


ЧОЙ ДЖИЯНГ

ДЕРМАТОЛОГ

ДЕТОКС
РЕВОЛЮЦИЯ
по-корейски

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 51.204
ББК 613
Ч-75

해독 혁명 (DETOX REVOLUTION)

Copyright © 2024 닥터 라이블리 (Doctor Lively (Jiyoung Choi))
Photo copyright © Jiyoung Choi
All Rights Reserved. Published in agreement with Woongjin Think Big Co., Ltd.,
c/o Danny Hong Agency.

В оформлении обложки использована иллюстрация:
Hekla / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Чой Джиянг.

Ч-75 Детокс-революция по-корейски. 5 шагов, которые очистят ваш организм от токсинов и позволят жить без болезней / Чой Джиянг ; [перевод с корейского Ю. Ю. Кошелевой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 320 с. — (Красивая и здоровая. Частная консультация по женскому здоровью).

ISBN 978-5-04-228186-0

Это практическое руководство по восстановлению здоровья через понимание и оптимизацию естественной системы детоксикации организма. Автор, врач и специалист по функциональной медицине доктор Лайвли (Чой Джиянг), предлагает целостный взгляд на тело как на единую взаимосвязанную систему, в которой состояние клеток, кишечника, печени, микробиоты, гормонального баланса и образа жизни напрямую влияет на старение и развитие хронических заболеваний. В книге развенчиваются популярные мифы о «быстром детоксе» и предлагается научно обоснованный пятишаговый детокс-план, направленный не на краткосрочный эффект, а на устойчивые изменения. Читатель узнает, какие токсины окружают нас в повседневной жизни, как они воздействуют на организм, почему питание и способы приготовления пищи имеют решающее значение и как простые, быстро формируемые привычки могут существенно улучшить самочувствие без лекарств и добавок.

УДК 51.204
ББК 613

ISBN 978-5-04-228186-0

© Кошелева Ю.Ю., перевод на русский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Прежде чем подробно рассказать о детоксикации и моих рецептах смузи, которые являются важным звеном детокс-плана, позвольте познакомить вас с отзывами пациентов.

Отзывы первых пациентов, опробовавших смузи

Смузи из крестоцветных овощей от доктора Лайвли стали для меня настоящим спасением. До этого мне приходилось каждый день бороться с такими проблемами, как атопия, крапивница, ринит, конъюнктивит, цистит и вагинит. Это настоящая революция! Новая жизнь начинается со смузи!

После операции по удалению рака щитовидной железы я пил смузи из крестоцветных овощей от доктора Лайвли в течение 150 дней, не пропуская ни одного дня. Я похудел

более чем на 10 кг, что на тот момент казалось невозможным из-за проблем с гормонами, а уровень холестерина у меня пришел в норму. И самое главное, мне удалось зачать ребенка. Встреча с доктором Лайвли очень сильно повлияла на мою жизнь и жизнь моей семьи. Я постараюсь быть хорошим отцом, привив привычку пить смузи всей своей семье. Спасибо!

Я страдала от бесплодия на протяжении четырех лет. Но благодаря постоянному употреблению смузи от доктора Лайвли качество моих яйцеклеток улучшилось, и мне удалось забеременеть. Людям, у которых возникли проблемы с зачатием, я советую обязательно попробовать смузи от доктора Лайвли!

Я рано потеряла отца, будучи еще студенткой, поэтому начала следить за Вашим блогом, чтобы заботиться о здоровье своей матери. Я не могу изменить все привычки мамы, которые сформировались у нее на протяжении 60 лет, но после того как я готовила ей смузи в течение примерно полутора лет, ее гиперлипидемия и высокие показатели уровня ферментов функции печени удивительным образом вернулись к норме. Доктор, вы действительно спасаете жизни! Я всегда буду Вам благодарна и признательна.

Мой четырехлетний ребенок, у которого по всей поверхности ног были волдыри, из которых хлестали кровь и гной, страдал от сильного запора, требующего клизм два-три раза в месяц. В университетской больнице лишь развели руками и сказали, что ничем не могут помочь. Но потом я начала давать ему смузи из крестоцветных овощей каждый день, и теперь его кожа чиста, а стул приобрел здоровую форму банана. Спасибо Вам большое за помощь!

Сначала я делала смузи просто для профилактики проблем со здоровьем. Шли дни, месяцы и годы, и мое мышление менялось все больше. У меня появилось желание заботиться о себе и делать более правильные и здоровые выборы в отношении своего тела. Хотелось бы, чтобы об этих рецептах узнали как можно больше людей.

После того как я более года регулярно пила смузи, мое артериальное давление нормализовалось, мне удалось похудеть на 17 кг, а уровень воспаления в организме вернулся к норме! Показатели моего жениха, страдающего от гиперлипидемии, вернулись к приемлемым показателям, и уровень сахара в крови натошак у него тоже нормализовался!

Смузи от доктора Лайвли — это хранители здоровья нашей семьи.

Встреча с доктором Лайвли расставила по полочкам все мои знания о здоровье! Она тот человек, кто объяснил мне тайны и работу механизмов моего тела, не принуждая делать то, что мне не нравится!

Доктор помогла мне избавиться от воспалений, менструальных болей, ПМС, гастрита и себорейного дерматита! Доктор Лайвли — это компас здоровья, который подарил моему мужу, находившемуся на грани гипертонии, диабета, гиперлипидемии и кожных заболеваний, чудо — возраст сосудов 27-летнего человека!

Благодаря смузи от доктора Лайвли я смогла стать хорошей матерью. У моего ребенка была ушная инфекция, из-за которой ему пришлось принимать антибиотики около 7 месяцев, что было настоящим стрессом для всей семьи. Но после того как я начала поить его смузи из крестоцветных овощей, ему стало намного лучше. Как по волшебству, теперь у него не бывает ушных инфекций, даже когда

он простужается. Примерно через год диеты со смузи ребенок выздоровел, мои менструальные боли прошли, а функция печени у мужа улучшилась. Это помогло мне больше, чем любая пищевая добавка.

Я начала давать своему ребенку смузи от запоров, и его кал вместо твердого кроличьего приобрел форму банана и золотистый цвет, а сам ребенок стал ходить в туалет каждый день. Его привычки в еде изменились, и поэтому он больше не страдает от проблем со здоровьем! Я всегда буду искренне благодарна Вам, доктор, за то, что Вы помогли наладить работу кишечника моего ребенка и тем самым изменили его будущее в лучшую сторону.

Однозначно рекомендую смузи людям, страдающим от различных воспалений! После 6 лет страданий от хейлита я перешел на смузи-диету и отказался от стероидов. Давайте жить здоровой жизнью вместе с доктором Лайвли!

Нам с мужем было по 30 лет, когда ему диагностировали повышенное артериальное давление, а мне — высокий уровень холестерина из-за генетической предрасположенности.

Прошел год с тех пор, как я начала пить смузи от доктора Лайвли, пообещав себе прожить долгую и здоровую жизнь ради своих детей! Да и мой муж заметил, что уровень артериального давления стал намного ниже, чем раньше. Благодаря смузи я смогла взять болезнь под контроль, даже вопреки тому, что была предрасположена генетически! После такого удивительного преобразования вся моя семья стала пить смузи. Впредь я хочу привить привычки здорового питания и своим детям.

Прошло уже 7 месяцев с тех пор, как я начала пить смузи от доктора Лайвли! У меня прошли болезненные ПМС, исчезли воспаления, похожие на прыщи, которые раньше возникали на шее. Смузи от доктора Лайвли стали для меня компасом, который указал мне путь к здоровью.

Мне удалось наладить работу желудка и тем самым укрепить свое здоровье. Смузи помогли мне вылечить кишечник, который стал чувствительным из-за изменений привычек в питании, вызванных длительным проживанием за границей. Я почувствовала, что начала лучше понимать сигналы своего тела по мере того, как продолжала работу над улучшением микрофлоры своего кишечника.

Я страдала от необъяснимых болей в теле, которые продолжались более трех лет. Чтобы снизить воспаление, по рекомендации доктора Лайвли я сократила потребление мучного, сахара и молочных продуктов, стала есть больше крестоцветных овощей в качестве гарнира и добавляла их в смузи каждый день. Я начала активно бороться с курением, благодаря чему боли уменьшились и стали менее интенсивными. К счастью, мне удалось забеременеть естественным путем и родить сына в апреле (ранее я прибегала к искусственному оплодотворению, но безуспешно). Уже больше года я пью смузи каждый день. Отныне я буду усердно следить не только за своим здоровьем, но и за здоровьем ребенка. Спасибо, доктор.

Смузи от доктора Лайвли отлично подходят для лечения хронических воспалений и детоксикации организма. Начав пить смузи, я естественно перешла на более здоровый образ жизни и даже отказалась от ультраобработанных продуктов! Мне кажется, практическая направленность советов доктора намного эффективнее любой теоретической информации о здоровье.

Мой первый ребенок страдает от атопического дерматита и аллергии, поэтому я пила смузи по рецепту доктора Лайвли каждый день, готовясь ко второй беременности!

Чудесным образом мой второй ребенок родился здоровым и без каких-либо проблем с аллергией. Спасибо, что поддерживаете здоровье нашей семьи!

Прошло полтора года с тех пор, как я начал пить смузи от доктора Лайвли. Мой аллергический дерматит исчез, низкий уровень лейкоцитов в крови повысился до нормы, а анализы на антиоксиданты и АФК (активные формы кислорода) достигли лучших показателей. Благодаря Вам, доктор, я открыл для себя новый способ заботы о своем теле. Спасибо!

Благодаря доктору Лайвли я полностью переродилась и избавилась от хронической усталости, ринита, менструальных болей и синдрома раздраженного кишечника. Я узнала, как правильно заботиться о своем теле, как прислушиваться к себе, находить лучшие способы для поддержания здоровья и применять их на практике.

Содержание

Пролог

Начните кардинальные перемены в здоровье
при помощи детоксикации..... 15

Глава 1. Причина, по которой вам нужна детокс-революция именно сейчас..... 23

Пока вы устраиваете ночной перекус фастфудом,
богатые делают все, чтобы стать еще моложе..... 25

Ключ, ведущий к здоровой жизни 30

Чистка организма — детокс..... 36

Кейс 1. Снижение уровня воспаления

в организме способствует улучшению состояния кожи

«Кожа ребенка, страдающего
от атопического дерматита, стала чистой!» 43

Кейс 2. Чистка кишечника сохранит ваши

иммунные клетки, а также клетки мозга

«Ребенок, который смог избавиться от хронических запоров
и вернуться к полноценной жизни»..... 51

Кейс 3. Детоксикация гормонов восстанавливает

женское здоровье

«Я избавилась от менструальной боли и сбросила 7 кг!»..... 59

Кейс 4. Позаботьтесь о печени, и она позаботится о вас 65

«У моего мужа снизился уровень холестерина,
вырабатываемого в печени!» 65

Глава 2. Причина болезней заключается в наличии токсинов в организме..... 71

Токсины, застрявшие в теле..... 73

Дофаминовая ловушка

Сладкая ловушка, угрожающая вашему организму 77

Шлаки в организме

Токсины в организме, которые находятся с нами всю жизнь 82

Тяжелые металлы

Токсины, незаметно разъедающие организм..... 87

Степень загрязнения и количество ртути в продуктах питания 88

Эндокринные дизрапторы	
Причина преждевременного полового созревания и рака молочной железы.....	97
Пестициды	
Еще одна причина не есть мучное.....	104
Гликотоксины	
Причина вашей возможной деменции.....	107
Глава 3. Путь выведения токсинов из организма.....	113
Возьмите здоровье под контроль благодаря плавному выведению токсинов.....	115
Печень	
Важный фильтр токсинов	117
Желчь	
Канал выведения токсинов из организма.....	124
Кишечник	
Центр всасывания полезных веществ и выведения токсинов.....	130
Желудок	
Необходимое условие для выведения токсинов.....	136
Кишечные бактерии	
Микробиом, который взаимодействует со всем организмом.....	142
Клеточная детоксикация	
Принцип жизни всех живых существ.....	148
Глава 4. Пятишаговый план выведения токсинов для восстановления организма.....	153
Шаг 1. Секретия желудочной кислоты — необходимое условие для выведения токсинов.....	155
<i>Что вредит желудку?.....</i>	157
<i>Каковы симптомы пониженной кислотности желудка?.....</i>	158
<i>Не вызвана ли моя изжога избытком желудочной кислоты?.....</i>	163
<i>Может ли у меня быть низкая кислотность желудка, если у меня хорошее пищеварение?.....</i>	165
<i>Как бороться с пониженной кислотностью желудка?.....</i>	167
<i>У меня изжога от яблочного уксуса. Стоит ли мне его пить?.....</i>	168
Шаг 2. Баланс микробиоты кишечника — ключ к выведению токсинов.....	172
<i>Что важно для бесперебойной работы кишечника?.....</i>	173
<i>Что может помочь при запорах?.....</i>	175
<i>Почему у меня появляются газы в животе, когда я ем овощи?.....</i>	178
<i>Есть ли способ увеличить количество полезных бактерий в кишечнике?.....</i>	180

<i>Будет ли полезно принимать молочнокислые бактерии отдельно?</i>	183
Можно ли уменьшить количество бактерий, которые способствуют реабсорбции токсинов?.....	183
Шаг 3. Детоксикация происходит, только если в печень поступают необходимые питательные вещества.....	185
<i>Как я могу помочь печени во второй фазе детоксикации?</i>	188
<i>Как помочь печени в первой фазе детоксикации?</i>	189
<i>Стоит ли принимать глутатион в виде пищевой добавки?</i>	190
Шаг 4. Секреция желчи контролирует выведение жирорастворимых токсинов.....	192
<i>Какие жиры полезны для употребления в пищу?</i>	195
<i>Каким образом яблочный уксус помогает желчеотделению?</i>	196
<i>Оливковое масло способствует выделению желчи. Как употреблять его, чтобы достигнуть максимального эффекта?</i>	197
<i>Есть ли способ помочь почкам в работе по детоксикации?</i>	199
Шаг 5. Очищение организма с помощью клеточной детоксикации.....	201
<i>Можно ли уменьшить количество «отходов» в виде АФК, вырабатываемых внутри тела?</i>	202
<i>Я не могу отказаться от всех продуктов, которые вредны для моего здоровья. Есть ли другой способ?</i>	204
<i>Полезны ли антиоксиданты для здоровья?</i>	205
<i>Можно ли принимать витамин С после тренировки?</i>	207
<i>Разве продукты, вызывающие воспаление, не могут стимулировать антиоксидантную систему?</i>	210
<i>Нет ли простого способа уменьшить количество активных форм кислорода?</i>	212
Как избежать токсинов? 1-й способ.	
Как уменьшить воздействие тяжелых металлов на организм?.....	215
Как избежать токсинов? 2-й способ. Органическое сельское хозяйство, в котором не используются пестициды.....	219
Как избежать токсинов? 3-й способ. Как правильно пользоваться пластиком, чтобы ослабить влияние химических веществ, нарушающих работу эндокринной системы?.....	223
Как избежать токсинов? 4-й способ.	
Рецепты для снижения уровня гaikотоксинов.....	227
Глава 5. Повседневная детокс-революция	231
Мои десять лет борьбы с булимией.....	233
<i>Формирование привычек</i>	237
<i>Создание нового паттерна мышления, который поможет избавиться от вредной привычки</i>	239

Как изменить свое здоровье?	244
Крестоцветные овощи — ключ к спасительной детоксикации.....	251
Ежедневная привычка, за которую ваше тело скажет вам спасибо	257
Рецепты смузи «Лайвли»	263
<i>Сколько времени нужно готовить на пару крестоцветные овощи?.....</i>	<i>264</i>
<i>После приготовления крестоцветных овощей</i>	
<i>на пару устройте им холодный душ</i>	<i>265</i>
<i>Лимонный сок</i>	<i>265</i>
<i>Блендер.....</i>	<i>266</i>
<i>Аллаюлоза и стевия.....</i>	<i>266</i>
<i>Версия с авокадо.....</i>	<i>267</i>
<i>Версия с цуккини.....</i>	<i>268</i>
<i>Рубиновая версия.....</i>	<i>272</i>
Как вырастить ребенка, любящего овощи?.....	275
Сколько смузи следует давать детям?.....	278
Детские смузи «Лайвли»	280
<i>Часто задаваемые вопросы.....</i>	<i>282</i>
<i>После того как я выпил смузи,</i>	
<i>меня стало подташнивать и появилась крапивница.....</i>	<i>282</i>
<i>Можно ли пить смузи беременным и детям?.....</i>	<i>283</i>
<i>Когда лучше всего пить смузи?.....</i>	<i>284</i>
<i>Не повысится ли у меня уровень сахара в крови после смузи?</i>	<i>285</i>
<i>Не вредны ли измельченные овощи для печени?.....</i>	<i>288</i>
<i>Можно ли пить смузи при проблемах со щитовидной железой?</i>	<i>288</i>
<i>Можно ли пить смузи при проблемах с почками?</i>	<i>291</i>
<i>Почему у меня частые позывы к мочеиспусканию после смузи?</i>	<i>294</i>
<i>Есть ли определенный смузи,</i>	
<i>который нужно пить при конкретном заболевании?.....</i>	<i>295</i>
Эпилог.....	296
От знания к мудрости. Завершение детокс-революции	296
Библиография.....	300

Пролог

Начните кардинальные перемены в здоровье при помощи детоксикации

«Менструальная боль, от которой я страдала всю свою жизнь, исчезла».

«У меня больше нет прыщей на подбородке, которые не проходили с подросткового возраста».

«Мой хронический запор прошел».

«Раньше у меня был такой сильный насморк, что я расходувала целый рулон бумажных полотенец за день, но теперь насморк полностью исчез из моей жизни».

Я врач, и я каждый день получаю подобные отзывы через социальные сети.

Вы спросите меня: «Разве вы не вылечили этих людей, просто прописав лекарство после обследования?» Я отвечу: «Нет. С этими людьми я никогда не встречалась в реальной жизни».

Если бы вы попросили меня одним словом объяснить секрет того, как эти изменения стали возможны, я бы ответила так: «Детоксикация». Под этим я подразумеваю различные способы освободить организм от токсинов.

Детоксикация, обсуждаемая в этой книге, — это не краткосрочная диета, состоящая из одного апельсинового сока, который нужно пить в течение нескольких дней. Это пять шагов, которые необходимо совершить для детоксикации организма, а также конкретные способы оптимизации его работы. Если вы хотите вести здоровый образ жизни,