



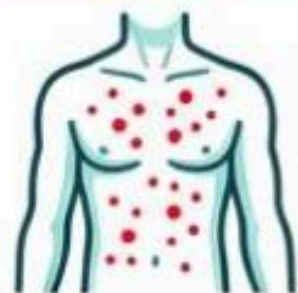
Протокол восстановления поджелудочной железы

7 дней для снятия боли, тяжести и воспаления

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО: РЕЦЕПТЫ, УПРАЖНЕНИЯ, РЕЖИМ

Диагностика: 3 сигнала SOS от вашего тела

Зеркальный тест



Красные точки (Симптом Тужилина):

Яркие капли на груди и животе — сосудистые аневризмы.

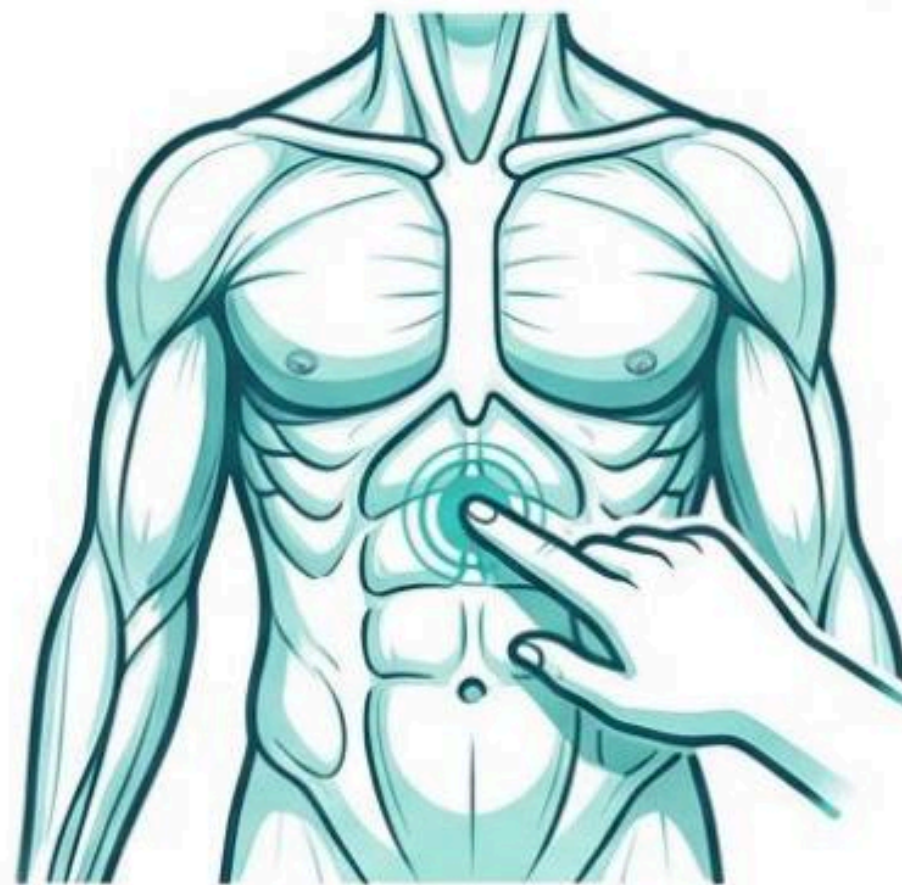


Темная шея: Бархатистая кожа в складках — признак инсулинорезистентности.



Сухость и трещины: “Заеды” в углах рта и шелушение — дефицит витаминов А, Е, D.

Тест на давление



Нажмите на точку посередине между пупком и грудиной.

Результат: Боль или напряжение = спазм и отек железы.

5 привычек, которые убивают поджелудочную



Сладкое натошак

Сок, булка или каша с сахаром утром = инсулиновый удар.



Редкое питание

Огромные порции 1-2 раза в день = давление на протоки.



Жирное + Сладкое

Торт или жирное мясо с десертом = двойная нагрузка (ферменты + инсулин).



Горизонтальное положение

Лежать 20 минут после еды = застой ферментов и самопереваривание.



Хронический стресс

Тревога спазмирует протоки через блуждающий нерв.

Утренний эликсир: Лён и Ромашка

***Обалакивает, снимает спазм,
защищает слизистую.***

Ингредиенты:

- 1 ст. ложка цельных семян льна
- 1 стакан воды
- 1 ч. ложка ромашки

Приготовление:

1. Залить семена водой на ночь (8-10 часов).
2. Утром добавить ромашку и нагреть до первых пузырьков (не кипятить!).
3. Настоять 5 минут под крышкой.



Применение: Пить теплым за 30 минут до завтрака.

Осторожно при камнях в желчном пузыре.

Защитник: Овсяный кисель

Это не каша. Это слизистая вытяжка, работающая как защитная пленка для желудка.

Рецепт:

1. 3 ст. ложки хлопьев (не быстрого приготовления) залить стаканом теплой воды на ночь.
2. Утром процедить через сито. Жмых выбросить.
3. Варить мутную жидкость 3-4 минуты до загустения.



Применение: Пить теплым за 20 минут до еды.

Основное питание: Тыква с пшеном

Почему это работает:

Тыква ощелачивает среду, пшено дает легкий белок, куркума снимает воспаление.

Рецепт:

1. 200г тыквы нарезать кубиками, варить в воде до мягкости.
2. Добавить 3 ст. ложки пшена, варить 10 минут.
3. В конце: 1 ч.л. меда + щепотка куркумы.



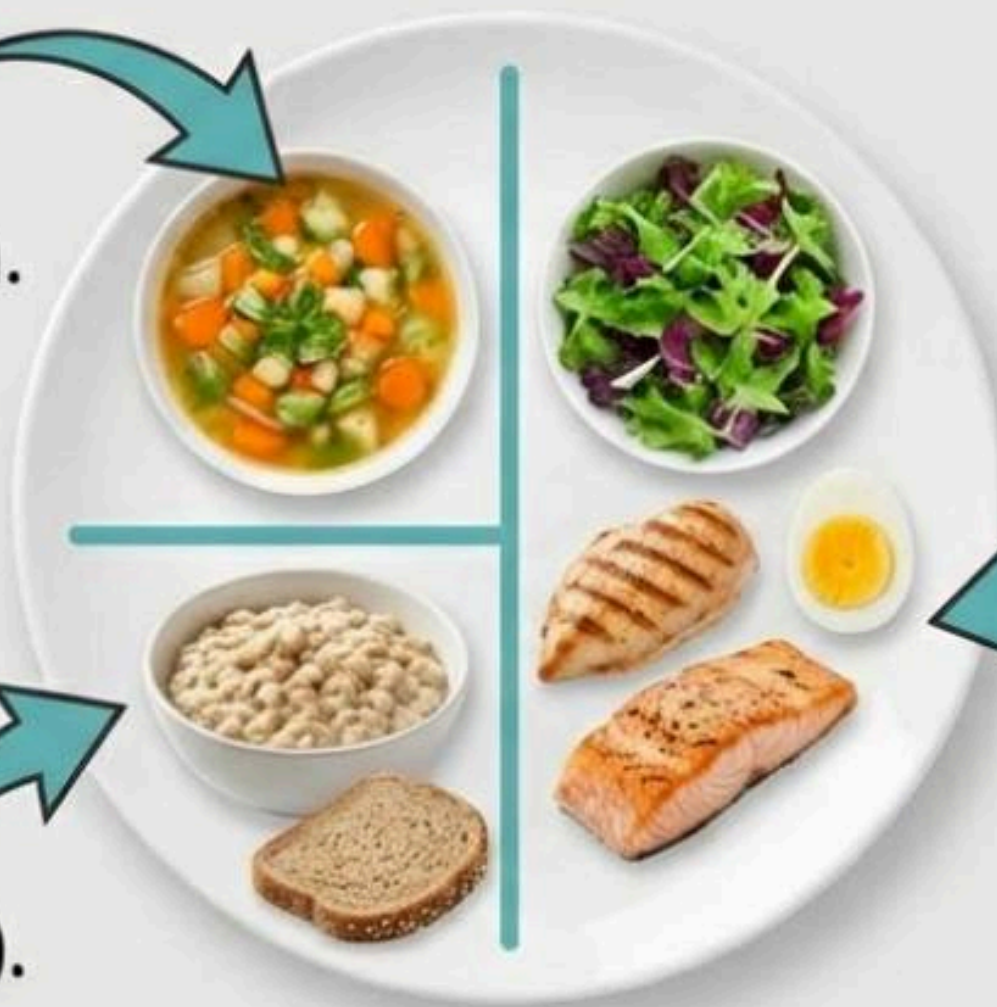
Золотое правило: Тёплое. Мягкое. Дробное.

Правила лечебной тарелки

1. Сначала:
Овощной суп
или клетчатка.

3. В конце:
Углеводы
(каша, хлеб).

2. Затем:
Белок (рыба,
курица,
яйцо).

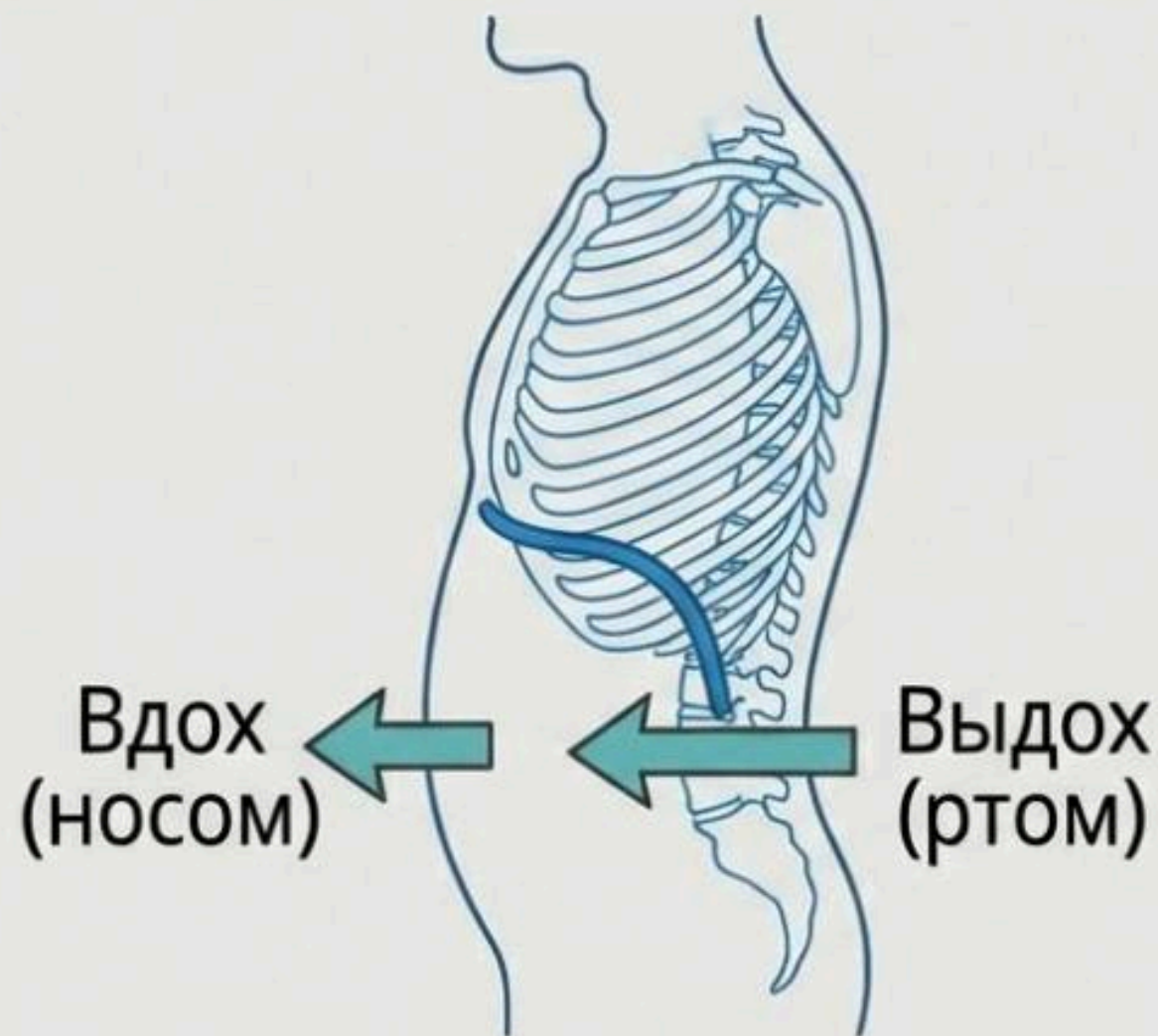


Зачем? Плавный подъем сахара, щадящий режим для железы.

Пробиотик

- Замена Мацони: Кефир 2.5–3.5% (свежий, не старше 3 суток).
- Пить теплым (комнатной температуры) между едой.

Упражнение: Дыхание «Огонь живота»



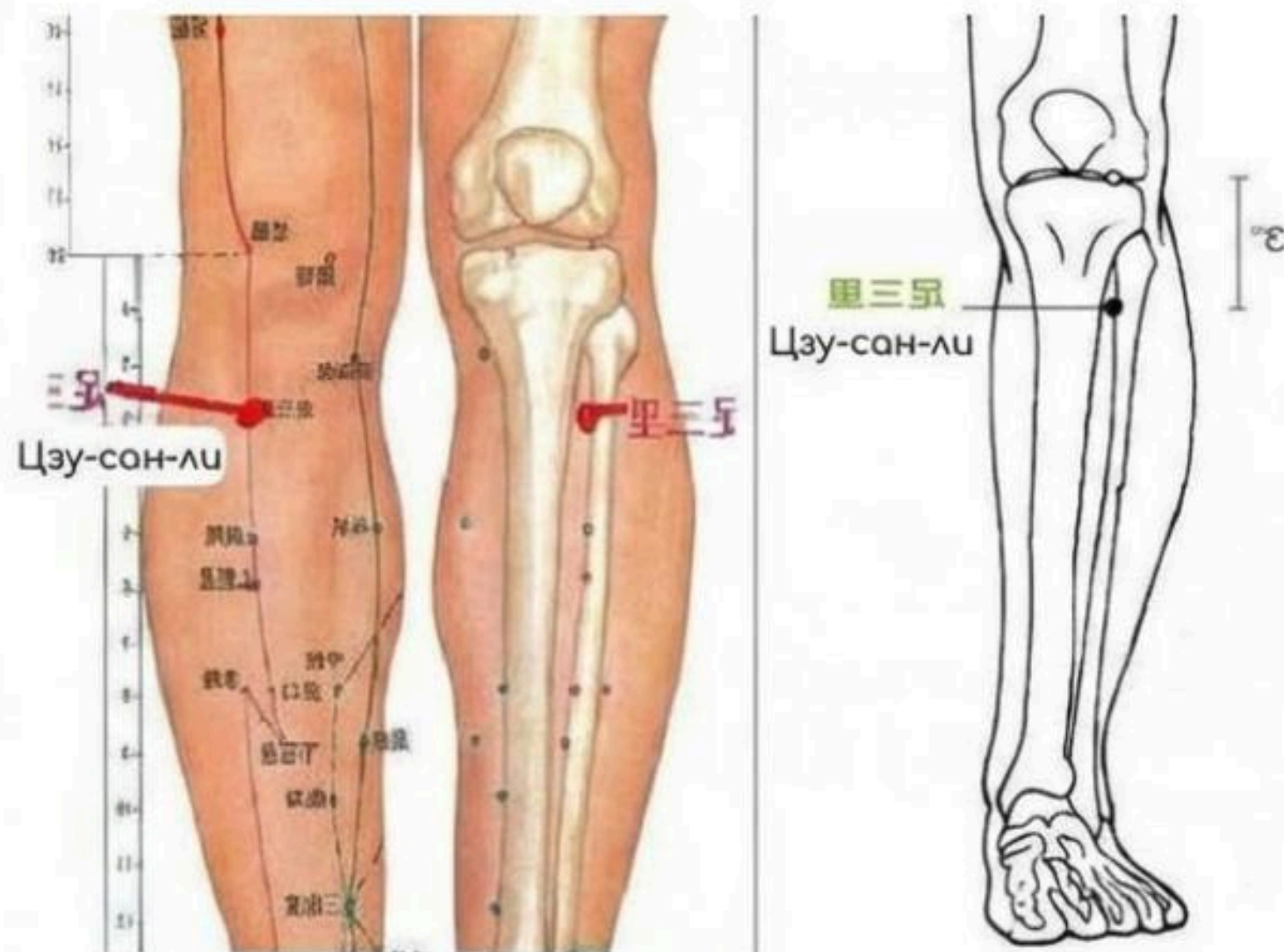
Механизм: Активация блуждающего нерва снимает спазм протоков.

Техника:

1. Вдох (носом): Живот надувается как шар. Рука на груди неподвижна.
2. Пауза: 2 секунды.
3. Выдох (ртом): Длинный выдох, живот мягко втягивается под ребра.

Расписание: 5-7 циклов утром в постели и перед каждым приемом пищи.

Точечный массаж: Точка Цзу-Сань-Ли



Где искать:

Под коленом, чуть смещена наружу от кости.

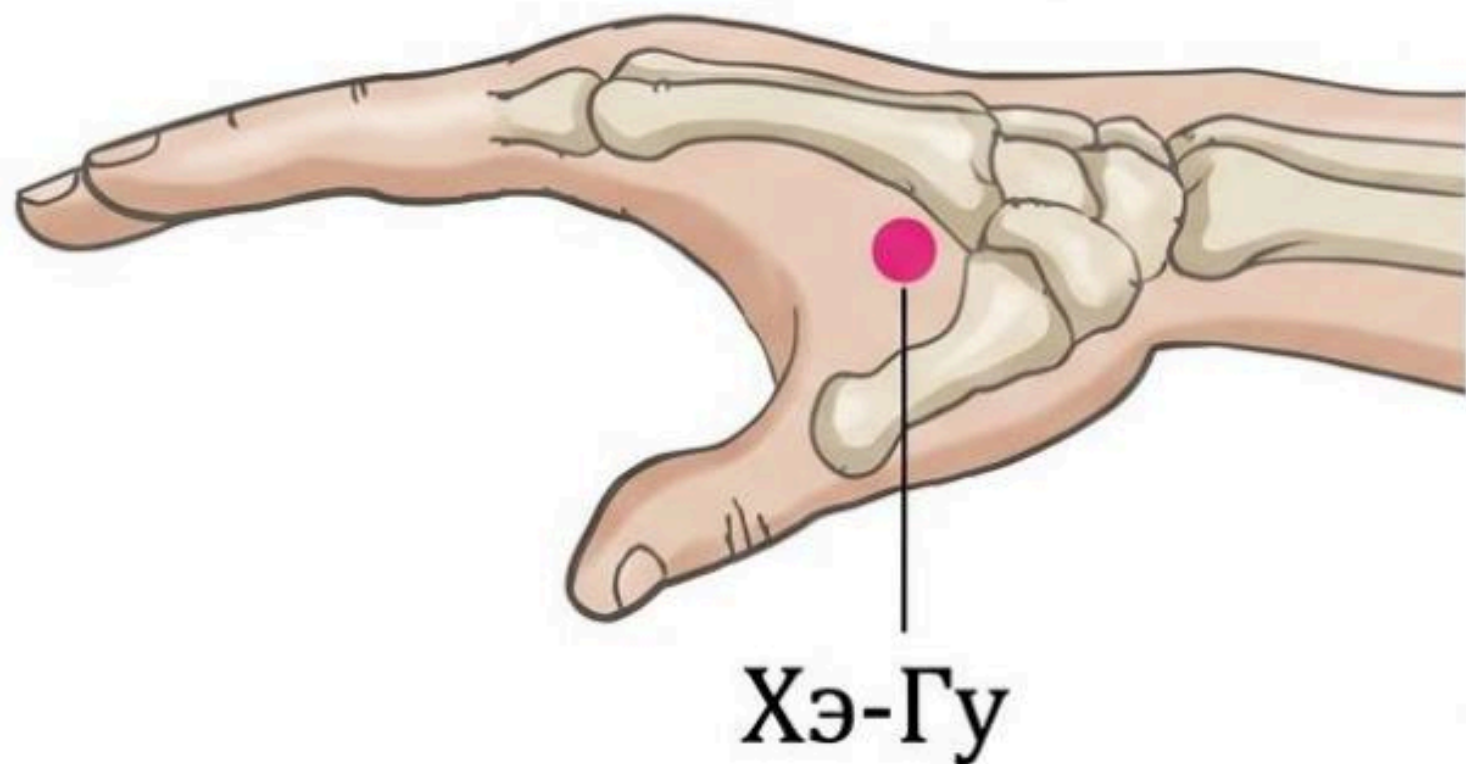
Действие:

- Круговые движения по часовой стрелке.
- 30 нажатий на каждой ноге.

Эффект:

Запускает пищеварение, улучшает кровоток в желудке и железе.

Точечный массаж: Точка Хэ-Гу



Где искать:

В мягкой ямке между большим и указательным пальцем.

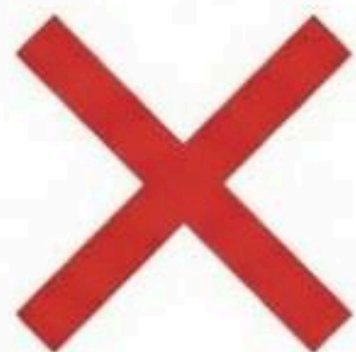
Действие:

- Массаж круговыми движениями 30 секунд.

Эффект:

Мощный спазмолитик. Снимает боль и спазмы во всей брюшной полости.

Японское правило 20 минут



Опасно! Лежание после еды = рефлюкс и застой ферментов.



Полезно! Вертикальное положение 20 минут.

Действие: Легкая ходьба, мытье посуды, прогулка.

Результат: Улучшает отток панкреатического сока на 30–40%.

Расписание: Утро



****Пробуждение*:** 5 циклов дыхания
"Огонь живота" в постели.



***Натошак*:** Настой льна с ромашкой.



***Пауза 30 мин*:** Точечный массаж
(Цзу-Сань-Ли + Хэ-Гу).



***Завтрак*:**

- Дни 1-3: Овсяный кисель + яйцо всмятку.
- Дни 4-7: Тыквенная каша с куркумой.

Расписание: День



Перекус 1: стакан теплого кефира.



Обед: Овощной суп (без заправки) + Белок (рыба/курица).
Порядок: Суп -> Белок -> Гречка.



Активность: 20 минут прогулки (не ложиться!).



Перекус 2: Печеное яблоко + 0.5 стакана кефира.

Расписание: Вечер



Ужин: Строго за 3 часа до сна.
Меню: Тушеные овощи + Творог 5%.



Перед сном: 5-7 циклов
диафрагмального дыхания.

Цель: Соблюдать протокол 7 дней без исключений
(‘ни одного кусочка торта’).



Моя поджелудочная железа будет здорова!

Дайте вашему органу 7 дней покоя,
и он ответит благодарностью.

Данный протокол является дополнением к рекомендациям вашего лечащего врача. Не отменяйте назначенные лекарства самостоятельно. При наличии камней в желчном пузыре проконсультируйтесь с врачом.