

— ПОНЯТНО
О ЗДОРОВЬЕ

Сара Хилл

ЭТО НЕ Я, ЭТО ЦИКЛ.

**СОВРЕМЕННАЯ НАУКА О ЖЕНСКОМ
ЗДОРОВЬЕ И САМОЧУВСТВИИ**

**ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА**



КЛАДЕЗЬ

УДК 618
ББК 57.1
Х45

SARAH HILL

The Period Brain: The New Science of Why We PMS and How to Fix It:
A Manifesto for Women – An Expert Roadmap to the Luteal Phase and Progesterone

Печатается с разрешения Harvest, издательства HarperCollins Publishers
и литературного агентства Andrew Nurnberg.

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Хилл, Сара.

Х45 Это не я, это цикл. Современная наука о женском здоровье и самочувствии / С. Хилл ; пер. с англ. С. Педченко. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 384 с. — (Понять о здоровье).

ISBN 978-5-17-185828-5 (рус.)

ISBN 978-1-60-220025-8 (англ.)

Женское тело изучали десятилетиями. Но что, если большую часть этого времени его изучали... неправильно? Мужской организм считался нормой, а особенности женской физиологии — помехой для исследований. Но что, если именно поэтому мы так мало знаем о собственном здоровье?

Психолог-исследователь и эксперт в области женского здоровья Сара Хилл предлагает по-новому взглянуть на женский организм. Эта книга объясняет, как гормоны влияют на работу мозга, обмен веществ, иммунитета, физическую форму и самочувствие и помогает лучше понимать потребности организма в разные фазы цикла.

Вы узнаете:

- почему медицина долго оценивала женщин по «мужской норме»;
- как гормоны влияют на работу мозга, мышц, иммунной системы и обмен веществ;
- почему в ПМС хочется есть больше и меняется работа всего организма;
- как современная окружающая среда влияет на менструальный цикл;
- почему овуляция зависит не только от гормонов, но и от питания, уровня стресса и чувства безопасности.

Эта книга помогает перестать воспринимать свой цикл как проблему и наконец понять, как на самом деле работает женский организм.

**УДК 612.8
ББК 57.1**

ISBN 978-5-17-185828-5 (рус.)
ISBN 978-1-60-220025-8 (англ.)

© Сара Хилл, текст, 2026.
© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2026

Для тебя

ВВЕДЕНИЕ

Если вы женщина, я предполагаю, что вы не понаслышке знаете, какое ужасное самочувствие бывает перед месячными. Многие из нас через это проходят. Из-за колебаний гормонов за неделю-две до начала менструации вы бываете подавлены и расстроены. Вы считаете, что растолстели и недостойны любви. Вы голодная и опухшая, раздражительная и уставшая.

Недавно я спросила двух женщин, о чем они думают за две недели до месячных. Они ответили: «Я просто кричу внутри себя» и «Все меня ненавидят» (возможно, вы скажете то же самое). Ох... Ведь они не одиноки в своей беде. Эти ежемесячные гормональные качели, заставляющие страдать, случаются с большинством женщин в мире, включая меня.

Ощущения каждой женщины отличаются и меняются от цикла к циклу, но большинство испытывают ту или иную неприятную смесь изменений в поведении, физическом и психологическом состоянии, включая раздражительность, тревожность, тягу к перекусам, усталость, отеки и ощущение себя толстой. И, что интересно, мало кто из женщин вообще задается вопросом, почему так происходит. Мы просто считаем, что такова наша участь.

Итак, почему же мы все чувствуем себя так отвратительно в этот период? И так ли это неизбежно? Именно это я пыталась выяснить за последние несколько лет.

С биологической точки зрения было бы довольно странно, если бы женщины унаследовали склонность к плохому самочувствию за две недели до месячных. И еще менее рационально то, что гормон прогестерон, создающий эти ежемесячные ощущения, на самом деле призван быть на нашей стороне и улучшать наше самочувствие.

Я глубоко погрузилась в исследования всех тонкостей, связанных с женщинами и гормонами, но не находила ответов на эти вопросы. И чем больше времени я изучала литературу, тем яснее становилось, что ни у кого тоже нет верных ответов. Это явно биологическая тайна, покрытая мраком, разгадка которой лежит где-то на поверхности.

Я написала эту книгу, чтобы докопаться до сути и рассказать вам об удивительных вещах, которые обнаружила. То, что я узнала, изменило мое представление о себе и помогло мне сойти с этих предменструальных качелей. Я надеюсь, что на вас это произведет такой же эффект.

Сначала немного обо мне. Я — признанный психолог-исследователь, изучаю здоровье и отношения, с особым фокусом на женщинах. Я опубликовала около ста научных статей по темам в области психологии здоровья, эволюционной психологии и нейробиологии. На мои исследования регулярно выделяются государственные гранты и их обсуждают в СМИ.

Я считаю авторитетным специалистом в области женского гормонального здоровья и психологии. Я занимаюсь тем, что развенчиваю мифы, связанные

с результатами научных исследований, чтобы помогать женщинам лучше понимать себя. В контексте этих усилий я написала книгу «Вы и ваши гормоны. Наука о женском здоровье и гормональной контрацепции» (о влиянии гормональных контрацептивов на мозг женщины), выступаю с лекциями и консультирую по вопросам женского гормонального здоровья. А также я вхожу в экспертные советы компаний «Фло Хелс» (Flo Health) и «28 Велнесс» (28 Wellness), занимающихся вопросами женского здоровья.

Я рассказываю вам это, чтобы вы понимали, с каким багажом я подхожу к этому вопросу, но также чтобы вы осознали, насколько проблема ПМС трудна для понимания.

Ведь если даже такие, как я, понятия не имеют, почему женщины каждый месяц попадают в социально-эмоциональную «черную дыру», то что говорить о тех, кто не размышляет о гормонах весь день?

Как вы увидите на следующих страницах, все, что мы переживаем в последние недели цикла — то, что мы называем ПМС, — на самом деле имеет биологический смысл. И он не требует от нас чувствовать себя отвратительно две недели каждого месяца. Выход из этого состояния будет немного сложнее, чем принять лекарство, которое я могла бы вам прописать, но он вполне возможен. Нам нужно осознать: **женское тело отличается от мужского**, и поэтому нам приходится иметь дело с тем фактом, что:

- а) у нас есть два основных половых гормона вместо одного;

- б) так как действие этих гормонов изменяется в течение цикла, меняются и потребности нашего организма.

Это значит, что нас неверно учили воспринимать наш организм как статичную систему, ведь он работает циклически. Это также означает, что универсальные советы, которые предназначены для всех, не всегда нам подходят.

Каждый месяц наш организм переключается между состояниями, в которых доминируют два разных и во многом противоположных гормона. В первые две недели цикла, называемые фолликулярной фазой, у нас лидирует *эстроген*. А в последние две недели цикла — лютеиновую фазу, нами управляет *прогестерон*. Колебания уровня этих гормонов важны, потому что они определяют нас и меняют нас. Они создают два биологически различных варианта женского тела.

Эстроген создает версию нас самих, оптимизированную для секса и зачатия. А под действием прогестерона наше тело получает способность к имплантации и беременности. Каждое из этих гормональных состояний характеризуется особыми паттернами: какая будет энергозатрата (сколько калорий мы сожжем), степень сексуального желания, восприятия боли, чувствительности к угрозам и многого другого. Это означает, что реакция нашего организма на все — от тона голоса партнера до рецептурных лекарств — может и часто действительно меняется в течение цикла.

К сожалению, наука решила сосредоточить исследовательские усилия только на женщинах в той фазе цикла, где доминирует эстроген. Это означает, что большинство рекомендаций по здоровью и образу жизни создавались без учета того, как меняются наши потребности женского организма в фазе цикла, в которой доминирует прогестерон. И причина, по которой многие из нас чувствуют себя в это время ужасно, заключается в том, что мы неосознанно боролись со своим организмом, когда он делал именно то, что и должен был делать. Неудивительно, что у всех нас есть ПМС.

Я написала эту книгу, чтобы изменить ситуацию для вас. Помочь вам понять, как работает ваш организм и что ему нужно в той половине цикла, которую наука и медицина обычно игнорируют. Для этого мы глубоко погрузимся в науку о прогестероне и лютеиновой фазе. Мы поговорим об увлекательных и сложных вещах, которые происходят у нас в организме в это время, и о том, как мы можем поддержать свое тело, чтобы чувствовать себя наилучшим образом.

Большинство из нас ничего не знает о прогестероне, но я скажу вам, что это невероятный гормон с невероятным спектром воздействия на наш организм. Известно, что он влияет:

- на наши суточные потребности во сне и энергии;
- на настроение;
- на то, кто нас привлекает;
- на характер нашего сексуального желания;

- на нашу способность считывать эмоциональное состояние других;
- на способность наращивать мышечную массу от упражнений;
- на восприятие боли;
- на реакцию на лечение, рецептурные лекарства и тяжесть симптомов практически всех заболеваний.

Мы поговорим о том, кем мы становимся в этот период, что нужно нашему организму. И, что важно, мы узнаем, как можно поддержать себя и уменьшить эмоциональную нестабильность, которая возникает в ответ на изменения уровня гормонов на протяжении цикла. В лютеиновую фазу потребности женского организма меняются, и он становится более уязвим к внешнему воздействию. Однако нет причин, по которым большинство из нас должны чувствовать себя очень плохо.

Эта книга служит призывом для всех изменить свое мнение о половых гормонах. Многих из нас учили, что самый феминистский подход к нашим половым гормонам — это делать вид, что они не играют никакой роли, но я надеюсь убедить вас, что пришло время пересмотреть эту позицию.

Преуменьшение значимости наших гормонов не занижает масштабов сексизма¹ и не делает мир

¹ Идиоты-сексисты останутся ими независимо от того, что говорит наука. Люди часто предпочитают игнорировать факты, когда придерживаются недоказуемой теории. Именно поэтому отрицание изменения климата так широко распространено, несмотря

лучше для женщин. Напротив, наука получает слишком удобное оправдание, чтобы продолжать плохо обращаться с нами в исследованиях и медицине под предлогом удобства и экономии средств.

Вместо того чтобы изучать женщин как гормональных существ, нынешний золотой стандарт биомедицинских исследований — систематически исключать женщин из исследований, когда они находятся в лютеиновой фазе цикла, чтобы минимизировать влияние их гормонов на результаты. И я предполагаю, вы также не знали, что в исследованиях на животных самкам часто удаляют яичники, чтобы они вообще не вырабатывали половые гормоны.

Удаление половых гормонов из женского организма полностью сводит на нет смысл включения самок животных в исследования в принципе. Это означает, что женщины будут продолжать оставаться в неведении о том, кто они и что нужно их организму, в те моменты, когда уровень гормонов в организме высок, а особенно в лютеиновой фазе.

В книге мы поговорим о том, что науке нужно изучать женщин как женщин, а это значит изучать нас в соответствии с циклическими изменениями наших гормонов.

Эта книга с одной стороны научная, а с другой стороны — это руководство по самопомощи при ПМС, а еще разоблачение масштаба ущерба, который на-

на существование огромного массива научных исследований, свидетельствующих о том, что эти изменения неизбежно приближаются. — *Прим. автора.*

ука нанесла женщинам. Вы узнаете новую информацию о своих гормонах, о себе и о том, как работают исследования. Все, что я узнала в процессе изучения и написания этой книги, изменило мое видение себя и полностью преобразило мое самочувствие. Я уверена, что на вас эти знания произведут такой же эффект.

И последнее замечание, прежде чем мы начнем: я хочу отметить, что, большая часть исследований, представленных в этой книге, посвящена женщинам с регулярным менструальным циклом. Это связано не с тем, что такой опыт единственно возможный или наиболее значимый, а с особенностями современной научной базы. Именно на данной группе исторически сосредоточено большинство исследований половых гормонов, поведения и менструального цикла.

Я надеюсь, что эта книга поможет более открыто говорить о понимании тела, биологии и жизненного опыта во всей их сложности. Наука — это отправка точка, а не конечная.

Наука постоянно развивается, а наши знания о человеческом организме продолжают расширяться. Поэтому данные, представленные в книге, отражают прежде всего результаты существующих исследований. Надеюсь, что дальнейшее развитие науки позволит глубже изучить все многообразие индивидуальных особенностей и сделать наши представления о здоровье еще более полными и точными.

Я приветствую вас на страницах этой книги! Ваше любопытство и ваша точка зрения важны, независимо от того, насколько точно или нет вы вписываетесь

в шаблон исследований, которые я буду обсуждать. Как я всегда говорю тем, кто считает, что наука имеет мало общего с их опытом: станьте теми изменениями, которые вы хотите видеть. Стремитесь к тому, чтобы наука могла рассказать вашу историю. А еще лучше — станьте ученым. Нам нужна ваша точка зрения, чтобы гарантировать, что наука служит потребностям всех людей.

Я провела последние несколько лет своей жизни, открывая для себя увлекательные знания о прогестероне и лютеиновой фазе и исследуя биологическую природу женщины в период цикла, когда у многих из нас плохое самочувствие.

Вы узнаете, что прогестерон, этот незамеченный гормон, стоит в центре многих событий, с которыми нам, женщинам приходится бороться. Но дело не в том, что делает прогестерон или кем мы из-за него становимся. Проблема в том, что мы не обращали на него никакого внимания. Эта книга — ваш первый шаг к тому, чтобы все изменить.

Итак, давайте начнем. Пришло время узнать, что происходит с нами в те две недели цикла, которые мир решил игнорировать.

ЧАСТЬ I

**ЖЕНСКАЯ ЗАГАДКА:
ГОРМОНЫ И РАЗНЫЕ
СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН**

ГЛАВА 1.

ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ СТРАДАЮТ В ПМС?

Нейроэндокринологическая загадка с очевидной разгадкой

Задумывались ли когда-нибудь о том, что паршивое самочувствие за неделю или две до месячных у большинства женщин — это странно? Но что еще более странно — то, что мы все просто с этим соглашаемся. Честно говоря, я не знаю никакого другого столь же неприятного явления, которое бы повсеместно считалось нормой. Конечно, роды и боль от травм тоже мучительны для всех, но в них есть логический смысл.

Роды болезненны, потому что в эволюционном плане размеры младенца и возможности влагалища не совпадают. А боль при травме нужна для того, чтобы мы не наносили себе еще больший вред и не повторяли этого снова.

НО ПМС? КАКОЙ В НЕМ СМЫСЛ?

Если бы мужчины чувствовали себя так, как мы, по две недели каждый месяц, наука и медицина работали бы круглосуточно, направляя все доступные ре-