

УДК 821.161.1-31  
ББК 84(2Рос=Рус)6-44  
Д19

Художественное оформление серии  
*Алексея Дурасова*

**Даншо, Алиса.**  
Д19 История болезни, или Дневник здоровья. Воспоминания о здоровье / Алиса Даншо. — Москва : Эксмо, 2019. — 288 с.

ISBN 978-5-04-104965-2

«История болезни, или Дневник здоровья» — удивительная история взросления, в которой каждый этап связан с той или иной болезнью. Ставшая легендарной книга «Похороните меня за плинтусом» не имеет продолжений, и только сейчас на смену маленькому замученному бабушкой мальчику пришла маленькая девочка-девушка-женщина с похожей судьбой.

Новый роман — парадоксально жизнеутверждающее чтение. Плюс ко всему, это еще и портрет эпохи, где в гости может прийти не старый еще Аркадий Стругацкий и помочь выздороветь от ангины. А Вениамин Смехов в роли героя Ежи Ставинского заставляет задуматься о боях без правил: либо болезнь — тебя, либо — ты ее.

**УДК 821.161.1-31**  
**ББК 84(2Рос=Рус)6-44**

**ISBN 978-5-04-104965-2**

© Даншо А., текст, 2019  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2019

## От автора

Как и почти каждого человека меня ежедневно волнуют три проблемы — погода, еда и здоровье. На вежливые вопросы «Как поживаете, как себя чувствуете?» хочется, чтобы вместе с ответом собеседник поинтересовался и твоим житьем-бытьем — самочувствием. В новой работе я подробно отвечаю на эти дежурные вопросы бытия. Я уверена, что каждому из нас есть что вспомнить о пережитых моментах нездоровья, но не всегда хочется говорить о неприятном и болезненном. Однако, мне кажется, очень важно понять, как выпавшие на нашу долю испытания повлияли на жизнь в целом, научили ли они чему, помогли ли понять что-то важное. Получились неторопливые «Воспоминания о здоровье», о моем, конечно, и близких мне людей.

Для меня болезнь и здоровье подобны двуликому Янусу или сиамским близнецам, у которых одно сердце, совместные органы, одинаковый генетический фонд. Но в тоже время они — вечные соперники. Как же они уживаются в нас, удастся ли им взаимодействовать? На эти вопросы я и пытаюсь ответить в «Истории болезни или дневнике здоровья»

## **Алиса Даншох**

Работая над книгой, я встречалась и разговаривала со многими и очень разными людьми. Меня поразило, как мало среди них тех, кто по-настоящему думает о собственном здоровье, и еще меньше тех, кто предпринимает хотя бы минимальные усилия для его сохранения. Почему-то подавляющее большинство уверено, что визит к врачу и прописанные им таблетки немедленно помогут ликвидировать возникшие неполадки в организме. Какая наивность! Чтобы быть здоровым — надо много-много работать и понимать, что с тобой происходит.

Я надеюсь, что эта книга кому-то поможет справиться со сложностями на пути к здоровью, которое нам всем так необходимо.

## Глава I

### ПРОКЛЯТЬЕ СТАРОЙ БОЛЬШЕВИЧКИ

Однажды ночью меня укусила кошка, и вот как это произошло. Я мирно спала в своей комнате-пенальчике первого этажа дома старых большевиков в Большом Афанасьевском переулке, когда меня разбудил страшный шум. С подоконника сами по себе падали цветочные горшки. Не дав ужасу охватить меня, я вскочила с кровати, решительно двинулась к окну, подбадривая непроснувшийся организм угрожающими выкриками «Пошли вон!», отдернула занавеску и взвыла от боли.

Кошка, очевидно ошибившись входом в родное гнездо и ошалев от неласкового приёма кактусов и чужого недружелюбного голоса, отчаянно вцепилась в мою ладонь, прокусила основание большого пальца правой руки и с диким мяуканьем скрылась в пред-рассветной форточке. Плача от боли и обиды, я долго держала травмированную кисть под струёй ледяной воды, пока она не окоченела и кровь не перестала течь. Затем я обильно полила раны спиртовой настоек календулы — единственным лекарственным средством, оказавшимся в моём распоряжении в сей ночной час.

К календуле я питала нежные чувства и летом всегда покупала у старушек возле метро букетики огнен-

## Алиса Даншох

но-оранжевых цветов, которые прекрасно смотрелись в утончённо вытянутой вазочке баккара в стиле ар-деко. Эта вазочка вместе с ещё несколькими выжившими в революционной буре вещами напоминала о счастливой капиталистической поре процветания бабушкиной семьи. Кроме календулы в вазочке отлично себя чувствовал нежный цветной горошек. Он распространял по комнате изумительный аромат, которым невозможно было надыхаться. Мне так нравились эти цветы, что я круглый год снабжала себя коробочками мармелада с таким же названием. Сладкие усечённые кружочки окрашивались кондитерами в зелёные, белые и розовато-сиреневатые цвета, обсыпались мелким бисером сахарного песка и отличались друг от друга по вкусу.

На 8 Марта баккара принимала еще один приятно пахнущий цветок — гиацинт. В возрасте шести лет, покорённая запахом сего предвестника весны, я решила сделать бабушке сюрприз, изготовив из него духи. Когда цветики потеряли первоначальную свежесть, я порезала их на мелкие кусочки, заложила полуфабрикат в алюминиевую кружку, залила холодной водой, засунула посудину под кровать и стала ждать. Поначалу я каждое утро заглядывала в кружку, принюхиваясь к её содержимому. Несколько дней ничего не происходило, чарующий аромат не появлялся. Более неотложные и важные дела отвлекли меня от процесса создания собственных духов, и гиацинты были забыты. Недели через три приходящая тётенька, помогавшая бабушке по хозяйству, продемонстрировала не свойственное ей рвение в борьбе за чистоту и извлекла из пыльных подкроватных глубин кружку с чем-то чёрным, покрытым шапкой плесени. Бабушка

## ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ, или ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

очень обрадовалась столь неожиданному возвращению нужной в хозяйстве посуды, к тому же находка полностью реабилитировала соседку Андревну, ранее подозревавшуюся в незаконном присвоении изделия из алюминия. А вот я чрезвычайно расстроилась: во-первых, мне пришлось сознаться в тайном загоне кружки под спальное место, а во-вторых, парфюмерный опыт позорно провалился. Мало того что гиацинты вместо превращения в духи попросту сгнили, они ещё стали пахнуть грибами. Чтобы меня утешить, дедушка рассказал историю изобретения пенициллина, который по мощности воздействия на человечество мог бы образно сравниться со взрывом атомной бомбы. Рассказ о полезной плесени меня впечатлил, и я стала подумывать о карьере врача-исследователя. В ожидании поступления в медицинский институт я каждое утро начинала с уколов пенициллина подвостным мне игрушкам, однако перенесённый вскоре тяжёлый грипп с температурой сорок градусов и всамделишные инъекции могущественного препарата в собственную попу приостановили тягу к научной деятельности.

В детстве я болела нечасто и, как правило, полагающимися возрасту заболеваниями. Инфекционные коклюш, корь, ветрянка, свинка чередовались с простудными — ОРЗ, ангиной, воспалением среднего уха. Жизнь между первыми и вторыми разнообразилась лёгкими бытовыми травмами: занозами, порезами, ожогами, царапинами, ушибами и разбитыми коленками. С несерьёзными телесными повреждениями я довольно быстро научилась справляться самостоятельно. К ушибам разных частей тела я прикладывала серебряные изделия — за неимением льда ввиду от-

## Алиса Даншох

сутствия морозилки в нашем крошечном холодильнике. Защищённые недружественными дверями и дверцами пальцы я держала под струёй воды общественного крана на кухне. Вода была исключительно ледяной, другой и не водилось в доме с индивидуальным печным отоплением.

Дворовая неотложная помощь научила меня, что собственная слюна и подорожник — прекрасные антисептические средства. Сначала плюёшь на рану, а потом накладываешь на неё произрастающий в каждом московском дворе целебный листочек, предварительно обтёртый об себя. Морем и солнцем — другими прекрасными антисептиками — можно было пользоваться только в летние месяцы, да и то в случае непосредственной близости к ним. Неприятность, случившаяся во время прогулки по горам Карадага в Коктебеле, расширила мои медицинские познания.

Наш небольшой дыхательный отряд из деток и их мам-пап медленно взбирался по тропинке, ведущей к Сюрю-Кая. Друг друга мы подбадривали знаменитым шлягером Дунаевского из фильма «Дети капитана Гранта»:

А ну-ка, песню нам пропой, весёлый ветер,  
Весёлый ветер, весёлый ветер!

О каком-либо дуновении воздуха в этот жаркий июльский день можно было лишь мечтать. Наконец взрослые решили, что пора делать привал. Все расположились под раскидистым деревом одичавшего грецкого ореха. Прежде чем испить тепловатой воды из извлечённых фляжек, командное звено решило послать девочек налево, а мальчиков направо. В мгновение ока детки рассыпались по зарослям низкорослого

## ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ, или ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

крымского дуба, ища подходящее местечко для освобождения мочевого пузыря. И вдруг раздался дикий вопль, от которого даже хор неуёмных цикад слегка приумолк. Все стремглав бросились к месту стоянки, решив, что произошло нападение дикого зверя или кого-то укусила сколопендра, а может, и коварная ядовитая змея. Вскоре выяснилось, что один из младших членов экспедиции при вступлении в контакт с красивыми цветами был вероломно атакован кустом непалимой купины. Мальчик не знал, что это растение концентрирует в себе большое количество эфирных масел и от поднесённой спички вспыхивает мерцающим голубоватым пламенем. В качестве самозащиты купина обжигает незащищённую кожу ни о чём не подозревающего человека.

В этот день окружающая среда преподнесла своим пользователям наглядный урок: «Люди, соблюдайте правила совместного с природой проживания. Не хватайтесь голыми руками за незнакомых представителей флоры, не лезьте в муравейники, не трогайте осиные гнёзда. И смотрите под ноги, чтобы не наступить на какого-нибудь гада. Отправляясь на самую безобидную прогулку в горы, надевайте удобную обувь, длинные штаны, рубашки с рукавами до запястья. Ну и, конечно, украшайте голову, особенно детскую, шляпой, панамой, косынкой, кепкой, на худой конец носовым платком, ибо солнечные лучики не дремлют».

С возрастом я поняла, как важно иметь при себе скромную аптечку. Теперь со мной всегда из дома выходят валидол, таблетки от давления и от головной боли, пластырь, но-шпа, влажные антибактериальные салфетки и активированный уголь. Однако в тот далёкий июльский день в Крыму ни у кого ни



## Алиса Даншох

какой аптечки не наблюдалось. Все обступили рыдающего от боли мальчика, сочувственно разглядывая образовавшийся от ожога пузырь. И тут одного из взрослых осенило, в мозгу высветилось средство старой няни — приложить к повреждённому участку компресс из свеженькой мочи. В дело пошёл чей-то носовой платок, нашлась и урина. Старушка няня не подвела: от оказанной по её рецепту помощи боль у пострадавшего утихла, пузырь сплюснулся, все обрадовались и продолжили восхождение. Столь простой, доступный, эффективный и совершенно безопасный способ борьбы с небольшими по площади поражения ожогами до сих пор состоит у меня на вооружении. Ему я отдаю предпочтение, несмотря на значительное количество других средств, предлагаемых аптеками.

Было бы преувеличением сказать, что я любила болеть, но дополнительное внимание окружающих, отступление от строгого школьного режима мне нравились. Как у всякого нормального городского ребёнка, у меня были проблемы с гландами и аденоидами. Согласно моде того времени, врачи жаждали меня от них освободить, а одноклассники с удовольствием делились полученным опытом по их удалению, несколько приукрашивая пережитое страдание и больничные приключения. Дедушка с бабушкой, с которыми я жила, не торопились соглашаться на хирургическое вмешательство в мой растущий организм, предпочитая консервативные методы. Летом они традиционно вывозили ребёнка к морю, а всё остальное время года подвергали внучку закаливанию. Три раза в неделю я ездила в Лужники на занятия общей физической подготовкой, каждое утро после зарядки переходила к холодным обтираниям, а зимой выезжала за город на

## ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ, или ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

длительные лыжные прогулки. Несмотря на все превентивные меры, мне всё-таки удавалось выкроить несколько дней в году на пребывание в постели с больным ухом или горлом.

Однажды моя ангина совпала с Днём Советской Армии. И дедушка, и папа были солдатами Великой Отечественной войны, и наша семья традиционно отмечала 23 февраля. В этот день бабушка пекла свои фирменные пирожки с капустой, а вечером в Серебряном переулке Старого Арбата, где мы тогда жили, собирались папины друзья. Все приходили после работы, то есть ближе к восьми, а тут первый гость появился задолго до означенного времени. Им оказался папин однокурсник Аркадий Стругацкий. Бабушка хлопотала на кухне, дедушка делал последние закупки, и будущему великому фантасту ничего не оставалось, как только общаться с больным ребёнком. В 24-метровой комнате одного из бывших особняков князей Оболенских мне отводился закуток между частью стены и двумя шкапами. Плотный полосатый занавес отделял детскую от жилого пространства взрослых. В моей горнице без окон и дверей было уютно, очень книжно, и ни один квадратный сантиметр не пропадал даром. Кроме стула, кровати, бесконечных книжных полок, уходящих ввысь к потолку с лепниной, аккуратного секретера, служившего одновременно и письменным столом, и бельевым шкафом, закуточек располагал круглым чёрным репродуктором с одной-единственной радиопрограммой, навесным резным шкафчиком-аптечкой, ночным горшком и небольшим ящиком с игрушками.

Войдя в мои апартаменты, Аркадий окинул изучающим взглядом обстановку, поинтересовался самочув-

## Алиса Даншох

ствием и завёл разговор о книгах. Он спросил, много ли я прочла из того, что стоит на полках. Скрыв от него истинное положение вещей, то есть мои пока ещё слабые навыки в чтении, я уклончиво ответила, что здесь находятся в основном книги для взрослых, а моя личная библиотека живёт над секретером. Осознав, что с шестилетним ребёнком трудно будет обсудить «Безобразную герцогиню» Фейхтвангера, он переключился на изобразительное искусство, взял с полки каталог Третьяковской галереи, и мы отправились бродить по залам музея. Это виртуальное посещение сокровищницы отечественной живописи произвело на меня сильнейшее впечатление. Пробежав по экспозиции икон, промчавшись мимо Венецианова, Левицкого, Боровиковского, мы притормозили у полотна Репина, на котором Иван Грозный убивает своего сына. Первый экскурс в трагическую историю государства Российского с наглядным нелицеприятным примером меня ошеломил. Забыв про больное горло, я в волнении сжевала две сдобные булочки с корицей домашней бабушкиной выпечки, запив их чашкой клюквенного киселя, подёрнутого толстой плёнкой долгого ожидания. Не знаю, что ещё бы я проглотила, но тут подоспел дедушка и избавил меня от описания кровавых разборок жестокого царя Ивана. Однако вечером подскочила моя успокоившаяся было температура, а ночью мучили кошмары. Через несколько лет я получила от Аркадия Стругацкого в подарок его книгу «Понедельник начинается в субботу» с трогательной надписью: «Моему маленькому другу, младшему научному сотруднику...». Сногшибательные приключения м.н.с. Шурика Привалова в Научно-исследовательском институте Чародейства и Вол-

## ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ, или ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

шебства были мною проглочены мгновенно и с восторгом.

К этому времени я уже читала по-настоящему, то есть запоем, а вхождению в прекрасный мир чтения способствовала корь. Я чётко шла по графику детских инфекционных заболеваний, чему содействовали школьные эпидемии. Освоив коклюш и ветрянку, я узнала, что при первом заболевании любой подъём на летательном аппарате к небесам значительно облегчает мучительный кашель, а при втором главное — не сдирать пузырьки, ибо на их месте остаются не украшающие человека оспинки. Каждый выскочивший прыщ надо обильно и тщательно мазать зелёнкой, чтобы: а) он перестал чесаться и б) скорее подсох и отвалился по собственному желанию. Сегодня мы знаем, что возбудители ветряной оспы и опоясывающего лишая — это братья-близнецы и можно значительно облегчить участь заболевшего, если в первые три дня он будет принимать соответствующий препарат.

Когда наступила очередь кори, моя главная сиделка — бабушка — развлекал внучку чтением вслух романа Александра Дюма «Три мушкетёра». Я была так увлечена сюжетом, и мне так хотелось узнать, что ещё произойдёт, что, не дожидаясь бабушкиного свободного времени, я ухватила за толстый серо-голубой том и не расставалась с книгой до полной и окончательной победы д'Артаньяна и его друзей над предрешёнными судьбой и врагами королевы.

Через год после кори, которая во взрослом состоянии весьма опасна, плохо распознаётся и может нанести непоправимый вред мужскому здоровью, меня посетила свинка. Забрела она ко мне в мае и совпала с увлечением Чарльзом Диккенсом. По случаю пре-