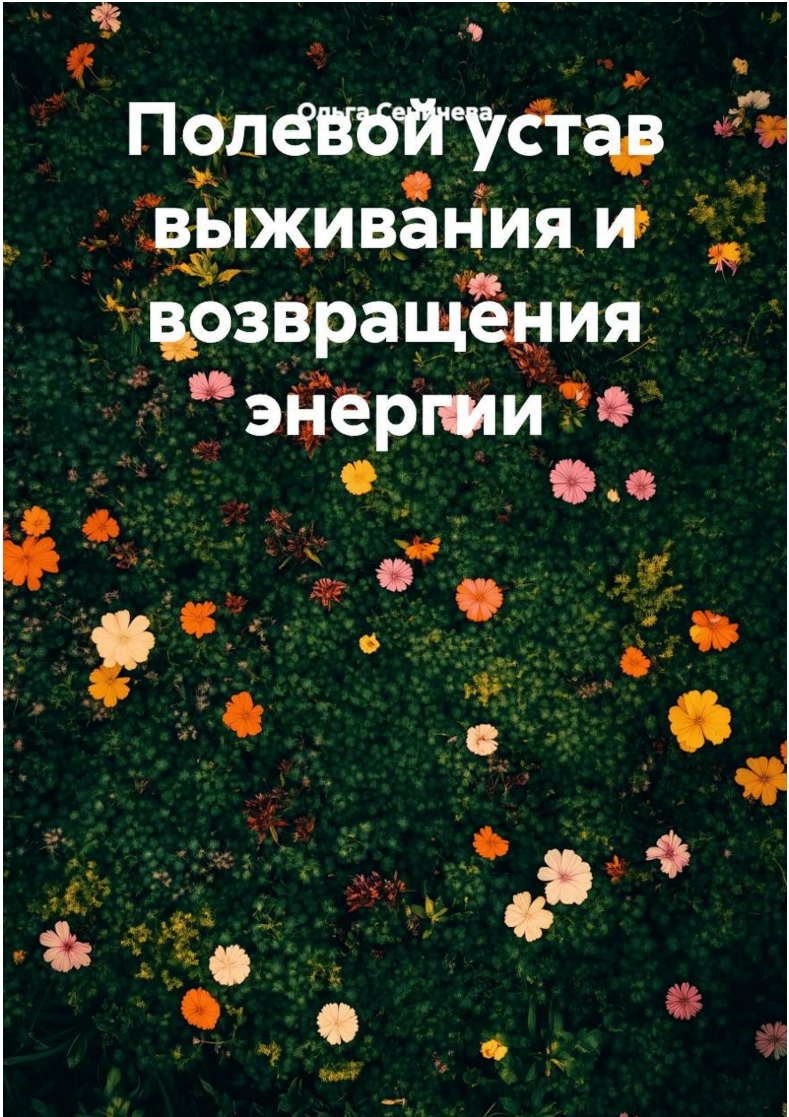

Ольга Семинева
Полевой устав выживания и возвращения энергии

Ольга Сеничева

Полевой устав выживания и возвращения энергии

https://litres.ru/74904498
SelfPub; 2026

Аннотация

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»

Содержание

ЮРИДИЧЕСКОЕ И МЕДИЦИНСКОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ 5
Оглавление 6
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 12
ГЛАВА 1. СПЕЦНАЗ ТОНКОГО КИШЕЧНИКА: КАК РАЗБУДИТЬ ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ И ОЧИСТИТЬ ГРАНИЦУ 14
ГЛАВА 2. ГОЛОДНЫЙ ПАЕК ДЛЯ ДИВЕРСАНТОВ: ПРОТОКОЛ FODMAP БЕЗ ИСТЕРИКИ 18
Конец ознакомительного фрагмента. 20

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 жел-

чегонные 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 коротко-цепочечных 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.