АБДУРАП МУРЗАЕВ
Превентивный врач нового поколения

Проверьте желчный пузырь

Тревога, зуд, упадок сил. Не «бастует» ли ваш желчный пузырь?

Вам это знакомо?

- Постоянная усталость, которая не проходит после сна и выходных
- Нервозность, раздражительность «на ровном месте», будто нервная система оголена
- Непонятный зуд кожи, особенно вечером или ночью
- Тяжесть в правом боку и тошнота от вида жирной еды
- Темная моча и светлый стул без явных причин

Вы списываете это на стресс и возраст. Но что, если причина — сбой в одной системе:

отток желчи?

Это не просто «пищеварительная» жидкость.

АБДУРАП МУРЗАЕВ
Превентивный врач нового поколения

Три роли желчи, которые влияют на ВСЁ

Желчь — это намного больше, чем пищеварение

1. Антисептик кишечника

Создает щелочную среду, которая не дает размножаться вредным бактериям.

Сбой в оттоке =
риск дисбактериоза, вздутия и снижения иммунитета

2. Главный детокс-канал

Через нее выводятся отработанные гормоны, токсины, лекарства.

Если застаивается =
организм отравляет сам себя. Интоксикация, слабость, туман в голове

3. Ключ к энергии и спокойствию

Чтобы усвоить жирорастворимые витамины A, D, E, K из полезных жиров (авокадо, яйца, орехи), нужна желчь.

Без нее =
витамины проходят «транзитом»

Главное, что все упускают:

Без желчи даже самая здоровая еда с витаминами A, D, E, K не усвоится. Витамины просто «пройдут мимо», оставив организм в дефиците.

АБДУРАП МУРЗАЕВ
Превентивный врач нового поколения

Что происходит при дефиците?

Особенно страдает витамин D

Витамин D работает как гормон

Его нехватка напрямую бьет по всему организму

Энергия

Хроническая усталость, упадок сил

Настроение

Тревожность, апатия, раздражительность

Сон

Бессонница, поверхностный сон

Иммунитет

Вы начинаете цеплять все вирусы

Цепная реакция

Застой желчи → Не усваиваются жиры и витамины → Падает витамин D → Усталость, тревога, раздражительность

Это не психосоматика. Это биохимия, которую можно проверить.

АБДУРАП МУРЗАЕВ
Превентивный врач нового поколения

Чек-лист: Собираем пазл симптомов

Отметьте симптомы, которые вам знакомы

Что чувствует тело

- [ ] Сильный зуд кожи, особенно ладоней и стоп
- [ ] «Сбой цветов»: моча темная, стул светлый, жирный
- [ ] Тошнота, тяжесть после жирной пищи
- [ ] Боль/дискомфорт под правыми ребрами
- [ ] Горечь во рту, желтый налет на языке
- [ ] Вздутие, газы после любой еды

Настроение и энергия

- [ ] Тревожность, паника, раздражительность
- [ ] Мозговой туман, не могу сосредоточиться
- [ ] Выгорание, нет сил даже на простые дела
- [ ] Бессонница, частые пробуждения ночью
- [ ] Апатия, потеря интереса ко всему
- [ ] Эмоциональные качели

⚠️

Если в чек-листе вы нашли **1 и больше** знакомых симптома

Не игнорируйте сигналы. Два простых шага (анализы + УЗИ) — это ваш путь от догадок к ясному плану действий.

АБДУРАП МУРЗАЕВ
Превентивный врач нового поколения

«Похоже на меня. С чего начать?»

Четкий план из 2-х шагов

Не нужно гадать. Два доступных исследования дадут 80% ответов.

ШАГ 1

Анализ крови

«Печеночные пробы» (биохимия)

Сдаете из вены. Смотрим на три столпа:

1. **ГГТП и Щелочная фосфатаза (ЩФ)**
   Первые и главные маркеры застоя желчи. Повышаются раньше других.
2. **Билирубин (прямой)**
   Показывает, перешел ли застой в желтуху.
3. **АЛТ/АСТ**
   Оценивают, не начала ли страдать печень.

ШАГ 2

УЗИ органов брюшной полости

Это «фотоаппарат», который покажет причину

Желчный пузырь
Камни, полипы, загиб (перегиб) шейки. Именно загибы часто ведут к дискинезии — когда пузырь или «ленивый» (не выталкивает желчь), или сжат спазмом.

Протоки
Расширены ли они (признак блокады камнем или опухолью).

Печень и поджелудочная
Есть ли изменения.

Ваш путь к ясности

Два простых исследования (анализ крови + УЗИ) помогут вам понять, что происходит с вашим желчным пузырем, и перейти от догадок к конкретному плану действий.

Ключевые выводы

- Желчь критически важна для усвоения витаминов A, D, E, K
- Застой желчи может вызывать тревогу, усталость и раздражительность
- Дефицит витамина D из-за застоя желчи бьет по всему организму
- Это не психосоматика — это биохимия, которую можно проверить
- Два исследования дадут вам 80% ответов

Ваши следующие шаги

Запишитесь на анализ крови

Печеночные пробы: ГГТП, ЩФ, Билирубин, АЛТ/АСТ

Запишитесь на УЗИ

УЗИ органов брюшной полости

Поделиться

Забота о желчном пузыре — это забота о вашей энергии, настроении и общем самочувствии. Не игнорируйте сигналы вашего тела.