**SAADI AKADEEMIA**

Бесплатное руководство · Воспаление

# 3-дневный протокол при воспалении

Что такое скрытое хроническое воспаление и как за три дня попробовать противовоспалительный образ жизни.

**Dr Sergey Saadi**

saadiacademy.ee · kursused@synage.ee

Образовательный материал · Sisu üle vaadatud: 2026 · järgmine ülevaatus 2027

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

# Как пользоваться этим руководством

Это руководство объясняет, что такое хроническое воспаление низкой интенсивности, как оно связано с уровнем сахара в крови, сном и стрессом, и предлагает практический 3-дневный протокол, чтобы попробовать противовоспалительный образ жизни.

Важно. Это руководство — образовательный материал. Оно не содержит персональных медицинских рекомендаций и не заменяет приём у врача, диагностику или лечение. Если у тебя есть хроническое заболевание, ты принимаешь лекарства (особенно снижающие сахар в крови или артериальное давление), беременна или кормишь грудью, заранее обсуди изменения питания и режима голодания со своим семейным или лечащим врачом.

## Кратко о подходе академии

Saadi Akadeemia уделяет основное внимание оптимизации образа жизни и здоровья: мы рассматриваем не только отдельный анализ или симптом, но и то, как питание, сахар в крови, сон, свет, стресс, физическая активность и нервная система влияют друг на друга. Большинство повседневных жалоб — усталость после еды, тяга к сладкому, плохой сон, жир на животе, тревожность — часто являются разными проявлениями одного и того же нарушения обменного баланса.

| Основа | Почему это важно |
|---|---|
| Питание и сахар в крови | Стабильный уровень глюкозы и более низкий инсулин = более ровный уровень энергии, меньше тяги к еде, более здоровый вес. |
| Сон и свет | Суточный ритм регулирует гормоны, аппетит и восстановление. Синий свет вечером сдвигает этот ритм. |
| Стресс и нервная система | Хронический стресс повышает кортизол и сахар в крови; блуждающий нерв помогает организму успокоиться. |
| Физическая активность и мышцы | Мышцы — крупнейший «потребитель» глюкозы в организме: каждая прогулка после еды имеет значение. |
| Осознанность и измерения | Анализы и самонаблюдение показывают, действительно ли изменения работают. |

1. ЧАСТЬ

# Острое и хроническое воспаление

Острое воспаление — нормальная защитная реакция организма: покраснение, отёк и боль после травмы или инфекции, которые со временем проходят. Хроническое воспаление низкой интенсивности протекает скрыто и длительно: само по себе оно не вызывает боли, но связано с усталостью, болью в суставах, увеличением массы тела, инсулинорезистентностью и многими хроническими заболеваниями.

## Основные источники воспаления в повседневной жизни

| Источник | Механизм |
|---|---|
| Высокий уровень сахара в крови и инсулина | Колебания уровня глюкозы и висцеральный жир способствуют выделению провоспалительных сигнальных веществ |
| Ультрапереработанные продукты | Добавленный сахар, рафинированная мука, переработанное мясо, трансжиры |
| Недостаток сна | Даже короткие ночи сна повышают маркеры воспаления |
| Хронический стресс | Нарушается регуляция кортизола, иммунная система находится в постоянной готовности |
| Недостаток движения | Работающие мышцы выделяют вещества, уменьшающие воспаление |
| Нарушение баланса в кишечнике | Мало клетчатки, много сахара и алкоголя |

### Как оценить уровень воспаления

Самый распространённый маркер — hsCRP (высокочувствительный C-реактивный белок). Дополнительную информацию дают ферритин, показатели сахара в крови и липиды. Во время острой инфекции CRP всегда повышен — поэтому анализ стоит сдавать, когда ты здоров.

**2. ЧАСТЬ**

## Принципы противовоспалительного образа жизни

Этот протокол — краткая проба, а не диета. Его цель — показать, как организм реагирует на устранение основных источников воспаления и стоит ли тебе углубляться в эту тему.

### Чего избегать в течение 3 дней

**ЧАСТЬ 3**

## 3-дневный протокол


*Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.*

| День | Питание | Движение, сон и стресс |
|---|---|---|
| 1 · Начало | Завтрак: яйца и овощи. Обед: большая порция салата с рыбой или курицей, оливковое масло. Ужин (за 3 h до сна): овощи на пару и белковый продукт. | 20 min прогулки после обеда. Вечером — приглушённый свет, за 1 h до сна отложи устройства с экранами. |
| 2 · Углубление | Более длительный ночной перерыв в еде (например, 14 h, если позволяет здоровье). Обед: яйца, авокадо, зелень. Ужин: лосось или салака с овощами, ягоды. | 30 min прогулки при утреннем свете. 10 min простых силовых упражнений. 5 min медленного дыхания. |
| 3 · Закрепление | Завтрак: омлет с овощами. Обед: салат, рыба, орехи. Ужин: овощной суп, белковый продукт. | Сауна или тёплая ванна. Упражнение для блуждающего нерва. Ложись спать в то же время, что и в предыдущие дни. |

## Список покупок

## Самотестирование: может ли воспаление быть актуальной для тебя проблемой?

Отметь каждое утверждение, которое в течение последнего месяца чаще всего было верным для тебя.

- ☐ По утрам я чувствую скованность или боль в суставах
- ☐ У меня часто бывают отёки (на лице, пальцах рук, ногах)
- ☐ Усталость не проходит даже после отдыха
- ☐ За последние годы количество жира на животе увеличилось
- ☐ Я часто ем готовую еду, белый хлеб или сладкое
- ☐ Я регулярно сплю менее 7 часов
- ☐ У меня проблемная кожа (покраснение, экзема, акне)
- ☐ У меня был повышен hsCRP

0–2: хороший баланс. 3–5: стоит попробовать 3-дневный протокол и понаблюдать за самочувствием. 6+: воспаление низкой степени активности может быть значимой проблемой — обсуди анализы с врачом и ознакомься с материалами Академии о связи сахара в крови и воспаления.

**ПРАКТИЧЕСКИЙ РАБОЧИЙ ЛИСТ**

# Замены и отслеживание самочувствия


*Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.*

| Вместо этого | Попробуй |
|---|---|
| Сладкие хлопья для завтрака | Яйца, греческий йогурт с ягодами или зернёный творог |
| Белый хлеб и бутерброд | Салат или суп с белковым продуктом, при необходимости — ломтик цельнозернового хлеба |
| Сладкий напиток или сок | Вода с лимоном или огурцом, минеральная вода, травяной чай |
| Чипсы и печенье | Горсть орехов, овощные палочки с хумусом |
| Колбасы и сосиски | Запечённая курица, рыба или яйца |
| Вечерний бокал вина | Минеральная вода с лаймом или травяной чай |

## Отмечай в конце каждого дня (1 = плохо, 5 = очень хорошо)

| | День 0 (до начала) | День 1 | День 2 | День 3 |
|---|---|---|---|---|
| Энергия | | | | |
| Суставы и скованность | | | | |
| Отёки | | | | |
| Пищеварение | | | | |
| Сон | | | | |
| Настроение | | | | |

После 3 дней: если какой-либо показатель заметно улучшился, это подсказка, что питание и образ жизни влияют на твоё самочувствие. Продолжай придерживаться 1–2 привычек, которые дались легче всего.

ЧАСТЬ 4

# Подробнее о науке воспаления

Воспаление — это ответ иммунной системы на угрозу. Острое воспаление необходимо для заживления и прекращается, когда угроза миновала. Хроническое воспаление низкой интенсивности длится долго и протекает незаметно: иммунная система постоянно подаёт слабый сигнал тревоги. В исследованиях его связывают с атеросклерозом, диабетом 2 типа, жировой болезнью печени и настроением.


*Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.*

| Источник | Механизм |
|---|---|
| Висцеральный жир | Клетки жировой ткани и макрофаги вырабатывают цитокины (IL-6, TNF-α). |
| Высокий уровень сахара в крови | Конечные продукты гликирования (AGE) и окислительный стресс. |
| Кишечный барьер | Попадание бактериальных частиц в кровь может активировать иммунную систему. |
| Недостаток сна | Показатели воспаления повышаются даже при кратковременном недосыпании. |
| Курение, загрязнение окружающей среды | Прямое повреждение сосудов и лёгких. |
| Хроническая инфекция | Воспаление дёсен, невылеченные зубы, другие очаги инфекции. |

## Завершение воспаления — активный процесс

Организм вырабатывает из омега-3 жирных кислот вещества (резолвины), которые помогают воспалению завершиться. Поэтому качество жиров — рыба, орехи, семена, оливковое масло — важно в контексте воспаления.

Научного консенсуса относительно оптимальных значений нет — они основаны на отдельных исследованиях. Применяются референсные значения конкретной лаборатории, а результат интерпретирует врач.

ЧАСТЬ 5

# Модель питания, способствующая уменьшению воспаления

Отдельный «суперфуд» мало что меняет: важна модель питания в целом. Наиболее изучено питание средиземноморского типа, которое можно организовать и на основе эстонских продуктов.


*Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.*

| Группа | Примеры продуктов в Эстонии | Как часто |
|---|---|---|
| Овощи | Капуста, свёкла, морковь, брюква, брокколи, листовой салат | Каждый приём пищи |
| Ягоды | Черника, брусника, клюква, облепиха, чёрная смородина | Каждый день |
| Рыба | Салака, килька, лосось, форель, скумбрия | 2–3 раза в неделю |
| Бобовые | Горох, фасоль, чечевица, кормовые бобы | Несколько раз в неделю |
| Цельнозерновые продукты | Ржаной хлеб, гречка, овсяные хлопья, ячмень | В умеренном количестве |
| Жиры | Рапсовое масло, оливковое масло, орехи, семена льна | Каждый день |
| Ферментированные продукты | Квашеная капуста, кефир, простокваша | Каждый день |
| Приправы | Чеснок, лук, имбирь, куркума, укроп и петрушка | Без ограничений |

## Что сократить

- Ультрапереработанные продукты: готовые блюда, чипсы, печенье, сладкие хлопья для завтрака.
- Сладкие напитки и сахар.
- Переработанные мясные продукты: колбаса, сосиски, бекон.
- Алкоголь — даже умеренное количество влияет на сон и печень.
- Перегретая и подгоревшая пища.

Бесплатное руководство «Сахар в крови» и другие материалы:
saadiacademy.ee/tasuta-materjalid

ЧАСТЬ 6

# Образ жизни и воспаление


*Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.*

| Рычаг воздействия | Что показывают исследования | Практический шаг |
|---|---|---|
| Движение | Регулярная умеренная физическая активность связана с более низким уровнем hs-CRP. | Ежедневная ходьба, 2 силовые тренировки в неделю. |
| Вес и талия | Уменьшение жировых отложений в области живота снижает показатели воспаления. | Следите за окружностью талии. |
| Сон | Недостаток сна повышает показатели воспаления. | 7–9 часов, стабильный режим. |
| Стресс | Хронический стресс изменяет иммунный ответ. | Дыхательные упражнения, время на природе, отношения с близкими. |
| Полость рта | Воспаление дёсен связано с системным воспалением. | Зубная нить, регулярные посещения стоматолога. |
| Отказ от курения | Один из важнейших шагов для здоровья сосудов. | Обратитесь за помощью к семейному врачу. |

## Анализы, которые стоит обсудить с врачом

- hs-CRP — повторите анализ, когда будете здоровы, поскольку простуда повышает этот показатель.
- Глюкоза, инсулин, HbA1c — обмен веществ и воспаление связаны.
- Липиды и при необходимости ApoB.
- Ферритин — повышается также при воспалении, а не только из-за железа.
- Витамин D — его дефицит часто встречается в Эстонии зимой.

Пищевые добавки (омега-3, куркумин, витамин D) не заменяют изменений образа жизни. Если вы принимаете препараты для разжижения крови, обсудите эти добавки с врачом.

В клубе доктора Саади каждый месяц — новая тема и прямой эфир: saadiacademy.ee/klubi

РАБОЧИЙ ЛИСТ

# Противовоспалительное меню на неделю


*Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.*

| День | Утро | Обед | Вечер |
|---|---|---|---|
| Пн | Овсяные хлопья с ягодами и семенами льна | Чечевичный суп, ржаной хлеб | Запечённый лосось, запечённые овощи |
| Вт | Омлет со шпинатом | Салат с курицей и оливковым маслом | Тушёная капуста, индейка |
| Ср | Кефир, черника, орехи | Гречневая каша с овощами | Салака, картофель, квашеная капуста |
| Чт | Творог с ягодами | Фасолевый суп | Карри с курицей и овощами |
| Пт | Ржаной хлеб, яйцо, огурец | Форель, запечённая в духовке, салат | Овощное рагу с нутом |
| Сб | Смузи с ягодами и кефиром | Грибной суп | Скумбрия, свекольный салат |
| Вс | Гречневый блин, ягоды | Салат из чечевицы | Рыбный суп |

| День | Овощи (порц.) | Физическая активность (мин) | Сон (h) | Самочувствие (0–3) |
|---|---|---|---|---|
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |
| 6. | | | | |
| 7. | | | | |

ВОПРОСЫ

# Часто задаваемые вопросы


*Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.*

| Вопрос | Ответ |
|---|---|
| Достаточно ли 3 дней? | Три дня — это начало, которое показывает, как реагирует организм. Для изменения показателей воспаления нужны недели и месяцы последовательных действий. |
| Стоит ли мне принимать пищевую добавку с омега-3? | Рыба 2–3 раза в неделю — первый выбор. Необходимость приёма добавки обсудите с врачом, особенно если принимаете препараты, разжижающие кровь. |
| Вызывают ли глютен и молоко воспаление? | При целиакии и аллергии на молоко — да. В остальных случаях данные неоднозначны — следите за своим самочувствием и обсудите это с врачом. |
| Вызывает ли кофе воспаление? | В исследованиях умеренное употребление кофе не связано с воспалением. Следите за тем, чтобы кофе не нарушал сон. |
| Почему у меня повышен CRP, хотя я чувствую себя хорошо? | CRP повышается также после простуды, травмы или тяжёлой тренировки. Повторите анализ, когда будете здоровы, и обсудите результат с врачом. |
| Усиливают ли тренировки воспаление? | Тяжёлая тренировка кратковременно повышает показатели, но регулярная физическая активность снижает воспаление низкой интенсивности в долгосрочной перспективе. |

ЧТО ДАЛЬШЕ

# Твой следующий шаг в Академии

Это руководство дало тебе первоначальное представление. Воспаление часто бывает общим следствием нарушений уровня сахара в крови, сна и стресса. Самые значительные изменения происходят, когда ты понимаешь общую картину и можешь обратиться за разъяснениями. Для этого в Академии есть несколько ступеней — выбери ту, которая подходит тебе сейчас.

| Шаг | Что это | Где найти |
|---|---|---|
| 1. Бесплатные материалы | Другие руководства этой серии: уровень сахара в крови, сон, блуждающий нерв, воспаление, анализы, инсулинорезистентность. | /tasuta-materjalid |
| 2. Бесплатные видео | Краткие объяснения самых важных тем — хороший вариант для начала. | /tasuta-videod |
| 3. Вебинары | Прямые эфиры и записи по одной теме, с вопросами и ответами. | /veebinarid |
| 4. Курсы | Структурированная учебная программа продолжительностью несколько недель, включая основной курс «Ainevahetuse Kood». | /kursused |
| 5. Клуб доктора Саади | Ежемесячные материалы, прямые эфиры, архив и сообщество. Для участников — скидки на вебинары и курсы. | /klubi |
| 6. Книга | «Veresuhkru ohtlikud saladused» (издательство Varrak) — вся тема под одной обложкой. | varrak.ee |

Все адреса начинаются с: saadiacademy.ee — например, saadiacademy.ee/klubi.


*Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.*

Кому что подходит? Если хочешь просто начать — бесплатные видео. Если у тебя есть один конкретный вопрос — вебинар. Если хочешь шаг за шагом наладить свой обмен веществ — курс. Если хочешь получать постоянную поддержку и новые материалы каждый месяц — клуб.

## Чего Академия не делает

Академия — это образовательная среда. Мы не ставим диагнозы, не назначаем лечение и не даём персональных медицинских рекомендаций онлайн. Но мы помогаем тебе понять своё тело, результаты анализов и возможные варианты действий, чтобы ты мог содержательнее общаться со своим врачом и осознанно принимать повседневные решения.

**ОБ АВТОРЕ**

# Dr Sergey Saadi и Saadi Akadeemia

Dr Sergey Saadi — врач, практикующий с 2010 года и уделяющий особое внимание обмену веществ, уровню сахара в крови, инсулинорезистентности и влиянию образа жизни на здоровье. Он автор книги «Veresuhkru ohtlikud saladused» (издательство Varrak) и создатель Saadi Akadeemia. Цель Академии — сделать научно обоснованные знания понятными и применимыми в повседневной жизни.

## Темы, которые мы рассматриваем в Академии

| Тема | Чему ты научишься |
|---|---|
| Сахар в крови и инсулин | Как на самом деле работает обмен веществ и как оценивать его по результатам анализов |
| Низкоуглеводное питание и кето | Как подобрать подходящий для себя уровень потребления углеводов и безопасно перейти на такое питание |
| Голодание и питание с ограничением по времени | Кому, как и когда это подходит — и когда не подходит |
| Сон, свет и циркадный ритм | Синий свет, утренний свет, вечерний распорядок |
| Стресс и блуждающий нерв | Тренировка способности нервной системы успокаиваться |
| Воспаление и анализы | Какие показатели измерять, как понимать результаты и обсуждать их с врачом |

## Вопросы и контакты

Напиши нам: kursused@synage.ee. Мы ответим при первой возможности на языке письма (эстонском, русском или английском). Все материалы и новости: saadiacademy.ee.

Для всех покупок предусмотрено право отказа в течение 14 дней, а доступ к приобретённым записям предоставляется как минимум на один год.

© Saadi Akadeemia (OÜ Süsivesik). Материал можно распространять в неизменном виде со ссылкой на saadiacademy.ee. Содержание проверено: 2026 · следующая проверка — 2027.