

КНИГА ДЛЯ ЖЕНЩИН

ГОРМОН АЛЬНАЯ ПЕРЕ ЗАГРУЗКА

ЧТО ПРОИСХОДИТ С ГОРМОНАМИ ПОСЛЕ 40
И КАК ВОССТАНОВИТЬ БАЛАНС

АТМА ПРЕМИ

ГОРМОНАЛЬНАЯ ПЕРЕЗАГРУЗКА

*Инструкция по женскому здоровью –
без паники и мифов*

Автор: Аتما Преми

Иерусалим 2026 г.

УДК 613.98:612.6-055.2
ББК 51.204.0
Ш 24

Шапошник Инна (Атма Преми).

Гормональная перезагрузка: что происходит с женщиной после 40.
Гормональный фон, психологические изменения. Как увидеть всю картину в целом, восстановить баланс и жить и жить в радости.

Инна Шапошник (Атма Преми). Иерусалим: hormonalreboot.com, 2026. - 240 с.

ISBN 978-965-596-026-6

То, что ты чувствуешь после сорока – усталость, тревогу, нарушение сна, изменение веса и настроения – это не слабость и не просто усталость. Твое тело начинает жить по другим законам. Говорить с тобой на другом, новом для тебя языке.

Книга йога-терапевта Атмы Преми – честный разговор о том, как меняется женский организм в период гормональной перестройки. Когда гормональный фон меняется, эмоции колеблются и тело говорит громче, чем раньше. Эта книга помогает услышать эти сигналы. Помогает пройти путь принятия себя.

Без паники и мифов.

Для женщин 40+, а также для всех, кто хочет понять женскую гормональную систему. подготовиться к новому предстоящему этапу своей жизни а так же поддержать Близких в этот период.

ISBN 978-965-596-026-6



УДК 613.98:612.6-055.2
ББК 51.204,0

Моей драгоценной мамочке Лидии и всем женщинам нашего рода

Уже около 20 лет я в йоге и работе с людьми. Нет сомнений: тело всегда говорит нам правду, но, к сожалению, мы редко умеем его слышать.

Как учитель йоги и йога терапевт, я снова и снова я вижу одну и ту же картину: в определенный период своей жизни, умная, внимательная к себе женщина сталкивается с усталостью, раздражительностью, нарушенным сном, набором веса. Даже при нормальных анализах, женщина чувствует себя совсем не «в норме». И не может понять почему.

Эту книга написана женщиной для женщин.

Не для того, чтобы заменить врача. А для того, чтобы ты пришла к нему или к себе с пониманием того, что происходит в твоём теле после сорока. Чтобы слово «гормональный сбой», «перименопауза», «эстрогеновый дефицит» перестали пугать и начали объяснять.

Здесь нет волшебных рецептов. Есть физиология, знания, практики и мудрость традиций.

Есть уважение к тому, что ты уже чувствуешь и знаешь о себе.

С теплом и любовью,

Atona Preoni



СОДЕРЖАНИЕ

Введение	Инструкция, которую забыли вложить в коробку <i>Почему твоё тело начало вести себя странно – и почему никто не предупредил. Эта книга – та самая инструкция: без снисходительного тона, без латинских терминов и без ощущения, что автор смотрит на тебя сверху вниз из белого халата.</i>
Глава без номера	Женщина внутри симптомов <i>Попытка исправить себя исходит из убеждения, что ты сломана. Но ты не сломана – ты в процессе изменений. Глава о том, кто живёт внутри всех этих симптомов, и почему понять это важнее, чем сдать очередной анализ.</i>
ГЛАВА 1	Твой гормональный оркестр: что происходит после 40 <i>Гормоны – не враги, а команда топ-менеджеров, которой давно не повышали зарплату. Глава объясняет, кто дирижирует всей системой, как оркестр начинает расстраиваться после 40 – и почему это можно изменить.</i>
ГЛАВА 2	Кортизол: почему тело думает, что ты в опасности <i>Хронический стресс заставляет организм работать в режиме чрезвычайной ситуации без объявления её конца. Глава о том, как кортизол ломает сон, набивает живот и крадёт всё остальное – и как дать телу сигнал «отбой».</i>
ГЛАВА 3	Яичники: дирижёры, которые меняют партитуру <i>«Это просто возраст» – не диагноз, а расписка в нежелании разбираться. Глава о том, как яичники управляют гораздо большим, чем репродукция, что значит «норма в бланке» – и как услышать новую музыку тела без страха.</i>
ГЛАВА 4	Щитовидная железа: маленькая бабочка с огромной властью <i>Дирижёр, главный бухгалтер и системный администратор организма в одном органе. Глава о том, почему ТТГ «в норме» не означает, что всё в порядке, – и как щитовидная железа тихо управляет весом, теплом и мышлением.</i>
ГЛАВА 5	Надпочечники: цена жизни на износ <i>Надпочечники ведут строгий учёт каждого «я справлюсь» – и рано или поздно счёт приходит. Глава о том, как распознать инверсию кортизола, выйти из режима хронической чрезвычайной ситуации и восстановить ресурс.</i>
ГЛАВА 6	Печень: молчаливая уборщица гормонального дома <i>Если гормональный дом не убирать, мусор накапливается – даже при самом правильном образе жизни. Глава о том, почему перегруженная печень возвращает отработавший эстроген обратно в кровь и что с этим делать без детокс-марафонов.</i>

ГЛАВА 7	Менопауза: вторая весна, а не конец истории <i>Кость – живая ткань, которая перестраивается под нагрузкой всю жизнь. Глава честно говорит о приливах, остеопении и «мозговом тумане» – и объясняет, почему это не приговор, а сигнал к конкретным действиям.</i>
ГЛАВА 8	Лимфатическая река: как движение очищает гормональный фон <i>У лимфатической системы нет собственного насоса – она зависит только от движения, дыхания и гравитации. Глава о том, почему отёки – это не про почки и «много воды», и как запустить очищение без таблеток.</i>
ГЛАВА 9	Тазовое дно: фундамент, о котором не принято говорить <i>Около 45% женщин в перименопаузе живут с симптомами дисфункции тазового дна – и молчат, потому что стыдно. Глава снимает табу и показывает: это живые, обучаемые мышцы, которые тренируются в любом возрасте.</i>
ГЛАВА 10	Ритмы тела: почему важно слушать свои циклы <i>Женский цикл – это четыре сезона в одном месяце, и попытка жить все 28 дней как будто это лето заканчивается обморожением. Глава о том, как синхронизировать энергию, работу и отдых с биологическим расписанием тела.</i>
ГЛАВА 11	ПМС и боль: что тело пытается сказать <i>Менструальная боль – не слабость характера, а реальный биохимический процесс с конкретными причинами. Глава о простагландинах, кортизоле и воспалении – трёх участниках, которых врач не всегда видит в анализах.</i>
ГЛАВА 12	Близость и желание: честный разговор о либидо после 40 <i>Либидо исчезает не от возраста, а от усталости надпочечников и ощущения, что ты производственный цех без техобслуживания. Глава о том, почему желание уходит тихо – и как его вернуть без советов «просто расслабься».</i>
ГЛАВА 13	Кожа, волосы, сияние: красота изнутри <i>Крем за 200\$ не заменит сон, а маска не компенсирует хронический стресс. Глава о том, почему косметика не работает, когда гормоны разбалансированы, – и как запустить настоящее обновление изнутри.</i>
Заключение	Итак, ты дочитала. Что дальше? <i>Прочитанная книга сама по себе ничего не меняет – но она даёт карту. Честный разговор о том, как превратить понимание в практику: без торжественных обещаний с понедельника, без волшебных таблеток и без иллюзий.</i>
Глоссарий	Полный список терминов книги в алфавитном порядке.
Библиография	Источники, использованные при написании книги.

Введение

Инструкция, которую забыли вложить в коробку

«Закон первый: твоё тело знает всё.

Закон второй: ты узнаешь об этом последней.

*Закон третий: именно в тот момент, когда ты
наконец разберёшься – оно изменит правила игры.*

Закон четвёртый: это называется гормональный баланс.

Закон пятый: инструкция существует.

Просто тебе никто её не давал».

«Законы, постулаты и наблюдения».

Атма Преми

Представь: ты купила сложную и невероятно красивую технику. Современную и не китайскую. С множеством функций, таймерами, автоматическими режимами, датчиками температуры и давления, системой самодиагностики и потайными кнопками, о существовании которых ты узнаёшь случайно – обычно в самый неподходящий момент. Ты пользуешься ею лет сорок, более или менее успешно. И вдруг в один прекрасный день она начинает вести себя... странно. Непредсказуемо.

А теперь мысленно замени эту красивую технику на своё тело, которое ты видишь ежедневно в зеркале. Которое работало уже лет сорок если и не всегда безотказно, то всегда более-менее предсказуемо. И вдруг оно начало то перегреваться без причины – особенно по ночам, особенно когда рядом лежит партнёр, который при этом спит абсолютно спокойно, что само по себе возмутительно. То впадать в необъяснимую спячку прямо посреди дня. То выдавать результаты, которых ты от него никак не ожидала – например, слёзы на рекламе корма для собак или внезапную ярость от звука жующего в соседней комнате человека.

Ты лезешь в ящик в поисках инструкции – в свою голову, к подруге с вопросами, в гугл, в конце концов. Инструкции нет. Никогда не было. Тебе вручили эту штуку при рождении, похлопали по плечу и сказали: «Разберёшься».

Это твоё тело – и ты вдруг поняла: инструкция необходима. Эта книга – та самая инструкция. Написанная наконец по-челове-

чески. Без латинских терминов там, где без них можно обойтись. Без снисходительного тона. Без ощущения, что автор смотрит на тебя сверху вниз из своего белого халата.

Узнай себя в первом абзаце

Если ты взяла в руки эту книгу, скорее всего, тебе от сорока до пятидесяти пяти. Или около того. Возможно, последние несколько месяцев – или лет, давай честно – ты замечаешь: что-то изменилось. Не резко, драматично, как в кино, где героиня просыпается и понимает, что жизнь никогда не будет прежней. Нет. Тихо. Постепенно. Как будто кто-то очень медленно и незаметно убавил яркость.

Ты просыпаешься усталой, хотя спала восемь часов. Злишься на вещи, которые раньше тебя не раздражали совсем. Обнаруживаешь, что восстановление после бессонной ночи, которое в двадцать пять занимало один день, теперь требует примерно недели и полного отсутствия стрессов – что, разумеется, никогда не случается. Смотришь в зеркало и думаешь: «Подожди, а где та девушка, которая жила здесь раньше? Надолго ли она уехала и оставила ли контактный номер?»

Ты начинаешь гуглить симптомы – обычно в два часа ночи, потому что именно в это время твой мозг решает, что сейчас самый подходящий момент для экзистенциальных исследований. И обнаруживаешь, что каждая третья статья заканчивается словом «менопауза¹¹⁵» – произнесённым таким тоном, будто менопауза¹¹⁵ не физиологический процесс, а судебный приговор.

А потом – и это особенно обидно – ты идёшь к врачу. Собираешься с духом, записываешься, ждёшь очереди. Объясняешь: усталость, перепады настроения, нарушения сна, что-то с весом, что-то с памятью, что-то с кожей. Врач смотрит анализы и говорит: «Всё в норме». Выписывает что-нибудь от стресса. Рекомендует больше отдыхать. Улыбается и провожает тебя к двери.

Ты выходишь с ощущением, что тебя только что не услышали. Что твои симптомы реальны – ты же их чувствуешь, – но официально как будто не существуют. Не твоя паранойя. Это системная проблема, о которой мы ещё поговорим. А пока – знай: ты не выдумываешь. И ты не одна.

Спешу тебя обрадовать: это не конец игры. Это смена правил. А правила поддаются изучению.

Что на самом деле происходит

После сорока в женском теле происходит то, что учёные деликатно называют «гормональной перестройкой», а женщины в частных разговорах за чашкой кофе называют совершенно иначе – и, надо сказать, значительно точнее.

Эстроген начинает своё медленное, но принципиальное отступление. Не исчезает – это важно понимать – но меняет характер работы, амплитуду, предсказуемость. Прогестерон¹⁵¹ уходит ещё раньше и тише – как тот замечательный сосед, который без лишних слов успокаивал всю коммунальную квартиру, а съехав, оставил после себя странную нервозность, причину которой все чувствуют, но никто не может сформулировать.

Кортизол⁹⁹ – гормон стресса, которого ты, вероятно, считаешь своим давним знакомым – начинает работать сверхурочно и без выходных. Щитовидная железа начинает задумываться о чём-то своём, не всегда совпадающем с твоими планами. Надпочечники, о которых большинство женщин не вспоминает вообще до тех пор, пока что-то пойдёт не так, тихо несут свою вахту – иногда героически, иногда на пределе. Яичники меняют партитуру. Печень, которой никто не думал уделять внимания, оказывается центральным игроком гормонального метаболизма. Лимфатическая система тихо накапливает усталость от многолетнего дефицита движения.

И вот здесь начинается по-настоящему интересное: все эти системы связаны между собой так плотно, так многослойно, так взаимозависимо, как связаны музыканты в симфоническом оркестре. Когда один уходит с репетиции – этот замечательно сыгранный оркестр начинает импровизировать. Когда снижается эстроген – это немедленно отражается на работе кортизола⁹⁹, качестве сна, состоянии костей, либидо, коже, настроении. Не потому что тело сломалось. А потому что оно перестраивает целую архитектуру – и делает это непрерывно, прямо сейчас, пока ты читаешь эти строки.

Проблема не в том, что тело что-то делает не так. Проблема в том, что нас никто не предупредил, что это вообще произойдёт. И уж тем более никто не объяснил, что с этим можно и нужно работать осознанно.

Медицина долгое время описывала этот период почти исключительно через список симптомов и дефицитов: чего не хватает, что снижается, от чего защищаться. Но есть другой способ смотреть

на те же события – и он точнее. Тело в этот период не деградирует. Оно трансформируется. Перераспределяет ресурсы. Переключает приоритеты. То, что раньше уходило на репродуктивную функцию, теперь высвобождается для чего-то другого – если только ты знаешь, как этим воспользоваться. Именно об этом эта книга.

Две карты одной территории

У этой книги есть особенность, о которой стоит сказать сразу, чтобы потом не было сюрпризов.

Большинство книг о женском здоровье идут одним из двух маршрутов: либо западная наука с её протоколами, анализами и референтными значениями – либо восточная мудрость с медитациями, дошами и пранаямой¹⁴⁵. Две отдельные вселенные, которые смотрят друг на друга с вежливым скептицизмом.

Эта книга идёт обоими маршрутами одновременно. Потому что территория одна.

Западная физиология описывает, что происходит на уровне клеток, гормонов, рецепторов и нейронных путей. Аюрведа, йогическая традиция и китайская медицина описывают то же самое – другим языком, другими образами, с другим вниманием к тому, что не поддаётся измерению в лаборатории. И вот что поразительно: они приходят к одним и тем же выводам. Там, где физиология говорит об истощении надпочечников – аюрведа говорит об угасании Агни и истощении Оджаса¹²⁸. Там, где эндокринология описывает дисфункцию ГПА–оси – йогическая традиция говорит о дисбалансе Манипуры, центра личной силы. Там, где иммунология фиксирует воспаление, аюрведа видит накопление Амы.

Это не метафоры для красоты слога. Это параллельные системы описания реальности, каждая из которых видит кусок, невидимый другой.

Ты встретишь обе карты в каждой главе. Западная наука даст тебе точность и доказательную базу. Восточная мудрость даст глубину и практические инструменты, которые работают именно потому, что три тысячи лет практики – это тоже своего рода доказательная база. Просто без двойных слепых исследований. Можешь пользоваться одной или обеими. Результат будет лучше, если обеими.

Почему эта книга нужна именно тебе

Большинство книг и статей о женском здоровье в этом возрасте делятся на два непримиримых лагеря.

Первый – академически серьёзные труды, написанные языком, который требует медицинского образования, хорошей памяти на латинские корни и не менее трёх чашек крепкого кофе для понимания каждой страницы. В этих книгах много таблиц. Таблицы сделаны мелким шрифтом. Выводы – если они вообще есть – спрятаны в конце главы за тремя абзацами оговорок.

Второй лагерь – воодушевляющие брошюры в стиле «полюби себя, прими себя, пей больше воды, думай позитивно – и всё наладится». Авторы этих книг смотрят с обложки с выражением абсолютного спокойствия, которое ты лично не испытывала давно. Советы прекрасны. Советы вдохновляют. И абсолютно непонятно, что конкретно делать завтра утром.

Обе категории существуют. Обе в чём-то полезны. Обе – неполны.

Потому что тебе нужна не лекция и не мотивационная речь. Тебе нужен разговор. Умный, честный, равноправный, между двумя взрослыми людьми, один из которых понимает науку, а другой знает свою жизнь. С иронией, потому что ирония – это способ смотреть на пугающее без страха. И с уважением к тому, что ты уже прожила, прочувствовала и поняла на собственном опыте.

Есть ещё один разговор, который эта книга ведёт негромко, но настойчиво: о том, что знание тела – не привилегия врачей. Это твоё право. Понимать, что происходит внутри. Читать сигналы. Задавать правильные вопросы специалисту вместо того, чтобы молча кивать и уходить с ощущением, что тебя снова не услышали. Медицинская грамотность – не самолечение. Это способность быть полноправным участником разговора о собственном теле. Именно этот навык и воспитывает эта книга.

Эта книга – именно такой разговор. Мы будем говорить о реальных механизмах: как работает тело, что происходит на уровне клеток и гормонов, почему симптомы появляются именно тогда, когда появляются. И мы будем переводить всё это на практический язык: что из этого следует для твоей жизни прямо сейчас. Без лирики там, где нужны факты. И без сухой статистики там, где нужен живой разговор.

Для кого эта книга написана – и кому она не помощник

Прежде чем идти дальше, давай расставим точки.

Эта книга написана для женщин, которые чувствуют, что в теле что-то меняется, и хотят понять, что именно. Для тех, кому

надоело получать ответ «всё в норме» и уходить с ощущением, что норма кем-то определена не для них. Для тех, кто хочет практических инструментов, а не списка ограничений.

Она написана для тех, кто живёт в интенсивном ритме – с работой, семьёй, постоянными переключениями – и не готов к протоколам, требующим четырёх часов свободного времени в день. Большинство практик в этой книге занимают от трёх до пятнадцати минут. Это принципиально.

Она написана для тех, кто уже пробовал «просто правильно питаться и больше двигаться» – и обнаружил, что в сорок пять это работает иначе, чем в тридцать. Потому что в сорок пять другая гормональная среда, другой метаболизм и другие правила игры. Знать эти правила – не слабость. Это здравый смысл.

И она написана для тех, кто живёт не в идеальных условиях. Для тех, кто переехал. Кто потерял что-то важное. Кто строит жизнь заново – в новой стране, на новом языке, с новыми правилами. Потому что гормональный баланс не существует в вакууме: он существует в реальной жизни, с реальным уровнем стресса, реальными ограничениями и реальными возможностями. Об этом тоже будем говорить честно.

Чего эта книга не сделает – она не поставит тебе диагноз. Не заменит эндокринолога, гинеколога или терапевта. Если ты чувствуешь что-то, что тебя пугает – иди к врачу. Эта книга поможет тебе сформулировать, с чем именно ты к нему идёшь. Это немало.

Чем эта книга не является

Прежде чем мы начнём – несколько признаний. Без которых, честно говоря, не обойтись.

Эта книга не обещает вернуть молодость. Потому что молодость – не потеря, которую нужно возвращать. Это просто предыдущая глава. Со своими достоинствами, которые ты тогда не особенно ценила, и своими ограничениями, которые сейчас кажутся смешными. Текущая глава – другая. У неё свои правила, своя логика и, если честно, свои совершенно уникальные преимущества. О них тоже будем говорить.

И ещё одно – сразу, прямо здесь, в начале: у нас нет волшебной таблетки. Если ты надеялась, что такая найдётся где-то в середине книги – не найдётся. Если бы такая таблетка существовала – одна, которая балансирует все гормоны одновременно, восстанавливает сон за неделю, убирает хроническую тревогу, возвращает энергию двадцатипятилетней и заодно ре-

шает вопрос с вечно недовольными коллегами – мы бы уже были крупнейшей фармацевтической компанией в мире. С видом на Средиземное море. Но её нет.

К нам – если тебе нужна система. Система знаний о том, как устроено твоё тело. Система понимания собственных симптомов. Система доказательных практик, применимых в реальной жизни занятого человека. Это требует от тебя времени и регулярности. Не марафонских усилий раз в сезон, а небольших, последовательных, осознанных действий изо дня в день. Иногда три минуты, иногда пятнадцать. Но регулярно. Именно так работает физиология. Именно так работают гормоны.

Эта книга не заменит врача. Если ты чувствуешь, что что-то идёт не так – иди к врачу. Эта книга поможет тебе сформулировать, что именно не так, какие вопросы задать и как понять ответы. Это немало. Но не диагностика и не лечение.

И здесь точно не будет советов в стиле «просто расслабься». Если бы расслабление решало проблему, ты бы уже расслабилась. Ты умная женщина. Ты пробовала.

Карта путешествия

Перед тобой тринадцать глав и одна глава без номера – четырнадцать разговоров о том, как работает твоё тело и что с этим можно сделать. Не «нужно срочно сделать», не «твой доктор скажет», а именно – можно. Потому что у тебя есть выбор. И после прочтения этой книги он станет осознанным, а не случайным.

Глава без номера стоит первой, но живёт вне нумерации, потому что не укладывается в одну тему. Это разговор о том, что происходит с психикой и нервной системой в период гормональных перемен. Нейронаука без страха, тревога как физиологический процесс, а не слабость характера. Синдром опустевшего гнезда и синдром хронической готовности. И о том, что в традиционной китайской медицине этот период называют «второй весной» – эр чунь²⁰⁸.

Глава первая – о гормональном балансе как системе. О том, почему гормоны – не отдельные «штуки», а сложный, многоголосый, невероятно умный оркестр. О том, что происходит с этим оркестром после сорока и почему привычные стратегии – те, что работали в тридцать – перестают давать прежний результат. Здесь ты получишь фундамент, без которого остальные главы были бы просто набором советов.

Глава вторая – о кортизоле⁹⁹. О том, что большинство женщин знают про него только одно: «гормон стресса». На самом деле

кортизол⁹⁹ управляет гораздо большим – от архитектуры твоего сна до того, где именно тело решает хранить жир, от иммунного ответа до способности чувствовать радость. После этой главы ты никогда не будешь относиться к стрессу как к чему-то банальному.

Глава третья – о яичниках. Два органа, о которых принято говорить исключительно в контексте репродукции, – на самом деле влияют на всё: на работу мозга, состояние костей, качество сна, сексуальность, эмоциональную стабильность. Перименопауза¹³⁸ – не конец репродуктивной жизни. Это перераспределение ресурсов.

Глава четвёртая – о щитовидной железе. Маленький орган весом двадцать–тридцать граммов, который регулирует буквально всё – метаболизм, температуру тела, настроение, скорость мышления, состояние волос и кожи. Плюс про Вишудху – горловую чакру – и про то, почему привычка проглатывать несогласие имеет вполне конкретные физиологические последствия.

Глава пятая – о надпочечниках. Именно они чаще всего оказываются в эпицентре той загадочной усталости, которую невозможно объяснить количеством сна. Здесь же – о Питта-доше и о том, что аюрведа называла выгоранием задолго до того, как это слово вошло в корпоративный словарь.

Глава шестая – о печени. Орган, который никогда не фигурирует в разговорах о гормональном здоровье – и напрасно: печень перерабатывает использованные гормоны, регулирует воспаление, участвует в производстве холестерина, из которого строятся половые гормоны. Когда печень перегружена – весь гормональный оркестр играет в полутонах.

Глава седьмая – о менопаузе. О переходе, который медицина долго описывала исключительно через список потерь, – но который при правильном понимании оказывается сложным, многослойным и весьма интересным процессом. И о протоколе доктора Фишмана – двенадцать минут йоги в день, которые достоверно улучшают плотность кости.

Глава восьмая – о лимфатической реке. Тема, о которой не говорят нигде. У лимфатической системы нет собственного насоса: она движется только за счёт мышц, дыхания и гравитации. Эта глава – о том, почему движение – не про калории.

Глава девятая – о тазовом дне. Тема, которую в приличном обществе принято замалчивать. Мы не будем – потому что молчание здесь стоит слишком дорого. Тазовое дно¹⁷³ – куда больше, чем просто «мышцы, которые качают после родов». Это система,

от состояния которой зависят осанка, контроль мочевого пузыря, качество интимной жизни и отсутствие хронической боли в спине.

Глава десятая – о ритмах тела. О циркадных ритмах, о женском цикле как четырёх сезонах в одном месяце и о том, почему попытки жить все двадцать восемь дней одинаково – это примерно как носить только летнюю одежду в январе.

Глава одиннадцатая – о ПМС¹⁴¹ и боли. О том, что тело использует неприятные симптомы не для того, чтобы тебя наказать, а для того, чтобы с тобой поговорить. Боль – это информация. И она поддаётся расшифровке.

Глава двенадцатая – о близости и желании. О либидо после сорока – теме, которую обсуждают редко, вполголоса и обычно в контексте «это нормально, это просто возраст».

Глава тринадцатая – о красоте как результате здоровья. Не о диетах и марафонах похудения. О том, что после сорока внешность становится честным и точным отражением того, что происходит внутри.

Небольшое предупреждение о самодиагностике

Есть соблазн читать подобные книги в режиме детектива – листать страницы в поисках своих симптомов, примерять на себя каждый описанный синдром и к концу второй главы быть совершенно убеждённой, что у тебя есть абсолютно всё из перечисленного плюс несколько дополнительных состояний, которые автор просто забыл упомянуть.

Я тебя понимаю. Но прошу читать с любопытством исследователя, а не с тревогой пациента. Информация в этой книге – не список угроз. Это карта местности. А карта нужна не для того, чтобы бояться рельефа, а для того, чтобы выбирать маршрут осознанно.

Несколько слов о науке и о том, почему она так долго молчала

Медицина о женском теле – особенно о женском теле после сорока – долгое время была, скажем максимально дипломатично, неполной. Большинство клинических исследований на протяжении десятилетий проводились преимущественно на мужчинах. Женские гормональные циклы официально считались «осложняющим фактором» и методически исключались из протоколов. В результате мы имеем ситуацию, когда значительная часть того, что врачи говорят женщинам, основана на данных, полученных на телах с принципиально иной физиологией.

Не заговор. Это историческая небрежность, последствия которой разгребают до сих пор. Хорошая новость в том, что последние двадцать лет это активно меняется. Женская физиология переживает настоящий научный ренессанс. Появляются исследования, которые наконец задают правильные вопросы: что происходит в женском теле? Как гормональные изменения влияют на мозг, сердце, кости, кожу, сон, настроение, сексуальность, память, иммунный ответ?

Параллельно с этим западным ренессансом эта книга возвращается к восточным традициям – аюрведе, йоге, традиционной китайской медицине – которые никогда не переставали задавать правильные вопросы. Они просто задавали их другим языком. И получали на них ответы, которые работали на практике. Которые работают до сих пор. Обе традиции описывают одну и ту же реальность. Мы будем пользоваться обеими.

Как читать эту книгу

У этой книги нет обязательного порядка чтения. Если хочешь – читай с первой страницы до последней: каждая глава строится на предыдущей, и в этом есть своя логика. Но если тебя сейчас волнует конкретная тема – щитовидная железа, тазовое дно¹⁷³, либидо, усталость – открывай сразу эту главу. Каждая написана так, чтобы быть понятной и без предыдущих.

Единственное, что я бы рекомендовала прочитать вначале – это Главу 1 о гормональном оркестре. Не потому что так положено, а потому что она даёт язык. После неё остальные главы читаются иначе – ты начинаешь видеть связи, которые раньше были невидимы. Замечаешь, как симптомы из разных глав перекликаются между собой. Понимаешь, почему изолированный подход – «починю только щитовидку» или «займусь только питанием» – работает хуже, чем системный.

В конце каждой главы есть раздел «Что делать прямо сейчас» – практические шаги, которые можно начать применять немедленно. Без подготовки, специального оборудования, перестройки всего распорядка дня. Не бонусные советы. Это – суть. Теория в этой книге существует для того, чтобы практика имела смысл. Чтобы ты понимала, что именно происходит и почему это работает, а не просто выполняла инструкции на веру.

Если ты встретишь термин, который незнаком – не пугайся. Каждый специализированный термин объясняется при первом появлении, обычно прямо в том же абзаце. Латынь используется

только там, где она нужна для точности или для того, чтобы ты могла найти информацию самостоятельно. В остальных случаях – русский язык.

О практиках в этой книге

В каждой главе ты найдёшь практические инструменты – дыхательные упражнения, позы йоги, техники самомассажа, протоколы питания, медитации. Не приложение к теории. Это – основная часть работы.

Важно понять одну вещь о практиках, которые предлагает йога и аюрведа: они не работают как таблетка – быстро и однократно. Они работают как тренировка – постепенно, при регулярном применении. Три минуты дыхания 4–7–8 один раз в жизни не изменят уровень кортизола⁹⁹. Три минуты каждый вечер в течение трёх недель – изменят. Именно поэтому в этой книге так много внимания уделяется встраиванию практик в ежедневный ритм, а не разовым марафонам усилий.

Большинство практик занимают от трёх до пятнадцати минут. Некоторые – как те, что для глубокого восстановления – могут занять двадцать–тридцать минут. Но они помечены отдельно и предлагаются как дополнение, а не базовый минимум. Базовый минимум сознательно сделан небольшим – потому что небольшое, но регулярное, всегда эффективнее грандиозного, но разового.

Практики адаптированы для тела после сорока. Это означает: без форсирования, без болевого порога как критерия прогресса, с постоянным вниманием к сигналам тела. Йога в аюрведической традиции – не испытание гибкости. Это разговор с телом на языке движения и дыхания. Правила этого разговора одни: мягко, внимательно, регулярно.

Если ты никогда не занималась йогой – не препятствие. Большинство практик в этой книге не требуют специальной подготовки, особой гибкости. Они требуют только внимания и готовности замедлиться на несколько минут. Если ты занималась йогой давно и хорошо – ты встретишь знакомые практики в новом контексте: не как физические упражнения, а как инструменты гормональной регуляции. Это может изменить то, как ты к ним относишься.

Аюрведические рекомендации в этой книге также адаптированы для современного контекста. Аюрведа возникла в другое время, в другом климате, для другого образа жизни. Применять её буквально – значит создавать себе ненужные сложности. Важны принципы, а не ритуалы. Принцип ритмичности ты найдёшь в

рекомендации о режиме сна. Принцип Агни – в подходе к питанию. Принцип Оджаса¹²⁸ – в разговоре о восстановлении. Форма адаптирована под твою жизнь. Суть – сохранена.

И последнее о практиках: тело меняется медленнее, чем нам хотелось бы. Гормональная система – инерционная: она реагирует на стабильные паттерны, а не на разовые усилия. Это одновременно хорошая и плохая новость. Плохая: быстрых результатов не будет. Хорошая: даже небольшие изменения, сделанные регулярно, накапливаются – и через несколько недель дают эффект, который удивляет. Это называется гормезис: небольшая, повторяющаяся нагрузка адаптирует систему. Именно на этом принципе построена вся практика в этой книге.

Несколько слов о языке

В этой книге ты встретишь два типа специализированного языка: западный медицинский и восточный традиционный. Оба используются осознанно и с конкретной целью.

Западные термины – эстроген, прогестерон¹⁵¹, ГПА–ось, кортизол⁹⁹, инсулинорезистентность⁹¹ – нужны для точности. Для того, чтобы ты могла прийти к врачу и сказать: «Я хочу проверить уровень ДГЭА⁷⁶ и ТТГ¹⁷⁹» – и врач понял, что ты знаешь, о чём говоришь. Каждый термин при первом упоминании расшифровывается и объясняется простым языком.

Восточные понятия – Оджас¹²⁸, Агни, Вата, Питта, Манипура, используются не для экзотики. Они описывают то, для чего в западной медицине нет точного термина. Оджас¹²⁸ – тонкая жизненная сила – не метафора: это то, что ты чувствуешь как «наполненность» в хорошие дни и как «пустоту» в плохие. Агни – пищеварительный огонь – не поэзия: это комплексная функция метаболизма, на которую влияют стресс, сон, режим питания и качество внимания к процессу еды. Эти понятия дают доступ к пласту практического знания, которое иначе было бы недоступно.

Если тебе близка только одна из двух традиций – это нормально. Читай через ту, которая тебе понятнее. Со временем, возможно, обнаружишь, что они описывают одно и то же. И тогда у тебя будет не одна карта, а две. Это – преимущество.

О науке в этой книге – честно

Когда я ссылаюсь на исследования, я стараюсь быть точной в том, что именно было доказано. «Исследования показывают» – один из самых злоупотребляемых оборотов в популярной лите-

ратуре о здоровье. Иногда за ним стоит метаанализ нескольких тысяч участников. Иногда – одно небольшое пилотное исследование, которое ещё не воспроизведено ни разу. Не одно и то же.

В этой книге я разграничиваю хорошо установленные факты, хорошо обоснованные гипотезы и традиционные практики с многовековой историей применения. Последние – не менее ценны, просто требуют другого типа доверия: не доверия к рандомизированному контролируемому исследованию, а доверия к тысячелетнему коллективному опыту. Оба типа знания реальны. Оба полезны. Важно только не путать их между собой.

Ещё одна честность: медицинские рекомендации меняются. То, что было стандартом лечения двадцать лет назад, сегодня может считаться устаревшим. То, что сегодня считается спорным, через десять лет может войти в протоколы. Не повод не доверять науке – повод понимать, что наука – это процесс, а не набор окончательных ответов. В этой книге я опираюсь на то, что известно сейчас, в 2026 году. Если что-то изменится – это будет поводом для радости, а не разочарования.

Немного о том, кто написал эту книгу

Меня зовут Атма Преми. Я йога-терапевт с многолетней практикой работы с женщинами в период гормональных изменений. Это не медицинская специализация в классическом смысле – и именно поэтому я могу говорить о вещах, которые находятся на стыке физиологии, практики тела и психологии переходных периодов.

Я пришла к этой теме не через академическую карьеру, а через собственный опыт и через опыт сотен женщин, которые приходили ко мне с вопросами, на которые официальная медицина не давала удовлетворительных ответов. Через ситуации, когда анализы «в норме», а человек явно не в норме. Через запрос: «Объясни мне, что происходит, нормальным языком, без снисхождения». Через понимание того, что знание – не привилегия, а право.

Я не врач. Я не могу и не буду ставить диагнозы ни в этой книге, ни в любом другом контексте. То, что я могу – это переводить между языком физиологии и языком реальной жизни. Помогать понять механизмы. Давать инструменты, которые работают в пространстве между визитами к врачу – в том ежедневном пространстве, где живёт твоё тело. Именно там, в обычном дне, принимается большинство решений, которые влияют на гормональный баланс.

Эта книга – результат многолетней работы: с клиентками, исследованиями, традиционными текстами аюрведы и йоги, с коллегами–медиками, которые любезно отвечали на мои вопросы и терпеливо объясняли то, что я понимала неправильно. Им – отдельная благодарность. Всем женщинам, которые делились своим опытом и задавали вопросы, на которые у меня не было готовых ответов, – главная благодарность. Именно они написали эту книгу вместе со мной.

Ты держишь в руках не учебник и не мотивационный манифест. Это – разговор. Начатый задолго до первой страницы и продолжающийся после последней. Я рада, что ты здесь.

За эти годы работы я заметила одну закономерность: женщины, которые понимают механизм происходящего, выходят из гормонального хаоса значительно спокойнее – не потому что у них меньше симптомов, а потому что симптомы перестают быть пугающей загадкой. Они становятся информацией. А с информацией можно работать.

Именно это изменение – от страха к любопытству, от тревоги к осознанному действию – и есть та трансформация, которую я наблюдаю снова и снова. Не потому что гормоны волшебным образом выравниваются после прочтения книги. А потому что меняется отношение к телу. От тела как источника проблем – к телу как партнёру в разговоре. Это разные стратегии. И они дают разные результаты.

Что ты получишь из этой книги и чего не получишь

Давай будем честны с самого начала – это сэкономит время и избавит от разочарований.

Ты получишь понимание механизмов. Не просто «что делать», а «почему это работает». Это принципиальная разница: человек, который понимает механизм, может адаптировать практику под свои условия, замечать эффект и корректировать подход. Человек, который просто выполняет список предписаний, беспомощен при первом же отклонении от схемы.

Ты получишь инструменты для ежедневной жизни – не для идеальной версии жизни, которая наступит когда-нибудь потом, когда будет больше времени, меньше стресса и подходящий коврик для йоги. Для этой жизни. Сейчас. С существующим расписанием и существующими ограничениями.

Ты получишь язык для разговора с врачом, поиска информации, понимания собственных симптомов. Медицинская гра-

мотность – не про самолечение. Это про равноправное участие в решениях о собственном теле.

Ты не получишь гарантий. Тело – сложная система, и оно не ведёт себя, как инструкция предписывает. То, что сработало у одной женщины, может не сработать у другой – или сработать иначе, медленнее, в другой форме. Это не значит, что подход неправильный. Это значит, что нужна настройка. И внимание. И готовность наблюдать, а не только выполнять.

Ты не получишь ответ на вопрос «нормально ли это для меня» – этот ответ может дать только твой врач, который знает твою историю, твои анализы и твои конкретные обстоятельства. Эта книга поможет тебе сформулировать вопрос. Ответ – за врачом.

Есть ещё один тип вопроса, который часто остаётся без ответа: «Почему именно сейчас? Почему именно у меня?» Ответ обычно сложный и включает генетику, историю стрессов, паттерны сна и питания за последние годы, экологический²⁰⁰ контекст, эмоциональный фон. Всё это – разговор с врачом и с собой. Но понимание общих механизмов помогает задать этот вопрос точнее. И получить более полезный ответ.

Последнее, что хочется сказать об ожиданиях: не сравнивай себя с другими женщинами в этом периоде. Гормональный переход – одно из самых индивидуальных событий в жизни женского тела. Одна проходит его почти незаметно. Другая – с интенсивными симптомами на несколько лет. Не вопрос силы воли, образа жизни или того, насколько «правильно» ты делала всё до сорока. Это вопрос индивидуальной физиологии, генетики и обстоятельств. Твой опыт – твой. И эта книга работает с твоим опытом, а не со статистическим средним.

И последнее: ты не получишь из этой книги ощущение, что всё нужно делать правильно. Потому что «правильно» в контексте тела – это очень индивидуальная история. Есть принципы. Есть механизмы. Есть практики с хорошей доказательной базой. Но нет универсального протокола, который подходит всем одинаково. Эта книга даёт тебе карту – не маршрут. Маршрут ты выбираешь сама.

И последнее, прежде чем мы начнём

Эта книга написана с убеждением, которое не изменится от первой страницы до последней: твоё тело – на твоей стороне. Оно не ломается. Оно не предаёт. Оно не устраивает против тебя заговор в ночь с воскресенья на понедельник. Оно адаптируется – не

прерывно, умно, с невероятной точностью – к условиям, которые ты ему создаёшь. И когда что-то идёт не так, оно сигнализирует: усталостью, болью, перепадами настроения, бессонницей, изменением веса. Не потому что хочет тебя расстроить. Потому что хочет, чтобы ты наконец обратила на него внимание.

Эта книга научит тебя слышать эти сигналы. Понимать их. И отвечать на них – не паникой и игнорированием, а осознанными, конкретными действиями. С двумя картами в руках: западной физиологией, которая объясняет механизмы, и восточной мудростью, которая объясняет смысл.

Добро пожаловать на другую сторону сорока.

Здесь интереснее, чем тебе говорили. Сложнее – да. Но интереснее.

И теперь у тебя есть инструкция.

*«Самый интересный период жизни начинается тогда,
когда заканчивается терпение притворяться,
что всё в порядке».
«Законы, постулаты и наблюдения».*

*«Законы, постулаты и наблюдения».
Атма Преми
Atma Club, 2026*

