ГОРМОНАЛЬНОЕ КОРОЛЕВСТВО

Почему вам тревожно,
не спится и не живётся?



ХЕЛЬГА

Хельга

Гормональное королевство. Почему вам тревожно, не спится и не живется?

«Автор»
2026

Хельга

Гормональное королевство. Почему вам тревожно, не спится и не живется? / Хельга — «Автор», 2026

Ваше тело — это королевство. Править им должна зрячая, осознанная Королева Психика. Но чаще она слепа и отдаёт рычаги управления своим подданным: кортизолу, адреналину, дофамину, окситоцину и другим. И тогда королевство живёт по их приказам, а не по её собственным.Адреналин трубит тревогу за секунды. Кортизол держит осаду днями и годами и подтачивает сон, пищеварение и силы. Мы называем это «нервами» и привыкаем.Эта книга учит возвращать управление себе. Простые приёмы на 1–5 минут помогут успокоить тело, пережить пробку, ссору или плохую новость и наладить сон. Внутри: знакомство с героями, энциклопедия практик, ночные ритуалы и программа на 21 день.Написано психологом, живо и с метафорами. Это авторский взгляд, а не научный труд

© Хельга, 2026
© Автор, 2026

Содержание

ЧАСТЬ 1. РЕЖИМ ВЫЖИВАНИЯ 6
Парадокс прогресса: почему мы умираем в очередях за бессмертием 6
Анатомия слепой веры: спортзал как исповедальня 7
Что знали древние: секретные технологии выживания 8
Великое заблуждение: что такое медитация на самом деле 10
ГЛАВА 2. Игра Престолов внутри нас: Анатомия гормонального бунта 11
Королевство Физиологии и слепая Королева 11
Чёрный Рыцарь Кортизол: защитник, ставший палачом 12
Формула осады 13
Белые Рыцари: Окситоцин и Дофамин (их скрытая опасность) 14
Медитация как Великий Дипломат 15
ГЛАВА 3. Карта боевых действий: Куда бьёт Чёрный Рыцарь? 16
Конец ознакомительного фрагмента. 17

Хельга
Гормональное королевство. Почему вам тревожно, не спится и не живется?

Гормональное королевство
Почему вам тревожно, не спится и не живётся?
Хельга
Оглавление
ЧАСТЬ 1. РЕЖИМ ВЫЖИВАНИЯ
ГЛАВА 1. Великая иллюзия медицины и тайные коды исцеления
ГЛАВА 2. Игра Престолов внутри нас: Анатомия гормонального бунта
ГЛАВА 3. Карта боевых действий: Куда бьёт Чёрный Рыцарь?
ГЛАВА 4. Ложные спасители: Как Белые Рыцари предают Королевство
ГЛАВА 5. Первая аудиенция: Как заговорить со своим телом
ГЛАВА 6. Ментальная диета: Как построить крепостные стены
ГЛАВА 7. Внутренняя Аптека: Новая прошивка Королевства
ГЛАВА 8. Энциклопедия Медитации: Подбираем оружие под себя
ГЛАВА 9. Бунт при дворе: Ловушки и кризисы на пути к миру
ГЛАВА 10. Медитация в действии: Как управлять Королевством на поле боя
ГЛАВА 11. Ночной дозор: Медитация сна и исцеление в темноте
ГЛАВА 12. Эффект присутствия в отношениях: Исцеление через любовь и границы
ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Новая прошивка на каждый день: Дорожная карта Королевы

ЧАСТЬ 1. РЕЖИМ ВЫЖИВАНИЯ
ГЛАВА 1. Великая иллюзия медицины и тайные коды исцеления

Парадокс прогресса: почему мы умираем в очередях за бессмертием

Человечество застыло в режиме пассивного ожидания. Мы с замиранием сердца листаем новости: «Учёные протестировали новый метод лечения онкологии», «Искусственный интеллект синтезировал молекулу против старения», «Генетики близки к победе над деменцией». И ждём. Мы похожи на пассажира тонущего лайнера, который послушно сидит в каюте и надеется, что инженеры на берегу вот-вот изобретут идеальный насос. А вода тем временем поднимается, и пробоина, которую можно заделать прямо сейчас, находится в нашей собственной стене.

Мы переложили ответственность за свою жизнь на людей в белых халатах. Фармацевтический рынок стал новой религией, где вместо молитв рецептурные бланки, а вместо храмов аптеки на каждом углу. Заболела голова? Глушим сигнал тревоги анальгетиком и не спрашиваем, почему сосуды сжались в спазме. Поднялось давление? Глотаем таблетку, которая «сбивает» цифры, пока внутри продолжает бушевать шторм.

Я не призываю бросать лечение. Я призываю не отдавать себя целиком. Врач может ошибиться, как ошибается любой человек, и каждый из нас рано или поздно слышал историю о неверном диагнозе, который изменил чью-то жизнь. Но если вы ждёте, что кто-то придёт и вылечит вас, а сами при этом ничего не делаете, вы сидите в каюте и смотрите, как набирается вода. Спасение утопающих дело рук самих утопающих. Это банально, но это так.

Медицина научилась виртуозно латать дыры, пересаживать органы и тушить острые пожары. Но перед хроническим саморазрушением она часто бессильна. Самая совершенная лаборатория в мире давно построена, и находится она внутри вашей черепной коробки. Мозг ежесекундно варит коктейль из гормонов и нейромедиаторов, и от нашего внутреннего состояния зависит, станет ли этот коктейль эликсиром или отравой. Я убеждена: значительная часть ответа на самые тяжёлые болезни нашего века лежит не в пробирке, а внутри нашей нервной системы, в том, как мы реагируем на мир, и в чистоте нашего внимания. Мы просто не умеем этим пользоваться, потому что никто не учил.

Анатомия слепой веры: спортзал как исповедальня

Есть и второе великое заблуждение XXI века: культ тела, оторванного от психики. Люди судорожно скупают абонементы в фитнес-клубы, нанимают нутрициологов, считают калории до грамма и глотают по двадцать добавок в день. Мы истязаем себя на беговых дорожках, надеясь убежать от инфаркта.

Заглянем в кабинеты кардиологов. Кто там сидит? Часто это подтянутые, успешные люди среднего возраста, без лишнего веса, которые правильно едят и регулярно тренируются. Почему же их сердца останавливаются в сорок?

Потому что беговая дорожка не умеет утилизировать кортизол, если, выходя из зала, человек снова включает в голове старую пластинку: «Я не успею, меня уволят, партнёр мне изменяет, мир катится в бездну». Можно вылепить идеальные мышцы, но если нервная система живёт в состоянии перманентной войны, тело всё равно будет сыпаться изнутри. Физическая нагрузка без ментальной гигиены это попытка покрасить фасад горящего дома. Мы тренируем мышцы и оставляем нервную систему на передовой. Мы тушим пожар хронического воспаления таблетками, пока собственный мозг ежеминутно подливает в кровь кортизоловый бензин.

Я убеждена, что подавляющая часть нашей физиологии слепок нашего психического состояния. Физическое здоровье невозможно без ментального, как корабль невозможен без капитана.

Что знали древние: секретные технологии выживания

Тысячи лет назад, когда не было ни томографов, ни электрокардиографов, ни анализа крови, великие учителя человечества и древние медицинские системы смотрели на человека поразительно целостно. Они видели в организме единую экосистему, где мысль и ткань неразделимы, а здоровье напрямую зависит от равновесия ума.

Человечество веками искало способ уравновесить нервную систему, подружить психику с телом и выключить разрушительный режим «беги или умри». В разных культурах для этого придумывали самые разные инструменты.

•

Жёлтый император и «Нэйцзин».

Трактат «Хуан-ди нэйцзин», которому больше двух тысяч лет, называют библией китайской медицины. По преданию, там сказано: когда дух спокоен и чист, болезнь не находит дороги в тело. Древнекитайские лекари не лечили орган отдельно от человека. Если страдала печень, они искали подавленный гнев. Если болели лёгкие, искали глубокую застарелую скорбь. Они верили: эмоция меняет ток энергии и крови, и там, где он застаивается, рождается болезнь. Чтобы подружить разум с телом, китайские мастера создали цигун и тайцзи: плавные движения, которые расслабляют зажатую нервную систему и возвращают телу текучесть.

•

Тибетская медицина и «Чжуд-ши».

Это фундаментальный трактат, в котором первопричиной телесных болезней названы три «яда ума»: страсть (привязанность), гнев и невежество (иллюзии). Древние тибетцы понимали: если ум постоянно хочет того, чего у него нет, или отравляется злостью оттого, что всё идёт не по его плану, то тело рано или поздно отвечает сбоем в регулирующих системах («ветра, желчи и слизи»). Современным языком, это гормональный и иммунный разлад.

•

Тукдам.

Этот тибетский феномен до сих пор ставит в тупик учёных. Рассказывают, что некоторые великие мастера медитации, когда их сердце уже останавливалось и дыхание прекращалось, оставались в состоянии глубокой медитации, а тела их неделями не меняли вида, оставались, как говорят очевидцы, спокойными и словно живыми. Объяснения у науки нет, и за него берутся серьёзные исследователи. Для меня это одна из самых волнующих загадок: возможно, разум и материя связаны теснее, чем мы привыкли думать. Оставляю вам право решать самим.

•

Славянские и шаманские практики.

На Руси и в северных культурах умели «ладить» тело: баня, обрядовое пение, ритмичные движения, глубокое прогревание. Звуковая вибрация и жар работали как мощный инструмент, снимающий душевное напряжение, которое «застревает» в мышцах болезненными узлами.

•

Суфийские кружения и зикр.

На Ближнем Востоке мистики кружились в ритмичных танцах и тысячу раз повторяли священные слова. Это вводило мозг в особое трансовое состояние, снимало ментальный контроль, разгружало перегруженную психику и дарило телу глубокую расслабленность.

•

Асклепионы Древней Греции.

В храмах бога врачевания Асклепия лечение начиналось не с трав и не со скальпеля. Больного вводили в состояние ритуального сна, «инкубации». Он должен был успокоить ум,

пережить внутреннее очищение (катарсис) и встретиться со своими страхами во сне. Греки понимали: пока душа мечется в панике, телу трудно исцелиться.

Среди этого многообразия особняком стоят великие реформаторы духа, которые глубже всех заглянули в природу человеческого ума.

•

Будда и укрощение блуждающего ума.

Более 2500 лет назад Сиддхартха Гаутама сформулировал мысль, под которой подпишется любой внимательный человек: мы то, что мы думаем. Если человек говорит или действует с омрачённым умом, страдание преследует его, как колесо повозки следует за копытом вола. Будда увидел, что корень страданий в хаосе нашего ума, который вечно цепляется за прошлое или боится будущего. И предложил конкретный, прикладной метод тренировки внимания: Випассану и Анапану, то есть наблюдение за дыханием и телесными ощущениями, за реальностью такой, какая она есть. Это древнейшие инструменты для отключения «режима выживания». Они учат не реагировать слепо на внешние раздражители, а значит, не тратить себя на пустые бури.

•

Ошо и революция осознанности.

В XX веке мистик и бунтарь Ошо перевернул представление о работе с психикой. Он понимал, что современный человек зажат в тиски цивилизации, стресса и подавленных эмоций так, что просто не способен сесть в тишине: его разорвёт от собственных мыслей. Ошо создал динамические медитации, которые через крик, хаотичное дыхание и танец сначала выпускают из тела накопленное напряжение, «кортизоловый яд», снимают мышечные зажимы, и только после этого приводят человека к настоящей тишине.

Все эти учителя, школы и эпохи сходились в одном: чтобы заботиться о теле, нужно найти свой способ успокаивать ум. Одним из самых мощных, проверенных временем способов сделать это является медитация.

Великое заблуждение: что такое медитация на самом деле

Само слово «медитация» сегодня обросло таким количеством мифов и эзотерической шелухи, что обычный человек часто машет на него рукой.

В представлении большинства медитация это обязательно сидение на коврике в позе лотоса, со скрещёнными ногами и закрытыми глазами, под монотонную музыку и дым благовоний. Читатель думает: «У меня затечёт спина через две минуты, в голове миллион мыслей по работе, я не могу ни о чём не думать, значит, медитация не для меня, это для йогов и отшельников».

Это колоссальное заблуждение. Древние мастера оставили нам не эзотерические сказки, а рабочие инструкции по управлению собственным состоянием. По рассказам, они сохраняли ясность ума до глубокой старости, потому что владели главным оружием: абсолютным контролем над своим вниманием, а не потому, что у них были секретные таблетки.

Каждое утро, просыпаясь, вы делаете неосознанный выбор. Можно остаться пленником эволюционных механизмов: бездумно реагировать на внешние раздражители, генерировать тонны тревоги, кормить свой кортизоловый конвейер и медленно двигаться в сторону кардиологии. А можно взять управление в свои руки.

Медитация это не поза. Это не религия, не магия и не попытка «сделать ум пустым». Медитация это фитнес для вашего внимания. Процесс, в котором вы забираете своё внимание из воображаемых страхов и возвращаете его в реальность «здесь и сейчас». Не обязательно сидеть с пустым взглядом: можно использовать те методы, которые подходят именно вам.

Существуют сотни видов медитации, и они бывают совершенно разными:

Пассивные. Вы сидите или лежите, наблюдаете за дыханием или сканируете ощущения в теле.

Активные и динамические. Как у Ошо: вы двигаетесь, танцуете или дышите в определённом ритме, чтобы стряхнуть мышечный панцирь.

Медитации в действии. Вы можете медитировать, пока пьёте утренний кофе, моете посуду или идёте по улице, просто целиком присутствуя в том, что делаете в эту секунду.

Когда вы понимаете, что медитация это способ переключить вегетативную нервную систему из режима выживания (симпатика) в режим восстановления (парасимпатика), правила игры меняются. Этот инструмент доступен вам в эту секунду, без ковриков и поз лотоса. Вы перестаёте быть жертвой эволюционных механизмов, которая бездумно реагирует на каждый раздражитель, и берёте управление химическим заводом внутри собственного тела в свои руки. Вы открываете внутреннюю аптеку, способную остановить ту самую формулу разрушения, о которой мы поговорим дальше.

ГЛАВА 2. Игра Престолов внутри нас: Анатомия гормонального бунта

Королевство Физиологии и слепая Королева

Представьте, что ваше тело это древнее, процветающее Королевство Физиологии. В нём бесперебойно работают заводы по очистке воды (почки), выстроена сложнейшая логистика поставок энергии (сосуды и кровь), и трудится многомиллионный народ: ваши клетки.

Правит этим королевством Королева Психика. Она восседает на троне в замке Черепной коробки. Власть её огромна, но у неё есть одна трагическая особенность: она слепа от рождения. У Королевы нет окна на улицу, она не видит внешнего мира. Всё, что у неё есть, доклады советников: мыслей, органов чувств и воспоминаний.

Если советники шепчут ей на ухо: «Всё спокойно, мы в безопасности, урожай собран», Королева улыбается, и в королевстве царит мир. Но если они в панике врываются в тронный зал с криками: «На нас напали! Всё пропало! Мы все умрём!», Королева пугается. И совершает то, что определяет судьбу миллионов её подданных: призывает рыцарей.

Чёрный Рыцарь Кортизол: защитник, ставший палачом

На первый зов испуганной Королевы с башни взлетает герольд. Адреналин трубит в рог за считаные секунды: громкий крик, визг тормозов, тревожное сообщение, и всё королевство уже на ногах. Сердце колотится, давление подскакивает, дыхание сбивается, дрожат руки. Именно его рог превращает панику в паническую атаку, и звучит он оглушительно. Но герольд недолговечен: обычно через несколько минут он выдыхается, и приступ идёт на спад.

Следом из тёмных подземелий замка, уже без спешки, выходит Чёрный Рыцарь Кортизол. Он не мастер одного рывка. Его дело долгая служба: держать королевство в боевой готовности часами, днями, а при затянувшейся осаде и годами. Запомните разницу: Адреналин быстрый и громкий, Кортизол медленный и упорный.

В народе Кортизола считают монстром и убийцей, но это несправедливо. Кортизол великий воин. В мирное время он начальник королевской стражи: именно он будит королевство по утрам, даёт энергию подданным и следит за порядком.

Когда на королевство действительно нападает враг (травма, голод или холод), Чёрный Рыцарь действует безупречно:

Он объявляет военное положение.

Забирает ресурсы у мирных производств: притормаживает пищеварение, ремонт тканей и иммунитет. Сейчас не до починки дорог!

Перенаправляет всё золото и энергию в мышцы и сердце, чтобы королевство могло выстоять в битве.

Но что происходит в XXI веке? Королева Психика, наслушавшись новостей или накрутив себя мыслями о неоплаченном кредите, объявляет военную тревогу каждый божий день.

Чёрный Рыцарь не знает, что враг виртуален. Он послушно выходит на тропу войны. Месяцами он держит королевство в осадном положении. Не получая отбоя, его армия начинает мародёрствовать: жжёт собственные деревни (подтачивает слизистую кишечника), грабит склады (вымывает кальций из костей) и травит колодцы (поддерживает хроническое воспаление). Защитник превращается в тирана, который медленно убивает подданных лишь потому, что Королева забыла отправить его обратно в казарму.

Формула осады

Всю эту драму можно уместить в одну строку:

ВРЕД = сила тревоги × длительность осады ÷ способность восстановиться

Три рычага, и каждый из них можно держать в руках.

Сила тревоги это то, как громко звучит рог герольда. Одно и то же событие для одного катастрофа, для другого досадная помеха. Всё решает не событие, а то, как его истолковали советники: как врага, с которым не справиться, или как задачу, которую можно решить.

Длительность осады. Короткая война мобилизует: обостряет внимание, собирает силы. Разрушает война без конца. Армия, которая годами не уходит с передовой, начинает есть собственные запасы.

Способность восстановиться. Об этом рычаге вспоминают реже всего, а он, возможно, главный. Важно не только сколько войн в вашей жизни, но и есть ли у армии казармы и дорога домой. Один человек после тяжёлого дня выдыхает и отпускает. Другой ночью в сотый раз проигрывает чужую фразу. Врагов у них поровну, а ущерб королевству разный.

Дальше мы будем возвращаться к этой формуле не раз: почти все практики этой книги работают сразу с двумя её рычагами.

Белые Рыцари: Окситоцин и Дофамин (их скрытая опасность)

Кортизол, Адреналин, Дофамин и Окситоцин не единственные подданные Королевства. У Королевы много служб: серотонин, мелатонин, соматотропин, инсулин и другие. Но эти четверо чаще всех оказываются у руля, когда Королева слепа, поэтому знакомиться мы начнём с них.

Для порядка, одно уточнение. Гормоны это королевские курьеры: железы выпускают их в кровь, и они разносят приказ по всему королевству, не спеша, зато надолго. Нейромедиаторы это шёпот советников в одном зале: быстрый и точечный, от одного соседа к другому. Некоторые подданные служат и курьерами, и шептунами сразу: Адреналин и Окситоцин работают и в крови, и в нервной системе. В нашей сказке мы зовём их всех одним словом: подданные.

Чтобы утихомирить Чёрного Рыцаря, Королева посылает в бой любимцев: Белых Рыцарей. Но и они далеко не так святы, как принято думать.

Рыцарь Дофамин, Принц Предвкушения. Молодой, азартный рыцарь на белом коне. Он отвечает за мотивацию и погоню за наградой. Когда королевство истощено войной с Кортизолом, Дофамин предлагает лёгкий выход: «Моя Королева, забудем о страхе! Взгляните на это пирожное, на эту ленту соцсетей, на этот бокал вина! Там наше спасение!» Королева поддаётся его чарам, но у Дофамина есть тёмная сторона: он усыпляет бдительность. Он дарит мимолётную вспышку радости, за которой приходит ещё более глубокое истощение. Королева бежит за призраками, а Чёрный Рыцарь тем временем продолжает грабить окраины.

Рыцарь Окситоцин, Барон Близости и Безопасности. Он укутан в мягкие шелка. Его оружие объятия, доверие и любовь. Когда он входит в тронный зал, Кортизол опускает меч. Тепло близости и правда способно успокаивать раны и гасить тревогу. Но если Окситоцина становится слишком много, если Королева готова искать утешение только в чужих объятиях и жалости, королевство впадает в сытую спячку. Подданные расслабляются так, что перестают замечать реальные угрозы, теряют бдительность и волю бороться с внешним миром.

Медитация как Великий Дипломат

Трагедия большинства людей в том, что в их теле идёт непрерывная гражданская война. Королева Психика мечется в панике, Чёрный Рыцарь выжигает ткани воспалением, а Белые Рыцари безуспешно пытаются залить этот пожар дешёвыми удовольствиями.

В этой драме медитация не просто сидение в тишине. Это появление при дворе Великого Дипломата.

Дипломат не казнит Чёрного Рыцаря (без него королевство не проснётся утром) и не заставляет Белых Рыцарей пировать круглые сутки. Запуская процесс медитации, мы совершаем три ключевых действия:

Протрезвление Королевы. Мы открываем ей глаза и шепчем: «Ваше Величество, взгляните в окно сквозь призму „здесь и сейчас“. Начальник, написавший гневное письмо, не саблезубый тигр. Вам ничего не угрожает. Отзовите армию».

Возвращение Кортизола в казармы. Получив чёткий сигнал безопасности, Чёрный Рыцарь вкладывает меч в ножны. Огонь воспаления начинает затухать. Клетки наконец-то могут вздохнуть и приняться за ремонт разрушенного.

Гармония Белых Рыцарей. Дофамин и Окситоцин перестают быть анестезией для измученной души. Они занимают свои законные места и дарят глубокую, спокойную радость и настоящее телесное восстановление.

Исцеление это не поиск чудодейственного эликсира во внешнем мире. Это способность Королевы Психики навести порядок в собственном замке, примирить своих рыцарей и дать подданным-клеткам возможность просто жить, а не выживать.

ГЛАВА 3. Карта боевых действий: Куда бьёт Чёрный Рыцарь?

Когда Королева Психика объявляет ложную тревогу, Чёрный Рыцарь Кортизол не просто марширует по замку. Он ведёт свою армию в конкретные провинции Королевства Физиологии. Его цель не уничтожить их, а на время «обесточить», чтобы забрать ресурсы для вымышленной войны.

Но если осада длится годами, цветущие города превращаются в руины. Давайте развернём карту боевых действий внутри вашего тела и посмотрим, где прямо сейчас идут главные сражения.

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.