

A stylized, monochromatic illustration of a leafy branch, possibly an olive branch, rendered in shades of gray. The leaves are elongated and pointed, with visible veins. The branch curves across the frame, creating a sense of movement and organic form. It serves as a background for the text, which is placed within a dark gray rectangular area.

МАРИЯ АСТАХОВА

АНОРЕКСИЯ

РЕАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ
БОРЬБЫ С БОЛЕЗНЬЮ

ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА

Моим родителям,
которые смогли все это пережить

A stylized, monochromatic illustration of a plant branch with several large, pointed leaves. The leaves are rendered in two shades of gray, with some overlapping to create a sense of depth. The branch enters from the left and extends towards the right, with leaves fanning out. The entire graphic is set against a light gray background.

ДЕТСТВО

Как бы смешно это ни звучало, но моя жизнь началась с диеты. Когда я была маленькой, у меня появились проблемы с кожей, которые, к сожалению, сохраняются до сих пор. В раннем возрасте мне диагностировали ихтиоз. Затем врачи поставили атопический дерматит. Позже к этим кожным заболеваниям добивалась розацея. Ихтиоз — это хроническое воспалительное кожное заболевание, которое обычно проявляется в совсем юном возрасте. Точная причина его возникновения неизвестна, как и не выявлены способы лечения, позволяющие полностью от него избавиться. Ихтиоз характеризуется нарушением ороговения кожи и отчасти напоминает рыбью чешую. Эти чешуйки остаются на одежде, мебели и всех предметах, с которыми соприкасается моя кожа. Симптомы обостряются в холодное время года. Зимой моя кожа трескается до крови. Я чувствую натяжение и скованность по всему телу, трещины на пятках такие глубокие, что я не могу наступать на ноги и из-за этого начинаю хромать. Бывает, что даже в состоянии покоя

я ощущаю пульсацию и боль. Пятки все время кровят. Врачи уверяли, что в подростковом возрасте симптомы станут менее выраженными и, когда организм полностью сформируется, есть надежда на выздоровление. «Все само собой пройдет», — уверяли они. Увы, ничего не прошло. Мои мучения продолжаются, но к ним также добавились комплексы из-за состояния кожи. Мы с родителями ходили к огромному количеству дерматологов, но никто так и не смог помочь. Единственное, что облегчает симптомы, — это постоянное увлажнение.

**Я ЧУВСТВУЮ НАТЯЖЕНИЕ
И СКОВАННОСТЬ ПО ВСЕМУ ТЕЛУ,
ТРЕЩИНЫ НА ПЯТКАХ ТАКИЕ ГЛУБОКИЕ,
ЧТО Я НЕ МОГУ НАСТУПАТЬ НА НОГИ
И ИЗ-ЗА ЭТОГО НАЧИНАЮ ХРОМАТЬ.**

Когда я надеваю платье или юбку, то вижу, как люди смотрят на мои ноги. На ногах сильнее всего заметен мой ихтиоз. Некоторые даже спрашивают, что с моей кожей. Когда я училась в школе, очень переживала по этому поводу. Я понимала, что со мной что-то не так, поэтому старалась быстро переодеться в раздевалке. У других девочек была идеальная кожа. Мне повезло, что

никто не шутил надо мной из-за моего недуга. Буллинг обошел меня стороной! У меня были хорошие отношения с одноклассниками, с некоторыми я и сейчас поддерживаю общение. Сложностей с социализацией у меня не было, обошлось без психологических травм.

**КОГДА Я НАДЕВАЮ ПЛАТЬЕ
ИЛИ ЮБКУ, ТО ВИЖУ, КАК ЛЮДИ
СМОТРЯТ НА МОИ НОГИ.**

Я понимаю, что порой состояние кожи ухудшается из-за неправильного режима питания, а иногда потому, что я вовсе не ем. Весь удар принимает на себя моя бедная кожа (прости меня, пожалуйста). Дерматологи часто говорят, что у меня нехватка витаминов. К не очень здоровой коже добавились волосы, которые в последнее время сильно истончились, кожа на пальцах рук трескается, а ногти, бывает, ломаются до основания, и мне приходится на каждый палец клеить пластырь.

В детстве меня (в сопровождении мамы) госпитализировали в кожно-венерологический диспансер. Мое лечение началось с диеты. Тогда я узнала, что существует большое количество медицинских диет: стол № 1, который лечит язву желудка, стол № 2 — гастрит,

стол № 3 — запоры, стол № 4 — болезни кишечника и т.д. Первое время диета воспринималась как нечто хорошее: раз ее назначили врачи, значит это необходимо, и благодаря правильному питанию с организмом все будет в порядке.

**Я ПОНИМАЮ, ЧТО ПОРОЙ СОСТОЯНИЕ
КОЖИ УХУДШАЕТСЯ ИЗ-ЗА НЕПРАВИЛЬНОГО
РЕЖИМА ПИТАНИЯ, А ИНОГДА ПОТОМУ,
ЧТО Я ВОВСЕ НЕ ЕМ.**

Тогда я и подумать не могла, что диеты способствуют похудению. Врачи сразу же порекомендовали отказаться от сладкого, цитрусовых, красных фруктов, орехов, рыбы, яиц, молочной продукции, сдобного теста, меда, копченых изделий и много-многого другого. Разрешены были только мясо, каши, огурцы, яблоки и белый хлеб. Представляете, как мне, совсем маленькому ребенку, хотелось есть всякие вкусности, а тут эта ужасная больничная еда... Мне было очень обидно! Фу! От запаха больничных столовых меня тошнит до сих пор. Вспоминаю, и сразу пропадает всякое желание есть. Столовые ассоциируются у меня со стрессом и насилием.

**ТОГДА Я И ПОДУМАТЬ НЕ МОГЛА,
ЧТО ДИЕТЫ СПОСОБСТВУЮТ ПОХУДЕНИЮ.**

Все мое тело было покрыто корками. Они были повсюду. Я никогда не думала, что кожа может болеть. Но я испытывала страшные боли. Я не могла лежать, не могла сгибать руки. От боли, которую ощущала по всему телу, я плакала. Врачи не знали, чем меня лечить, мне ничего не помогало. Маме сообщили, что, возможно, я не выживу. Она мне рассказала это спустя время. Я пишу эти строки и плачу. Я помню то ужасное время настолько отчетливо, будто все происходило со мной вчера. Негативный опыт нельзя стереть из головы, как бы сильно этого ни хотелось сделать. С Божьей помощью меня вытащили из этого состояния. Но с тех пор проблемы с кожей у меня не прекращались.

**ВСЕ МОЕ ТЕЛО БЫЛО ПОКРЫТО КОРКАМИ.
ОНИ БЫЛИ ПОВСЮДУ.**

После выписки мне еще какое-то время пришлось придерживаться диеты, которую прописали врачи, что-

бы обезопасить меня от рецидива. Стало очевидно, что с продуктами-аллергенами, вроде апельсинов, клубники и прочих, надо быть поаккуратнее. Помню, как у меня после ягод сразу начинали чесаться руки, и я раздира-
ла их до крови.

**Я ПОМНЮ ТО УЖАСНОЕ ВРЕМЯ
НАСТОЛЬКО ОТЧЕТЛИВО, БУДТО ВСЕ
ПРОИСХОДИЛО СО МНОЙ ВЧЕРА.**



ШКОЛА

Когда я стала постарше, то конечно же, забила на диету. В подростковом возрасте просто невозможно правильно питаться. Учась в школе, я часто покупала шоколадки и запивала их пакетированным соком. Не сильно полезно, особенно для кожи. А если я что-то и брала из дома, то это были бутерброды с докторской колбасой или с маслом и сыром. В школьной столовой я часто выбирала мини-пиццу. От пиццы в ней, конечно, было только название. На самом деле это просто разогретая булка с копченой колбасой. Популярностью также пользовалась сосиска в тесте! Это был настоящий хит!

Когда я приходила домой после уроков, меня ждал обед. Я никогда не готовила. Мама меня не заставляла и не просила помощи, она всегда делала все сама. На обед всегда был суп — обязательная программа! Как говорила мама: «Для желудка полезно!» Мой папа уверяет, что не смог бы прожить ни дня без первого блюда. Без чего угодно, но только не без супа. Мне нравился только борщ. Я съедала все, кроме мяса. Мне никогда

не нравился его вкус. Мясо я могла легко съесть в фаст-фуде. Хотя, конечно, тяжело называть эти полуфабрикаты мясом. Я очень любила классический чизбургер. Хотя в то время в интернете я часто натыкалась на скандальные видео, показывающие то, что происходит на кухнях в ресторанах быстрого питания: вывели особую породу кур; мясо не мясо; тараканы на кухне; изобретен аромат, благодаря которому еда кажется еще вкуснее. Но ничего из вышесказанного меня не смущало, я продолжала есть фастфуд. Когда я ела подобное при бабушке, она постоянно причитала: «Это отравы для организма». Я часто припоминаю ей эти слова с упреком: «Ты же хотела, чтобы я не ела эту гадость, теперь я не ем совсем...»

A stylized, monochromatic graphic of a leafy branch, possibly an olive branch, rendered in shades of gray. The branch enters from the left and extends towards the right, with several large, pointed leaves. The graphic is set against a dark gray rectangular background.

**УНИВЕРСИТЕТ,
ИЛИ НАЧАЛО ВСЕХ НАЧАЛ**

Первые звоночки появились в десятом классе. Мне было семнадцать лет. Тогда я и представить не могла, что еда может быть тем, что полностью изменит мою дальнейшую жизнь. Я была в том возрасте, когда надо было выбирать будущую профессию. Мне казалось, что от этого выбора будет зависеть вся моя судьба. Я даже не думала, что профессию можно сменить и что вообще жизнь штука довольно непредсказуемая: неизвестно, что завтра может произойти.

Уже в детстве я знала, чем хочу заниматься и кем быть. Актрисой. Можно сказать, что сама судьба приняла за меня такое решение. С ранних лет, а если быть точнее, с пяти, мама начала водить меня на кастинги для съемок в рекламе и кино. Она во всем меня поддерживала и, конечно, одобрила идею с поступлением в театральный. Мама — актриса. «Поступи в театральный, а потом уже иди куда хочешь!» — говорила она мне. Я тогда не понимала, почему она так настаивала именно на актерском образовании. Театральный закаля-

ет и готовит к взрослой жизни. К каждому студенту индивидуальный подход. На курсе учится не больше двадцати восьми человек, притом что сам конкурс очень высокий и поступить трудно. Как никуда.

**УЖЕ В ДЕТСТВЕ Я ЗНАЛА, ЧЕМ ХОЧУ
ЗАНИМАТЬСЯ И КЕМ БЫТЬ. АКТРИСОЙ.**

«Пока возраст позволяет, тебе надо идти учиться в театральный», — убеждала меня мама. Я прислушивалась к ее словам, но внутри у меня было очень много сомнений и противоречий. Мне казалось, что это не мое. Особенно когда я стала подростком. В детстве, примерно до седьмого класса, я очень много снималась. Но потом случился переходный возраст. Я начала терять внутреннюю опору и стала плохо понимать, зачем мне нужны съемки. В моменте мне казалось, что кино мне больше неинтересно. Меня звали на кастинги, а я отказывалась. Я просто перечеркнула все то, чего добивалась годами упорной работы. Порой я виню себя за это и думаю, как могла сложиться моя жизнь, если бы я тогда не сделала паузу. Я решила сфокусироваться на учебе и нырнула в нее с головой. Мне всегда нравилось учиться, и я старалась показывать себя на все сто процентов во всех дисциплинах.