

18+



# МУДРОСТЬ МОЕГО ТЕЛА



Путешествие через болезнь  
и исцеление

ЭДИТА ИСЕКОВНА



Эдита Исековна

**Мудрость моего тела. Путешествие  
через болезнь и исцеление**

«Издательские решения»

## **Эдита Исековна**

Мудрость моего тела. Путешествие через болезнь и исцеление /  
Эдита Исековна — «Издательские решения»,

«Мудрость моего тела» — это вдохновляющая история о том, как болезнь может стать началом глубокого внутреннего преображения. Через боль, сомнения и поиск ответов автор открывает путь к исцелению, доверию к своему телу и новой жизни. Книга напоминает: даже в самые тёмные моменты в нас остаются сила, надежда и способность начать всё заново.

## Содержание

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| ЭДИТА ИСЕКОВНА                        | 6  |
| МУДРОСТЬ МОЕГО ТЕЛА                   | 7  |
| Путешествие через болезнь и исцеление | 8  |
| Страница авторских прав               | 9  |
| Содержание                            | 10 |
| От автора                             | 11 |
| Глава 1. Когда тело начинает говорить | 12 |
| Глава 2. Между надеждой и диагнозом   | 14 |
| Глава 3. Когда рушится привычный мир  | 16 |
| Конец ознакомительного фрагмента.     | 18 |

# **Мудрость моего тела Путешествие через болезнь и исцеление**

**Эдита Исековна**

© Эдита Исековна, 2026

ISBN 978-5-0070-4557-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **ЭДИТА ИСЕКОВНА**

## **МУДРОСТЬ МОЕГО ТЕЛА**

## **Путешествие через болезнь и исцеление**

*Моей любимой Маме.*

Спасибо за твою нежность, заботу и любовь.

Благодаря тебе я стала той, кем являюсь сегодня.

Твоя мудрость, твоя доброта и всё, чему ты меня научила,  
навсегда останутся частью меня.

*С любовью и благодарностью.*

## **Страница авторских прав**

© 2026 Эдита Исековна

Все права защищены.

Ни одна часть данной книги не может быть воспроизведена, распространена или передана в какой-либо форме и какими-либо средствами, включая электронные, механические, фотокопировальные, аудиозаписывающие или иные способы, без предварительного письменного разрешения автора, за исключением кратких цитат, используемых в рецензиях и обзорах.

Название книги:

«Мудрость моего тела: Путешествие через болезнь и исцеление»

Автор:

Эдита Исековна

Первое издание

Данная книга основана на личном опыте автора. Информация, содержащаяся в книге, не является медицинской рекомендацией, не заменяет консультацию врача и предназначена исключительно для информационных целей. При возникновении вопросов, связанных со здоровьем, рекомендуется обращаться к квалифицированным медицинским специалистам.

Издано автором.

Доступно в печатном и электронном форматах через различные платформы и каналы распространения.

## **Содержание**

## От автора

Когда начались события, о которых пойдёт речь на следующих страницах, я даже представить не могла, насколько сильно они изменят мою жизнь и приведут меня к переосмыслению многих вещей, которые раньше казались очевидными.

К тому времени я уже почти год жила в Дубае. Это был один из самых ярких и насыщенных периодов моей жизни. Я занималась любимой работой, знакомилась с новыми людьми, открывала для себя культуру и традиции новой страны, путешествовала, посещала новые места, рестораны и мероприятия. Каждый день приносил новые впечатления, знакомства и возможности.

После спокойной и размеренной жизни в Женеве, Дубай открыл для меня совершенно другой ритм — быстрый, динамичный и наполненный энергией. Казалось, что впереди ещё столько интересного. Я строила планы на будущее, мечтала о новых странах, новых проектах и была уверена, что всё самое важное только начинается.

Я была молодой, активной и чувствовала себя абсолютно здоровой. А если иногда и появлялись какие-то незначительные недомогания, я была настолько увлечена новой жизнью и обустройством на новом месте, что просто не придавала им особого значения. В том ритме на подобные вещи совсем не хотелось обращать внимание.

Жизнь текла своим чередом. Работа, друзья, встречи, поездки, повседневные заботы. Всё казалось естественным, понятным и предсказуемым.

Но судьба распорядилась иначе.

Иногда достаточно одной фразы, одного разговора или одного события, чтобы привычная картина мира начала меняться. Именно так произошло и со мной.

Эта книга — моя личная история.

История о том, как болезнь вошла в мою жизнь и изменила не только моё отношение к здоровью, но и взгляд на многие вещи, которые раньше казались само собой разумеющимися.

На этих страницах я постаралась максимально честно рассказать о своём пути — о страхе и надежде, о сомнениях и внутренней силе, о лечении, восстановлении и поиске опоры в тот период, когда привычная жизнь перестала быть прежней.

Всё, о чём я рассказываю, основано исключительно на моём личном опыте, переживаниях и выводах, к которым я пришла за это время.

Возможно, в некоторых моментах вы узнаете себя.

Возможно, эта история поможет вам по-новому взглянуть на собственную жизнь, здоровье или трудности, через которые вы проходите сейчас.

А возможно, она просто напомнит о том, как важно иногда остановиться, замедлиться и услышать себя.

Если после прочтения этой книги хотя бы один человек станет внимательнее относиться к своему здоровью, своему внутреннему состоянию или найдёт в себе силы не сдаваться в непростой период жизни, значит, моя история была рассказана не зря.

А теперь позвольте мне начать с того дня, когда всё ещё казалось совершенно обычным.

## Глава 1. Когда тело начинает говорить

В период Рамадана я решила держать пост. Это не только полезно для здоровья, но и помогает очистить внутреннее и энергетическое пространство. Тело становится легче, мысли — тише, а внутри появляется странное, почти забытое ощущение ясности.

Первые десять дней прошли превосходно. Мой завтрак начинался задолго до рассвета солнца. Обычно это были мои привычные «коктейли здоровья» — свежий микс из стеблей петрушки, иногда шпината, зелёных яблок или бананов. Я довольно часто включала такие напитки в свой рацион, потому что после них всегда чувствовала легкость, прилив энергии и какое-то особенное ощущение заботы о своём теле.

Затем — медитация. Я погружалась в тишину, закрывая глаза и стараясь поймать это редкое состояние, когда не нужно никуда спешить, когда внутри становится спокойно, а мир словно на несколько минут перестаёт существовать.

День без еды не вызывал у меня ни слабости, ни дискомфорта. Наоборот, было ощущение контроля, силы, даже какой-то внутренней гордости. Вечером меня ждал полноценный сбалансированный ужин: фрукты, овощи и всё то, что обычно составляет основу здорового образа жизни.

Однако спустя пару недель такого режима я начала замечать изменения. Появились перебои с пищеварением, затем — боли в животе. Сначала я не придала этому большого значения, решив, что это просто реакция организма на смену питания.

Но дальше — больше. Возникли сложности с походом в туалет, а затем я заметила едва заметные кровянистые выделения. Вот тут я уже всерьёз насторожилась. Стало очевидно: что-то не так. Нужно срочно обратиться к врачу.

Поскольку проблема была связана с нижней частью живота, я записалась к проктологу. Честно говоря, никогда не думала, что окажусь на приёме у такого специалиста. Даже само слово звучало непривычно, почти неловко. Но в какой-то момент вопросы «удобно — неудобно» исчезают. Остаётся только одно: разобраться, что происходит с моим телом.

Перечитав множество рекомендаций в интернете о лучших специалистах в Дубае и клиниках, я выбрала одну из крупных частных больниц. К счастью, у меня есть международная медицинская страховка — и здесь я хочу отдельно подчеркнуть: не игнорируйте её. Пока всё хорошо, она кажется чем-то второстепенным. С возрастом это не просто формальность, а важная инвестиция в себя и своё здоровье.

И вот день визита в больницу. Врач оказался очень внимательным. Задав несколько вопросов и проведя небольшой осмотр, недолго думая, он связался по телефону с коллегой-гастроэнтерологом и тот час же направил меня к ней.

Это была очень приятная женщина и настоящий профессионал своего дела. Она была другой. В её голосе не было спешки. Она слушала — по-настоящему. Задавала вопросы, смотрела внимательно, как будто пыталась увидеть чуть больше, чем просто симптомы. После очередной серии вопросов и предварительной диагностики она назначила мне процедуру — колоноскопию.

Подготовка к процедуре — мягко говоря, не из самых приятных.

В день процедуры я уже была изрядно уставшей от всей этой подготовки. Добралась до больницы почти на автомате. Но, как и всегда, я вошла туда спокойно. С улыбкой.

Несмотря на боль, которую я испытывала последние дни, я держалась легко, даже немного отстранённо. Приветливо отвечала на вопросы, вежливо общалась с персоналом. Это было почти на уровне привычки — держать лицо, не показывать лишнего. Как будто всё под контролем.

После регистрации меня проводили в палату для предварительной подготовки.

Снаружи всё выглядело спокойно: белые стены, приглушённый свет, тихие шаги медперсонала за дверью. Я огляделась вокруг, и в этот момент вдруг очень ясно почувствовала: вся эта внешняя уверенность осталась где-то там, за дверью.

Я лежала на кровати, смотрела в потолок и ловила себя на том, как внутри постепенно нарастает напряжение. В такие моменты я начинала сознательно контролировать свое дыхание, чтобы хоть немного успокоить тревогу.

Это было не столько страхом боли — я знала, что будет анестезия. Это было другое чувство.

Здесь не нужно было улыбаться. Некому было отвечать спокойно. Некому было держать эту привычную маску.

И именно тогда пришло осознание: видимо, теперь действительно придётся быть сильной.

Затем — сама процедура.

После введения анестезии не успеваешь даже осознать момент, как проваливаешься в сон. Это поражает — насколько хрупким оказывается наше тело. Насколько легко его можно «выключить».

И эти тридцать минут... Они не ощущаются как время. Это просто щелчок: закрыла глаза — открыла глаза.

Очнулась я уже в палате. Постепенно приходя в себя, мне сказали, что нужно подождать врача — заключение скоро будет готово.

Как же странно устроено время: иногда минуты растягиваются в вечность. Особенно когда ты ждёшь.

Когда действие анестезии окончательно отступило, я даже смогла немного поесть. Затем меня пригласили в кабинет гастроэнтеролога.

Она сидела за столом и, увидев меня, слегка улыбнулась.

— Моя дорогая Дита, как вы себя чувствуете после процедуры? — произнесла она своим мягким, почти бархатным голосом.

— Всё хорошо, спасибо... Для меня всё прошло очень быстро. Я даже не успела закрыть глаза, как уже заново оказалась в палате для восстановления, — ответила я, чувствуя усталость в каждом слове.

— Да, пациентам всегда кажется, что это быстро, — сказала она, улыбнувшись. — Мы стараемся сделать всё максимально комфортно.

Небольшая пауза.

— Итак... по результатам колоноскопии мы обнаружили новообразование. Довольно обширное. Если говорить откровенно — мне не нравится то, что я увидела.

Слова начали звучать как будто издалека.

— Мы взяли образцы на биопсию. Результаты будут готовы через несколько дней. Исходя из моего опыта, я могу предположить, что образование злокачественное. Но только биопсия покажет точную картину: тип клеток, стадию...

Сказать, что я была в шоке, — ничего не сказать. У меня даже нет слов, чтобы описать своё состояние.

Я внимательно слушала, что мне говорят, пытаюсь уловить каждое слово, особенно когда разговор происходит на английском языке. Ты понимаешь значение слов, но просто отказываешься в это верить. Дело не в уровне владения языком. Английский для меня почти как родной.

Поверить в то, что всё обстоит намного хуже, чем я ожидала, готовясь к этому обследованию, оказалось невозможно.

Я была в ступоре.

## Глава 2. Между надеждой и диагнозом

Этого не может быть. Не со мной. Это какая-то ошибка, — упрямо повторяла я себе.

Ведь пока нет никакого подтверждения, что это рак. Нужно просто дождаться результатов биопсии. Хотя... опыт врача тоже никуда не денешь. У неё, наверное, уже глаз намётан. Может все обойдётся? Вдруг не всё так страшно?

И не стоит поднимать тревогу раньше времени, — пыталась я хоть как-то успокоить себя, цепляясь за каждую мысль, которая могла дать хоть малейшую надежду. Не может быть. Только не этот диагноз.

Я же веду здоровый образ жизни: фитнес, максимально правильное питание, никогда не курила. Что касается алкоголя — уже два года, с тех пор как я переехала в Дубай, я совсем не пью. Да и раньше — максимум пару бокалов красного вина, и то лишь по особому случаю.

В голове было столько мыслей, столько аргументов... Создавалось ощущение, будто она работает на пределе — как огромный перегруженный компьютер, который, задыхаясь, пытается решить одну-единственную задачу: найти объяснение, почему этого не может быть.

И второе — если все-таки да, то что дальше? Как с этим жить?

С этим хаосом в голове я даже и не заметила, как добралась до дома.

Я ничего не стала говорить ни родным, ни друзьям, ни своему бойфренду, который в тот момент находился на другом континенте.

Зачем лишний раз тревожить близких, особенно когда они далеко? Да и друзей у меня здесь, в Дубае, немного — всего несколько по-настоящему близких людей. А пока я не получу результаты биопсии, мне и самой стоит успокоиться. Зачем тратить нервы заранее?

Я вообще не тот человек, который плачет по пустякам. Или, как я сама говорю, — тратит нервы впустую. Я где-то читала, что человеку даётся определённое количество нейронов, и с каждым годом их становится всё меньше и меньше...

Конечно, есть нейрогенез — но это уже совсем другая история.

Через несколько дней мне позвонили из больницы. Сказали, что нужно прийти на консультацию: результаты обследования готовы, и врач всё объяснит.

Я не буду описывать, с каким чувством я ждала этого визита.

В итоге моё досье передали от гастроэнтеролога к онкологу той же клиники. Именно она и сообщила мне диагноз.

Да. К сожалению, самый страшный диагноз подтвердился.

И знаете, я не заплакала в кабинете врача. На удивление не было ни одной слезинки. Внутри — пустота, и странная, глухая тишина.

Единственное, что я сделала — это выдох. Мне кажется, он был таким громким... и таким долгим.

Выдох, в котором было всё — отчаяние, усталость и тихое сожаление о том, что чуда не произошло. Что это не была ошибка. Не какой-то другой более легкий вариант, на который я так надеялась в глубине души.

Этот выдох словно поставил точку между «до» и «после».

Я сидела напротив врача, смотрела на неё не отрывая взгляда.

Я ловила себя на том, что запоминаю каждое слово: названия, термины, этапы лечения. Я просто жадно впитывала всё, что она говорила, боясь что-то упустить.

Даже кивала в нужные моменты, задавала уточняющие вопросы, слышала свой голос — ровный, спокойный, почти чужой. Мозг как-будто включил защиту и просто не позволял эмоциям выйти наружу.

Впереди было ещё множество обследований — например, ПЕТ-скан, специальное исследование для выявления метастазов в организме.

Дорогостоящие процедуры, необходимые до начала лечения — в соответствии с протоколом для такого диагноза.

### Глава 3. Когда рушится привычный мир

Первые сорок восемь часов после визита к онкологу я не сомкнула глаз. Казалось, будто я провалилась в какое-то коматозное состояние. Я существовала словно зомби — ни живая ни мёртвая. Тело было измотано до предела, каждая клетка кричала от усталости. Я не могла ни есть, ни спать. Я не могла думать ни о чем другом. Слёзы лились бесконечно, и тогда я впервые поняла, что человек способен выплакать, кажется, целый океан боли.

Днём ещё удавалось как-то держаться. Я отвлекалась, делала вид, что все в порядке, вокруг есть люди, шум, работа, какие-то разговоры, выполняешь привычные дела. Я словно надевала маску нормальности и двигалась на автомате. И время проходило почти незаметно. Но внутри — пустота и паника.

Но настоящий ужас начинался вечером, особенно в тот момент, когда вокруг становится тихо, когда гаснет свет, когда я остаюсь один на один со своими мыслями — страх становится почти физическим. Он будто заползает внутрь меня, медленно, холодно, безжалостно. Мысли заполняли голову, бесконечно прокручивая все возможные и невозможные сценарии.

«А что если это конец?..»

«А если лечение не поможет?..»

«А если я больше никогда не буду жить нормальной жизнью?..»

«Почему именно я?..»

Я пыталась себя успокоить, убедить, что современная медицина сегодня творит чудеса, что люди выздоравливают, что возможно, ещё не всё потеряно. В какой-то момент страх становится настолько сильным, что меня начинало трясти. Ночью разум переставал меня слышать. И именно в эти часы приходит самое страшное чувство — чувство полной беспомощности и страха смерти.

Когда я понимала, что больше не контролирую собственную жизнь. Что моё будущее теперь зависит от анализов, врачей, результатов обследований и лечения. И от этого внутри всё сжимается настолько сильно, что иногда кажется — ещё немного, и я просто не выдержу.

В таком состоянии — бессонные ночи, слёзы, оцепеняющий страх и полное эмоциональное истощение — прошли две недели. Конечно, всё это время я продолжала ездить в больницу: анализы, обследования, консультации. Но помимо эмоционального кошмара появилась еще одна проблема — страховая компания.

Мне нужно было доказать, что до постановки диагноза я не знала о своей болезни. От меня требовали медицинскую историю за последние три года: справки, выписки, заключения врачей — буквально все документы, связанные со здоровьем. Но правда заключалась в том, что все эти годы я чувствовала себя абсолютно здоровой. За последние три года я почти не обращалась к врачам. Кроме того периода во время поста, когда впервые почувствовала, что с моим организмом что-то не так.

Однако для страховой компании этого оказалось недостаточно. Теперь мне приходилось доказывать почти обратное: почему я НЕ обращалась к врачам всё это время. Фактически доказывать, что я была здорова. Конечно, были обычные визиты к стоматологу или редкие посещения врачей по мелочам, но этого тоже оказалось мало. Тогда они запросили уже не трехлетнюю медицинскую историю, а данные за последние пять лет. И в тот момент это казалось настоящим издевательством.

Причина заключалась в том, что договор с частной страховой компанией я подписала всего пару лет назад. До этого, как и у многих людей, у меня было только обязательное медицинское страхование. Да и если честно — кто ходит по врачам без серьёзной причины? Тем более я была ещё молодой. В большинстве случаев серьёзные обследования рекомендуют делать после сорока лет. А я действительно чувствовала себя прекрасно.

В общей сложности более трёх месяцев ушло на бесконечные переписки со страховой компанией, сборы документов, объяснительных и справок — только ради того, чтобы доказать одно, что до болезни я была здорова. Более трёх месяцев постоянного стресса, ожидания, боли и страха.

В какой-то момент у меня просто опустились руки. Я уже не понимала, какие еще аргументы можно привести, чтобы страховая компания наконец одобрила гарантию оплаты лечения. А стоимость лечения была для меня неподъёмной — речь шла о десятках тысяч долларов.

К тому времени я уже не могла обходиться без обезболивающих. Боль усиливалась с каждым днём. Иногда таблетки помогали лишь на несколько часов, но принимать их бесконтрольно я тоже не могла — я боялась окончательно посадить печень. Мне казалось, что я просто уничтожу свой организм ещё быстрее. Ведь впереди меня ждало ещё более тяжёлое испытание — серьёзная терапия — химиотерапия, препараты, которые и без того должны были стать огромной нагрузкой для организма. И мысль о том, что к началу лечения моё тело уже может оказаться истощенным лекарствами и постоянной болью, пугала меня не меньше самого диагноза.

И при этом нужно было продолжать жить. Работать. Общаться с клиентами. Улыбаться так, словно ничего не происходит. Хотя внутри всё буквально разрывалось от боли и страха. Иногда я едва сдерживалась, чтобы не расплакаться — то ли от физической боли, то ли от полного психологического истощения. Но я держалась. Потому что нельзя было сломаться. Потому что мир вокруг продолжал жить своей обычной жизнью, даже когда мой собственный мир рушился прямо у меня на глазах.

\* \* \*

У многих, возможно, мог возникнуть вопрос: почему же я сразу не уехала в Россию, а так отчаянно пыталась преодолеть все административные препятствия со страховой компанией? Ведь формально у нас существовала бесплатная медицина и обязательное медицинское страхование.

Ну, во-первых, к тому моменту я уже жила и работала в Дубае около двух лет, а до этого более пятнадцати лет прожила в Европе. По сути, почти вся моя взрослая, сознательная жизнь проходила за границей.

А после смерти мамы у меня и вовсе исчезло ощущение дома в России. Наверное, именно тогда мне стало особенно тяжело туда возвращаться.

Во-вторых, если говорить откровенно, бесплатная медицина в России во многом оставалась бесплатной только на бумаге. Да, безусловно, тебе могли оказать помощь по государственной программе, поставить на учет, оформить документы. Но если ты хотел действительно качественное лечение, хороших специалистов, современное оборудование и нормальные условия пребывания в больнице — за это, как правило, приходилось платить, и зачастую немалые деньги.

Конечно, можно было ждать своей очереди, квоты, направления на лечение. Но, к сожалению, онкологические отделения больниц и без того были переполнены. А когда речь идет об онкологии, время начинало играть совершенно другую роль. В такой ситуации уже не хотелось жить в режиме бесконечного ожидания.

Кроме того, у меня всё-таки была международная медицинская страховка. Да, со своими сложностями и бюрократическими нюансами, особенно учитывая систему pay and claim — это самостоятельная оплата с последующей компенсацией расходов. Но, несмотря на все административные круги ада, это всё равно давало мне шанс получить лечение здесь и сейчас.

## **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.