



# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПЛАН КНИГИ .....</b>	<b>8</b>
<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>11</b>
О чем эта книга 11	
Что содержат отдельные главы 15	
<b>I. ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА.....</b>	<b>17</b>
1  Роль пищеварительной системы в поддержании здоровья 17	
2  Строение пищеварительной системы человека 20	
3  Пищеварение начинается с первого куса 21	
4  Слюна и лимон 22	
5  Правильная поза при сидении влияет на пищеварение 24	
6  Защита желудка сбережет от болезней 25 Необходимо заботиться о слизистой оболочке желудка 26   Подорожник песчаный и подорожник яйцевидный 26   Семена льна 27   Желудочный сок 27   Как диагностировать дефицит соляной кислоты 28   Интерпретация результатов 29   Откуда берется изжога 30   Нарушение выделения желудочного сока 31   Ингибиторы протонной помпы понижают уровень соляной кислоты 32   Применение ингибиторов протонной помпы приводит к возникновению побочных эффектов 33   Хеликобактер пилори влияет на значение pH (кислотность) желудка 33   Выявление присутствия Хеликобактер пилори 33	
7  Тонкий кишечник и дальнейший процесс пищеварения 34	
8  Двенадцатиперстная и слепая кишки на страже иммунитета 34	
9  Толстая кишка 36	
10  Связь иммунной и пищеварительной систем 37	

<b>II. МИЛЛИАРДЫ НАШИХ МАЛЕНЬКИХ ДРУЗЕЙ — СЛОВО О БАКТЕРИАЛЬНОЙ ФЛОРЕ .....</b>	<b>39</b>
1  <i>Candida albicans</i> 40	
2  Бактериальная флора — это деликатная экосистема. Что может ей навредить? 40	
3  Пробиотики — мода или необходимость? 42 Принимать фармацевтические пробиотики — это действительно безопасно? 45	
4  Кимчи — знаменитый источник молочнокислых бактерий 46	
<b>III. НЕОБХОДИМЫЙ СОЮЗНИК В БОРЬБЕ С БОЛЕЗНЯМИ .....</b>	<b>49</b>
1  Роль иммунной системы 49 Что является нашей защитой? 52   Какую роль играет пищеварительная система в формировании иммунитета 52   Проницаемость кишечника 53	
2  Неэффективность пищеварительной системы как причина аллергии 53	
3  Аллергический марш — что это такое? 54	
<b>IV. ПИЩЕВАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ .....</b>	<b>61</b>
1  Причины возникновения пищевой непереносимости 61	
2  Ослабленная или заблокированная активность пищеварительных ферментов 62	
3  Непереносимость углеводов 64	
4  Непереносимость лактозы 69 Как лечить непереносимость лактозы 71   Чем заменить молочные продукты 72   Приводит ли безмолочная диета к дефициту кальция 72   Провокация молочными продуктами 74   Преимущества ферментированных продуктов 75   Почему молочные продукты, купленные в магазинах, чаще всего приносят вред нашему организму? 75   Разница между аллергией на белок молока и непереносимостью лактозы 78	
5  Непереносимость фруктозы 78 Лечение непереносимости фруктозы 78   Провокация фруктозой 79	
6  Непереносимость глютена 83 Целиакия и пищевая гиперчувствительность к глютену 83   Синдром повышенной проницаемости кишечника 83   <i>Candida albicans</i> и синдром повышенной проницаемости кишечника 84   Почему мы нетерпимы к глютену? 84   Последствия несоблюдения безглютеновой диеты 86   Медицинское обследование на непереносимость глютена 86   Антитела против глютена 87   Лечение непереносимости глютена. Безглютеновая диета 88	
7  Непереносимость гистамина 91 Борьба с непереносимостью гистамина 93	

- 8| Непереносимость салицилатов 94  
Нестероидные противовоспалительные препараты 95 | Дополнительные рекомендации для принимающих противовоспалительные и обезболивающие средства 97 | Как лечить непереносимость салицилатов 97 | Диета с низким содержанием салицилатов 97
- 9| Пищевая непереносимость и заболевания кишечника 100  
Синдром раздраженного кишечника 100 | Неспецифическое воспаление кишечника 101

## **V. ОЖИРЕНИЕ И ПИЩЕВАЯ НЕПЕРЕНOSИМОСТЬ .....103**

- 1| Стоп калориям! 103  
Голод и ожирение 103 | Пора обратить внимание на то, что мы едим 104
- 2| Переедание может привести к пищевой непереносимости 104
- 3| Стресс — простой путь к обжорству 105
- 4| Соблюдающие правила здорового питания не едят «химию» 106
- 5| Лучше всего худеть постепенно 106  
Как посчитать правильно свой вес 107 | Почему стоит заниматься спортом 108

## **VI. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ .....109**

- 1| Общие правила здорового питания 110  
Семь простых правил здорового питания 110 | Правило первое 110 | Правило второе 111 | Правило третье 111 | Правило четвертое 111 | Правило пятое 112 | Правило шестое 112 | Правило седьмое 113 | С чего начать изменение пищевых привычек 117 | Принцип № 1 116 | Принцип №2 120 | Принцип № 3 121 | Принцип № 4 121 | Принцип № 5 121 | Принцип № 6 122
- 2| Белок 122  
Мясо — хороший источник белка, но не следует употреблять его в больших количествах! 123 | Здоровье скрыто в бобовых — 123 | Морские растения как полезный компонент диеты 126 | Пить молоко или не пить? 129 | Слово рыбе! 129 | Что скрывается в яйце? 130 | Вместо нездоровых перекусов — семечки и орехи 130
- 3| Углеводы и кишечник 131  
Злаки и каша в гонках за здоровьем 133
- 4| Жиры — не модно, но необходимо! 136  
Трансжиры 136 | Рафинированное растительное масло опасно для здоровья 137 | Нерафинированное растительное масло 138 | Полезные жиры приглашены к нам в тарелку! 139 | Полиненасыщенные жирные кислоты 140 | Жирная кислота омега-6 .В поисках сокровища 143 | Жирная кислота, подвергаемая термической обработке 145 | Жарка 145

- 5| Овощей слишком много не бывает! 147  
Действительно ли дети не любят есть овощи? 153
- 6| Фруктовое, но не всегда полезное 153
- 7| Специи и травы: щепотка вкуса — горсть питательных веществ 156
- 8| Кофеин 160  
Заварка кофе 161 | Заварка чая 161
- 9| Внимание, не пересоли! 162
- 10| Вода — источник здоровья 164
- 11| Десерты улучшают настроение 164
- 12| Пора пригласить на кухню полезные продукты 165

## **VII. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ — ПУТЬ К ПРАВИЛЬНОМУ ДИАГНОЗУ ..... 169**

- 1| «Я буду регулярно проходить обследования!» 170  
Стремления и грустная реальность 170
- 2| Основные медицинские анализы 171  
Медицинские анализы мы начинаем с клинического анализа крови 172
- 3| Лечение анемии 173  
Самые частые причины анемии 173 | Восполнение дефицита железа 174 |  
Какие продукты нарушают всасывание железа 175 | Должны ли мы принимать  
пищевые добавки 176 | Как диагностировать присутствие паразитов  
в организме 177 | Контроль прогресса в лечении анемии 178
- 4| Обследования состояния печени и поджелудочной железы 178  
Какие анализы нужно пройти для правильной оценки работы печени  
и поджелудочной железы 179
- 5| Атеросклероз и холестерин 181  
Какой должен быть уровень нашего общего холестерина 182
- 6| Здоровое сердце 185
- 7| Заболевания почек 185  
Симптомы ослабленной функции почек 186 | Методы исследования  
почек 186 | Общие рекомендации для восстановления работоспособности  
почек 189 | Больные почки — меньше соли 190 | Меньше белка животного  
происхождения 190
- 8| Крепкие кости 190  
Обследования, необходимые для диагностики состояния костей 191 |  
Как нормализовать абсорбцию кальция 191
- 9| Витамин D — главный под солнцем 193  
Можно ли нам принимать дополнительно витамин D 196
- 10| Внимание! Воспалительный процесс 196

- 11| Больная щитовидная железа, или болезнь Хашимото 198
- 12| Диагностика инсулинорезистентности 199
  - Обследования, выявляющие инсулинорезистентность 202 | Распознавание диабета 203 | Последствия диабета при отсутствии лечения 204 | Продукты, рекомендуемые и запрещенные в лечении диабета и инсулинорезистентности 205 | Время выводов и действий — время для профилактики болезней 206

## VIII. МЫ ВСЕГО В НЕСКОЛЬКИХ ШАГАХ ОТ ЗДОРОВЬЯ! .....207

- 1| Как была создана программа «Шесть шагов для избавления от аллергии» 207  
Это работает! 210
- 2| Программа «Шесть шагов для избавления от аллергии» — последняя надежда 211
- 3| Рекомендации по программе «Шесть шагов для избавления от аллергии» 212
  - Шаг I — восстановление кишечника 212 | Шаг II — ликвидация псевдоаллергических реакций 212 | Шаг III — профилактика астмы 213 | Шаг IV — детоксикация организма 213 | Шаг V — приобретение переносимости вредной пищи 214 | Шаг VI — поддержание лечебных эффектов (6П) 214

## IX. ПСИХИКА .....217

- 1| Эмоции и здоровьет 217
- 2| Пищевая непереносимость и психическое здоровье 219  
Пища может стать отравой 219
- 3| Головная боль и психическое состояние 221  
Как токсины гриба *Candida albicans* влияют на работу ЦНС 221
- 4| Влияние щитовидной железы и надпочечников на наше самочувствие 222  
Щитовидная железа 222 | Надпочечники 222 | Как позаботиться о надпочечниках 222
- 5| Лучшая психотерапия — разговор с доброжелательным человеком 224
- 6| Терапия смехом 224

## ПРИЛОЖЕНИЯ .....227

- 1| Рецепты 227
- 2| Меню на всю неделю 235
- 3| Варианты меню 239
- 4| Дневник самодиагностики 254

# ПЛАН КНИГИ

- I. Пищеварительная система
- II. Миллиарды наших маленьких друзей — слово о бактериальной флоре
- III. Необходимый союзник в борьбе с болезнями — иммунная система
- IV. Пищевая непереносимость
  
- V. Ожирение и пищевая непереносимость
- VI. Правильное питание
  
- VII. Медосмотр — путь к правильному диагнозу
  
- VIII. Мы только в нескольких шагах от здоровья
  
- IX. Психика

## ПРИЛОЖЕНИЯ

- Рецепты
- Меню на всю неделю
- Дневник самодиагностики

УЗНАЙТЕ, КАК РАБОТАЕТ НАШ ОРГАНИЗМ  
И ЧТО ВЫЗЫВАЕТ БОЛЕЗНИ

ЕШЬТЕ РАЗУМНО, ВЕДЬ БОЛЬШИНСТВО ЗАБОЛЕВАНИЙ  
ЯВЛЯЕТСЯ РЕЗУЛЬТАТОМ НЕПРАВИЛЬНОЙ ДИЕТЫ!

ПЕРИОДИЧЕСКИ ПРОХОДИТЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ!

ЕСЛИ РЕКОМЕНДАЦИИ НЕ ПОМОГАЮТ, ЕСТЬ ПОСЛЕДНЯЯ  
НАДЕЖДА!

ОРИЕНТИРУЙТЕСЬ НА ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ!

ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ ПРАКТИЧЕСКИМИ РЕКОМЕНДАЦИЯМИ,  
ПРЕДСТАВЛЕННЫМИ В КНИГЕ!





# ВВЕДЕНИЕ

*«Шесть шагов для избавления от аллергии»\* —  
новаторская программа лечения многих  
болезней с помощью диеты.*

Павел Гжесиовски, доктор медицинских наук

## О чем эта книга

Идею издания можно сформулировать с помощью одного предложения: исключайте опасности и будете здоровыми.

Решение, что съесть и в какое время суток, — наверное, главное в течение дня. От него будет зависеть наше самочувствие, способность мыслить и сосредоточиваться, состояние здоровья сегодня и в будущем. Еда — это вид топлива, приводящего в движение наш организм, источник энергии и здоровья. В течение 70 лет жизни мы употребляем около 1,9 тонны белка, 2,3 тонны жира, 9,5 тонн углеводов, а также 0,6 тонны минеральных веществ. Это действительно немало! Человеческий организм вынужден перерабатывать такое количество пищи. Стоит обратить внимание на то, как сильно изменилось качество питания с древности, а наша пищеварительная система не успевает перестроить свою работу, ориентируясь на изменения в принимаемой пище. В результате вышеописываемого явления истинной чумой настоящего времени стали пищевая непереносимость и аллергии. Это наиболее распространенные болезни цивилизации. От них страдают все больше и больше детей и взрослых. Причиной болезней является отказ от натуральной пищи и здоровых продуктов. Еда, содержащая консерванты, красители и стабилизаторы, отрицательно влияет на работу пищеварительной системы. Но и это еще не все — нездоровая еда может также приводить к нарушению фертильности. Воспалительные заболевания у женщин, возникающие в результате аллергической реакции, например на глютен, могут быть причиной проблем, связанных с зачатием ребенка. Иногда достаточно исключить глютен из рациона, чтобы женщина могла забеременеть, как и было в моем случае. В книге я также обсуждаю причины возникновения пищевой непереносимости и аллергии, их симптомы и заболевания, к которым непереносимость и аллергия могут приводить, а также даю полезные рекомендации для их успешного устранения.

---

\* «Шесть шагов для избавления от аллергии» - первая книга Божены Кропки, которая сделала ее известной в Польше.

Аномалии в пищеварении — это нарушение процессов пищеварения и всасывания. Причиной различных заболеваний, от которых мы страдаем, является также образ жизни: стресс, длительная работа, нехватка отдыха. В мой кабинет приходят люди, спящие по 4–5 часов в сутки, не отдыхающие, а иногда даже не способные отдыхать. Такой распорядок, изначально бывший необходимостью, с течением времени становится привычкой. Мне кажется удивительной ситуация, когда матери следят за здоровьем детей, совсем не обращая внимания на потребности собственного организма. Может быть, пришла пора учиться отдыхать?

Весь день такого человека переполнен только обязанностями, и не хватает времени приготовить здоровую пищу и поужинать в семейном кругу. Нет времени для прогулок, веселья, отдыха, встреч с друзьями.

*Однажды ко мне пришел сотрудник корпорации. Он гордился своими успехами по службе, зарабатывал деньги, о которых его знакомые могли только мечтать. Но, к сожалению, у этого мужчины появились проблемы со здоровьем, усложнявшие не только продуктивную работу, но и жизнь. Они вызывали у него слабость, сложности с концентрацией, нехватку сил. При этом, заботясь о физической форме и красивом теле, он ежедневно посещал тренажерный зал, находящийся на территории офиса. А какой эффект все это принесло? Нарушение работы надпочечников. Хронический стресс привел мужчину к истощению, заставил пациента принимать психотропные средства, что привело к проблемам с желудочно-кишечным трактом, с которыми он и попал в мои руки.*

Проблема чрезмерной нагрузки, влияющей на состояние нашего здоровья, касается также детей. Родители заботятся об их всестороннем образовании, придумывая для детей дополнительные занятия. Тем временем взрослые не могут справиться с гиперактивностью, все чаще появляющейся у детей, отсутствием концентрации внимания или проблемами со сном. Нервная система ребенка, которому мы не в состоянии ежедневно готовить здоровую, полноценную пищу, «загружается» вредными веществами, особенно сахаром. Мы не учим наших детей правилам здорового образа жизни, потому что мы сами их не знаем. Пришло время это изменить!

В мой кабинет приходят пациенты, уставшие от болезни, разочарованные результатами предыдущего лечения. Медицина, несмотря на огромный прогресс,

не справляется с заболеваниями, основой которых являются неправильные пищевые привычки. В таких случаях принимаемые лекарства приносят облегчение только в текущий момент. С прекращением приема лекарств неприятные недуги возвращаются, потому что не распознана причина болезни. Я специалист-диетолог, а также пропагандист здорового образа жизни. Мои исследования опираются на многолетние клинические испытания. Как диетолог я начинала практику, помогая пациентам с пищеварительными расстройствами. Я лечила непроходимость, недержание кала, диарею. Быстро поняла, что после изменения пищевых привычек и восстановления правильного функционирования пищеварительной системы, между прочим, именно через упорядочивание пищевых привычек, у пациентов проходили даже другие заболевания, от которых они страдали, в том числе, и касающиеся психики. Согласно научным данным, около 80% болезней имеют в основе неправильное питание. Когда рекомендуемая мной смена пищевых привычек не помогает, необходимо применять методы, интенсивно восстанавливающие организм. Поэтому я разработала авторскую программу «Шесть шагов для избавления от аллергии». Она оказалась переломной в моей многолетней работе диетолога. Это новаторский курс, поскольку в своих рекомендациях соединяет диету безглютеновую, безмолочную, диету без сахара и с низким содержанием гистамина. Эта программа подробнее описана в VIII главе книги.

А что на сегодняшний день предлагает нам фармакология? Эффективным способом, ведущим к выздоровлению, является не медикаментозное лечение, по крайней мере, не только оно. Современным медикам тяжело признавать факт, что с помощью диеты можно полностью разобраться с аллергией, псевдоаллергией или хроническими воспалениями. Я осознаю, что есть группа пациентов, желающих принимать лекарства с целью быстрого избавления от мучительных симптомов и не задумывающихся о том, в каком состоянии будет их здоровье в будущем.

В книге я описываю не только побочные эффекты наиболее часто принимаемых фармакологических средств, но и предлагаю путь, как от них избавиться. Например, **некоторые противоэпилептические препараты осложняют всасывание фолиевой кислоты, что может привести к атрофии мозга**. Необходим постоянный контроль концентрации этого витамина в сыворотке крови, а в случае его дефицита — обязательная добавка витамина к пище. Это особенно важно для нормального развития детей.

Враждебное влияние на состояние нашего здоровья также оказывают случайные диеты. Мы узнаём о десятках чудесных диет. Некоторые из них абсолютно высосаны из пальца, другие оказываются эффективными, но у нас один вопрос: рекомендуемы ли эти методы для всех в наши дни? В палеолитической диете, диете Дюкана или Квасневского подчеркивается изобилие белка, которое не проходит бесследно для наших почек. С другой стороны, фитотерапию мы точно можем использовать, но только после предварительных и тщательных обследований. Диета доктора Джоанны Бадвиг, к примеру, предполагает употребление

творога с льняным маслом. Она обладает противовоспалительным эффектом и на самом деле дает хорошие результаты, но точно не поможет тем, у кого аллергия на никель, содержащийся в льняном семени. В свою очередь, творог — это продукт, включающий в себя молочный белок, зачастую являющийся аллергеном. Мы должны понимать: то, что эффективно для одних, может навредить другим, поэтому перед использованием любой диеты необходимо проконсультироваться у специалиста.

Базовое направление лечения должно быть связано с полным устранением причин заболевания. Такому подходу к лечению научила меня работа с одним из пациентов-аллергиков. Естественно, я смогла ему помочь только после того, как мы совместными силами обнаружили фактор, вызывающий у пациента аллергию. Для этого нам пришлось тщательно проанализировать принимаемую этим мужчиной пищу, его жилищные условия, а также условия работы. Очень важным фактором в процессе лечения пациента является его текущее психическое состояние. Мы не сможем обнаружить причину плохого состояния здоровья пациента, если не выделим для этого время. Пациент нуждается в междисциплинарном, комплексном и всеобъемлющем подходе. **Чтобы эффективно вылечить пациента, необходима совместная работа специалистов разных областей: терапевта, диетолога, психолога и физиотерапевта.**

Работа человеческого организма аналогична работе автомобиля. Я уверена, несмотря на мое искреннее желание научиться ремонтировать автомобиль и долгие часы, потраченные на прочтение инструкции, я все-таки не смогла бы исправить его так, как мог сделать опытный автомеханик. Аналогичная ситуация происходит, когда речь идет о лечении человека. Человеческий организм — это феноменальный и удивительно аккуратный механизм, в котором все строго взаимосвязано. Он обладает уникальной способностью приспосабливаться к новым обстоятельствам. Врач и диетолог, кроме владения специализированными знаниями в своей области, должны быть еще и хорошими психологами, а иногда даже опекунами. Нам нельзя стыдиться, прося врача о помощи, а также надо помнить, что мы имеем полное право просить о ней, как только замечаем в нашем организме беспокоящие симптомы болезни. Каждая хроническая боль, дискомфорт либо аномалия, обнаруженные при обследовании, — знак, что в нашем организме что-то работает не так. Проблема должна быть распознана и решена. Притом лучше всего, если мы справимся с ней быстро, особенно в случае, когда простые рекомендации по диетическому питанию еще способны остановить развитие болезни. Правильный диагноз — первый шаг к эффективному лечению.

## Что содержат отдельные главы

Большинство болезней начинаются с неправильного функционирования пищеварительной системы. Цель этого справочника — упорядочить знания о главных причинах возникновения заболеваний, предложить изменения пищевых привычек, обсудить диетотерапию, индивидуально подобранную для каждого пациента, а также предложить рекомендации по диетическому питанию по программе «Шесть шагов для избавления от аллергии» (см. главу VIII).

Первые четыре главы рассказывают о работе пищеварительной системы человека, почему так важно заботиться о бактериальной флоре, какую роль играет иммунная система человеческого организма, каковы причины возникновения и виды пищевой непереносимости.

Пятая глава содержит информацию, касающуюся связи ожирения с пищевыми непереносимостями, в то время как шестая глава является компендиумом здорового питания.

Следующая часть книги — своего рода технический осмотр организма: примеры основных медицинских анализов, интерпретация их результатов, а также рекомендации, как привести показатели в норму в случае, если выявлены отклонения, вызывающие у нас беспокойство. Это немаловажная глава, отличающаяся по форме, с которой можно начать процесс чтения книги. При многих заболеваниях важен ранний диагноз, поскольку наш организм в это время еще в состоянии защитить себя от развития той стадии болезни, которая нуждается в фармакотерапии.

Далее мы рассмотрим авторскую программу «Шесть шагов для избавления от аллергии» (см. главу VIII) в случае, если предыдущие рекомендации оказались недостаточными.

В последней главе справочника мы узнаем о влиянии нашей психики, настроения и эмоций на работу иммунной и пищеварительной системы человека.

К книге прилагаются также практические дополнения: дневник самодиагностики, который поможет в самостоятельном распознавании заболеваний, и интересные рецепты.

Всем читателям желаю полезного чтения и восстановления здоровья.