

ЛАРИСА ИВЛЕВА

# ИСПОВЕДЬ ЩИТОВИДКИ



# Лариса Ивлева

## Исповедь щитовидки

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66844898](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66844898)*

*ISBN 9785005572417*

### Аннотация

Я умею управлять щитовидными гормонами в ручном режиме.Захочу – повЫшу.Захочу – понИжу.Вы можете восстановить функцию щитовидки сами.Я же смогла.И вы сможете.Я не врач.Проконсультируйтесь со специалистом. Книга содержит нецензурную брань.

# Содержание

Мне было восемь лет	5
Магазины закрыли ночью	11
Жарко сегодня	19
Докажите, что у вас остеопороз	26
Я стояла на могиле	31
Сразу скажу, что я не врач	34
Бог стоял на пороге	38
Жила-была девочка	53
Ну так вот...	54
В двадцать лет я вышла замуж	57
Мой муж гладит брюки	59
А давайте, девочки	67
«Мне было восемь	68
Конец ознакомительного фрагмента.	72

# **Исповедь щитовидки**

**Лариса Ивлева**

© Лариса Ивлева, 2023

ISBN 978-5-0055-7241-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Мне было восемь лет

Мне было восемь лет, когда я убила свою маму.  
Она умерла быстро.  
Даже не успела ничего понять.  
Зато я поняла, что зря её убила.  
Можно было и не делать этого.  
Потому что мне не стало легче.  
Я не перестала её ненавидеть.  
Зачем тогда было убивать?

Я почувствовала скуку и разочарование.  
Зевнула. Зря я это всё затеяла.  
Но дело было сделано.

Моё детство было безоблачным и безмятежным.  
Мама заботилась обо мне. Папа меня обожал.

Всё кончилось в первом классе.  
Мама – лев по гороскопу. Очень самолюбивая.

У неё всё должно быть самое лучшее.  
В идеале – идеальное.  
Её дочка должна учиться лучше всех.  
В классе. В школе. Вообще лучше всех.

Дочка должна быть идеальной!

Ведь мама-то идеальная.

Но дочка почему-то не хотела быть идеальной.

Мама дочку стыдила.

Но дочка продолжала быть обычным ребёнком и упорно не хотела становиться лучшей.

В классе. В школе. Вообще лучшей.

Маме это быстро надоело, и она подумала: «А что, если дочку хорошенько поколотить? Может, она выправится?»

Ремнём. Или шлангом от стиральной машины.

Поколотила она дочку один раз.

Не помогло.

Это маму озадачило.

А что, если ещё раз её поколотить?

Нет. Почему-то и после второго раза дочка не стала идеальной. Странно. Это уж совсем было непонятно.

Ведь мама хотела не так уж и много.

Она хотела, чтобы я училась только на пятёрки и не обманывала её.

И всего-то!

«У всех дети как дети – а у меня?..»

И тогда мама решила бить девочку регулярно. О как!

В идеале – каждый день.

Она била девочку за четвёрки. Ну и за враньё, конечно.

А и как девочке было не врать?

Чем её больше били – тем она больше боялась и больше врала.

Ура! Наконец-то! Побои всё-таки сработали. Но не так, как мама ожидала.

Девочка очень ссутулилась. Теперь у мамы появился дополнительный повод её бить.

Она била девочку по спине и приговаривала: «Тварь сутулая! Не сутулься, тебе говорят!»

Ведь «онажемать». Она же лучше знает, как хуже.

Мне было восемь лет, когда я убила свою маму. В первый раз.

Я убивала её потом ещё много раз. В своих фантазиях.

Я мечтала расправиться с ней. Безжалостно.

Так же безжалостно, как она расправлялась со мной.

Вот именно тогда моя щитовидка просела. Очень сильно.

Мой гипотиреоз начался именно тогда.

Хотя нет... Постойте-постойте. Это началось намного раньше истории с побоями.

*Посвящается Доктору.*

*Ушакову Андрею Валерьевичу.*

## *Тиреологу. Нейровегетологу.*

*Вся информация в книге является ознакомительной и не может служить руководством к действию.*

*Содержит ненормативную лексику.*

По версии медиков гипотиреоз – это недостаточная функция щитовидной железы. Типа недостаточно гормонов она вырабатывает.

Но это даже не смешно! Что это за дурацкое определение? О чём вы вообще говорите?!

Какой-то «умник» написал – а другие «умники» подхватили радостно и растащили по своим учебникам, сайтам и курсам повышения квалификации врачей.

Вы хоть читайте то, что вы пишете!

С чего бы это ей вырабатывать недостаточное количество гормонов? Ну с чего? Хоть одну причину назовите.

Она их как вырабатывала – так и вырабатывает. Свою норму.

Просто постоянный страх, постоянный стресс съедает все гормоны, которые щитовидка вырабатывает. Вот и всё.

Не надо трясти щитовидку: «Давай ещё гормонов!»

Просто посмотрите – куда они утекают? Эти самые гормоны.

В какую дырочку? Или дырИщу. И устраните эту течь.

Сейчас я открою вам тайну, после которой ваша жизнь изменится.

Так же, как изменилась моя жизнь.

Я докажу вам, что *гипотиреоз* – это не диагноз.

Это не заболевание.

Это вообще не медицинская проблема!

Не надо его лечить!

И ХАИТ – это тоже не диагноз и не заболевание.

Не надо его «лечить»!

Да и нет таких препаратов, чтобы его «вылечить».

И что «узлы» в щитовидке – это никакие не «узлы»!

Это просто «очаги напряжения». Из-за чрезмерных психоэмоциональных и физических перегрузок.

И не надо их удалять.

А уж тем более не надо удалять всю щитовидку! Как удаляют сейчас при тиреотоксикозе.

Эта книжка ведь не только про гипотиреоз и ХАИТ. Гипотиреоз и ХАИТ – это всего две дисфункции щитовидки. Есть ещё гипертиреоз – тиреотоксикоз – узловый и диффузно-токсический зоб.

А причина у этих дисфункций одна. Общая причина.  
Это психоэмоциональные и физические перегрузки.  
И хронический стресс.

Оказывается, **ХАИТ** (хронический аутоиммунный тиреоидит, или тиреоидит Хашимото) – это вообще никакой

НЕ хронический!

НЕ аутоиммунный!

НЕ тирео!

НЕ идет!

И уж тем более никакой НЕ Хашимото!

Это вообще не болезнь.

Это просто...

# Магазины закрыли ночью

Рано утром сонные люди привычно потянулись в «Пятёрочку».

С пакетами и сумками на колёсиках.

У входа в магазин стоял «вежливый молодой человек» в каске и в маске. С автоматом. В позе Рэмбо. Широко расставив ноги в тяжёлых армейских ботинках.

Маска шевелилась. Он жевал жвачку. Ему было скучно.

Люди прибывали. Толпа волновалась.

Какая-то женщина не выдержала напряжения.

Она вскинула руки. Прижала кулаки к вискам.

Запрокинула голову и закричала в небо: «ГосподиБожеМой!» и бросилась бежать прочь от магазина, таща за собой сумку на колёсиках.

Сумка упиралась и не хотела бежать за ней.

Женщина бросила её. Сумка опрокинулась, и колёсики ещё долго вращались в воздухе.

ГосподиБожеМой ничего не ответил женщине.

И вообще никак себя не обнаружил. Возможно, он ещё спал.

Ведь было семь утра.

Возможно, у него были какие-то свои интересные дела. Да мало ли?

Возможно, его вообще не было в городе в этот день.

Лично я считаю, что нас много, а ГосподиБожеМой – один.

И надо с уважением относиться к нему.

И не вторгаться так бесцеремонно и часто в его личное пространство со своими дурацкими просьбами.

И не беспокоить его по пустякам!

Если каждый встречный-поперечный будет его без конца дёргать и отвлекать – что это будет?

Он не за этим сюда нас отпочковал. Не за этим. А зачем? Мне вот любопытно, например.

А затем, чтобы мы научились принимать самостоятельные решения.

Без его помощи. Пусть криво. Пусть косо. Но зато сами.

Толпа не шевельнулась. Никто даже не оглянулся на убегающую женщину.

Все неотрывно смотрели на автоматчика.

Угожливо. Устало. Доверчиво. Трусливо. Тягостно. Подобострастно.

Молчаливая перепуганная плотная толпа жила своей жизнью.

Люди незаметно для себя приближались к автоматчику.

Сантиметр за сантиметром. Автоматчик заметил это.

Он перестал жевать жвачку и клацнул затвором.

Толпа оцепенела.

К «Пятёрочке» подъехал армейский грузовик.

Из него выпрыгнули бесстрашные солдаты.

Они расставили вокруг магазина по всему периметру столы.

И выложили на них коробки с аэрозольными баллончиками.

Баллончики были серебристо-серые. Без надписей и картинок.

Только штрих-код на вогнутом доньшке.

«Берите!» – коротко скомандовал автоматчик.

Люди растерянно смотрели друг на друга.

Ждали, кто первый осмелится.

Очень высокая девушка с очень прямой спиной вышла из толпы.

Она шла, как олимпийская чемпионка по спортивной гимнастике.

Толпа как зачарованная смотрела на неё.

Все забыли про автоматчика.

И, как подсолнухи за солнцем, поворачивались за ней.

Она подошла к столу и взяла баллончик. Сняла колпачок и брызнула в воздух.

Толпа, осмелев, стала хватать баллончики.

Кто-то брызгал себе под мышки, как дезодорант. Кто-

то в воздух, как освежитель. Кто-то наклонился и брызгал на свои замшевые ботинки, чтоб не промокали. Кто-то брызгал на подол, как антистатик.

Водитель грузовика наконец-то оторвался от своего телефона и включил громкоговоритель.

«Внимание. Внимание.

С 20 июня 2022 года повсеместно вводится режим «нулевой терпимости» к зависимостям: пищевой, алкогольной, никотиновой.

Вместо пищевой, алкогольной, никотиновой продукции граждане получают доступ к заменителю этой продукции. Вы получите коктейль «Вселенское Счастье 2022» 3x1 (три в одном). В форме спрея.

Два нажатия на дозатор – это суточная норма для взрослого человека.

Одно нажатие на дозатор – это суточная норма для ребёнка.

Все три удовольствия, которые вы получали от еды, алкоголя и сигарет, вы получите от этого коктейля.

В нём также содержится суточная норма калорий.

И суточная же норма счастья.

Все предприятия пищевой, алкогольной, табачной, фармацевтической промышленности переведены на выпуск коктейля.

Отныне еда, алкоголь и сигареты под запретом.  
В магазинах будет продаваться только коктейль».

Я бросилась к столам, яростно распихивая толпу и перепрыгивая через чужие сумки.

Ну наконец-то!!!!

Свершилось!!!!

Больше люди не будут бороться со своими зависимостями!

Я так долго ждала этого!

Теперь не надо считать калории. Не надо ограничивать себя в еде. Не надо кодироваться. Тем более что это всё бесполезно. Просто. Как всё, оказывается, просто. Просто убрать еду, сигареты, алкоголь. И всё. Все здоровы и счастливы. Всегда.

И навсегда.

Я схватила баллончик. И «пшикнула» себе в горло.

О Боже, нет! О Боже, да!

Невыразимое счастье заполнило меня до краёв.

Я боялась его расплескать.

Я боялась шлохнуть.

Я просто забыла про еду.

Еда? Какая еда? Что такое еда? Зачем я пришла в «Пятёрочку»?

Копчёная скумбрия? Колбаса? Маринованные грибы?  
Пельмени?

Нет. Не знаю. А что это?

Вместе со счастьем я ощутила какое-то незнакомое чувство.

Это была нежность. Нежность к людям. Трепетная. Золотисто-Медовая.

Густая и тёплая нежность к людям.

К чужим людям.

К которым раньше я чувствовала только равнодушие, отращение, презрение, раздражение, брезгливость. Они меня бесили. Я их боялась.

Теперь я их обожала. Так же, как я обожаю свою маленькую внучку.

Это было так непривычно. И в то же время обыденно.

Я поняла, что так будет всегда.

Рядом со мной стояла старушка. Она не принимала участия в общей суматохе.

У неё болезнь Альцгеймера на стадии бесцельных блужданий.

Я встречала её раньше. В магазине. На улице.

Взгляд расфокусирован. На ногах офицерские ботинки старого образца.

Без шнурков. Надетые не на ту ногу.

Раньше я смотрела на неё с отвращением. И страхом.

Теперь мне нестерпимо захотелось её обнять.

Я не решилась. Просто встала перед ней на колени и стала её переобувать. Правый ботинок на правую ногу. Левый – на левую.

Она была безучастна. Руки безвольно висели.

Я держала в руках её грязную ногу. Из трещин на пятках сочилась сукровица. И засыхала золотистым слипшимся песком. У меня не было отвращения. Мне хотелось плакать.

Я думала, что она будет за меня держаться, чтобы не упасть.

Но нет.

Я постояла на коленях, потом села на заплёванный асфальт. Прямо в семечную шелуху и окурки. Сняла с себя свои любимые туфли. Удобные и мягкие.

И надела ей на ноги. Её офицерские ботинки аккуратно поставила рядом.

Я поднялась с асфальта. Старушка стояла так же безучастно и смотрела за меня. Сквозь меня.

Я знала, что она уже сегодня потеряет мои любимые туфли. И опять наденет помоечную обувь не на ту ногу.

А и пусть. Мне не жалко.

Я это делала не для неё, наверное. А для себя. Или для неё?

Я пошла в сторону своего дома.

Моя щитовидка вытянула свои коротенькие ручки и нож-

ки. Сладко потянулась и засмеялась.

Она нежилась в лучах тихой тёплой бархатной радости.

Ей было хорошо и спокойно.

Принято считать, что:

ХАИТ (хронический аутоиммунный тиреоидит) – это аутоиммунное *воспаление* щитовидной железы.

Или его ещё называют тиреоидит Хашимото.

А что такое воспаление?

Воспаление – защитно-приспособительный процесс.

Давайте сначала разберёмся: от кого и от чего защищается наша щитовидка?

К кому и к чему она приспособливается?

Да, и ещё хотела сказать.

У эзотериков щитовидка считается органом общения и творческого самовыражения.

Органом недовольства.

Органом невысказанных слов.

# Жарко сегодня

...Жарко сегодня. А у меня зонтик от солнца! Я иду на рынок.

За апельсинами. Как хорошо!

О Боже, нет! ОНА. Терпеть её не могу!

Сейчас опять заведёт свою нудную бодягу, как она вчера ходила в магазин. И долго будет перечислять, что именно она там купила. И с каким именно сроком годности. И какой именно дорогой она туда пошла. И как она потом пошла в поликлинику. И будет опять перечислять все свои диагнозы. И что-то будет просить. И что-то будет предлагать.

И давать мне советы.

Я прикрылась зонтиком и хотела тоненьким хиздриком проскользнуть мимо неё. Незаметно.

Но нет. У неё глаз намётанный. Она мимо себя никого не пропускает.

Она выковыривает меня из-под зонтика. Как дятел личинку.

– Приве-е-ет! Как дела?

– Да нормально...

– Что новенького?

– Да так...

Всё... Сейчас будет рассказывать, как у неё дела.

Лариса! Ну ты же не хочешь с ней общаться!

Почему ты стоишь и терпеливо ждёшь. Чего ты ждёшь?  
Когда она тебя подоит? Когда сседит с тебя ведро энергии?

Лариса! Ты Лариса или ты корова Жданка?

Почему ты позволяешь себя доить?

Вот она надоила ведро энергии и пошла дальше. С полным ведром. Смотри-смотри! Как медленно и осторожно она идёт. Видать, боится расплескать. Энергию-то. Прямо с горкой налила. Нажрётся теперь. Вволю.

Вкусно-то как. Слаще энергии ничего нету.

А пойдёт она не домой. А ещё будет поджидать другую корову. Зорьку, например.

Второе ведро надоит.

Она сыта и довольна. Ведь качество её жизни повысилось. А качество твоей жизни понизилось. Ага.

Лариса! Ну ты же не хочешь с ней общаться!

Ну улыбнись вежливо и пройди мимо. Не-е-е-ет...

Я боюсь её обидеть своим невниманием.

Послушно стою и принимаю эти словесные помои.

Обмылки и огрызки мыслей. Старых. Вонючих. Осклизлых. Прелых. Ядовитых. Никому не нужных. Засохшую словесную слизь.

А ведь я хочу заорать: «Блять! Как ты мне надоела!!!!!

Отстань! Уйди из моей жизни!»

Но я останавливаю эти слова. Удерживаю их в горле.

Моя щитовидка начинает недовольно ворочаться.

Это надпочечники вприснули в кровь гормоны стресса. Адреналин и норадреналин. Кортизол. И она это почувствовала.

Щитовидка ненавидит эти гормоны. Они заставляют её напрягаться. А она этого не любит.

Я её разбудила своей злостью.

Щитовидка раздувается, как огромная красная блестящая горячая бугристая жаба. И начинает беспокойно перебирать своими царапучими перепончатыми крохотными лапками.

Жаба царапает моё горло. Я начинаю кашлять. Слёзы выступают у меня на глазах.

Это меня спасает от продолжения нашей милой беседы.

Я осипшим голосом говорю: «Потом созвонимся» и быстро ухожу.

Моя знакомая недовольна. Она ещё не наелась моей энергии.

И таких встреч и «разговоров» в моей жизни – тысячи.

Ну вот скажите, какая щитовидка это выдержит?

Теперь-то я хорошо усвоила правила:

- 1) Делай всё по-своему.
- 2) Никому не позволяй себя переубеждать. Переубежде-

ние – это форма психологического насилия.

3) Никому не позволяй «развести» себя на чувство вины или стыда.

Стыдно – это только то, что ты лично сама считаешь стыдным. Всё остальное – это манипуляции токсичных людей.

Эта книга написана для тех, кому поставили диагноз – гипотиреоз и ХАИТ.

Мне тоже поставили такой диагноз.

Я не согласна с диагнозом и не согласна с лечением.

Да что там «не согласна».

Я протестую.

Я провела собственное расследование.

И вот к каким выводам пришла.

Начну по порядку.

Мне шестьдесят лет, и у меня повысился ТТГ. Чуть-чуть. 4 мкМЕ/мл.

Это теперь я знаю, что ТТГ может повышаться. А может и понижаться.

Когда вы напрягаетесь сильно или нервничаете – ТТГ повышается.

Когда вы спокойны – ТТГ понижается. Да. Так просто. Но эндокринолог решил по-другому.

Мне поставили диагноз: «Гипотиреоз и ХАИТ» и предло-

жили «лечение».

Принимать гормон L-тироксин.

Так называемую «гормонозаместительную» терапию.

Вам тоже предложили такое же «лечение».

Я долго не решалась принимать гормон. Потому что знала, что это приведёт к атрофии щитовидки.

ТТГ – это вообще-то не щитовидный гормон.

Не щитовидка же его производит.

ТТГ производится в гипофизе.

Если повышен ТТГ – это значит, что гипофиз просит щитовидку ещё больше гормонов вырабатывать.

Да что там просит. Он просто орёт на щитовидку.

Цифры ТТГ показывают уровень «громкости звука», с которой гипофиз кричит на щитовидку.

Торопит её. И требует вырабатывать больше гормонов.

Знаете, из-за чего повышается ТТГ?

1. Из-за психоэмоциональных и физических перегрузок.

2. Из-за недостаточной функции надпочечников, из-за «уставших надпочечников». Которые «устали» из-за тех же психоэмоциональных и физических перегрузок.

И всё.

Вы знаете, как обвалился мостик?

Тот самый мостик, на который новобрачные вешают свои замочки.

А ключик бросают в речку.

Одна влюблённая пара повесила замок. Вторая. Двести вторая.

А мостик возьми да и обвались!

Вот страсти-то какие.

Так же и женщина со своей щитовидкой.

Одно дело взвалила на себя. Второе. Третье.

Получила одно высшее образование. Второе. Замахнулась на третье.

Одного ребёнка родила. Второго. Третьего.

Увеличила свой рабочий день на час. На два часа. На три часа.

Потихоньку. Незаметно. Постепенно.

Нагружала-нагружала себя. И «крак»! У щитовидки подкосились ножки.

«Усрацца – не поддацца», – так говорила моя крёстная Зина.

Мы будем тащить на себе этот воз до последнего пУка.

Мы не сбросим с себя ни одного дела. Ни одной обязанности.

Нам щитовидка не указ! (визгливо кричим мы).

Мы её закидаем таблетками L-тироксина, и пусть она только попробует не выполнить ВСЕ (!) наши дурацкие поручения. Недайбох!

Мы считаем, что щитовидка должна подстраиваться под нас. А не мы под щитовидку. Бо-о-о-оже...

# Докажите, что у вас остеопороз

«...Докажите, что у вас остеопороз – тогда я вам дам направление на денситометрию» (диагностику плотности костной ткани).

Я сижу в кабинете участкового терапевта.

Я хочу узнать плотность своей костной ткани. Нет ли у меня остеопороза?

У меня в анамнезе перелом руки, плюс эндокринное заболевание, плюс возраст 50+.

То есть у меня есть все основания – показания для направления на денситометрию.

И когда я услышала от неё фразу: «Докажите сначала», – я расчеловечилась в одну секунду.

Я превратилась в примата. В разъяренную гориллу.

Меня захлестнула такая злоба! Такая ярость!

Вам надо доказательств? Их есть у меня!

Я тоже, между прочим, за доказательную медицину!

Я схватила её за воротник халата и резко дёрнула вниз. Пуговицы порскнули во все стороны. Я хрястнула со всей дури по её столу. Разбила стекло на столе. Порезала руку об осколки. Я выбила ногой из-под неё стул. И швырнула его в окно.

Я вылетела из кабинета. Сердце билось в ушах.

Я привела ей все доказательства.

Вот если бы я так сделала, то моя щитовидка была бы здорова.

Всегда.

Если бы я всегда отвечала ТАК на хамство. На унижение. На оскорбление. Если бы моя злоба не застывала в горле, а выплёскивалась бы наружу.

Вот тогда я была бы здорова.

Гипотиреоз? Нет, не знаю. А что это такое? Курорт в Португалии?

Но я молчала. В кабинете терапевта. И в других кабинетах тоже молчала. Я же социальное существо. Да и мама всегда говорила мне, что надо сдерживать эмоции.

У каждого человека есть два шприца. Они спрятаны в надпочечниках.

И в момент стресса эти шприцы впрыскивают в кровь адреналин и норадреналин. Ну и кортизол.

Три гормона стресса.

И эти три гормона приказывают нам командирским голосом: «Бей или беги!»

Но мы не бьём. И не бежим. Вместо этого мы блеем что-то невнятное. Типа «ну это же некрасиво, это невежливо, так никто не делает, ну извините, ну простите, а можно мне?».

И это повторяется изо дня в день. Надпочечники истоща-

ются. Изнашиваются.

И это тоже сказывается на работе щитовидки. Не лучшим образом, знаете ли.

И ещё. Замедляйтесь.

Ну что, в самом деле! Щитовидка за вами не успевает!

Вы знаете, как сдают кровь на ТТГ?

Рекомендуется за сутки до забора крови избегать психоэмоциональных и физических перегрузок!

Значит, ТТГ напрямую зависит от этих перегрузок!

Если мой ТТГ повышен – это значит только одно.

Значит, мне надо «сбавить обороты», «снизить скорость», «уменьшить количество дел в единицу времени».

Замедлиться то есть.

Это значит, что моя щитовидка здорова. Она вырабатывает достаточно гормонов.

Это просто я неэкономно расходую эти самые гормоны.

Щитовидка просто устала. От непосильной работы.

У меня повысился ТТГ потому, что на тот момент я стала работать на двух работах.

Причём одна работа в школе – учителем музыки.

А вторая – в детском саду.  
Музыкальным руководителем.

Дело в том, что я очень увлекающийся и очень эмоциональный человек.

И та, и другая работа предполагает вовлечённость. Эмоциональную отдачу.

В детском саду мне очень нравилось работать.

А вот в школе было очень трудно. Особенно в 5-6-7 классах.

Я очень уставала. Эмоционально. И физически. Утренники, знаете ли.

Как свадебная лошадь. Морда в цветах. Жопа в мыле.

И гипофиз увидел, что мне требуется больше энергии.

И стал подгонять щитовидку. Повышать ТТГ.

И повысил до 4 мкМЕ/мл.

А что её подгонять-то?

Больше своей нормы она всё равно не выдаст.

А если он и дальше будет её подгонять – она просто будет буксовать.

Колёса будут крутиться. А машина будет стоять на одном месте.

Выбирайте.

Работать на двух работах. Или пожалеть свою щитовидку.

ТТГ повысился всего-то до 4 мкМЕ/мл, а эндокринолог и рад стараться – сразу пациента пугать и гормоны назначать. Удобно.

Ну поговори ты с человеком по-человечески. Но нет. Но нет.

Спросил бы врач пациента: «И давно это у вас?»

И всё! Человек бы сразу рассказал. С чего это началось.

Устранили бы причину повышения ТТГ. Сразу.

Зачем на гормоны-то подсаживать здорового человека?

Просто уставшего.

Понимаете, ресурсы человека ограничены.

Если мои ресурсы и мощности позволяют мне построить только трёхэтажный дом, а я хочу высотку возвести.

Сколько бы мой гипофиз ни подгонял щитовидку – она всё равно не осилит эту высотку.

# Я стояла на могиле

...Я стояла на могиле и раскачивала крест. Я хотела его выдернуть. А он не хотел.

Я тянула его на себя. Его кто-то держал под землёй.

Я схватила его обеими руками, а ногами упёрлась в основание креста. Дёрнула.

Крест легко вылетел. Как будто его вытолкнул кто-то.

Я по инерции шлёпнулась на землю. Перекладина креста больно ударила меня по лбу около переносицы.

Острый край таблички царапнул бровь. Кровь закапала.

Не сильно. Сама остановится.

Ещё когда хоронили мать, я сказала, что не надо втыкать крест в землю.

Ну что «почему» -то? Неужели не понятно? Сгниёт потому что!

Он же деревянный. Это же очевидно! Нет?

Земля-то сырая постоянно.

Лучше прикрутить крест к ограде. Проволокой. Аккуратно. И всё. И ничего ему не будет тогда.

– Никто так не делает, – мрачно сказал Олег.

– Ну так и прекрасно! Значит, я буду первой, кто так делает.

– У меня и проволоки нету с собой, – сказал муж.

Сама я прикрутить крест к ограде не могла. Без их помощи. Но никто из мужчин не соглашался мне помочь.

Так и уехали тогда с кладбища.

Лариса, а почему ты не настояла на своём? Почему позволила себя переубедить?

Просто села бы на кладбищенскую скамейку. Накрылась бы капюшоном и сидела бы.

Почему ты уступила? Боялась, что автобусы с родственниками без тебя уедут?

Ну и пусть едут. Но твой муж всё равно бы остался с тобой. И вы вместе нашли бы на кладбищенской помойке старую проволоку от венка. И прикрепили бы крест так, как ТЫ хотела. Что непонятного-то?

Я уступила. Уехала.

Но мне не было покоя. Образ гниющего креста стоял передо мной.

Спустя полгода я всё-таки дождала мужа.

Мы поехали опять на кладбище, и я сделала всё так, как Я хотела.

Но сколько энергии я затратила! Растратила впустую!  
За эти полгода сожалений.

Любая негативная эмоция наносит вред щитовидке!

А уж длительная негативная эмоция буквально изнашивает щитовидку.

Не позволяйте себя переубеждать! Делайте всё по-своему! И ваша щитовидка всегда будет радостная, румяная и здоровая.

*Всё-таки я решилась на гормональную терапию.  
И сильно пожалела об этом.*

# Сразу скажу, что я не врач

Сразу скажу, что я не врач. Но я точно знаю: чем не пользуешься, то атрофируется.

Докажите, что это не так.

Доказывайте-доказывайте. Что же вы? У нас ведь доказательная медицина.

Я знала, что выработка моих собственных щитовидных гормонов не просто уменьшится.

Она прекратится. Не сразу. Постепенно.

Тогда я ещё не знала, НАСКОЛЬКО Я БЫЛА ПРАВА...

То есть когда L-тироксин сватается к щитовидке, происходит такой диалог:

L-тироксин:

– Дорогая, доверься мне. Я тебе помогу. Я буду всегда с тобой. Всю жизнь.

Я поведу тебя к звёздам. Я подставлю тебе своё крепкое плечо.

И щитовидка верит. Она соглашается.

Она устала от непосильной и нелюбимой работы, от стрессов, недосыпания, переедания, недоедания, от обливания ледяной водой на морозе, от моржевания, от неадекватных

физических нагрузок, от «лечебного голодания», от страха за детей.

От многочасовых «сидений» за ноутбуком, от диет, от токсичных отношений.

От многолетних невысказанных обид, от чувства вины, злости, депрессии-агрессии, отворачивания, от так называемых психоэмоциональных и физических стрессов.

Она увеличена от перенапряжения.

Она истощена. Да что там истощена! Она просто изношена.

Она хочет только одного – покоя и понимания.

Она верит L-тироксину.

Но после свадьбы L-тироксина с щитовидкой происходит уже другой разговор:

L-тироксин говорит уже строгим голосом начальника:

– Дорогая, я вынужден тебя уволить. Ты не справляешься со своей работой. Я намного лучше знаю ТВОЮ работу.

Мне некогда тебя ждать. Ты быстро устаёшь. Работаешь очень медленно. Мне легче самому поставлять гормоны организму. Ты уволена.

Прям так и сказал?! Да ты чё!

Да. Прям так и сказал.

А что вы хотели? Она и называется «гормоноЗАМЕСТИТЕЛЬНАЯ терапия».

«Заместитель» уволил руководителя)))) Ха-ха-ха!

Теперь всем заправляет эль-тироксин.

Не хотела говорить об этом. Но всё-таки скажу.

Я вот думаю, что самое лучшее, что могут сделать эндокринологи для людей – это уволиться.

Это не просто лучшее. Это единственное, что они могут сделать.

Ну совершить вот такое массовое увольнение эндокринологов.

И тогда здоровью людей уже ничего не будет угрожать.

*«Исчезнувшая... щитовидка»*

Вы думаете, что так не бывает?

А вот бывает.

Пример из жизни. Пациентка Н. Десять лет на L-тироксине.

Очередное УЗИ.

Врач: Что-то я не нахожу вашу щитовидку. Вы оперировались?

Н.: Нет...

Врач: Ну, давайте посмотрим повнимательнее... А, вот вижу. Одна доля 0,8 см. Вторая доля 0,3 см.

Итого имеем в сухом остатке — 1 кубический см.

Всё, что осталось от железы. Маленький лоскутик.  
Спектакль окончен. Занавес.

# Бог стоял на пороге

...Бог стоял на пороге моего кабинета.

– Вы меня вызывали? – спросил он.

– Да. Проходите. Присаживайтесь, – сказала я.

– Вы же у нас руководите отделом создания и модернизации человека? – спросила я.

– Да, – ответил Бог. – То есть как. Я только по штатному расписанию числюсь «руководителем». Но на самом деле я всё делаю сам.

У меня нет подчинённых и нет помощников. И заместителей тоже, кстати, нет. Или некстати.

– А кто занимается монтажом, наладкой, эксплуатацией и техническим обслуживанием человека?

– Тоже Я, – ответил Бог.

– Тут такое дело, – сказала я. – Вы не справляетесь со своей работой. Вы не соответствуете занимаемой должности. Я проведу служебное расследование и выясню причины, по которым человек так медленно становится Человеком. Что этому мешает? – спросила я у Бога строгим голосом. – Это же ВЫ же программировали и проектировали человека? Почему работа застопорилась? На каком этапе? Ошибка в программе? Или в проекте? Или в макете?

Я повторяю:

– Почему человек так долго и так медленно становится Человеком?

Почему он до сих пор чувствует раздражение, ярость, злость?

Почему человек думает только о себе?

Почему человек так несовершенен?

Почему? Почему? Почему?

Хотя можете не отвечать. Я и так знаю почему. Без всякого служебного расследования. Потому что:

**ВЫ**, Бог, нерационально используете своё рабочее время.

**ВЫ**, Бог, отвлекаетесь по пустякам. **ВЫ** хотите всем помочь.

**ВЫ**, Бог, хотите для всех быть хорошеньким.

Но **ВЫ** здесь не для того, чтобы всем нравиться.

У людей есть молитва: «Слава тебе, Господи, за то, что у меня есть, и трижды слава Тебе за то, чего у меня нет...»

Если Вы людям чего-то не даёте – значит, так для них лучше!

Поэтому не обращайтесь на просьбы и мольбы людей. Пусть сами решают свои задачи.

Не теряйте время! Сосредоточьтесь на главном.

Ведь это же вы составляли должностную инструкцию для человека?

– Да. Я, – подтвердил Бог.

– Но там же всего две строчки!

1: возлюби Бога.

2: возлюби ближнего.

И если первая строчка слишком абстрактная и непонятная – кого любить-то? Бога ведь никто не видел никогда.

То вот вторая строчка простая и понятная.

«Люби ближнего как себя».

Хотя бы одно это правило может человек выполнить?

Одно!!!!!! Всего одно!!!!

Ну зайдите в Панель управления человеком!

Ну измените настройки!

ВЫ же разбираетесь в этом!

Ну сделайте же наконец что-нибудь! Выжпрограммист!  
Божежтымой!

Сколько вам ещё нужно сотен тысяч лет, чтобы сделать человека Человеком?

Сделайте так, чтобы функция «любить ближнего» стала базовой функцией!

Чтобы любить ближнего было так же просто, как дышать.  
И так же естественно!

Да, и подумайте над тем, как улучшить условия проживания на земле.

Я смотрела на Бога. Он сидел на стуле неподвижно. Потом как-то обмяк и стал заваливаться набок. Я подхватила его. Он уткнулся головой в стол. Руки безвольно повисли вдоль стула.

– Вам плохо, что ли? – закричала я в ужасе.

Я схватила пластиковую бутылку с водой и стала лить ему на голову. Он очнулся.

– Да иди ты...

Он с силой оттолкнул меня. Я отлетела, раскинув руки. Ударилась спиной о шкаф. Шкаф закачался. На голову мне посыпались рулоны старых обоев, пустые поллитровые банки с окурками и бумажные трухлявые цветы.

– Да иди ты! Что за люди эти люди! Да пойми ты, глупая ты баба, что я – ОДИН!

Что я один работаю за всех! За всех вас! Вы же ничего не делаете!

Вы же гундите только: «Боженька, помоги! Боженька, спаси!»

На колени встаёте. Ну зачем мне это?! А? И вам зачем это? Ну зачем мне ваши поклоны? Ваши просьбы бесконечные. Вам самим не смешно?

Чтобы продолжать ничего не делать? Так, что ли?

Я же оставлял вам инструкцию по созданию реальности!

Ну где же она? Всё порастеряли. Я, что ли, за вас буду создавать ваш мир?!!!

Да неужели?! Я-то свой мир уже создал. Теперь вы свой создавайте.

Так и будете, что ли, на моей шее ездить?

Да где же эта инструкция?!!

А, вот она. Я же всё здесь написал.

Смотрите, какая коротенькая. Всего одна строчка. Неужели так трудно понять и запомнить?

«Вначале было Слово». Так я и знал! Опять переводчик всё перепутал. Да не Слово! И не Мысль! А Мечта!

И даже не мечта! А Чувство, которое предшествует этой сладкой приятной мечте.

Вся путаница из-за того, что оригинал написан на греческом языке!

А переводчик перевёл так, как он понял.

«Ἐν ἀρχῇ ἦν ὁ λόγος...» – так написано в оригинале.

«Вначале был Логос».

Не перебивай меня. Все вопросы потом.

Слово «Логос» имеет много значений:

«слово», «мысль», «смысл», «понятие», «намерение».

Ну вот смотрите, как Я создавал этот мир.

Я очень люблю, когда мне радостно. Приятно. Легко. Привольно.

И я люблю что-нибудь мастерить. Создавать что-то своими руками. Мне это тоже очень радостно.

Я давно уже хотел создать что-то грандиозное. Планету. Например. Или галактику. В голову пришла мысль: «А создам-ка я планету-аттракцион!» Это было бы очень весело и радостно.

Для меня.

И вот появилась у меня Мечта. Идея.

Ну как мечта. Мыслеобраз. В этом мыслеобразе были и слова, и чувства.

Я сфокусировал внимание на этом образе. Сформировал пучок внимания. И направил его на образ.

Он стал воплощаться. Материализоваться.

Ну, конечно, я и руками создавал эту планету.

Я же не просто сидел мечтал и фокусировался.

Но «Вначале была мысль». Даже не так.

Для вас лучше вот такой перевод: «Вначале была мечта!». Вот так. Всё начинается с мечты! Это самый точный перевод. Для вас.

Вот так создаётся мир. Или реальность. Ничего сложного здесь нет.

1. Мечта. 2. Радостное предощущение, предвкушение, восторг ожидания. 3. Образ подробный. 4. Абсолютная уверенность в том, что мечта сбудется.

Лучше не мечтать, а планировать. Я не мечтал о планете. Я её запланировал. И стал создавать.

И вы так же делайте. Делайте так же, как я. Делайте лучше, чем я. Вы здесь только за этим.

Да что вы говорите! А знаете, почему у вас не получается?

Потому что у вас ум – как невоспитанная глупая, избалованная, залюбленная вами собака.

Которая лает на всё. И на всех.

На бабочек. На лягушек. На других собак. Бегаёт за велосипедистами. За машинами. До тех пор, пока её не намотает на колесо.

Такой собаке поможет только ошейник-антилай.

Или операция на голосовых связках.

Или пшикнуть из водяного пистолета водой с нашатырным спиртом в нос.

Много других методов дрессировки.

Не церемоньтесь со своим своенравным и глупым умом. Дрессируйте его. Чтобы он не отвлеклся. Как-как. Кнутом и пряником. Как же ещё. Не идите у него на поводу.

Короче, тренируйтесь. Любишь кататься – люби тренироваться.

Вы же видите, как на улице некоторые собаки просто тащат своего хозяина на поводке.

А некоторые собаки послушно идут рядом. Вот вам и ответ. Подумайте над этим.

Да, и самый главный секрет.

Думайте и говорите только о том, что **хотите видеть** в своём мире.

Не думайте и не говорите о том, чего **не хотите видеть** в своём мире.

Заставляйте свой ум думать только о своей мечте. Видьте только свою мечту. Радостно предвкушайте-предощушайте свою мечту!

Радость и Ликованье – вот питательный субстрат для воплощения мечты! Поставьте фотку своей мечты на экран телефона. И любуйтесь восторженно. И не соглашайтесь на компромиссные варианты. Соглашайтесь только на МЕЧТУ!

Не отвлекайтесь на всякую ерунду!

Я всё сказал. Приступайте к работе.

И не надейтесь больше на меня.

Я тебе говорю, Лариса! Тебе! Приступай к работе.

А то ишь чего удумала – Бога критиковать.

Да ладно тебе. Не обижайся. Пошутил я.

А если без шуток – устал я, Лариск.

Все думают, что я всемогущий. Что на всё моя воля. Что я тут всем руковожу. Всем заведую.

А ведь я только по вашим бумагам числюсь руководителем.

А на самом деле я и 1) руководитель, и 2) заместитель,

и 3) исполнитель.

Я один в трёх лицах. Знаешь, как Я замахался?

Всё в одни руки. Я перегружен. Я работаю за троих. Это же очевидно. У меня гипотиреоз твой любимый уже начался. Или скоро начнётся. Из-за перегрузок. Надоела ты уже всем своим гипотиреозом.

Талдычишь одно и то же. Как попугай.

Короче. Или отправляй меня в отпуск. Или увольняй. Или заменщика давай.

Или сама работай за меня. А то умные все стали.

Инструкции раздавать все горазды. А вот ты попробуй сама быть БОГОМ.

Я вас, кстати, сюда за этим отпочковал.

Чтобы вы сами прошли эту цепочку: человек – человек – Человек – ЧЕЛОВЕК – бог – Бог – БОГ.

Это всё стадии развития икринки-личинки под названием «человечек».

Я на эту планету поместил свои икринки-личинки. Чтобы вы развивались.

Эта планета – инкубатор для выведения и разведения богов.

Теплица. Питомник. Лаборатория. Называйте как хотите.

Из человечка вылупляется человек. Из человека вылупляется Человек. И так далее.

И чем агрессивнее и экстремальнее условия вашего проживания на планете – тем быстрее вы развиваетесь.

Вы же разводите страусов, верблюдов, кошек. Для каких-то своих интересов. И нужд.

Ну так же и БОГИ забавляются-развлекаются. Разводят людей. Животноводство такое. Человеководство называется. Понимаешь?

Как ваши муравьи тлю разводят?

Муравьи очень любят приторно сладкий густой и тягучий мёд, который даёт тля. Этот мёд особенно вкусный, когда свежий.

Ну так же, как мы любим парное молоко. Прямо из сиськи коровьей. Так же муравьи любят тлиный мёд. Прямо из-под тлиного хвостика. Очень вкусно! Для них.

Муравьяха-бабушка приходит на утреннюю или вечернюю дойку. Стучит тлю по спинке усиками своими. И у тли из-под хвостика сразу вылезает-выползает абсолютно круглый прозрачный шарик густого тлиного мёда.

А муравьятки-внучатки бегут-спешат к бабушке. И едят этот мёд ложками. И все рады-радехоньки.

Вот так же боги разводят человечков. Чтобы собирать-слизывать с человечков энергию. Чувства там различные. Эмоции всякие.

Очень это богам нравится, знаете ли. Энергия радости, например. Или какая-нибудь энергия злости. Всё пойдёт.

Богам всё вкусно. Так же как и человечкам.

Ведь человечки любят и сладкое, и горькое, и кислое,

и жгучее, и солёное, и копчёное. И жирное, и жареное. Какое там ещё бывает? Напомните.

Так же и боги любят разные вкусы. Человечков же смастерили по образу и подобию. Правильно? Ну вот.

Муравьи, к примеру, регулируют численность тли. Оставляют в живых столько, сколько нужно муравьям.

Я думаю, что боги тоже регулируют численность человечков. Как вариант.

И время от времени появляются какие-нибудь «испанки» или «ковиды». Чтобы сдерживать рост популяции.

Единственное требование к личинкам-икринкам, чтобы вы не докучали богам. Своим нытьём, мольбами, угрозами, просьбами.

– Эт почему это?! – взбесилась я, руки в боки. – Чё, и спросить, что ль, нельзя?! Просто спросить! Чем это вы такие фильдеперсовы, что к вам даже обращаться нельзя?

– Да ну можно... Конечно, – сказал БОГ. – Просто вы НАС отвлекаете по всякой ерунде. У нас ведь тоже своя жизнь есть. Свои дела. Серьёзно? Вы что, и вправду думаете, что БОГИ созданы ТОЛЬКО для того, чтобы решать проблемы человечков?

БОГИ – это бывшие человечки. И мы знаем весь этот процесс изнутри. Поэтому. Вот вам секрет:

Чем больше самостоятельных решений вы примете –

тем быстрее пройдёте весь цикл превращения из человечка в БОГА.

На этой планете. А потом переместитесь на другую планету – инкубатор.

В другой мир.

И там БОГ опять получит статус личинки-икринки и будет развиваться в более крупного бога.

И это будет продолжаться вечно-бесконечно.

Короче. Я в отпуск. Да и пожалуйста. За свой счёт – так за свой счёт.

Причину укажите: «по семейным обстоятельствам».

У меня и семья есть, представьте себе.

Хочу в кои-то веки повидаться с семьёй. Ну и здоровье поправить. Заработался я тут с вами. Сто лет в отпуске не был.

Нет. Номер телефона не дам. Справляйтесь сами. А то будете названивать. Знаю я вас. Отдохнуть не дадите.

БОГ ушёл. А я осталась. Я – заменик БОГА. На две недели.

Какие твои действия, Лариса?

Ты же у нас такая умная, такая смелая! Ты же у нас можешь требовать у БОГА отчёт о проделанной работе. Ты можешь грозить ЕМУ служебным несоответствием.

А вот теперь ты, Лариса, – БОГ.

Приступай к своим обязанностям.

Можно, конечно, работать в стиле «лишь бы ничего не испортить и не сделать хуже, чем было».

Можно. Но очень скучно. Это вообще не про меня.

Так. Что надо успеть, пока ЕГО нет. Вернее, пока ОН в отпуске.

Так. Надо торопиться. Пока ОН не приехал. Перво-наперво:

– Отключить страх за ребёнка. Заодно и любовь к ребёнку придётся отключить. Потому что чем сильнее любовь – тем сильнее страх его потерять. Ребёнка.

Вообще этот БОГ сильно намудрил с материнским инстинктом.

Все опыты буду проводить только на себе. Если вас всё в вашей жизни устраивает – то ничего не отключайте и не подключайте.

С материнским инстинктом дела обстоят так.

Самое лучшее, что мы можем сделать – это не включать его вообще.

Или хотя бы уменьшить мощность этой функции.

Заменить «любовь» к ребёнку на обычную заботу. На простую ответственность. Потому что эта заполошная обморочная материнская любовь наносит здоровью матери и ребёнка непоправимый вред.

Для меня материнская любовь или материнский инстинкт равен леденящему страху за детей. Как бы вам сказать. Щитовидка в таких экстремальных условиях вообще не выживает.

Поэтому в следующей жизни, если я всё-таки рожу ребёнка – то в четырнадцать лет я отключу материнский инстинкт и страх за ребёнка. Или ещё раньше.

Потому что этот страх бесполезен.

Вы ничего не можете предотвратить. Вы ничего не можете изменить. Потому что сын или дочь с этого возраста (или намно-о-о-о-ого раньше) поступает так, как считает нужным. А вы переживаете и хотите контролировать. А смысл?

Огромные объёмы вашей энергии рассеиваются в пространстве. Истощая вашу щитовидку.

Да ладно бы только это... Страх ведь запускает целый каскад негативных изменений в теле. Особенно в мозге.

Я вот сейчас мысленно отжала эту кнопку (страх за детей) – и сразу столько энергии высвободилось. Я просто поднялась над землёй.

Включила кнопку. Опять вся сжалась.

А вообще, по-хорошему, этими задачами должны заниматься программисты. Я так думаю. СамоОй очень долго разбираться.

Надо делегировать.

Выжпрограммисты!

Отдам половину гонорара тому, кто отключит мне материнский инстинкт.

На психологов надежды нету больше.

Все результаты экспериментов по отключению материнского инстинкта буду выкладывать на «Яндекс Дзен». Или на Ютубе.

# Жила-была девочка

...Жила-была девочка Лариса. Девочка как девочка. Правда, мама говорила, что девочка ЛЕНИВАЯ. ОБИДЧИВАЯ. ЗАБЫВЧИВАЯ.

Мама регулярно поколачивала девочку. Особо не утруждалась выдумывать способы наказания.

Просто лупила ремнём. Или шлангом от стиральной машины.

Причём всегда говорила: «Иди за ремнём (или за шлангом)».

И девочка послушно шла. И приносила ремень.

И мама её старательно била. Кряхтя и чертыхаясь.

Сейчас вспоминаю эти домашние «спектакли» и думаю: «Почему я не бросалась на неё? Не царапала её и не кусала? Почему я позволяла матери так развлекаться?»

Когда мне исполнилось шестьдесят лет, я ей сказала, что ненавижу её за эти побои.

Но она уже этого не помнила. И очень удивилась, конечно. (Театр абсурда))))

Вам смешно?

## Ну так вот...

Ну так вот. Я про ту девочку, которую мама била.

Девочке это почему-то не нравилось. Обижалась она на маму зачем-то.

А поскольку маме возражать нельзя было, то девочка все свои невыплаканные слёзы и обиды копила в себе.

И стояли эти слёзы у неё КОМОМ В ГОРЛЕ.

Вы знаете этот ком?

Если бы эта маленькая девочка защищалась, сопротивлялась – возможно, всё было бы по-другому.

Но мама говорила, что надо сдерживать свои эмоции.

Сама она, конечно, не сдерживала свои эмоции.

Я сейчас понимаю, что гипотиреоз у меня начался в раннем детстве.

Из-за стресса.

Из-за страха.

Я боялась мать.

Стресс был хроническим. Я боялась её всегда.

Все симптомы гипотиреоза.

Так называемая лень – это апатия.

Недостаточно сил для активной жизни.

Щитовидка уже тогда вырабатывала недостаточное количество гормонов.

Даже не так.

**Щитовидка вырабатывала ДОСТАТОЧНОЕ количество гормонов.**

Просто когда организм находится в хроническом стрессе (страхе) – то происходит перерасход этих гормонов.

Это как лить воду в решето.

Или в дырявое ведро.

Хронический стресс всё съедал. Все гормоны.

Если бы я жила в более щадящей обстановке – мне бы вполне хватало моих гормонов.

Так называемая забывчивость – это сниженная концентрация.

Туда же можно отнести снижение внимания и памяти.

Но мама этого не знала. Поэтому продолжала лупить девочку.

Надеясь, видимо, вколотить хорошую память и внимание. И улучшить способность к обучению.

Если ваш ребёнок «ленивый», всё время лежит на диване. Не спешите его ругать. А тем более бить.

Лучше сдайте кровь на антитела к ТПО.

Проверьте его щитовидку.

И не спешите с гормональным лечением.

В 7-м классе у меня уже начался эндометриоз. Это сейчас я знаю, что эндометриоз и гипотиреоз – неразлучные друзья.

Товарищи родители!

Прежде чем выдать дочку замуж – дайте ей прочитать эту книжку.

Не велика книжка-то. Двести страниц всего. Читается легко. Забывается быстро.

Пусть ваши дочери учатся на моих ошибках. А не на своих.  
Логично же?

# **В двадцать лет я вышла замуж**

В двадцать лет я вышла замуж. Родила ребёнка. И стала ходить по врачам.

Говорила я всегда одно и то же: «У меня нет сил. Помогите».

Люди в белом всегда говорили одно и то же: «А что вы хотите? Сейчас у всех так».

Вегетососудистая дистония.

Или СХУ – синдром хронической усталости.

Но я почему-то не хотела «как у всех».

Я почему-то хотела ЖИТЬ.

«Если пациент хочет жить, то врач не сможет ему помешать».

Да и дело тут вообще не в медицине.

Проблема с щитовидкой – это не медицинская проблема.

Это проблема перегруженности человека. Женщины.

Женщина, оказывается, тоже человек.

Вы удивлены? Вы не знали этого?

Если на ослика положить слишком много мешков – у него разъедутся ноги. И он уткнётся носом в песок.

Это будет медицинская проблема?

Нет. Это будет чистой воды раздолбайство.

Халатное отношение к своему здоровью.

Вы же это понимаете?

Я тоже это понимаю. Сейчас понимаю. В шестьдесят лет.

А в двадцать один год я этого не понимала.

На кухне работает телевизор, и я слышу фразу из сериала:

«Они пришли домой с работы и занялись привычными делами.

Жена готовила ужин, а муж читал свежую газету».

Женщины? Что? Вы? Делаете?

Что вы делаете со своим здоровьем?!

Почему муж читает газету, а вы готовите ужин?!!!

Делайте всё вместе!

Если вы будете готовить ужин вдвоём – вы приготовите его в два раза быстрее!

Или вот так сделайте. Поменяйтесь местами.

Пусть он готовит ужин. А вы ложитесь на диван с газетой и пультом.

Охраняйте диван. Это же мужская работа? Мужская! Да, это тяжёлая работа. Но вы справитесь.

# Мой муж гладит брюки

Мой муж гладит брюки и ворчит недовольно: «Ты ни разу в жизни не погладила МНЕ брюки».

Я молчу. Но мой внутренний голос хочет орать: «А должна была?!»

Нет, ну почему?!

Почему я должна это делать?!

Он привык, что его мама гладила брюки мужу и сыновьям.

Это при том, что она работала. Наравне с мужем. В шахте. Откатчицей.

Толкала по рельсам трёхтонные вагонетки с углём. Даже не с углём. А с рудой! Это намного тяжелее.

Когда вагонетка сходила с рельс и опрокидывалась – то она выгружала лопатами из неё руду. Ставила вагонетку на рельсы. И опять нагружала рудой. С напарницей, конечно. Не одна.

После работы она приходила домой и гладила брюки мужу и сыновьям.

Вас это удивляет?

Это только в 1955 году женщинам запретили работать на вредных и тяжёлых работах. Запретить-то запретили,

но время было трудное. Послевоенное. И женщины продолжали работать в шахтах. И только в 1966 году их окончательно вывели из-под земли.

И ТОЛЬКО после этого мужчины задумались: «Что же, теперь нам самим толкать вручную эти вагонетки?»

И создали механический толкатель для вагонеток.

Да я не против того, что моя свекровь работала в шахте. Не против.

Время такое было. Тяжелое. Послевоенное.

Я понимаю её. Платили в шахте очень хорошо.

В шахту шли девушки рослые – выносливые. Как моя свекровь.

Да не против я этой работы. Работала и работала. Всем тогда было трудно.

Я против того, что у неё в семье было три здоровенных мужика.

Муж – сын – сын.

И. Они. Ничего. Не делали. По дому. Просто ничего. Просто никогда. Всё делала мать. Даже кухню белила.

Ах, да. Муж с сыновьями вытряхивал половики. Раз в неделю.

Я как-то спросила мужа: «А как у вас в семье проводили генеральную уборку?»

– Никак, – ответил он простодушно. – Мама сама всё де-

лала. Между делом.

Между делом????????!!!!!!!

Почему бы вам самим не делать домашние дела «МЕЖДУ ДЕЛОМ»?

Рабыня. Причём добровольная. Она даже не понимала, что она рабыня. Что это угнетение человека человеком. Для неё это была норма.

Для неё это была радость. Потому что она родилась и выросла в деревне.

В её доме был земляной холодный пол. Туалет на улице. Воду в дом носили из колодца. Топили печь дровами. Баню топили. Тоже. И воду туда носили тоже.

Поливать огород носили воду из речки. Бельё стирали вручную. На стиральной доске. Полоскали в проруби зимой. Работали в поле.

Вставали доить корову рано утром.

Всё это делала женщина.

И поэтому, когда она оказалась в городской квартире – она смеялась и плакала от счастья.

Ведь все удобства в доме! Живи и радуйся! Она жила и радовалась. Она всё успевала сама. Если бы у неё были дочки – возможно, она приучала бы их к домашней работе. Но у неё

были сыновья. Их к домашней работе привлекать – приучать нельзя. Не мужское это дело.

Здесь вроде бы всё понятно.

Но вот в семье моих родителей почему так было? Почему моя мама всё по дому делала сама? Не привлекала нас с сестрой?

Не заставляла? Если мы хотели – мы убирались в доме. Не хотели – не убирались. О чём думала моя мама? Хочу понять её логику.

«Выйдешь замуж – наработаешься? Успеешь ещё наработаться».

Так, наверное?

С меня мама требовала только отличные отметки в школе. Да.

И вот поженились мы с мужем.

У него в доме всё делала мама. У меня в доме всё делала мама.

Будем ждать маму? Чью?

Или как в семье Наденьки – Надюши Крупской было?

Тёща Владимира Ильича Ульянова (Ленина) вела хозяйство в их с Надюшей семье. А чё? Удобно.

А вот у моей приятельницы Люды Ф. дома был другой уклад.

У них вся семья работающая. Приходила суббота. Вся семья делала генеральную уборку. Мыли полы, унитаз, стены, двери, холодильник, газовую плиту. Стирали-гладили бельё. Меняли постельное бельё. Лепили пельмени. Готовили еду на ближайшие три дня.

И никто не говорил, что ЭТО женское дело. А ЭТО не женское дело.

И когда её муж и сын приходили домой, то перво-наперво они шли мыть свои ноги. И стирать носки. И надевали чистые носки.

Чтоб не воняло грязными носками.

Конечно, с такими порядками в семье моя приятельница сохранила своё здоровье. И вы сохраните.

И все эти порядки заводила жена. Что тебе, Лариса, мешало заводить такие же порядки? В своей семье. Муж гнул бы свою линию, а ты бы гнула свою. Кто кого.

Что тебе, Лариса, мешало сказать мужу: «Всё. Забудь всё, что было в ТВОЕЙ семье. У нас теперь новая семья. Не твоя и не моя. А наша. И если мы планируем и дальше жить вместе, то давай будем договариваться. И поскольку мы оба работаем – то обязанности по дому мы будем выполнять вместе. И ты, Володя, будешь чистить унитаз, мыть полы, гладить постельное бельё, гладить свою одежду, стирать свои носки, мыть окна, стирать свои носовые платки, стирать и вываривать свой белый халат, лепить пельмени, печь блины, печь куличи, жарить хрустики, белить кухню, размо-

раживать холодильник, мыть стены и двери, крутить фарш и много чего другого будешь делать вместе со мной.

И всё это будешь делать «между делом». Как делала твоя мама.

И не будешь ходить за мной и не будешь ныть: «Постирай мне носки-трусы. Поменяй мне полотенце. Перестели мне постель»».

Мне самой надо было быть пожёстче с ним. А у меня на момент замужества была такая низкая самооценка, что я сразу приняла его версию. Что я «лентяйка-неряха». Что я должна всё в доме делать сама.

А знаете почему я в замужестве позволяла с собой так обращаться? Потому что я в детстве подвергалась длительному физическому и психическому насилию. Это для меня привычно.

Не делайте как я. Учитесь на моих ошибках. Берегите своё здоровье. Спасите свою щитовидку.

И даже если вы не работаете. Если вы «СИДИТЕ» с ребёнком в декрете. Это не повод самой тащить весь дом на себе.

И если у вашего мужа зарплата тридцать тысяч рублей – это не значит, что вы на тридцать тысяч рублей должны переделать дел в доме!

Во-первых, вы делаете работу, намного превышающую тридцать тысяч рублей.

Вы – няня с проживанием. Вы – домработница. Вы оказываете мужу интимные услуги. Посчитайте, сколько это стоит.



нить телегу. Копать погреб. Носить воду. Крыть крышу. Чистить колодец. И то воду носили женщины почему-то. Тяжелейшая работа.

И это было честно. Были мужские дела. И были женские.

А что сейчас? Ну что сейчас?! Приходят муж с женой с работы. Муж ложится на диван с газетой. Или смотрит футбол. А жена так и продолжает работать. У неё вторая смена.

Ну какие сейчас у современного мужчины мужские дела в доме?

Н.И.К.А.К.И.Х.

Выводы делайте сами.

## А давайте, девочки

«...А давайте, девочки постирают мальчикам белые халаты?»

Это муж мне рассказал. Что когда он поступил в медицинский институт в Днепропетровске, кто-то из студентов предложил такую чудесную затею. И все согласились. Ну, может, и не все. Но вслух девочки ничего не сказали. Никто из девочек не посмел возразить.

Хотя вряд ли все были согласны. Каждая девочка взяла грязный халат мальчика и постирала дома. А у мужа был засохший носовой платок в кармане. И девочка принесла моему мужу чистый, накрахмаленный, выглаженный белый халат. А в кармане был выстиранный-выглаженный носовой платок.

И мужу было стыдно. Что девочка стирала его засохший платок. Но ему не было стыдно, что девочка **СТИРАЛА** его халат. А почему мальчики не постирали девочкам халаты? М?

Пересматривайте все эти дурацкие «традиции».

Женщины, берегите своё здоровье. Свою щитовидку. Не нагружайте себя домашней работой.

Чем больше вы отдыхаете, гуляете, занимаетесь любимыми делами – тем здоровее ваша щитовидка.

## «Мне было восемь лет...»

«...Мне было восемь лет, когда я убила свою мать...»

– Ой, это что, про убийство, что ли? Я про такое не люблю! – девочка с размаху захлопнула ноутбук.

– Да нет! Я же тебе говорил, что это про древних людей книжка. Про тёмные времена. Ну как они жили там. И всё такое. Я флешку нашёл на чердаке. И старый ноутбук. Старый-то он старый. Но ещё рабочий.

А на флэшке книжка. Давай посмотрим, а? Я люблю про старину.

– А... Ну ладно... Давай.

Мальчик открыл ноутбук.

– Тут тётка одна пишет про свою жизнь. Про гипотиреоз. Про пылесос какой-то.

А что такое пылесос? Эт который пыль, что ли, сосёт? А зачем он её сосёт? Смешно как-то. Вот жили люди! Про гипотиреоз какой-то пишет. Гипотиреоз – это тоже типа пылесос, что ли? И вообще здесь очень много непонятных слов: стиральная машина какая-то. И ещё этот – кондиционер. Девочка засмеялась.

– Это такая бытовая техника была у древних людей. Прimitивная. Ну не очень древних, конечно. Вот смотри. Книж-

ка написана в 2021 году. Та-а-а-ак... Издана миллионным тиражом. Нормальненько так. Прикинь, если каждая книжка по сто рублей. Это она получила сто миллионов рублей. Даже если издательство себе оставило за хлопоты пятьдесят процентов, то пятьдесят миллионов рублей тоже приличные деньги. Интересно, куда она их дела? Детям квартиры купила, наверное. Или дома. Ну и себе тоже, – уверенно произнёс мальчик.

– Зачем покупать? Выбирай любой дом и живи. Вон их сколько свободных, – девочка удивилась.

– Да я ж тебе говорю. Книга написана в 2021 году. А шас 5002 год.

Раньше всё по-другому было. Раньше квартиры и дома надо было покупать.

– Да-а-а-а-а??????

– Да. А ты как думала? Причём за огромные деньги. Причём в долг. Кредит называется. Ипотека.

Да и то сказать, какие это были дома? Одно название. С нашими не сравнить. У них, знаешь, как тесно было в доме? Кондиционеры, увлажнители воздуха, пылесосы, утюги, машины стиральные, водонагреватели, радиаторы отопления, газовые плиты, вытяжки, холодильники, посудомоечные машины, микроволновки да и ещё по мелочи там.

А мебели было сколько! Это НАМ теперь мебель не нужна. А раньше она всё пространство загромождала, эта мебель.

Конечно, древним людям бытовая техника облегчала жизнь.

Но всё равно эта самая техника потихоньку уходила в прошлое.

Она ведь тоже требовала от человека заботы. А люди хотели полной свободы.

И к 2090 году всю мелкую бытовую технику утилизировали. За ненадобностью.

Стали создавать здания, в которых уже была встроена система климат-контроля и очистки – увлажнения.

Огромные кондиционеры, увлажнители воздуха, очистители воздуха, увлажнители воздуха, радиаторы отопления, вытяжки проектировщики устанавливали сразу в цокольном этаже многоэтажки.

Стены, потолки, полы имели пористую структуру. Через эти микропоры из комнат высасывалась-удалялась пыль и всё, что надо удалить. А компрессоры нагнетали в комнаты через эти микропоры очищенный, увлажнённый, озонированный, ионизированный воздух. Подогретый. Или охлаждённый. Именно такой, какой хотел каждый житель. Индивидуально.

Люди становились всё более освобождёнными. Их здоровье улучшалось. Гипотиреоз, как социальная «болезнь»

крайнего переутомления и перегруженности и хронического стресса человека, потихоньку исчезала. Эта болезнь стала считаться неприличной. Ну как сифилис, например.

Если у человека гипотиреоз – это значит, что человек безответственно относится к своему здоровью. Перегружает себя всякими ненужными делами. Не умеет делегировать.

Всю кухонную технику и утварь тоже утилизировали. За ненадобностью. Фены там различные или миксеры.

Половина людей перешла на сойленты-гейнеры и прочие пищевые коктейли.

А половина людей перешла на ЗОЖ-еду. Которую доставляли дроны.

Посудомоечные машины ушли в прошлое. Вместе с посудой.

Дроны за три минуты доставляли вкусную и полезную еду. Без соли, сахара. Без жирностей и копченостей. Без глютена, казеина, лактозы. Без паслёновых.

– ...Ты знала, что люди в 2020 году ели паслёновые: картофель, помидоры, перец болгарский, баклажаны? – спросил мальчик.

# 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.