



СТАМУ ВЕГАНОМ?

Елена Оганисян

Елена Оганисян
Стану веганом?

«Автор»

2026

Оганисян Е. В.

Стану веганом? / Е. В. Оганисян — «Автор», 2026

Живая книга об осознанном переходе на растительное питание. Почему живая? Потому что она с тобой на равных. Это твой товарищ, который делится личным опытом. Я исследовала тему веганства, но на уровне любителя, а не профессионала. Я просто человек, которому такое питание больше всего нравится. И в этой книге я даю развёрнутый ответ каждому, кто задаёт мне вопросы об этом. Пусть она поможет тебе стать более осознанным. Не только в питании, но и в каждом моменте своей жизни.

© Оганисян Е. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

С чего всё началось?	7
Моя плавная трансформация, отражённая в блоге	8
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Елена Оганисян Стану веганом?

Я веган. Точнее, моё питание на 99% является веганским. У меня нет задачи придерживаться какой-то определённой системы. Я просто слушаю себя и ем то, чего хочется. Я называю себя веганом просто потому, что это удобно. Сразу всем понятно, что я откажусь от “Цезаря с курицей” и кофе буду пить на растительном молоке.

В 2019 году я попробовала растительную диету. И она мне так понравилась, что я не захотела возвращаться к традиционному питанию. На момент написания этих строк на дворе апрель 2025. Как раз ровно 6 лет моему веганству. И я по-прежнему его люблю. Время от времени я съедаю что-то невеганское. И не считаю это преступлением) Мне нравится растительное питание, но я не фанатик.

6 лет на растительном питании. Услышав эти цифры, многие спрашивают, неужели мне не хочется шашлыка или колбаски. Нет. Не хочется. Эти 6 лет – лучшие для моего тела. Да и для сознания тоже. Я ем по большей части растительную пищу. Разнообразную. В меру ЗОЖ-ную. И такое питание ощущается мной настолько органично, что желание поесть мяса я сравниваю с желанием пожевать берёзовой коры. Ведь вам, наверняка не приходит этого в голову. Вот так же и я отношусь к мясу. Оно воспринимается как что-то несъедобное. Тем более, что с переходом на растительную пищу произошло много приятных изменений в моём самочувствии и настроении. Всё тело, включая мозг, стало работать гораздо лучше. Оно как будто избавилось от лишнего балласта. Если раньше бурление в животе, икание, вздутие и прочие интенсивные внутренние процессы я считала нормой, то сейчас осознаю, что организм может работать тихо и чётко. Я как будто пересела со старых ржавых Жигулей на новую иномарку.

В этой книге я не буду вам рассказывать о пользе растительного рациона и о его влиянии на здоровье людей в целом. Здесь не будет научной точки зрения. Я пробовала исследовать вопрос веганства, но поняла только то, что есть сторонники и противники растительного питания. Есть доказательства его пользы и вреда. Поэтому я просто смотрела на видеоблогеров и слушала свои внутренние отклики. Блогеры-веганы мне понравились. Они выглядели молодо, были энергичными и позитивными ребятами. Кстати многие знаменитости и известные спортсмены, оказывается тоже веганы. Здесь не буду о них писать, потому что подробно не изучала вопрос – просто периодически попадает такая информация. И вы легко сможете найти её в открытых источниках.

Здесь же я поделюсь своими внутренними ощущениями при переходе на веганство, инсайтами и эмоциями. Эта книга – некий взгляд на веганство изнутри. Ощущения одного вегана. Также её можно было бы назвать “Веганство без мозгов”. Потому что оно у меня построено не на концепции правильного питания, а чисто на физических ощущениях.

Я говорю большое спасибо тому опыту, который мне подарило моё “веганство”. Потому что я научилась более глубоко чувствовать себя и свои потребности. Я научилась слышать своё тело и ощущать его на глубоком уровне. Появилась ясность и обострилась интуиция. Всё стало как будто более прозрачным и понятным. Тут большую роль также сыграла и медитация осознанности. Её я не только практикую, но с 2022 года ещё и преподаю. О ней я, возможно, напишу в другой книге. А сейчас приглашаю в своё сообщество “Точка тишины”. Его ты найдёшь в Телеграме, ВКонтакте и на Дзене.

И, кстати, если ты практикуешь медитацию осознанности, то веганство поможет тебе сделать практики максимально эффективными. А на ретритах традиционно используется именно растительное питание.

В общем, дорогой читатель, я приглашаю тебя познакомиться с моим личным опытом перехода на почти растительное питание. Пройти со мной этот путь. И пусть я не эксперт в

этой области. Но я от природы сверхчувствительный человек. И я очень тонко ощутила свои внутренние изменения. Они были настолько яркими, что молчать было трудно. И я в режиме реального времени описывала их в блоге. Сейчас я собрала все свои заметки вместе в этой книге, чтобы поделиться с тобой. Некоторые из них прямо не относятся к теме веганства, но они про здоровый образ жизни и осознанный подход. Поэтому я считаю их тоже ценными в рамках этой книги.

Расслабься. Устройся поудобнее. Вдохни глубоко. И просто отдохни, читая эти строчки.

Знаешь... Я давно заметила, что глубокие изменения происходят именно при непринуждённом общении, в расслабленном состоянии.

Но чтобы ты оставался включённым в процесс, я добавлю в текст вопросы. Они помогут “заземлить” информацию, которую ты сейчас получишь. Ты сможешь сразу же применить её к своей жизни и начать органично и легко что-то менять в ней.

Желаю приятного лёгкого чтения.

С чего всё началось?

Всё началось с благодарности...

Стоп! Нет! Благодарность пришла позже, уже ближе к моим 30.

А первая моя попытка веганства состоялась в те далёкие времена, когда ещё не было ни интернета, ни даже кнопочных мобильных. Сейчас, в эпоху смартфонов, даже представить сложно, что я жила в такие тёмные времена. Моей поисковой системой в мире информации был библиотекарь, а курсовые работы я писала ручкой на бумаге, предварительно расчерчивая её карандашом по линейке.

В то время мне было лет 15. Я всегда всё очень тонко чувствовала. И однажды увидела, как мама достала из морозилки рыбу, начала её чистить, а она оживала. Она была жива! Открыла рот. Извивалась. Страдала. Но её почистили, пожарили и съели.

А я очень глубоко прочувствовала это страдание. У меня внутри всё перевернулось настолько, что я отказалась есть животных. Я увидела эту боль и это желание жить. И мне не захотелось больше участвовать в этом.

Но тогда я даже не знала про вегетарианство. Возможно, видела в американском кино каких-то чудиков, над которыми все смеялись. Не помню. Но в тот момент, когда я отказалась от животной пищи, это был просто мой внутренний порыв, мой бунт, мой протест. Я не думала о том, как это повлияет на здоровье. Я просто не хотела больше никого есть. В итоге сколько-то времени я продержалась на макаронах с кетчупом и пустой картошке. Спасибо маме за то, что она готовила мне индивидуально для меня овощное рагу без мяса.

Но постепенно я вернулась к мясу и рыбе. Просто потому, что было сложно жить на скудном рационе. Мясо ели все. Я была ребёнком. Мои взгляды не поддерживал никто из близких. Было сложно идти своим путём. Я сдалась. Сложила свой меч сострадания в ножны и стала питаться как все.

После этого я прошла длинный интересный путь. В нём было и бунтарство, и вредные привычки, и избавление от них. Были поиски справедливости и гармонии в этом безумном мире.

В итоге я пришла к принятию и благодарности.

Благодарности той пище, которую я ела. Животной пище. Я ощущала благодарность к тем животным, которые лежали на моём столе. Это было непросто. Видеть прекрасную гибкую форель, разрезать её тело ножом. Видеть мёртвые глаза. И при этом благодарить. Осознавая, что сейчас я не могу иначе.

СЕЙЧАС ВСЁ ТАК, КАК ЕСТЬ.

Как бы мне ни хотелось, но я осознавала, что нахожусь в каком-то бешеном колесе жизни. Я родилась в это время и в этом месте. В этих традициях, где положено есть животных. Видимо, когда-то это можно было объяснить необходимостью выживания. Сейчас просто осталась привычка...

Разрезая плоть животных, рыб и птиц, я мысленно посылая свою любовь и благодарность за то, что они насыщают меня, помогают мне выжить.

Дальше был мой пост о том, как я себя чувствовала в свои 33. И о том, что мне бы хотелось изменить в своей жизни.

Я его написала и тут же благополучно о нём забыла. Вспомнила только через несколько месяцев. Точно уже не помню, сколько времени прошло. Но я была удивлена. Я не помнила, как это писала. Но я видела, что всё написанное реализовалось. Постепенно. Незаметно. Органично.

Моя плавная трансформация, отражённая в блоге

Размышления о здоровом образе жизни

29.12.2018

Мне 33. Самое время задуматься о здоровом образе жизни. Тем более, что в последнее время я стала всё реже узнавать себя в зеркале. Да и самочувствие как-то внезапно ухудшилось.

Я стараюсь раньше встать, пытаюсь всё успеть, а за ночь не успеваю как следует выспаться. Я хочу быть идеальной мамой и женой, зарабатывать, совершенствоваться и расти в личностном плане.

Но мой организм упрямо сопротивляется такой насыщенной программе. От крепкого чая начинает шуметь в ушах, всё чаще случаются головные боли, а порой накатывает такая лень, что я пол дня лежу на диване, смотрю мультики и играю с дочкой в больницу (она меня укутывает, даёт микстуру и делает игрушечные уколы).

Короче говоря, я решила наконец прислушаться к себе, и дать организму то, что ему необходимо.

Из чего состоит здоровый образ жизни?

Многим кажется, что здоровый образ жизни состоит в том, что нужно есть только натуральную пищу и заниматься спортом. На самом деле, это понятие шире.

Составляющие здорового образа жизни:

1. Правильное питание. Сведение к минимуму жирной, жареной, острой пищи, а также соли, сахара, всевозможных булочек и продуктов с большим количеством искусственных добавок.

2. Физическая активность. Хотя бы минимальная. Даже ежедневные прогулки пешком поднимают настроение и улучшают самочувствие. Это я успела проверить на своём опыте. А уж лыжи и велосипед вообще способны превратить депрессивного нытика в счастливого румяного оптимиста.

3. Режим дня. У каждого он свой. Но многочисленные источники и личный опыт говорят, что ложиться и вставать лучше всего в одно и то же время. И обязательно выспаться! Регулярный продолжительный сон бодрит гораздо лучше кофе. Проверено!

4. Гигиена. Чистота – залог здоровья.

5. Отказ от вредных привычек. Тут мало кто может поспорить. Сама семь лет назад отказалась от курения и могу сказать, что жизнь после этого стала ярче, вкуснее и радостнее.

6. Эмоциональное и душевное равновесие. Тут уже сложнее. Мы живём в нестабильном мире и вокруг так много факторов, способных вывести из равновесия. Первое, что нужно понять – каждый сам отвечает за состояние своего внутреннего мира. Дальше уже будет проще.

Только работая во всех шести направлениях, можно достичь полноценного результата. Но кто-то внутри меня начинает протестовать: «Так много усилий! А для чего всё это? Может, лучше расслабиться и ни в чём себе не отказывать?..» Что ж... Может и так, давай попробуем найти преимущества здорового образа жизни.

Что даёт здоровый образ жизни?

Поскольку я уже услышала в своём теле отголоски нездоровья, то могу предположить, что дальше будет только хуже. Если плыть по течению и потворствовать своим слабостям, то постепенно будет всё тяжелее вставать с дивана. Думаю, что жизнь станет тусклой, безрадостной и очень тяжёлой. Активные и счастливые постепенно перестанут со мной общаться. Но я заведу таких же скрюченных, как я, подруг. Мы будем сидеть на лавочке возле подъезда и

обсуждать, жаловаться, ругать... Словом, веселиться, пока не помрём. Ещё я буду всю развлекаться походами к докторам! Если, конечно, доживу до пенсии...

Если же я приложу усилия и начну, пусть даже медленно, идти по дороге здоровья?

1. Энергия начнёт легко и непринуждённо течь по моему физическому (скорее всего, и не только физическому) телу. Я буду с радостью приобщать к активному образу жизни дочку. Мы, прихватив с собой папу, поедem кататься на лыжах и велосипеде. Освоим коньки и ролики. И наши выходные будут радостными, нам будет некогда ссориться.

2. Я научусь готовить здоровую пищу, заменю конфетки цукатами, буду покупать больше фруктов и овощей (или даже выращивать сама) и наш рацион ничуть не пострадает. Зато внутренние (да и внешние тоже) органы скажут большое спасибо и будут работать без сбоев.

3. Я буду чувствовать в себе силы и желание жить. Каждое движение будет приносить не боль, а радость, даже в преклонном возрасте.

4. Поскольку организм будет получать всё, что ему нужно, сполна, то он сможет выделить немного энергии для вдохновения. А это значит, что я смогу писать, рисовать, проектировать, и что мне там ещё захочется, на радость всем.

Итак, здоровый образ жизни даёт большие возможности, а требует лишь усидчивости, регулярности и настойчивости. Конечно, сказать проще, чем реализовать, но я знаю, что это возможно. Ведь я отказалась от курения. Сначала было тяжело и я неоднократно возвращалась к этой привычке, пока не осознала, что она мне ни к чему. Но это уже другая история...

На пороге 2019 год. И я хочу пожелать себе и всем не бояться изменений. Особенно позитивных. Помните, что труднее всего начать.

Начните меняться и вас уже сложно будет остановить!

Стану веганом

23.03.19

Всё чаще посещает меня мысль о переходе на растительную пищу.

Когда мне было лет 15, я практиковала вегетарианство. Сподвигло меня на этот эксперимент впечатление от вида «ожившей рыбы». Её достали из морозилки и начали, ещё не до конца оттаявшую, чистить, а она зашевелилась, стала открывать рот в последних тщетных попытках схватиться за ускользающую ниточку жизни.

Я, как человек очень чувствительный и впечатлительный, не смогла просто выбросить эту картину из головы. И некоторое время я совсем не ела мясо и рыбу. Но давалось мне это непросто. Интернета тогда (20 лет назад) не было, поэтому получить информацию о вегетарианском питании было сложно. Меня никто не поддерживал, все только посмеивались над моим чудачеством. Разве что мама шла навстречу и готовила для меня отдельные порции блюд без добавления мяса.

Однако постепенно я вернулась к употреблению мяса, хотя и ела его в небольших количествах. Так было до недавних пор.

И вот сейчас мысль о смене рациона вновь не даёт мне покоя. А после просмотра ролика о молочной промышленности я думаю не только об отказе от мяса, а о полном переходе на растительную пищу. Не хочу, чтобы кто-то страдал ради моего насыщения. Тем более, что речь не идёт о выживании.

Чтение статей на тему веганства и просмотр интервью с 98-летним веганом-кардиохиругом укрепили моё стремление и вдохновили на создание группы ВК. В ней я буду размещать интересные материалы по теме и рецепты.

Сейчас есть интернет и масса информации, но я снова испытываю трудности в отказе от животной пищи. Я готовлю для мужа и ребёнка. А это значит, что мне придётся убедить их в переходе на новый рацион или готовить для себя отдельно. К тому же, я представляю реакцию окружающих на моё решение и это меня несколько пугает.

Поэтому я не тороплюсь, но начинаю медленно двигаться к поставленной цели. Я слушаю свой организм – он радуется, когда я отказываюсь от мяса и продуктов животного происхождения. А для меня это один из главных показателей.

Стану веганом. Дежавю

28.03.19

7 лет назад я отказалась от курения. Не бросила, а именно отказалась, осознав бессмысленность и вред этой привычки. Помог мне в этом Аллен Карр, а точнее, его «Лёгкий способ бросить курить».

Представить только, когда-то я думала, что курение несёт для меня какую-то пользу – помогает расслабиться, успокаивает, приносит удовольствие... К счастью, я вовремя поняла, что это не так.

Прежде чем окончательно оставить курение, я несколько раз бросала и снова начинала курить. Я пыталась прочувствовать своё состояние, сравнить. И в итоге окончательно осознала, что быть некурящим человеком гораздо приятнее.

Теперь я задумалась об отказе от мяса и других продуктов животного происхождения. И снова я не тороплюсь сделать окончательный выбор, а действую по формуле «простого способа» Аллена Карра. Я изучаю информацию и «примеряю» на себя новый образ жизни при каждой возможности.

И сегодня у меня возникло чувство дежавю. Отказываясь от продуктов животного происхождения я испытываю почти те же ощущения, что и при отказе от курения. Разница только в силе физической зависимости. В случае с курением ломало гораздо сильнее.

В остальном очень много общего. Отказавшись от сигарет и животной пищи, я наблюдаю:

- Чувство лёгкости и свободы;
- Приподнятое настроение;
- Повышенный уровень энергии;
- Вдохновение;
- Улучшение умственных способностей – мозг как будто перезагрузили и он стал быстрее работать.

И ещё в обоих случаях есть ощущение глубокой радости и облегчения от того, что я перестала себя травить. Пью овсяное молоко вместо коровьего и чувствую внутреннее ликование.

Я пока ещё не веган и даже не вегетарианка. Я только исследую возможность стать кем-то из них. Как оказалось, изменить пищевые привычки совсем не сложно. Меня сильно греет мысль о том, что никто не страдает ради моего насыщения. А исследования учёных, подтверждающие, что человек вполне может жить и процветать на растительной пище, лишь добавляют уверенности. Подкрепляет её опыт реальных веганов, которых становится всё больше. Они выглядят здоровыми и счастливыми, и я хочу быть похожей на них.

Стану веганом. Первые наблюдения

30.03.19

Я ещё не готова официально заявить о своём решении родным и близким, хотя внутри я его уже приняла.

Я ещё ем творог, мясо, рыбу. Не потому что хочется, а для того, чтобы прислушаться к своим ощущениям, укрепиться в своём намерении и оградить себя от лишних вопросов.

Когда я увидела ролик о молочной промышленности, внутри меня что-то щёлкнуло. Я стала внимательнее прислушиваться к своим ощущениям и желаниям, особенно в плане еды. Я не могла поверить, что человек может обходиться без продуктов животного происхождения. Даже сейчас, после прочтения научных заметок на эту тему, внутри остаются сомнения. Меня с детства учили, что нужно есть мясо и пить молоко, и что без рыбы никак не обойтись. И я честно ела всю жизнь, лишь однажды в подростковом возрасте, сорвавшись на растительную пищу.

Теперь я взрослый человек и меня уже сложно сбить с толку. Я умею слушать себя. Я спокойно анализирую свои ощущения и делаю выводы.

Итак.

На этой неделе я съела:

- 2 чебурека;
- 1 корюшку;
- 3 креветок;
- 1 куриную котлету;
- ~20 г сливочного масла.

И ещё несколько конфеток с неизвестным составом и несколько кусков белого хлеба (скорее всего, туда кладут яйца).

Всё остальное растительного происхождения.

По сравнению с прежним рационом, это можно назвать достижением. Ведь я привыкла есть на завтрак яичницу, перекусывать молоком с конфетами, пить на ночь кефир. И я не могла себе представить суп и любое горячее блюдо без мяса.

И вот что я чувствую. Мой организм похож на мотор, в котором 34 года спустя наконец заменили масло. Наверное, бодрость, лёгкость и хорошее настроение – слишком абстрактные понятия. Но именно эти ощущения всю неделю сопутствуют мне.

Если вы когда-нибудь влюблялись, то вы можете понять, что я сейчас испытываю.

А для конкретики приведу ещё одно наблюдение. С некоторых пор я стала ощущать неприятные приливы к голове после резких подъёмов или при наклонах. Из-за этого мне было тяжело делать зарядку. Наверное, это давление. Я думала, что так подкрадывается старость и ничего не поделаешь. И вот в течение недели эти ощущения прошли. Я наклоняюсь, делаю «собаку мордой вниз», приседаю, бегаю. И ничего. В голове лёгкость.

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.