

18+

Гала БазарАва



ДНЕВНИК МОИХ КЛЕТОК

Книга-исповедь

Гала БазарАва

Дневник моих клеток.

Книга-исповедь

<https://litres.ru/74306233>

ISBN 9785007085830

Аннотация

Обиды, бессонница и булки на ходу убивали клетки.

Ева пережила инсульт и поняла: она сожгла себя заживо.

Эта книга — исповедь о том, как мы превращаем себя в костры, а прощение и сон лечат лучше таблеток.

Почему Мафусаил жил 969 лет, а мы едва 70?

Откройте дневник — ваши клетки скажут спасибо.

Не тратьте жизнь на войну с собой.

Содержание

Пролог. Зачем это пишу	5
Глава 1. Рождение: «Новая батарейка»	6
Глава 2. Детство и юность: «Первые слёзы — первые искры»	7
Глава 3. Взрослая жизнь: «Я — живой котёл, который кипит»	8
Глава 4. Кухня — это поле боя, а холодильник — союзник	10
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Дневник моих клеток

Книга-исповедь

Гала БазарАва

Фотограф Гала БазарАва

© Гала БазарАва, 2026

© Гала БазарАва, фотографии, 2026

ISBN 978-5-0070-8583-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Пролог. Зачем это пишу

Меня зовут Ева. Нет, не та, что из рая, а просто Ева.

Мне 35, у меня двое детей, муж, ипотека и внезапная мысль: почему Мафусаил прожил 969 лет, а моя бабушка ушла в 68?

Я начала копать.

Вместе с лопатой для грядок вырыла яму под названием «биология стресса», и оттуда полезли такие монстры, что решила — поделюсь.

Я поняла: всё, что чувствовала, все свои обиды, переживания, бессонные ночи — они не просто «нервы».

Они превращались в настоящую ржавчину внутри меня.

Эта книга — мой смешной, грустный и очень личный разговор о том, как мы, женщины, превращаем свою жизнь в источник свободных радикалов, и как с этим бороться, пока не стало слишком поздно..

Эта книга — мой дневник, смешной и грустный, о том, как училась дружить со своим телом, пока оно не обиделось насовсем.

Глава 1. Рождение: «Новая батарейка»

Я родилась здоровым крикливым комочком.

Врачи сказали: «Идеальный ребёнок».

Мой организм был как новенький телефон — быстрый, блестящий, с полной зарядкой.

В каждой клетке был свой счётчик делений, и он был длинным — как у Адама, который прожил 930 лет.

Я не знала тогда, что каждый мой стресс будет укорачивать этот счётчик.

Мой первый испуг случился в роддоме — громко закричала, и мои надпочечники (маленькие железы, которые потом буду проклинять) выдали первую порцию гормона страха. Позже пойму: это был первый кирпич в стену моего инфаркта.

Никто не упомянул, что в моей ДНК уже спрятаны ошибки репликации, которые будут накапливаться, как долги по кредитке.

Библейские герои, говорят, начинали с той же чистой копии, но у них были другие условия: Адам ел органические фрукты, не знал пробок, и стресс у него был только от змеи.

Но тогда всё было хорошо.

Я сосала грудь и росла.

Глава 2. Детство и юность:

«Первые слёзы — первые искры»

Когда мне было 10, не выучила стихотворение, и учительница сказала: «Ты бездарность».

Я заплакала.

Эти слёзы были не просто водой — внутри что-то щипало.

Это были мои первые «искры» — свободные радикалы, как потом узнала.

Но тогда просто расстроилась и съела пирожок.

В 16 влюбилась, думала — это навсегда.

Он был красавчик, а потом ушёл к другой.

Я рыдала в подушку три дня.

Сердце колотилось, не спала, злилась.

Эта обида застряла во мне, как заноза.

Впервые ощутила, как обида сжимает грудную клетку.

Теперь знаю: каждая бессонная ночь отнимала у клеток по кусочку их защитной шапочки — той самой, которая позволяет клеткам жить долго.

А ещё и курить начала — думала, что это круто.

На самом деле просто травила себя дымом, и он разъедал мои клетки быстрее, чем успевала оглянуться.

Чувствовала себя богиней, а была просто испытательным полигоном. Как кипящий котёл с улыбкой.

Глава 3. Взрослая жизнь: «Я — живой котёл, который кипит»

В 30 у меня двое детей, работаю, устаю, всё успеваю, ничего не успеваю.

Я — менеджер среднего звена, жена, дочь, подруга, повар, водитель и психолог в одном флаконе.

Мой график — адреналиновая американские горки.

Постоянное недовольство собой — недостаточно худая, недостаточно успешная, недостаточно внимательная.

Постоянно себя ругаю: «Ты плохая мать, ты толстая, ты не успеваешь».

Эти слова — как кислотный дождь для моей души.

Не говорю мужу, что мне плохо, терплю. не говорю начальнику, что он идиот, молчу.

А внутри всё кипит.

Самокритика стала моим вторым голосом.

Он шипит: «Ты могла бы лучше».

Мой живот начал расти.

И всё это — из-за невысказанных обид на начальника и недополученной помощи мужа.

Мои сосуды спазмируются — становятся узкими, как шланг, который пережали.

В них начинают оседать жиры и всякий мусор. превращаюсь в чайник с накипью.

Моя печень, мои сосуды, моя голова — всё это работает на пределе.

И думаю, что это норма.

А это — как старый дом, в котором никто не делал ремонт, а холестериновые бляшки — как сосульки на крыше — растут с каждым криком на ребёнка.

Глава 4. Кухня — это поле боя, а холодильник — союзник

До тридцати думала, что еда — это просто топливо.

Залил бензин — и поехал.

Кофе утром, булка в метро, суп из пакета на обед, макароны с сосисками на ужин, а перед сном — чай с печеньем, потому что нервы.

Не замечала, что мой организм давно уже не «поехал», а «чихал и кашлял».

Живот вздувался, кожа стала серой, голова болела каждый день, а списывала это на «усталость».

Оказывается, управляла свой роскошный организм дешёвым бензином с суррогатными присадками, а потом удивлялась, почему он не едет, а стучит.

Мой день выглядел как кулинарный хаос.

6:30. Встаю, глаза ещё не открылись, а рука уже тянется к турке.

Кофе на пустой желудок — горький, чёрный, обжигающий.

Знала, что это вредно, но думала: «Ну утром же надо проснуться!»

Теперь понимаю: это был не бодрящий удар, а пинок по надпочечникам.

Они и так уже работали на износ от стресса, а кофеин заставлял их выбрасывать ещё больше адреналина.

Организм думал, что убегаю от тигра, а просто шла на работу.

10:00. Перекур с коллегами.

Вместо сигареты — булочка из автомата.

Сладкая, мягкая, бесполезная.

Белый хлеб и сахар — они как быстрые кредиты: дают энергию на полчаса, а потом происходит резкий обвал, и ты снова хочешь есть, и снова тянет на сладкое.

Я кормила свои клетки пустышками, а они просили витамины, минералы, белок. Они кричали, но не слышала.

14:00. Обед за компьютером.

Доедаю вчерашний суп из пакета.

Там столько соли и усилителей вкуса, что язык, наверное, можно было засолить на зиму.

Натрий задерживал воду — опухала, как тесто.

Сосуды сжимались, давление росло, а говорила себе: «Это от погоды».

20:00. Дети уложены, муж на диване, на кухне.

Ужин — то, что быстро разогреть.

Макароны с сосисками или пельмени.

Никакой клетчатки, никаких овощей.

Только тяжелые углеводы и животные жиры.

Организм пытался их переварить, но в 23:00, лёжа в кровати, чувствовала, как желудок бунтует.

Не давала ему покоя даже ночью.

Бедная печень работала в две смены, а ещё злилась, что у меня появился живот.

Я была похожа на старую машину, которую не возят на техосмотр, а просто заливают что попало и молятся, чтобы завелась.

Но молитвы не помогали.

А потом вспомнила про Даниила.

Ветхозаветный пророк Даниил и его друзья попали в плен к вавилонскому царю. Им предложили королевские яства — жирное мясо, сладкое вино, изысканные блюда.

Но Даниил отказался.

Он сказал: «Дайте нам десять дней есть только овощи и пить воду, а потом сравните нас с теми, кто ест царскую пищу».

И что же?

Через десять дней они выглядели здоровее, крепче и умнее всех, кто обедался деликатесами.

Я перечитала эту историю и задумалась.

Даниил жил в стрессовой ситуации — он был в плену, среди чужих, ему угрожала смерть.

Но он не заедал страх мясом и вином.

Он выбрал простую, чистую пищу.

И его организм сказал «спасибо» — он стал сильнее физически и духовно.

А я? Тоже была в плену — плену дедлайнов, кредитов,

детских истерик.

И вместо того чтобы поддержать себя овощами, водой и нормальным белком, пичкала себя мусором.

Думала, что делаю себе «вкусненько», но на самом деле просто добавляла масла в свой внутренний пожар.

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.