

АНАТОЛИЙ ЛИПНЕВИЧ

# ДИАБЕТ *и* АТЕРОСКЛЕРОЗ

МОЙ ПУТЬ К ОЗДОРОВЛЕНИЮ



ПОНЯТЬ ПРИЧИНЫ  
НАРУШЕНИЙ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ



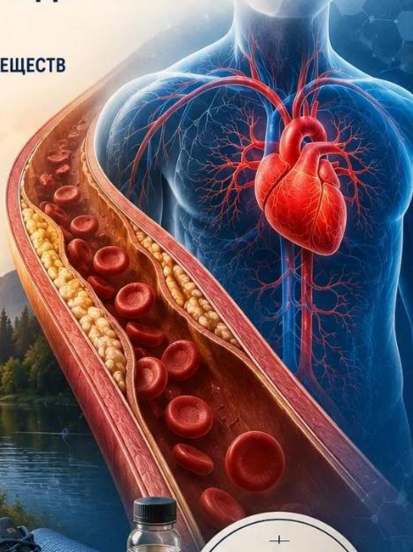
ЗАЩИТИТЬ СОСУДЫ,  
СЕРДЦЕ И МОЗГ



ВОССТАНОВИТЬ  
БАЛАНС ОРГАНИЗМА



МОЙ ОПЫТ, ПРАКТИКА  
И РЕЗУЛЬТАТЫ



НАУЧНЫЕ ФАКТЫ

ПРАКТИЧЕСКИЕ  
НАБЛЮДЕНИЯ

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ



НЕ ЗАПУСКАТЬ БОЛЕЗНЬ —

# **Анатолий Липневич**

# **Диабет и атеросклероз Мой**

# **путь к выздоровлению**

*<https://litres.ru/74382724>*

*SelfPub; 2026*

## **Аннотация**

«Диабет и атеросклероз. Мой путь к оздоровлению» — книга о том, как автор прошёл собственный путь от диагноза сахарного диабета 2-го типа к более глубокому пониманию организма.

Автор рассматривает диабет не только как повышенный уровень сахара, а как сложное нарушение обмена веществ, связанное с пищеварением, инсулинорезистентностью, состоянием сосудов и нервной системы. Отдельное внимание уделено хронической гипергликемии, повреждению эндотелия, гликированию и развитию атеросклеротических изменений, а также таким осложнениям, как диабетическая ретинопатия, поражение почек, нервов, диабетическая стопа и изменения, связанные со здоровьем мозга.

В книге соединены научные данные, практические наблюдения и личный опыт автора — работа с образом жизни, движением, дыханием, диафрагмой и другими направлениями.

Это не инструкция по самолечению, а честная история поиска причин, понимания своего организма и стремления не запускать болезнь, вовремя замечать изменения и сохранять здоровье.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Глава                             | 5  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 21 |

# **Диабет и атеросклероз Мой путь к выздоровлению**

## **Глава**

### **ДИАБЕТ И АТЕРОСКЛЕРОЗ**

#### **Мой путь к оздоровлению**

#### **Предисловие. Мой путь**

Эта книга родилась из моего собственного опыта.

Мне 65 лет, и мой путь к пониманию здоровья начался не с изучения диабета. Сначала было сильное отравление, после которого я почувствовал, что организм уже не работает так, как прежде. Постепенно появились проблемы с пищеварением, желудком и кишечником, печенью, желчевыделением и общим обменом веществ. А спустя некоторое время в моей жизни появился сахарный диабет.

Тогда я ещё не представлял, насколько тесно могут быть связаны все эти процессы.

Я начал искать ответы. Изучал анатомию, физиологию, работу внутренних органов, кровообращение, нервную систему и обмен веществ. Чем глубже я погружался в эти знания, тем яснее становилось: организм нельзя рассматривать по отдельным частям. Изменения в одной системе могут отражаться на работе другой.

В какой-то момент я понял, что мне необходимо не только изучать теорию, но и освоить практический метод работы с телом. Именно поэтому я прошёл обучение у основателя направления висцеральной терапии **Александра Тимофеевича Огулова**.

Знакомство с висцеральным подходом стало важным этапом моего пути. Практическая работа с телом помогла мне по-новому увидеть взаимосвязь внутренних органов, диафрагмы, нервной системы, кровообращения и обмена веществ.

Дальше были годы наблюдений и практики.

Я продолжал изучать организм и сопоставлять полученные знания с тем, что видел в работе. Постепенно у меня сформировалось собственное понимание того, насколько важно искать не только проявление болезни, но и взаимосвязи между процессами, которые ей предшествуют.

Так постепенно я пришёл к главной теме этой книги — **диабету и атеросклерозу и их связи с обменом веществ**.

Эта книга не является попыткой заменить врача или отменить необходимое лечение. Это мой личный путь, мои знания, наблюдения и практический опыт, которыми я хочу поделиться с читателем.

## **Введение**

**Диабет и атеросклероз — больше, чем сахар и сосу-**

**ды**

Когда мы говорим о сахарном диабете, чаще всего думаем о повышенном уровне сахара в крови. Когда речь идёт об атеросклерозе — о сосудах и холестерине.

Но за этими проявлениями стоит гораздо более сложный процесс.

**В первую очередь это история об обмене веществ.**

Обмен веществ объединяет работу пищеварительной, нервной, гормональной и сосудистой систем. Поэтому нарушение его работы редко ограничивается одним органом.

Чтобы понять, почему возникают изменения обмена веществ, необходимо посмотреть на организм целиком — начиная с процессов пищеварения.

Желудок, двенадцатиперстная кишка, желчь, поджелудочная железа, сфинктер Одди, кишечник, нервная регуляция и кровообращение работают не изолированно. Они образуют единую систему, от которой зависит нормальное переваривание и усвоение питательных веществ.

Поэтому путь к пониманию диабета в этой книге начинается не сразу с сахара в крови.

Он начинается с вопроса:

**что происходит с организмом задолго до того, как мы увидим повышенную цифру на глюкометре?**

Дальше мы последовательно разберём эту цепочку — от пищеварения и обмена веществ до инсулинорезистентности, диабета и изменений сосудов.

И постепенно увидим главное: многие процессы могут не просто следовать один за другим, а **поддерживать друг друга, формируя замкнутый круг.**

Именно этот круг мы и будем разбирать на протяжении всей книги.

## Глава 1. Обмен веществ — основа работы организма

Когда я начал глубже изучать сахарный диабет, постепенно понял одну простую, но очень важную вещь: **нельзя рассматривать сахар отдельно от обмена веществ.**

Сахар в крови — это лишь один из показателей того, что происходит внутри организма.

Наше тело постоянно получает питательные вещества, перерабатывает их, распределяет, использует для получения энергии и строительства новых тканей. Одновременно оно выводит ненужные продукты обмена и поддерживает внутреннее равновесие.

Этот непрерывный процесс и называется **обменом веществ.**

Именно поэтому нарушение обмена веществ может проявляться совершенно по-разному: изменением уровня сахара, нарушением жирового обмена, ухудшением работы печени, изменением состояния сосудов, снижением энергии, проблемами с пищеварением и другими нарушениями.

Но возникает следующий вопрос: **почему обмен веществ начинает нарушаться?**

Здесь уже недостаточно посмотреть только на поджелудочную железу или только на уровень инсулина.

Необходимо вернуться к самому началу — к тому, откуда организм получает вещества, необходимые для жизни.

### **Пищеварение — первый этап обмена**

Всё начинается с пищи.

Но съесть пищу — ещё не значит получить из неё необходимые организму вещества.

Белки должны быть расщеплены до аминокислот, жиры — подготовлены и расщеплены, углеводы — преобразованы в более простые соединения. Затем эти вещества должны пройти через кишечную стенку и попасть во внутреннюю среду организма.

Для этого должна согласованно работать целая система.

Желудок подготавливает пищу к дальнейшему перевариванию.

Двенадцатиперстная кишка принимает содержимое желудка и координирует следующий этап пищеварения.

В неё поступают желчь и ферменты поджелудочной железы.

Сфинктер Одди регулирует поступление желчи и панкреатического секрета в двенадцатиперстную кишку.

Затем кишечник завершает переваривание и обеспечивает всасывание питательных веществ.

Таким образом, между тарелкой с пищей и клеткой организма существует огромная последовательность процессов.

Если какое-либо звено этой системы работает неправильно, это потенциально отражается и на последующих этапах.

## **Почему я считаю эту связь важной**

Именно здесь мой собственный опыт заставил меня посмотреть на диабет несколько иначе.

Когда у человека повышается сахар, естественно сосредоточиться на самом сахаре.

Но я стал задаваться другим вопросом:

**а что происходило с организмом до того, как сахар начал повышаться?**

Как работало пищеварение?

Как усваивались питательные вещества?

Как функционировали печень и желчевыделительная система?

Как работала двенадцатиперстная кишка?

В каком состоянии находилась нервная система?

Как человек дышал?

Была ли постоянная мышечная и диафрагмальная напряжённость?

И как всё это могло отражаться на общем состоянии организма?

Я не утверждаю, что существует одна универсальная причина диабета. Диабет — сложное заболевание, и его развитие определяется множеством факторов.

Но именно комплексный взгляд позволил мне увидеть то, чего я раньше не замечал.

**Обмен веществ начинается не в момент появления высокой цифры сахара.**

Это непрерывный процесс, который зависит от работы всего организма.

И поэтому дальше нам необходимо разобраться с первым важнейшим звеном этой цепочки — **желудком**.

Потому что именно здесь начинается подготовка пищи к дальнейшему перевариванию, а нарушение работы желудка способно менять последующие этапы пищеварительного процесса.

И здесь мы подходим к следующему важному вопросу:  
**что происходит в желудке и двенадцатиперстной кишке, когда их нормальная работа нарушается?**

Это и станет темой следующей главы.

**Глава 2. Желудок — начало большой пищеварительной цепи**

Когда мы говорим об обмене веществ, легко сразу перейти к печени, поджелудочной железе или уровню сахара в крови. Но прежде чем питательные вещества смогут участвовать в обмене веществ, пища должна пройти первый важный этап обработки — **желудок**.

Желудок — это не просто временное хранилище пищи. Здесь начинается сложнейшая работа по её подготовке к дальнейшему перевариванию.

Желудочный сок содержит соляную кислоту и ферменты. Кислая среда необходима для нормальной работы пепсина

— фермента, участвующего в расщеплении белков. Одновременно желудок механически перемешивает пищу, превращая её в подготовленную массу, которая затем небольшими порциями поступает в двенадцатиперстную кишку.

Поэтому нормальная работа желудка — это первое звено последующей пищеварительной цепи.

### **Если нарушается работа желудка**

Когда изменяется кислотность, нарушается моторика или воспаляется слизистая оболочка, меняется и весь процесс пищеварения.

Пища может хуже подготавливаться к дальнейшему перевариванию, изменяется работа соседних отделов пищеварительного тракта, появляются условия для нарушения нормальной координации между желудком, двенадцатиперстной кишкой, желчевыводящей системой и поджелудочной железой.

Особое значение имеет моторика.

Желудок должен не только вырабатывать желудочный сок, но и своевременно передавать содержимое дальше. Для этого необходима согласованная работа его мышечного слоя и сфинктеров.

Если эта координация нарушается, пищеварительная система перестаёт работать как единый механизм.

Именно поэтому я рассматриваю желудок не отдельно, а как **первое звено цепи, которая продолжается в двенадцатиперстной кишке.**

## **Железо и витамин B12**

Есть ещё один важный момент.

Нарушения работы желудка могут иметь значение не только для самого пищеварения, но и для обеспечения организма некоторыми необходимыми веществами.

Для нормального усвоения железа имеет значение состояние желудочной среды. А для усвоения витамина B12 необходим сложный последовательный процесс, начинающийся ещё в желудке.

В желудке образуется **внутренний фактор Касла**, который необходим для последующего всасывания витамина B12 в терминальном отделе подвздошной кишки.

Поэтому при определённых заболеваниях желудка и нарушении его функций могут возникать условия для дефицита B12.

Это особенно важно понимать потому, что дефициты иногда воспринимаются как самостоятельная проблема: человеку просто не хватает железа или витамина.

Но возникает более глубокий вопрос:

**почему организм перестал получать или усваивать необходимое количество этих веществ?**

И здесь снова приходится возвращаться к работе всей пищеварительной системы.

**От желудка — к двенадцатиперстной кишке**

После желудка пищеварительный процесс не заканчивается.

Наоборот, начинается один из наиболее важных его этапов.

Кислое содержимое желудка поступает в двенадцатиперстную кишку. Здесь оно должно быть подготовлено к дальнейшему перевариванию.

В этот момент в работу включаются сразу несколько систем:

**желудок → двенадцатиперстная кишка → желчь → поджелудочная железа → сфинктер Одди → кишечник.**

Именно здесь становится особенно заметно, насколько тесно связаны между собой органы пищеварения.

Двенадцатиперстная кишка должна правильно принять содержимое желудка, обеспечить необходимые условия для действия ферментов, а также согласовать поступление желчи и панкреатического секрета.

Если нарушается работа одного звена, это может отражаться на других.

Поэтому дальше мы перейдём к двенадцатиперстной кишке — и особенно к её луковице, желчи, поджелудочной железе и **сфинктеру Одди**.

Именно здесь пищеварительная цепь начинает превращаться в единую систему, непосредственно связанную с дальнейшим обменом веществ.

Глава 3. Двенадцатиперстная кишка — важнейшее звено пищеварения

Двенадцатиперстная кишка занимает особое место в пищеварительной системе. Именно сюда поступает содержимое желудка, и здесь начинается следующий этап его обработки.

Для меня понимание роли двенадцатиперстной кишки стало одним из ключей к пониманию всей системы.

Пища, поступившая из желудка, ещё не готова к окончательному перевариванию и всасыванию. Она должна встретиться с желчью и ферментами поджелудочной железы. Причём всё это должно происходить согласованно.

### **Луковица двенадцатиперстной кишки**

Особого внимания заслуживает начальный отдел двенадцатиперстной кишки — её луковица.

Именно здесь первым встречается кислое содержимое желудка.

Организм должен быстро создать подходящие условия для дальнейшего пищеварения. В этом участвуют защитные механизмы слизистой, бикарбонаты и секреты поджелудочной железы и других отделов пищеварительной системы.

Если в этой области развивается воспаление или нарушается нормальная моторика, пищеварительный процесс может становиться менее согласованным.

И тогда мы снова видим ту же закономерность: **один**

**участок организма невозможно рассматривать полностью отдельно от другого.**

## **Желчь и поджелудочная железа**

Для переваривания пищи особенно важны два секрета — желчь и панкреатический сок.

Желчь помогает перевариванию и всасыванию жиров, а содержащиеся в панкреатическом соке ферменты участвуют в расщеплении белков, жиров и углеводов.

Но эти вещества должны попасть именно туда, где они необходимы.

И здесь появляется ещё одно важное звено — **сфинктер Одди**.

## **Сфинктер Одди — точка координации**

Сфинктер Одди регулирует поступление желчи и панкреатического секрета в двенадцатиперстную кишку.

Поэтому его нормальная работа имеет значение для согласованности всего процесса.

Когда мы рассматриваем эту систему в целом, получается очень интересная последовательность:

**желудок подготовил пищу → двенадцатиперстная кишка приняла её → организм должен нейтрализовать кислотность → должны своевременно поступить желчь и панкреатический сок → продолжается переваривание → питательные вещества становятся доступными для всасывания.**

Это единый процесс.

Не существует отдельно работающего желудка и отдельно работающей поджелудочной железы.

## **Почему я возвращаюсь к этой теме в книге о диабете**

На первый взгляд может показаться странным: при чём здесь двенадцатиперстная кишка, если книга посвящена диабету и атеросклерозу?

Но именно здесь проходит одна из важных связей.

Организм должен сначала **переварить и усвоить пищу**, а уже затем использовать полученные вещества в обмене веществ.

Если пищеварение нарушено, изменяется поступление питательных веществ, работа органов пищеварения и их взаимная регуляция. Это не означает, что любое заболевание желудка или двенадцатиперстной кишки автоматически вызывает диабет. Причины диабета значительно сложнее.

Но пищеварительную систему нельзя исключать из общего разговора об обмене веществ.

Именно поэтому в своей практике я уделял большое внимание состоянию желудка, двенадцатиперстной кишки и окружающих тканей.

Я наблюдал, что при работе с различными участками тела иногда менялось не только локальное состояние тканей, но и общее самочувствие человека, дыхание, ощущение в животе и работа пищеварения.

Эти наблюдения стали для меня поводом изучать дальше

нервную и сосудистую регуляцию внутренних органов.

И здесь мы подходим к следующему уровню этой системы.

Потому что пищеварение регулируется не только самими органами.

На него оказывает огромное влияние **нервная система**, а одним из важнейших участников этой регуляции является **блуждающий нерв**.

Именно с него мы продолжим нашу цепочку.

Глава 4. Блуждающий нерв — связь между мозгом и внутренними органами

Чем глубже я изучал пищеварение, тем больше убеждался: невозможно понять работу желудка, двенадцатиперстной кишки, печени и поджелудочной железы, если рассматривать их отдельно от нервной системы.

Организм постоянно получает информацию о том, что происходит внутри него, и постоянно регулирует работу внутренних органов. В этой системе особое место занимает **блуждающий нерв**.

Он связывает головной мозг со многими органами грудной и брюшной полости и участвует в регуляции работы сердца, дыхательной системы и органов пищеварения.

Поэтому состояние нервной системы имеет значение для нормальной работы пищеварительного тракта.

**Почему меня заинтересовал блуждающий нерв**

В моей практике я неоднократно обращал внимание на

то, что при выраженном напряжении тканей в области шеи и верхней части грудной клетки менялось дыхание, общее состояние человека и ощущения со стороны внутренних органов.

Особенно интересовала меня область прохождения блуждающего нерва.

Он выходит из черепа через **яремное отверстие**, после чего проходит в области шеи в составе сосудисто-нервного пучка и далее направляется к грудной и брюшной полости.

Поэтому нельзя представить его как изолированный «провод», который просто идёт от мозга к желудку.

Это часть сложной системы нервной регуляции.

### **Шея и окружающие ткани**

В своей практике я обращал внимание на состояние грудино-ключично-сосцевидной мышцы, лестничных мышц и окружающих фасциальных тканей.

Также мне встречалась зона между сосцевидным отростком и нижней челюстью, где при пальпации иногда ощущались участки выраженного уплотнения тканей.

Здесь особенно важно подчеркнуть: **работа с этой областью требует большой осторожности.**

Шея содержит крупные сосуды, нервы и другие жизненно важные структуры. Поэтому любые мануальные воздействия должны выполняться специалистом, который хорошо знает анатомию и понимает ограничения такой работы.

В своих наблюдениях я замечал, что после очень мягкой

работы с напряжёнными тканями у некоторых людей менялось дыхание, появлялось ощущение расслабления, а иногда нормализовалось ощущение сердцебиения.

Я воспринимал это не как воздействие на один конкретный нерв, а как возможное изменение общего состояния нервно-мышечной системы.

Именно этот осторожный подход мне кажется наиболее правильным.

### **Диафрагма — следующий уровень связи**

Но чем больше я изучал эту систему, тем очевиднее становилось другое.

Нервная регуляция не заканчивается в области шеи.

Один из важнейших участков дальнейшего пути блуждающего нерва связан с **диафрагмой**.

Диафрагма одновременно является главной дыхательной мышцей и важнейшей анатомической границей между грудной и брюшной полостями.

Через неё проходят крупные сосудистые и пищеварительные структуры, а нервные ветви блуждающего нерва направляются к брюшным органам.

Поэтому состояние диафрагмы может иметь значение сразу для нескольких процессов:

**дыхания, движения внутренних органов, внутрибрюшной механики, кровообращения и нервной регуляции.**

# 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.