

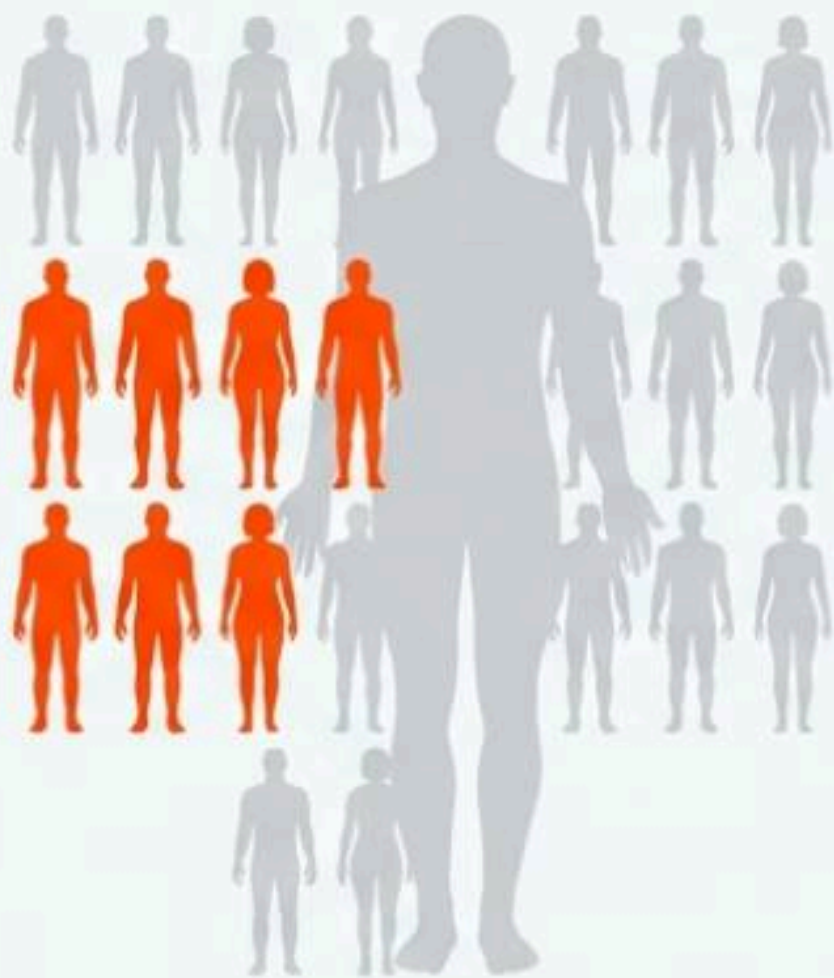


Очистите печень: 4 простых шага

Продукт, вызывающий цирроз (и это не сахар)

Час здоровья с Аристархом Вавиловым

Враг №1: Промышленная фруктоза (и скрытая эпидемия)



38% 
взрослых
на планете
имеют
**жировую
печень**
(MASLD).



Метаболизм фруктозы идентичен
алкоголю. Она попадает в печень
без инсулинового контроля.



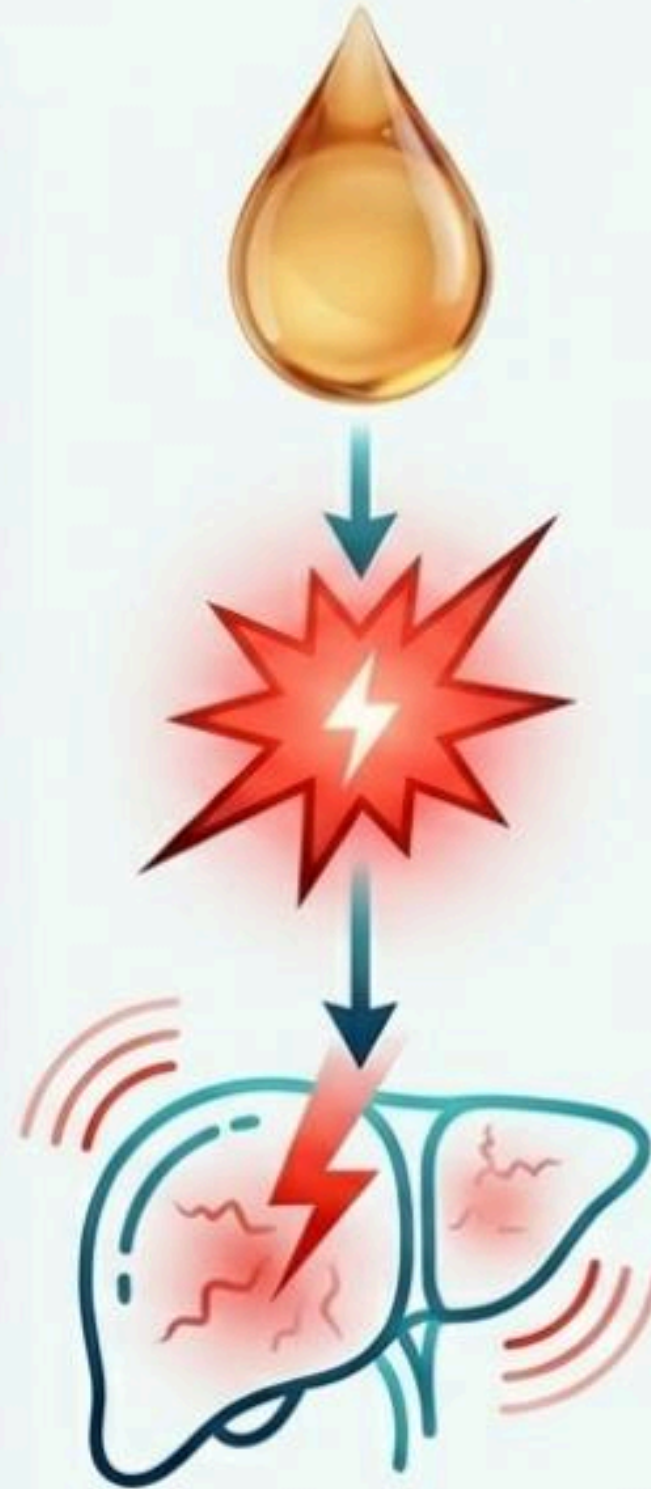
В 1 стакане яблочного сока — 26 г фруктозы залпом.
Скрывается в сиропах, мёде и «диетических» продуктах.



Враг №2: Рафинированные масла



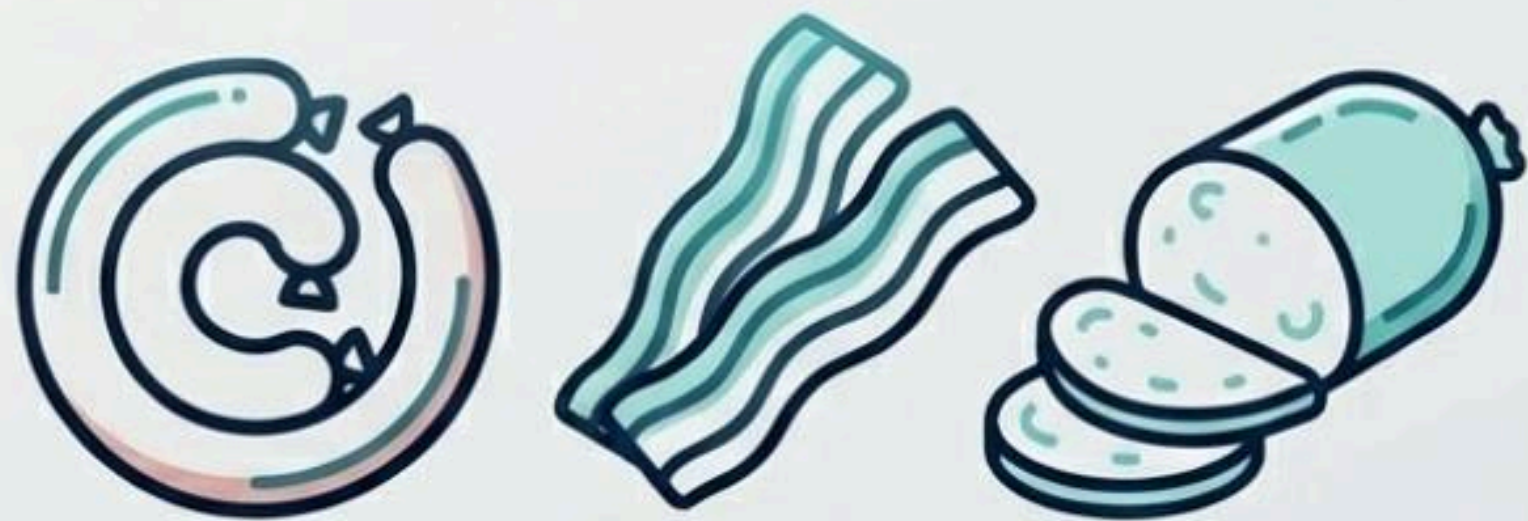
Соотношение **омега-6**
к **омега-3** у россиян составляет
20:1 (при норме 4:1).



**Подсолнечное,
кукурузное,
соевое масла.**

Избыток омега-6
запускает
хроническое
воспаление
в печени,
превращая стеатоз
в агрессивный
стеатогепатит.

Враг №3: Переработанное мясо



Колбаса, сосиски, бекон.

Конечные продукты гликирования (AGEs) и нитрозамины напрямую повреждают клетки печени.



> 2 недель



Срок хранения > 2 недель = тяжелая нагрузка для печени.

Ошибка №1: Жесткие детоксы и голодание

Миф: «Печень нужно агрессивно чистить».

Реальность:
Это **смертельно** опасно.



Агрессивные желчегонные при камнях вызывают закупорку протоков.
Голодание перегружает печень кетоновыми телами.
Лучшая «чистка» — убрать врагов.

Концепция: Полная обратимость



Реальность: Жировой гепатоз полностью обратим на ранних стадиях.

За 3-6 месяцев правильного питания жир уходит из клеток, печеночные ферменты нормализуются, а клеточная структура восстанавливается.

Ошибка №2: «Гепатоз бывает только у полных»



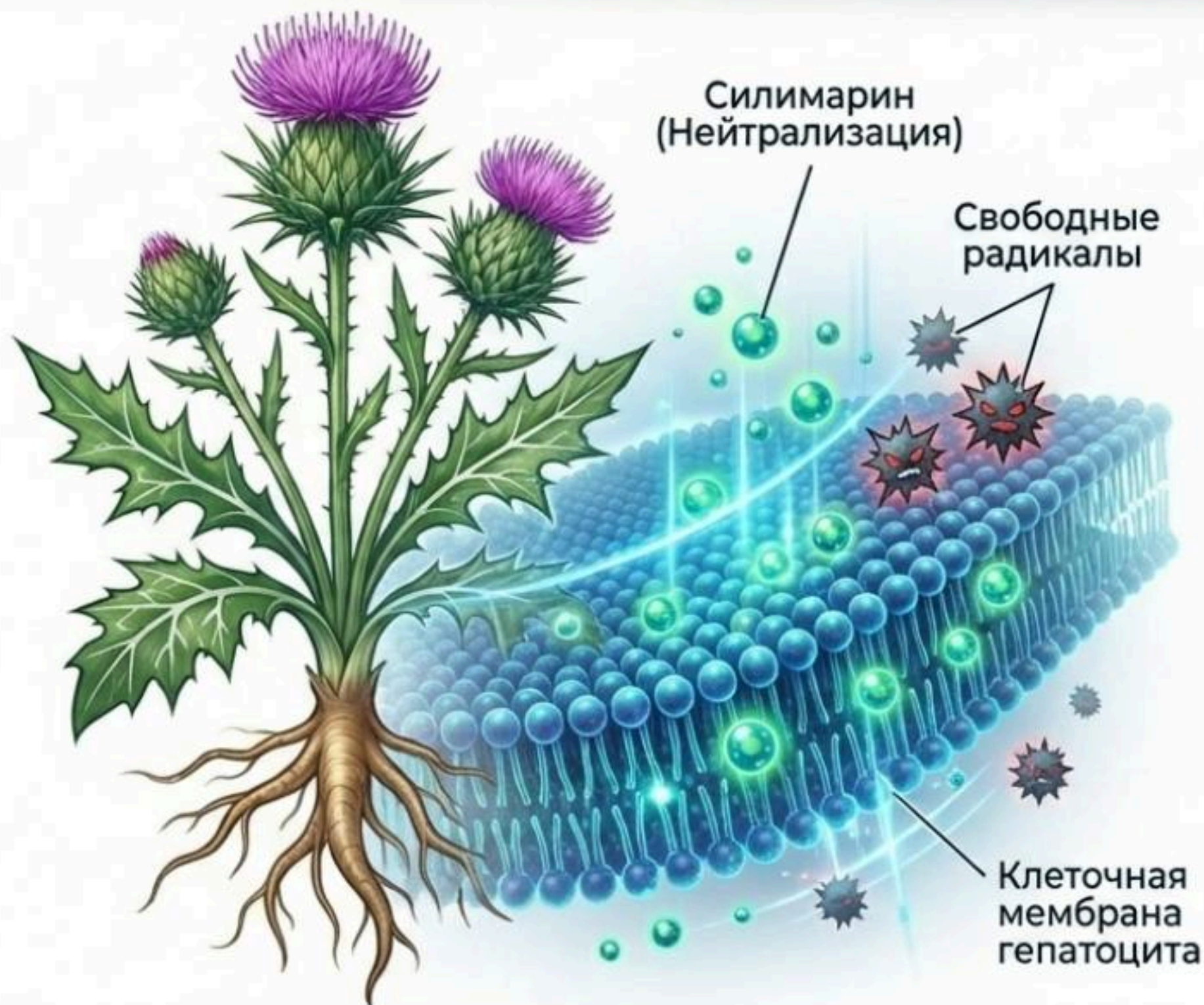
Миф: Люди с нормальным весом вне зоны риска.

Реальность: **30%** людей с нормальным весом имеют «**тощий гепатоз**» (жировую дистрофию печени).



Окружность талии **>94 см** (мужчины) или **>80 см** (женщины) — **повод для тревоги.**

Защитник №1: Расторопша (Силимарин)



Механизм

Укрепляет мембраны гепатоцитов, нейтрализует свободные радикалы, стимулирует синтез белка.

Снижает АЛТ и АСТ через 6-8 недель.

Протокол

1 ч.л. молотых семян залить стаканом кипятка, настоять 15 мин. Пить 2 раза в день.

Курс: 3 недели (затем перерыв 3 недели).

Защитник №2: Свёкла (Бетаин и Беталаины)



Бетаин защищает клетки печени от ожирения и активно участвует в переработке жиров. **Беталаины** обеспечивают мощный противовоспалительный эффект.

Протокол:
1 средняя варёная свёкла
каждый день.

Защитник №3: Артишок (Цинарин)



Мощное желчегонное действие, кардинально улучшает отток желчи, предотвращая застойные явления в печени.

Протокол: Доступен в виде экстракта (например, Хофитол) в аптеках. Принимать курсами.

Защитник №4: Кофе без сахара + Корень одуванчика



2-3 чашки в день подавляют образование рубцового коллагена, резко снижая риск фиброза.



Тараксацин мощно стимулирует выработку желчи.
Протокол: 1 ч.л. сушёного корня на стакан кипятка, настоять 10 минут.

Шаг 1: Читайте этикетки



Ищите скрытые названия:
«фруктозный сироп»,
«кукурузный сироп»,
«глюкозно-фруктозный сироп»,
«ИЗОГЛЮКОЗА».

Нашли = ставьте обратно на полку. Надпись «Без сахара» чаще надпись «Без сахара» чаще всего означает наличие агрессивной фруктозы.

Шаг 2: Белковый завтрак



или



премиум
ьюго

200 г
творога 5%

1 ложка
льняного
масла

куркума
с черным
перцем



Никакой каши
с мёдом по утрам!

Шаг 3: Конструктор «Лечебная тарелка»



$\frac{1}{2}$ Овощи: свёкла, брокколи, руккола, петрушка, тыква.

$\frac{1}{4}$ Белок: яйца, творог 5%, лосось или сельдь (2-3 раза в неделю).

$\frac{1}{4}$ Крупы: гречка, бурый рис, овсянка.

Заправка: оливковое или льняное масло.

Шаг 4: Рецепт Крем-супа «Обновление»



Шаг 5: Прогулка после ужина



Умеренная ходьба в течение 15-20 минут после вечернего приема пищи.

Доказанно снижает уровень инсулина и нормализует ферменты печени уже через 8 недель регулярной практики.

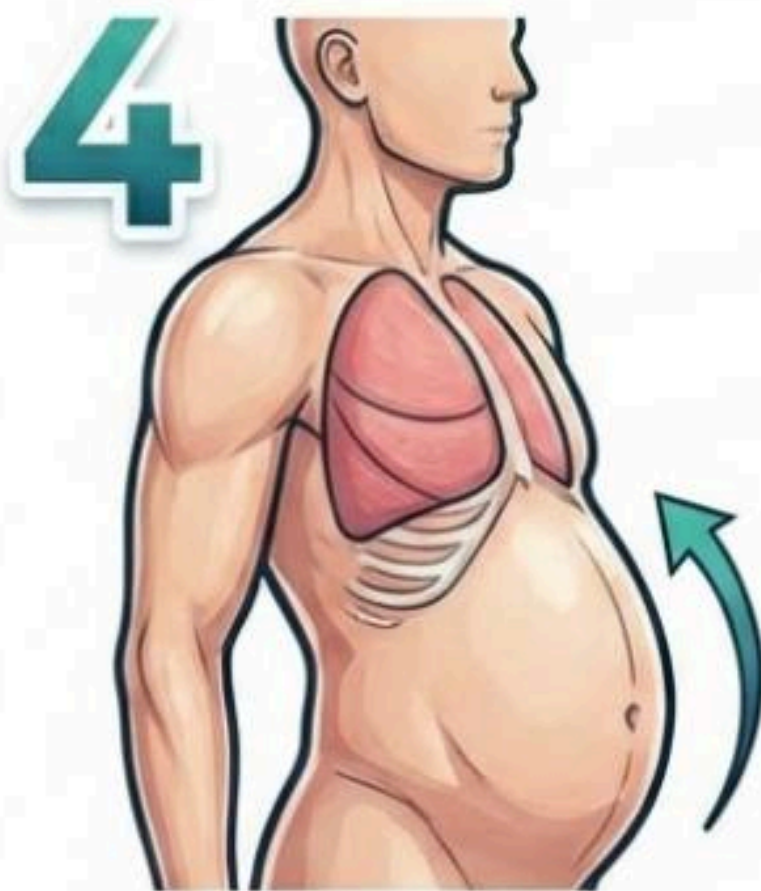
Шаг 6: Лабораторный контроль (Сдача анализов)



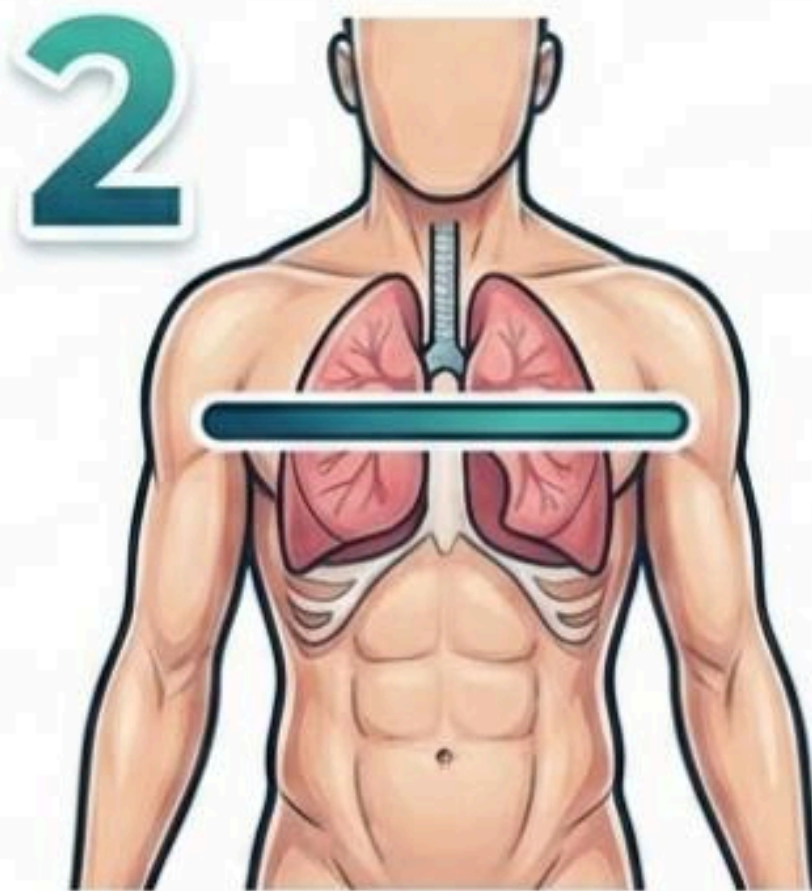
Отслеживайте свой прогресс объективно.

- АЛТ (Аланинаминотрансфераза)
- АСТ (Аспартатаминотрансфераза)
- ГГТ (Гамма-глутамилтрансфераза)
- УЗИ печени (для оценки структурных изменений)

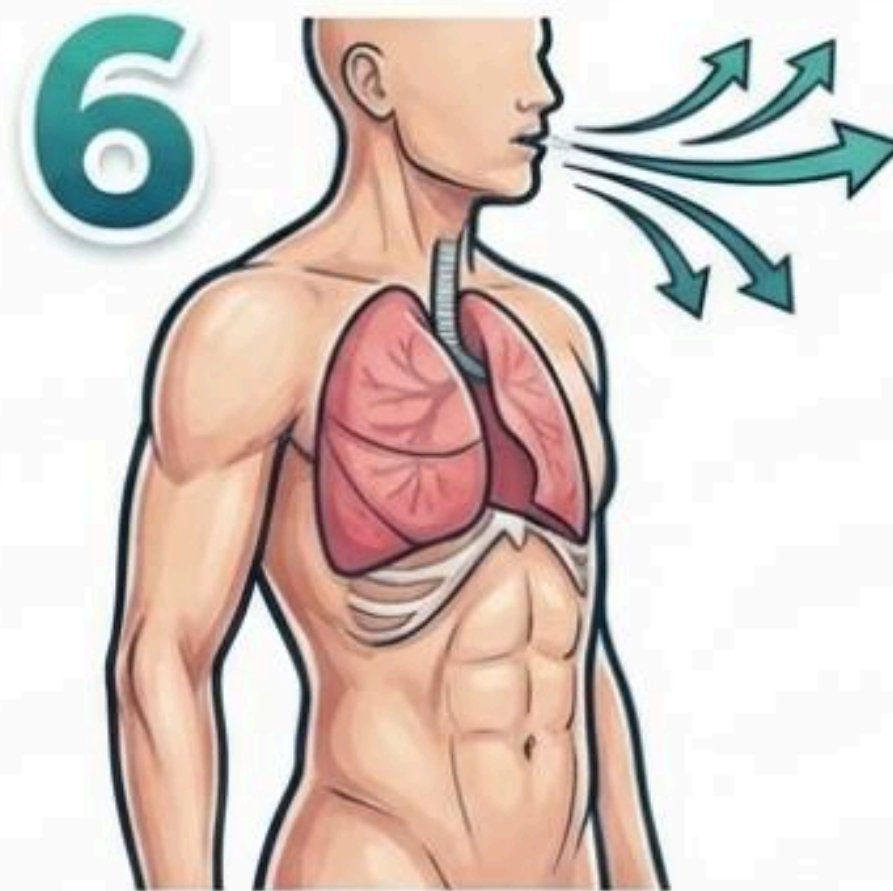
Шаг 7: Дыхание 4-2-6 и Визуализация



Вдох носом
(живот поднимается)



Задержка



Выдох ртом

Механизм:

Прямая активация парасимпатической нервной системы и улучшение кровотока. (5 минут утром, 6 циклов).

Визуализация:

Правая ладонь на правом подреберье. Представьте печень гладкой, упругой, здорового тёмно-вишнёвого цвета.

Слова-лекари (Нейро-программирование)



Музыка для ДНК (Разрыв цепи стресса)



Механизм: Звук разрушает цепочку стресса, снижая кортизол и повышая окситоцин ([исследование 2018](#)).

Инструмент 1: Частота 528 Гц (слушать фоном).

Инструмент 2: И.С. Бах, Прелюдия до мажор (ХТК, том 1) — слушать 15 минут перед сном.

Волновой протокол Вавилова (7 Дней)

	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7
Утро	Убрать сиропы	Утро	Утро	Утро	Утро		
День	Бах	Бах	Бах	Бах	Бах	Лечебная тарелка	Оценка энергии
Вечер	Вечер	Вечер	Вечер	Вечер	Вечер	Растуап	
Продукт Дня	Сеёкла	Свёкла	Саёкла	Свёкла	Саёкла		

Итоговая сводка

Тезис 1: Промышленная фруктоза разрушает печень как алкоголь.
Тезис 2: Печень полностью восстановима через еду, звук и покой.

«Моя печень чиста и здорова, я забочусь о ней каждый день.»