

Я устала быть СИЛЬНОЙ

*История женщины,
которая перестала
верить, что всё это —
просто возраст*

Сергей Горбунов

Сергей Горбунов

**Я устала быть сильной.
История женщины, которая
перестала верить, что
всё это — просто возраст**

«Автор»

2026

Горбунов С.

Я устала быть сильной. История женщины, которая перестала верить, что всё это — просто возраст / С. Горбунов — «Автор», 2026

Мне было пятьдесят пять, когда я впервые забыла слово «молоко». Стояла в магазине и поняла: меня внутри больше нет. Я всегда была сильной. Та, на которой всё держится. Тащила молча годы — и думала, что так правильно. Пока тело не начало кричать: усталость, туман в голове, лишний вес, приливы, бессонница и мысль «я, наверное, просто стала плохой». Все говорили: это возраст. За один год я разобралась в семи метаболических узлах своего тела и поняла главное: я — часть длинной женской цепи, которая поколениями передавала нездоровье и молчание. Я решила остановить её на себе. Эта книга — моя честная история, собранная из судеб сотен женщин, которые проходили через кабинет доктора Сергея Горбунова. Если вы тоже устали быть сильной и больше не узнаете себя — возможно, эта книга начнёт и вашу историю. Сергей Горбунов, д.м.н. доктор функциональной медицины

Содержание

От автора	5
Введение	7
Та, которой вы стали	8
Светофор	9
Утро после	10
Молоко	12
Ночь	13
Лена и бумажка	15
Что я хочу вам сказать	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Сергей Горбунов

Я устала быть сильной. История женщины, которая перестала верить, что всё это — просто возраст

От автора

Каждая боль ищет, кому её рассказать.

В моём кабинете сегодня сидела женщина по имени Татьяна.

Ей пятьдесят два. Учительница начальных классов в подмосковной школе. Двадцать восемь лет одного и того же. Двое детей выросли, муж рядом, родители живы.

Она пришла с жалобами, которые я слышу почти каждый день. Усталость. Прибавила вес. Перестала спать. В голове туман. К ужину выключается. Анализы в норме. Терапевт сказал возраст. Эндокринолог сказал гормональное. Гинеколог сказал климакс.

Я её слушал час. Потом мы разобрали её анализы. Те, что она принесла, и те, что я ей назначил. Я нарисовал на бумаге, что происходит у неё в теле. Объяснил.

Когда мы прощались, она остановилась в дверях. Постояла секунд пять спиной ко мне. Потом обернулась.

И сказала одну фразу, которую я слышу от женщин её возраста снова и снова, в разных вариациях, на одной и той же ноте.

— А я думала, я просто стала плохой.

Я двадцать с лишним лет работаю врачом. Медицинский институт, год хирургии и скорой по распределению, кандидатская диссертация, защищена в Казани и через девять лет докторская в Москве в тысяча девятьсот девяностом по клинической фармакологии и нейрофизиологии. Долгие годы научной работы. Потом другое направление, в которое я постепенно перешёл и в котором нахожусь сейчас.

Это направление называется функциональная медицина. Она смотрит на человека целиком, а не по специальностям. Не на щитовидную отдельно от кишечника. Не на симптом, а на причину. Не на болезнь, которая уже стала диагнозом, а на тот долгий тихий период, когда болезнь только готовится. Иногда десятилетиями.

К классической медицине я отношусь с уважением. Я в ней вырос. У меня большинство друзей врачи. Без классической медицины мы не выживали бы при инфарктах, не лечили бы инфекции, не справлялись бы с большой бедой.

Но у неё есть одно встроенное слепое место. Она лечит то, что уже стало диагнозом. До диагноза человек для системы здоров. Между здоровьем и болезнью у современных людей лежит коридор длиной в пятнадцать, двадцать, иногда тридцать лет. В этом коридоре тело уже работает не так. Усталость не уходит за выходные. Сон становится неровным. Вес растёт без причины. Лицо в зеркале незнакомое.

В этот коридор проваливается почти каждая женщина после сорока пяти. И ей говорят: возраст, возраст, возраст.

Это не возраст. Это коридор, по которому можно пройти, видя его.

За эти годы через мой кабинет прошли сотни таких женщин. Молодые, средние, пожилые. У всех своя биография, свой город и страна, своя профессия. Но боль у них удивительно похожая.

В какой-то момент я понял, что должен это записать.

Не как медицинскую монографию. Их и так достаточно, и они не доходят до тех, кому нужны. Как живое свидетельство того, что я слышу в кабинете. То, что хочется сказать каждой женщине, которая ко мне приходит, но даже за час приёма всё не сказать.

Так появилась эта книга.

Теперь самое главное.

Эта книга написана от лица женщины по имени Светлана.

Светлана редактор в небольшом независимом издательстве. Ей пятьдесят пять. У неё муж, взрослая дочь, прожитая жизнь.

Светланы не существует.

И одновременно Светлана существует в десятках живых лиц, которые я знаю по именам. В Т., которая преподавала в институте сорок лет и думала, что просто выгорела. В В., которая держала свой бизнес и не могла понять, почему перестала радоваться. В Е., которая прибежала ко мне после того, как впервые в жизни забыла, как зовут собственную внучку. В Г., в О., в М.

Я не называю их полных имён. Это давняя врачебная привычка, и здесь она особенно нужна. То, что женщина рассказывает врачу в кабинете, не для общего уха. Даже когда из этих разговоров рождается книга, имена остаются между нами. Инициалы — это знак того, что за каждой буквой стоит живая женщина, которой я благодарен за доверие.

Я сложил их голоса в одну Светлану. Изменил профессии, города, обстоятельства. Никто из реальных женщин не узнает себя в Светлане однозначно. Но каждая, я надеюсь, узнает свою боль, свой путь, свою надежду.

Светлана знает то, чего не знаю я. Как это: лежать в три ночи и думать, что муж смотрит молча и не видит. Как это: примерять платье и не сходиться в нём. Как это: стыдиться своей усталости перед подругами. Я могу это понять. Но прожить не могу. Светлана прожила.

В книге Светлана несколько раз приходит ко мне в кабинет. Это не выдумка. Это собирательное описание реальных приёмов, реальных разговоров, реальных рисунков на бумаге, которые я делаю с пациентками почти каждый день. Меняется только то, кто сидит передо мной.

Поэтому, читая эту книгу, вы можете доверять Светлане. Её история собирательная. Её боль самая настоящая.

И последнее, перед тем как я отойду.

Иногда в её рассказе вы будете встречать отступы, в которых текст напечатан курсивом. Это места, где я возвращаюсь и тихо комментирую то, что Светлана только что прошла. Объясняю механизм. Называю явление. Иногда добавляю то, чего ей самой ещё не видно.

Думайте об этих местах как о моих заметках на полях её книги. Я не перебиваю её историю. Я лишь иногда уточняю, что то, через что она прошла, можно назвать, у него есть наука и есть путь.

Если что-то отзовётся, я буду рад. Если возникнут вопросы, на которые книга не ответит, вы знаете, где меня найти. Дверь моего кабинета открыта.

А пока я отойду в сторону.

Дальше вас встретит Светлана.

Сергей Горбунов

Введение

Та, которой вы стали

Мы рассказываем себе истории, чтобы жить. — Джоан Дидион

Светофор

Меня не было со мной полторы минуты.

Это случилось в ноябре. В будний день, около пяти вечера. Сущёвский вал. Зелёная стрелка налево.

Я стояла. Держала руль обеими руками. И не знала, куда мне ехать.

Не **забыла**. Это было бы понятно. Я не знала, **куда я ехала**. Откуда я выехала. Куда направлялась. Что у меня было сегодня. Почему я в этой машине. Почему я в этом теле, на этом светофоре, в этой Москве, в этом ноябре.

Меня не было.

Сзади гудели. Я повернула налево, потому что зелёная стрелка. Проехала метров триста. Свернула на парковку какого-то магазина. Заглушила мотор.

И сидела. Не плакала. Не паниковала. Не звонила Володе. Просто сидела, держа руль, и смотрела через лобовое стекло на огни магазина. В Москве в ноябре в пять вечера уже темнеет, и фонари дают слабый жёлтый свет, такой, какой бывает только в нашем городе и только в это время года.

Какая-то женщина шла мимо с пакетом. Потом мужчина с собакой. Потом девочка с рюкзаком. Все куда-то шли.

Я не шла никуда.

Через несколько минут я вспомнила. Я ехала с работы домой. Совершенно обычным маршрутом, по которому езжу уже одиннадцать лет. Никаких заездов, ничего сложного. Просто домой.

Память вернулась. Цельная. Подробная. Со списком дел на завтра, с именем дочери, с тем, что у Володи на ужин разогретая курица в духовке.

Но за эти полторы минуты у меня внутри случилось что-то, чего я не могла потом ни забыть, ни объяснить.

Я подумала: вот так у мамы это начиналось.

Мама умерла в семьдесят два от инсульта. Я тогда ничего не понимала. Думала: внезапно. Сейчас уже знаю, что **внезапного не бывает**. Что инсульт двадцать пять лет шёл к маме, и никто не остановил. Мама в моём возрасте, в пятьдесят пять, тоже забывала слова и однажды на полминуты не помнила, как зовут зятя. Я тогда смеялась с ней. *Ну мам, ну ничего, бывает.*

В машине, на парковке, я впервые за десять лет после её смерти поняла одну вещь.

Я становлюсь мамой.

Не лицом. Не характером. Биохимически. Той самой непрожитой жизнью, тем самым непроговорённым тридцать лет, тем самым *Свет, ты сильная, разберёшься*, которое я тащила в теле эти тридцать лет с тех пор, как ушла от первого мужа.

И если я не остановлю это сейчас, через десять или пятнадцать лет у меня будет мамин инсульт. И моя дочь будет сидеть на этой же парковке через тридцать лет и тоже подумает: *вот так у мамы это начиналось*.

Я положила голову на руль.

И впервые за долгое время сказала вслух, в пустую машину, одну фразу:

— Помоги мне.

Я не знала, к кому я обращаюсь. У меня нет религии. У меня нет бога. Это были просто два слова, которые вышли изо рта в тёплый воздух машины, и я их услышала. И ещё долго слушала, как они дрожат во мне.

Помоги мне.

Утро после

Будильник звонит в шесть сорок семь.

Я знаю это, не глядя.

Внутренние часы научились просыпаться за тринадцать минут до звонка. Раньше эти минуты были подарком. Можно было полежать. Прочитать страницу. На тумбочке всегда лежала рукопись, та, что я правлю.

Сейчас на тумбочке тоже лежит папка с листами. Я её не открывала пять дней.

Я лежу. Смотрю на корешок.

Это роман женщины, которую я редактирую. Медленный, тонкий, с длинными внутренними монологами. Хороший роман. Я в нём дошла до сто пятой страницы. И вчера, перед сном, не смогла вспомнить, на какой странице остановилась. Открыла папку. Закладка лежала на сто пятой. Я перечитала эти абзацы.

Не помню их.

Их **не было в моей памяти.**

Я лежу.

Внутри меня нет.

Это сложно объяснить. Внешне всё на месте. Я в своей кровати, в своей квартире. Рядом муж. Дочь живёт отдельно. Работа стабильная. Родители: отец давно ушёл, мать тоже. Снаружи у меня жизнь.

Внутри тихо.

Не тихая радость. Не тихий покой. Просто тихо. Как в комнате, из которой только что вышел последний человек, и закрылась дверь, и слышно только, как капает на кухне кран.

Это не лень и не возраст. Это не *я стала хуже.*

Это сигнал. Тело говорит на единственном языке, который у него есть: на языке усталости, веса, тумана и слёз без причины.

И этот язык можно научиться слышать.

Но прежде чем услышите, нужно остановиться.

Поэтому начнём с этого утра. С вашей тринадцатой минуты до звонка. С той же тишины, в которой я каждое утро лежала и не знала, как объяснить даже себе, что со мной происходит.

Я встаю. Не сразу. Сначала сажусь на край кровати.

Раньше я вставала с разбегу. Теперь нужны секунды, чтобы тело вспомнило, что оно умеет ходить.

Ставлю ноги на пол. Дощечки паркета холодные. Старые, скрипящие, из той ещё квартиры, которую мы купили в две тысячи восьмом. Я хожу босиком. В этом маленькое острое разрешение телу почувствовать пол.

В коридоре фотографии в деревянных рамках. Маша в первом классе с букетом. Мы с Володей лет десять назад на даче. Мама. Папа на фоне завода: последнее, что я о нём знаю.

Все они смотрят на меня каждое утро. Я пробегаю мимо, не задерживаясь.

В окне у плиты — наш клён. Голый. Последние листья он сбросил на той неделе, в одну ветреную ночь. Стоит во дворе сухой, с тёмной корой, как и тридцать лет до этого. Я смотрю на него секунду, пока чайник набирает шум. Потом отворачиваюсь.

В зеркало стараюсь не смотреть. Там в последнее время кто-то незнакомый.

В полутьме можно ещё узнать. Глаза те же.

При дневном свете лицо чужое.

Не плохое.

Не страшное.

Чужое.

На кухне ставлю чайник. Открываю шкаф, достаю синюю чашку. Лена подарила мне её пять лет назад на пятидесятилетие. Тёмно-синяя глазурь. Простая форма. Чуть выщербленный край: я ударила её о кран в прошлом году, и теперь у неё этот шрам. Я люблю её ещё больше.

Чайник свистит. Я наливаю кипяток. Чай простой, чёрный, в пакетике. В последние годы я перестала разбираться в сортах.

Сажусь.

И впервые за утро тишина.

Без списка дел. Без телевизора. Без телефона. Просто я и чашка.

В этой тишине вдруг слышен голос, который обычно заглушен.

Он говорит одну простую вещь.

Что-то не так.

Запомните этот голос.

Это не симптом. Не ипохондрия. Не *накручивание себя*.

Это первая честная информация о вас, которую вы получили за долгое время.

И с него начинается всё.

Молоко

Через три недели после того светофора было молоко.

Я была в *Пятёрочке* у дома. Обычный четверг, обычная корзина. Хлеб. Яйца. Лук. Творог. Йогурты. Я подошла к молочному отделу. Знала, что мне нужно взять то самое, в пакете, которое Володя пьёт каждое утро. Которое в чай. Которое мама всегда покупала.

И не помню, как это.

Я стою перед стеллажом. Передо мной полка с пакетами. Я знаю, что это **оно**. Я могу взять любой в руки, и я **узнаю**. Но слово, **слово**, которым это называется, его нет.

Я стояла там минут пять.

Брала пакет. Смотрела на этикетку. Читала: *молоко 2,5%*. Возвращала на полку. Через секунду слово снова исчезало. Брала следующий. Снова читала. Снова исчезало.

Я стояла у молочного отдела и думала: вот оно, доказательство, что я сошла с ума. Не то чтобы я забыла, как зовут дочь. Я забыла, как зовётся *молоко*.

Меня обогнула какая-то пара, парень с девушкой, лет двадцати пяти. Девушка засмеялась чему-то, парень погладил её по плечу. Они выбирали йогурты, говорили между собой о завтрашних планах. Они **жили**.

Я стояла.

В какой-то момент во мне что-то лопнуло. Не громко. Тихо. Без шума.

Я бросила пакет.

Пакет упал на пол, лопнул в одном углу, молоко стало вытекать на плитку, медленно расходясь белой лужей. Я оставила корзину с хлебом и творогом прямо на полу у молочного отдела. Прошла мимо кассы, не глядя на кассиршу. Вышла из магазина.

В машине я не плакала. Тряслись руки. Я не могла вставить ключ в зажигание. Я попыталась раз, два, три. Бросила ключи на сиденье. Положила обе ладони себе на щёки. Сидела.

Кто я.

Эту мысль я тогда не сформулировала. Она прошла во мне как электрический ток, без слов. Я смотрела через лобовое стекло на парковку *Пятёрочки*, на жёлтые тележки, на людей с пакетами. Они проходили мимо, зная свою жизнь. Каждый из них знал, кто он, куда идёт, как называются вещи.

А я не знала.

Я не знала слова молоко. Я не знала, зачем я приехала на эту парковку. Я не знала, кем была вчера, потому что вчерашняя я помнила слово молоко и сегодня уже нет, и значит, вчерашней меня тоже больше нет.

Через двадцать минут смогла завести машину. Доехала до дома. Володя был на работе. Я разделась в коридоре, прошла на кухню, налила воды и выпила её всю, стоя у раковины. Потом легла на диван, не раздеваясь. Молоко я не купила.

Володя вечером ничего не спросил. Он у меня тихий. Спит на одной стороне кровати тридцать лет, не двигается, не храпит. Утром встаёт, делает себе чай, не будит. Хороший человек. Удобный.

Я лежала рядом с ним в темноте и думала: я с этим хорошим человеком тридцать лет, и он сейчас не знает, что я лежу рядом с ним и **исчезаю**, и завтра меня может уже не быть.

Ночь

В ту ночь я не спала.

Я лежала рядом с Володей, смотрела в потолок, и в темноте у меня в груди шла какая-то медленная работа. Что-то поднималось снизу. Из живота. Из старых мест.

В два часа ночи я тихо встала. Прошла на кухню. Не зажгла свет. Только маленький ночник над плитой. Налила воды.

Через двор, в офисном здании на четвёртом этаже, горел один прямоугольник света. В нём двигалась женщина. Маленькая, в синем халате, с тряпкой. Она протирала первый подоконник. Я стояла у своего окна с водой и смотрела, как она перешла ко второму. Я не знала, что у меня под окном тоже идёт ночная смена. Я тогда думала, что нет.

И вдруг увидела.

В шкафу за стеклом стояли мои книги. Две тонкие книжки. Сборник рассказов и повесть. Я их купила сама себе после того, как меня перестали печатать. Купила в букинистических, по одной за раз, в течение нескольких лет. Чтобы они были в моём доме. Чтобы я могла, если когда-нибудь захочется, протянуть руку и убедиться, что это было.

Я в последние годы их не открывала. Не доставала с полки.

Сейчас, в два часа ночи, я подошла к шкафу. Открыла стеклянную дверцу. Взяла самый старый сборник. *Молодая гвардия*, 1992. Меня тогда напечатали восемнадцатой в коллективной антологии. Я была самая молодая в книжке.

Открыла на своих страницах. Рассказ назывался *Лестница*. О девочке, которая поднимается домой с гулявшей по двору собакой.

Я прочитала первый абзац.

И не узнала.

Не в смысле *не помнила*. В смысле — **не узнала, что это я написала**. Этот стиль. Это дыхание фразы. Эту точность слова. Этот ритм. Это писала **другая женщина**. Это писала Светлана, которой больше нет.

Я села на пол у шкафа, прямо в темноте, с книжкой в руках. И долго сидела. Час. Может, дольше.

И в этот час я наконец **поняла**.

Я не устаю. Я не забываю слова. Я не разучилась спать. Это не возраст. Не гормональное. *Не что ты хочешь, тебе пятьдесят пять*.

Я умираю.

Не физически. Я ещё живая. У меня сердце бьётся, я могу пройти на кухню, могу налить воды.

Но **той**, которая писала *Лестницу* в двадцать три года, **больше нет в этом теле**.

Она ушла. Тихо. Постепенно. За тридцать лет. По одной утрате за раз: первый брак, измены, развод, маленькая Маша, бессонные ночи, неоплаченные счета, отец умер, я перестала писать, мы переехали, мы перестали ездить в отпуск, я устроилась на постоянную работу, я стала редактировать чужие книги вместо своих, мама заболела, мама умерла, нам выплатили кредит, Маша выросла, мы с Володей перестали разговаривать про важное, прошло ещё пять лет, ещё пять, и вот я в свои пятьдесят пять сижу на полу у книжного шкафа в два ночи и не узнаю свой первый рассказ.

Я не дождала до своей третьей книги. Я **обещала** её папе ещё в школе — когда он подарил мне немецкую печатную машинку *Erika*, тяжёлую, с зелёной кареткой. И ещё раз — взрослой, когда вышла первая. Думала, напишу её скоро. Не написала. Я обещала её себе, той девочке в

Литературном институте, у которой руководитель семинара сказал *у вас редкий слух*. Не написала её. Я обещала её — может быть, самое страшное — той женщине, которой я могла бы быть.

Тридцать лет я **не была** этой женщиной.

И сейчас она умирает во мне. Беззвучно. На полу кухни. В темноте, со старой книжкой в руках.

Если я завтра встану и пойду как раньше, через несколько лет она умрёт окончательно. И от меня останется женщина, которая хорошо редактирует чужие тексты. Которая варит ужин Володе. Которая раз в неделю звонит дочери. Которая в шестьдесят пять начнёт забывать имена внуков. Которая в семьдесят два, как мама, в одно утро упадёт на кухне с инсультом.

Это будет **моя** смерть, и я её **сейчас выбираю**, лёжа на этом полу.

Или я **встаю**.

Не с пола. Со всей этой жизни, которая не моя.

Я не знаю, как встают. Я тридцать лет так не делала.

Но я хочу попробовать.

Это было моё первое настоящее **хотение** за десятилетия.

Я хочу. Я хочу хотеть.

Хочу написать ту третью книгу.

Я хочу хотеть жить.

В этом своём пространстве я просидела на кухне до пяти утра. Когда начало светать, поставила сборник обратно в шкаф. Прошла в спальню. Володя спал. Я легла рядом, не раздеваясь, и в шесть сорок семь, когда зазвонил будильник, я **проснулась с другим лицом**.

Не моложе. Не свежее.

С лицом, у которого есть цель.

Лена и бумажка

В тот же день я позвонила Лене.

Лена — это моя ближайшая подруга и главный редактор моего издательства. Она знала меня студенткой в Литературном. Она видела мой первый сборник, тот самый, в *Молодой гвардии*. Она была свидетельницей на моей свадьбе с Володей, после того как первый брак рассыпался. Она знала меня во всех версиях, через которые я прошла.

И только ей я могла сейчас сказать.

— Лен. Мне нужно с тобой поговорить.

— Что, Светик?

Меня кроме папы никто не называл *Светиком*. Лена начала так звать меня лет двадцать назад, когда папа умер и я долго плакала у неё на кухне. С тех пор это её слово. Только её.

— Можно приду сейчас?

— Жду.

Я приехала. Сидели у неё на кухне. Я ей рассказала. Светофор. Молоко. Ночь на полу у книжного шкафа. И впервые вслух за тридцать лет — что я не написала третью книгу. И что я **хочу её написать**. И что я не знаю, как.

Лена слушала. Долго. Когда я закончила, встала, ушла в комнату. Вернулась с маленьким листком бумаги. Положила передо мной.

— Свет. Я тебе скажу одну вещь. Я через это прошла полтора года назад. Помнишь, я тогда сильно болела?

— Помню.

— Я тебе подробно не рассказывала. Не хотела грузить. Свет, я была **хуже**, чем ты сейчас. Я плакала на работе. У меня прыгало давление. Сон ушёл. Все врачи говорили: возраст, гормональное, что ты хочешь, тебе за пятьдесят. А потом мне дали этот номер. И я через год другая. Не моложе. **Другая**.

Она постучала пальцем по листку.

— Свет, посмотри на меня.

Я посмотрела.

Лена. Лицо без отёков. Глаза ясные. Кожа живая. Я только сейчас, на её кухне, заметила: за этот год Лена стала **другой**. У неё внутри что-то горит. Она не *тянет жизнь*. Она **в ней живёт**.

Лена дала мне маленький листок с именем и номером телефона.

— Свет, хуже не будет, — сказала она.

Я приехала домой. Прошла в спальню, открыла нижний ящик комода. Под бельём, под старым серым шарфом, который мне когда-то подарил папа, лежала толстая зелёная тетрадь в клетку. Сорок восемь листов. Двадцать четыре копейки. Тетрадь Литературного института. Я в ней писала на третьем курсе. Первые двадцать страниц — моим тогдашним почерком, мельче, наклоннее, чёрными чернилами. На полях — правки красным карандашом, рука Аксёнова. Дальше — пусто.

Я открыла на первой пустой странице. Положила листок Лены туда. Записала рядом одну строку, той же чернильной ручкой, которой когда-то писала *Лестницу*:

Четырнадцатое ноября. Не пропасть.

Закрыла тетрадь. Положила её на кухонный стол. Чтобы это было первое, что я увижу утром.

Что я хочу вам сказать

Я не знаю, кто вы.

Может быть, вам эту книгу подарила подруга. Может быть, вы сами купили её, потому что увидели название и **узнали себя**. Может быть, она оказалась у вас случайно.

Я не знаю, какой у вас сейчас в жизни светофор. Какое у вас молоко. Какая ночь на полу. У каждой свои.

Я знаю одно.

То, что вы сейчас читаете, я писала год. Год моей жизни ушёл на то, чтобы пройти этот путь и собрать его в слова. Это и есть моя третья книга. Та, что я обещала папе тридцать лет назад.

Я не врач. Я литератор-редактор. Я не специалист по гормонам и не знаток функциональной медицины. Я **женщина**, которая чуть не растворилась. Которой повезло встретить человека, который меня **вернул**.

А я. Я просто **прошла**. И теперь передаю вам.

Если у вас есть свои светофоры, своё молоко, свои ночи на полу, я хочу, чтобы вы знали. Это не вы плохая. Это не вы стали ленивой, рассеянной, разлюбили жизнь. С вами что-то происходит. Это можно **назвать**, и есть путь, по которому можно идти.

Я этот путь покажу. Так, как мне его показали.

И в конце книги вы будете знать примерно столько же, сколько знаю я. Не как врач. Как человек, который прошёл.

Это вся моя надежда.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.