



Инсулиновая Перезагрузка

Протокол Доктора Аристарха Игнатьевича

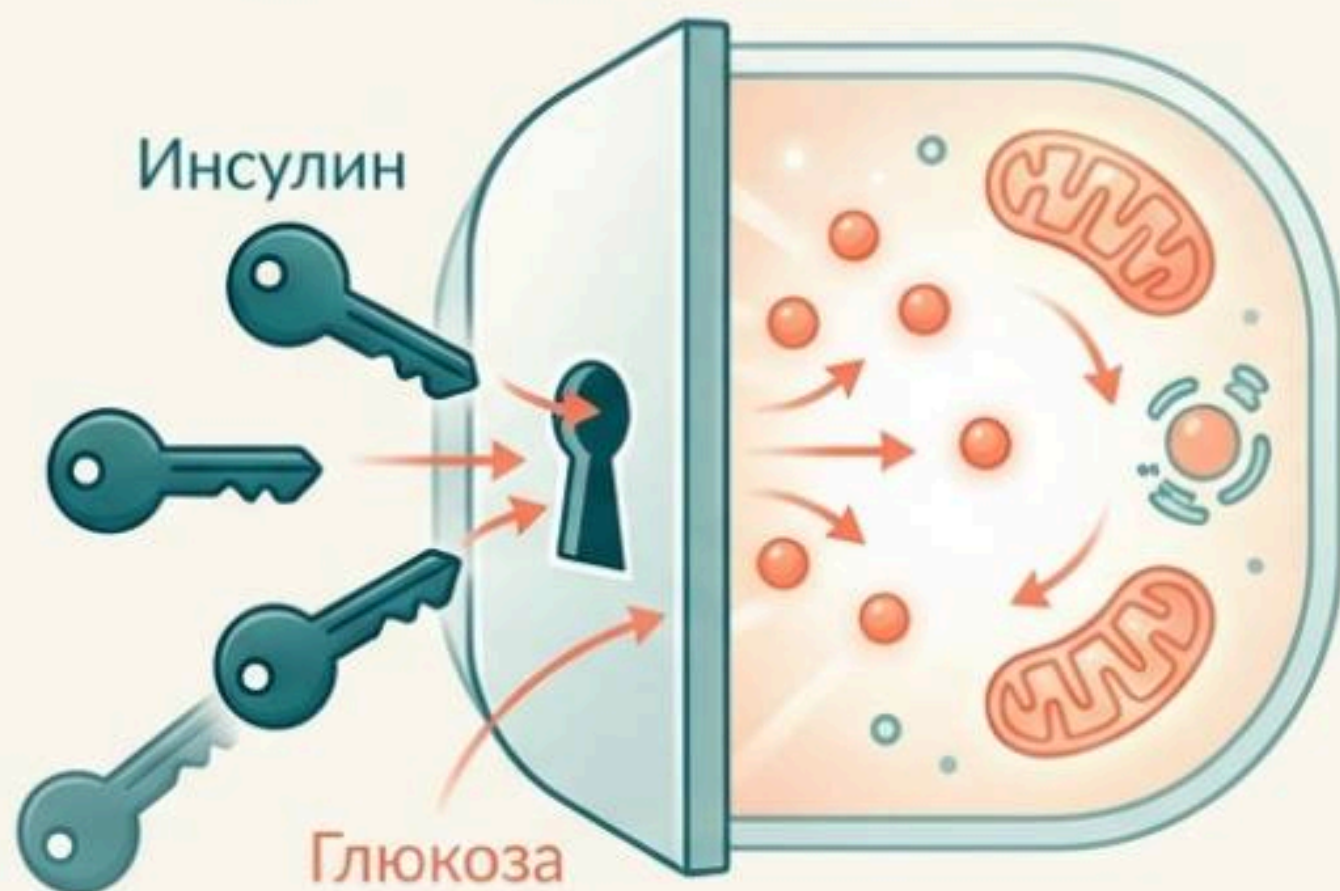
Как снизить сахар, вернуть энергию
и остановить старение без голодания

Основано на материалах канала «Час здоровья»



Ржавый Замок: Почему клетки голодают

Здоровая клетка



Инсулинорезистентность



Нормальный сахар натошак — это не гарантия здоровья.
Проблема начинается за 10–15 лет до диагноза.

Скрытые Враги: Еда



Враг №1: Картофель

Гликемический индекс пюре = **82**. Это выше, чем у мороженого. Тарелка пюре — это **сахарный удар**.



Враг №2: Обезжиренные йогурты

В одной баночке до **14 г** скрытого сахара (**3,5 чайные ложки**). Производители заменяют жир сахаром и крахмалом.



Враг №3: Фруктоза (Мёд и Виноград)

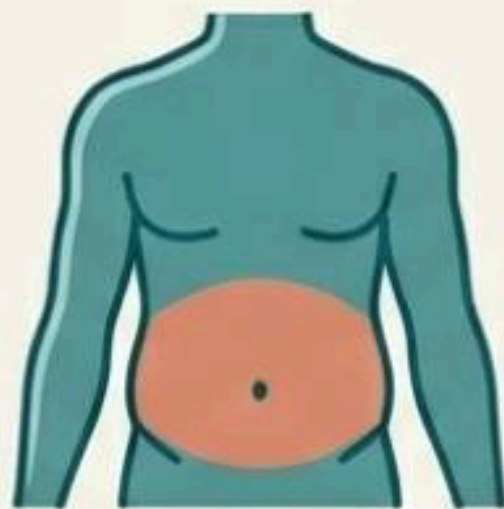
Фруктоза идет прямо в печень, вызывая **жировой гепатоз**. 2 фрукта в день = польза. **Миска винограда = вред**.

Скрытые Враги: Образ жизни



Враг №4: Дефицит сна

4 часа сна снижают чувствительность к инсулину на **25%**. Недосып вызывает выброс кортизола, который заставляет печень выбрасывать глюкозу в кровь.



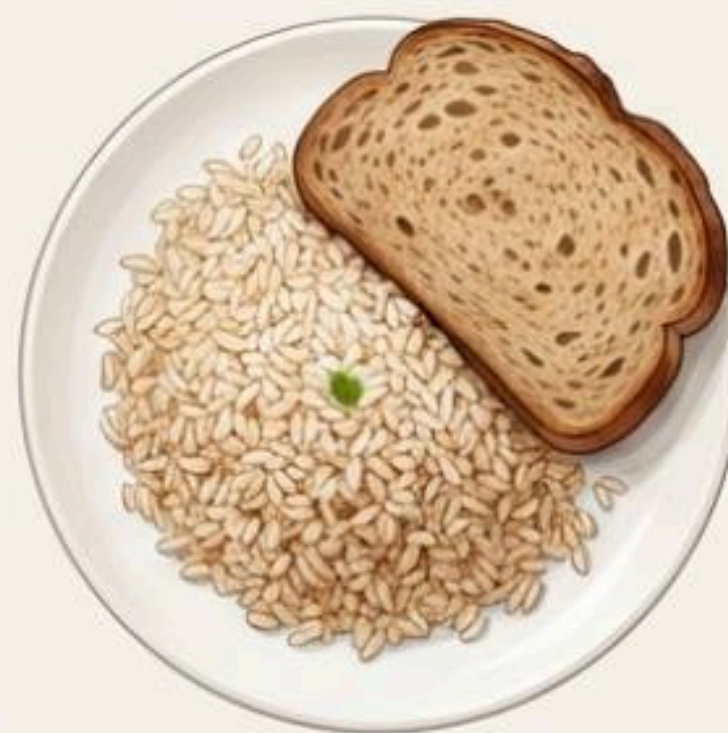
«Стрессовый живот»

Враг №5: Хронический стресс

Постоянное напряжение держит кортизол высоким, блокируя работу инсулина днем и ночью.

Золотое Правило Питания

Правильная последовательность снижает скачок глюкозы на **30–40%**.



1. Клетчатка

Создает **защитную сетку** в желудке.



2. Белки и Жиры

Замедляют пищеварение.



3. Углеводы

Всасываются **медленно** и **безопасно**.

Утренний Комплекс: Тибетские Жемчужины

Часть 1: Пробуждение

Упражнение: Вращение

- Встаньте прямо, руки в стороны.
- Вращайтесь по часовой стрелке (слева направо).
- Выполните от 3 до 21 оборота.
- Если кружится голова — остановитесь.
- После: сложите ладони вместе, смотрите на большие пальцы, глубоко дышите.



Упражнение «Стол»

Для крупных мышц спины и бедер



1. Сядьте на пол, ноги вперед, ладони у бедер.
2. На вдохе поднимите таз вверх до горизонтали.
3. Голову плавно отведите назад.
4. Задержитесь на 3–4 секунды.
5. На выдохе вернитесь. Сделайте 5 повторений.

Окинавская Прогулка

Поел? Встань.

Правило 15 минут: Сразу после еды (завтрак, обед, ужин) нужно двигаться. Не лежать!

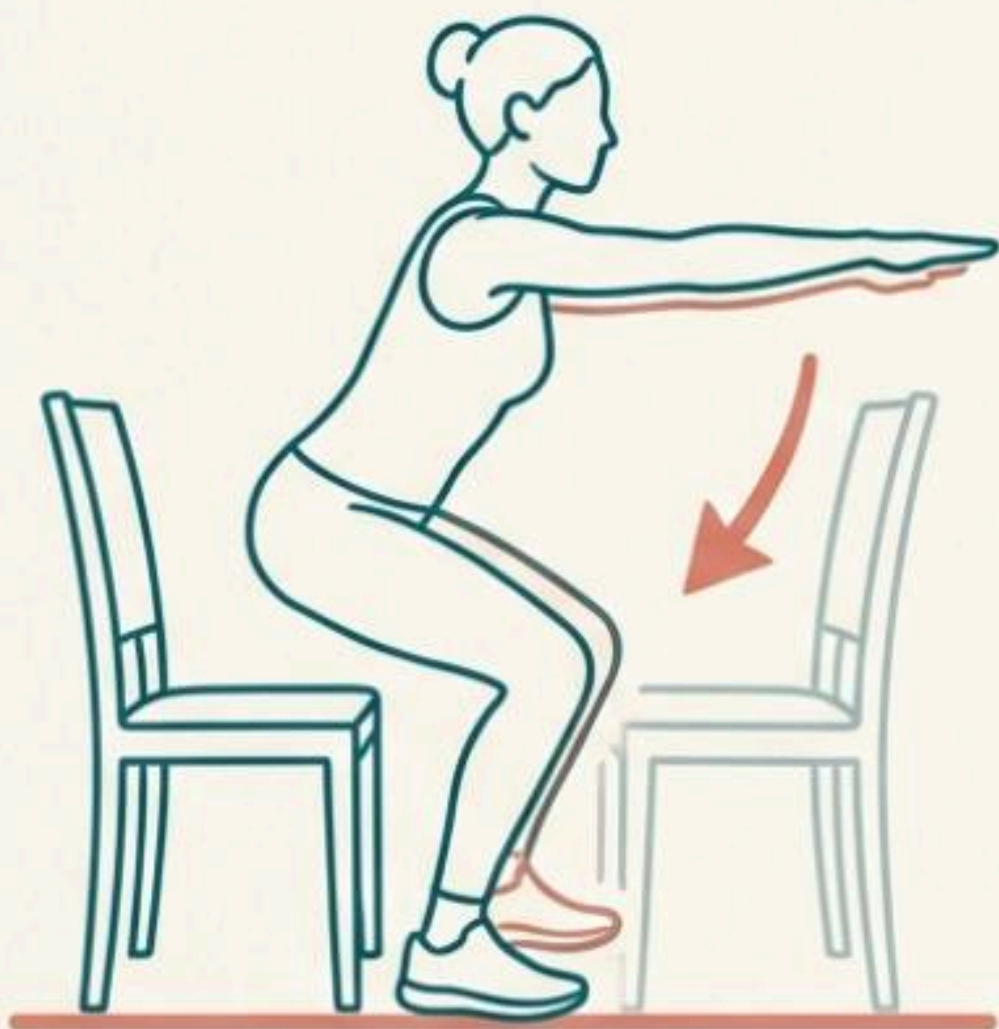
Механизм: Работающая мышца открывает свои двери для глюкозы без участия инсулина. Вы снижаете сахар естественным путем.

Прогулка, мытье посуды стоя, ходьба по квартире.



Защита Мышц: Приседания

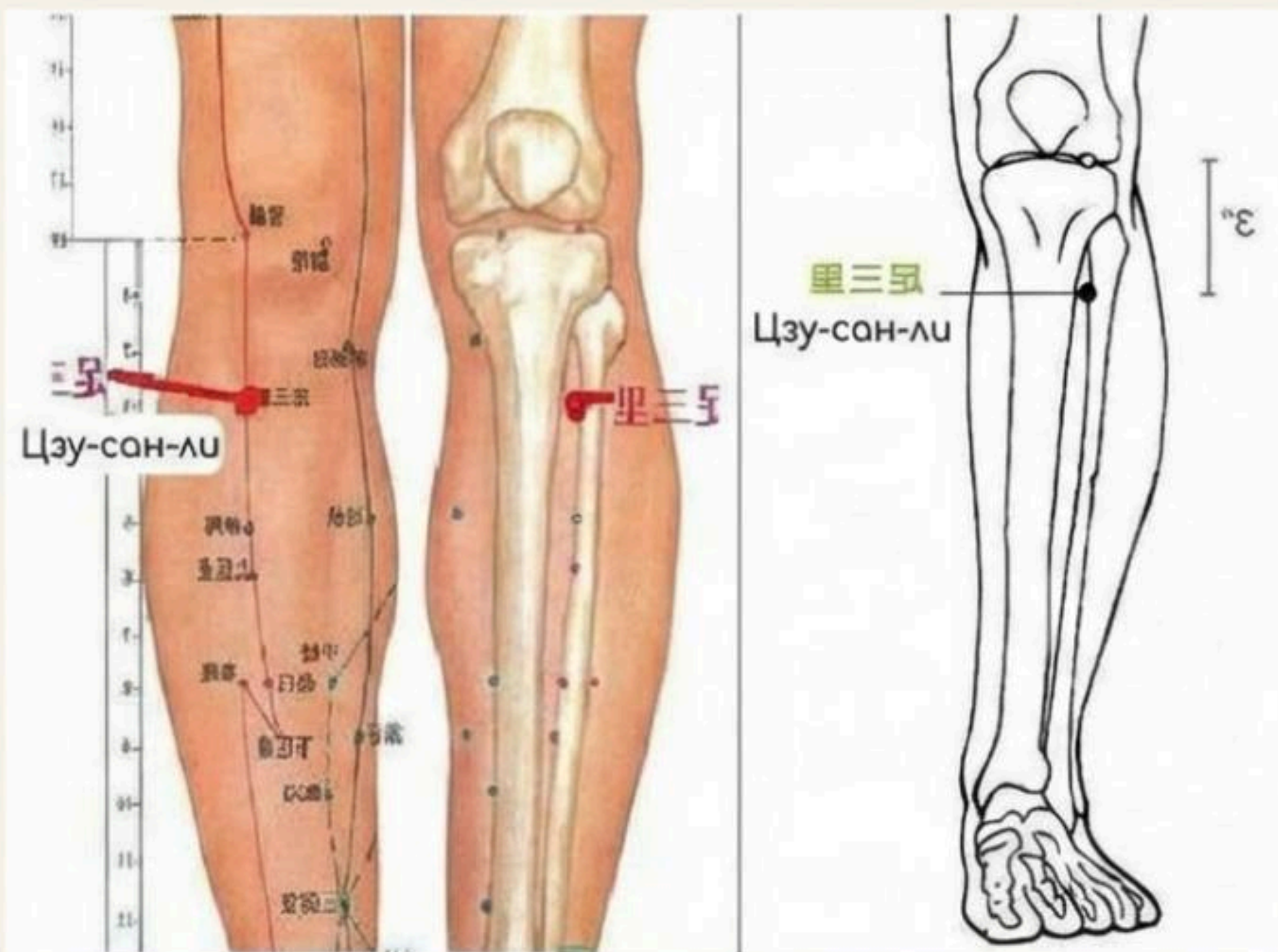
После 50 лет мышцы тают. Мышцы — главный сжигатель сахара.
Нет мышц = высокий сахар.



Упражнение «Стульчик»

1. Встаньте спиной к стулу.
2. Медленно опускайтесь, как будто садитесь.
3. Замрите на секунду (или слегка коснитесь сиденья).
4. Встаньте обратно.
5. 10 повторений в день.

Точка Долголетия: Цзу-сань-ли



Где найти:

4 пальца ниже коленной чашечки, чуть смещаясь к внешней стороне. Нащупайте углубление.

Как делать:

- Утром, до завтрака.
- Круговой массаж: 10 секунд давим, 2 секунды отдыхаем.
- 5 минут на каждую ногу.

Эффект:

Исследования подтверждают снижение сахара натошак и улучшение работы инсулина.

Панель Управления Здоровьем



Гликированный гемоглобин (HbA1c)

- Норма: < 5.7%
- Преддиабет: 5.7% – 6.4% (Время действовать!)
- Диабет: > 6.5%



Окружность талии

- Мужчины: Опасно, если > 102 см
- Женщины: Опасно, если > 88 см



Кожа и Тело

- Темные складки (шея, подмышки)
- Папилломы
- Сухость голеней

Внимание: Не отменяйте Метформин и другие лекарства самостоятельно!
Протокол дополняет лечение, а не заменяет его.

Протокол «Инсулиновая Перезагрузка»: Дни 1-2

День 1 (Утренний запуск)	День 2 (Обед и Движение)
• Тибетские упражнения: Вращение + Стол  • Массаж точки Цзу-сань-ли  • Правильный завтрак: Яйцо/Творог -> Овощ -> Каша 	• Повторить утреннюю рутину  • Правильный Обед: Салат -> Белок -> Углевод  • Прогулка 15 минут сразу после обеда 

Протокол «Инсулиновая Перезагрузка»: Дни 3-4

День 3 (Вечерняя тишина) 	День 4 (Мышечный) 
• Рутинa утра и обеда  • Ужин за 3 часа до сна (Только белок + тушеные овощи. Без хлеба!)  • Без экранов телефона за 1 час до сна (Снижаем кортизол) 	• Добавляем: 10 приседаний «Стульчик»  • Акцент на работу крупных мышц бедра 

День 5: Утренний Эликсир



Ингредиенты:

- 1 стакан кефира (комнатной температуры)
- 1/2 ч.л. корицы (снижает резистентность)
- 1 ч.л. гречневой муки (содержит хироинозитол)

Инструкция:

Перемешать и выпить за 20 минут до завтрака.

Полная Рутинa (Maintenance):



Эликсир -> Тибетские Жемчужины -> Массаж -> Завтрак (порядок!) -> Прогулка -> Ужин (белок/овощи).

Мой инсулин — в моих руках!

- ✓ Правильный порядок еды
- ✓ Тибетский комплекс утром
- ✓ Прогулка после еды
- ✓ Массаж точки долголетия
- ✓ Кефирный эликсир

5 дней, чтобы почувствовать разницу.
Не ждите диагноза. Начните сегодня.



Доктор Аристарх Игнатьевич