

An illustration of a young girl with long, wavy brown hair styled in two braids. She has large, bright blue eyes and freckles on her nose and cheeks. She is wearing a white short-sleeved shirt under blue overalls with large brass buttons. She is holding a dark smartphone in her right hand. The background is a teal color with various food items floating around, including cakes, burgers, and pastries. The author's name is at the top, and the title is in the center.

Наталья Попова

**Валерия в
стране умных
снов**

Наталья Попова

Валерия в стране умных снов

«Автор»

2026

Попова Н.

Валерия в стране умных снов / Н. Попова — «Автор», 2026

Новый цикл рассказов познакомит читателей с девочкой Лерой - типичным современным подростком, которая не выпускает из рук любимый айфон, любит Фастфуд и сладости, а вместо своевременного сна засиживается допоздна. Совершив сказочные путешествия вглубь себя вместе с Алисой из Страны Чудес, она с ужасом убеждается, как сахарные штормы разрушают сосуды, Чипсы вредят клеткам, а бессонница медленно погружает органы в хаос. Внутри неё просыпается чужой разум - её собственная анатомия. Органы до мелочей расписывают великую биохимическую войну, которая вспыхивает в животе от суррогатной еды, а нервные клетки и аксоны буквально штурмуют мозг, требуя немедленно отключить гаджет и погрузиться в сон. Путешествия научили Леру главному - бережному отношению к своему здоровью.

© Попова Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
ВОЛШЕБНОЕ УМЕНЬШЕНИЕ.	5
Глава 2	7
ВОЛШЕБНОЕ УМЕНЬШЕНИЕ.	7
Глава 3	9
ОСТРОВ, ГДЕ РОЖДАЕТСЯ ЭНЕРГИЯ.	9
Глава 4	13
ОСТРОВ, ГДЕ РОЖДАЕТСЯ ЭНЕРГИЯ.	13
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Наталья Попова

Валерия в стране умных снов

Глава 1

ВОЛШЕБНОЕ УМЕНЬШЕНИЕ.

Ночь полностью вступила в свои права, укутав дом плотным одеялом темноты, уступив место лишь лунному свету.

Кошка Муся свернулась клубком и тихо посапывала у маминой кровати. Пока домочадцы видели десятый сон, Лера одинокая в своей бодрствующей неподвижности никак не могла расстаться со своим любимым Айфоном.

Голубое свечение экрана резало глаза, безжалостно отгоняя сон. Неизвестно, сколько бы ещё длилось это томительное бодрствование, пока Морфей не сжалился и увлек ее в свои нежные объятия.

Окутанная вязкой дремотой, Лера безучастно смотрела в холодный голубой экран Айфона, как вдруг стекло пошло лёгкой рябью и прямо внутри дисплея материализовался силуэт девочки.

Изумленная Лера поинтересовалась именем незнакомки.

Девочка представилась Алисой и загадочно добавила, что пришла она из Страны Чудес!

- Я прихожу под покровом ночи к тем подросткам, которым не спится, чтобы подать им руку помощи.

- Вот и к тебе заглянула,- тихо произнесла Алиса.

С лёгкой улыбкой Алиса поведала, что способна сжиматься до крошечной, едва заметной песчинки, а может стать огромной могучей скалой.

- У меня в руках эликсир, который обладает свойством превращать всех в лилипутов,- сказала Алиса.

Таинственно подмигнув, она показала флакончик Лере удерживая его на ладони, словно самую хрупкую и дорогую вещь на свете.

- " Выпей меня"!- гласит надпись на крошечном флаке .

- Один глоток- и ты превратишься в кроху, готовую отправиться в путешествие по собственному организму. Это твой шанс узнать, какая тайная жизнь кипит внутри тебя пока ты сидишь в телефоне.

- Но не бойся, ты не останешься такой навеки,- ласково промолвила Алиса.

- Есть у меня чудесный пирожок, а на нём выведено: "Съешь меня". Стоит тебе откусить лишь кусочек, как ты снова обратишься в прежнюю девочку.

Вдохновлённая неутолимой жадью познания Лера сделала решительный шаг навстречу неизведанному: приняв дерзкое предложение, она отважно выпила эликсир, чтобы в виде микромодеи отправиться в самое удивительное путешествие - по лабиринтам собственного тела.

Алиса предложила отправиться в необычное путешествие прямо в мозг Леры, чтобы изнутри увидеть тот хаос, которые творят в её голове "бесконечный" Айфон и хронический недосып.

Попытка девочек проскользнуть в мозг через ушную раковину провалилась: там, подобно глухим шлюзам, торчали "вечные" наушники.

Поколебавшись, они выбрали альтернативный маршрут и двинулись внутрь головы через лабиринты носовых пазух.

Первое, что они увидели - серое вещество, по форме напоминающее грецкий орех.

- Это твой мозг,- пояснила Алиса- он состоит из серого и белого вещества.

Серая кора- самая важная часть, настоящий "центр управления". Она образована нейронами и их отростками. Именно благодаря им ты думаешь и управляешь своим телом.

- Нейроны и аксоны выполняют важнейшую функцию проводников, передавая сигналы от мозга и спинного мозга к мышцам, сосудам и внутренним органам, а так же обратно.

- Когда наступает ночь и человек засыпает нервные клетки начинают регенерацию(восстановление), если человек не спит , этот процесс замедляется.

- В те часы, когда сон обходит тебя стороной, твой верный спутник -Айфон, тянет к тебе незримые щупальца электромагнитных волн, проникая сквозь ночную тишину, прямо в уставшие нейроны и аксоны.

- Вместо желанного отдыха твой мозг принимает невидимый удар и блокирует выработку мелатонина - гормона сна.

Внезапно Лера обернулась и замерла: перед ее взором предстали собственные нейроны и аксоны раскалившиеся докрасна. Они кружились в безумной, неистовой пляске.

- Лера, Лера , выключи телефон!- взмолились истощенные нервные клетки.

- Мы весь день пляшем, без отдыха, дай нам, наконец,перевести дух!

- Вот видишь, какой сумбур царит у тебя в голове,- тихо пояснила Алиса-.

- А ведь именно нервная система держит под контролем весь организм.

- Но что мне делать?- растерянно спросила Лера.

- Я совсем не могу уснуть.

-Экран Айфона излучает свет, который обманывает твой мозг,- объяснила Алиса своей собеседнице.

- Он думает, что ещё день в разгаре, не даёт тебе уснуть и продолжает бодрствовать.

- Если хочешь нормально спать, отложи гаджет хотя бы за час до сна, погрузись в приятные мысли, поболтай с родителями и когда на душе воцарится покой, сон придёт сам собой.

Окончив путешествие Алиса передала Лере пирожок с лаконичной надписью "съешь меня".

Лера откусила кусочек и в то же мгновение снова стала обычной девочкой

Засветившись на экране монитора Алиса помахала рукой и заговорщически произнесла: " До встречи из Зазеркалья! Наш путь внутрь твоего организма только начинается!"...

Утром Лера проснулась с едва уловимым ощущением растаявшего сновидения, однако оставило после себя шлейф ускользающего чуда, которое так хотелось пережить вновь.

Глава 2

ВОЛШЕБНОЕ УМЕНЬШЕНИЕ.

Ночь полностью вступила в свои права, укутав дом плотным одеялом темноты, уступив место лишь лунному свету.

Кошка Муся свернулась клубком и тихо посапывала у маминой кровати. Пока домочадцы видели десятый сон, Лера одинокая в своей бодрствующей неподвижности никак не могла расстаться со своим любимым Айфоном.

Голубое свечение экрана резало глаза, безжалостно отгоняя сон. Неизвестно, сколько бы ещё длилось это томительное бодрствование, пока Морфей не сжалился и увлек ее в свои нежные объятия.

Окутанная вязкой дремотой, Лера безучастно смотрела в холодный голубой экран Айфона, как вдруг стекло пошло лёгкой рябью и прямо внутри дисплея материализовался силуэт девочки.

Изумленная Лера поинтересовалась именем незнакомки.

Девочка представилась Алисой и загадочно добавила, что пришла она из Страны Чудес!

- Я прихожу под покровом ночи к тем подросткам, которым не спится, чтобы подать им руку помощи.

- Вот и к тебе заглянула,- тихо произнесла Алиса.

С лёгкой улыбкой Алиса поведала, что способна сжиматься до крошечной, едва заметной песчинки, а может стать огромной могучей скалой.

- У меня в руках элексир, который обладает свойством превращать всех в лилипутов,- сказала Алиса.

Таинственно подмигнув, она показала флакончик Лере удерживая его на ладони, словно самую хрупкую и дорогую вещь на свете.

- " Выпей меня"!- гласит надпись на крошечном флаке .

- Один глоток- и ты превратишься в кроху, готовую отправиться в путешествие по собственному организму. Это твой шанс узнать, какая тайная жизнь кипит внутри тебя пока ты сидишь в телефоне.

- Но не бойся, ты не останешься такой навеки,- ласково промолвила Алиса.

- Есть у меня чудесный пирожок, а на нём выведено: "Съешь меня". Стоит тебе откусить лишь кусочек, как ты снова обратишься в прежнюю девочку.

Вдохновлённая неутолимой жадной познания Лера сделала решительный шаг навстречу неизведанному: приняв дерзкое предложение, она отважно выпила элексир, чтобы в виде микромодеи отправиться в самое удивительное путешествие - по лабиринтам собственного тела.

Алиса предложила отправиться в необычное путешествие прямо в мозг Леры, чтобы изнутри увидеть тот хаос, которые творят в её голове "бесконечный" Айфон и хронический недосып.

Попытка девочек проскользнуть в мозг через ушную раковину провалилась: там, подобно глухим шлюзам, торчали "вечные" наушники.

Поколебавшись, они выбрали альтернативный маршрут и двинулись внутрь головы через лабиринты носовых пазух.

Первое, что они увидели - серое вещество, по форме напоминающее грецкий орех.

- Это твой мозг,- пояснила Алиса- он состоит из серого и белого вещества.

Серая кора- самая важная часть, настоящий "центр управления". Она образована нейронами и их отростками. Именно благодаря им ты думаешь и управляешь своим телом.

- Нейроны и аксоны выполняют важнейшую функцию проводников, передавая сигналы от мозга и спинного мозга к мышцам, сосудам и внутренним органам, а так же обратно.

- Когда наступает ночь и человек засыпает нервные клетки начинают регенерацию(восстановление), если человек не спит , этот процесс замедляется.

- В те часы, когда сон обходит тебя стороной, твой верный спутник -Айфон, тянет к тебе незримые щупальца электромагнитных волн, проникая сквозь ночную тишину, прямо в уставшие нейроны и аксоны.

- Вместо желанного отдыха твой мозг принимает невидимый удар и блокирует выработку мелатонина - гормона сна.

Внезапно Лера обернулась и замерла: перед ее взором предстали собственные нейроны и аксоны раскалившиеся докрасна. Они кружились в безумной, неистовой пляске.

- Лера, Лера , выключи телефон!- взмолились истощенные нервные клетки.

- Мы весь день пляшем, без отдыха, дай нам, наконец,перевести дух!

- Вот видишь, какой сумбур царит у тебя в голове,- тихо пояснила Алиса-.

- А ведь именно нервная система держит под контролем весь организм.

- Но что мне делать?- растерянно спросила Лера.

- Я совсем не могу уснуть.

-Экран Айфона излучает свет, который обманывает твой мозг,- объяснила Алиса своей собеседнице.

- Он думает, что ещё день в разгаре, не даёт тебе уснуть и продолжает бодрствовать.

- Если хочешь нормально спать, отложи гаджет хотя бы за час до сна, погрузись в приятные мысли, поболтай с родителями и когда на душе воцарится покой, сон придёт сам собой.

Окончив путешествие Алиса передала Лере пирожок с лаконичной надписью "съешь меня".

Лера откусила кусочек и в то же мгновение снова стала обычной девочкой

Засветившись на экране монитора Алиса помахала рукой и заговорщически произнесла: " До встречи из Зазеркалья! Наш путь внутрь твоего организма только начинается!"...

Утром Лера проснулась с едва уловимым ощущением растаявшего сновидения, однако оставило после себя шлейф ускользающего чуда, которое так хотелось пережить вновь.

Глава 3

ОСТРОВ, ГДЕ РОЖДАЕТСЯ ЭНЕРГИЯ.

День сменился вечером, быстро наступили сумерки, но Лера оставалась верна себе: её рука по привычке не выпускала Айфон, освещавший лицо холодным светом. Окутанная тишиной Лера плавно скользнула в лабиринт снов.

В этот момент на экране телефона появилась Алиса:

- И снова, здравствуйте!- приветливо воскликнула Алиса,- как ни странно я сегодня совершенно свободна и сразу явилась к тебе.

Ну что, продолжим наше путешествие?

- Конечно!- обрадовалась Лера,- я ждала тебя, мне очень нравятся наши познавательные экспедиции.

- Ну тогда вперёд и с песней!- задорно ответила Алиса.

- С какой песней?- удивилась Лера.

- Это так к слову, крылатое выражение!- пояснила , улыбаясь Алиса.

Девочки дружно рассмеялась. Им было весело, потому что впереди их ждало необычное путешествие в глубь организма.

Любое путешествие таит в себе восторг, пусть даже маршрут его неизведан и полон сюрпризов.

Надев амулеты, защитные комбинезоны и шлемы они отправились в путь.

- Сегодня наш маршрут пролегает сквозь уязвимые лабиринты печени, желчного пузыря и поджелудочной железы: мы воочию убедимся, как безжалостно разрушают их агрессивные пищевые токсины и нарушенный сон, превращая бесперебойную работу хрупких органов в борьбу за выживание.

Надетые амулеты засветились и девчонки превратились в песчинки....

.... - Ой Алиса, мы уже внутри!- воскликнула Лера оглядываясь по сторонам.

- Да!- ответила Алиса, разглядывая причудливые структуры вокруг,- смотри, какие тут трубочки и пузырьки.

Оглядываясь по сторонам Алиса и Лера двинулись на поиски интересовавших их органов.

- Знаешь Лера, -заметила Алиса по дороге,- прошлое путешествие явно пошло тебе на пользу. Пройдя по пищеводу и желудку, я увидела, как они довольны своим нынешним состоянием. Твоя слизистая наконец-то отдыхает

, ведь ты совсем не раздражала ее вредной едой.

- Мой рацион был значительно скорректирован в пользу здоровой еды,- отметила Лера,- признаюсь, мне тяжело окончательно вычеркнуть из жизни чипсы и шоколад, однако от Фастфуда и газированных напитков отказалась полностью.

- И знаешь, твой живот говорит тебе спасибо!- улыбнулась Алиса.

Первым на их пути оказалась печень.

- Вот это да!- воскликнула Лера.- Она такая большая, похожа на хвост бобра. А какие функции она выполняет?

- А ты спроси у нее сама,- сказала Алиса.

- Как это?- удивилась Лера.

- Не забывай, что я волшебница,сейчас я щёлкну пальцами и она сама тебе все расскажет,- ответила Алиса.

Лера обратила свой взор к печени, тихо вопрошая, в чём же кроется секрет её величия и незаменимости?

Печень заговорила:

- Многие древние цивилизации, такие как шумеры, вавилоняне, этруски, а так же древние греки и римляне считали меня главным органом и воспринимали , как Центр жизни. Я фильтрую кровь и обеспечиваю обезвреживание, обмен веществ и синтез желчи.

- Какой-то у нее глухой и мрачный голос,- заметила Лера повернувшись к Алисе.

- Конечно,- ответила та,- ведь у нее нет рта. Но изъясняется она вполне понятно.

- Около тебя стоять очень жарко,- обратилась Лера к печени.

- Я самый горячий орган человека. Не зря меня называли печень, от слова "печь". При значительном охлаждении тела я способна согреть весь организм,- похвалилась она.

-Мы немножко отвлеклись,-проговорила печень,- "поехали" дальше.- Я начинаю очищение крови с часу до трёх часов ночи- это моя пиковая активность, поэтому так важно, чтобы все другие органы отдыхали и не мешали мне. Именно поэтому ночной покой так необходим. Я не знаю боли, так как не имею болевых рецепторов.

- Милая печень, а какие твои самые любимые продукты?- спросила Лера

- О, я ужасная лакомка !- улыбнулась печень,- больше всего на свете я люблю сочную зелень, брокколи, спелые овощи, морскую рыбку и кашки из цельных зёрен. А вот от вредных чипсов, бургеров и лишнего сахара я очень сильно устаю и начинаю грустить.

Лера вздохнула и пожала плечами.

- Почему-то, что я люблю , так не любит моя печень?- тоскливо подумала она.

Печень прочла мысли Леры и ответила:

- Вредные продукты перегружают меня избытком сахара и жиров, вызывая воспаление , откладывая жир в клетках. Из-за этого растёт уровень "плохого" холестерина и разрушает мои ткани, в то время, как твое тело справедливо бунтует против такой еды, отзываясь болью в животе.

Попрощавшись с печенью они пошли дальше...

... - Печень и желчный пузырь - это единая система, соединяющая с желчными протоками. Печень вырабатывает желчь, а желчный пузырь накапливает , концентрирует и по мере необходимости выделяет в двенадцатиперстную кишку. Желчный пузырь расположен под печенью и соединен с ней,- продолжала объяснять Алиса.

- Ой, а это что за пузырь?- спросила Лера.

- Это пузырный проток, который впадает в общий желчный проток,- ответила Алиса.

Передвигаясь они подошли к желчному пузырю.

Лера потрогал пузырь и воскликнула:

- Ну словно воздушный шарик!

Пока Алиса всё это объясняла Лера куда-то подевалась.

- Где ты застряла?- забеспокоилась Алиса.

- Иду, иду!- крикнула Лера,- просто я засмотрелась на печень, на её доли, между которыми находится глубокая перегородка и мне захотелось в неё залезть, она такая таинственная .

- Будь осторожна!- предупредила Алиса.

- Хорошо,- крикнула Лера.

Затем Лера затихла, наступила зловещая тишина, а немного погодя раздался крик о помощи.

Из любопытства, Лера сильно перегнулась и свалилась в один из протоков.

- Спасите, помогите!- звала на помощь Лера.

Алиса прибежала на крик и увидела Леру, которая отчаянно барахталась в липкой желчи.

-Давай руку!,- надрывно крикнула Алиса.

Пальцы соскальзывали, и спасти подругу удалось лишь с третьей попытки. Оказавшись в безопасности, обе перевели дух. Наконец, немного успокоившись, Алиса нарушила тишину.

- Ты молодец, не поддалась панике, не растерялась, сразу сообразила позвать меня!- произнесла Алиса оценивая обстановку.

- Там всё... всё пропитано едкой желтизной и вкус во рту горький!- с трудом выдавила Лера, глотая слезы.

- Это ты выкупалась в желчи,- сказала Алиса,- как хорошо, что мы не забыли надеть герметичные комбинезоны и шлемы, иначе, я бы не позавидовала тебе, потому что неизвестно, что могло бы с тобой случиться?- тревожное прошептала Алиса.

После недолгой паузы она плавно перешла к рассказу о желчном пузыре- этом важном резервуаре, где терпеливо дожидается своего часа печёночная желчь, готовая в нужный момент вступить в борьбу с тяжёлой пищей.

- Желчь- главная помощница организма в расщеплении жиров. Если нарушать режим питания и пропускать утренние приёмы пищи, то этот ценный секрет застаивается, густеет и со временем превращается в опасные для здоровья камни..

Наконец их путь привел к поджелудочной железе - длинному органу уютно расположившемуся за желудком.

- А вот и она !- воскликнула Алиса,- поджелудочная железа! Этот удивительный орган вырабатывает ферменты, помогающие переваривать белки, жиры и углеводы. Попробуй-ка усвоить пищу без такого помощника..

Лера осторожно прикоснулась к железе и почувствовала, как внутри неё непрерывно работают крошечные клетки, производя нужные вещества.

- Напоминает банан!- удивилась Лера,- так и хочется откусить.

- Ты что, не шути так, это очень нужный орган, который ещё и регулирует уровень сахара в крови. И очень не любит, когда ты объедаешься конфетам и шоколадом,- сказала Алиса,- Усекла?

- Ага,- ответила Лера.

- Как бы умерить тягу к сладостям?- подумала она, а вслух добавила,- хотя если честно, полностью оградить себя от конфет и шоколада невозможно!

- Поэтому я тебе советую : береги поджелудочную смолodu;, поучительно проговорила Алиса, уворачиваясь от капли поджелудочного сока.

В Айфоне сидеть нельзя, сладости есть нельзя, чипсы -нельзя...Что тогда можно,- проворчала Лера.

- Всё можно: и Айфон, и сладости только в меру,- отрезала Алиса,- иначе наши органы просто объявят забастовку.

Не успела Лера ответить, как из-за ближайшего изгиба капилляра показалась высокая фигура. Мужчина в идеально отлаженном синем костюме стремительно шагал им навстречу, на ходу подхватывая летающие в крови сверкающие кристаллы сахара.

-Совершенно верно девочка! Золотые слова!- громко произнёс он, аккуратно упаковывая очередной кристалл в специальный контейнер,- Позвольте представиться- главный координатор по распределению энергии, гормон Инсулин!

Лера удивлённо уставилась на него:

- Ого...А почему вы такой уставший?

- А вы представьте, что происходит, когда хозяйка этого организма съедает целую пачку чипсов и заедает шоколадкой!- вздрогнул Инсулин, утирая пот со лба,- На мою поджелудочную железу обрушивается аварийная тревога. Мне приходится работать в три смены без перерыва, чтобы растащить весь этот сахар по клеткам. Если не соблюдать меру, я просто в один прекрасный

день упаду от истощения. А это, проверьте, никому не понравится.

- Работа облагораживаете !- съязвила Лера.

- Но не вредная!- отпарировал Инсулин.

Затем откланявшись, он ушел.

Алиса смутилась:- Я его не звала, он сам пришёл.

Лера не надолго призадумалась и лёгкой грустью ответила:

- Я постараюсь свести к минимуму все гастрономические излишества. Это путешествие пошло мне на пользу....

..- Ну вот амулеты начали тускнеть и наше путешествие подошло к концу!- воскликнула Алиса

Девочки очутились в комнате Леры.

Прощавшись, Алиса растворилась в сиянии монитора, успев лишь выкрикнуть:

- Жди меня, я ещё вернусь!

И комната отозвалась затихающим эхом:- Жди...жди!

Глава 4

ОСТРОВ, ГДЕ РОЖДАЕТСЯ ЭНЕРГИЯ.

День сменился вечером, быстро наступили сумерки, но Лера оставалась верна себе: её рука по привычке не выпускала Айфон, освещавший лицо холодным светом. Окутанная тишиной Лера плавно скользнула в лабиринт снов.

В этот момент на экране телефона появилась Алиса:

- И снова, здравствуйте!- приветливо воскликнула Алиса,- как ни странно я сегодня совершенно свободна и сразу явилась к тебе.

Ну что, продолжим наше путешествие?

- Конечно!- обрадовалась Лера,- я ждала тебя, мне очень нравятся наши познавательные экспедиции.

- Ну тогда вперёд и с песней!- задорно ответила Алиса.

- С какой песней?- удивилась Лера.

- Это так к слову, крылатое выражение!- пояснила , улыбаясь Алиса.

Девочки дружно рассмеялась. Им было весело, потому что впереди их ждало необычное путешествие в глубь организма.

Любое путешествие таит в себе восторг, пусть даже маршрут его неизведан и полон сюрпризов.

Надев амулеты, защитные комбинезоны и шлемы они отправились в путь.

- Сегодня наш маршрут пролегает сквозь уязвимые лабиринты печени, желчного пузыря и поджелудочной железы: мы воочию убедимся, как безжалостно разрушают их агрессивные пищевые токсины и нарушенный сон, превращая бесперебойную работу хрупких органов в борьбу за выживание.

Надетые амулеты засветились и девчонки превратились в песчинки....

.... - Ой Алиса, мы уже внутри!- воскликнула Лера оглядываясь по сторонам.

- Да!- ответила Алиса, разглядывая причудливые структуры вокруг,- смотри, какие тут трубочки и пузырьки.

Оглядываясь по сторонам Алиса и Лера двинулись на поиски интересовавших их органов.

- Знаешь Лера, -заметила Алиса по дороге,- прошлое путешествие явно пошло тебе на пользу. Пройдя по пищеводу и желудку, я увидела, как они довольны своим нынешним состоянием. Твоя слизистая наконец-то отдыхает

, ведь ты совсем не раздражала ее вредной едой.

- Мой рацион был значительно скорректирован в пользу здоровой еды,- отметила Лера,- признаюсь, мне тяжело окончательно вычеркнуть из жизни чипсы и шоколад, однако от Фастфуда и газированных напитков отказалась полностью.

- И знаешь, твой живот говорит тебе спасибо!- улыбнулась Алиса.

Первым на их пути оказалась печень.

- Вот это да!- воскликнула Лера.- Она такая большая, похожа на хвост бобра. А какие функции она выполняет?

- А ты спроси у нее сама,- сказала Алиса.

- Как это?- удивилась Лера.

- Не забывай, что я волшебница,сейчас я щёлкну пальцами и она сама тебе все расскажет,- ответила Алиса.

Лера обратила свой взор к печени, тихо вопрошая, в чём же кроется секрет её величия и незаменимости?

Печень заговорила:

- Многие древние цивилизации, такие как шумеры, вавилоняне, этруски, а так же древние греки и римляне считали меня главным органом и воспринимали, как Центр жизни. Я фильтрую кровь и обеспечиваю обезвреживание, обмен веществ и синтез желчи.

- Какой-то у нее глухой и мрачный голос,- заметила Лера повернувшись к Алисе.

- Конечно,- ответила та,- ведь у нее нет рта. Но изъясняется она вполне понятно.

- Около тебя стоять очень жарко,- обратилась Лера к печени.

- Я самый горячий орган человека. Не зря меня называли печень, от слова "печь". При значительном охлаждении тела я способна согреть весь организм,- похвалилась она.

-Мы немножко отвлеклись,-проговорила печень,- "поехали" дальше.- Я начинаю очищение крови с часу до трёх часов ночи- это моя пиковая активность, поэтому так важно, чтобы все другие органы отдыхали и не мешали мне. Именно поэтому ночной покой так необходим. Я не знаю боли, так как не имею болевых рецепторов.

- Милая печень, а какие твои самые любимые продукты?- спросила Лера

- О, я ужасная лакомка !- улыбнулась печень,- больше всего на свете я люблю сочную зелень, брокколи, спелые овощи, морскую рыбку и кашки из цельных зёрен. А вот от вредных чипсов, бургеров и лишнего сахара я очень сильно устаю и начинаю грустить.

Лера вздохнула и пожала плечами.

- Почему-то, что я люблю, так не любит моя печень?- тоскливо подумала она.

Печень прочла мысли Леры и ответила:

- Вредные продукты перегружают меня избытком сахара и жиров, вызывая воспаление, откладывая жир в клетках. Из-за этого растёт уровень "плохого" холестерина и разрушает мои ткани, в то время, как твое тело справедливо бунтует против такой еды, отзываясь болью в животе.

Попрощавшись с печенью они пошли дальше...

... - Печень и желчный пузырь - это единая система, соединяющая с желчными протоками. Печень вырабатывает желчь, а желчный пузырь накапливает, концентрирует и по мере необходимости выделяет в двенадцатиперстную кишку. Желчный пузырь расположен под печенью и соединен с ней,- продолжала объяснять Алиса.

- Ой, а это что за пузырь?- спросила Лера.

- Это пузырный проток, который впадает в общий желчный проток,- ответила Алиса.

Передвигаясь они подошли к желчному пузырю.

Лера потрогал пузырь и воскликнула:

- Ну словно воздушный шарик!

Пока Алиса всё это объясняла Лера куда-то подевалась.

- Где ты застряла?- забеспокоилась Алиса.

- Иду, иду!- крикнула Лера,- просто я засмотрелась на печень, на её доли, между которыми находится глубокая перегородка и мне захотелось в неё залезть, она такая таинственная.

- Будь осторожна!- предупредила Алиса.

- Хорошо,- крикнула Лера.

Затем Лера затихла, наступила зловещая тишина, а немного погодя раздался крик о помощи.

Из любопытства, Лера сильно перегнулась и свалилась в один из протоков.

- Спасите, помогите!- звала на помощь Лера.

Алиса прибежала на крик и увидела Леру, которая отчаянно барахталась в липкой желчи.

-Давай руку!,- надрывно крикнула Алиса.

Пальцы соскальзывали, и спасти подругу удалось лишь с третьей попытки. Оказавшись в безопасности, обе перевели дух. Наконец, немного успокоившись, Алиса нарушила тишину.

- Ты молодец, не поддалась панике, не растерялась, сразу сообразила позвать меня!- произнесла Алиса оценивая обстановку.

- Там всё... всё пропитано едкой желтизной и вкус во рту горький!- с трудом выдавила Лера, глотая слезы.

- Это ты выкупалась в желчи,- сказала Алиса,- как хорошо, что мы не забыли надеть герметичные комбинезоны и шлемы, иначе, я бы не позавидовала тебе, потому что неизвестно, что могло бы с тобой случиться?- тревожное прошептала Алиса.

После недолгой паузы она плавно перешла к рассказу о желчном пузыре- этом важном резервуаре, где терпеливо дожидается своего часа печёночная желчь, готовая в нужный момент вступить в борьбу с тяжёлой пищей.

- Желчь- главная помощница организма в расщеплении жиров. Если нарушать режим питания и пропускать утренние приёмы пищи, то этот ценный секрет застаивается, густеет и со временем превращается в опасные для здоровья камни..

Наконец их путь привел к поджелудочной железе - длинному органу уютно расположившемуся за желудком.

- А вот и она !- воскликнула Алиса,- поджелудочная железа! Этот удивительный орган вырабатывает ферменты, помогающие переваривать белки, жиры и углеводы. Попробуй-ка усвоить пищу без такого помощника..

Лера осторожно прикоснулась к железе и почувствовала, как внутри неё непрерывно работают крошечные клетки, производя нужные вещества.

- Напоминает банан!- удивилась Лера,- так и хочется откусить.

- Ты что, не шути так, это очень нужный орган, который ещё и регулирует уровень сахара в крови. И очень не любит, когда ты объедаешься конфетам и шоколадом,- сказала Алиса,- Усекла?

- Ага,- ответила Лера.

- Как бы умерить тягу к сладостям?- подумала она, а вслух добавила,- хотя если честно, полностью оградить себя от конфет и шоколада невозможно!

- Поэтому я тебе советую : береги поджелудочную смолоду;, поучительно проговорила Алиса, уворачиваясь от капли поджелудочного сока.

В Айфоне сидеть нельзя, сладости есть нельзя, чипсы -нельзя...Что тогда можно,- проворчала Лера.

- Всё можно: и Айфон, и сладости только в меру,- отрезала Алиса,- иначе наши органы просто объявят забастовку.

Не успела Лера ответить, как из-за ближайшего изгиба капилляра показалась высокая фигура. Мужчина в идеально отлаженном синем костюме стремительно шагнул им навстречу, на ходу подхватывая летающие в крови сверкающие кристаллы сахара.

-Совершенно верно девочка! Золотые слова!- громко произнёс он, аккуратно упаковывая очередной кристалл в специальный контейнер,- Позвольте представиться- главный координатор по распределению энергии, гормон Инсулин!

Лера удивлённо уставилась на него:

- Ого...А почему вы такой уставший?

- А вы представьте, что происходит, когда хозяйка этого организма съедает целую пачку чипсов и заедает шоколадкой!- вздрогнул Инсулин, утирая пот со лба,- На мою поджелудочную железу обрушивается аварийная тревога. Мне приходится работать в три смены без перерыва, чтобы растащить весь этот сахар по клеткам. Если не соблюдать меру, я просто в один прекрасный

день упаду от истощения. А это, проверьте, никому не понравится.

- Работа облагораживаете !- съязвила Лера.

- Но не вредная!- отпарировал Инсулин.

Затем откланявшись, он ушел.

Алиса смутилась:- Я его не звала, он сам пришёл.

Лера не надолго призадумалась и лёгкой грустью ответила:

- Я постараюсь свести к минимуму все гастрономические излишества. Это путешествие пошло мне на пользу....

..- Ну вот амулеты начали тускнеть и наше путешествие подошло к концу!- воскликнула Алиса

Девочки очутились в комнате Леры.

Прощавшись, Алиса растворилась в сиянии монитора, успев лишь выкрикнуть:

- Жди меня, я ещё вернусь!

И комната отозвалась затихающим эхом:- Жди...жди!

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.