





**РЕДЖИНАЛЬД АЛЛУШ**  
терапевт

# ПЕЧЕНЬ ПРОТИВ БОЛЕЗНЕЙ

**НАУЧИТЕ ЭТОТ ОРГАН**  
СПРАВЛЯТЬСЯ С ЛЮБЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ,  
ВЫВОДИТЬ ТОКСИНЫ И СЖИГАТЬ ЖИРЫ

УДК 616.36  
ББК 54.13  
А50

La méthode hépato-détox Mincir durablement et sans danger grâce au foie  
by Dr. Réginald Allouche

© Éditions Albin Michel – Paris 2022  
Published by arrangement with SAS Lester Literary Agency & Associates

**Аллуш, Реджинальд.**

А50 Печень против болезней : научите этот орган справлять-  
ся с любыми заболеваниями, выводить токсины и сжи-  
гать жиры / Реджинальд Аллуш ; [перевод с французского  
Д. В. Бондаревского]. – Москва : Эксмо, 2024. – 352 с. – (Здо-  
ровье от экспертов. Лучшие методики оздоровления орга-  
низма).

ISBN 978-5-04-185656-4

Здоровая печень – залог энергичности, молодости и стройной фигуры.  
Как же заставить этот орган избавиться от жира и токсинов? Как позаботиться  
о профилактике заболеваний печени? Как узнать, в каком состоянии она находится?

На все эти вопросы ответит доктор Реджинальд Аллуш, французский эндокри-  
нолог и научный исследователь.

В этой книге он предлагает новый метод детоксикации печени – подробную  
программу правильного рациона питания и упражнений, которая поможет вам очи-  
стить этот орган и наладить его работу. Уже через несколько недель ваш вес снизит-  
ся естественным образом, а показатели уровня сахара и холестерина вернуться  
к нормальным значениям.

Печень начнет работать на 100% и сделает ваше тело здоровым, сильным  
и стройным.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой кон-  
сультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед любы-  
ми рекомендуемыми действиями.

**УДК 616.36  
ББК 54.13**

ISBN 978-5-04-185656-4

© Бондаревский Д.В., перевод на русский  
язык, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,  
2024

Посвящается  
моим внукам,  
моей жене,  
моей семье



Врач будущего не будет прописывать лекарств.  
Вместо этого он пробудит интерес пациента к своему  
организму, а также к причине и возможности  
предотвращения болезни.

Томас Эдисон (1847–1931)



# Содержание

Предисловие .....	11
Введение .....	14
<b>ПОНИМАНИЕ .....</b>	<b>23</b>
Печень – орган, о котором мы знаем так мало .....	25
Печень играет важнейшую роль в похудении .....	31
Тест: В опасности ли ваша печень? .....	42
<b>ДЕЙСТВИЕ .....</b>	<b>61</b>
Изменяющаяся диета .....	63
Важность хорошей подготовки .....	65
1. Этап атаки .....	89
Типовой день .....	98
Типовой день без глютена .....	180
Типовой день без молока .....	183
Типовой день без молока и глютена .....	186

## Содержание

2. Этап хорошего самочувствия .....	189
Типовой день .....	194
Заключение .....	221
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	<b>223</b>
Гликемический индекс .....	225
Печень любит волокна! .....	230
Регулярно занимайтесь физической активностью .....	235
Месячная таблица пищевых продуктов .....	249
<b>РЕЦЕПТЫ</b> .....	<b>263</b>

# Предисловие

У вас проблемы со здоровьем или с весом? Вы волнуетесь о своем внешнем виде, который сильно изменился за последние годы? Или вы просто беспокоитесь о том, как скоро начнете стареть? И это беспокойство, могу вас заверить, совершенно оправданно.

Вам, к примеру, хорошо известно, что правильное питание и регулярные физические упражнения являются двумя столпами, на которые следует опираться для оптимального функционирования тела. Но все не так просто. И, как вы уже могли выяснить из названия книги, важнейшую роль в достижении успешного результата играет печень.

Многие уже знают о том, что проблемы с весом – это прямой результат плохой работы внутренних органов, в частности, печени. И, разумеется, в такие моменты люди склонны прибегать к худшему помощнику на пути к фигуре мечты. Я говорю о самолечении и советах «Как стать моделью за 10 дней». Да, у вас есть возможность заняться поиском информации для создания новой программы жизни и конкретизации тех планов, которые пока представляют собой всего лишь благие намерения в вашем ежедневнике.

И вот здесь мне хотелось бы особенно предостеречь вас. В наше время мы часто сразу же погружаемся в интернет, чтобы отыскать там гид по здоровому образу жизни. Вы действительно найдете в сети немало ресурсов с информацией о печени, ее дренаже и выведении токсинов. Вам будут советовать есть те или иные овощи, использовать известные с глубокой древности во всех уголках мира

## Предисловие

целебные растения и т. д. Ссылки на серьезную научную литературу, которая могла бы подтвердить эти утверждения, к слову, приводятся крайне редко, и даже в этих редких случаях они не всегда обладают полной достоверностью. Поэтому я бы рекомендовал вам проявить известную осторожность.

- Во-первых, тщательно проверяйте источники опубликованной информации. Утверждения, касающиеся вопросов здоровья, должны быть конечным результатом долгосрочных научных клинических исследований с привлечением большого количества участников. И не стоит забывать о том, что такие исследования проводятся редко по одной простой причине: финансирование клинических испытаний и научно-исследовательских коллективов, способных их осуществлять, обходится очень дорого. Дело в том, что никакие производственные предприятия и никакие организации не будут инвестировать сотни тысяч евро в научные исследования таких продуктов, как простые овощи, продажная цена которых не оправдывает столь большие вложения. Мы живем внутри капиталистической системы и общества потребления, где финансирование распространяется только на продукты с высокой добавленной стоимостью.
- Во-вторых, если исследования, упомянутые выше, все же проводятся в надлежащих условиях, то их результаты должны быть непременно опубликованы в авторитетном научном журнале. Доступные в интернете ресурсы не обязаны проходить проверку специалистами уровня, сравнимого с уровнем членом редакционной коллегии научных журналов.
- И, в-третьих, в авторитетных научных журналах вы можете наткнуться на статьи, в которых подробно анализируются результаты работ научно-исследовательских коллективов, занимавшихся тестированием фармацевтических или пищевых продуктов на лабораторных мышах. Здесь я снова призываю вас к осторожности! Уже достоверно известно, что лабораторные мыши не являются идеальными моделями, как это считалось раньше. Сегодня мы знаем, что кишечная микрофлора этих животных адаптируется к условиям жизни в неволе. Следовательно, реакции лабораторных мышей на пищевые продукты, волокна или фармацевтиче-

## Предисловие

ские препараты могут значительно отличаться. Согласно данным некоторых работ<sup>1</sup>, у мышей наблюдается большая вариативность реакций, которая в ряде случаев мешает ученым экстраполировать результаты исследований на человека.

В этой книге я постараюсь дать вам только проверенную информацию, полностью учитывающую все перечисленные выше критерии. Это будут знания, скопленные годами и опытом, исключающие из себя все лишнее и экспериментальное.

Поэтому нет смысла повторять каждый раз, что тот или иной отдельно взятый продукт полезен для вашей печени: все мои советы без исключения включают это главное требование по умолчанию. Что касается таких общеизвестных ядов как, например, алкоголь или в отдельных случаях фруктоза, то я лишь уточняю количество, которое нельзя превышать. Если вы, конечно, не хотите свести к нулю все проделанные усилия.

Я желаю вам приятного чтения и в завершение позволю себе последний совет: попытайтесь читать книгу страницу за страницей, чтобы получить самую исчерпывающую информацию в полном и структурированном объеме. Так реализация моей программы покажется вам легкой и естественной.

---

<sup>1</sup> H. S. Warren и др., «Mice are not men», PNAS, вып. 112, № 4, январь 2015, E345 [первое издание 24 декабря 2014 г.] ; Georges Chapouthier и Françoise Tristani-Potteaux, Le Chercheur et la souris, CNRS Éditions, 2013.

# Введение

В один прекрасный весенний день 1972 года я возвращался из лица. Мне было тогда 16 лет. Этот день должен был стать таким же, как и любые другие дни подростка, возвращающегося домой после занятий, и с головой, забитой тем, что делало его жизнь счастливой. И поводов для радости было немало: учеба, друзья, мотоцикл, спорт, книги и т. д. Всем знакомый набор, не правда ли? Однако в тот день моя жизнь полностью изменилась.

Как только я перешагнул порог квартиры, в которой жил вместе с матерью и отцом, я почувствовал очень специфичный запах. На диване в гостиной безжизненно лежал мой отец. Все вокруг было испачкано кровью, и моя мать торопливо вызывала по телефону скорую помощь. Я не до конца понимал, что происходило, но у меня внутри сразу же возникло ощущение, будто жизнь больше никогда не станет прежней.

Как позже я выяснил, четырьмя годами ранее мой отец заразился вирусным гепатитом в результате использования плохо стерилизованного шприца. И этот ставший хроническим гепатит постепенно разрушал его печень. Жизнь уходила из отца медленно, незаметно, но неотвратимо. После той страшной сцены, которая произошла у меня на глазах, в течение года у него сменяли друг друга периоды комы, дезориентированности и расстройств поведения. В то время трансплантация печени — единственный способ лечения болезни, которая известна под названием «активный хронический гепатит», — еще не проводилась. А затем все кончилось.

Так печень и вошла в мою жизнь. Орган, о существовании которого я в детстве почти не догадывался, оставил меня без отца на пороге моей взрослой жизни – в то время мне исполнилось всего лишь 17 лет.

Призвание человека часто рождается в результате пережитой им личной трагедии. И вот, когда я увидел, как болезнь унесла жизнь моего здорового, яркого и красивого отца, я решил стать врачом.

# Печень: и во благо, и во зло

Около десяти лет назад ученые установили, что огромную роль в обеспечении жизнедеятельности всего организма играет микрофлора кишечника. С тех пор мы слышим о ней почти ежедневно как от самих ученых, так и от лечащих нас врачей. Не проходит ни одного дня без того или иного открытия, какой-нибудь рекомендации или появления на рынке новой пищевой добавки.

Я готов биться об заклад, что в течение ближайших десяти лет в центре всеобщего внимания окажется такой орган, как печень. Она раскрыла еще далеко не все свои секреты и теперь у нас есть неинвазивные и безопасные методы для ее изучения.

**У печени есть свои собственные внутренние часы, и в некоторых случаях она может рассинхронизироваться с другими органами.**

Мы уже научились лечить многие заболевания печени, в частности, победили большинство вирусных гепатитов. Однако растет число других патологий. В наше время мы, к примеру, все чаще сталкиваемся с проблемой избыточного веса и ожирения и все больше людей хотят снизить вес, но не всегда добиваются успешного результата, пытаясь похудеть. В 2019 году во всем мире насчитывалось 38 миллионов детей младше 5 лет и более 340 миллионов детей