

КОНФИДЕНЦИАЛЬНО

АНТИ-САХАР: Протокол защиты сосудов

Медицинская стратегия восстановления эндотелия.

СТАТУС: ГАЙД ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ

ВЕРСИЯ: 1.0

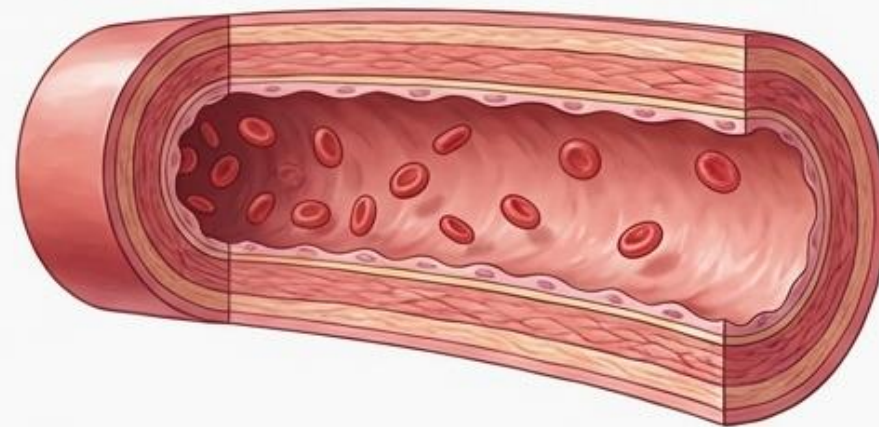
ДАТА: 14.02.2026

ВВЕДЕНИЕ: ВЫ В ЗОНЕ РИСКА?

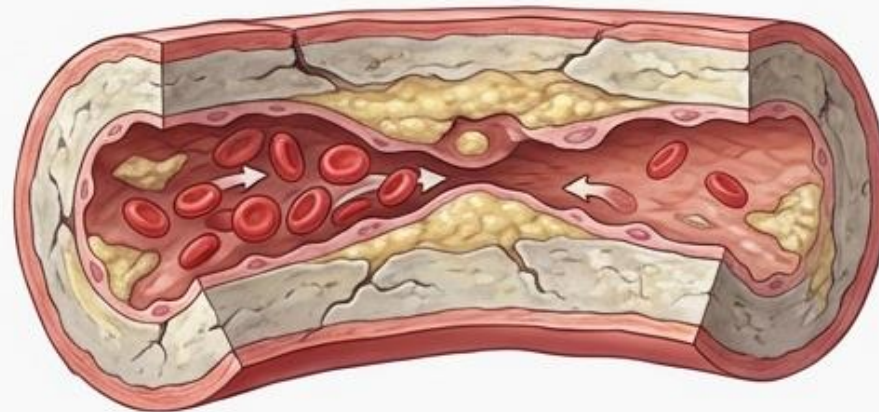
Если вы думаете, что сахар — это только про лишний вес, вы ошибаетесь. Сахар вызывает хроническое воспаление сосудистой стенки.

Alert Red: Сахар превращает эластичные артерии в «бетонные трубы», которые невозможно расширить.

ЗДОРОВЫЙ СОСУД



КАЛЬЦИНОЗ ⚠



БЛОК 1: ДИАГНОСТИКА И ИСТИННЫЕ МЕТРИКИ

Biochemical Dashboard

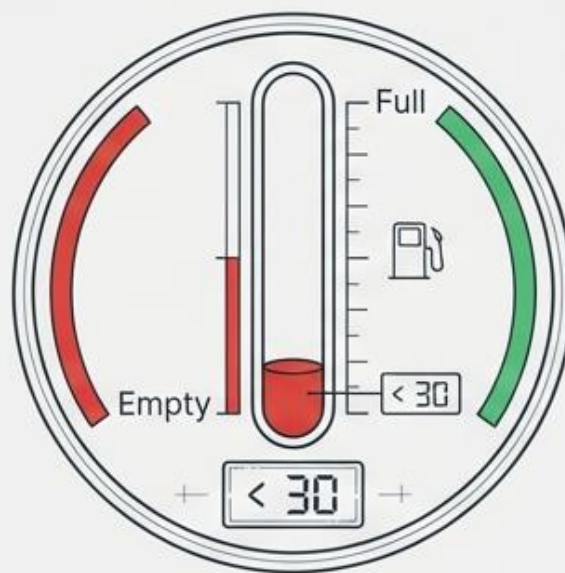
ГЕМОГЛОБИН



Статус: Обманчивый.

Падает последним. Может быть в норме, когда «депо» уже пусто.

ФЕРРИТИН



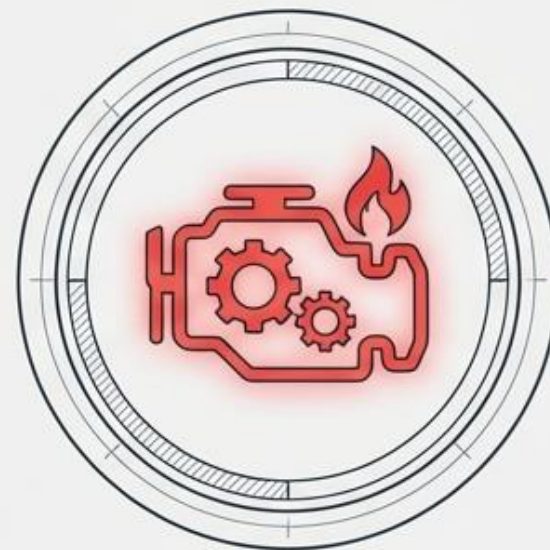
Статус: Топливный бак (Депо).

~~Ложный референс: 10-120 мкг/л~~

Цель: 50-70 мкг/л

Ваш минимум = Ваш вес тела
Критический дефицит: < 30 мкг/л

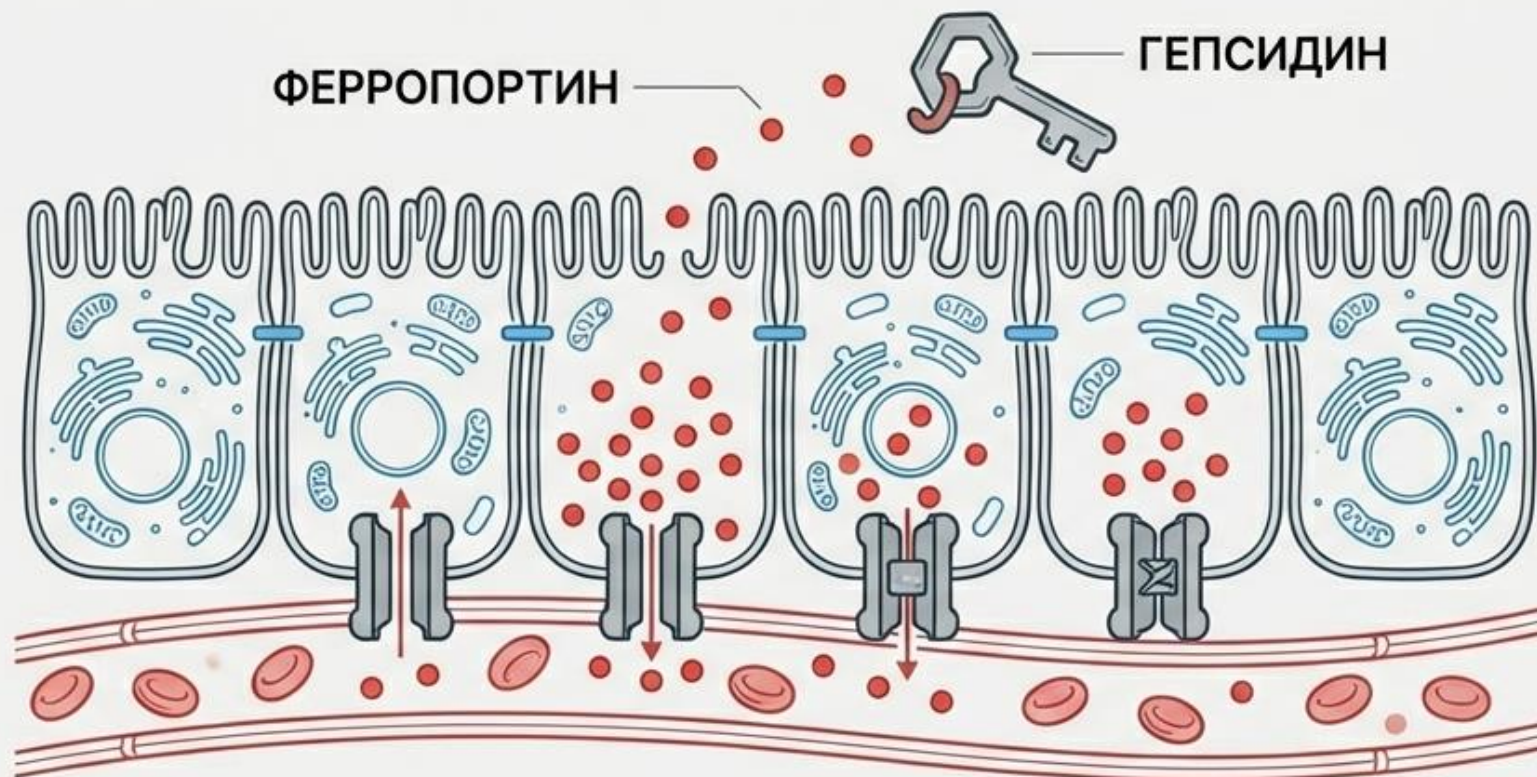
С-РЕАКТИВНЫЙ БЕЛОК (СРБ)



Статус: Воспаление.

Если повышен — железо не усвоится.
Сначала лечим воспаление.

ВЗЛОМ СИСТЕМЫ: ОСЬ ГЕПСИДИН-ФЕРРОПОРТИН



Гепсидин (Hepcidin) — Белок-сторож

- Блокирует выход железа в кровь.
- Высокий гепсидин = разрушение ворот (ферропортина).
- Железо удаляется с отмершими клетками кишечника.

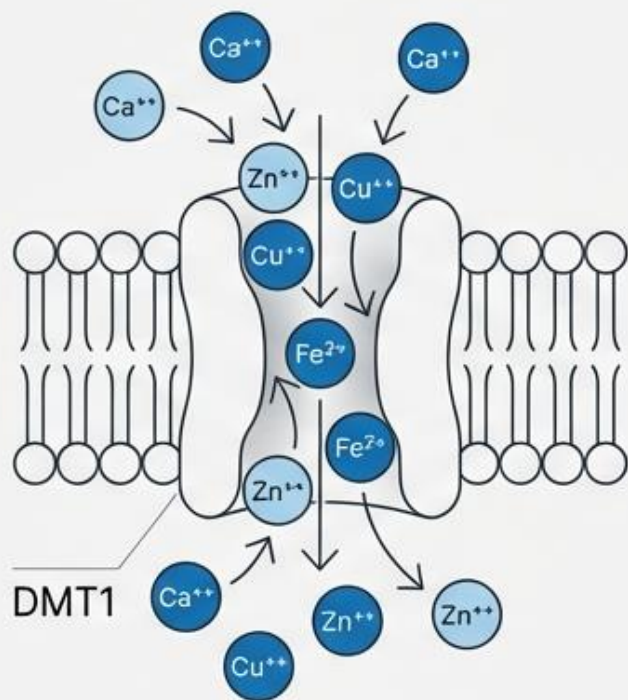
ТРИГГЕРЫ ЗАКРЫТИЯ ВОРОТ (Повышение гепсидина):

1. Воспаление (Интерлейкин-6 повышает уровень в 100 раз).
2. Вечернее время (Циркадные ритмы).

ВЫВОД: Принимать железо только утром и только при нормальном СРБ.

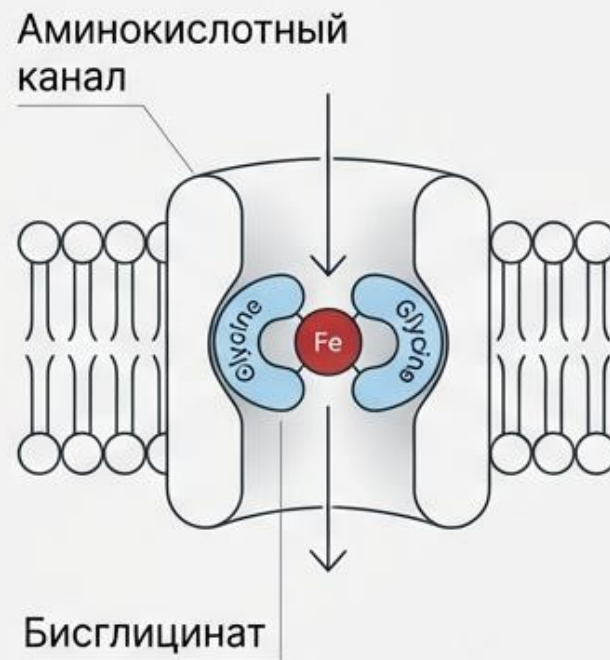
БИОХИМИЯ ВХОДА: ПРОБЛЕМА ТРАНСПОРТА

Путь А: Общий вход (DMT1 Транспортер)



- Принимает только двухвалентное железо (Fe^{2+}).
- Fe^{3+} требует кислоты и Витамина С для конвертации.
- Блокируется антацидами и низкой кислотностью.

Путь Б: VIP-вход (Аминокислотный канал)



- Используется хелатными формами.
- Игнорирует бутылочное горлышко DMT1.
- Биодоступность в 4 раза выше.

БЛОК 1. МИННОЕ ПОЛЕ: ПРОДУКТЫ-ОБМАНКИ (ЧАСТЬ 3)



Фитнес-батончики и мюсли

РЕАЛЬНОСТЬ: Склеены **медом** или **сиропом**. По сути — это печенье с витаминами.



Полуфабрикаты (Колбасы, сосиски)

РЕАЛЬНОСТЬ: **Сахар (декстроза, малтодекстрин)** используется как усилитель вкуса.

ВНИМАНИЕ: ВСЕГДА ЧИТАЙТЕ СОСТАВ



БЛОК 2. СТРАТЕГИЯ ЗАМЕЩЕНИЯ: КАК ОБМАНУТЬ МОЗГ



Ваша тяга — это
биохимическая зависимость.
Мозг требует дофамин.

РЕШЕНИЕ: Чтобы избежать
срывов, используйте
безопасные альтернативы,
которые НЕ поднимают инсулин.



✓ **ЗЕЛЕНАЯ ЗОНА: БЕЗОПАСНО ДЛЯ СОСУДОВ**

✓ **СТЕВИЯ**

Натуральный экстракт. 0 калорий,
0 инсулинового отклика.

✓ **ЭРИТРИТ / ДЫННЫЙ САХАР**

Не вызывает брожения, идеален
для выпечки.

✓ **ЭКСТРАКТ МОНК ФРУТА (АРХАТ)**

Натуральный подсластитель без привкуса.



БЛОК 3. МЕНЮ «АНТИ-ВОСПАЛЕНИЕ»: ДОРОЖНАЯ КАРТА

Переключить организм с «бумажного топлива» (углеводы) на «угольное» (жиры и белки).



НЕДЕЛЯ 1: ЗАМЕНА ЗАВТРАКА

- **ДЕЙСТВИЕ:**
Убрать каши, круассаны, бутерброды. Внедрить белково-жировой завтрак.
- **РЕЗУЛЬТАТ:**
Сытость на 5 часов, мозг не требует перекусов, инсулин спокоен.



Белок + Жир = Ровный Инсулин

НЕДЕЛЯ 2: ЧТЕНИЕ ЭТИКЕТОК И СОН



Module 1

Исключаем все продукты из списка «Минное поле».



Module 2

Отбой строго до 23:00.

ПОЧЕМУ: Недосып снижает чувствительность к инсулину на **30%** и провоцирует «жор» (кортизол).

НЕДЕЛЯ 3: РЕЖИМ ПИТАНИЯ И ДОБАВКИ



ПОДДЕРЖКА
СОСУДОВ:



ОМЕГА-3



МАГНИЙ
(Расслабление стенки)

БЛОК 4. ЧЕК-ЛИСТ ДИАГНОСТИКИ

Не ждите боли. Сердце умирает молча.



Dr. Ognerubov

- ☐ **Гликированный гемоглобин (HbA1c)**
Норма: до 5.7%. Опасно: > **6.0%**.
- ☐ **Нагрузочный тест** (Тредмил / Стресс-Эхо)
ЭКГ лежа бесполезна для скрытой ишемии.
- ☐ **Липидограмма**
Важно: Соотношение ЛПНП и ЛПВП.

ЭТО НЕ ДИЕТА. ЭТО СПАСЕНИЕ ОТ КАЛЬЦИНОЗА.



Подпишитесь, чтобы получить больше разборов по медицинскому биохакингу.

АНТИ-САХАР: ПРОТОКОЛ ЗАЩИТЫ СОСУДОВ
КОНЕЦ ПРОТОКОЛА