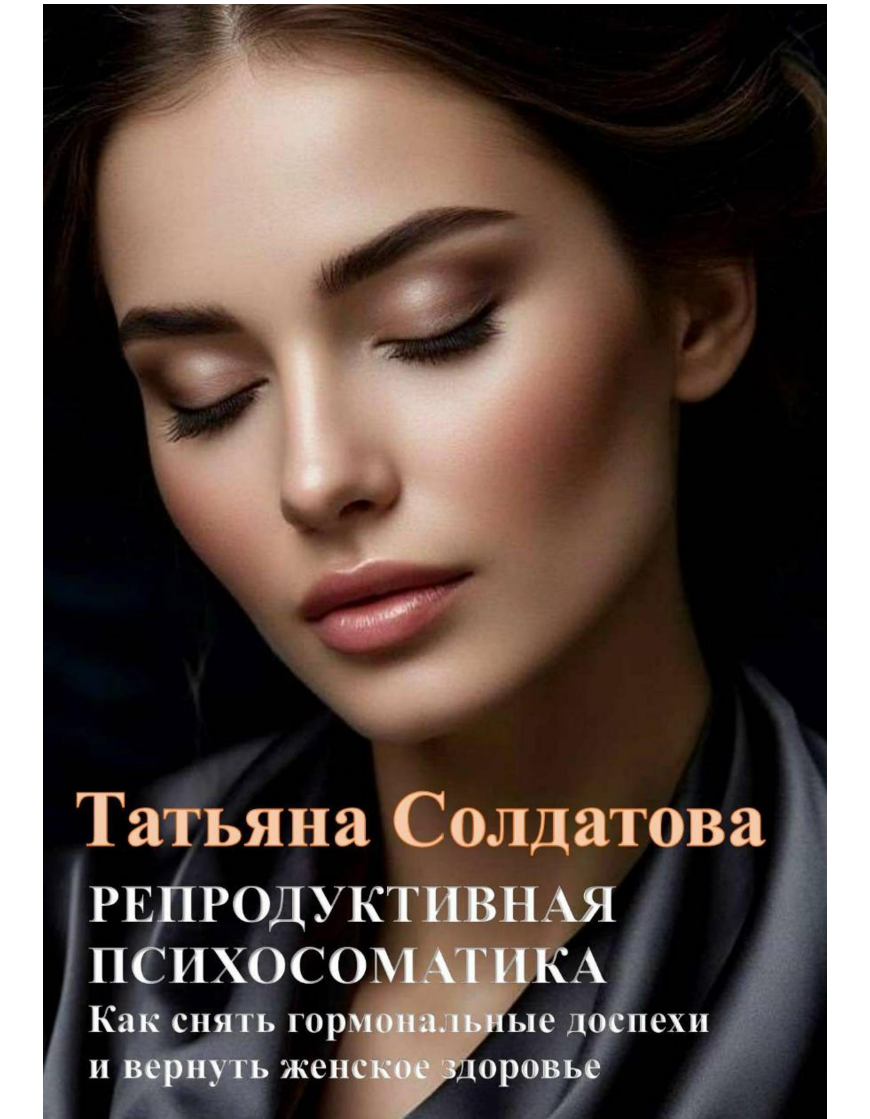


A close-up portrait of a woman with dark hair, her eyes closed, looking down. She has a serene expression. The lighting is soft, highlighting her facial features. She is wearing a dark, possibly black, garment.

Татьяна Солдатова

**РЕПРОДУКТИВНАЯ
ПСИХОСОМАТИКА**

**Как снять гормональные доспехи
и вернуть женское здоровье**

Татьяна Солдатова
РЕПРОДУКТИВНАЯ
ПСИХОСОМАТИКА. Как
снять гормональные доспехи
и вернуть женское здоровье

*<https://litres.ru/74101331>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Вы годами ходите по замкнутому кругу: бесконечные анализы, УЗИ со слезами на глазах, карательные диеты, гормональные схемы и парализующий страх в кабинете репродуктолога. СПКЯ, эндометриоз, миомы, кисты, ановуляция или низкий АМГ звучат в кабинетах врачей как приговор вашему женскому началу, заставляя чувствовать себя «бракованной».

Но что, если ваше тело не ломалось ни на секунду?

Татьяна Солдатова — дипломированный репродуктивный психолог и специалист по клинической психосоматике — утверждает: репродуктивное нарушение — это не сбой, а высокотехнологичные «гормональные доспехи», которые ваше подсознание надело на репродуктивную систему.

Эта книга — бескомпромиссное, научно обоснованное расследование и полноценное практическое руководство по

послойному разоружению женских болезней. Без «воды» и абстрактной эзотерики автор переводит сложный язык эндокринологии на понятный язык ваших мыслей, эмоций и телесных реакций, раскрывая психосоматику репродуктивных нарушений.

Содержание

Уважаемая читательница!	5
Твое тело не ломалось ни на одну секунду	7
Я посвящаю эту книгу своим яичникам	7
ВВЕДЕНИЕ. ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ ДОМОЙ	9
ВАЖНЫЙ НАВИГАЦИОННЫЙ МАРКЕР ДЛЯ	13
ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ:	
Конец ознакомительного фрагмента.	14

РЕПРОДУКТИВНАЯ ПСИХОСОМАТИКА.

Как снять гормональные доспехи и вернуть женское здоровье

Уважаемая читательница!

Информация, представленная в этой книге, носит исключительно ознакомительный и просветительский характер и не заменяет профессиональную медицинскую помощь. Автор не ставит диагнозы, не отменяет и не назначает медикаментозное лечение.

Клиническая психосоматика рассматривается в данном руководстве исключительно как вспомогательный инструмент для работы с эмоциями, мышлением и хроническим стрессом. При любых физических симптомах, гормональных сбоях и заболеваниях репродуктивной системы обязательно обратитесь к вашему лечащему врачу (гинекологу, репродуктологу, эндокринологу) и следуйте его назначениям.

Описанные в книге психосоматические техники самопомощи являются клинически доказанными и высокоэффективными инструментами снижения стресса. Однако, как и любые интенсивные соматические и нейробиологические практики, они имеют ряд строгих медицинских ограничений. Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь со списком противопоказаний перед началом занятий. При наличии сомнений обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

В оформлении книги и создании внутренних иллюстраций использованы визуальные образы, сгенерированные нейросетью «Шедеврум» (разработчик ООО «ЯНДЕКС») по авторским текстовым запросам (промтам) Татьяны Солдатовой.

Твое тело не ломалось ни на одну секунду

*Твой диагноз — это не сбой, а
высокотехнологичные гормональные
доспехи, которые твое подсознание
возвело для защиты твоей уставшей
души. Сними латы. Война окончена. Тебе можно
просто жить.*

Татьяна Солдатова

Я посвящаю эту книгу своим яичникам

Моим некогда холодным и зажатым в каменную капсулу гиперконтроля органам. Моим доспехам, которые годами мужественно выдерживали тиранию слова «НАДО», круглосуточные кортизоловые штормы и мое слепое мужское достигаторство в социуме.

Без вашей биологической забастовки, без вашей тишины и без вашего упорного сопротивления моему ментальному насилию я бы никогда не остановилась.

...Я бы никогда не стала репродуктивным психологом.

Спасибо вам за то, что вы защищали мою хрупкую жен-

скую суть до тех пор, пока я не заключила тотальный мир со своим телом.

Эта книга написана благодаря вам — и для тысяч женщин, чьи яичники прямо сейчас держат оборону, ожидая от своей хозяйки всего лишь одного приказа: «Разоружайся. Ты в безопасности. Время цвести».

ВВЕДЕНИЕ. ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ ДОМОЙ

Здравствуй. Я рада приветствовать тебя на страницах этой книги. И первое, что я хочу попросить тебя сделать, прежде чем ты перевернешь страницу и начнешь читать первую главу: сделай глубокий, осознанный вдох... и медленный, отпускающий выдох. Расправь плечи. Разомкни плотно сжатые зубы. Позволь своему животу стать мягким. Прямо сейчас, в эту самую секунду, тебе больше не нужно никуда бежать, никого спасать и ничему соответствовать. В этом пространстве тебе можно полностью снять ментальные доспехи и просто быть Женщиной.

Если эта книга оказалась в твоих руках, я знаю твою историю, даже если мы еще не знакомы лично. Скорее всего, твоя медицинская карта пестрит латинскими аббревиатурами и сухими вердиктами: «СПКЯ», «эндометриоз», «миома матки», «низкий АМГ», «инсулинорезистентность», «бесплодие». Ты годами ходишь по замкнутому, изнуряющему кругу: от кабинета узиста к эндокринологу, от бесконечных гормональных схем к жестким карательным диетам. Ты плачешь в подушку над очередным пустым тестом на овуляцию, вздрагиваешь от вопроса близких «ну, когда уже?» и испытываешь парализующий, липкий страх перед каждым новым

приемом у врача.

Ты привыкла думать, что твоё тело — это сломанный, бракованный механизм, который тебя подло предал. Ты злишься на свои яичники и матку за то, что они «не работают как надо». Ты пытаешься приказать своему организму быть здоровым через насилие, жесткие ограничения и новые витки тотального контроля.

Но я здесь для того, чтобы показать тебе совершенно другую реальность.

С точки зрения клинической и репродуктивной психосоматики, **твоё тело не ошибалось и не ломалось ни на одну секунду.** Оно обладает абсолютной, высшей биологической мудростью. Твой диагноз — это не поломка. Это ювелирно выстроенные твоим подсознанием **высокотехнологичные гормональные доспехи.**

Когда женщина годами живет в режиме круглосуточного выживания, когда её сознание выжжено тиранией слов «Я должна», «Мне надо всё контролировать», «Я обязана быть сильной и тащить всё на себе» — её древний рептильный мозг считывает это как сигнал смертельной опасности. Организму кажется, что вокруг идет война, голод или разруха. И чтобы спасти твою жизнь, надпочечники начинают экстренно вырабатывать тестостерон и кортизол — гормоны самообороны. А твои репродуктивные органы послушно выполняют этот ментальный приказ. Яичники замирают в шаге от овуляции, превращаясь в фолликулярные кисты, или покры-

ваются плотной каменной капсулой поликистоза, консервируя фолликулы. Матка уходит в суррогатный траур по невыношенным проектам и застарелым обидам, бережно «вынашивая» миомы. Эндометрий «бежит» строить баррикады за пределами лона, пытаясь свить безопасное гнездо там, где нет войны.

Понимаешь? Твоё тело не воюет с тобой. Оно тебя спасает. Оно прячет, консервирует твою хрупкую женскую суть до лучших, безопасных времен.

Лечить репродуктивную систему только таблетками и хирургическими ножами — это всё равно что пытаться стереть ластиком симптомы, не выключив сигнал пожарной тревоги в голове. До тех пор, пока твой мозг уверен, что расслабиться — смертельно опасно, яичники не снимут свои доспехи.

Эта книга — не сборник абстрактных эзотерических советов. Это жесткое, научно обоснованное, системное руководство и результат моей многолетней клинической практики на стыке психологии и эндокринологии.

В этой книге мы пройдем с тобой пошаговый маршрут исцеления и послынного разоружения твоих диагнозов:

* Мы сорвем маски с твоих диагнозов и детально разберем, о чем на самом деле молчит твое тело через СПКЯ, кисты, миомы или ранний климакс.

* Мы найдем те самые иррациональные «мысли-чипы», родительские программы и тяжелые родовые сценарии, ко-

которые заставляют твой гипоталамус круглосуточно держать оборону.

* Мы разобьем кривые зеркала твоих мысленных искажений, заставив твоего Внутреннего Критика капитулировать.

* Мы научим твой рот говорить твердое, взрослое «НЕТ» в социуме, чтобы освободить твои надпочечники от функции защиты границ.

* Мы вернем твоей репродуктивной системе базовое, фундаментальное ощущение безопасности, покоя и наполненности, из которого только и может родиться регулярный, мягкий женский цикл.

* И, наконец, мы соберем осколки твоего разбитого лона заново, заполнив каждую душевную рану и операционный шрам чистым золотом безусловной самооценности.

Я приглашаю тебя в это путешествие. Перестань воевать со своим телом. Война окончена. Ты дома. Позволь себе ожить.

ВАЖНЫЙ НАВИГАЦИОННЫЙ МАРКЕР ДЛЯ ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ:

Эта книга спроектирована как полноценный терапевтический воркбук. Она разделена на две фундаментальные составляющие: глубокую теоретическую анатомию ваших гормональных доспехов и прикладной пошаговый практикум.

Чтобы ваш контролирующий разум не паниковал в поисках конкретных шагов во время чтения теоретических глав, зафиксируйте эту веху: **подробные инструкции, пошаговые алгоритмы, готовые речевые скрипты и шаблоны упомянутых в книге техник вынесены в отдельный блок — в ЧАСТЬ IV («Протокол исцеления: практикум возвращения к себе»).**

Сначала мы послойно вскроем и осознаем ментальные нарывы в вашей голове, а затем — перейдем к четким действиям руками и телом в практическом блоке.

Двигайтесь по этой карте последовательно. Вам можно выдохнуть. Всё прописано и разложено по полочкам.

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.