

ВАЛЕНТИНА ЧУРАЕВА

БЕЗ ГЛЮТЕНА

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ, МЕНЯЮЩИЕ ЖИЗНЬ



ВАЛЕНТИНА ЧУРАЕВА — продюсер и журналист, мать двоих детей. «Я объединила десятки тысяч подписчиков в своем блоге в Инстаграме — тех, для кого важна, а может, пока только интересна тема глютена, безглютеновой диеты и глютен-фри жизни».

Валентина Чураева
Без глютена. Простые
рецепты, меняющие жизнь
Серия «Здоровье Рунета»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65765305

*Без глютена. Простые рецепты, меняющие жизнь: АСТ; Москва; 2021
ISBN 978-5-17-121337-4*

Аннотация

Можете себе представить ситуацию, когда вы в магазине ничего не можете купить, а в ресторане – заказать? Ничего из предложенного ассортимента и меню вам НЕЛЬЗЯ! Почти во всех продуктах содержится глютен – растительный белок, содержащийся в составе пшеницы, ржи, ячменя, который наносит огромный вред здоровью людей с непереносимостью глютена, а также страдающих целиакией.

Долгое время этот недуг не воспринимался серьезно: людей, придерживающихся безглютенового рациона, считали «сектантами» или любителями новомодных диет. Врачи таким пациентам не могли поставить верный диагноз и, соответственно, неправильно лечили.

О трудном пути выживания людей глютен-фри искренно и подробно рассказывает автор книги Валентина Чураева, продюсер и журналист, мать двоих детей. Из первых рук вы

получите достоверную информацию о коварном заболевании. Узнаете, что можно есть, а что нельзя. Где искать нужных специалистов. Как справиться с тягой к запретным продуктам. Научитесь сами экспериментировать с продуктами и вкусами, используя рецепты автора. И убедитесь на примере историй людей глютен-фри, что жить без этого белка можно вкусно и с удовольствием!

В конце книги найдете адреса обществ больных целиакией в России и мире, а также контакты врачей.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Вступление	6
Как и почему Валентина Чураева стала Валентиной глютен-фри	6
Исповедь пищеголика: «Каждое утро я плакала, глядя на себя в зеркало»	12
«Есть я люблю. Есть вкусно – еще больше»	13
Обошла всех врачей, и сдавала дорогие анализы	17
Отказаться от мучного? Невозможно!	23
Инстаграм: публичность и открытость – сильная мотивация	26
Найдите врача, который потратит на вас больше 15 минут!	28
Я ощутила результат уже через месяц!	35
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Валентина Чураева

Без глютена. Простые

рецепты, меняющие жизнь

© Валентина Чураева

© ООО «Издательство АСТ»

Вступление

Как и почему Валентина Чураева стала Валентиной глютен-фри

Всем привет!

Я Валентина, и я глютен-фри.

Никогда не думала, что однажды буду говорить, а тем более писать такое. Но то, что произошло со мной за последние четыре года, те проблемы, с которыми я столкнулась, опыт, который получила, и больше всего, наверное, настойчивые просьбы друзей и знакомых, знающих мою историю, вдохновили меня на эту книгу.

Вы прочтете историю последних лет моей жизни, в которой я очень честно и искренно (если кого-то это смутит, извините меня заранее) рассказываю, как столкнулась с проблемой непереносимости глютена. Этот недуг пока недостаточно изучен в России, но во всем мире к нему относятся очень серьезно. Ведь в США первые исследования влияния глютена на организм начали проводиться сразу после Второй мировой войны. Не знали об этом? Я тоже, пока прямо не столкнулась с этим коварным, невидимым врагом.

Меня, человека, которого тема диет и специального пи-

тания если и волновала, то, как и большинство девочек, исключительно в плане похудения, да и то время от времени, а не в качестве образа жизни, который придется соблюдать всю жизнь, – вся эта суета вокруг глютена нисколько не волновала. Где я и где глютен?! И что у нас общего? К тому же я никогда не была аллергиком и ела все, что захочу. А про безглютеновую диету слышала только раз в 2008 году, когда готовила съемку программы на Первом канале. Но все, что сохранилось в памяти с тех пор, так это тот факт, что 1 % населения во всем мире генетически не переносит этот растительный белок. Он для таких людей смертельно опасен, но предрасположенность к этому недугу выясняется еще в раннем детстве! А я-то всю жизнь ела и хлеб, и мучное – и чувствовала себя прекрасно. Поэтому то огромное количество информации, которую мы ежедневно получаем, но которая не имеет к нам непосредственного отношения, в данном случае про глютен и безглютеновую диету, прошло мимо меня, даже не отложившись в памяти

Но после сорока лет моя жизнь круто изменилась. И вот здесь уже начинается история моей глютен-фри жизни: как и почему Валентина Чураева стала @valentina_glutenfree.

Готовы?

Думаю, пора рассказать, кто я, чем жила, что ела и как докатилась до такой жизни. С этой целью, как это принято сейчас в соцсетях, приведу десять фактов о себе.

Итак, давайте знакомиться.

1. Мне 47 лет.

2. Я родилась и выросла в Томске, маленьком сибирском городке, где столбик термометра зимой легко мог опуститься до минус тридцати пяти, но это не мешало нам прогуливать школу, чтобы бегать всем классом на огромные ледяные горки.

3. В детстве я мечтала быть ни больше ни меньше как Ириной Родниной. С пяти лет занималась фигурным катанием. В девять лет достигла уровня кандидата в мастера спорта по фигурному катанию на коньках, но олимпийской чемпионкой, как моя любимая Роднина, не стала. Хотя спорт всегда был важной частью моей жизни. До пятнадцати лет серьезно занималась. Все как положено: три тренировки в день, долгие спортивные сборы вдали от дома, соревнования, красивые костюмы, аплодисменты зрителей и, конечно, незабываемые моменты, когда под звуки гимна флаг поднимается под сводами ледового дворца спорта, а ты стоишь на первой ступени пьедестала почета с гордо поднятой головой. В общем, по жизни я победитель и чемпионка, готовая работать и добиваться поставленной цели. В жизни и в моей последующей борьбе – не за первое место на спортивных состязаниях, а в схватке с глютенom – это очень пригодилось.

4. Если с Олимпийскими играми не сложилось, то вторая моя мечта – жить и работать в Москве – успешно реализовалась. Здесь мой дом, моя семья, друзья и любимая работа.

5. Я продюсер и журналист. Обожаю свою работу настолько, что могу работать сутками, если проект меня увлекает. А по-другому у меня не бывает.

6. Я много работающая мать двух чудесных девочек. Старшей – двадцать четыре, а младшей скоро исполнится семь лет.

7. Мой муж младше меня на одиннадцать лет, и это прекрасно!

8. Я люблю готовить, экспериментировать с продуктами и мечтаю открыть свою «печенюшечную».

9. Я пищеголик! Считаю, что есть вкусно можно и нужно на любой, даже самой жесткой диете. Еда для меня – источник наслаждения и вдохновения.

10. И да, я глютен-фри!

Относительно пользы и вреда глютена и безглютеновой

диеты существует огромное количество разногласий. Почему?

В свое время я перерыла весь Интернет в поисках ответов на интересующие меня вопросы, много общалась с врачами. Нашла тех, кто не просто твердил, что эта тема не изучена и непереносимость глютена есть только у 1 % населения планеты, а кто занимается исследованием этой проблемы, и спасибо им огромное за то, что они делились со мной достоверной и полезной информацией, которой в Рунете просто нет. Я общалась с людьми, страдающими целиакией и другими формами непереносимости глютена. Да! Представляете, существует четыре формы непереносимости глютена. В России большинство врачей признают только одну – целиакию.

Я познакомилась с крупнейшим в России, я бы сказала, единственным производителем безглютеновой муки и мучных смесей. Виктор Тимофеев, основатель и идейный вдохновитель компании «Гарнец», человек с непереносимостью глютена, создал специализированное производство для таких же, как он, людей, чтобы их жизнь стала легче, проще и вкуснее. Я повстречала владельцев кафе и ресторанов глютен-фри, которые открыли свои заведения, потому что такая диета очень важна для членов их семей по медицинским показаниям. И я объединила десятки тысяч подписчиков в своем блоге в Инстаграме ([instagram.com/valentina_glutenfree/](https://www.instagram.com/valentina_glutenfree/)) – тех, для кого важна, а может, пока только интересна тема глютена, безглютеновой диеты и глютен-фри жизни. Имен-

но так — глютен-фри жизни, потому что я считаю, что, когда переходишь на безглютеновую диету, жизнь становится другой: меняются привычки, и не только в еде. Трансформируется отношение к себе, окружающим и к своей жизни. Человек все чаще задумывается: что важно для меня? Что делает меня счастливым?

За четыре года я прошла столько этапов от неприятия болезни до осознания того, насколько моя жизнь прекрасна, интересна и наполнена, что мне хочется поделиться своим опытом с вами, рассказать истории людей, которые помогли мне понять причину непереносимости глютена и научили вести новый, здоровый и счастливый безглютеновый образ жизни.

Исповедь пищеголика: «Каждое утро я плакала, глядя на себя в зеркало»

Я никогда не думала, что однажды буду настолько серьезно относиться к тому, что ем, и появится список продуктов, которые мне вредны. Продуктов, которые будут разрушать мой организм и доставлять мне столько хлопот в жизни, в которой и так проблем достаточно: работа, дом, семья, дети... Всю жизнь я ела, что захочу, и люди с аллергиями вызывали во мне недоумение и сочувствие. Как так: нельзя съесть апельсин, клубнику или ложечку меда? Хотя, если честно, в моем окружении таких людей практически не было.

«Есть я люблю. Есть вкусно – еще больше»

У меня отношения с едой были простые и понятные. Есть я люблю. Есть вкусно – еще больше. Но спасибо родителям: в нашей семье не было культа еды, да и кроме всего прочего я серьезно занималась спортом – мой тренер ежедневно контролировал цифру на весах. Рост минус 110 – это была норма в фигурном катании. Поэтому приходилось сдерживать свой аппетит, и родители за этим присматривали. Хотя, если честно, от лишней массы у нас в семье никто не страдал. И мой вес за всю сознательную жизнь лишь дважды уходил за отметку 53 килограмма – это во время двух беременностей. После родов он так же быстро возвращался обратно.

Потом я поняла, что все дело в пищевых привычках, которые привили мне с детства. Но самое главное – я, в принципе, могла есть все, что захочу. Только важно было контролировать размер порций и различать повседневную и праздничную еду.

Особые отношения у меня всегда были с хлебом и выпечкой. Так сложилось, что в доме к мучному все относились спокойно. Есть все с хлебом меня никто никогда не приучал и не заставлял. Родители вообще достаточно спокойно относились к моим гастрономическим пристрастиям. Лишь бы что-то съела. Времени печь пироги, булки и торты у мамы

не было, и если это случалось, то иногда по выходным, ну и в праздники, само собой. Изготовление любимой «Зебры» или вафель на домашней вафельнице, которые мы пекли всегда вдвоем – мама, я и моя младшая сестра; или пельменей, которые лепились зимой, перед Новым годом, опять же всей семьей, – для меня это было скорее семейным ритуалом, чем просто едой. Здесь сам процесс доставлял больше удовольствия, вызывая много положительных эмоций.

Еще в подростковом возрасте я заметила, что если начинала каждый день есть мучное (неважно что – хлеб, бутерброды со свежим батоном или печенье с чаем), кожа менялась. Она становилась красноватой, воспаленно-грубоватой, какой-то некрасивой, нездоровой. Тогда я просто переставала есть хлеб, потому что все девочки хотят быть красивыми, и я тоже. И проблема исчезала. Все просто! Отказ от хлеба вошел в привычку. Хлеб на протяжении всей своей жизни я практически не ела. И, если честно, как-то не обращала на это внимания. Других забот и проблем хватало.

Однако четыре года назад, после рождения второй дочери, моя жизнь очень сильно изменилась, и в ней появились проблемы, с которыми не смогла справиться ни я сама, ни врачи, к которым обращалась.

Так сложилось, что рождение дочки совпало с моим участием в телевизионном проекте «Я худею» на НТВ. Я люблю свою профессию, даже слишком люблю. У меня была возможность работать дистанционно, в свободном графике. Ру-

ководству было важно, чтобы съемки в клинике, врачи которой были задействованы в телевизионном проекте, шли без сбоев, и я могла испытывать радости материнства без отрыва от съемочного процесса. Правда, мне пришлось подстраиваться под график жизни и режим малышки Евы, и поэтому частенько засиживалась по ночам у компьютера, отсматривая новые выпуски программы и с удовольствием попивая чай с молоком вместе с аппетитными плюшками, сладким печеньем или сахарными сухариками. Кормящие мамочки меня поймут. Помимо гарантированного чувства сытости все эти вкусняшки помогали не уснуть. Пока чай с булкой пьешь, спать не хочется. Так продолжалось год, и все было хорошо. А потом, как говорится, началось!

Проблемы появились, как это часто бывает, там, где ты их совсем не ждешь. У меня стали происходить странные изменения с кожей. Неприятностей с ней у меня не было никогда, даже в подростковом возрасте. Прекрасно помню, как завидовали мне подруги, а я, если честно, им, потому что мне не надо было ходить к косметологам и наносить на лицо всевозможные кремы и «болтушки». А в тринадцать лет так этого хотелось (вот глупая я была!). И вот после сорока лет начался какой-то кошмар!

Я отлично помню ту осень. Ребенку только исполнился год, мы вернулись из отпуска в Испании, и все было как всегда, но кожа на левой щеке начала краснеть. Знаете, такие покраснения – как расплывающиеся пятна? «Как от сты-

да», — смеялась я. Был ноябрь, уже похолодало, и, вбегая с холодного воздуха в офис, на вопросы подруги-коллеги по поводу этой красноты я отвечала: «Я же всегда на холоде краснела».

Краснела, но, вероятно, не так, потому что с подругой-врачом мы дружим с детства. И если мне, много работающей мамочке годовалого ребенка, некогда было как следует себя рассмотреть в зеркало, то со стороны происходящие со мной метаморфозы были уже видны. Я помню, что купила тогда новый гипоаллергенный питательный крем в аптеке, нашла баночку с маслом в ванной и решила, что «болячка» пройдет сама собой. Тогда, правда, относилась я к ней несерьезно.

Обошла всех врачей, и сдавала дорогие анализы

Но дальше стало еще хуже! Краснота с левой части лица начала перебираться по подбородку на правую. Это происходило медленно и незаметно. Но так как я всегда была равнодушна к декоративной косметике, тонам, пудрам, всевозможным праймерам и консилерам, мое покрасневшее лицо все чаще вызывало вопросы у знакомых и коллег.

Я работала в то время PR-директором в медицинском центре, у нас шли съемки очередного сезона проекта «Я худею» на НТВ, и у меня была возможность каждый день общаться с врачами-дерматокосметологами, которые, естественно, давали мне советы и рекомендации по поводу проблем с кожей. В это время я еще кормила младшую дочь грудью, но уже с нетерпением ждала завершения этого процесса. Прежде всего, для того, чтобы сходить на волшебные укольчики к косметологу и освежить и подлечить свое лицо. Все в то время сходились во мнении, что я «просто устала», «кормлю уже год и три» и «возраст, вообще-то». Да, на тот момент мне было сорок два года. Па-па-па-пам!

Наконец-то он наступил – тот день, когда я устроилась в косметологическом кресле и волшебные руки специалиста начали колдовать над моей уставшей пылающей кожей. Помню, как кайфовала я после первого сеанса!

Но счастье было недолгим. Это вообще стало особенностью следующих трех с половиной лет жизни: чем больше усилий я прилагала, чтобы решить проблему со своей кожей, тем тяжелее становилось ее состояние. Краснота сменялась шелушением, шелушение – зудом, зуд – высыпаниями. Подростковые прыщи. Отвратительные воспаленные пятна на лице, не проходящие месяцами. Внутренние бугры, которые при малейшей попытке избавиться от них механически расплзались малиновыми блясками по лицу. Каждое утро я плакала, глядя на себя в зеркало.

Разумеется, я пыталась себе помочь. Что я только ни делала, чтобы избавиться от проблем с кожей! Обошла всех врачей, честно выполняла все назначенные обследования и сдавала дорогие анализы. Дисциплинированно соблюдала все рекомендации, начиная от умывания замороженным огурцом и ледяными кубиками из отвара трав и заканчивая лечебными мазями и инъекциями. Пропила энтеросгель, активированный уголь, бифидобактерии и еще какие-то препараты, названия которых теперь и не вспомню. Самое ужасное, что не работало ничего. Нет, не так! Как только мне меняли курс лечения, наблюдалось улучшение и все радостно замирали: слава Богу! Но через неделю становилось еще хуже. Без плотного тонального крема и пудры я не могла уже выйти из дому, потому что это было страшно. Страшно и некрасиво!

Непонимание того, что со мной происходит, наверное, было самым тяжелым для меня в тот момент. Я готова была

пойти к бабкам или экстрасенсам, потому что в голове появлялись дурные мысли по поводу того, что меня сглазили или навели порчу. А что еще оставалось думать? Врачи помочь не могут, а денег, сил и времени потрачено уйма. Результат нулевой. Я помню, как увидела свои фотографии двух-трехлетней давности с абсолютно чистым лицом и поняла, что уже забыла, как выглядела когда-то.

Я готова была на все. Согласна была отдать любые деньги, чтобы избавиться от недуга и опять с удовольствием смотреть на себя в зеркало. Но никто не мог предложить мне такого решения. Вариантов было миллион, но ни один из них не работал.

Но в каждой истории есть событие, после которого жизнь меняется. Для меня таким переломным моментом, последней каплей, убедившей меня в необходимости тотальной борьбы с проблемами кожи лица, оказалась поездка в Нормандию.

Я очень хорошо ее помню. Младшей дочери было почти два года, и я уже год пыталась справиться со своей непонятной болезнью. Диагноз мне, кстати, так и не смогли поставить. Единственное, в чем сходились врачи, что это похоже на розацеа. (От лат. *асне rosacea* – розовые угри – хроническое рецидивирующее заболевание кожи лица, характеризующееся гиперемией, расширением мелких и поверхностных сосудов кожи лица, образованием папул, пустул, отеком, телеангиэктазиями. Заболевание очень распространенное).

но. — Ред.) Ну еще бы — кожа-то краснеет!.. Но вот почему лечение не помогает — другой вопрос. Причем я не обращалась со своей проблемой только к гомеопатам и психотерапевтам. В первых я не верю, а в лечении у гомеопатов главное — вера, а вторые окружали меня всю жизнь. Мои близкие подруги — врачи-психотерапевты, поэтому, спасибо им огромное, они всегда были рядом.

Так вот, мы с мужем и дочкой отправились летом в Нормандию. Вылетали рано утром, и я просто не успела, как обычно, нанести тон. Подумала тогда: «Да ладно. Самолет, аэропорт, долгий трансфер из Парижа. Надо как-то организовать дорогу для двухлетней малышки, чтобы она не свела нас с ума капризами». В общем, не до лица... До сих пор помню глаза попутчиков, которыми они смотрели на меня. Там было все: удивление, испуг, пренебрежение, брезгливость. Господи, я всего лишь не нанесла мейк, в чем проблема?! А потом я увидела себя в отражении окна поезда, который мчал нас в Нормандию. О Боже! Я себя такой не видела никогда! Малиновое шелушащееся лицо...

С тех пор я ни разу не покидала дом без жесткого мейкапа. Если бы была возможность вообще не выходить на улицу или всегда носить маску, я была бы рада. Но моя работа требовала постоянного общения с людьми. Съёмки, интервью, переговоры... Наверное, есть много людей, которые всю жизнь испытывают проблемы с кожей. Честно говоря, я не понимаю, как так можно жить. Или они, как и я, годами

пытаются решить свою проблему и у них ничего не получается? Но это же кошмар! Потому что я видела во взглядах тех, с кем встречалась, немые недоуменные вопросы: «Боже! Что с тобой?! Что с твоим лицом?! Сделай уже хоть что-то с собой!!!» Ведь никакой косметикой скрыть фурункулы и красноту на физиономии невозможно.

Когда я совсем потеряла надежду найти решение своей проблемы, то увидела в Фейсбуке пост бывшей коллеги. Марина давно живет в Нью-Йорке, и уже более восьми лет вся ее семья по медицинским показаниям находится на глютен-фри диете. Я начала, как обычно это происходит, искать информацию в Интернете: что такое глютен, в каких продуктах он встречается, как проявляется его непереносимость и, самое главное, какое же отношение он имеет ко мне и моим проблемам? Надо сказать, что в Рунете очень путаная информация на тему глютена. Суть статей сводилась к тому, что непереносимость глютена врожденная, проявляется в раннем возрасте. Но были сообщения и о том, что в последнее время почему-то стало модно отказываться от глютена, садиться на исключаящую его диету и что это очень вредно для здоровья, поскольку человек тем самым лишает себя полезных витаминов и микроэлементов, содержащихся в пшенице, ржи и овсе, которые содержат глютен.

Окончательно запутавшись, я написала Марине, и она мне ответила: «Исключай глютен и смотри, что будет». Я подумала: почему нет? Если больше ничего не работает, почему

бы не попробовать? Тем более что я знала историю Марины. У нее в семье ни у кого нет целиакии, при которой в России рекомендована глютен-фри диета. Но у нее и ее дочери были заболевания, с которыми они справились, исключив из рациона глютен. Как это работает, я не понимала. Но то, что результат есть, видела. Марина к тому времени много общалась с медиками из США, ей были доступны исследования зарубежных ученых на тему глютена, и она щедро делилась этой информацией. Разобраться с этим вопросом самостоятельно было нереально, а мои знакомые врачи относились к данной теме только как к новомодному течению и считали, что ко мне это точно никакого отношения не имеет.

И я решилась! Выбросила из дома все булки, печенье, макароны и пшеничную муку, оставив в рационе мясо, рыбу, свежие овощи и фрукты, гречку, рис. Результат, который я получила через две недели, был ошеломляющий. Сказать, что состояние кожи стало лучше, – это ничего не сказать. Она стала идеальной. Я была счастлива, потому что снова с удовольствием смотрела на себя в зеркало каждый день. Муж был счастлив, потому что мне было хорошо и я не психовала больше по поводу своей внешности.

Отказаться от мучного? Невозможно!

Но... Снова это «но»! Эйфория прошла быстро, и я вернулась к реальности. А в реальности была одна проблема, которая не давала мне в полной мере насладиться полученным результатом. Я всегда любила и сейчас уважаю мучное. Багеты, хрустящие вафли, сдобное печенье, песочные торты, пицца, паста и пироги – это то, за что я душу продам. И всего этого я лишилась на безглютеновой диете. Все, о чем я думала в это время, – это как бы незаметно и без последствий для кожи съесть свежую булку, желательно с маслом. По ночам мне снились восхитительное рассыпчатое курабье и рогалики с кунжутом. А проходя днем мимо кондитерских, замедляла шаг, чтобы пропитаться ароматом свежей выпечки.

Мне тогда и в голову не приходило, что на свете существуют готовые продукты глютен-фри и миллион рецептов вкуснейших десертов без глютена, которые можно готовить дома. Правда, забив в поисковике Яндекс «продукты без глютена», я обнаружила, что в магазинах продаются свободные от этого белка хлебцы, макароны, печенье, вафли и мука. Выбор продуктов был очень небольшой, но он был! И как я радовалась, когда муж впервые принес домой безглютеновые хрустящие хлебцы из рисовой и гречневой муки. Они казались такими вкусными! Потом в супермаркетах были найдены испанские макароны и спагетти с пометкой глютен-фри. Жизнь начала

налаживаться.

Однако, как часто бывает, когда проблема вроде бы решена, самое сложное – не испортить все своими же руками. Прошел месяц, второй, и однажды, возвращаясь вечером домой, я думала, чем бы порадовать себя и мужа на ужин, при условии, что оба уставшие и сил на кулинарные подвиги совсем не осталось. По старой привычке предложила: «Может, пельмешки?» После пельмешек в кухонном шкафчике обнаружили печенье, которые «только для Евы».

Дальше больше. «Мне же лучше, – говорила я мужу и утешала себя: – От одного кусочка пиццы точно ничего не будет». В общем, глютен опять вернулся в мою жизнь, а вместе с ним и проблемы с кожей. И так продолжалось на протяжении почти трех лет, когда я периодически устраивала себе «жесткач», полностью исключая из рациона продукты, которые могут содержать проклятый белок, а потом... Я уставала, Ева заболела, с мужем поругались, на работе проблемы, и я начинала сначала деликатно и незаметно, а потом совершенно открыто есть печенье, булки и торты.

Не знаю, чем бы это закончилось, но однажды муж сказал мне:

- Почему бы тебе не завести страничку в Инстаграме?
- Зачем? – спросила я.
- Я же тебя знаю, – объяснил муж, – тебе стыдно будет людей обманывать. А если ты начнешь рассказывать им о своей проблеме и о том, как живешь на глютен-фри диете,

тебе станет легче.

И я опять подумала: почему нет? Публичность и открытость – очень сильная мотивация. С одной стороны, ты рассказываешь людям подробности своей жизни и откровенничаешь по поводу здоровья, с другой – получаешь такую мощную поддержку и контроль, которые невероятно важны, когда ты сама не можешь справиться с диетой.

Инстаграм: публичность и открытость – сильная мотивация

Я очень хорошо помню, как рождался мой первый пост. Еве три года, я привела ее на тренировку в бассейн, и, пока мамочки в холле обсуждают последние новости и события из жизни детей и звезд, я пишу: «Вот уже два года я на глютен-фри диете. Не с целью похудеть или потому что это модно, а потому что это единственная диета, которая позволяет мне хорошо себя чувствовать и выглядеть. Но справиться с этой диетой мне невероятно тяжело. Потому что я пищеголик! Я люблю вкусно поесть. И мне, черт побери, невыносимо сложно отказаться от тех продуктов и блюд, которые готовила и ела всю жизнь. Но я начинаю вести этот блог, потому что намерена держаться. Я собираю глютен-фри рецепты, ищу в супермаркетах глютен-фри продукты и делюсь с вами своим опытом, потому что так мне намного легче справляться со своей пищеголической тягой к продуктам, которые содержат глютен».

Помню, как мне было неловко все это писать, как будто признавалась в чем-то неприличном. Среди моих друзей и знакомых не было ни одного человека, столкнувшегося с этой проблемой. Помню, как первое время ломала себя. Делала все через силу, потому что знала: если не начну об этом писать, значит, не приму это в себе и не смогу соблюдать ди-

ету.

Больше всех за меня переживала в то время мама. Ей казалось, что я голодаю, потому что мне ничего нельзя есть. Хотя я, если честно, в первое время исключила только продукты, содержащие явный глютен: всю выпечку из пшеницы, ржи, ячменя и макароны. О скрытом глютене я тогда еще не знала. Друзья, среди которых много врачей, относились к моей диете по-разному: кто с сомнением, кто с улыбкой. И все это, конечно, доставляло много трудностей, потому что каждый раз в разговоре с ними я искала поддержки, ответы на главный вопрос: что со мной, и может ли мне помочь такой режим питания? А ответов не было. И это было невероятно тяжело, потому что было ощущение, будто я одна столкнулась с непонятной загадкой.

Каждый раз, заходя в супермаркет за продуктами или заказывая блюдо у официанта в ресторане, я металась в сомнениях. А может, проблема не в этом? Может, мне можно поесть привычных продуктов и последствий не будет? Кроме мужа в то время меня не поддерживал никто. Он единственный, увидев в первый раз, как работает глютен-фри, одобрял, стимулировал меня и иногда жестко, иногда терпеливо и ласково уговаривал соблюдать безглютеновую диету. Сейчас, спустя четыре года, я понимаю, что если бы не он, я бы ни за что не справилась, потому что тогда это был бесконечный торг и война с самой собой. Ежедневное убеждение себя, что мне это действительно нужно и что это работает.

Найдите врача, который потратит на вас больше 15 минут!

Сейчас мне так странно это осознавать, но я трижды получила подтверждение того, что у меня непереносимость глютена. Видимо, одного раза мне было недостаточно или я просто не хотела верить в то, что у меня вдруг ни с того ни с сего после 40 лет обнаружится какое-то непонятное заболевание, которое толком никто ни диагностировать, ни лечить не может.

Первый раз дистанционно и неофициально мне посоветовала исключить на пару недель продукты, содержащие глютен, моя коллега и приятельница, живущая в Нью-Йорке и много лет придерживающаяся глютен-фри диеты именно из-за проблем с кожей. Как она мне потом говорила, еще в 2009 году, когда мы трудились с ней в одной редакции телеканала РЕН и готовили к эфиру остросюжетные и социально значимые проекты, сидя за соседними столами, она обращала внимание на мое «цветущее» лицо. Марина утверждает, что уже тогда кожа на лице была склонна к покраснению. Я не помню этого, потому что, видимо, не до цвета лица мне тогда было. Рейтинги программ и грядущие съемки волновали больше. А вот Марина, у которой проблемы с кожей начались гораздо раньше, когда она еще училась в школе, протекали ярче и болезненнее, заметила схожие симптомы и мне

про глютен рассказала, но я этих – честно – предостережений не слышала. А спустя время, когда проблемы стали очевидны, слышала и поверила.

Однако червь сомнения, который сидит в каждом из нас, не давал мне спокойно жить в моей безглютеновой жизни и регулярно толкал меня на нарушение диеты. Но я продолжала бороться с собой, пыталась научиться жить на безглютеновой диете, а сама постоянно искала метод или врача, который помог бы мне. Я продолжала с недоверием относиться к своей проблеме. Ну как это возможно? В 40 лет у тебя вылезает серьезное заболевание, которое при рождении обычно выявляют! Не могла же я с ним жить все эти годы, есть все, что захочу, и вдруг – бах! Получите! Поэтому жизнь предоставила мне возможность второй раз получить подтверждение тому, что мои кожные проблемы вызваны реакцией организма на определенные продукты. И вот здесь меня ждало самое интересное: мой организм реагировал не только на глютен!!!

Это произошло спустя три года после моей первой попытки исключить глютен из рациона. Мои метания, недоверие и невозможность соблюдать безглютеновую диету измучили и меня, и мою семью. И вот тогда я встретила врача, который занимался комплексным подходом к диагностике различных заболеваний. Для него самым важным в работе было найти и понять причину недуга, а не лечить симптоматику. И я решила, что это то, что мне нужно. Потому что до этого все

врачи, к которым обращалась, безрезультатно лечили исключительно мою кожу и то, что с ней происходило. Все уже понимали, что это не работает, но чем еще мне можно помочь – не знали. А тут такой поворот! Естественно, я, как человек, много лет проработавший на медицинских проектах на нашем российском ТВ и имеющий опыт работы PR-директором сети крупного медицинского центра, где каждый день общалась по работе с врачами, понимала: это самый верный подход к диагностике и лечению! Особенно в моем случае – когда вообще ничего не понятно! Что вдруг произошло со мной в 40 лет, какие причины у этих проблем, и самое главное – что с этим делать? Смогу ли я снова жить с чистой и красивой кожей? Или так и буду прятаться за толстым слоем косметики?

И дальше начался процесс, в корне отличающийся от всего того, что было раньше. После первой встречи с **Игорем Николаевичем Роганиным** и диагностики, которую он, кстати, проводит тоже не совсем привычным для нас способом, используя методы китайской медицины и современные западные технологии (аппаратов, на котором он проводит диагностику организма по микро- и макроэлементам, в России всего три), мне было назначено обследование.

Я сдала анализы на гормоны, содержание витаминов и микроэлементов в организме, возможные аллергические реакции и даже на паразитов. Потому что, как объяснил мне доктор Роганин, причины моих проблем могли быть разны-

ми. Организм мог дать сбой после рождения младшей дочери. Однако беременность и роды прошли прекрасно, я отлично себя чувствовала все это время, и не было никаких проблем по самочувствию. Либо могли возникнуть аллергические реакции организма. Но вот на что? У меня никогда за всю мою жизнь не было и намека на аллергию на что бы то ни было. И как вариант, причиной могло быть наличие в организме каких-либо паразитов, которые вызывали такую реакцию организма.

Паразитов во мне не обнаружили, и это не могло не радовать. С гормонами все было тоже более-менее в норме, ничего такого критичного, что могло бы тревожить врача и требовало бы лечения. А вот то, что показали тесты и анализы на аллергические реакции организма, удивили и врача, и меня! Ведь у меня никогда не было реакций ни на продукты, ни на пыльцу растений, ни на животных. В нашей семье вообще аллергиков не было. А тут в 44 года я узнаю, что мои проблемы из-за продуктов, которые ем каждый день!

Меня часто спрашивают: какие обследования я проходила, какие анализы сдавала? Сразу скажу, что это были обследования, которые доктор назначил мне, исходя из моих проблем и моего состояния. Но он единственный из врачей, с которыми мне довелось встречаться и общаться, разбираясь с моим недугом, который комплексно подходит к любой проблеме со здоровьем и находит ее причину. Я делюсь с ва-

ми своим опытом не для того, чтобы вы отправились в лабораторию и сдали те же анализы, а для того, чтобы поняли: подход в диагностике и лечении может быть разный. Ищите врача, который будет лечить не ваши симптомы, а найдет причину проблем с вашим здоровьем. Американская актриса Дженифер Эспозито, у которой только в 36 лет выявили целиакию, а до этого 25 лет ставили всевозможные диагнозы – от синдрома раздраженного кишечника до психических расстройств – и естественно, безуспешно лечили их, в своей книге написала: «Найдите врача, который сможет обсудить ваши проблемы со здоровьем, который сможет потратить на беседу с вами больше 15 минут». Врач, который поставил ей верный диагноз «целиакия» и, по сути, спас ей жизнь, говорил с ней больше двух часов!!! Примерно так же работает и тот доктор, который помог мне разобраться с моими проблемами и найти их причину.

И еще: помните, что у вас могут быть проблемы с кожей, боли в суставах, высокое давление, проблемы с ЖКТ, но причина этих недугов может быть совсем в другом. И вы годами лечите акне, гастрит или псориаз, а результата нет! Потому что это всего лишь симптомы, следствие другой проблемы, о которой вы не подозреваете, но помочь в этом может совершенно другой подход к диагностике и терапии.

Мне кажется, это хорошо, когда есть выбор и понимание, что бывает по-другому. От своего врача я услышала то, что очень перекликалось с информацией, которую я узнаю от

своих европейских и американских коллег и друзей: «другой» подход к диагностике и лечению болезни. Комплексный подход, когда диагностика вашего состояния проводится в комплексе, и в зависимости от полученных результатов назначается терапия, цель которой – привести в баланс работу всего организма. Именно поэтому я ему и доверилась. Ведь обследования, которые я проходила, совсем не дешевые, и мне важно было знать, что врач сможет их грамотно интерпретировать и дать адекватные рекомендации. И я их получила!

Итоговые результаты вскрыли те проблемы со здоровьем, о которых я даже не подозревала. Как пошутила моя подруга врач, паразитов нет – и это уже неплохо. Но если коротко о результатах: был незначительный сбой в гормональной системе и высокие показатели реакции организма на пищевые аллергены. Причем список продуктов, на которые негативно реагировал мой организм, был внушительный. Оказалось, что у меня непереносимость не только глютена! Все молочные продукты, яйца, помидоры, чеснок, фисташки, бананы и киви, шоколад и мед! Эти продукты вызывали аллергическую реакцию и приводили к тем проблемам, от которых я не могла избавиться на протяжении последних трех лет. Была выявлена нехватка ряда витаминов и микроэлементов, которые мне предстояло пропить, некоторые необходимо пить постоянно. Я часто задумываюсь, что бы со мной было сейчас, если бы я не встретила этого доктора? Я все так же без-

успешно пыталась бы избавиться от проблем с кожей. Потом обострились бы другие заболевания. И я превратилась бы в унылую... Даже не хочу думать, как сложилась бы моя жизнь! Потому что я мечтаю жить долго, счастливо и интересно! У меня молодой муж и маленькая дочь, в конце концов. И миллион планов! И для всего этого мне нужны силы и здоровье! *Наверное, именно поэтому я нашла своего врача, услышала его, поверила ему и начала свою новую глютен-фри жизнь.*

Я ощутила результат уже через месяц!

По мере прохождения обследования врач назначал мне препараты и витамины. Я узнала, что у всех нас существует **огромный дефицит витамина Д и Омега-3**. Витамин Д-3 мы вообще пожизненно должны принимать, но важно понимать – какой именно витамин. К сожалению, среди огромного разнообразия препаратов, которые сейчас можно купить или заказать, много пустышек! Мой врач проводит исследования витаминов и рекомендовал именно «работающие». Я это на себе испытала.

Во время беременности практически все 9 месяцев пила **магний**. Мамачки знают, что назначают его для снятия тонуса и напряжения. Я покупала тот, что в аптеке продается. А в этот раз начала прием магния по рекомендации своего врача. Результат несопоставимый, скажу я вам. За 2 недели моя нервная система притормозила настолько, что я стала отвечать на вопросы через паузу. Те, кто меня знают, обычно смеются надо мной, потому что я лечу впереди паровоза и отвечаю собеседнику, чаще всего не дав ему договорить. Ну, что поделать – темперамент у меня такой. Образ жизни и работа ТВ-продюсера требует быстрой реакции и бешеного темпа жизни, иначе все пропшишь. В общем, по витаминам было с чем сравнить. Я узнала, что витамин Д лучше зака-

затъ немецкий, а Омегу-3 только норвежскую.

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.