

ЮШКОВА-БОРИСОВА  
184 МАРИНА ГАЛЬЦЫНОВА

# Стройная, сытая и добрая

ТАК ПРО ЕДУ ВЫ ЕЩЕ НЕ ДУМАЛИ!



**Марина Гальцынова  
Юлия Юшкова-Борисова  
Стройная, сытая и добрая.  
Так про еду вы еще не думали!**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70708768](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70708768)*

*ISBN 9785006293434*

**Аннотация**

Эта книга – для здоровых людей, которые пашут и не знают, где у них тонко. «Ой! В больнице? Как так? Ведь не болел никогда!» А вы пробовали с телом поговорить? Понять, какой подшипник смазать или заменить? Чтобы дальше пахать, если уж хочется. Как организовать такое ТО тела? Эта книга – эксперимент. Это сплав переписки, постов в соцсетях и научных заключений. Сплав легкий, многослойный и заряжающий. Переписки между хелс-чучем и его подопечной журналисткой и телеведущей.

# Содержание

О чём эта книга?	5
Вместо предисловия	7
Юлия о Марине	7
Марина о Юлии	9
А была ли я готова?	11
Глава первая. Начало. Из чего мы собирали пазл здоровья?	13
Котлеты куриные с кабачками и морковью	24
Паштет из мойвы/сельди	32
Глава вторая. Эпштейн с Барром и немного Жильбера. Так вот где причина гневного характера!	34
Суп овощной с морской капустой на курином бульоне с бататом и сельдереем корешковым	47
Конец ознакомительного фрагмента.	49

**Стройная, сытая и добрая  
Так про еду вы  
еще не думали!**

**Юлия Юшкова-Борисова  
Марина Гальцынова**

© Юлия Юшкова-Борисова, 2024

© Марина Гальцынова, 2024

ISBN 978-5-0062-9343-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# О чём эта книга?

Эта книга о мужестве.

Если вы думаете, что мужество необходимо только в моменты сражений, то, на мой взгляд, вы глубоко ошибаетесь.

Мой отец говорил, что только для того, чтобы оставаться порядочным человеком, не лгать, не воровать и не предавать, человеку может потребоваться много мужества.

К его словам я бы добавила «быть здоровым». Для того, чтобы не болеть, требуется мужество. Быть здоровым, если не всю жизнь, то хотя бы ее большую часть, очень сложно, трудно и финансово затратно. Сражение со своими привычками, жизненными сценариями, моделями поведения и устоявшимися шаблонами действий – тяжелое сражение<sup>1</sup>.

Это книга о свободе.

Потому что только здоровый человек, свободно распоряжающийся своим телом, использующий все его невероятные возможности, а они действительно невероятны, по-настоящему свободен.

Это книга о душевном тепле, дружбе и любви. О том, как легко и радостно может пройти победное сражение с собой,

---

<sup>1</sup> Убедительная просьба не воспринимать описание опыта героини книги как рекомендацию. Вам может потребоваться консультация специалиста.

если в его тылу будут стоять тепло души, дружба, любовь  
и чувство локтя.

*Юлия*

# Вместо предисловия

## Юлия о Марине

Несколько лет назад я попросилась к ней в друзья в соц-сетях. Она ответила мне личным сообщением, несколько странным, как мне тогда показалось. Она спрашивала кто я, зачем мне становиться ее другом и почему именно на нее пал мой выбор.

Я удивилась, но поняла, что вопросы задаются по существу, что ей действительно интересна возможность нашей дружбы, интересна я сама, моя страница и моя позиция. Я ответила ей честно и открыто, чем она меня привлекла, почему я ее читаю, в чем мы совпадаем и в чем расходимся. Она приняла мою дружбу.

Знакомство в сети постепенно переросло в личное знакомство и приятельство.

Когда мне потребовался смелый доброволец, чтобы в процессе учебы отработать на нем навыки модификации образа жизни и общего оздоровления, она явилась на мой клич. Честно скажу, на такую удачу я не рассчитывала: прекрасно пишущий журналист, одно из лиц регионального телевидения России и просто красивая женщина.

Это была ее идея, постами в социальной сети ВКонтакте-

те рассказать о проекте с самого начала и до самого конца. По сути, она предлагала вести репортаж с места событий. Она не испугалась того, что события буду разворачиваться в ее жизни и местом событий будет ее собственное тело.

Степень ее искренности в текстах меня ошеломляла. Ее умение подать материал так, чтобы он не был ни слишком острым, ни излишне откровенным, ни занудным, ни назойливо менторским, изумляло меня.

Результаты нашей работы над стилем ее жизни и питания впечатлили нас обеих.

Приятельство переросло в крепкую дружбу, крепкую женскую и одновременно товарищескую дружбу. Небольшая разница в возрасте, я старше, нам не мешает.

Такая дружба делает жизнь лучше, надежнее, безопаснее, ярче и честнее. Для этого, по сути, нам и нужна дружба.

Она научила меня верить в лучшее и доверять себе, находить и ценить в себе это самое «лучшее».

Она научила меня переступать через неудачи и ошибки без страха и самоедства.

Она верила в меня. Верила так, как я сама в себя не могла поверить.

Она изменила меня и мою жизнь. Для этого, по сути, нам и нужна наша жизнь, для того, чтобы меняться в лучшую сторону.

*Юлия*

# Марина о Юлии

За Юлией я долго следила. Не то чтобы намеренно, но всегда читала до конца ее посты в ленте. Как-то предложила ей прокомментировать что-то в сюжете для наших теленовостей. Как-то поехала к ней на встречу-беседу, на которую она звала своих подписчиков. Там она пригласила меня в коучинг – видимо, в глазах у меня читался минимум с десятков запросов.

Я не пошла. Испугалась. И себя, и ее ума.

Кандидат философских наук, социолог, коуч, а в прошлом режиссер театра, потом телевидения. Темы такие в постах заворачивает, что понимаешь, насколько она свысока смотрит. Это не о высокомерии, а о масштабе и дальновидности. Она смотрит и анализирует сверху, всю систему – города, области, страны – и взаимосвязи в ней.

Как теперь понимаю, испугалась я потому, что не приспичило еще провести ментальную уборку, не прижгло хвост так, чтобы страх перекрыло.

К моменту нашей совместной работы над моим питанием и здоровьем страх перекрыло уже не единожды. Я стала опытным автостопщиком и на дороге жизни сама начала тормозить нужные мне машины. То есть не дожидалась бунта тела – например, скачков давления и головных болей. Они у меня уже были. Это страшно. Я тогда засыпала с болью

и жутким ощущением, что у меня вместо затылка муравейник. Казалось, однажды я могу не проснуться.

Потому, когда узнала, что Юлия учится на хелс-коуча (я называла ее зож-коучем, так понятней было и мне, и нашим подписчикам) и ищет дипломного клиента, я к ней пошла не то что без страха – с удовольствием, с придыханием, с нетерпением. Побегала даже. За физической уборкой в теле.

Юлия не нутрициолог, а специалист по модификации образа жизни. Даже когда она еще училась, я уже понимала, что это ого-го! Потому что это глубже, чем просто сказать, мол, ешь больше зелени, овощей и фруктов, и потому что знания легли на ум и базу ученого.

Она по анализам ловит начинающиеся болезни на корню. Въедливо связывает воедино то, что вам врачи никогда и не связывали. Потому что видели только свою часть организма отдельно – желудок, легкие, щитовидку, сердце, репродуктивные органы. А Юлия смотрит на все это вместе. Еще одна система в ее профессиональном арсенале.

Вера в Юлию была безгранична, амбициозность проекта и возможность рассказывать о нем в соцсетях сносили мне крышу от энергии и удовольствия. И я поскакала вприпрыжку, не представляя, что меня ждет.

*Марина*

## **А была ли я готова?**

Я считала себя относительно здоровой. Питалась, как я думала, правильно.

Но живот мой думал как-то по-другому. Поэтому идти просто к нутрициологу мне было неинтересно. К нему обычно сбрасывать вес ходят. С весом у меня было плюс-минус все в порядке.

Хотелось другого – разобраться, почему при всем моем внимании к питанию, пищеварение дает сбои. Почему я не могу предсказать, как поведет себя мой ЖКТ от той или иной пищи?

Была ли я готова?

Отвечу так: Если бы не начала действовать, не была бы готова никогда.

Потому тогда не помешало ничего – ни эмоциональный сбой – муж (подполковник, кадровый офицер российской армии) уехал в командировку на СВО, ни то, что в самом разгаре была стройка дома, что средств свободных не было.

Понимаете? Я приняла решение и выделила внимание, время и средства.

Можно было бы больше и лучше. Да, но тема перфекционизма бесконечна.

Итак, наша история в личной переписке, постах в ВКонтакте и научных пояснениях Юлии.

*Марина*

# Глава первая. Начало. Из чего мы собирали пазл здоровья?

Здесь и далее будет приведена наша переписка и наши посты в сети ВКонтакте, оригиналы которых вы легко найдете по хештэгу #зожсюлией

*Пост Юлии в сети ВКонтакте 1 сентября 2022 года:*

Ищу клиента на мою дипломную работу. То есть человека, условно здорового, с которым буду работать бесплатно как консультант по здоровому образу жизни в течение 3—5 месяцев и которого буду поддерживать в стремлении создать здоровые привычки.

Пишите в личку, кто хочет!

**Марина:** Я кандидат на клиента!

**Юлия:** Шикарно! Работаем! Вообще, работы будет много. Но зато результат может быть соответственно большой.

**Марина:** Люблю амбициозные цели. Господи! Сил мне и времени!

Благодарю!

*5 сентября:*

**Марина:** Я тут подумала вчера, заполняя опросники. А насколько я яркий персонаж для исследования?

**Юлия:** Посмотрела опросники. Дефицит многих витами-

нов и минералов... Кандида! Расстройство сна... Нехватка воздуха, гипоксия, то есть сосуды... Напряженно работают почки... Интоксикация, последствия приема контрацептивов...

Есть над чем работать, это точно. Вам еще интереснее надо?))

**Марина:** Расстройство сна?))) Я же везде писала, что адекватно засыпаю и сплю.

**Юлия:** А вот так понемногу 11 баллов по сну и наскребли)). А надо больше?)) Надо вообще слетать с катушек, чтобы начать заниматься собой?)

Тут будет кропотливая и долгая работа. И анализы, анкеты и Дневники питания, и все прочее.

**Марина:** Да! Готова)))

*Комментарий Юлии:*

*В практике функциональной медицины хелс-коуч (health-coach) в случаях работы с практически здоровыми людьми может справляться самостоятельно. Во всех прочих – должен работать в паре с врачом, или командой врачей, которые назначают анализы, ставят диагнозы и прописывают лекарства.*

*Хелс-коуч поддерживает и клиента/пациента, и врача в этом процессе. Он собирает анамнез, более, чем полный, который врач, по причине высокой ценности его времени, собрать не может. Коуч собирает данные о жизни человека*

*от момента пренатального периода развития, то есть беременности его матери, до текущего.*

*Хелс-коуч поддерживает клиента в практике исполнения назначений врача, отслеживает течение процесса выздоровления и информирует врача о том, как он идет.*

*Начиная работу с Мариной, я была уверена, что в целом она здорова, и рассчитывала на то, что в любом случае диагностику она уже прошла. По своему жизненному опыту я знаю, что у женщины к сорока годам копится пачка заключений врачей-специалистов и результатов инструментальных исследований, и нам останется только внедрить в практику ее жизни полученные рекомендации.*

*Как социолог, исследующий социальную сферу, как женщина за пятьдесят, живущая в России, я, конечно же понимала, что не все может быть гладко, что придется столкнуться с непредвиденным, неизученным, недиагностированным.*

*На что я не рассчитывала, так это на то, что невыслушанного, непонятого и недиагностированного будет так много.*

*Опять же, превентивная медицина, а именно это направление поддерживает хелс-коучинг, считает нормой идеальное состояние человеческого тела, или хотя бы лучшее из возможно доступных, а все остальное – отклонением.*

*На эти позиции меня вытолкнула моя жизнь и моя работа, которая не приемлет нездоровья, даже если оно «не тя-*

нет» на больничный.

*Нам на помощь пришли тьютор Университета образовательной медицины, коллеги-сокурсники и краткие консультации врачей-преподавателей.*

*Опросники Марины меня удивили. Я даже не думала, что у довольно молодой женщины, едва за сорок, будет столько жалоб и отклонений от нормы. Небольших, не страшных, но везде по чуть-чуть. Все было почти в норме, но на границе, в некоем напряжении. Как мне тогда показалось, весь организм был как-то натянут. Все скрипело и дергалось. Я подумала, что она похожа на стиральную машину, которую запустили на шестую стирку за сутки. Вроде тянет, но уже воеет так натужно...*

*И еще был мед. Он был всегда. И везде. Он был с хлебом, сыром, он был утром, днем и ночью он тоже был.*

**8 сентября**

**Марина:** Кстати, в прошлом году в анализе на дисбактериоз кандиды не было).

**Юлия:** Мёда не будет! Все равно мёда не будет! Пока)):

**Марина:** Да, конечно! Это я не в качестве торговли. Просто обратила внимание, пока фотографировала бланки анализов. Финики тоже в бан?

**Юлия:** Увы, пока да. Потом вернём. Сейчас оставим ку-

рагу и всё кисленькое.

**Марина:** Хорошо) А! Про варикоз ещё не сказала. Иногда к вечеру немного отекают ноги. Незаметно. Только в туфлях можно понять это.

**Юлия:** Это, скорее, сердце...

**Марина:** Хм) Вопрос: а можно ли мне чайный гриб, если он кормится сахаром?

**Юлия:** Сам напиток насколько сладкий? Если гриб перерабатывает и ферментирует глюкозу, и выдаёт несладкий продукт, подобно тому, как кефирные культуры перерабатывают молочный сахар, лактозу, и выдают кислый кефир, тогда можно.

*Комментарий Юлии:*

*Это сложно. Да! Это очень сложно, уговорить другого человека, взрослого, с правами и обязанностями, с мнениями и убеждениями, начать и продолжить есть другую еду. Не ту, которую он ел до встречи с вами, которая соответствует его убеждениям, а другую, которую вы ему, как хелс-коуч, советуете.*

*А нам надо было убрать сахар.*

*Вообще убрать сахар и его следы из рациона. И пока, на тот момент, я не знала, чем его заменить. (Это я сейчас знаю, что его можно с успехом заменить трегалозой). Нам нужно было убрать сахар и фруктозу, чтобы понять, насколько они влияли на пищеварение и насколько это влияние*

*было пагубным.*

*Глютен тоже пришлось убрать. А с ним и хлеб и все «хлебобулочные изделия».*

**Марина:** Мы пишем об этом? Я могу рассказывать о шагах на пути к результату.

**Юлия:** Пишем! Обе пишем. Я о том, как мне дико повезло. А Вы о том, как это все происходит. Пусть даже что-то не слишком хорошее. В том числе про меня. Пусть все будет как в хорошем репортаже).

**Марина:** Супер! Потираю руки)

### ***Пост Марины в сети ВКонтакте 9 сентября***

В обед ещё был хлеб.

Потому что был борщ и сало.

Ужин уже без хлеба – овощи тушёные, селёдка.

Есть хлеб и сахар мне вчера запретила Юлия Юшкова-Борисова.

Она запретила, а я подписала договор, что обязуюсь слушаться и брать на себя ответственность.

– Да, чё там. Подумаешь! – решила я сначала.

Хлеб я и так ела редко. Ну, разве что лук-чеснок заесть, да вприкуску с салом и горчицей. Ну, с маслом иногда и сыром.

Сахар в чистом виде не ем уже много лет. Но вот па-

ру печенек в день, или кусочек шоколада, или пару конфеток съедаю. Кетчуп иногда. Сосиску приличную иногда. И т. д. А в этих продуктах тоже сахар.

Но и мой любимый мёд теперь нельзя, а он всегда у меня на столе в мисочке. Какое-то время нельзя. И фрукты сладкие пока отставить.

Так что теперь – без них. Сахар кормит кандиду, а она хозяйничает в теле, даже если не проявляется махровой молочницей на слизистых. И съедает за вас, например, витамин В6. А если доберется до мозга.....

Нельзя мне упускать такую возможность.

Мысли перетряхнуть свои подходы к питанию подкрадывались уже года два. Но когда бы я сама начала?

А тут Юлия будет сопровождать меня. Она учится там на специалиста по модификации образа жизни и немедикаментозному оздоровлению.

Всё, как я люблю! Поэтому я ее дипломный подопытный.

Договор подписан до 1 апреля.

Я достала с дальней полки свой синдром отличницы, ибо вот тут он как раз мне помощник.

Что Юлия имеет со мной, как с пациентом, на старте:  
Женщина, 43 года.

Думает, что в целом здорова, и старается вести тот самый ЗОЖ.

Питание – регулярное, вроде полезное.

Вода – с утра всегда два стакана в теплом виде, но вот в течение дня может забывать пить.

Физическая нагрузка – 40 минут – час 3 раза в неделю. Дома. Чаше пока не получается.

Прогулки – не каждый день. Далекое не каждый.

4 беременности, 2 детей, щепотка варикоза и аритмии, удалённый желчный пузырь, подозрение на синдром Жильбера (печеночная недостаточность), удалённые пупочная грыжа и две подозрительные родинки, нестабильное пищеварение, узел на щитовидке, ну, и ещё кое-что по мелочи – например, не тот цвет слизистых рта и глаз.

Но за такие мелочи Юлия и зацепилась. Лет через пятьдесят они могут бабахнуть каким-то серьёзным диагнозом.

Спит пациентка хорошо, но Юлия сказала, что при прочих, казалось бы, незначительных симптомах это всё временно.

И, да!

Хлеб нельзя не потому что мучное вредно. В сегодняшней пшенице и ржи глютена во много раз больше, чем в той, что росла на полях 100 лет назад. Вот такая селекция.

Поэтому в бан не только хлеб, но и геркулес, пшеничную крупу, перловку и булгур.

Надо сдать кучу анализов. Купить нужных мне микроэле-

ментов.

Уже завела пищевой дневник – мониторить физическое и эмоциональное состояние в зависимости от еды.

Завела для этой темы хэштег – #зожсюлией

В путь....»

**Юлия:** Две новости. Хорошая и плохая. Хорошая – Вы просто прелесть и очень хорошо пишете! Плохая – чайный гриб нельзя. На этой диете пока нельзя, потому что там есть остатки сахаров, которыми кормится гриб. Пока эксперимент должен быть чистым.

*10 сентября*

**Марина:** Юля, доброе утро! Анализы сдала!

**Юлия:** Ага... Вижу...

И это мне досталась условно здоровая женщина?! А что с остальными тогда?! В кале чего только нет, и мыла, и жирные кислоты, и крахмал, и мышечные волокна... Ничего не варится нормально в кишках... Глюкоза 5,6.

Спокойно, спокойно. Все будет хорошо.

Мёд она ест. И печеньё...

Но больше не ест... Она молодец. А я в шоке валяюсь...

**Марина:** Я верю!)))

Вопрос: из каких продуктов в мозг будет поступать глюкоза, если мы убрали из рациона всё сладкое? На что мне

обратить внимание? Всё-таки умственный труд)

**Юлия:** Купите рыбу. Мозгу сахар не нужен. Ему нужны жиры. Сварите уху, съешьте и проверьте себя на мозговую деятельность.

*Комментарий Юлии:*

*Когда я посмотрела на ее анализы, я немного испугалась. А потом на меня накатило чувство жалости к ней. Они показались мне несправедливыми. Она же еще такая молодая, такая жизнерадостная. Зачем же у нее так все нехорошо внутри.*

*А потом на меня нашло другое чувство. Чувство желания борьбы и сопротивления этой несправедливости.*

*Не думаю, что это верные чувства по отношению к анализам другого человека. Это просто анализы. Это просто срез информации о человеке на конкретный день и час. Но без этой боли за другого, без желания борьбы порой сложно подвинуть и себя, и других на свершения...*

*Многое исправимо. Очень многое. Но исправимо усилиями самого человека прежде всего. Коуч, тренер, врач могут только объяснить, ответить на вопросы почему и отчего. И человеку придется выздоравливать самому, за счет своих усилий (если только это не хирургия).*

*#стильныйрецепт от Гальциновой*

**Марина:** Мы с Юлей решили рецепты по книге разбросать. Чтобы нет-нет, да и да – вот он среди наших эмоций

пример того, что я и сейчас готовлю. Отобрала для публикации такие рецепты, в которых сочетание продуктов не всегда очевидно.

Наверное, если поискать в интернете, то что-то похожее можно найти. Но! Когда не знаешь, что именно искать, и не найдешь. Потому, все, что здесь есть – моя фантазия, припертая к стенке обстоятельствами.

Рецепты все простые. Рецепты все живые.

Их можно пересобрать из других ингредиентов. Это как смешать разные наборы конструкторов и играть в них без инструкции.

То есть каждый рецепт – это основа сразу для нескольких других блюд. Какие-то предложу я, но вы можете увидеть и свои варианты! Я всегда за творчество и полет мысли.

# Котлеты куриные с кабачками и морковью

Ингредиенты:

фарш куриный – 1 кг,

яйца – 2—3 шт,

средняя луковица,

2—3 дольки чеснока,

овощи – до трети по объему: кабачок свежий, морковь свежая.

Специи, соль по вкусу.

Вода – если потребуется.

Лук, чеснок, морковь, кабачок, специи измельчить в блендере с яйцом – в жидкости это будет практически пюре, что нам и нужно. За два раза, если емкость блендера не вмещает все.

Вымешать хорошо вместе с фаршем. Если тяжеловат фарш – добавить немного воды. Выпекать в духовке – 30—40 минут в зависимости от ее особенностей при температуре 180 градусов.

Играем в конструктор – можем поменять курицу на индейку, лося, говядину. Кабачок и морковь – на белокочанную или даже краснокочанную капусту. С красным мясом краснокочанная и не видна в котлетах. Зато без хлеба и с овощами котлеты получаются очень

сочными. Дети не всегда замечают такие добавки.

*Комментарий Юлии:*

*Душа и тело, разум и чувства, сердце и голова, – мы привыкли разделять себя как будто пополам. А на самом деле мы едины. Наш мозг контролирует работу наших внутренних органов и одновременно решает наши жизненные задачи. Он один на всё. Видимо он, являясь частью нашего тела и является вместилищем нашей души, если она существует, хотя бы в виде неких не открытых пока еще физикой частиц.*

*Если идет сбой – рана или неудача, они одновременно бьют и по разуму, и по телу. Болезни и травмы, провалы и стрессы ударяют по единой стройной системе. Поэтому и улучшение здоровья как правило, связано с улучшением настроения, и наоборот.*

*Для понимания того, что могло быть причиной нездоровья, а что могло быть следствием, мы практиковали эриксоновский коучинг.*

**Юлия:** Давайте проведем первую коуч-сессию. Буду спрашивать, на кой ляд Вам это все сдалось)). Чего хотите добиться и какие ресурсы у Вас для этого есть.

Как самочувствие? Не ломает без мёда? Как заходят витамины? Прошу пару строк каждый второй-третий день обязательно. Можно чаще.

Но это еще не всё. Уже последняя просьба.

Записать на аудио, видео или письменно ИСТОРИЮ Жизни. Как пойдет. Жила-была, любила-рожала, работала-творила и т. д.

Заранее спасибо! Обнимаю.

**Марина:** Без мёда пока не ломает. Посмотрим, что будет на рабочей неделе.

История жизни у меня написана уже. В марте писала и переписывала, разрывала и по-новому соединяла нейронные цепочки. Стало легче.

### *Пост Марины 23 сентября*

Длинный текст. Но я обещала быть откровенной. #зож-сюлией. Пост седьмой.

– Напишите историю своей жизни, – говорит мне мой зожкоуч.

И тут я, наконец, формулирую для себя мысль, почему я не искала просто нутрициолога, почему она и я нашли друг друга.

История жизни была уже написана. Очень действенный инструмент!

Писала в марте. В несколько подходов. Переписывала, правила, утирала сопли—слезы и снова писала, думала,

как же лучше сформулировать свою историю, чтобы разорвать старые нейронные цепочки и сложить новые?

Открыла историю теперь. Начала читать и сейчас, через полгода, с новыми знаниями по нейролингвистике, увидела, где у меня ещё болит. Хотя я думала, что всё – только шрамик маленький остался.

Болит ещё тело, в 20 лет потерявшее первого ребенка на поздних сроках беременности и потом ходившее по врачам четыре года. Причем болит поселившееся в теле эго и самолюбие прежде всего.

Вот это было сюрпризом. Выделила два абзаца. Замерла. Удалила. Поправила то, что осталось. Прислушалась к себе.

– Дочь, мне нужно с тобой сфотографироваться!

Даша пошла за лампой. Включила режим быстрой съёмки. Или как он там называется?

– Получите, мамочка!

Я могла бы каждый день целовать Лизу, но целую и обнимаю Дарью. Дарья Гальцынова. Это просто волшебный ребенок! Такого стоило ждать.

И в этом моя счастливая история. Вернее, часть её.

Видимо, я ее ещё перепишу. Через пару недель или через месяц. Хотя Юлия и в таком виде одобрила.

Допишу, например, как мне нравится обнимать и целовать своих детей. И это точно один из пазлов здоровья.

**Юлия:** Потрясающая история талантливого человека. Мало про здоровье. Но может быть, это хорошо.

*9 сентября*

**Юлия:** Как общее самочувствие? Как интеллектуальные способности? Открылись ли новые силы и таланты?

**Марина:** Общее самочувствие: пошёл эмоциональный фон – агрессия и гнев. Там, где вполне можно было среагировать спокойно, я взрываюсь. На несколько секунд, тут же отпускаю, но эти вспышки есть!

Эмоций как будто больше стало, поток мощнее. И момент их возникновения я чаще пропускаю, не успеваю диссоциироваться и ругаюсь, повышаю голос и стреляю гневным взглядом.

Интеллектуальные способности пока те же, вроде.

*Комментарий Юлии:*

*На этом этапе мы ввели Дневник питания, в который Марина заносила описание всего, что она выпила и съела, но еще и отметки об общем самочувствии и качестве сна.*

*Марина заполняла его полгода.*

*Половину года! Шесть месяцев, каждый день она заполняла Дневник!*

*Результат был великолепен. Я получила возможность анализировать довольно большой массив данных о ее пище, самочувствии и сне. Постепенно я стала ясно различать, как тот или иной продукт влияет на ее настроение и сон. Пазл стал складываться в картину.*

*Она не переносила ряд продуктов. Через несколько часов, а иногда и через час Марина реагировала вздутием, метеоризмом, головной болью. Некоторые продукты были «хитрее» и давали о себе знать только ночью, расстраивая сон или утренний туалет.*

*Но я хотела обоснованности запрета, хотела показать наглядно. Мне были нужны доказательства.*

*И еще я очень боялась, что Марина сорвется и уйдет. Я боялась отобрать слишком много, я «вползала на мягких лапах, плотно прижав уши».*

*Как рысь крадется к кормящемуся рябчику, я «кралась» к картофелю, рису, молоку и фабричной курице.*

### ***Пост Марины 13 сентября***

Вот сегодня стало тяжело.

Пять дней без сладкого и без мучного. И без сладких фруктов.

На столе мёд и финики. И сегодня я особенно долго возле них кружилась. Но мужественно ушла с кухни.

В воскресенье муж налил два бокала красного полусладкого вина.

– Мне же только сухое сейчас можно!

– Так я за тебя могу выпить. Ты же кремень! Сама сказала.

– Да. Кремень. ... Кремень!

Может, конечно, это «тяжело» не только с питанием связано. Есть у меня пара незавершённых больших дел, которые не дают покоя.

Погрустила. Встала.

Пошла заполнять пищевой дневник.

Начала принимать магний, витамин С в особой кишечнорастворимой оболочке.

И LL-комплекс. Это модификация LB-комплекса – крутого синбиотика нижегородского производства.

С ним я уже знакома. Пила сама и дочери давала.

Проверю заодно теорию, о которой узнала недавно – о том, что эмоциональный фон во многом зависит от благополучия кишечной флоры.

Так-то я уже почти победила свою эмоциональную неадекватность другими методами. А тут, видимо, тихонько подберусь к самому дзену.

Оценим эффект через месяц.

Заказала хром, цинк и клеточный сок пихты.

О, как! Да, сама не знала, что такой бывает.

Самое главное – сдала семь пробирок крови. И ещё кое-что.

Дня через три будут результаты.

Кстати, текст лечит тяжесть.

Пока писала – она прошла.

А Юлия сказала, что меня спасут орехи и жирная рыба.

Что именно жир нужен мозгу, а не сахар.

#стильныйрецепт от Гальциновой

# Паштет из мойвы/сельди

Отец мой, когда приносил с рыбалки мно-о-о-ого мелкой рыбы, варил из нее паштет. Это было целое действо – почистить от чешуи каждую, убрать внутренности и головы, поставить варить на специальную металлическую подставку-рассеиватель на медленный огонь и следить, чтобы не подгорало...

Давайте все быстрее сделаем. А вкусно будет так же, как в моем детстве. И почему я раньше этот рецепт не вспомнила?

Ингредиенты:

мойва (сельдь) – 1 кг,  
луковица средняя,  
морковь свежая крупная,  
соль, специи.

Можно добавлять нерафинированное растительное масло – 2—3 ст. ложки, я готовила без него.

Мойву почистить – убрать внутренности, головы и хвостики. Рыбу положить в кипящий овощной бульон со специями и варить на медленном огне до мягкости костей – минут 30, наверное. Жидкость должна чуть покрывать рыбу и овощи, больше не нужно. Взбить блендером. Подать к столу можно с зеленью, маслинами и клюквой для украшения.

В случае с сельдью, чтобы кости стали мягкими, варить гораздо дольше – до двух часов.



Паштет из мойвы

# Глава вторая. Эпштейн с Барром и немного Жильбера. Так вот где причина гневного характера!

*Комментарий Юлии:*

*Нутрициология и хелс-коучинг как занятия, на лето 2024 года, не регулируются законодательством РФ. Потому что еще не так давно их не было и регулировать было нечего, как не было и функциональной, превентивной медицины.*

*Законы страны регулируют деятельность врачей, отделяя их от «не врачей» и гласят, что только врач имеет право направлять на анализы и трактовать их результаты, назначать лечебные диеты и лекарства. В то же время законы России не запрещают человеку пойти в частную лабораторию и сдать анализы, которые он посчитает нужными и трактовать их так, как ему вздумается. Более того, лекарства продаются в аптеке без рецепта и человек может купить лекарство и принять его, руководствуясь собственными выводами, сделанными им на основе анализов.*

*С одной стороны, только врач-диетолог имеет законное право прописать человеку лечебную диету, с другой стороны, человек полноподобен в выборе пищи, в том числе вправе есть то, что врач ему запретил. Большинство из нас имен-*

но так и поступает.

Законодательно не запрещено советовать человеку съесть то или иное блюдо, потому что в противном случае любой официант в ресторане, рекомендуя блюдо дня, нарушил бы запрет.

Советы по приему тех или иных лекарств у нас тоже не запрещены. Я часто бываю свидетелем того, как провизор, по сути, занимается «лечением» покупателей, которые по той или иной причине не дошли до врача. Он спрашивает, для чего человеку лекарство и советует тот или иной препарат, ту или иную форму.

Я не одобряю самолечение, но если каждая покупка в аптеке, каждый совет по питанию, каждая пищевая добавка пойдут через врача, большинство из нас не попадет к врачу в рамках полиса ОМС в ближайшие полгода. На фоне усугубляющейся нехватки врачей люди просто останутся и без помощи, и без лекарств.

Вот против чего я категорически, так это активной рекламы лекарственных препаратов, она, на мой взгляд, порождает иллюзию существования «волшебной таблетки от всего сразу» и притупляет внимание людей к своему состоянию.

Хелс-коуч как «не врач» не имеет права направлять на анализы, трактовать их, делать выводы и рекомендовать диету. Но права на все эти действия в отношении себя есть у его клиента, клиент же готов принимать советы.

*Хелс-коучинг и нутрициология «зависли» в «серой зоне» законодательства, но живы тем, что частным лицам многое разрешено. Практикующие специалисты передают большую часть ответственности самому клиенту. Естественно, этим пользуются шарлатаны, называющие себя гуру нутрициологии после месяца обучения, но миллиона подписчиков.*

*Сама я считаю, что нутрициологам и хелс-коучам необходима хорошая медицинская база, если они хотят работать в одиночку, без врача рядом, но я не думаю, что они должны получать полное высшее медицинское образование. Достаточно двух-трех лет, и «сверху» уже чистая нутрициология и коучинг. К сожалению, эти дисциплины в медицинских вузах не преподают.*

*Нужда в поддерживающих здоровый образ жизни специалистах очень высока, врачей не хватает, и если запретить провизорам советовать, а хелс-коучам настраивать образ жизни, то многие люди просто останутся один на один со своим нездоровьем на фоне рекламы лекарств.*

*Я очень надеюсь, что усовершенствование законодательства разрешит хорошо обученным, сертифицированным специалистам в сфере оздоровления трактовку базовых медицинских анализов, рекомендации по движению, питанию и составлению рациона.*

*На тот момент, честно предупредив Марину, что я на-*

*хожусь в процессе полноценного, многолетнего, но все же обучения, я высказывала свое мнение. Риски и ответственность мы разделили поровну.*

**17 сентября**

**Марина:** Юлия, добрый день! Подоспели остальные анализы.

Цитомегаловирус, вирус Эпштейна-Барра, недостаток витамина Д и синдром Жильбера)

Если я правильно всё прочитала.

И билирубин. Но уже далеко не 30!!!!

**Юлия:** Ну что же, уже хорошо, что всё поймали вовремя, а не когда печень отвалилась.

Верной дорогой идём, товарищи!

**Марина:** Прекрасно!)))

*Комментарий Юлии:*

*Синдром Жильбера – это не болезнь, а генетически обусловленная совокупность особенностей работы селезенки и печени при утилизации эритроцитов, недостаток переноса отработавших свое эритроцитов в легко выводимые из организма формы билирубина.*

*Хотя «синдромами» в медицине обычно называются те заболевания, причина которых на момент их описания неизвестна, следовательно, лечение их невозможно. Например, синдром Дауна Джон Даун описал еще в 1866 году, причи-*

ны же его раскрыл в 1959 году генетик Лежен, технологий лечения нам ждать, видимо, еще век.

Синдром, впервые описанный Огюстеном Жильбером в 1901-м году, Марина унаследовала от своих родителей.

Слава богу, он не так тяжел, если не запускать его, конечно, а то можно дойти и до описанного Лермонтовым состояния Печорина: «Я вернулся домой, волнуемый двумя различными чувствами. Первое было грусть. „За что они все меня ненавидят? – думал я. – За что? Обидел ли я кого-нибудь? Нет. Неужели я принадлежу к числу тех людей, которых один вид уже порождает недоброжелательство?“ И я чувствовал, что ядовитая злость мало-помалу наполняла мою душу. ...Я не спал всю ночь. К утру я был желт, как померанец...»

Второе, российское название этого синдрома – «синдром Печорина»! Сразу приходит на ум, и далеко не мне одной, что семейная холемия, это третье его название, была и у самого Лермонтова, иначе как бы он смог так хорошо ее описать?

Вообще, жильберики – интересные люди, считается, что синдромом Жильбера страдал Наполеон Бонапарт. Верю, потому что действовал и жил он как настоящий жильберик, был вспыльчив, стремителен, мощен и одновременно склонен к хандре.

Несмотря на заверения большинства врачей, что это неопасно и не требует лечения, носителям дефектного гена

*UGT1A1 порой так не кажется. Головные боли, тяжесть в правом подреберье, быстрое образование кристаллически твердых пигментных камней в желчном, риск развития эстрогенодоминирования, потому что печени не до утилизации эстрогенов, ей бы нейротоксичный билирубин как-то вывести, плохой иммунитет, риск аутоиммунных заболеваний, дикая раздражительность и желтый оттенок кожи., – жить с этим весьма тяжело.*

*Жильберики часто плохо реагируют на сахара, однако глюкоза крайне необходима в процессе детоксикации организма, поскольку она обеспечивает вторую фазу детоксикации, глюкуронидацию.*

*Теперь я понимаю, что тело Марины привыкло получать глюкозу из быстрых углеводов, которые были в ее меню в избытке. И когда я слишком резко отняла у нее сахар, детокс нарушился и не выведенный вовремя и «по-хорошему» билирубин стал портить ее характер.*

*Но на тот момент я не знала, как выглядит другой выход, как можно запустить быстрый и простой детокс при снижении доли простых углеводов в рационе.*

**20 сентября:**

**Юлия:** Добрый день. Хорошая новость – что нашлась причина всего, нашелся корень всему – Жильбер. Пазл сложился, как говорится. И он подтвержден, что крайне важно впредь, потому что изрядная часть существующих лекарств

Вам противопоказана.

Отсюда и головные боли, и давление, и вызовы скорой. И агрессивное поведение тоже отсюда. Клинический симптом седьмой формы – агрессия)). Так что, если что, есть обстоятельство, смягчающее)).

Далее: вирусы чуть подзадушены, но есть.

Печень, занятая утилизацией билирубина, забывает продуцировать желчь. Отсюда плохое пищеварение и плохое усвоение всего в кишечнике.

Видимо, еще и гипоацидность, то есть нехватка соляной кислоты в желудке, и отсюда непереваренные волокна в кале.

Это как бы ясно, но вот что там делают эритроциты? Геморрой? Язва? Анемия была бы объяснена геморроем или трещиной в кишке. Кровит и кровит...

Сдать кал еще раз на скрытую кровь? Заглянуть камерой?

Она есть все же, эта самая анемия.

А поскольку нет железа – нет гормонов щитовидной железы. Вообще нет никаких гормонов, потому что им нужно железо.

Никаких хороших жирных кислот нет (((...

Срочно есть семгу, печень трески и прочую жирную рыбу! Опять же, нет жиров – нет гормонов. Никаких, и дети внутри не держатся (((...

Инсулин нехорош. Привет мёду.

Гликированный гемоглобин тоже высоковат. Лучше бы поменьше. Слава богу, глюкоза еще держится в рамках при-

личий. Но и ее бы надо чуть меньше.

То есть, в целом пока справляетесь, но уже с трудом.

**Марина:** Пятый стол при заболеваниях печени исключает жирное. Поэтому я его и избегала. У меня диссонанс).

**Юлия:** Еще не всё. Мне показалось, что Вы не перевариваете рис. На основе анализа Дневника. Он Вас крепит. Не генетическая пища, однако. И с молоком так же небольшие проблемы. Но если я сейчас скажу, что и от риса надо отказаться, Вы вычеркнете мой телефон из списка контактов (((... Я пока промолчу).

*Комментарий Юлии:*

*Как ни странно, вторая пачка результатов анализов меня не расстроила, а наоборот, успокоила. Пазл сложился полностью.*

*Что касается жирного, то жиры бывают разные. Жир хорошей качественной морской рыбы, оливковое, конопляное растительные масла в разумных дозах полезны при заболеваниях печени. Печень же очень важный орган, может быть, самый важный в организме. Он настолько важен, что Природа предусмотрела его регенерацию! Печень может отрастать!*

**22 сентября**

**Марина:** Вчера легла в 22.50. Проснулась около пяти от приливов тревожности. В груди тяжесть. Может, это по-

следствия вчерашнего переживания после объявления мобилизации.

Муж на месте. Будущее неясно. Я не реву, но периодически дергаюсь и срываюсь в тревогу.

**Юлия:** Вы мужественный стойкий оловянный солдат. Это кортизол разбудил около пяти. Могла быть ещё тахикардия и приливы жара.

Что делать? Если мы не можем повлиять на событие, то мы можем менять свои реакции на него. Принудительно. Повторять «Я принимаю отъезд мужа... Я принимаю отъезд мужа...». Повторять столько раз, сколько потребуется, чтобы наладилось нормальное сердцебиение и дыхание. Способ жестокий, но действенный.

Вы всем нужны сейчас живая и спокойная. Детям, мужу, сотрудникам. Делайте то, что можете и принимайте всё остальное.

Дышать с паузой в критических ситуациях. Пять счётов вдох, пять пауза, пять выдох, пять пауза. Можно увеличивать счёт.

**Марина:** Да, с этим способом я знакома.) Благодарю!

**Юлия:** Любые другие способы принудительного самоуспокоения. В том числе повторять слова царя Соломона: «И это пройдёт...»

**Марина:** О, да!)))

*1 октября:*

**Юлия:** Добрый день. А нет ли в медовом хозяйстве ваших родных мелонеллы, то есть восковой моли, точнее её экскрементов?) оказывается, это чудное вещество есть мощнейший адаптоген. Если есть, пусть шлют. Зима на носу. Кстати, говорят, что это довольно вкусно! И мёдом пахнет.

Как настроение? На коллективном фото у вас самое свежее и гладкое лицо. Это радует.

**Марина:** Добрый день, Юлия! Впервые слышу про мелонеллу))) Пспрашиваю. У нас не один пчеловод среди родственников. Интересно как) И, да! Лицо, действительно, стало более гладким. И кожа более чистая и ровная на вид.

**Юлия:** Я давно думаю об уровне стресса. Мы об этом говорили. По тесту надпочечники пока в норме. Пока. Но еще больший стресс они могут не выдержать.

Без перестройки отношения к работе и может быть, самого характера работы, каких-то рабочих процессов не обойтись.

Буду настаивать, чтобы Вы пересмотрели процессы по отношению к себе. Что-то поменяли, что-то улучшили, оптимизировали, делегировали и тд.

Можем заняться на сессии.

**Марина:** Согласна. Готова. Пусть это будет запросом на нашу следующую встречу)

*Пост Марины 11 октября*

Месяц первый.

Не ем сладкое. В том числе пока и мёд.

Исключаю глютен (всё, что из пшеницы, ржи, ячменя и овса)

Добавила больше рыбы. Жирной.

Калории и б-ж-у не считаю. Юлия говорит, я и так молодец.

Дневник питания показал, что рис – еда не моя. В число неблагонадежных попал и горох. Есть ещё претендент, пока не очень ясно. Продолжаем наблюдать.

Что из добавок пью? Магний (хелатная – форма), хром и цинк (тоже в особой форме), таурин, глицин, витамины B6, B9 и B12, комплекс витаминов А, Д, Е, К (так и называется – АДЕК) и клеточный сок пихты (как источник железа).

Заказала кальция глюконат. Это не опечатка. Сама не знала, что есть такая форма кальция. Он как раз должен сгладить проявления синдрома Жильбера. С помощью Юлии я его только сейчас обнаружила. Гастроэнтерологи почему-то молчали о его вероятности<sup>2</sup>.

За 15 лет я прошла 5 или 6 специалистов. И только послед-

---

<sup>2</sup> Мы делимся списком добавок, которые принимала Марина, вовсе не для того, чтобы вы принимали их в таком же порядке. Вы – другой человек. Вам может повредить точное повторение программы Марины, при всей схожести ваших проявлений и симптомов. Здесь и далее мы приведем простые и действенные схемы, которыми мы работали, только для того, чтобы вы обсудили их со своим врачом. В том числе, мы советуем обсудить с ним блюда, которые предлагает готовить Марина, насколько они соответствуют рекомендованной вам диете.

ний обмолвился о Жильбере. Но на подтверждающий анализ не отправил – мол, Жильбер не лечится и от знания, что он есть, все равно ничего не изменится. Теперь я знаю, что изменить можно – и тело, и самочувствие, и эмоции, на которые напрямую влияет синдром Жильбера.

Сколько на этом этапе #зожсюлией я вложила в себя денег?

Пока чуть больше 22000 рублей вместе с анализами. Но могло быть больше, нашла возможность сэкономить.

Это, не считая работы Юлии. Она взяла меня как дипломного клиента и работает со мной бесплатно.

Тяжело ли мне?

Нет. Хотя порой уже хочется кусок ржаного хлеба со сметаной и чесноком. Сладкого не хочу.

Через пару недель, как сказала Юлия, начнем по одному продукту возвращать и смотреть на реакцию.

За моими физическими нагрузками Юля особенно не следит. Слежу сама.

А вот со сном гоняет. Юля, не останавливайтесь!

Пока идут бои за лишний час до полуночи. То есть чтобы ложиться до 23.00. Ищу дыры в своих привычках.

Какой результат есть уже сейчас?

Кожа лица стала гораздо чище.

*Комментарий Юлии:*

*А что если и впрямь у Лермонтова был тот самый синдром? Вполне. В среде врачей превентивной медицины есть мнение, что синдром Жильбера, на самом деле, одна из разновидностей латентно протекающего диабета. Как коуч, который наблюдал четырех клиентов с этим синдромом, могу сказать, что у всех четырех цифры билирубина нормализовались довольно быстро, в течение двух месяцев после «схождения» с сахара и глютенa.*

*В сахаре и белом хлебе Лермонтов едва ли испытывал недостаток, и вполне мог усугублять болезнь сладкими и игристыми винами.*

*Когда я думаю об этом, я фантазирую, как я на машине времени лечу к Лермонтову накануне его ссоры с Мартыновым и уговариваю его съесть пару капсул с глюкаратом кальция, или хотя бы выпить немного воды с полисорбом, чтобы снизить общую интоксикацию. Добавляю омегу-3. Сахарницы, варенье, шампанское и мадеру забираю с собой и тем самым спасаю русскую поэзию от потери великого пиита. А Лермонтов после моего визита садится писать нечто гораздо более жизнелюбивое, чем «И скучно и грустно, и некому руку подать»...*

*Я таким молодцом себя чувствую, вы не представляете!*

*#стильныйрецепт от Гальциновой*

# Суп овощной с морской капустой на курином бульоне с бататом и сельдереем корешковым

Это суп без картофеля.

Ингредиенты на кастрюлю в 5 л:

курица фермерская – костные кусочки с мясом – 0,5 кг,  
средняя луковица,

морковь средняя,

батат – 1 большой клубень или 2 средних,

сельдерей корешковый – половина среднего клубня  
(клубень, обычно, как хорошая свекла – большой),

морская капуста сушеная – горсть на ладони в сухом  
виде,

соль, специи по вкусу.

Из куриного бульона вынимаем курицу, даем ей остыть.

Закидываем, как обычно, по очереди, лук и морковь.

Даем покипеть. А дальше – батат и сельдерей. Можно их

нарезать кубиками, если мы позиционируем как

замену картофелю, а можно, как сделала в этот раз я,

натереть на крупной терке, как и морковь. Схитрила,

чтобы сын не обнаружил сельдерей. В тертом состоянии

он не выделяется из массы, хотя по объему его было  
много.

В конце варки добавляем очищенное от костей

и порезанное куриное мясо и морскую капусту. Лучше ее порезать, если она нашинкована длинно, чтобы потом она не сплелась в один комок. Соль, специи по вкусу.

# 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.