



«Я с удовольствием и большой радостью рекомендую книгу Екатерины Вундер «Желчный под контролем» всем, кто стремится лучше понять, как работает их организм и как поддерживать здоровье печени и желчного пузыря.

Эта книга помогает осознать, насколько тесно взаимосвязаны биохимические и гормональные процессы с естественным желчеоттоком и общим самочувствием человека. Понимание этих механизмов помогает улучшить качество жизни, нормализовать обмен веществ, повысить уровень энергии и внутреннего комфорта.

В книге изложены практические рекомендации и подходы по питанию, мягким очищающим методикам и формированию здоровых привычек. Автор простым и доступным языком объясняет, как бережно поддерживать работу пищеварительной системы, в том числе и тем, у кого желчный пузырь был удалён хирургическим путём.

Я искренне рада, что книга Екатерины Вундер появилась у широкой аудитории. Ее глубокие знания, системный подход и большой практический опыт станут надежной опорой для тех, кто выбирает путь осознанного отношения к своему здоровью».

Маркович Кристина, врач-эндокринолог,  
руководитель Центра эндокринологии  
«Радиодотерапия.РУ»,  
г. Москва

**ЕКАТЕРИНА ВУНДЕР**

ДИПЛОМИРОВАННЫЙ СПЕЦИАЛИСТ  
ПО НУТРИЦИОЛОГИИ И ЕСТЕСТВЕННОМУ  
ВОССТАНОВЛЕНИЮ ОРГАНИЗМА

# **ЖЕЛЧНЫЙ ПОД КОНТРОЛЕМ**

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО  
ПО ПОДДЕРЖАНИЮ ЗДОРОВЬЯ  
ПРИ ЗАСТОЕ ЖЕЛЧИ, КАМНЯХ И ПОЛИПАХ

 **БОМБОРА**  
издательство  
Москва

УДК 616.366  
ББК 54.13  
В89

**Вундер, Екатерина Викторовна.**

В89 Желчный под контролем: практическое руководство по поддержанию здоровья при застое желчи, камнях и полипах / Екатерина Вундер. — Москва : Эксмо, 2025. — 224 с. — (Нутрициолог Екатерина Вундер. Книги для здоровья всей семьи).

ISBN 978-5-04-185759-2

Часто чувствуете тяжесть после еды, устаете и раздражаетесь без причины? А может, диагнозы врачей ставят в ступор и кажется, что нет никаких способов восстановить здоровье? Эта книга — незаменимый гид для всех, кто хочет решить проблемы с пищеварением и наладить эмоциональное равновесие. Речь пойдет о желчном пузыре: от его здоровья зависит множество важнейших для организма процессов. В этой книге будут практики, которые помогают, объяснения, которые вдохновляют, и ответы на вопросы, которые раньше вам никто не раскрывал. Вы узнаете, почему при возникновении проблем с желчным пузырем не стоит торопиться его удалять, и поймете, как бережно помочь печени и почкам, если они вас беспокоят. Хотите чувствовать легкость, энергию и жить без боли? Начните с этой книги. Ваше тело вас благодарит.

**УДК 616.366  
ББК 54.13**

© Вундер Е.В., текст, 2025  
© Золотарева Е.В., обложка, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-185759-2

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	9
<b>ГЛАВА 1. Зачем вам знать о желчном пузыре.</b>	
<b>Маленький, но мощный</b> .....	13
Роль желчного пузыря в организме .....	15
Почему на желчный пузырь стоит обратить внимание .....	18
Когда стресс ударяет по органам .....	22
Влияние стресса на желчный пузырь .....	25
Симптомы, которые мы часто игнорируем ..	27
Удалить или сохранить .....	29
Почему удаление не всегда выход .....	33
Руководство по восстановлению после удаления желчного пузыря .....	42
Поддержка организма с помощью витаминов и добавок .....	46
<b>ГЛАВА 2. Камни и другие проблемы.</b> .....	53
Причины появления желчных камней. ....	55
Почечный токсикоз .....	65
Первые признаки появления желчных камней и диагностика .....	67
Как подготовить организм к выходу камней .....	74
Почему тюбаж — это серьезно .....	77
<b>ГЛАВА 3. Ваши органы — это команда. Печень, кишечник, желчный: трио для очищения</b> ...	81
Как органы работают вместе .....	83
Что происходит при сбое системы .....	95

<b>ГЛАВА 4. Роль крови и сосудов</b> .....	99
<b>ГЛАВА 5. Питание как основа здоровья</b> .....	107
Продукты для здоровья желчного пузыря .....	109
Какие продукты следует исключить .....	117
Как неправильное питание перегружает желчный .....	121
Ошибки в диетах .....	129
Как поддерживать систему очищения ...	137
Почему важно пить теплую воду .....	144
Спортсмены и здоровье: мифы и реальность .....	153
<b>ГЛАВА 6. Тюбаж. Практические советы.</b> .....	161
Что такое тюбаж .....	163
Пошаговый план .....	166
<b>ГЛАВА 7. Полипы как сигнал о проблемах: когда бить тревогу и как с ними бороться</b> .....	181
Полипы не случайность: что стоит за диагнозом .....	183
Почему проблему полипов нельзя решать самостоятельно .....	186
Почему удаление не всегда решает проблему .....	189
<b>ГЛАВА 8. Вдохновение и личный опыт</b> .....	195
Реальные примеры изменений в жизни ...	197
Мои советы .....	211
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	215
<b>СПИСОК ИСТОЧНИКОВ</b> .....	217
<b>АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ</b> .....	219

Этот материал представлен исключительно в информационных целях. Он не должен использоваться для самодиагностики или как замена медицинскому обследованию, диагностике, лечению, назначениям или рекомендациям врачей. Факт просмотра не устанавливает отношений «врач-пациент» между вами и мной (Екатериной Вундер). Вам не следует вносить изменения в свой режим или диету без консультации терапевта и прохождения медицинского осмотра, получения диагноза и назначения от врача. В случае появления любых вопросов, касающихся вашего здоровья, запишитесь на консультацию ко мне или к квалифицированному специалисту.



## ВВЕДЕНИЕ

Вы когда-нибудь задумывались, почему один и тот же диагноз — будь то полипы, застой желчи или даже камни в желчном пузыре — звучит все чаще, а врачи, разводя руками, назначают то таблетки, то щелочную водичку, а то и вовсе предлагают «походить понаблюдать»? Почему у кого-то полипы уходят, а у кого-то растут? Из-за чего многие жалобы возвращаются, даже если человек вроде бы все сделал правильно? Мне тоже когда-то пришлось задать себе эти вопросы. Но не просто как специалисту — а как маме, у которой ребенок плакал от боли и никто не мог точно объяснить, что происходит.

Мое путешествие в нутрициологию началось именно с этой боли. С боли моего ребенка, которому не помогали таблетки. С непонимания, почему у него застой желчи, а жирная еда становится пыткой. Тогда я поняла: выздоровление, как и взросление, требует системы, заботы и терпения.

Я пошла искать эту систему: училась, пробовала, ошибалась, шаг за шагом шла дальше. В какой-то момент я увидела невероятное: когда мы помогаем желчи двигаться, убираем паразитарную, грибковую, вирусную нагрузку, когда очищаем организм правильно и бережно — у части

людей отмечается уменьшение камней и исчезновение полипов. Люди с тревожностью становятся увереннее в себе, те, кого мучает хроническая усталость, наконец чувствуют прилив сил. Клиенты с кожными высыпаниями и лишним весом забывают о своих проблемах.

**Эта книга — не просто сборник советов. Это живая, выстроенная система заботы о здоровье печени и желчного пузыря.**

В ней собраны мой личный опыт, многолетняя практика в нутрициологии и результативные подходы, которые уже помогли тысячам клиентов изменить свое самочувствие.

Я написала эту книгу для тех, кто устал от советов вроде «попейте водички» и ищет настоящую заботу о себе. За полипами и камнями — да и за любыми другими симптомами — стоит голос тела, которое просто кричит о помощи. Если к нему прислушаться и начать действовать мягко, разумно, с любовью — оно ответит благодарностью.

#### **Эта книга для вас, если...**

1. У вас диагностированы проблемы с желчным пузырем: дискинезия, холецистит, перегибы, сладж, песок или камни.
2. Вы страдаете от газообразования, вздутия, отрыжки, изжоги, нестабильного стула.
3. У вас бывают тянущие боли под ребрами, особенно после еды или ближе к вечеру.
4. Вы регулярно чувствуете тяжесть в животе, будто пища застревает и не переваривается.

5. Вам знакомы головные боли, от которых помогает только таблетка, но вы уже устали от постоянной фармакологии.
6. Вы замечаете, что стали раздражительными, и даже самые близкие люди страдают от вашего поведения.
7. Вы часто болеете, иммунитет будто бы сдал позиции.
8. Вы не имеете четкого диагноза, но просто хотите жить дольше, активнее и легче, будто сняв с себя рюкзак с грузом, который давно оттягивал вас вниз.

Вы держите в руках эту книгу — значит, вы уже начали свой путь. Я буду рядом, шаг за шагом, делиться всем, что знаю. Расскажу, как питание влияет на движение желчи и как простая привычка пить воду может стать мощнейшей терапией. Объясню, почему стрессы «оседают» не в голове, а в кишечнике, почему желчь не идет, когда мы тревожимся, и поделюсь, как восстановить этот поток. Вы узнаете, как работает тюбаж и кому он подходит, почему с его помощью полипы могут исчезать, а камни — уменьшаться или даже растворяться. Я покажу вам, как, заботясь о желчном пузыре, вы одновременно заботитесь о печени, кишечнике, микрофлоре, иммунитете, гормональной системе — и даже о настроении.

Я заострю особенное внимание на том, что делать, если желчный пузырь уже удален. Мы разберемся, какие нутриенты необходимы, какие продукты запускают отток желчи даже без пузыря и как с помощью простых шагов вернуть организму то, что он потерял.

**Я помогу вам понять, как устроен ваш организм, и научиться его поддерживать — каждый день, с любовью и доверием.**

Также здесь, во введении, я хочу сказать отдельное спасибо моей маме. Не просто за то, что она всегда была рядом, а за то, что в какой-то момент она смогла сделать то, что не всем под силу: услышать меня и довериться. Довериться моему пути, знаниям и советам. Она приняла мои рекомендации — как человека, который действительно хотел ей помочь, — и начала меняться. Она делала тьюджи, перестроила питание, прислушивалась к себе и к тому, что я говорила ей с заботой любящей и беспокоящейся дочери. Это бесценно — признать, что у твоего ребенка теперь есть знания, которые могут быть тебе полезны. Спасибо тебе, мама, за то, что пошла навстречу. За то, что своим примером ты вдохновляешь не только меня, но и всех, кто прочитает эту книгу.

Спасибо и вам, мои читатели, что выбрали своим проводником в мир здоровья именно меня.

С любовью и уважением,  
Екатерина, нутрициолог,  
любящая и любимая мама и дочь,  
исследователь здоровья и внутренней силы.

ГЛАВА

ЗАЧЕМ  
ВАМ ЗНАТЬ  
О ЖЕЛЧНОМ  
ПУЗЫРЕ.  
МАЛЕНЬКИЙ,  
НО МОЩНЫЙ

ПЕРВАЯ



## РОЛЬ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ В ОРГАНИЗМЕ

«Все органы важны, все органы нужны» — эту простую истину знает каждый из нас. И конечно, никто не станет спорить с тем, что желчный пузырь является одним из важнейших слагаемых пищеварительной системы. Только вот немногие смогут похвастаться, что хорошо разбираются в его функциях и уж тем более знают, как он влияет на общее состояние. А роль у него и правда очень важная: немало болезней, которые (как может показаться на первый взгляд) не затрагивают пищеварительную систему, вполне реально предупредить, всего лишь устранив проблемы с желчным пузырем. Так что давайте познакомимся с ним поближе.

**Для начала разберемся, что такое желчь. Это жидкость, которая вырабатывается в печени и попадает в желчный пузырь для дальнейшего хранения и концентрации. Сложенная работа этих двух органов помогает переваривать пищу — в первую очередь жиры.**

Если желчный пузырь отсутствует, то желчь остается неконцентрированной. Она не может эмуль-