



ЯСНЫЙ УМ ПОСЛЕ 40: ГИД ПО НУТРИЕНТАМ

Стратегия долголетия от @AnnaBloomLife

Привет! Я — Анна, создательница AnnaBloomLife, и я здесь, чтобы напомнить: то, что вы чувствуете, вам не кажется. Если вы начали забывать слова, терять концентрацию или ощущать «вату» в голове — это не старость и не признак того, что вы «глупеете».

Это **мозговой туман** — типичное состояние в период менопаузального перехода. Когда уровень эстрогена падает, наш мозг буквально учится работать на новом типе «топлива». Но мы можем помочь ему пройти этот путь без потерь. Этот гид — ваша первая помощь в возвращении ясности.

ШАГ 1. Проверяем базу (Анализы)

Прежде чем искать сложные причины, нужно исключить дефициты, которые «обесточивают» ваши нейроны.

1. ФЕРРИТИН (ЗАПАС ЖЕЛЕЗА) Если ферритин низкий, вашему мозгу буквально нечем дышать. Железо доставляет кислород в ткани, и без него когнитивные функции замирают.

- **Лабораторная норма:** часто начинается от **10–15 нг/мл**.
- **Оптимум для ясного ума:** от **50 нг/мл** и выше.

2. ВИТАМИН D Это критически важное вещество для создания новых нейронных связей и защиты мозга.

- **Лабораторная норма:** от **30 нг/мл**.
- **Оптимум для ясного ума:** **60–80 нг/мл**.

Что делать, если показатели ниже нормы? Если ваши анализы не дотягивают до оптимальных значений, посоветуйтесь с врачом о том, как лучше их повысить в вашей ситуации. Помните, что каждый случай индивидуален. Только ваш терапевт, семейный врач или гинеколог, специализирующийся на менопаузе, видят полную клиническую картину и дадут рекомендации, подходящие именно вам.

ШАГ 2. Нутриенты-помощники

Когда база проверена, мы добавляем «спецсредства» для поддержки женского мозга после 40.

КРЕАТИН Самая изученная и безопасная добавка для мозга. Креатин помогает клеткам мозга быстрее восстанавливать энергию.

- **Рекомендованная норма:** обычно это **5 г** в день.
- **Важно:** Для верности уточните у врача, нет ли у вас противопоказаний для приема креатина.



ЯСНЫЙ УМ ПОСЛЕ 40: ГИД ПО НУТРИЕНТАМ

Стратегия долголетия от @AnnaBloomLife

КАЧЕСТВЕННЫЙ БЕЛОК Ваш мозг строит нейромедиаторы (вещества, передающие сигналы) из аминокислот. Если белка в рационе мало, мозгу не из чего строить вашу память и фокус.

- **Ваша цель: 1.2–1.5 г** чистого белка на 1 кг вашего веса в день.
- **Узнать больше:** Подробно о том, как добирать норму белка и зачем он нужен, вы можете прочитать в моем гиде “Баланс макронутриентов в менопаузе”.

ШАГ 3. **Сила движения**

Ни один нутриент не сработает на 100%, если в мозг не поступает кровь. Силовые тренировки повышают уровень белка **BDNF**, который буквально строит новые клетки вашего мозга.

Каждый вторник на моем **YouTube**-канале и **TikTok** выходят тренировки, созданные специально для женщин 40+. Начните двигаться, и туман начнет рассеиваться.

ДАВАЙТЕ ВОЗВРАЩАТЬ ЯСНОСТЬ ВМЕСТЕ!