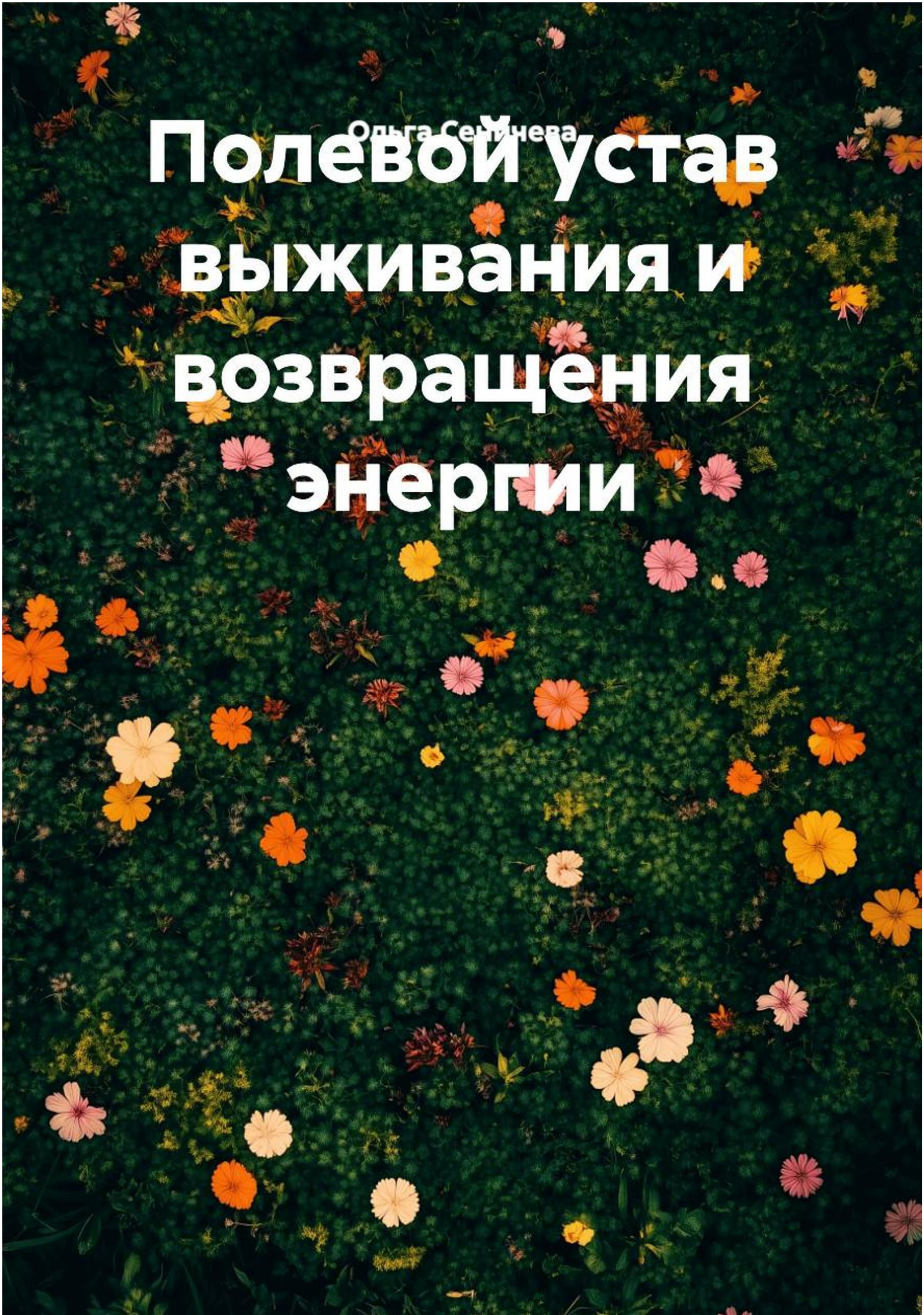

Ольга Семинева
Полевой устав выживания и возвращения энергии

Ольга Сеничева

# Полевой устав выживания и возвращения энергии

«Автор»
2026

**Сеничева О. Г.**

Полевой устав выживания и возвращения энергии /
О. Г. Сеничева — «Автор», 2026

Разведка боем закончена — начинается полевая операция. В первой книге трилогии мы нашли диверсантов: спящий метаболизм, заблокированную конверсию гормонов и СИБР — синдром избыточного бактериального роста. Теперь — пошаговый технический регламент по их зачистке.Как разбудить желчный пузырь, который уходит в спячку при гипотиреозе. Как протокол FODMAP держать без истерики и срывов. Почему в вашей утренней таблетке может прятаться лактозная ловушка — и как её обезвредить строго с врачом. Как снять гормональный отёк, который все принимают за «запой» и «неправильное питание». Как разорвать кортизоловую петлю, вернуть глубокий сон и вернуть себе волосы. Плюс настольная памятка читателя: чек-листы анализов. «Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста»

© Сеничева О. Г., 2026
© Автор, 2026

# Содержание

ЮРИДИЧЕСКОЕ И МЕДИЦИНСКОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ 6
Оглавление 7
ПОДАРОК ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ: С ЧЕГО ВСЁ НАЧАЛОСЬ 8
ГЛАВА 9. СИНДРОМ ДИРИЖАБЛЯ, ИЛИ ПОЧЕМУ ВАШ ЖИВОТ ЖИВЁТ ОТДЕЛЬНОЙ ЖИЗНЬЮ ОТ ДИЕТЫ 9
ВСТУПЛЕНИЕ. ПОЛЕВОЙ УСТАВ РУЧНОГО УПРАВЛЕНИЯ 10
ГЛАВА 1. СПЕЦНАЗ ТОНКОГО КИШЕЧНИКА: КАК РАЗБУДИТЬ ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ И ОЧИСТИТЬ ГРАНИЦУ 11
ГЛАВА 2. ГОЛОДНЫЙ ПАЕК ДЛЯ ДИВЕРСАНТОВ: ПРОТОКОЛ FODMAP БЕЗ ИСТЕРИКИ 13
Конец ознакомительного фрагмента. 14

# Ольга Сеничева
# Полевой устав выживания и возвращения энергии

Сеничева Ольга Геннадьевна

**ТРИЛОГИЯ «РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МЕТАБОЛИЗМОМ»**

Книга 2

**ПОЛЕВОЙ УСТАВ ВЫЖИВАНИЯ И ВОЗВРАЩЕНИЯ ЭНЕРГИИ**

Пошаговый технический регламент восстановления энергии, снятия гормональных отеков и возвращения контроля над собственным телом

Кадуй — 2026

# ЮРИДИЧЕСКОЕ И МЕДИЦИНСКОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Настоящая книга носит исключительно информационно-просветительский характер и основана на личном опыте автора. Описанные схемы питания, лабораторного контроля и режима приема препаратов не являются медицинской услугой, клинической рекомендацией или руководством к самолечению. Любые изменения дозировок гормональной терапии, введение добавок или лечебных диет должны проводиться строго по согласованию с вашим лечащим врачом.

# Оглавление

Подарок для читателей: с чего всё началось (Глава 9 из Книги 1)

Вступление. Полевой устав ручного управления

Глава 1. Спецназ тонкого кишечника: как разбудить желчный пузырь и очистить границу

Глава 2. Голодный паек для диверсантов: протокол FODMAP без истерики

Глава 3. Безлактозный маневр: проверяем утреннюю таблетку и скрытые ловушки

Глава 4. Чужой голос, два года на больничном и миф о келоидном шраме

Глава 5. Невидимый приговор: почему гормональный отек путают с запоем, предательство близких и как снять эту маску

Глава 6. Статистика разводов и «ручная печка» терморегуляции

Глава 7. Разрыв кортизоловой петли: как вернуть глубокий сон, успокоить нервную систему и оживить корни волос

Глава 8. Социальная самоирония, лабораторный детектив и возвращение «2,5 головы» волос

Глава 9. Полет нормальный: как удержать высоту и не скатиться в обратное пике

Послесловие. Зачем я всё это написала

Приложения. Настольная памятка читателя:

Приложение 1. Контрольный чек-лист анализов перед визитом к врачу

Приложение 2. Шпаргалка по совместимости таблеток (правило интервалов)

Приложение 3. Таблица-шпаргалка замены молочных и кисломолочных продуктов

Приложение 4. Экспресс-меню за 5 минут: еда без молока, жарки и «дирижабля»

Приложение 5. Конструктор рациона на 14 дней: завтрак, обед и ужин без вздутия и голода

# ПОДАРОК ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ: С ЧЕГО ВСЁ НАЧАЛОСЬ

Ознакомительный фрагмент — Глава 9 из первой книги трилогии «Ручное управление метаболизмом»

Если вы держите в руках сразу вторую книгу серии и ещё не знакомы с первой частью нашей разведки боем — этот бонусный фрагмент поможет вам мгновенно войти в курс дела и понять, почему организм блокирует энергию и превращает жизнь в борьбу с собственным телом.

# ГЛАВА 9. СИНДРОМ ДИРИЖАБЛЯ, ИЛИ ПОЧЕМУ ВАШ ЖИВОТ ЖИВЁТ ОТДЕЛЬНОЙ ЖИЗНЬЮ ОТ ДИЕТЫ

Вы можете тренироваться до седьмого пота, сидеть на чистейшем кето или высчитывать калории до миллиграмма, но к вечеру ваш живот всё равно предательски раздувается, превращая вас в аналог немецкого цеппелина. Стандартные советы в стиле «попейте пробиотики и кефирчик» делают только хуже: бурление усиливается, а объёмы растут. Кто на самом деле дирижирует этим газовым оркестром и блокирует ваш метаболизм?

Это СИБР — синдром избыточного бактериального роста. В норме микрофлора обитает в толстом кишечнике. Но когда в верхних отделах ЖКТ ломаются защитные барьеры, бактерии совершают массовую миграцию вверх — в тонкий кишечник, который к этому не приспособлен. Стоит вам закинуть туда любую углеводную пищу (полезное яблоко, овсянку или лактозную базу утренней таблетки гормона), как мигранты устраивают тотальный пир. Продуктом пира становятся водород, метан и углекислый газ. Живот раздувает изнутри, пережимая сосуды и нарушая перистальтику.

Раздутый кишечник осуществляет прямой гормональный саботаж вашей щитовидки:

Таможня закрыта: воспаленные стенки тонкого кишечника физически не способны нормально всасывать микроэлементы. Ваши дорогие витамины, селен, цинк и железо проходят транзитом в унитаз.

Блокада конверсии: кишечник и печень — главные площадки, где ленивый Т4 превращается в активный Т3. При бактериальной войне организм уходит в оборону и вместо энергии штампует реверсивный Т3 — молекулярный тормоз, блокирующий жиросжигание.

Кортизоловая петля: постоянный отек в животе считывается мозгом как хронический стресс. Кортизол взлетает до небес, требуя удерживать каждую каплю воды и калорию на случай «ядерной войны».

Почему кефир и лактобактерии из аптеки — это бензин для костра? Закидывая их в себя, вы просто отправляете свежее подкрепление и подкормку в лагерь захватчиков тонкого кишечника. Чтобы вернуть контроль и сдуть живот, нужно действовать по чёткому протоколу под контролем врача:

1. Наладить желчеотток: качественная, текучая желчь — главный природный антисептик. Она должна выжигать патогенную флору в тонком кишечнике на корню. Если желчный пузырь спит, бактерии плодятся бесконтрольно.

2. Закрыть углеводное окно для бактерий: временно убрать из рациона продукты, вызывающие быстрое брожение (перейти на жесткую FODMAP-диету).

3. Сменить гормональную подложку: если вы на заместительной терапии, обсудите с врачом, не подкармливает ли лактозный капкан вашей утренней таблетки этот бактериальный бунт (возможность перехода на безлактозные формы препарата).

Полную пошаговую диагностику, историю операции и первые восемь шагов разбора метаболизма читайте в первой книге серии на ЛитРес:

Первую книгу серии вы найдёте на ЛитРес — на странице автора Сеничевой Ольги.

# ВСТУПЛЕНИЕ. ПОЛЕВОЙ УСТАВ РУЧНОГО УПРАВЛЕНИЯ

В первой книге мы провели полную разведку боем. Мы выяснили, почему анализы могут выглядеть прилично, а вы при этом чувствуете себя как разряженный аккумулятор. Мы нашли главных диверсантов: спящий метаболизм, заблокированную конверсию гормонов и «синдром дирижабля», когда тонкий кишечник захватывают непрошеные бактерии-мигранты и превращают каждый ваш ужин в газовую атаку.

Теперь стадия диагностики закончена. Начинается полевая операция по зачистке и перезапуску системы.

Эта книга — не сборник академических лекций и не список запретов в стиле «ешьте одну гречку на воде и грустите». Это пошаговый технический регламент для тех, кто перевёл свой организм на ручное управление. Здесь мы последовательно, узел за узлом, разберем главные рычаги, которые выводят метаболизм из ступора:

1. Запуск природного спецназа: как разбудить желчеотток и вымыть непрошеных гостей из тонкого кишечника.

2. Блокада снабжения: как перекрыть углеводный кислород бактериям и убрать скрытые лактозные ловушки, не голодая и не срываясь.

3. Открытие таможни и запуск реактора: как загрузить в чистый организм правильное топливо (железо, селен, цинк и витамин D3), чтобы ленивый T4 наконец превратился в энергию T3, кортизол упал до нуля, а вы снова начали просыпаться утром без ощущения, что по вам ночью проехал асфальтоукладчик.

Пристегните ремни. Все действия в этом регламенте — повод для предметного, взрослого разговора с вашим лечащим врачом. Начинаем с первого узла системы.

# ГЛАВА 1. СПЕЦНАЗ ТОНКОГО КИШЕЧНИКА: КАК РАЗБУДИТЬ ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ И ОЧИСТИТЬ ГРАНИЦУ

Представьте себе идеально охраняемую государственную границу. Сверху — желудок, залитый концентрированной соляной кислотой. В ней погибает 99% случайных микробов, которые попадают к нам с едой. Снизу — толстый кишечник, мегаполис, где живут триллионы полезных и условно-патогенных бактерий. А между ними лежит тонкий кишечник — стерильная нейтральная полоса, где происходит главное: всасывание белков, жиров, витаминов и ваших утренних гормонов.

Кто патрулирует эту нейтральную полосу и не даёт бактериям из толстого кишечника подняться вверх? Желчь.

Качественная, текучая, щелочная желчь — это главный природный антисептик и спецназ вашего ЖКТ. Когда она выбрасывается вовремя и в нужном объёме, она работает как огнемёт: выжигает чужеродную флору в тонком кишечнике на корню, дробит жиры на микрокапли и запускает перистальтику, заставляя кишечник двигаться в правильном направлении — сверху вниз.

Что происходит, когда желчный пузырь уходит в спячку

При гипотиреозе, после операций на щитовидной железе или на фоне хронического стресса все процессы в организме замедляются. Гладкая мускулатура желчного пузыря становится ленивой. Желчь густеет, превращается в вязкий застойный осадок и перестает вовремя выходить в двенадцатиперстную кишку.

Граница остаётся без патруля. Бактерии из нижних отделов тут же смекают, что охрана спит, и начинают ползучую оккупацию тонкого кишечника. Возникает тот самый СИБР. Вы съедаете яблоко или ложку каши — бактерии моментально сбраживают их в газ, живот раздувается в дирижабль, а ваша утренняя таблетка тироксина вязнет в воспаленной слизистой.

Более того: именно в печени и желчевыводящих путях идёт значительная часть превращения неактивного гормона Т4 в активный Т3. Если в желчном болото — конверсия встает на ручник.

Три правила разблокировки желчеоттока (протокол без фанатизма)

Не нужно пить стаканами растительное масло натощак или устраивать варварские «тюбажи» с грелкой, от которых можно уехать на скорой с приступом колики. Чтобы разбудить желчный пузырь безопасно и физиологично, работают три простых ежедневных действия:

1. Тёплый водяной удар утром. После того как вы выпили утреннюю таблетку гормона с обычной водой и выдержали обязательный интервал тишины (30–40 минут), перед завтраком выпейте стакан горячеватой (около 45–50 градусов, комфортной для глотка) чистой воды. Холодная вода вызывает спазм сфинктера Одди и запирает желчный на замок. Тёплая вода мягко расслабляет спазм,

снимает ночной застой и даёт желчному пузырю команду: «Подъём, пора работать!».

2. Правильный жировой триггер на завтрак. Желчный пузырь открывается только на жиры и горечи. Если ваш завтрак состоит из пустой овсянки на воде и сладкого чая, желчный не получит сигнала к сокращению — желчь так и останется стоять в пузыре до обеда. Добавьте в утренний прием пищи небольшой, но качественный жировой стимул: яичный желток (всмятку или в паровом омлете), кусочек сливочного масла или авокадо. Этого достаточно, чтобы сработал клапан и порция свежего антисептика вышла в тонкий кишечник.

3. Движение диафрагмы вместо корсетов и сидения. Желчный пузырь не имеет собственного насоса — его механически массирует наша главная дыхательная мышца, диафрагма.

Когда вы сутулитесь над телефоном или затягиваетесь в тугой пояс, пузырь пережимается. Пять минут глубокого дыхания животом утром и обычная быстрая ходьба после еды работают лучше любых желчегонных сборов.

Важный технический нюанс: если у вас по УЗИ есть камни в желчном пузыре или перегибы протоков, любые желчегонные травы, препараты урсодезоксихолевой кислоты и стимуляторы согласовываются строго с гастроэнтерологом.

Как только граница снова взята под контроль и свежая желчь начала регулярно омывать тонкий кишечник, у бактерий-мигрантов начинаются тяжелые времена. Но одного патруля мало — чтобы окончательно выкурить их с захваченной территории, нужно перекрыть им каналы снабжения. Переходим ко второму узлу операции.

# ГЛАВА 2. ГОЛОДНЫЙ ПАЕК ДЛЯ ДИВЕРСАНТОВ: ПРОТОКОЛ FODMAP БЕЗ ИСТЕРИКИ

Любую оккупационную армию проще всего выкурить не штурмом, а отрезав ее от продовольственных складов. Пока вы ежедневно отправляете в тонкий кишечник быстрые сахара, молоко и грубую клетчатку, бактерии-мигранты живут на полном пансионе, размножаются в геометрической прогрессии и превращают ваш живот в барабан.

Чтобы остановить газовый оркестр, нужно на 3–4 недели ввести режим жесткой продовольственной блокады — протокол Low-FODMAP.

Не пугайтесь страшной английской аббревиатуры. За этими шестью буквами скрываются конкретные виды короткоцепочечных углеводов (ферментируемые олиго-, ди-, моносахариды и полиолы), которые плохо всасываются в тонком кишечнике, притягивают воду и становятся любимым «шашлыком» для патогенных бактерий.

Главные провокаторы вздутия: кто работает на врага

На время зачистки (первые 21–28 дней) из рациона безжалостно убираются продукты, которые запускают мгновенное брожение:

1. Цельное молоко и мягкие сыры (лактозная бомба). У людей с замедленным метаболизмом и воспаленной слизистой тонкого кишечника резко падает выработка фермента лактазы. Стакан обычного молока не усваивается, а падает вниз, где бактерии сбраживают его за двадцать минут. Итог — тяжесть, урчание и отек.

2. Сырые фрукты с высоким содержанием фруктозы и сорбита. Свежие яблоки, груши, сливы, арбузы и виноград на голодный желудок работают как дрожжи. Важный лайфхак: сырое яблоко вызывает ураган в животе, а то же самое яблоко, запеченное в духовке или микроволновке за три минуты, меняет структуру волокон, становится мягким, обволакивающим и переносится в разы спокойнее.

# 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.