ЯНА БАЛНИКОВА

# МЕНО-МОРФОЗА

ПЕРИМЕНОПАУЗАТА
Предизвикателство, в което
посоката си ти

enthusiast

ЯНА БАЛНИКОВА

# МЕНО-МОРФОЗА

enthusiast

София, 2026

Яна Балникова
Меноморфоза. Перименопаузата

© Яна Балникова, автор, 2026
© Яна Аргиропулос, дизайн на корицата, 2026
© Стефан Пеев, The Ezerovo Project Authors, наборен шрифт Ezerovo (SIL Open Font License), 2026
© Enthusiast – запазена марка на „Алто комюникейшънс енд пъблишинг“ ООД, 2026

ISBN 978-619-164-828-3

*На дъщеря ми – за силата, вдъхновението*
*и смеха, които ми дарява*

# Съдържание

**Въведение** *15*
Защо написах тази книга? *17*
Какво ще намериш в тази книга? *17*
Как да четеш тази книга? *19*

**I част. Какво се случва с тялото ти? Посока 1: Знание** *21*
**Глава 1. Какво е перименопаузата и защо се нарича „зона на хаоса“?** *25*
Какво е перименопауза? *26*
Хормоните *27*
Какво точно се случва с тези три хормона в перименопаузата? *30*
Зоната на хаоса *31*
Какво усещаш в различните фази на перименопаузата и какво ти казва лекарят… ако въобще отидеш на преглед *33*
Какво се случва в лекарския кабинет? *36*
Зоната на хаоса и хаосът на останалите парченца от живота ти *40*
Перименопаузата в цифри *40*
**Глава 2. Трите фази на менопаузата** *44*
Вярно ли е, че „(пери)менопауза = старост“ *44*
Настъпва ли менопаузата на „преломна“ възраст? *46*
Кои в крайна сметка са фазите на менопаузата, колко са и приблизително на каква възраст настъпват? *47*
**Глава 3. Защо настъпва менопаузата?** *53*
И как броят на яйцеклетките ти има връзка с нея? *53*
Яйчници, яйцеклетки и фоликули *53*
Каква е връзката с месечния цикъл и защо той спира в менопауза? *56*
Какво се случва с тази симфония от хормони по време на перименопаузата? *58*
И в крайна сметка защо спира „да ми идва“? *64*
**Глава 4. Защо да те е грижа за перименопаузата? Дългосрочните рискове от менопаузата** *66*

Дългосрочните рискове на менопаузата и функциите на естрогена *68*
Риск 1: Сърдечносъдов. Какво се случва със сърцето и кръвоносните съдове? *72*
Риск 2: Остеопороза. Защо губим костна плътност? *75*
Риск 3: Саркопения. Защо загубата на мускулна маса е толкова определяща за здравето ни? *84*
Риск 4: Когнитивен спад и болест на Алцхаймер *90*
Риск 5: Инсулинова резистентност и диабет тип 2 *97*
Риск 6: Затлъстяването – подценяваната епидемия *102*
**Глава 5. „Какво ми има?!" Симптомите, които те променят** *106*
Каква е разликата между перименопауза, пубертет и бременност? (И не, едва ли е това, за което си мислиш) *108*
Как назоваваме симптомите си (по азбучен ред)? *113*
Как симптомите са групирани по органни системи *114*
Група симптоми 1: Мозък и нервна система *115*
Група симптоми 2: Репродуктивна и пикочна система *119*
Група симптоми 3: Ендокринна система *121*
Група симптоми 4: Храносмилателна система *121*
Група симптоми 5: Мускулно-скелетна система *121*
Група симптоми 6: Кожа, коса и нокти *123*
Група симптоми 7: Очи и уши, нос, гърло *125*
Група симптоми 8: Сърдечносъдова система *127*
Група симптоми 9: Имунна система *128*
**Глава 6. Как да разбереш дали си в перименопауза?** *131*
Има ли изследвания за перименопаузата? *131*
Как да сме сигурни, че симптомите ни са породени от перименопаузата, а не от друго заболяване? *133*
**Често задавани въпроси за перименопаузата** *143*

**II част. Когато диетите вече не работят. Посока 2: Храна** *155*
**Глава 7. Защо храненето е толкова важно?** *159*
Какви механизми в тялото ни се повлияват от ниските и вариращи нива на естроген? *160*
Какво следва от тези променени механизми? *161*
**Глава 8. Кръвната захар, перименопаузата и храненето** *169*
Какви са границите за кръвната захар и какви са симптомите, когато тя излезе от тях? *169*

Комбинацията перименопауза и напълняване 171
**Глава 9. Какво да хапваш в изобилие** 174
Защо протеини? 175
Фибрите – най-подценяваният инструмент 182
Протеини и фибри – обобщение 192
**Глава 10. Зеленчуци (и плодове) който не яде!** 198
Плодовете и зеленчуците като основа за метаболитно и хормонално здраве 199
По-вредни ли са плодовете? 201
Колко плодове и зеленчуци на ден? 202
Как да увеличиш приема на плодове и зеленчуци? 204
Моите два любими подхода за увеличаване приема на плодове и зеленчуци 205
Как да избираме плодовете и зеленчуците? 213
Какви са най-честите грешки при приема на плодове и зеленчуци? 214
**Глава 11. Вредни ли са вредните хранителни навици?** 216
Ролята на алкохола, пушенето, консумацията на захар, ултрапреработени храни и други стимуланти 216
Алкохол 218
Тютюнопушене 221
Захар 222
Ултрапреработени храни 228
**Глава 12. Кога да се храним?** 233
Фастинг 233
Храненето, хронобиологията и циркадният ритъм 234
Колко пъти на ден да се храним? 235
**Глава 13. Помощ! Емоционално хранене** 239
**Глава 14. Как да комбинираш всичко това?** 243
Омега-3 мастните киселини 243
Изофлавони 246
Други фитоестрогени 247
Ядки и семена 248
Храни чудо – малки количества, но с голям ефект 248
Хидратация 249
Как да следваме всички тези съвети?! 252
**Често задавани въпроси за храненето** 255

**III част. Скок-подскок. Посока 3: Движение и спорт** 263

**Глава 15. Защо спортът и движението са толкова важни?** *267*
Енергийният разход на тялото ни – кога и за какво тялото ни гори енергия? *268*
Дневен разход на енергия на тялото *272*
Какво реших да променя *274*
**Глава 16. Какви видове спорт да избереш** *277*
Силови тренировки *281*
Каква е разликата между сила и експлозивна сила и защо е важна? *283*
Кардио *288*
Гъвкавост и мобилност *292*
Баланс *295*
**Глава 17. Как да започна, ако никога не съм спортувала?** *303*
**Глава 18. Примерна седмична програма за спорт** *309*
Минимално ефективният и оптимален план според това колко се движиш *310*
**Често задавани въпроси за движението и спорта** *314*

**IV част. Будни нощи. Посока 4: Сън** *321*
**Глава 19. „Къде изчезна сънят ми?“** *325*
Защо вече не можеш да спиш? *325*
Но какво точно се случва със съня ни? *327*
Защо безсънието в перименопауза се усеща толкова тежко? *329*
**Глава 20. Защо сънят е много повече от почивка, или ролята на съня за симптомите и здравето** *331*
Мозъкът и сънят *331*
Килограмите, метаболизмът и сънят *333*
Сърдечносъдовото здраве и сънят *334*
**Глава 21. Как да помогнеш на мозъка и на тялото си отново да спят?** *338*
Какво можеш да направиш през деня? *340*
А какво да правиш вечер? *341*
Непосредствено преди лягане *343*
През нощта: какво да правиш, ако се събудиш? *345*
**Често задавани въпроси за съня** *350*

**V част. Стрес? Какъв стрес? Посока 5: Намаляване на стреса** *355*

**Глава 22. Не е само забързаното ежедневие. Откъде идва стресът в перименопаузата?** *359*
Какво всъщност е стресът? *360*
Защо перименопаузата прави нервната система по-уязвима? *361*
Капанът на хроничния стрес *362*
**Глава 23. Дишай! Четири дихателни техники за намаляване на стреса** *365*
Вагус нерв *365*
Четири техники за дишане, които успокояват *366*
**Глава 24. Оммм... Медитацията като средство за борба със стреса** *371*
Какво е медитацията? *371*
Как медитацията влияе на нервната система и стреса? *372*
„Не мога да спра да мисля" *374*
Никога не съм медитирала – откъде да започна? *375*
Какво да правиш, ако „не те свърта на едно място"? *375*
**Глава 25. Дребните ритуали, които намаляват стреса** *379*
Удивление *380*
Игрова нагласа *380*
Позитивни емоции *380*
**Често задавани въпроси за стреса** *385*

**VI част. Какво да приемам? Посока 6: Медикаменти и добавки** *395*
**Глава 26. Какво е ХЗТ?** *399*
Какво не е ХЗТ? *401*
Какво може да постигне ХЗТ? *401*
**Глава 27. Откъде идва страхът от ХЗТ?** *406*
Защо се страхуваме от ХЗТ, или как едно проучване вложи менопаузалния преход и дългосрочното здраве на поколения жени *409*
Къде сме днес? *416*
ХЗТ и перименопаузата *418*
Можеш ли да приемаш ХЗТ? *418*
**Глава 28. Форми и начини за прием на ХЗТ. Има ли по-безопасен начин?** *420*
Видове ХЗТ според структурата на молекулата. Биоидентични и синтетични хормони *422*

Видове ХЗТ по форма на прием 423
ХЗТ може да е или да не е комбинирана 423
Какъв прием на ХЗТ се препоръчва? 424
Какви са дозите и схемите за прием на ХЗТ? 435
Колко дълго да приемам ХЗТ? 436
**Глава 29. Какво е налично в България?** 439
Защо създадох Меноморфоза – историята на една ядосана българка 439
Та какво е налично в България? 441
Какво да правим тогава? 442
Каква е моята ХЗТ и как ми се отразява? 443
**Глава 30. Какво да правя, ако не искам или не мога да приемам ХЗТ?** 452
Защо някои жени не могат да използват или не искат ХЗТ? 452
Начин на живот 454
Нехормонални медикаменти 455
Хормонални медикаменти 457
**Глава 31. Хранителни добавки. Какво помага?** 460
Как да си избираме добавки? 460
Кои съставки помагат в перименопауза? 462
**Глава 32. GLP-1 медикаментите и перименопаузата** 472
Какво всъщност са GLP-1 медикаментите? 473
Защо GLP-1 медикаментите може да бъдат особено полезни в перименопауза? 475
Но GLP-1 не са магично решение за всичко 476
Йо-йо ефектът след спиране на GLP-1 медикаментите 478
GLP-1 са просто още един инструмент в арсенала ни, който трябва да използваме разумно и с внимание 479
**Често задавани въпроси за медикаментите и добавките** 481

**VII част. „Всички ме дразнят!“ Посока 7: Взаимоотношения и работа** 489
**Глава 33. Вътрешният катарзис на перименопаузата** 493
„Аз съм проблемът“ 496
„Всичко ми идва в повече“ 497
Тъгата и страхът от това, че остаряваме 498
И в някакъв момент най-после идва и въпросът: „Какво всъщност искам аз?“ 498
Какво може да помогне на този катарзис? 500

**Глава 34. Перименопаузата на гости вкъщи** *505*
Как хормоналните промени влияят на връзките, родителството и интимността *505*
Защо трябва да споделяш с близките си през какво минаваш? *506*
Перименопаузата и пубертетът вкъщи *507*
Сексът напусна града, или „защо не ти се иска“ *509*
„Много шумно дишаш!“ *512*
**Глава 35. Перименопаузата – новият колега, който не мълква и за миг** *515*
Работата и перименопаузата *515*
Хем си си същата, хем не точно *516*
Идентичността ни на работа *516*
Защо избираме мълчанието *518*
Какво можеш да направиш? *519*
**Глава 36. За лидерите с горещи вълни. Промени културата в организацията си** *524*
Перименопаузата и менопаузата в цифри *524*
Какво може да направи една организация за своите служителки в перименопауза? *526*
„Не е ли това специално отношение?“ *527*
Как да подхванеш разговора в организацията си? *527*
**Глава 37. „Някой ден“ е днес. Новите начала в перименопауза** *530*
Парадоксът на перименопаузата *530*
Всяка промяна ли е лесна и успешна? *532*
Урокът за мен: „Ти можеш“ *532*
**Често задавани въпроси за взаимоотношенията** *535*

**VIII част. „Само аз ли минавам през това?“ Посока 8: Общност** *541*
**Глава 38. Ролята на общността. Защо е важно да се говори за (пери)менопаузата** *547*
Подобни истории за ролята на общността изникват ежедневно *548*
„Не си сама“ е само първата стъпка *549*
**Глава 39. Стани част от разговора. Къде да намериш твоята общност?** *551*
Онлайн *551*
В реалния живот – IRL *551*

Създай своя общност *552*
А има ли място за мъжете в тези разговори? *552*
Общността не замества помощта на лекарите и другите специалисти *553*
Пази се от дезинформация *553*
И говорейки за вакуум… *553*

**Заключение. За голямото „М“, приказката за Малката русалка и твоя глас** *555*
Какво се случва след перименопаузата? *555*
Кога ще вляза в менопауза? *555*
Подаръците на менопаузата *555*
Знаеш какво да правиш *556*
Защо „Никога няма да съм като нея“ е погрешно? *558*
„Най-хубавото предстои?“ *558*
Малката русалка *559*
Нали казват, че няма нищо случайно в живота *560*

**За Меноморфоза** *561*
Какво представлява Меноморфоза? *561*
Какво цели Меноморфоза? *561*
Къде да откриеш Меноморфоза? *562*

**Благодарности** *563*

**Използвани източници** *564*

# Въведение

В момента, в който вратата се затваря пред нея, тя въздъхва с облекчение. Останала е сама в асансьора. Там, в тези няколко мига между етажите, може да смъкне маската. И да бъде себе си.

Леко смръщва чело – нещо не е наред. Знае какво – онова усещане, което е постоянно присъствие в живота ѝ вече от няколко години. Още откакто възрастта ѝ започва с четиресет и…

**Не съм себе си.** Това е най-доброто обяснение, което може да си даде.

Кратък звън прекъсва мислите ѝ и оповестява края на нейното вертикално пътешествие. Не ѝ донесе онова, което очакваше при затварянето на вратите. Въздъхва примирено.

Преди още вратата на асансьора да се отвори, вече се е стегнала и залепила усмивката на лицето си. От кабината излиза жената, която винаги е на линия – да се погрижи за другите, да изпълни всичките си ангажименти. С усмивка на лице.

* * * * *

Държиш тази книга в ръцете си, защото най-вероятно и ти като жената в асансьора знаеш, че нещо не е наред, и искаш да разбереш какво е. И като всяка жена искаш да намериш решения.

Тази книга е резултат от дългото лутане в търсене на същите тези отговори и решения на друга една жена като теб – моето. И когато не ги намерих на български, бях изненадана, ядосана и огорчена.

Затова още тук, в самото начало, ще ти дам най-вероятния отговор и възможното обяснение на твоето усещане „не съм себе си“. Това е **перименопаузата**.

Книгата ми е опит да запълни зеещата дупка на незнанието, която образованието и животът ни дори не са опитали да запушат. Нямало е как – перименопаузата не е можела да стигне нито

до класната ни стая, нито до споделяното с майките ни. Защото знания за нея доскоро не е имало.

Ако обърнем поглед към медицината, ще установим, че като цяло грижите за женското здраве са започнали малко по малко да напредват едва в последните трийсетина години. Причината е, че до неотдавна медицината е гледала на жените горе-долу като на малко по-дребни мъже. Така привидната лекарска шега: „Знаем повече за гълъбите, отколкото за женския организъм" всъщност съдържа много повече от 50 процента истина.

Примерите са много, но според мен най-фрапиращ е фактът, че едва след 90-те години на XX век жените се включват активно в клиничните проучвания – т.е. повечето от съществуващите преди това медикаменти са разработвани главно според въздействието им върху мъжкия организъм. Това е толкова скоро, че аз със сигурност, а много вероятно и ти, щом четеш тази книга – сме били вече родени, когато е дошъл този светъл момент.

Както казва д-р Лиса Москони, изследовател в областта на невронауките, специализирана в областта на женското мозъчно здраве и връзката между хормоните и мозъка: **Медицината дължи на жените един век проучвания.**

Ако се обърнем към културата ни, там също ще се сблъскаме със стена от мълчание. За други важни физиологични етапи от живота на жената – например за пубертета и бременността, се говори много. Това са и периоди, които имат доста отчетливо начало: в единия случай е първият месечен цикъл, в другия – липсата на цикъл.

**Началото на перименопаузата обаче е невидимо и неопределено.**

А съдбата ѝ – поне до момента – е същата като на думата, от която произлиза – „менопауза". И двете понятия все още са теми табу. И внушават страх, защото са свързани с остаряване и безизходица. До такава степен, че в някои езици (напр. арабски) думата за „менопауза" означава „възрастта на отчаянието".

Страхът, неудобните теми и незнанието са причина нашите майки и баби да са премълчавали за това как са преминали този период.

И дори в тази наследена тишина, и то, въпреки че обикновено сме добри в изслушването, ние пак не успяваме да чуем тялото си. А в перименопауза, особено ако е по-късна, то направо крещи.

Само че ние не знаем в какво и за какво трябва да се ослушаме.

## Защо написах тази книга?

**Защото искам тя да прекъсне оглушаващата наследена тишина.**

Искам моята дъщеря и жените от следващите поколения като цяло да имат знанията и всички необходими инструменти, за да не бъдат като нас – изненадани от перименопаузата и неподготвени за промените, които тя носи.

Искам темата да спре да се асоциира със страх и отчаяние. Защото има и друга гледна точка – в някои култури на земята думата за менопауза означава приблизително „сезон на обновление" (японски). А обновлението и новите неща се чакат с надежда и нетърпение. Колко по-вълнуваща е тази гледна точка, нали?!

Тази книга съществува и заради теб и нашето поколение от жени в перименопауза. За да може, когато се отворят вратите на асансьора, най-после отново да почувстваш себе си. Да излезеш от него с усмивка, която не е слизала от лицето ти. И този път тя да е истинска.

## Какво ще намериш в тази книга?

**Тя е твоят компас за преминаване през перименопаузата – нарекох го Перикомпас. А Перикомпасът на Меноморфозата има осем посоки:**

- Знание.
- Храна.
- Движение.
- Сън.
- Намаляване на стреса.
- Медикаменти и добавки.
- Взаимоотношения и работа.
- Общност.

На всяка посока е посветена по една част от книгата. И в която и да поемеш, ще видиш, че не си сама – в отделните части те чакат истински истории за перименопаузата, споделени от български жени. Чакат те и отговори на въпроси и мнения от 27 експерти. Те са лекари в различни направления, специалисти по хранене, движе-

ние, сън, психотерапия и др. Всяка част завършва и с отговори на най-често задавани въпроси.

В I част – **Какво се случва с тялото ти?**, ще се опитаме заедно да запълним вакуума на незнанието за перименопаузата. Ще разбереш какво и защо се случва с тялото ти и каква е причината за разнородните симптоми, които изпитваш. Ще научиш как да установиш със сигурност дали си в перименопауза и какви са дългосрочните рискове на менопаузата. Тази част е своеобразната класна стая на Меноморфоза и тъй като има много знания за наваксване – тя е и най-дългата.

От II част – **Когато диетите вече не работят**, ще научиш какво поражда промените в тялото ти – откъде, привидно внезапно, се появяват тлъстините в областта на талията ти и какво е тяхното влияние върху здравето ти. Ще изясним не само защо диетите спират да работят, но и какво можеш и трябва да хапваш в изобилие, кои хранителни съставки са важни за тялото и за здравето ти. В тази част ще откриеш няколко предизвикателства, които ще ти помогнат да се храниш без излишно напрежение. Ще стане дума и за емоционалното хранене, а накрая ще сведем всички натрупани знания до 10 основни препоръки.

В III част – **Скок-подскок**, обръщам внимание на движението в перименопауза – и то не е само за да изглеждаме добре. Ще говорим за 4-те вида физически занимания, които имат най-силно отражение върху начина, по който преминаваме през перименопаузата (а и през менопаузата). Ще разбереш лесно дали висцералните ти мазнини са в повече от здравословното. Ще научиш как да започнеш, ако не си тренирала отдавна или никога. Ще намериш и ориентир за седмична програма.

IV част – **Будни нощи,** акцентира върху един от най-често срещаните проблеми в перименопауза – безсънието. Ще разбереш защо сънят ти е нарушен и как да си го върнеш.

В V част – **Стрес? Какъв стрес? –** ще прочетеш откъде идва чувството ти за постоянно напрежение в перименопауза. Ще научиш дали стресът винаги е вреден и какво се случва в тялото ни при хроничен стрес. Тук са включени техники, които ще ти помогнат да намалиш стреса веднага (при силен стрес) и/или дългосрочно (при хронични негови проявления).

А когато най-после наваксаме със знанията за това как перименопаузата се отразява на тялото ни, в VI част – **Какво да прие-**

**мам? –** ще адресираме и слона в стаята – хормоналнозаместителната терапия (ХЗТ). Ще разбереш всичко за видовете ХЗТ, както и откъде произлиза страхът от нея. Ще откриеш кои са съвременните начини за прилагане на ХЗТ, за кого тя е подходяща и за кого – не. Ще намериш отговор на въпросите дали наистина ХЗТ е опасна и какво от нея е налично в България. В тази част ще поговорим и за нехормоналните средства за облекчаване на симптомите. Тук са включена и т.нар. хранителни добавки, както и информация за добилите популярност напоследък GLP-1 рецепторни агонисти.

В VII част – **Всички ме дразнят!,** ще преминем от чисто физиологичното, за да навлезем във взаимоотношенията. Ще разберем какво става, когато перименопаузата ни дойде на гости вкъщи или пък се превърне в новия ни колега на работа. Тук ще откриеш информация как да запазиш и преоткриеш взаимоотношенията си с другите и най-вече – с теб самата, което е и най-важната връзка в живота ти. В тази част ще намериш и съвети как да се справяш със симптомите на перименопаузата на работното си място и как, ако си лидер в организацията си, можеш да подхванеш разговора за пери- и менопаузата и да смъкнеш табутата около тях.

В VIII част – **Само аз ли минавам през това?** – ще научиш за силата на общността, къде можеш да откриеш други жени, които минават през същото и/или да си изградиш собствена общност.

И накрая, в **Заключението – поглед към бъдещето**, ще откриеш, че менопаузата всъщност носи и подаръци. Ще разбереш и как всичко, което си направила за здравето си със знанията дотук, дава резултат и ще ти бъде полезно.

Осемте посоки на Перикомпаса са взаимосвързани. Хубавото в това е, че положителната промяна в една от посоките води до промяна и в другите. Книгата ми няма за цел да е изчерпателен източник за всяка една от посоките. По-скоро тя маркира с едри щрихи как дадената посока се отразява на перименопаузата и обратно и какво може да се направи, с цел по-добро здраве и начин на живот.

## Как да четеш тази книга?

Книгата е замислена да се прочете веднъж, а после, когато ти е необходимо – да препрочиташ онези части и глави, които са важни за

теб в момента. Надеждата ми е, че постоянно ще се връщаш към страниците ѝ и всеки път ще откриваш полезни неща, които да си отбелязваш и прилагаш – така след време, надявам се, книгата ми ще прилича на всички онези много четени и използвани издания, от които всички имаме в библиотеките си.

Най-важното, което искам да вземеш със себе си за пътуването през страниците на тази книга, е следното: не е задължително да предприемаш всички промени и да следваш всички съвети. Те затова са много – за да имаш избор. Именно възможността за избор е онова, което липсва в здравната грижа и качеството ни на живот в перименопауза. Сега вече имаш пълната свобода да решиш какво и дали да го предприемеш. Каквото и да решиш – помни, че малките, но постоянни крачки водят до много по-устойчиви промени от всичко внезапно и грандиозно.

И така, поеми си дъх и хайде заедно смело да направим първата и много важна крачка.

# I част

# Какво се случва с тялото ти?

## Посока 1: Знание

Случвало ли ти се е, когато тъкмо си се унесла, да се сепнеш? И да се събудиш от рязкото движение на тялото си?

Има един момент някъде там, в самото начало на заспиването, в който си мислиш, че все още нещата, които минават през ума ти, са съзнателни мисли, а те всъщност неусетно са прелели в сънища.

На мен ми се е случвало. И то неведнъж.

Понякога в подобни моменти сънувам, че падам неконтролируемо в бездна. Точно като по филмите: падам с гръб надолу, ужасеното ми лице гледа нагоре, към „камерата", а аз безпомощно размахвам ръце, но няма за какво да се хвана.

И тогава се сепвам. От спазъм на тялото ми. Защото сънят в тези моменти е толкова реален, че мозъкът ми реагира, сякаш всичко наистина се случва, и кара тялото да се задейства.

Сигурна съм, че някой психоаналитик би имал много да каже за моето състояние, щом подсъзнанието ми ме кара да сънувам, че летя надолу в бездна към сигурен и неблагоприятен за мен край.

Но не за това ти разказвам моето повтарящо се преживяване в това междинно състояние на сън в полубудно състояние. Разказвам го, защото през последните две години този мой сън все повече ми напомня на друг феномен – **Перименопаузата**.

Особено когато е в разгара си, перименопаузата може да се усеща точно по този начин – стремглаво потъваш към неизвестно, но определено нежелано състояние. И не само че няма и едно коренче, за което да се хванеш, но и никой не ти хвърля спасително въже, което да грабнеш. Сама и без надежда за спасение…

Написах тази книга, за да ти подам спасително въже. То е изтъкано от хиляди здрави нишки, преплетени заедно в едно надеждно средство, което ще ти помогне да се изкатериш обратно към живота, който обичаш.

По-силна, по-уверена и най-вероятно далеч по-здрава.

И за да приключа с тази прекалено банална и дълго проточила се метафора, а и за да съм сигурна, че не съм те изгубила някъде по пътя, ще ти кажа:

*Спасителното въже в перименопаузата е Знанието.*

Знание за това през какво минава тялото ти и как можеш да му помогнеш. А начини да му помогнеш има много.

Ето защо първата посока на нашия Перикомпас е точно Знание.

От тази първа част на книгата ще разбереш:

- какво е перименопауза и как се развива във времето;
- кои са другите две фази на менопаузата;
- защо въобще влизаш в менопауза;
- какви рискове за здравето носи менопаузата;
- защо тялото ти реагира така бурно в перименопауза;
- как ти го чувстваш;
- как да си сигурна, че си в перименопауза.

Обещавам ти, че не ти трябва дори да си харесвала биология в училище, за да разбереш всичко това.

Сигурна съм, че в края на тази част и ти като мен ще бъдеш удивена от чудото на природата, което са нашите тела.

И след това – с разбиране и уважение към всичко, което тялото ти прави, страница след страница ще започнем да плетем твоя личен план за измъкване от бездната.

# ГЛАВА 1

## Какво е перименопаузата и защо се нарича „зона на хаоса“?

*На около 45 години почнах устойчиво да губя съня си. Заспивах все по-трудно, будех се често, а в по-стресови моменти изобщо не можех да спя. Мелатонин, добавки за сън, лекари – все същото. След 2 – 3 години се включиха и паническите мисли нощем, гарнирани с впечатляващи аритмии. За да е още по-хубаво, забравях съвсем прости думи, работоспособността ми никаква я нямаше и страдах от жестоки мигрени. Мислех си, че полудявам или имам някакво дегенеративно заболяване, или пък мозъчен тумор, а и нещо със сърцето. Този период продължи 5 – 6 години, в които посетих всякакви лекари, направих какви ли не изследвания, с надежда да намеря решение и със страх, че ще чуя някоя ужасна диагноза.*

*Оказа се нещо съвсем прозаично. Паузата, за която не искаме да чуваме, горди с редовен месечен цикъл на 49. „Това не се отнася за мен, далече е. Още съм млада, красива и много активна.“ Освен безсънието, мигрените, лудостта и още куп страдания, с които някак свикваш да живееш.*

*На една вечеря по женски наред с обичайното бърборене за мъже, деца, работа, книги, политика получих прозрение. Приятелката ми сподели, че страда от същите неща. Следеше темата и знаеше много, а аз дори не се бях сетила, а и никой от лекарите, които посетих през годините, не свърза симптомите ми с естествените хормонални промени. Последва много четене, още куп лекари и изследвания и едно просто и евтино решение, което промени играта – хормоналнозаместителна терапия (ХЗТ). Сега, като връщам лентата назад, си*

*давам сметка за пътя, по който съм минала – с всички притеснения, време, пари за изследвания и борба с влошаващи живота симптоми без изход. В същото време е съществувал и пряк път. А него няма как да откриеш, без да знаеш нищо по темата.*

*Р. Ангелова*

## Какво е перименопауза?

Най-простото определение за перименопаузата е периодът преди самата менопауза, когато все още имаш цикъл, редовен или не чак толкова, но изпитваш и някои симптоми на менопаузата.

Само че тези симптоми се развиват във времето по един особено коварен начин. Докато един ден се събудиш вече неузнаваема дори и за самата себе си.

Разбрах за първи път колко много от себе си съм изгубила, лутайки се в перименопаузата, едва когато започнах да приемам хормоналнозаместителна терапия – тя компенсира част от хормоните, които започват да намаляват в пери- и менопаузата. Завърнаха се и яснотата на мисленето, и пъргавината на мисълта… Дори не бях осъзнала, че ми липсват.

Завърна се амбициозността ми, запратена в изгнание от Лошите – незнайно къде и кога. А Лошите, те, както в най-добрите книги, са злодеите, които лесно подценяваш и затова пренебрегваш. В моя случай това бяха ежедневните миниатюрни случки, които се бяха трупали във времето, за да се превърнат в необоримото вярване за това колко малко мога и как за нищо не ставам.

Каква ти амбиция, когато аз забравях не само поетите ангажименти, но и мисълта си по средата на изречението?!

Със завърналите се яснота на мислене и преценка, осъзнах, че неувереността, която изпитвам и на работа, и в личния ми живот, е породена от убеждението, че съм по-глупава от другите.

Убеждение, което нямах преди – в живота ми имаше достатъчно причини да се чувствам уверена, ако не в друго, то поне в умствените си способности. Но „тези постижения“ вече нямаха тежест за мен.

Защото в перименопауза и преди хормоналнозаместителната терапия единственото, което знаех със сигурност, е, че съм глу-

пава и често по-несъобразителна от останалите. Че не мога да се справям с елементарните задачи в ежедневието си, че забравям важните неща за хората, които са важни в живота ми.

Защо споделям тази история тук, а не в VI част?

Защото смятам, че е важно да се знае колко много отнема перименопаузата и как го прави скрито. Как измененията са дребни на пръв поглед, но с времето променят идентичността ти и визията ти за самата теб.

Стреснах ли те?

Извинявай!

Така или иначе, няма от какво да се страхуваш – тази книга я има, за да не трябва и ти да минаваш през същите драми. И те уверявам, че не всичко е мъки и страдание. Ще продължа.

А сега да се върнем към главните герои на сагата, наречена „перименопауза“.

## Хормоните

Ето три термина, които щеш – не щеш, ще запомниш, защото ще ги срещаш още доста пъти в книгата:

- естроген,
- прогестерон,
- тестостерон.

И макар те да са главните актьори, далеч не искам да оставаш с впечатлението, че са единствените – има редица второстепенни герои, които оказват влияние върху организма ти в перименопауза – мелатонин, кортизол, инсулин, ГАБА, LH, FSH… Но всичко с времето си.

Нека засега ти представя трите основни действащи лица.

Често тези стероидни хормони, особено естрогенът и прогестеронът, се наричат женски полови хормони. Но както ще видиш по-долу, и трите хормона имат съществени функции, които се простират далеч извън репродуктивната ни система.

### *Естроген*

В тялото ни има 4 вида естроген: естрадиол, естрон, естриол, естетрол. Не се безпокой, не е задължително да ги запомниш.

Поне за момента първите два вида – естрадиол и естрон – са от съществено значение. Казвам „поне за момента“, защото през последните години някои проучвания се фокусират и върху другите два, като дори има и разработени медикаменти, но все още е рано да се установи тяхното въздействие, както и значимостта на тези проучвания.

Естрадиолът е най-мощният естроген – в много публикации го описват като най-биологично активния от 4-те вида. По тази причина много често понятията „естроген“ и „естрадиол“ се използват като взаимозаменяеми – така е и в тази книга. За сравнение, естрадиолът е 10 пъти по-силен като въздействие от естрона и 100 пъти повече от естриола.

Докато в годините преди перименопаузата естрадиолът е в най-големи количества в тялото ни, при настъпването ѝ яйчниците постепенно спират да произвеждат естрадиол. Така през менопаузата естронът е единственият естроген, който тялото ни произвежда в значими количества в мастната тъкан. Така в организма на жена на около 60 години има едва под 10% от естрогена, който е имала на 25.

Съществува хипотеза, според която тялото ни започва да трупа мазнини в перименопаузата и менопаузата – за да компенсира намаляването в нивата на естроген чрез мастната тъкан, която произвежда естрон. Но, първо, естронът не е толкова мощен, колкото естрадиола, и второ – количествата му далеч не са достатъчни, за да заместят естрадиола от преди перименопаузата. А и не бива да забравяме, че натрупването на повече мастна тъкан е свързано с повишена податливост на възпаления, инсулинова резистентност и по-висок риск от редица хронични заболявания.

**Какво точно прави естрогенът в тялото ни?**

Най-познатите функции на естрогена са свързани с ролята му в репродуктивния процес.

Естрогенът поддържа месечния цикъл, подготвя матката за бременност, поддържа дебелината и здравето на лигавицата ѝ (ендометриума), влияе върху овулацията, поддържа лигавицата на влагалището и неговата влажност.

При бременност естрогенът подпомага растежа на матката, поддържа плацентата и подобрява кръвотока към плода, подготвя гърдите за кърмене и като цяло настройва организма на майка-

та за раждането. Естрогенът има важна роля и за формирането на плода.

Но той има и други функции освен репродуктивния процес. **Затова мисли за естрогена като за диригент, който регулира много от процесите в органите на тялото ти. Извън ролята му за възпроизвеждането той предпазва мозъка, костите и сърцето, регулира имунната система, метаболизма, настроенията и дори еластичността и хидратацията на кожата.**

## *Прогестерон*

Ако до този момент не си чувала за прогестерон, не се безпокой, не си единствената! Аз лично научих за него, когато влязох в перименопауза.

Както естрогена и прогестеронът се произвежда главно от яйчниците и в минимални количества – от надбъбречните жлези.

Едно от първите неща, които научих за него, е, че прогестеронът е сред естествените антидепресанти на тялото. Но всичко по реда си.

Нека първо видим какви са функциите му за репродуктивния процес.

Прогестеронът стабилизира репродуктивния процес и прави възможно протичането на бременността. Той поддържа втората половина на месечния цикъл (лутеалната фаза), подготвя лигавицата на матката за имплантация на оплодената яйцеклетка и намалява контракциите на матката, за да се създаде спокойна и защитена среда за развитие на бременността. Прогестеронът „заключва" бременността, като предотвратява преждевременното отхвърляне на ембриона и поддържа нормалната функция на жълтото тяло в ранните седмици.

По време на бременност прогестеронът поддържа отпускането на маточната мускулатура, модулира имунната система на майката, за да не отхвърли плода, и подпомага развитието на млечните жлези в подготовката за кърмене. Той играе ключова роля за износването на бременността до термин и подготвянето на тялото за раждане.

Що се отнася до другите му функции, най-запомнящо е да мислиш за **прогестерона като естествен антидепресант на тялото ти.**

Той е ключов за регулиране на нервната система, като има успокояващ ефект, намалява тревожността и стреса и подобрява съня. В по-малка степен подпомага терморегулацията на тялото, изграждането на костите, отпускането на гладкомускулните клетки в стените на кръвоносните съдове. Прогестеронът също така поддържа имунитета ни в „нормални граници", като има и защитна роля при автоимунни състояния.

Както виждаш, и прогестеронът не е просто „женски полов хормон".

А сега идва ред и на хормона, чието присъствие в тялото на жените обикновено ни изненадва.

### *Тестостерон*

Тестостеронът е известен най-вече като „мъжки полов хормон". Тогава какво прави в телата ни? И не само това – как така количествата му в абсолютни стойности са по-високи от нивата на естроген?

Макар да имаме в телата си повече тестостерон, естрогенът е много по-мощен като влияние и неговите ефекти вземат превес над тестостерона.

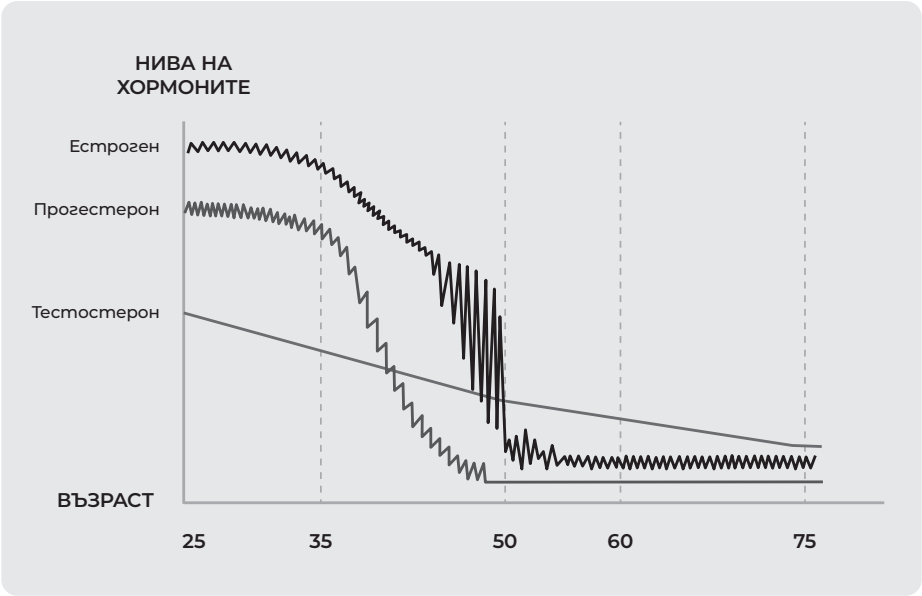
Тестостеронът също се произвежда главно в яйчниците, в много малки дози – в надбъбречните жлези, и в още по-малки – в мускулите, мастната тъкан и мозъка.

Ролята му в тялото ти е да поддържа либидото (сексуалното желание), мускулната сила и мускулната маса, енергията и увереността, мотивацията и концентрацията. Тестостеронът също играе немалка роля за поддържане на костната плътност, регулира метаболизма и жизнеността като цяло.

## Какво точно се случва с тези три хормона в перименопаузата?

Някъде след 35-годишна възраст нивата и на трите хормона в организма на жените започват да намаляват.

Но тези промени не стават по един и същ начин. Всеки от нашите трима герои избира различен път… към дъното.




*Фиг. 1. Промени в нивата на хормоните в перименопауза*

Първо започват да спадат нивата на тестостерона. Но както се вижда от графиката, това става изключително плавно. Затова първоначално тези нива не водят до значителни промени в тялото, нито до осезаеми симптоми.

В някакъв момент след 35 години обаче прогестеронът започва забележимо да намалява. Това намаляване е причината за първите симптоми: тревожност, раздразнителност, мозъчна мъгла, нарушения в съня.

Отначало естрогенът спада сравнително плавно. Към 40-годишна възраст нивата му претърпяват внезапни резки спадове и пикове. А в по-късна фаза тези промени може да се случат дори в рамките на един ден. И тогава тялото ни направо се побърква!

## Зоната на хаоса

Независимо че възприемаме естрогена като полов хормон, тялото ни далеч не е на това мнение, защото **имаме рецептори за естроген по цялото тяло** (виж по-долу) и съответно естрогенът, както прочете по-горе и както ще разбереш по-нататък в книгата, има функции, които далеч не са свързани само с репродуктивността.

Яна Балникова
Меноморфоза. Перименопаузата

Отговорен редактор *Мария Чунчева*
Редактор *Лиляна Карагьозова*
Дизайн на корицата *Яна Аргиропулос*
Коректор *Нина Джумалийска*
Предпечат *Ивайла Пеева*

Българска. Първо издание.
Формат 70x100/16
Печатни коли 38
ISBN 978-619-164-828-3

Издава
enthusiast
Запазена марка
на „Алто комюникейшънс енд пъблишинг“ ООД
София, бул. „Васил Левски“ №31
тел. 02/ 943 87 16
e-mail: office@enthusiast.bg

Книгите на „Ентусиаст“ може да закупите с отстъпка
от www.enthusiast.bg

enthusiast.bg

Печат АЛИАНС ПРИНТ

*Това е изключително важна книга! Благодарение на нея ще научите какво е значението на хормоните за подобряване както на самите симптоми, така и на здравето ви в бъдеще.*

**Д-Р ЛУИЗ НЮСЪН,**
експерт по менопауза и женско хормонално здраве

*В перименопаузата жената има нужда не просто да чуе, че това е „нормално", а да разбере какво се случва с нея и какво може да направи. Тази книга се опитва да събере научното знание, експертния глас и реалните истории, за да ѝ даде увереност да поеме отново контрола над себе си.*

**ПРОФ. Д-Р МАРИЯ ЮНАКОВА,**
АГ репродуктивен специалист

*Нормално е да се страхуваме от неизвестното, но съвременната медицина вече знае много за менопаузата и нейната терапия. В нея няма нищо страшно! Тази книга е възможност да погледнем на този период с повече знание, разбиране и спокойствие.*

**Д-Р МАРИЕЛА ВАСИЛЕВА,** д.м.,
хирург мамолог

Цена: 15 €

9 786191 648283

www.enthusiast.bg