

ЗОЯ ФЕСАН

**РАСПУСТИСЬ, РАЗРЕВИСЬ,
ВЫДОХНИ, А ПОТОМ СВАРИ ГРЕЧКУ...**

книга-трансформация о женщине с диагнозом диабет,
которая за один год изменила реальность,
пережила сплетни и врачебные ошибки



18+

Зоя Фесан

**Зоя Фесан Распустись, разревись,
выдохни, а потом свари
гречку. Книга-трансформация
о женщине с диагнозом
диабет, которая за один год
изменила реальность, пережила
сплетни и врачебные ошибки**

«Автор»

2026

Фесан З. И.

Зоя Фесан Распустись, разревись, выдохни, а потом свари гречку.
Книга-трансформация о женщине с диагнозом диабет, которая
за один год изменила реальность, пережила сплетни и врачебные
ошибки / З. И. Фесан — «Автор», 2026

Это история женщины, которая в 50 лет узнала о диабете и не сломалась. Вместо отчаяния она выбрала честный путь: училась понимать своё тело, разбираться в правах пациента и выстраивать лечение вместе с врачами. В книге — живые диалоги, бытовые детали похудения, неловкие разговоры с близкими, сплетни, интриги и бюрократические лабиринты, сквозь которые героиня пробивается к своим законным льготам. Это не сухое руководство и не сборник лекарств, а искренний рассказ о том, как мобилизовать внутренние и медицинские ресурсы, чтобы сохранить здоровье и вкус к жизни. Книга призывает не бояться диспансеризации: вовремя выявленный диагноз — это шанс на ремиссию. Она станет опорой для тех, кто столкнулся с диабетом, и поможет поверить: даже в новых условиях можно жить полноценно. Администрация Литрес не несёт ответственности за информацию, представленную в тексте. Могут иметься медицинские противопоказания — необходима консультация специалиста.

Содержание

Глава 1. 7,44. Начало конца или начало жизни?	5
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Зоя Фесан Распустись, разревись, выдохни, а потом свари гречку. Книга-трансформация о женщине с диагнозом диабет, которая за один год изменила реальность, пережила сплетни и врачебные ошибки

Глава 1. 7,44. Начало конца или начало жизни?

Середина ноября начиналась как тысяча других осенних дней: обычный медосмотр, формальность, галочка для отдела кадров. Ничего не предвещало перемен, ведь все предыдущие осмотры и диспансеризации не выявляли у меня патологий. Я шла по коридору поликлиники уверенно, думая о годовом отчёте и планах на новогодние каникулы... И даже не догадывалась, что этот день разделит мою жизнь тихо, без фанфар и трагедий, на «до» и «после».

После углублённого осмотра и анализов обычно каждому сотруднику вручают конверт с результатами — для информации о здоровье и рекомендациями по лечению и дообследованию. Мне же позвонили из поликлиники и в срочном порядке пригласили в кабинет заведующего по медосмотрам и диспансеризации населения. Я шла медленно, ноги стали ватными. По пути перебрала в голове все болезни и напридумывала диагнозов, уже мысленно попрощалась с проектами и родными. Зашла в кабинет и сразу услышала:

— Зоя Ивановна, у вас сахар 7,44, — сказала медсестра и посмотрела на меня с тем самым выражением — жалостливо-осуждающим, будто я сама во всём виновата.

Тогда я была в шоковом состоянии и не могла адекватно понять её слов. Врач уже держала в руках мою больничную карточку, талон к эндокринологу и направление на дополнительные анализы для подтверждения диагноза.

Я молча взяла документы и подумала: «Может, это ошибка? Пересдадим». Врач успокаивала меня:

— Не волнуйтесь, иначе сахар поднимется ещё выше. Сдаём анализы и идём к эндокринологу. Сейчас — на диету, вам назначат лечение. Я не буду говорить, что у вас всё хорошо: повода для улыбок пока нет. Начинайте срочно спасать себя.

Я шла домой по лужам, не чувствуя ног. Вспоминала всех знакомых, у кого диабет, и перебирала в памяти их образ жизни.

Утром следующего дня я сдала кровь строго натощак на гликированный гемоглобин. А через два дня услышала то, от чего внутри всё оборвалось. Не сам диагноз пугал. Пугало другое: врач спокойно, словно про погоду, произнёс:

— Диабет у вас уже давно. Месяцы. Может, полгода.

Полгода диабет жил во мне. Я ходила, ела, спала, работала — и не знала. И тут пазл сложился: флюорография показала нечёткий рисунок лёгких, гинекологу я говорила о дискомфорте в интимной области, хотелось постоянно спать и пить, слизистая носа пересыхала и требовала увлажняющие капли бесконечно, сухой кашель замучил, а храп пугал родных, отёки на ногах вызывали трудности при обувании в любимые туфли, я хотела есть так, что не могла остановиться, просто не наедалась, колени издавали хруст, вещи стали малы, по ночам мучили судороги, сон был беспокойным — я много ворочалась, просыпалась, словно не могла найти

удобное место... Так вот какой ты, диабет! Тихий, терпеливый, незаметный вор, который забирает силы по крупицам.

Знаете, что страшнее самого диагноза? То, как люди начинают на тебя смотреть. В их головах диабет почему-то стоит в одном ряду с самыми страшными словами: «онкология», «инвалид». Они уже всё решили: ты теперь «больная», «не такая», почти приговорённая. И ты чувствуешь, как твоё имя стирается, а поверх него крупно, жирным шрифтом выводят: «Диабетик».

В первые числа декабря я сидела в коридоре у кабинета эндокринолога, куда меня направили после медосмотра. Безразлично смотрела в пол и чувствовала себя невидимкой. На мне был чёрный пуховик шестидесятого размера, ботинки сорокового (из-за отёка не входила в свой 38-39), на голове — вязаная шапка серого цвета. На медосмотре я и узнала, что вешу 104 килограмма... А теперь ещё и диагноз, который будто кричал: «Сама виновата! Ты же на себя не обращала внимания! Тело орало и болело, а ты носилась на работу, в заботах обо всём и обо всех, кроме себя...»

Я смотрела на свои руки, на пустые пальцы, где уже десять лет не было обручального кольца. Десять лет назад я развелась после предательства, и тогда мне казалось, что хуже быть не может. Как же я ошибалась. Диабет не предаёт — он просто приходит тихо, без скандалов, и говорит: «Я здесь. И я надолго. А ты что хотела? Ты же не слушала себя».



Тело всё запоминает. Каждую бессонную ночь. Каждый кусок сладкого, сдобного, жирного, жареного. Каждую боль, которую ты проглатываешь, чтобы не устраивать сцен. И вот — диагноз. Как напоминание: ты не железная.

Когда я зашла в кабинет, молодая эндокринолог даже не подняла глаз. Смотрела в монитор, листала результаты, говорила быстро и сухо:

— Ставлю вас на учёт однозначно. Ожирение, гипертония, диабет второго типа.

Она выписывала таблетки стандартно, по протоколу, перечисляла названия, как хорошая студентка медицинского университета, а я сидела на стульчике возле её стола. В голове всё смешалось. Хотелось спросить хоть что-нибудь, но голос застрял где-то в горле.

И вдруг внутри, сквозь это затмение, пробилась одна мысль: «Нет, только не таблетки. Попроси попробовать без них. Предложи строгую диету, любую, хоть какую-то. Я не хочу травить нас химией. Сделай выбор, смелее. Давай попробуем по-другому».

Не знаю, откуда это появилось в моей голове. Может, это была паника или страх. Может, отчаяние. А может, это тот самый спасательный круг, который кидают человеку, чтобы он не утонул, смог сам доплыть до берега или удержаться на плаву.

И я решительно произнесла:

— А давайте мы посадим меня на диету? Разрешите попробовать без таблеток, пожалуйста. Я всё буду делать, что скажете. А если не поможет, я сама приду и сдамся, буду пить все лекарства... Дайте мне время всё исправить.

Врач впервые подняла глаза на меня, и было видно, что она удивлена до предела, будто я первый пациент, который не захотел лечиться по протоколу. В её взгляде я заметила интерес и даже лёгкий азарт!

— Хотите рискнуть? — почти провоцируя, произнесла молодая врач.

— Хочу, — не раздумывая, выпалила я.

Она помолчала, улыбнулась и потом кивнула:

— Хорошо. Давайте рискнём, но в пределах медицинского протокола для лечения диабета и обещайте, каждый месяц приходить на прием для контроля и конечно анализы по списку перед приходом иметь на руках.

И начала заново печатать рекомендации, расписывая время приёма каждой капсулы витаминов, минеральных добавок и БАДов. Рецепты она прикрепила к памятке со списком разрешённых продуктов, туда же вложила диету и рецепты блюд.

Я смотрела на её пальцы, на экран ноутбука и не верила: «А что, так можно было? Просто попросить? Просто сказать: "Я хочу попробовать по-другому?"» Если честно, я ждала другой реакции: осуждения, гневных упрёков, а также твёрдого «только лекарства — или будет хуже».

Выйдя из поликлиники, я сжимала в руках листочки с рекомендациями так, будто от них зависела вся моя жизнь. 3 декабря — день старта моего марафона в новую реальность.

Первый этап — офис, друзья, коллеги. Кто-то уже знал про итоги медосмотра. Шила в мешке не утаишь. Шептались все.

— Зоя Ивановна, слышала, у тебя диабет? Ой, ужас-то какой... Ну это всё твоя страсть к газировке и сладким сокам, — «поддержали» девочки из моего отдела.

Посыпались советы со всех сторон: про ходьбу, про отказ от колбасы, про то, что «главное — не нервничать». И никто не спросил: «А ты как вообще? Тебе страшно? Или ты, как всегда, сильная, смелая, всё выдержишь? Тебе нужна помощь?»

Я кивала, улыбалась, перебирала документы, печатала отчёты. А внутри всё сжималось. Почему люди так боятся чужих диагнозов, забывая про свои? Почему вместо слов поддержки они заливают пустоту жуткими и грязными обсуждениями?

Но были и другие диалоги.

Вечером написала Марина, с которой мы были едва знакомы: «Спокойно. Моя подруга — диабетик. У неё вообще сахар был 12. Сейчас я с ней поговорила по телефону, и она мне рассказала, что можно кушать, а что нельзя. Главное — ходи и двигайся. Когда ходишь, сахар расходуется».

И я разреvelась. Не от боли, а от того, что кто-то не испугался моего диагноза, а просто протянул руку, да ещё и консультируется ради меня со своими друзьями!

Марина прислала голосовое от своей подруги — целый час фактов, советов, рецептов, без пафоса, без упрёков. Только опыт и практика человека с огромным стажем в этой болезни.

Потом написали ещё несколько человек — почти незнакомых, из других городов: «Мы стараемся поддерживать своих. Свои — это мы, диабетики! Прорвёмся!»

Цепочка добрых знакомых и друзей в этот вечер не переставала искать для меня пути выживания и реабилитации. Телефон не умолкал, соцсети принимали сообщения в мою личку и на почту с рекомендациями. Я удивилась тому, что есть люди, которые тратят время не на осуждение и обсуждение моего образа жизни, а стараются помочь.

В тот вечер я поняла: чудо исцеления — не в волшебной таблетке. Чудо — в том, что кто-то показывает путь. Но пройти по нему ты должна сама.

На следующий день в аптеке я купила все, что мне назначила врач-эндокринолог. Отправилась за продуктами. Купила гречку, брокколи, помидоры, огурцы, целую курицу, свежемороженую рыбу, греческий йогурт. Прошла мимо прилавка с колбасой и сыром, мимо печенек, булок и конфет. Впервые за долгое время я устояла перед соблазном.

Дома приготовила ужин строго по памятке. Красиво сервировала стол. Рассыпчатая гречневая каша с маслом. Никакого хлеба не хотелось, не хотелось сладкого — настолько я была напугана диагнозом, что готовила и ела блюда для диабетика, почти не думая о вкусе.

К каше я добавила брокколи, запечённую с чесноком и лимонным соком. Всё было просто: разобрала кочан на соцветия, выложила на противень, выдавила пару зубчиков чеснока, сбрызнула лимонным соком, чуть посолила, посыпала щепоткой паприки. Запекала при 200 °C минут пятнадцать — не до хруста, а так, чтобы брокколи осталась упругой, живой. И, знаете, даже без майонеза она вдруг оказалась не «просто травой», а чем-то настоящим, вкусным.

А куриную грудку я запекла в фольге с маринадом из натурального йогурта и трав. Смешала пару ложек несладкого йогурта с чайной ложкой прованских трав, щепоткой чесночного порошка и совсем чуть-чуть соли. Натёрла этим филе, оставила на четверть часа, чтобы оно «подумало», а потом завернула в фольгу и поставила в духовку на 180–200 °C минут на двадцать. И вот эта хитрость с йогуртом сотворила чудо: грудка вышла не сухой, не картонной, а сочной, с тонким ароматом трав.

Я ела и чувствовала вкус натуральных продуктов — без соусов и майонеза. Выпила простую тёплую воду — без чая, без сока, без вкуса. И вспомнила своё поведение в кабинете врача, удивляясь собственной смелости. Это был первый ужин по всем медицинским правилам лечебной диеты.

Выключила свет. Легла спать. И тогда навалилось всё, что я сдерживала весь день: все эти «держитесь», «сама виновата», «всё будет хорошо», все эти взгляды, советы, цифры.

Я уткнулась лицом в подушку и заплакала. Не тихо, не сдерживаясь. Навзрыд. Так, что плечи ходили ходуном, а в груди что-то рвалось на части. Я плакала от обиды. От несправедливости. От того, что впервые в жизни я думала не о работе, не о дочке, не о том, что надо приготовить на завтра или какие отчёты сдать к пятнице. Я думала только о себе. О том, как мне страшно. О том, как я боюсь умереть. О том, что, возможно, никогда не увижу внуков. Что дочка останется одна. Что моя жизнь вдруг стала считаться на какие-то непонятные цифры: сахар, вес, давление, размер порции, калории, хлебные единицы. И от этого было ещё горше: я так долго не позволяла себе этой слабости. Я всегда была «сильной женщиной», которая всё тянет, всё вывозит, никому не жалуется. А тут — сломалась.

Я плакала, местами скулила в подушку, до тех пор, пока не кончились слёзы. Пока дыхание не выровнялось само собой, устав от рыданий.

Глядя в потолок мокрыми глазами, я чувствовала только пустоту. Внутри — ни страха, ни надежды. Только усталость. И тишина — глубокая, звенящая, такая, какая бывает после долгого крика, когда уже нет сил ни на что. В этой тишине не было утешения, но в ней было что-то честное: она не обещала мне лёгкого завтра, не пыталась приукрасить сегодняшний день. Она просто позволяла быть. Позволяла не быть сильной. Позволяла сломаться — и остаться при этом собой.

И во сне мне было спокойно. Словно кто-то большой и добрый накрыл меня одеялом и прошептал: «Ты справишься. Ты у меня сильная».

Это был голос мамы. Она умерла пять лет назад, но в моих снах она всегда появлялась в самые трудные моменты. В детстве, когда я плакала, она говорила одно и то же: «Ты же сильная. Если ты станешь слабой — ты будешь никому не нужна». Я запомнила эти слова. Они стали моим стержнем, моей броней. Я носила их в себе, как талисман. «Будь сильной. Не показывай слабости. Держись».

И я держалась. Годы. Десятилетия. Я не плакала при людях, не жаловалась, не просила помощи. Я была «сильной женщиной». Той, кто всё тянет, всё вывозит, никому не жалуется. Той, кто не имеет права на слабость. Но в ту ночь, когда я рыдала в подушку, когда я позволила себе быть слабой, когда я сломалась, — мне приснилась она. И она не сказала: «Будь сильной». Она сказала: «Ты справишься».

Теперь, оглядываясь назад, я понимаю: она была права — и не права одновременно. Да, я сильная. Но не потому, что не позволяю себе слабости. А потому, что могу упасть, разреветься — и встать. Я поняла, что быть сильной — это не значит не плакать. Это значит плакать, но не оставаться в слезах. Это значит разрешить себе устать, развалиться на куски — и собрать себя заново.

Тогда, во сне, я не знала, кто это был на самом деле. Голос путал меня в принятии образа. А теперь, оглядываясь назад, понимаю: это была не только мама. Это была я сама. Не та женщина, которая всё тянет и никому не жалуется, а другая — та, что наконец перестала бежать от себя. Та, что рискнула сказать: «Дайте мне попробовать всё исправить». Та, что научилась слышать тихий голос внутри, даже когда снаружи все кричит. Та, что разрешила себе распусться, разреветься и выдохнуть.

И тогда я уснула. Сладко, тяжело, без снов. Но впервые за долгое время — без страха. Потому что я знала: мама права. Я должна справиться. Я всегда справлялась. Но теперь я буду делать это с большой поддержкой врачей и медперсонала.

Говорят, что самая долгая дорога начинается с одного шага. Но прежде чем его сделать, нужно остановиться. Нужно выронить из рук все «надо», сбросить с плеч чужие ожидания и просто побыть в тишине. И в этой тишине услышать: ты не обязана быть сильной прямо сейчас. Ты имеешь право устать. И именно из этой усталости, из этого честного «я больше не могу» рождается настоящая сила — та, что держится не на напряжении, а на принятии.

Иногда самое сильное, что мы можем сделать, — это не победить болезнь, не доказать всем, что мы справляемся, а просто сказать себе: «Я вижу, как тебе тяжело. Я с тобой». И в этом признании рождается свобода. Свобода не от боли, а от необходимости прятать её. Свобода идти вперёд не потому, что ты железная, а потому, что ты живая — и потому, что ты выбираешь не сдаваться.

И если ты сейчас читаешь эти строки и чувствуешь, как тяжело нести на себе этот груз, — остановись на минуту. Позволь себе выдохнуть. Пусть сегодня не будет ни планов, ни целей, ни списков «что нужно исправить». Пусть будет только тишина. Дай себе время для слабости.

Я тогда не знала, что принесёт завтрашний день. Не знала, вернётся ли тот внутренний голос, который вдруг заставил меня заговорить в кабинете врача. Не знала, хватит ли сил пройти этот путь без таблеток — без привычной опоры, на одной только вере в себя. Будущее расплывалось в серой дымке, и в этой неопределённости было страшно.

Но среди всей этой неуверенности сверкала одна твёрдая, непоколебимая истина: я уже не та женщина, которая вздрагивает от каждого диагноза и прячется за чужим «так надо». Я — та, что решилась шагнуть в неизвестность. Рискнуть не ради красивой истории, а ради шанса снова почувствовать себя живой.

Где-то глубоко внутри, в самой тишине, пока я спала, зрело что-то новое — тихое, но упрямое, как первый росток сквозь асфальт. Оно не кричало, не требовало внимания. Оно просто было. И ждало своего часа.

Оно проснулось не как громкий крик, не как яркая вспышка. А как тихое, но настойчивое движение внутри — будто кто-то очень осторожно, но уверенно потянул меня за руку и сказал: «Вставай. Мы начинаем». Я ещё не знала, что это был за голос. Я ещё не знала, куда он меня поведёт. Но я уже чувствовала: это не случайность. Это начало. Настоящее начало. Там, за горизонтом этого дня, меня ждала не просто диета и не просто лечение. Меня ждала новая жизнь. И я была готова в неё войти.

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.