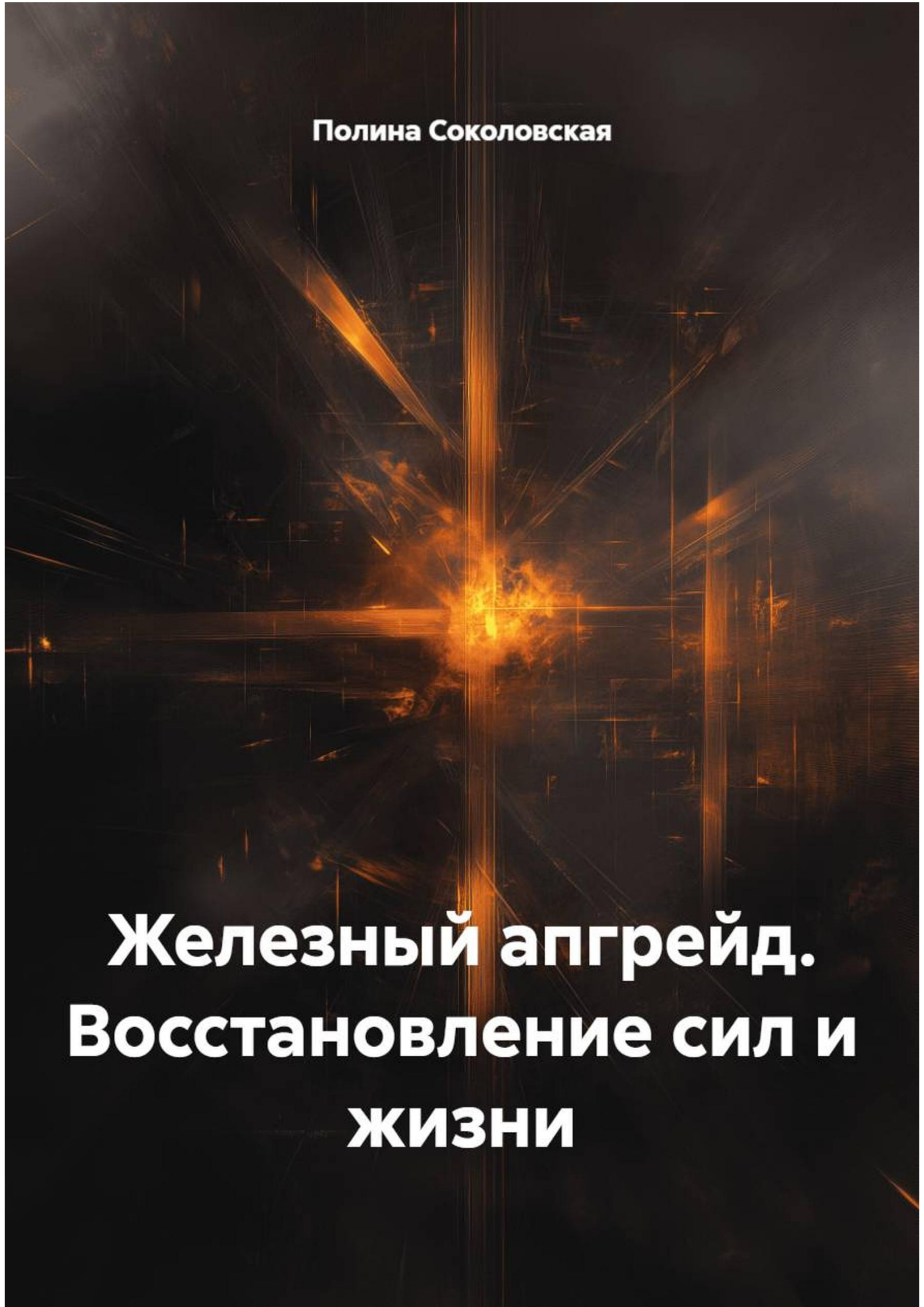




Полина Соколовская

**Железный апгрейд.
Восстановление сил и
ЖИЗНИ**

Полина Соколовская

**Железный апгрейд.
Восстановление сил и жизни**

«Автор»

2026

Соколовская П.

Железный апгрейд. Восстановление сил и жизни /
П. Соколовская — «Автор», 2026

Усталость, которую невозможно переспать? Туман в голове, выпадение волос, ледящий страх на ровном месте и внезапная тахикардия, от которой закладывает уши? Миллионы женщин годами ходят по замкнутому кругу, сдавая анализы и слыша от врачей: «У вас идеальный гемоглобин 135, вы здоровы, попейте успокоительное». В этой книге Полина, дипломированный клинический нутрициолог, делится личным 10-летним опытом выживания в состоянии тканевого удушья и панических атак. Это не сухой учебник, а бережная пошаговая шпаргалка к жизни. Внутри вы найдете точный список анализов, правила расшифровки бланков без референсов-обманщиков, мягкий протокол реанимации ЖКТ и пошаговые клинические схемы работы с капельницами, жидкими ампулами и витаминами-кофакторами. Начните бережно возвращать себе энергию, спокойствие и блеск волос. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Соколовская П., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Железный апгрейд. Восстановление сил и жизни

Глава

КНИГА-РУКОВОДСТВО: «ЖЕЛЕЗНЫЙ АПГРЕЙД»

Мягкий пошаговый план: как бережно помочь организму, наладить пищеварение, разобратся в формах витаминов и вернуть себе силы. Автор: Полина

ВВЕДЕНИЕ.

ТОЧНЫЙ СПИСОК АНАЛИЗОВ: С ЧЕГО НАЧАТЬ, ЧТОБЫ НЕ НАВРЕДИТЬ

Привет. Раз ты открыла эти страницы, скорее всего, твоё тело сейчас очень устало, ты засыпаешь на ходу и чувствуешь, что внутри тебя словно выключили свет. Мне это слишком хорошо знакомо, и я очень хочу тебя поддержать. Ты не одна. Но перед тем, как мы начнем говорить о симптомах и схемах восстановления, давай сделаем самый важный, первый шаг. Каждому человеку, который чувствует упадок сил, нужно сдать определенные анализы. Бесконтрольно принимать железо «на всякий случай» или просто потому, что выпадают волосы, категорически нельзя. У твоей усталости может быть совсем другая, более серьезная причина, и нам нужно точно убедиться, что дело именно в дефиците железа.

Вот 5 базовых показателей, которые нужно сдать в любой лаборатории, чтобы увидеть честную картину своего здоровья::

Ферритин. Это главный показатель нашего склада железа. Не обычное железо в сыворотке (оно меняется каждый час от того, что ты съела на завтрак), а именно ферритин

Общий анализ крови (ОАК) с лейкоцитарной формулой и эритроцитарными индексами (MCV, MCH). Он покажет уровень твоего гемоглобина, размеры эритроцитов и то, как они переносят кислород.

С-реактивный белок (СРБ) — строго ультрачувствительный. Это маркер скрытого воспаления в организме. Если в теле есть воспаление (даже банальный нелеченый зуб), ферритин в анализах ложно взлетит вверх, и мы не увидим его реальный дефицит

Общий белок. Железо не может плавать в организме само по себе — его переносят специальные белки-транспортники (трансферрин). Если у тебя низкий общий белок (ниже 72–75 г/л), принимать железо бесполезно — у него просто не будет «поезда», чтобы доехать до клеток.

ТТГ (Тиреотропный гормон). Главный маркер работы щитовидной железы. Часто упадок сил и сонливость вызваны сбоем в щитовидке, и этот гормон нужно проверить обязательно, чтобы исключить другие проблемы

Важные правила: как правильно сдать кровь, чтобы анализы не соврали. Кровь сдается строго утром, натощак, после 8–12 часов голода. Можно пить только чистую воду. Минимум за 2–3 дня до сдачи полностью исключи тяжелые физические нагрузки (тренажерный зал), алкоголь и сильные стрессы.

Самое главное: Если ты уже принимаешь какие-то добавки или витамины с железом, их нужно полностью отменить как минимум за 10–14 дней до сдачи крови! Иначе анализ покажет красивую цифру, которая просто плавает в крови от недавней таблетки, а реальное состояние твоих складов останется скрытым.

ГЛАВА 1. МОЯ ЖИЗНЬ В ПОЛУДРЕМЕ: КАК ЭТО БЫЛО (ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ)

Я хочу сразу сказать: я не собираюсь учить тебя жизни со строгим видом эксперта. Я обычная женщина, которая прожила в состоянии глубокой, беспросветной усталости долгих 10 лет. Каждое мое утро начиналось одинаково — со слез и свинцовой тяжести во всем теле.

Я просыпалась уже уставшей, даже если спала всю ночь. Волосы тихо сыпались, кожа выглядела блеклой, а в голове стоял такой бесконечный, густой туман, что было тяжело сосредоточиться на самых простых бытовых вещах. Два раза дошло до того, что меня увозили на скорой помощи прямо из дома. Мне становилось настолько плохо, что темнело в глазах, тело становилось ватным, а сердце вдруг начинало бешено колотиться, улетаая за 110 ударов. В те минуты меня накрывал такой сильный, панический страх, что я просто сидела и тихо плакала, обнимая детей и думая, что со мной происходит что-то страшное. Самое обидное, что анализы показывали отличный гемоглобин — 135. Врачи разводили руками и говорили, что я абсолютно здорова, просто мало сплю или слишком много нервничаю. Мне ставили под подозрения инсульты, Атеросклероз, тяжёлую затяжную депрессию, астению, говорили, вы сами придумывает себе болезни, у вас психические отклонения... Я тоннами пила разные антидепрессанты, думала, что тихо схожу с ума. Советовали обратиться к психиатру. И в самом конце, мне поставили диагноз: Вегето-сосудистая дистония (хотя, этой болезни не существует!) Сказали, это не лечится, вам нужно научиться с этим жить! Близкие вздыхали и думали, что я просто ленюсь. А мне с каждым днем становилось только хуже.

В какой-то момент я поняла, что должна спасать себя сама. Я начала часами читать медицинские исследования, копаться в статьях и искать, где именно ломается наш организм. Так я и докопалась до истины — мое тело годами жило в состоянии скрытого кислородного голодания. Гемоглобин действительно был в норме, но мой главный внутренний склад железа — ферритин — оказался полностью пустым. Измученный мозг просто не выдерживал этого удушья и выбрасывал в кровь адреналин, вызывая те самые панические атаки и приступы дурноты.

За эти годы я по крупицам пересобрала свой организм, восполнила дефициты и наконец-то снова начала жить, улыбаться и чувствовать мир. В этой книге я делюсь с тобой не сложной теорией, а очень простым, бережным и проверенным на моем собственном опыте планом. Давай вместе поможем твоему телу снова ожить.

ГЛАВА 2. АНАТОМИЯ СКРЫТОГО УДУШЬЯ: ПОЧЕМУ ТЕЛО СЫПЕТСЯ БЕЗ ФЕРРИТИНА

Давай разберем на пальцах, как для первоклассника, почему пустой склад ферритина запускает цепную реакцию разрушения твоего здоровья, пока бланки анализов упорно врут, что ты здорова. Большинство людей думают, что железо нужно только для крови. Это огромное заблуждение. Железо — это главный элемент, на котором держится вся энергетика и выживание твоего тела. Представь, что твой организм — это огромный, сложный часовой механизм. Железо — это главная пружина. Если пружина лопается, часы останавливаются.

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.