



## ВСТУПЛЕНИЕ

Дарья Клишина — российская звезда легкой атлетики, чемпионка мира, Европы, действующая чемпионка России. Спортсменка, входящая в топ-10 самых красивых легкоатлетов мира, официальное лицо Coca-Cola, Nike и Christophe Claret.

История Дарьи похожа на сказку о Золушке, попавшей из провинциального российского города Тверь в московский клуб ЦСКА и за короткий срок благодаря своему упорству и труду пробившейся к вершинам большого спорта. Сейчас Даша живет и тренируется в США, готовится к Олимпийским играм в Токио-2021.

Ее лицо можно увидеть на обложках модных журналов и по ТВ, в Инстаграм за ней следят более 300 тысяч болельщиков, а крупные компании заключают рекламные контракты.

Но всего этого могло и не быть. Ведь на самом важном этапе карьеры — переходе из юниорской сборной во взрослую Дарья перенесла вирусную пневмонию и получила значительные повреждения легких. Что ставило крест на дальнейшей спортивной карьере девушки.

Несколько недель после выхода из больницы Даша испытывала на себе различные комплексы дыхательных гимнастик, рецептов индийской аюрведы и методик восста-

новления, взятых из спортивной медицины, пока не выбрала самые эффективные для организма, перенесшего пневмонию.

Составленная методика оказалась настолько действенной, что Дарья смогла полностью избавиться от фиброза легких и восстановить здоровье за месяц. И менее чем через год выиграть чемпионат Европы и установить личный рекорд в прыжках в длину на открытых стадионах.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Приятно ощущать под ногами холодный камень. Спустить с кровати сначала одну ногу, потом вторую, касаясь пальцами прохлады пола. Весной 2020 года в Джорджии было не так жарко, как обычно, но субтропики отменить нельзя, и поэтому прохлада в любом виде здесь всегда вызывает приятные ощущения, что все хорошо. Но это не так. Апрель в этом году особенный. И даже весенняя солнечная погода не может скрыть тревоги, которая охватила наш город. Атланту накрыла эпидемия коронавируса. Впрочем, как и всю страну, и весь мир. И мы не знаем, что будет дальше...

Меня зовут Дарья Клишина, мне 29 лет, и почти всю свою сознательную жизнь я посвятила спорту. С 8 лет занималась волейболом, потом, уже в подростковом возрасте, перешла в легкую атлетику. И именно этот вид спорта стал моей судьбой и помог стать тем, кем являюсь – чемпионкой России, Европы, вице-чемпионкой мира. Я родилась в небольшом провинциальном городе Тверь. Но желание добиться результатов и стать первой привело меня сначала в Москву, а потом и в США. 5 лет во Флориде, в академии IMG. Потом переезд в штат Джорджия. И вот последние годы я живу и тренируюсь в прекрасном городе Атланта, готовлюсь к Олимпийским играм в Токио и рассчитываю занять высшую ступень пьедестала. На самом деле я никогда не думала о титулах. На каждых стартах для меня было главным преодолеть себя, победить себя вче-

рашнюю. Прыгнуть чуть дальше, стать чуть сильнее. И вот все обрушилось в один миг.

Это только кажется, что атлеты – совершенные существа, инопланетяне, не подвластные банальным земным болезням. Это неправда! Пусть реже, чем обычные люди, но спортсмены тоже болеют. Также сидят дома с температурой и вызывают врача. Сквозняки, вирусы, витающие в воздухе, физические нагрузки и нервное напряжение. Бывает, что даже сильный иммунитет и тренированное тело не могут справиться и оказать сопротивление.

Только в нашем случае ситуация намного хуже. Любое заболевание, даже обычный насморк, профессиональный спортсмен воспринимает как полную катастрофу. Мы не можем лечиться большинством препаратов, продающихся в аптеках и рекомендованных обычным людям! Ведь какой-нибудь безобидный на первый взгляд нобутал, входящий в состав микстуры от кашля, может оказаться в списке запрещенных допинг-препаратов и положительные пробы перед соревнованием поставят крест на твоей карьере. Вот и получается, что аннотации и состав каждого лекарства изучается часами, чуть ли не под лупой. Прежде чем принять таблетку, прописанную врачом, приходится проводить целое расследование в интернете, выискивая в составе среди сотен химических веществ то, что может быть приравнено к допинг-средствам. Но и этого бывает недостаточно, так как не все производители указывают подробный состав и остается полагаться либо на везение, либо на опыт, либо на собственный иммунитет, который поможет справиться с болезнью без лекарственных средств вообще.

Конечно, все, кто доходит до высот в профессиональном спорте, знают свой организм, уже давно составлена проверенная аптечка средств, которые помогали раньше и к которым нет претензий от допинг-контроля. Но ведь и правила постоянно меняются, и добавляются в «черные списки» все новые вещества, и каждый раз при каждом заболевании приходится заново изучать составы банальных капель от насморка или таблеток от головной боли.

Я для себя вывела одно правило – стараться пользоваться изобретениями фармацевтической промышленности как можно реже. Только в крайних случаях. Заменяя их народными средствами, а главное – профилактикой, состоящей из целой системы дыхательных и фитнес-упражнений и методики укрепления иммунитета с помощью рецептов древней индийской науки аюрведы.

Один раз, еще на заре карьеры в большом спорте, эта система уже спасла меня после серьезного заболевания, когда после перенесенной вирусной пневмонии врачи поставили неутешительный диагноз «фиброз легких» и порекомендовали закончить со спортом.

Поэтому я очень хорошо понимаю своих коллег-спортсменов, так открыто испугавшихся этого заболевания. Все добившиеся в спорте вершин атлеты знают, что идеальное состояние легких – один из главных инструментов для достижения побед. Именно здоровые легкие дают тебе шанс вдохнуть глубже, оттолкнуться сильнее, лететь выше и дальше. И даже малейший рубец на легочной ткани прекроет дорогу к рекордам.

Я для себя вывела  
одно правило —  
стараться пользоваться  
изобретениями  
фармацевтической  
промышленности  
как можно реже.

И вот сейчас такое совпадение — вирус Ковид-19 вызывает ту же пневмонию, которой я переболела десять лет назад и после которой чуть не осталась инвалидом. Только удача, упорство и уникальная методика, которую мы придумали с несколькими специалистами, помогли мне вернуться в легкую атлетику.

И вот она пригодилась снова. Уже моим друзьям и знакомым, во время эпидемии коронавируса. И с гордостью могу сказать, что применение моей методики не только помогло бороться с болезнью и облегчить ее течение, но и быстрее восстановиться после выздоровления, убрать эффект матового стекла на легких и вернуть этому важнейшему органу стопроцентный функционал. А также вернуть себе былую физическую форму и ощутить радость жизни.

Из чего же состоит методика? Это не только упражнения дыхательной гимнастики, которые рекомендуют переболевшим врачи. Но и работа над повышением жизненного тонуса всего организма. Аюрведические практики, физические упражнения и лечебное питание. Казалось бы, все просто и недорого, но многие не верят в силу «дешевых средств». Такой же была и я когда-то, десять лет назад. Да и мои друзья, имевшие несчастье переболеть Ковид-19, тоже, предполагаю, не очень верили во все эти аюрведические снадобья и ритуалы. Но все же..

Знаю как минимум пять человек из своего окружения, отличавшихся в прошлом отъявленным скептицизмом. А вот сейчас, уже полностью поправившись, они продолжают

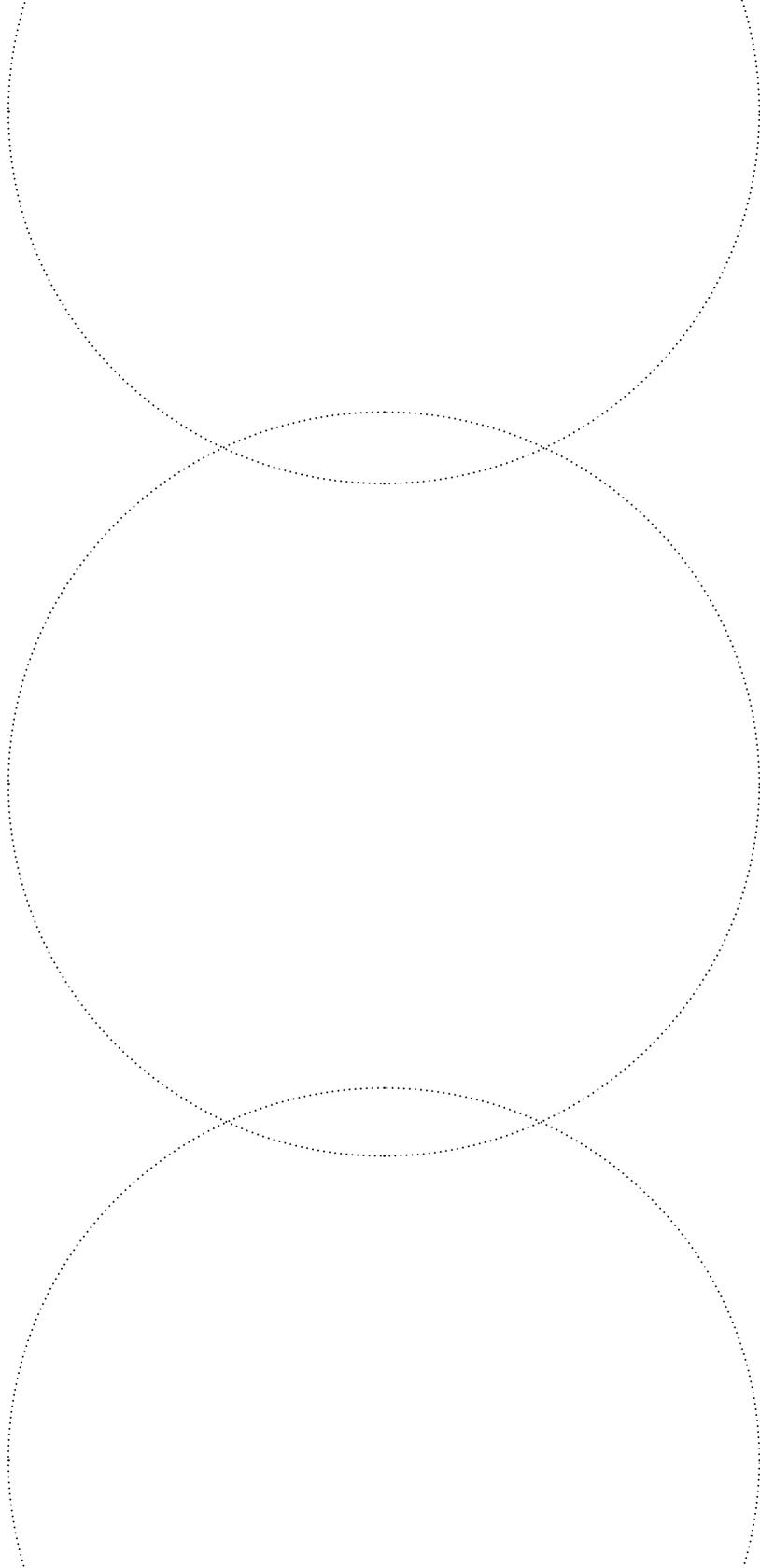


ежедневно делать упражнения. И я уверена, что их самочувствие и физическая форма теперь намного лучше, чем были до болезни.

Поэтому призываю заниматься своим здоровьем, заботиться о нем и повышать иммунитет. Ни тогда, когда уже поздно и рука набирает телефон неотложной скорой помощи, а на столе лежит градусник с зашкаливающим столбцом ртути, а заранее. Ведь у нас одна жизнь, один организм, и никто не позаботится о нем лучше, чем мы сами.

Я надеюсь, что, применяя мои методики на практике и уделяя всего 20 минут в день на поддержание своего здоровья, вы сохраните его на многие десятилетия вперед и больше не будут страшны вирусные инфекции и новые эпидемии, которыми нас пугают политики и врачи.

Атланта,  
СИЛА



## ВЕСНА 2020 ГОДА

Мягкие шторы разъехались по разным сторонам окна, и солнце залило всю квартиру. На часах уже 9 утра, и я не знаю, чем занять себя, чувствую себя так, как будто меня поместили в коробку с ватой. Соревнования отменены, тренировки приостановлены, съемки и интервью отложены до лучших времен. Мой ежедневник, который раньше был расписан на месяцы вперед, сейчас зияет пустыми клетками. Я, которая никогда не имела свободного времени, заперта в своей квартире на 23-м этаже.

Огромное окно во всю стену, и где-то внизу, подо мной – опустевший город, непривычный без тысяч машин и толп людей на улицах. Все сидят, как и я, по домам.

Этот вирус страшен тем, что первые дни и даже недели после заражения ты не понимаешь, что являешься носителем. Ты можешь вести привычный образ жизни, смеяться, заниматься делами и чувствовать себя отлично. И вот в одно утро наступает взрыв – температура на градуснике зашкаливает, тебе тяжело дышать и по результатам компьютерной томографии ставят неутешительный диагноз – вирусная пневмония, поражение легких 30–50–70%. А следом заболевают те, с кем контактировал все последние недели. Ты их заразил, даже не подозревая о своей роковой роли в судьбе других людей. Вот это и есть самое страшное. Стать разносчиком заболевания, непреднамеренным убийцей. Ведь если ты сильный и смо-



жешь справиться и выжить, то для кого-то, более слабого, для пожилого человека, коронавирусная инфекция может стать смертельной.

Луч солнца срикошетил от Georgia Pacific Tower и на секунду ослепил меня. Всегда казалось, что Санта-Клаус приходит в Атланту, спускаясь по ступенькам этажей именно этого небоскреба. В этом году Санта подкачал – неприятности начались сразу после Рождества: сорванный не по моей вине рекламный контракт, проблемы у родителей в России и вишенкой на торте – мой пес Ромео вывихнул лапу так, что пришлось серьезно понервничать, отменив все дела и проведя почти весь день в ветклинике. Когда все неприятности удалось решить, когда закончились переживания за родителей и вылечили лапу Ромео – пришел Ковид. Сначала речь шла лишь об эпидемии в Китае, и казалось, это где-то очень далеко и нас совсем не касается, но вдруг вирус начал растекаться по миру, как пролитая сметана.

Первыми забеспокоились мои коллеги по спорту. Я помню панические нотки в голосе подруги, чемпионки мира по боевым единоборствам, которая первой сообщила о случаях заражения в Европе. Одна из самых смелых девушек планеты не могла скрыть беспокойство перед надвигающимся противником. Который был невидим, коварен и которого было не победить отточенными приемами единоборств. И спортсмены могли быть первыми жертвами этой новой коронавирусной болезни. Ведь мы постоянно передвигаемся по миру, и так легко подхватить вирус в аэропортах и самолетах! А наш второй

дом — стадионы, на которых проходят тренировки и соревнования, практически ежедневно заполняют десятки тысяч людей.

Поэтому — сидим дома! Тренироваться я могу в квартире, продукты привозит доставка. Из радостей только любоваться видом с высоты птичьего полета, зеленью и небоскребами Атланты. И мечтать, что весь этот ужас когда-нибудь закончится. Я снова смогу бегать по утрам по дорожкам парка, дышать воздухом и, возвращаясь с пробежки, здороваться в холле своего дома с соседями. Такими же ранними пташками, выходящими по утрам выгуливать собаку или в булочную за хлебом к завтраку.

Самоизоляция шла уже третью неделю. Пришло известие об отмене летних Олимпийских игр в Токио — события, к которому каждый спортсмен готовится четыре года. Из дня в день. По определенному тренером графику, стремясь подойти к стартам в наилучшей физической форме. Ведь победа на Олимпийских играх, пожалуй, главная цель и смысл жизни для большинства атлетов. И теперь после этого известия главным стало — не опустить руки. Не расслабиться и не пустить свою жизнь на самотек. Как бы ни было тяжело разочарование... Но в такой же ситуации оказались не только спортсмены. Пожалуй, сложно найти человека, чьи интересы и планы не нарушила пандемия. У кого-то сорвалась назначенная свадьба, кто-то не смог улететь на лечение в другой город или страну, кто-то потерял работу. Но, конечно же, все это не так страшно, как попасть на больничную койку с температурой 40, кислородным голоданием и разрушающимися



легкими. Поэтому надо радоваться своему здоровью и тому, что у нас есть. А остальное — все преходящее. Жизнь наладится, люди выйдут из своих укрытий, начнет снова крутиться маховик ежедневных дел. Дети пойдут в школы, откроют свои двери магазины и кафе, улицы забурлят толпами прохожих, а у нас снова начнутся тренировки и соревнования.

Так, сначала легкий завтрак, потом разминка. Пусть и в стенах квартиры. Я открыла холодильник, из которого будто бы снова передал привет Санта-Клаус: «Привет тебе, дорогая, вдохни моего Севера! С доставкой!» Часть пространства моего холодильника всегда занимают коробочки с пищевыми добавками и продуктами от проверенных поставщиков. В которых точно не будет гормонов, антибиотиков и химических добавок. Обязательная баночка с маслом гхи. Вот такая нелегкая жизнь! Я не могу просто съесть в парке хот-дог или купить что-то от первого попавшегося производителя. Неизвестно, что там — в составе внешне аппетитного паштета или куриной грудки. И что потом, после этого паштета, может обнаружиться в твоих допинг-пробах перед соревнованиями? Думаю, каждый, кто интересуется спортом, хоть раз слышал о допинг-скандалах, не сходящих с полос газет. Спортсменов, у которых в пробах находят запрещенные вещества, жестоко наказывают отстранением от соревнований, наложением дисквалификации на годы. Насколько это справедливо? Мне сложно судить. Но, зная ситуацию изнутри, могу сказать, что в части случаев спортсменов не имел злого умысла. И запрещенные вещества могли попасть в организм атлета с лекарствами и питанием. Ведь в нашем двадцать первом веке химические

препараты, добавки, гормоны используются практически во всех областях обеспечения жизнедеятельности людей. От сельского хозяйства и животноводства до очистки воды и дезинфекции помещений. Медицина, стоматология и косметология. Производство одежды, обуви. Конечно, вряд ли дойдет до того, что химические красители, использовавшиеся при крашении ткани, перейдут через кожу в организм. Но вот что именно может входить в состав анестезии, которую использует стоматолог для обезболивания при лечении зуба, или какое вещество будет добавлено в микстуру от кашля – вот здесь уже очень сложно гарантировать полную безопасность и отсутствие сюрпризов при допинг-пробах. Все мы, спортсмены, находимся в ситуации заложников прогресса. А сейчас еще стали заложниками пандемии Ковид-19. Ведь тело атлета, организм за много лет привыкает к ежедневным, серьезным нагрузкам на тренировках. И нельзя отказаться от них просто так. На месяц, два, полгода. Это небезопасно и не пройдет бесследно. Ведь как только нагрузки снизятся, организм будет адаптироваться к новым условиям, начнет меняться обмен веществ и после длительной паузы уже станет крайне сложно вернуться в профессиональный спорт.

В гостиной телевизор выдавал в пространство квартиры монотонность фактов – красивая девушка-диктор сообщала о жертвах вируса: «Плюс пять тысяч в день зараженных, 320 смертей, правительство делает все, чтобы вакцина была разработана в ближайшее время». Репортаж из госпиталя напоминал кадры голливудского фильма-катастрофы: врачи в тотальной защите, заливая потом раны от масок и резинок, без остановок перемеща-