




**ЙОХАННЕС ВИММЕР**

**КТО В ТЕЛЕ ХОЗЯИН:  
Я ИЛИ  
ГОРМОНЫ?**

**ИНСУЛИН, ЭСТРОГЕН, МЕЛАТОНИН И ДРУГИЕ:  
ГДЕ ОНИ ВОЗНИКАЮТ И ЧТО ПРОИСХОДИТ,  
КОГДА НАРУШЕН ИХ БАЛАНС**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК612.4  
ББК 28.707  
В47

MEINE HORMONE — BIN ICH FERNGESTEUERT?  
BY JOHANNES WIMMER

ISBN 978-3-8338-6687-6

© GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, 2018

Russian translation copyright: ©2019 by Knysch Yu. S.

GRÄFE  
UND  
UNZER

Ein Unternehmen der  
GANSKE VERLAGSGRUPPE

**Виммер, Йоханнес.**

**В47** Кто в теле хозяин: я или гормоны? / Йоханнес Виммер ; [перевод с немецкого Ю. С. Кныш]. — Москва : Эксмо, 2025. — 224 с. : ил. — (Плюс один здоровый человек. Книги о медицине от ведущих экспертов).

ISBN 978-5-04-200953-2

Гормоны действуют как маленькие, но мощные суперагенты — они выращивают прыщи, вызывают слезы в кино и катают наши эмоции на американских горках. Эта книга объясняет сложные гормональные процессы в понятной и занимательной форме. Она наполнена множеством интересных фактов и удивительных исследований. Кроме того, вы узнаете, какие симптомы могут иметь гормональные причины и что можно с этим сделать.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед совершением любых рекомендуемых действий.

УДК 612.4

ББК 28.707

© Кныш Ю.С., перевод на русский язык,  
2019

© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2019

© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-200953-2

# Сказочный мир гормонов



## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

- для выполнения важнейших задач в организме достаточно мизерного количества гормона — одной миллионной грамма?
- 100 известных на сегодняшний день гормонов — это всего лишь 10% от всех выявленных «представителей этого вида»? Согласно оценкам экспертов, в нашем теле насчитывается около 1000 гормонов.
- эмоциональное выгорание всегда происходит из-за высокого уровня кортизола и истощения надпочечников?
  - секс на самом деле усиливает связь с партнером, желание у женщин чаще всего возникает весной и по вечерам?
  - женщины во второй половине цикла благодаря высокому уровню прогестерона запросто могут стать королевами многозадачности?
  - история о том, что шоколад делает счастливыми, — это, к сожалению, всего лишь сказка? Концентрация содержащихся в какао веществ, повышающих уровень серотонина, который мог бы приносить ощущение счастья, при нормальном потреблении слишком мала.
  - на выпадение волос влияют не только проблемы со здоровьем, но и уровни гормонов и даже времена года?



# Содержание

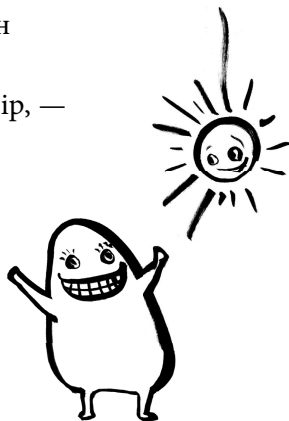


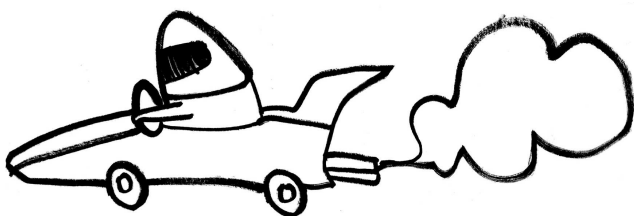
Предисловие

9

## Сила гормона

СУПЕРАГЕНТЫ В МИНИАТЮРЕ	12
Мастера на все руки или?..	14
Вещества с сообщениями	15
Открытие!	17
Было и такое	19
Мультиплеер и серый кардинал	25
И как же все это происходит?	29
Теперь с большим чувством	30
КРУПНЫЕ ИГРОКИ СРЕДИ ГОРМОНОВ	32
Могучий соматотропин	34
Так по-женски — эстроген	45
Не просто второй — прогестерон	64
Я тролль: тестостерон	73
Лучше, чем сайт знакомств parship, — окситоцин	86
So happy to be here — серотонин	94
Бог сна — мелатонин	106
Лето, солнце, витамин D!	119
Good cop, bad cop — инсулин	126

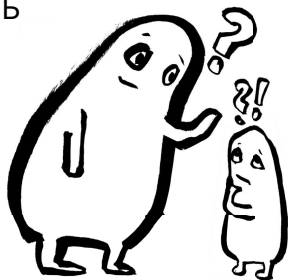




Решающий удар — адреналин	139
Не разводи стресс — кортизол	144
Мой щит, моя охрана — Т3 и Т4	154
Секс и компьютерные игры — дофамин	165

## Консультации доктора Вилмера

Спасите — у меня выпадают волосы!	176
Жажда острых ощущений	181
Я хочу похудеть!	187
Хочу ребенка	191
Помогите — мое либидо бастует	195
Почему я никогда не наедаюсь досыта?	199
Не знаю, что делать с мужем	204
У меня депрессия	209
В постели все разладилось	213
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	217





## ПРЕДИСЛОВИЕ

Дорогие читатели!

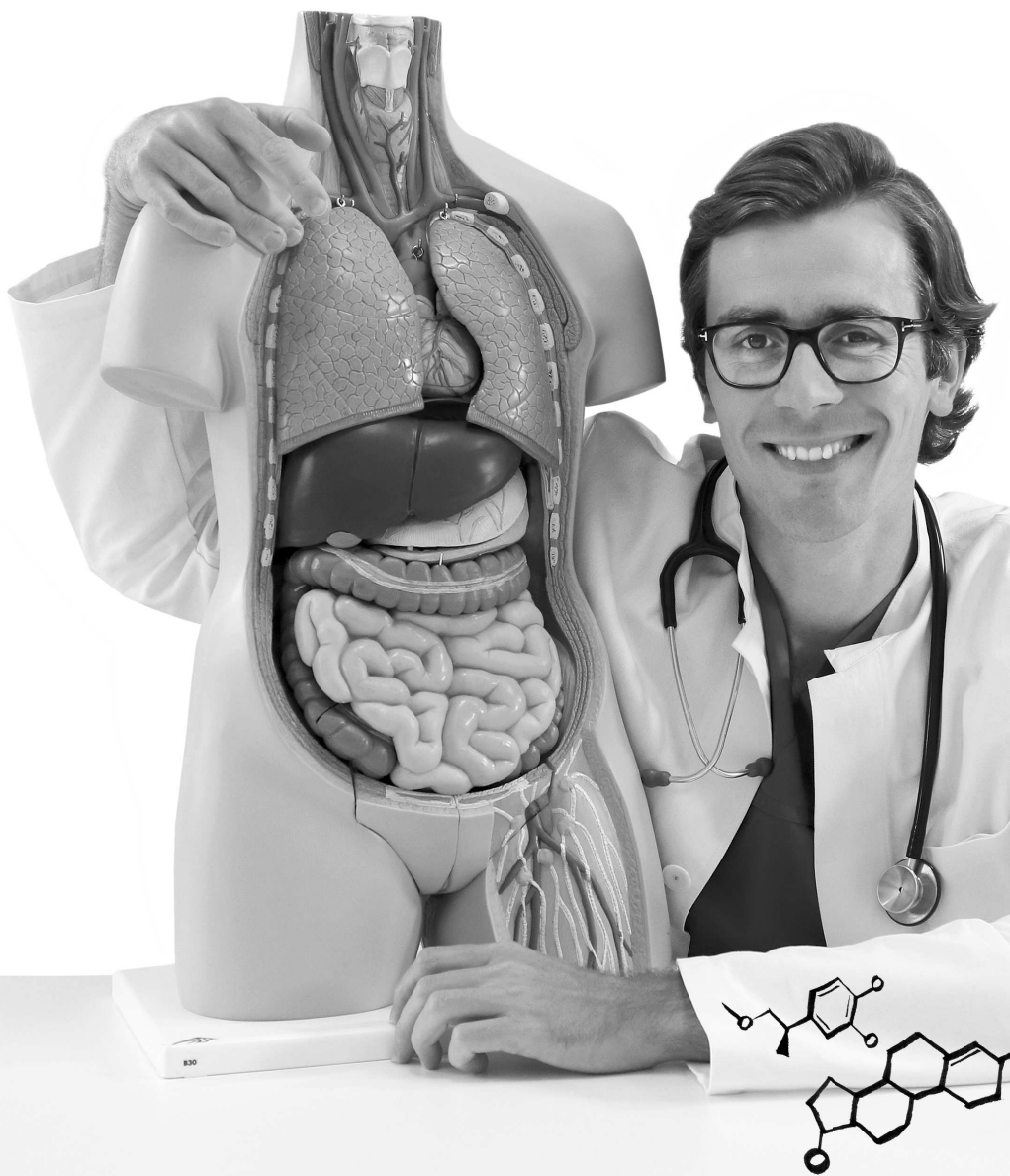
Как врачу, мне очень интересно разгадывать многочисленные загадки нашего организма. Мне бы хотелось, чтобы медицинские знания перестали быть пугающими, предназначенными только для посвященных, которые принимают решение о благополучии и страданиях своих пациентов, и поэтому мне особенно радостно оттого, что мы здесь встретились. Я хочу жить в мире, где медицинские знания доступны всем людям, потому что каждый имеет право понимать, как работают удивительные механизмы его тела. В конце концов, знание — это лучшее лекарство. Речь не о том, что вы начнете объяснять своему врачу, как он должен вас лечить. Но вы научитесь задавать более правильные вопросы и таким образом поможете ему разработать оптимальный курс лечения для вас, ваших детей или вашего партнера.

В этой книге я познакомлю вас с захватывающим миром гормонов, которые определяют каждую секунду вашей жизни, каждое действие, ваше развитие и все ваши эмоции. Я выбрал самое важное и по каждому случаю рассказал отдельную историю. Вы также узнаете, как помочь невидимым сигнальным веществам восстановить равновесие в организме и как сохранить или вернуть свое здоровье.

Желаю вам в процессе чтения получить много удовольствия и новых завораживающих знаний о чудесном мире вашего тела.

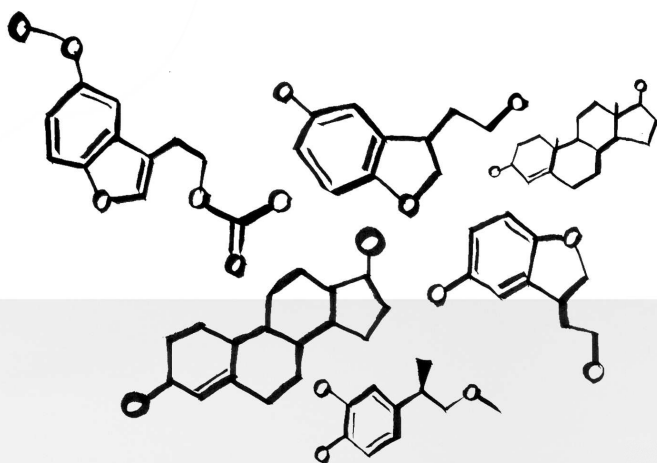
Всего хорошего, и будьте здоровы!





# Сила гормона

*Невидимые манипуляторы*



# Суперагенты в миниатюре



Твоя энергия, твоё настроение,  
твоя мотивация, сексуальное желание,  
твоя фигура, даже то, как ты  
стареешь, — все это незаметная работа  
микроскопических посыльных,  
обладающих суперсилами.

«Это все гормоны!» Предполагается, что это часто повторяемое утверждение объясняет, почему женщины периодически бывают вспыльчивы, почему во время трагической сцены в кино на глаза наворачиваются слезы и почему пары лучше всего понимают друг друга непосредственно после секса.

*Тяга к фастфуду или, наоборот,  
потеря аппетита в периоды огорчений —  
все это гормоны.*

Но без гормонов не обходится, и когда у подростков появляются прыщи, когда мы по уши влюбляемся или когда порой не можем думать ни о чем, кроме секса (что, скорее, относится к гормональным особенностям мужчин). Этими примерами дело отнюдь не ограничивается: тяга к фастфуду или, наоборот, потеря аппетита в периоды огорчений — все это гормоны. И даже когда вы вдруг безо всякой причины начинаете потеть или прибавлять в весе, хотя и не едите больше, чем обычно (хотя кто из нас может знать это наверняка?), и когда не можете спокойно спать всю ночь, не просыпаясь, хотя до смерти устали и весь день испытывали стресс, — все это тоже гормоны. Отсюда возникает вопрос: так кто же в теле хозяин, я или гормоны?

## **МАСТЕРА НА ВСЕ РУКИ ИЛИ?..**

Список состояний и процессов, за которые отвечают гормоны, то есть сигнальные вещества, в нашем организме огромен. Он кажется нескончаемым, но важнее всего здесь одна деталь: он человеческий, слишком человеческий. Потому что, как режиссеры нашей жизни, каждого дня, да и каждой секунды нашего существования, гормоны отвечают за каждую сцену фильма, в котором мы играем главную роль.

### **Так кто же вы на самом деле?**

О таинственных сигнальных веществах, которые — здесь мне придется немного забежать вперед — до сих пор до конца не изучены, наряду со многими научно проверяемыми медицинскими фактами имеется множество предположений и заблуждений. Гормоны то выставляют как самое настоящее проклятие, то объявляют совершенно безвредными. Итак, настало время заглянуть за кулисы. Потому что на самом деле именно гормоны стоят за нашими эмоциями, частично за нашим поведением, самочувствием, а следовательно, и за нашим общим физическим и психическим здоровьем.

### **...и что вы здесь делаете?**

Вместе с нервной системой гормональные сигнальные вещества стараются постоянно удерживать организм в равновесии. Они вмешиваются во все, что происходит с еще не рожденным ребенком в утробе матери, с младенцем, с подрастающим ребенком и особенно с подростком, с женщиной и мужчиной на протяжении всей их жиз-

ни. Гормоны влияют на обмен веществ, развитие организма и не в последнюю очередь на наше самочувствие. Давайте посмотрим, что еще среди прочего контролируют гормоны:

- ваше пищеварение;
- эмоциональную жизнь;
- температуру тела;
- кровяное давление в ваших сосудах;
- уровень сахара в крови, а с этим связано, хочется вам есть сладкое или нет;
- ваш обмен веществ (что конкретно это означает, я объясню позже);
- водный баланс, в том числе ваше желание сходить в туалет;
- когда и насколько сильно вам хочется секса и называет ли вас кто-нибудь «мама» или «папа»;
- какой у вас размер;
- как ваш организм реагирует на стресс;
- ваше ощущение боли.

**Фактически именно гормоны стоят за нашими чувствами, частично за нашими поступками и нашим самоощущением** и, следовательно, за нашим общим физическим и психическим здоровьем. Все это — сочетание гормонов, которое составляет нашу личность.

## **ВЕЩЕСТВА С СООБЩЕНИЯМИ**

Мы все думаем, что принимаем решения рассудком, в незамутненном сознании и по своей воле. Но мы можем смело распрощаться с этим представлением просто пото-