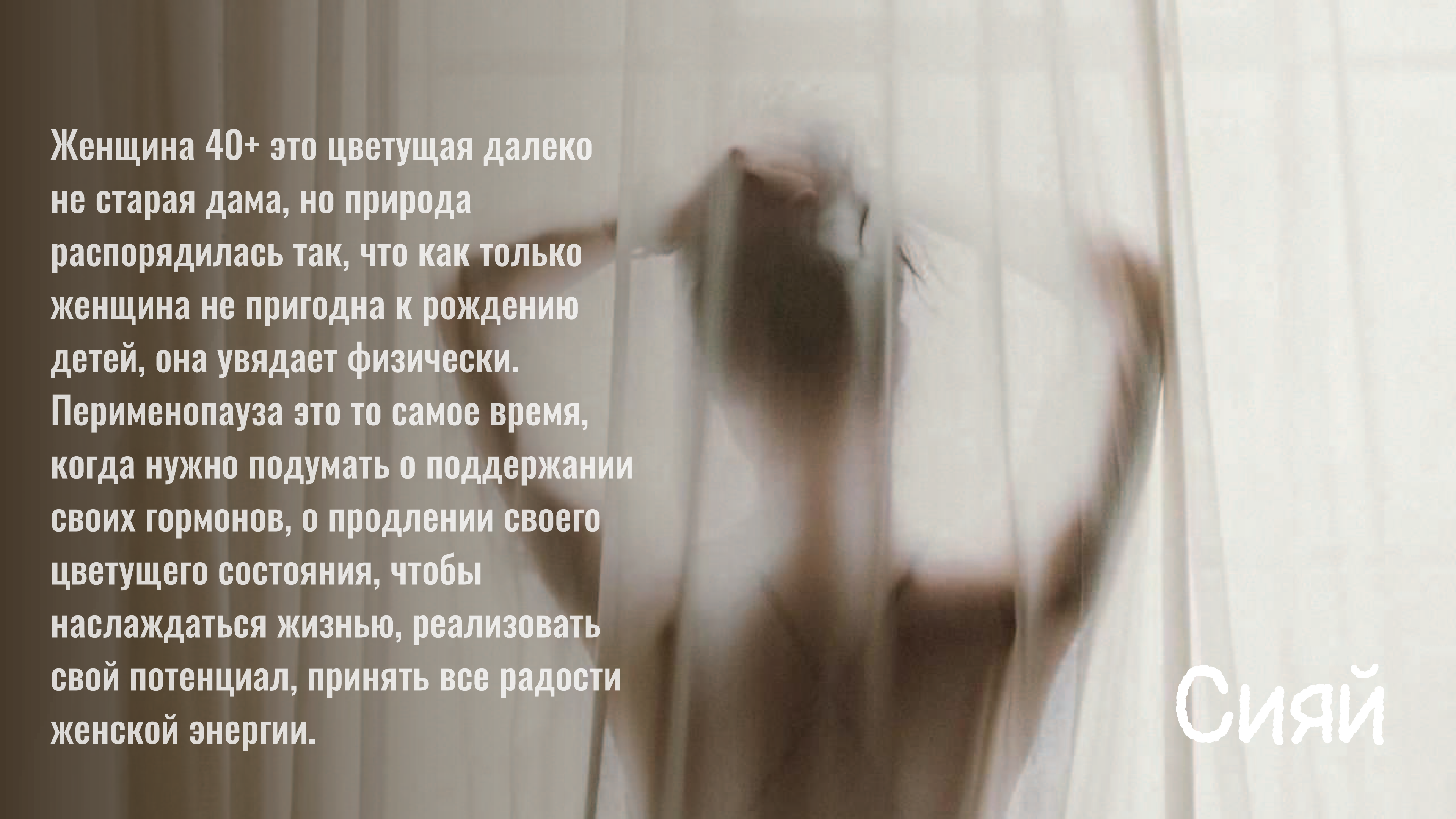


**Фитоэстрогены (изофлавоны сои, красного клевера, витекс священный, цимицифуга) также в некоторой степени компенсируют дефицит половых гормонов. Тем самым снижая частоту и тяжесть приливов, уровень тревоги и депрессии. Эффективность этой терапии тем выше, чем раньше начат протокол. Оптимальное начало — перименопауза и ранняя менопауза.**



**Необходимо принимать нутрицевтики, направленные на поддержку состояния кожи, волос, ногтей, состояние костей, мышц, так как снижение гормонов в перименопаузе влияют на все органы и ткани. Кожа становится дряблой, мышцы слабыми, заменяются жировой тканью, портятся волосы, становятся уязвимыми кости, мочеполовая система, снижается либидо и т.д.**

**Добавте в свой рацион продукты содержащие все нутриенты, антиоксиданты, особенно витамин С, Омега-3 жирные кислоты, кальций, магний, витамин Д3, принимайте курсом куркумин, витамины группы В, коллаген, кремний, можно использовать комплексы для женщин с фитоэстрогенами.**

A woman in a white dress is shown from the waist up, with her arms raised in a celebratory gesture. The background is a light, textured wall. The text is overlaid on the left side of the image.

**Женщина 40+ это цветущая далеко не старая дама, но природа распорядилась так, что как только женщина не пригодна к рождению детей, она увядает физически. Перименопауза это то самое время, когда нужно подумать о поддержании своих гормонов, о продлении своего цветущего состояния, чтобы наслаждаться жизнью, реализовать свой потенциал, принять все радости женской энергии.**

**Сияй**



## КОНТАКТЫ / КАК ЗАПИСАТЬСЯ



<https://t.me/nutriviky>

+79135932708

меня можно найти в  
моем канале  
телеграмм или  
записаться через  
вотсап

**НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ, ДЕЛАЙТЕ МАЛЕНЬКИЕ  
ШАГИ К ЗДОРОВЬЮ ПРЯМО СЕЙЧАС**

