



СМЕРТЬ ИДЁТ ИЗ КИШЕЧНИКА

Гениальный врач Хироми Синья

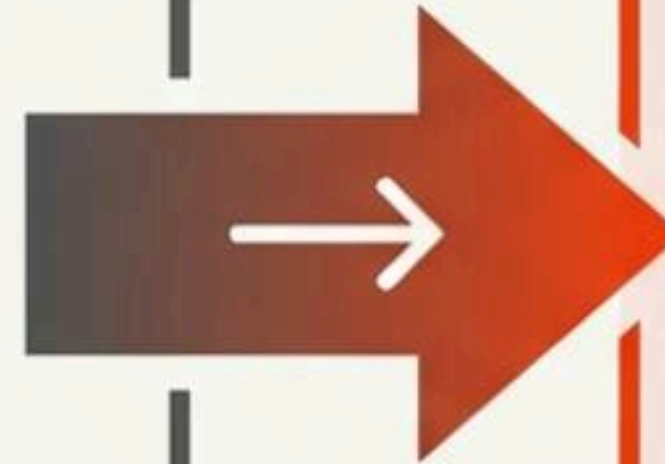
ПРОТОКОЛ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

ВРАГ №1: ПЕРЕРАБОТАННОЕ МЯСО

Колбасы, сосиски, ветчина, паштеты



Избыток
животного
белка
+ минимум
клетчатки +
токсичные
консерванты.



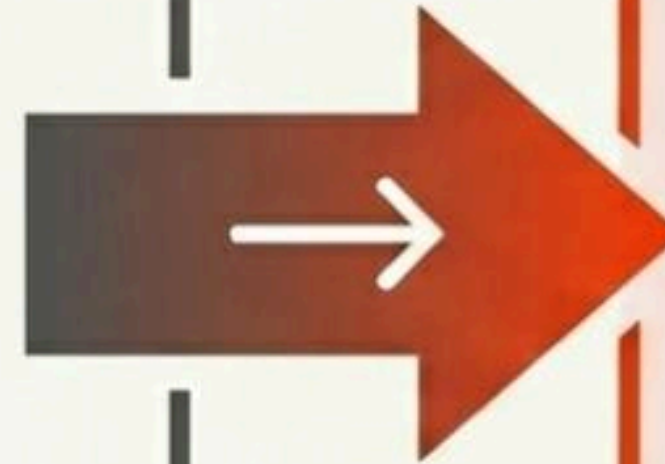
Идеальная среда
для гнилостных
бактерий.
Слизистая
теряет защиту,
гладкость
и розовый цвет.

ВРАГ №2: РАФИНИРОВАННЫЙ САХАР

Включая скрытый сахар в йогуртах, соках и соусах



Главная пища
для
гнилостных
клезостных
кlostридий
и грибка
Кандида.



Стремительное
размножение
грибков. Итог:
хроническое
вздутие, системное
воспаление и
усталость.
Лактобактерии
гибнут.

ВРАГ №3: ТРАНСЖИРЫ

Маргарин, выпечка на кулинарном жире, крекеры, фастфуд



Искусственные жиры
встраиваются прямо
в клеточные мембраны
кишечника.



Клеточные «замки»
слабеют. Токсины
беспрепятственно
проникают в кровь
(синдром дырявого
кишечника).

ЗАЩИТНИК №1: ЖИВОЙ КЕФИР

Срок годности строго до 14 дней



- ✓ Лактобактерии вытесняют патогены со слизистой.
- ✓ Вырабатывает молочную кислоту.
- ✓ Обучает иммунные клетки.

КАК ПРИНИМАТЬ: 1 стакан (250-300 мл)

КОГДА: Утром натощак, за 15-20 минут до еды.

ЗАЩИТНИК №2: ЖИВАЯ КВАШЕНАЯ КАПУСТА

Только **ферментация**, строго БЕЗ уксуса!



- ✓ Богата короткими жирными кислотами.
- ✓ Питает клетки слизистой и «запечатывает» кишечный барьер.
- ✓ Доказано: снижает симптомы раздраженного кишечника.

КАК ПРИНИМАТЬ: 100 граммов
КОГДА: Ежедневно к обеду.

ЗАЩИТНИК №3: ЧЕСНОК



- ✓ Содержит **аллицин** — мощный природный противогрибковый агент.
- ✓ Убивает вредных микробов, не трогая полезных.



КРИТИЧЕСКОЕ ПРАВИЛО: Раздавить или нарезать → подождать ровно **10 МИНУТ** → только потом добавлять в теплую еду. Иначе пользы не будет!

КАК ПРИНИМАТЬ: 1-2 зубчика в день.

ЗАЩИТНИК №4: ГРЕЧКА



- ✓ **Источник резистентного крахмала — идеальная пища для бифидобактерий.**
- ✓ **Рутин укрепляет стенки капилляров.**



ЛАЙФХАК: Охлажденная в холодильнике с вечера гречка **содержит БОЛЬШЕ** резистентного крахмала. Молекулы перестраиваются на холоде.

КАК ПРИНИМАТЬ: Сварить вечером — съесть утром.

ЗАЩИТНИК №5: БРОККОЛИ



- ✓ **Сульфорафан** мощно снижает системное воспаление.
- ✓ **Индолы** защищают слизистую кишечника от повреждений.

ВАЖНО: Варить на пару или в кипятке не более 3-5 минут! Долгая варка уничтожает 80% пользы.

КАК ПРИНИМАТЬ: Сочетать с оливковым маслом и чесноком (после 10 мин паузы).

МИФ ИЛИ ПРАВДА?

*«Любой кефир из магазина —
это отличный пробиотик
для кишечника»*

ЧАСТИЧНО
МИФ

- ✓ Большинство магазинного кефира **пастеризовано** после заквашивания — бактерии мертвы.
- ✓ **Решение:** Искать кефир со сроком хранения **до 14 дней**, который пузырится при взбалтывании.

МИФ ИЛИ ПРАВДА?

*«Дисбиоз — это временно.
Достаточно пропить курс
аптечных пробиотиков»*

**АБСОЛЮТНЫЙ
МИФ**

- ✓ Без изменения питания бактерии из капсул погибают и уходят через 2-3 недели (нет среды).
- ✓ **Решение:** Восстановление требует **3-6** месяцев ежедневной работы с правильной едой.

5 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПЕРИСТАЛЬТИКИ



Диафрагмальное дыхание.
Лёжа в постели, 5-7 мин утром.



Медленный «велосипед».
Лёжа на спине, 30 сек вперед/назад.



«Колено к груди».
Поочередно прижимать ноги, по 6 раз на каждую.

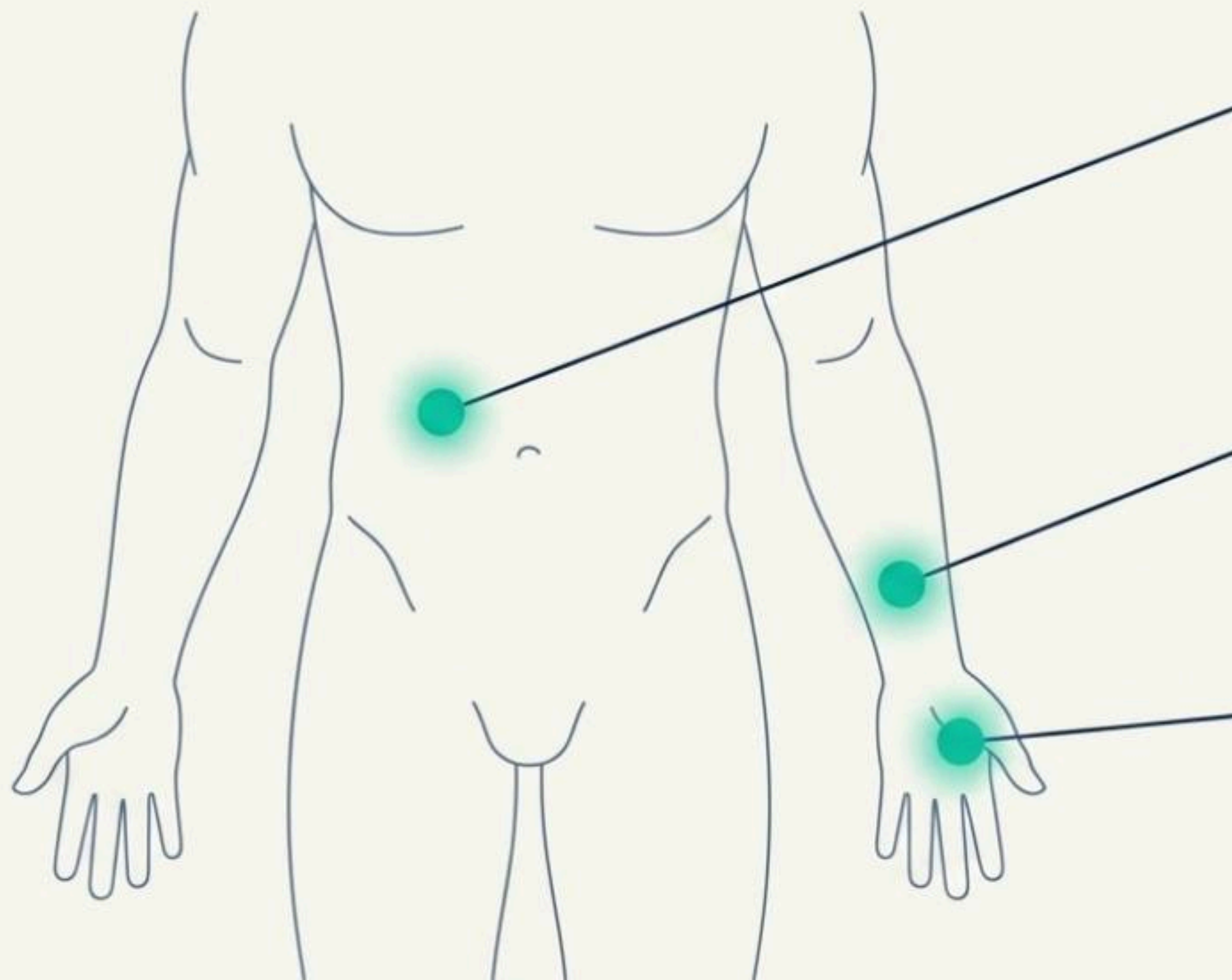


Самомассаж живота.
Теплыми ладонями строго по часовой стрелке, 3-5 мин.



Ходьба.
Умеренный темп, 30 минут каждый день. Главное — регулярность.

АКУПРЕССУРА ДЛЯ КИШЕЧНИКА



Тянь-Шу (Живот): 2 пальца в стороны от пупка. Мять по часовой стрелке 2-3 мин лёжа (живот расслаблен).

Цзу-сань-ли (Ноги): «Точка долголетия», 4 пальца ниже колена. По 3 мин на каждую ногу сидя.

Хэ-Гу (Руки): Бугорок между большим и указательным пальцами. По 3 мин.

БАЗОВОЕ ДЫХАНИЕ СИНЬЯ

Стимуляция блуждающего нерва

Пауза: 2 счёта

Вдох (Носом): 4 счёта
(Живот надувается)

Выдох (Ртом): 6 счетов
(Живот втягивается)

Выполнять 5-7 минут каждое утро
до завтрака, не вставая с постели.

РЕЦЕПТ: СУП «ПЕРЕЗАГРУЗКА»

Ингредиенты

- 1 ст. красной чечевицы
- 1 лук-порей
- 3 зубчика чеснока
- 200 г живой квашеной капусты
- 1 ст.л. льняного масла + зелень

Шаги

1. Обжарить порей.
2. Раздавить чеснок (ждать 10 мин!), добавить к луку.
3. Всыпать чечевицу, залить 2 л воды, варить 20 мин.
4. **СНЯТЬ С ОГНЯ И ОСТУДИТЬ.**
5. Только в остывший суп добавить капусту и масло (иначе бактерии погибнут).

НАУЧНЫЕ ФАКТЫ О КИШЕЧНИКЕ

Nature (2023)

Микробиом напрямую управляет тревогой и настроением через блуждающий нерв.

Nature Microbiology (2025)

Сульфорафан (из брокколи) достоверно снижает системное воспаление.

Frontiers (2024)

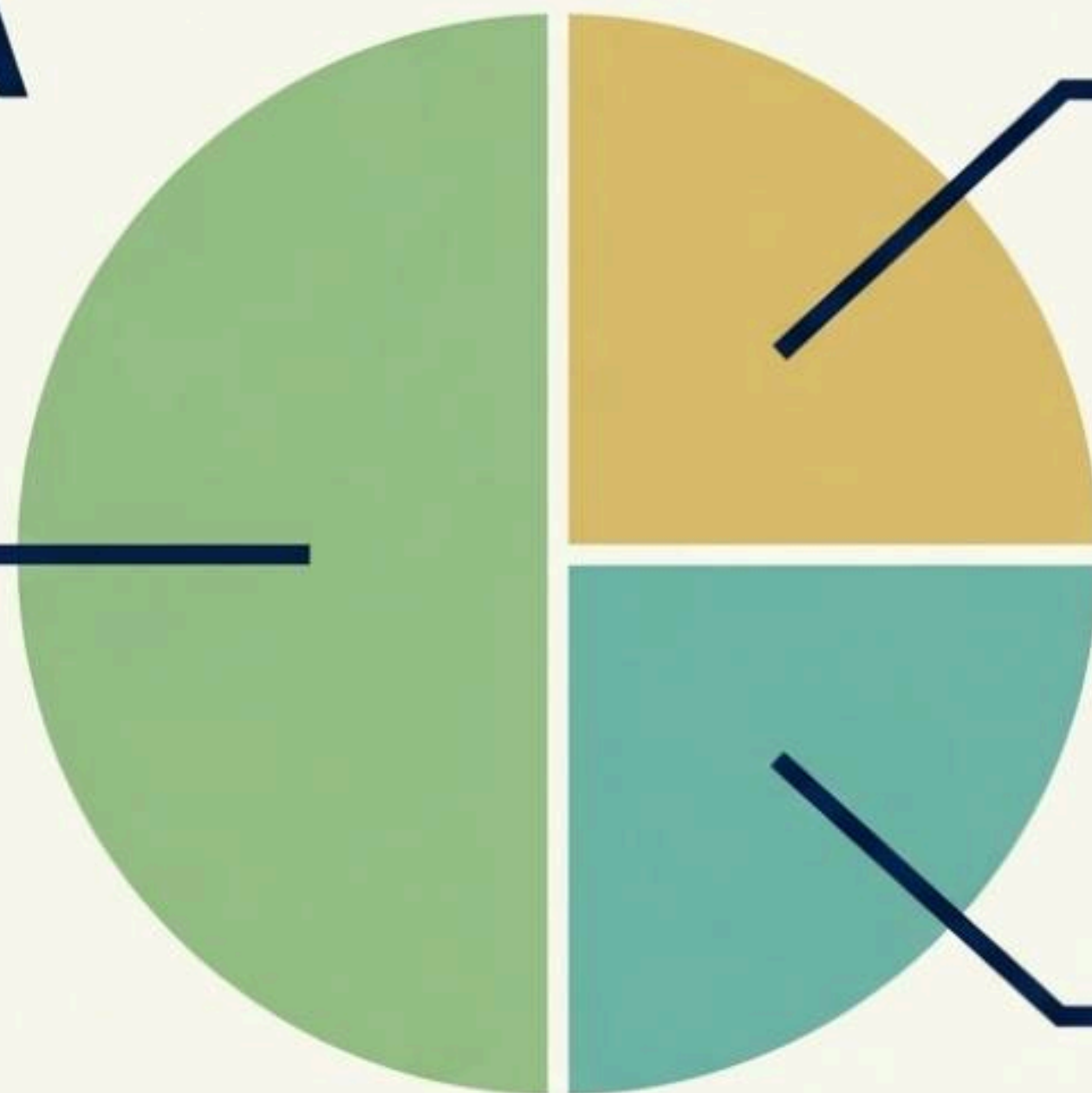
Дисбиоз кишечника является прямой причиной акне, экземы и псориаза.

Метаанализ (1500 работ)

У людей с болезнями ЖКТ риск инфаркта и сердечно-сосудистых заболеваний выше на 33%.

ЛЕЧЕБНАЯ ТАРЕЛКА ВАВИЛОВА

1/2: Некрахмалистые овощи и зелень.
Главный источник клетчатки (брокколи, салаты, огурцы).



1/4: Цельные крупы и бобовые. Пища для бактерий (гречка, чечевица, нут).

1/4: Белок. Строительный материал (рыба, яйца, творог).

ОБЯЗАТЕЛЬНО ЕЖЕДНЕВНО:
1 стакан живого кефира ИЛИ 100 г квашеной капусты.

ПРОТОКОЛ ВАВИЛОВА: ИДЕАЛЬНЫЙ ДЕНЬ

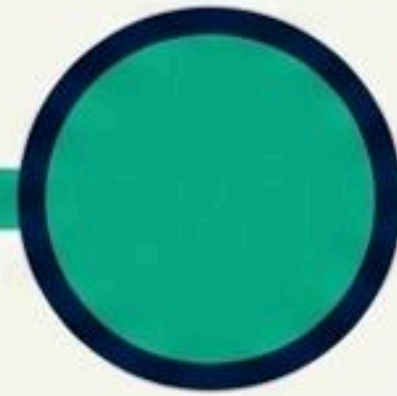
Цикл повторяется 7 дней для перезапуска ЖКТ

УТРО



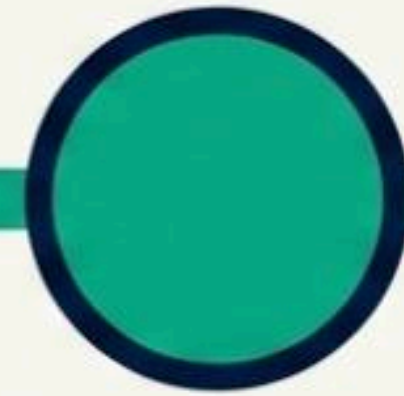
- стакан воды натощак
- Дыхание (5 мин)
- Живой кефир
- Охлажденная гречка

ОБЕД



- Суп «Перезагрузка»
- 100 г квашеной капусты
- 30 минут ходьбы

ВЕЧЕР



- Легкий ужин (без мяса)
- Массаж точек (12 мин)
- Отказ от экранов за 2 часа до сна

МЕТОДИКА ХИРОМИ СИНЬЯ

(Почти 400 000 колоноскопий)

1

**Ферментация
каждый день.**

Живой кефир или квашеная капуста без выходных и пауз.

1

Вода до еды.

Строго за 20-30 минут ДО каждого приема пищи. Не запивать еду!

2

Тщательное жевание.

30-50 движений на каждый кусок.
Лайфхак: класть вилку на стол.

3

**Ферментация
каждый день.**

безинвнс на мили белов.

4

85% на 15%.

85% рациона — растительная пища.
Лишь 15% — животный белок.

ГЛАВНЫЕ ВЫВОДЫ

- ✓ Кишечник — это центр вашего иммунитета (70%) и источник серотонина (90%).
- ✓ Гниение останавливается не таблетками, а ежедневной, правильной едой.

**«МОЙ КИШЕЧНИК ЗДОРОВ,
Я КОРМЛЮ ЕГО ПРАВИЛЬНО»**

Напишите это намерение в комментариях, чтобы закрепить нейронную связь.

