



# Избавляемся от жирового гепатоза печени



Автор: Ольга Кристалл



@morok\_ai\_bot  
in Telegram

Ольга Кристалл

**Избавляемся от жирового  
гепатоза печени**

«Автор»

2026

## **Кристалл О.**

Избавляемся от жирового гепатоза печени / О. Кристалл —  
«Автор», 2026

Гепатоз уже увидели на УЗИ? Это не приговор, а подарок — ты узнала об этом ЗАРАНЕЕ, пока всё можно развернуть назад. Многие узнают, когда уже поздно. У тебя есть все карты: стол 5 расписан, меню на неделю, продукты дешёвые. Осталось только начать — и не геройствовать, а потихоньку, день за днём. Первая неделя самая сложная, дальше привыкаешь. Скажи честно: что тебя останавливает — лень, не верится, или просто страшно начинать? Разберём по косточкам.

© Кристалл О., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Глава                             | 5 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 6 |

# Ольга Кристалл

## Избавляемся от жирового гепатоза печени

### Глава

Давай по-человечески, без медицинских страшилок — так, чтобы было понятно и, главное, захотелось начать.

#### **Что это такое**

Жировой гепатоз — это когда в клетках печени накапливается жир. Печень при этом не «болеет» в привычном смысле — она просто постепенно перестаёт справляться: жир мешает ей работать, фильтровать кровь, перерабатывать всё, что ты ешь. По-научному это называется НАЖБП (неалкогольная жировая болезнь печени) — то есть она НЕ от алкоголя, а от образа жизни и питания. У тебя нашли на УЗИ — значит, уже можно и нужно действовать.

#### **Почему это происходит**

Просто: печень получает больше жира и сахара, чем успевает переработать. И лишнее начинает откладываться прямо в ней. Обычные виновники: жареная и жирная еда (котлеты на сковороде, сало, колбасы, майонез); сладкое и мучное в больших количествах — сахар превращается в жир; лишний вес — чем больше вес, тем больше жира и в печени; редкое питание «по-большому» — печень захлёбывается, когда её кормят редко и помногу.

#### **Почему диета — это и есть лечение**

Вот тут самое главное, что нужно понять. Таблеток от гепатоза, которые бы «растворили жир в печени», по сути нет. Есть лекарства-поддержка, но они работают только вместе с едой. Настоящее лекарство — это: минус 5–7 кг веса — жир уходит из печени ВМЕСТЕ с жиром с тела; питание 5–6 раз в день понемногу — печень не перегружается; убрать жареное и жирное — печень перестаёт копить новое. Врачи так и говорят: при гепатозе диета — это 80% успеха. Остальные 20% — вес и движение.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.