

УДК 616.43
ББК 54.15
3-91

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Зубарева, Наталья Александровна.

3-91 Кишка всему голова. Кожа, вес, иммунитет и счастье — что кроется в извилинах «второго мозга» / Наталья Зубарева. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 416 с. : ил. — (Элементы ГОРМОНИИ).
ISBN 978-5-17-117873-4

Наталья Зубарева — автор бестселлеров «Вальс гормонов» и «Вальс гормонов-2», практикующий доктор превентивной и функциональной медицины, создательница популярнейшего образовательного блога @doctor_zubareva (более 2,7 миллионов подписчиков) и онлайн-проекта «Академия Здоровья» (@zubareva_online), научный редактор книжной серии издательства АСТ. В новой книге доктор Зубарева рассказывает о кишечнике — «втором мозге» человека.

Триллионы бактерий человеческого организма составляют микробиом — единую экосистему, огромную роль в функционировании которой играет кишечник. Этот орган непосредственно влияет на наше здоровье: кожу, иммунитет, вес, эмоциональное состояние, работу мозга и даже гормональный фон.

В книге представлены выводы, основанные на данных фундаментальной медицины, подкрепленных последними исследованиями российских и западных ученых, а также практикой функциональной медицины. Автор делится профессиональным опытом и своим взглядом на диагностику и лечение заболеваний, связанных с дисфункциями ЖКТ.

Читатель узнает, что связывает кишечник и мозг, как бактерии управляют нашим самочувствием, настроением и привычками, к каким болезням ведет неправильное питание, а также еще очень много важной информации — от антибиотиков и аллергии до секретов красивой и здоровой кожи. Позаботьтесь о своем микробиоме — а он позаботится о том, чтобы вы были здоровы и счастливы!

*Данное издание не является учебником по медицине.
Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.*

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

- ▶ vk.com/prime_ast
- ▶ instagram.com/prime.ast
- ▶ facebook.com/praim.ast



Макет подготовлен редакцией



© Зубарева Н., 2019
© Тарусов А., 2019
© Пинхасова С., 2019
© ООО «Издательство АСТ», 2019

ISBN 978-5-17-117873-4

Оглавление

Предисловие к третьей книге «Вальс гормонов» 11

Глава 1. Роль и функции кишечника в пищеварительной системе.

Где рождается удовольствие? 17

Краткая экскурсия по пищеварительной системе 18

Взгляд изнутри 21

Две руки, две ноги... Два мозга? 24

Исследование с бутербродом в руке 28

Время действовать гормонам: голод, насыщение,
удовольствие 32

Глава 2. Микробиом командует парадом 46

Микрофлора? Нет — микробиом! 46

Вселенная внутри нас, или Организм внутри организма 47

С первого крика и до последнего вздоха: этапы жизни
микробиома 51

Все начинается еще до появления на свет 51

Что происходит с микробиомом в момент рождения 52

Грудное вскармливание — это важно! 54

Три года и старше. Родители, будьте бдительны! 55

Забота о кишечнике — дело всей жизни! 56

Пожилой возраст: изменения не всегда к худшему! 58

Просим к столу: чем кормить и поить микробиом? 60

Клетчатка и еще раз клетчатка! 60

Что еще любит и чего не любит ваш микробиом? 62

Глава 3. Как разрушить микробиом: грозное оружие в руках у каждого	64
Антибиотики и противомикробные препараты: от спасителя до палача	64
Снова мои «любимые» КОК. И не только...	69
Аспирин сотоварищи: когда лечим одно и калечим другое ...	72
Жизнь среди микробов	73
Три страшных буквы — ГМО	75
Глава 4. Свои среди чужих, чужие среди своих. Как разные продукты ведут себя в кишечнике и чем, в конце концов, питаются микробы	79
Ферменты, клетчатка, углеводы: третий не лишний	79
«На сложных щах» — чем углеводы похожи на девушек?	81
Мгновенное удовольствие — или долговременная польза?	81
Простое под видом сложного	83
Крахмал крахмалу рознь	83
О важной клетчатке замолвите слово	84
Метелка для организма	84
Как не переборщить?	89
Когда остатки сладки	90
Покормите микроба!	91
Хороший способ есть и худеть	93
Гликемический индекс и гликемическая нагрузка	96
Глава 5. Самые частые патологии кишечника. Отчего, почему и что с этим делать	98
Огонь внутри: изжога	98
От чего случается изжога: самые частые причины	100
Проверьте себя: не грозит ли вам ГЭРБ?	102
Простые правила: как уберечь себя от «огня внутри»	103

Команда «Газы!»: метеоризм, отрыжка и урчание	105
Причины метеоризма	105
Отрыжка и вздутие: безобидные симптомы?	106
Рвота: неприятно, но неизбежно	108
Граница на замке: запор	110
Когда кишечник ленится	110
Как избавиться от запоров?	113
Диарея: когда кишечник в расстроенных чувствах	117
Синдром раздраженного кишечника	119
Чересчур активный — или слишком вялый?	119
Когда нужно заподозрить у себя СРК	120
И снова о стрессе... ..	121
Не надейтесь на таблетки!	123
Когда нужно немедленно обратиться к врачу	124
 Глава 6. «Плохие ребята» внутри нас	125
 Хеликобактер пилори	126
На войне как на войне!	127
Что творит хеликобактер пилори в нашем организме	129
Признаки, которые должны насторожить	130
Как и чем лечиться?	131
Токсоплазма, которая пришла к успеху	133
Нужно ли бояться кошек?	134
Когда в самом деле есть чего опасаться	135
Токсоплазмоз — болезнь смельчаков?	135
Профилактика — это просто!	136
Сальмонелла танцует тарантеллу	137
Живучая и чрезвычайно опасная	137
Главная опасность — в еде	138
Сальмонеллез: симптомы, лечение, профилактика	139
Профилактика сальмонеллеза	140
Глисты обыкновенные	141
Коварные и хитрые создания	141
Симптомы, при которых нужно обратиться к врачу	142

Глава 7. Опасная молочница по имени Кандида	143
Когда кандида «качает права»	144
15 поводов насторожиться	145
Какие анализы надо сдавать?	146
Что может спровоцировать рост кандиды?	148
Кандида и мозг	149
Кандида и железо	149
Чем лечить кандиду?	151
Глава 8. Аллергия vs Непереносимость.	
Откуда что берется и как с этим жить?	154
Аллергия — болезнь больших городов	154
Аллергия vs Непереносимость:	
найти и обезвредить	158
Глютен	165
Gluten-free: необходимость или дань моде?	165
Целиакия и другие глютеносвязанные болезни	166
Что нельзя употреблять при непереносимости глютена	169
Что будет, если продолжать употреблять глютен при его непереносимости	170
Отрицательные последствия безглютеновой диеты	171
Лактоза	172
Аллергия на молоко — или непереносимость лактозы?	172
Два вида непереносимости лактозы	174
Сам себе исследователь	175
Фруктоза	175
Гистамин	178
Глава 9. Аутоиммунные заболевания — проблема в кишечнике?	182
Когда иммунитет сходит с ума	182
«Дырявый» кишечник — это не шутки	185

Когда бить тревогу?	189
Что делать?	190
Магний, который нужен всем и всегда	191
Факторы, провоцирующие развитие аутоиммунных патологий. Симптомы и состояния, связанные с синдромом повышенной кишечной проницаемости	193
Аутоиммунные заболевания обратимы?	195
Почему кишечник становится «дырявым»	196
Симптомы: ваше самочувствие при повышенной проницаемости кишечника	198
Как «дырявый» кишечник связан с другими заболеваниями	200
Шесть шагов к выздоровлению	204
Глава 10. Кишечник и мозг. Кто командует парадом?	
Неразрывная цепь, где важно каждое звено	212
Здоровый кишечник — здоровый мозг.	
Только в такой последовательности	212
Кто правит человеком?	213
Как кишечник общается с мозгом	214
Жирные кислоты для мозга и сердца	216
Митохондрии — потомки бактерий.	
Что мы должны о них знать?	218
Энергетический центр наших клеток	218
К чему приводит сбой в работе митохондрий	220
Что мы можем сделать для наших митохондрий	221
Помощь митохондриям и программа anti-age	222
Бактерии против стройности: можно ли свалить вину за лишний вес на микробиом?	224
«Бедный» микробиом и его связь с ожирением	224
Слишком хорошо — тоже плохо	226
Следите за объемом талии! И дело не только в красоте	227
Когда пора сдать кровь на сахар	228

Как страхи, вина и подавленные желания делают нас больными	232
Порядок в голове — условие выздоровления	232
Неосознанные и невыраженные эмоции приводят к болезням	234
СДВГ, аутизм и кишечник: очевидная связь	235
Плохое поведение — или неправильное питание?	236
Причины аутизма нужно поискать в кишечнике	238
Для чего нужны чужие бактерии. ТФМ	243

Глава 11. Муля, не нервуй меня!

Как кишечник влияет на наше настроение днем и качество сна ночью	246
Депрессия шагает по планете. При чем тут кишечник?	246
Депрессия и физическое здоровье: тесная связь	247
Пробиотики против депрессии	248
Бактерии, которые могут выдать все ваши тайны	249
Больное брюхо к радости глухо	250
Микробиом кишечника и здоровый сон	253
Мигрень — сигнал тревоги от кишечника	255

Глава 12. Пробиотики, пребиотики, синбиотики. Как пользоваться и не потеряться в аптеке.

Мои мастхэвы	257
Пробиотики, пребиотики и синбиотики — в чем разница?	257
Пробиотики — полезные бактерии для здоровья и долголетия	258
Пребиотики — пища для пробиотиков	261
Синбиотики: пробиотики плюс пребиотики	262
Ферментированные продукты — на каждый стол	262
Йогурт против войны в животе	262
О чем пора задуматься производителям	263

Квашеная капуста вместо тысячи таблеток	264
Мои «мастхэвы». Профилактические и терапевтические схемы	267
Если нарушен баланс микробиома: самые эффективные препараты	268
Немного практики: беременность и микробиом	268
Жить под стерильным колпаком? Нет!	269
Почему важно проконсультироваться со специалистом, прежде чем принимать пробиотики и пребиотики	270
Глава 13. Главная одежда — одна и на всю жизнь.	
Что показывает и что прячет кожа	273
Немного важной информации о «Большом Зубре»	273
Чем болеет кожа	275
Защита кожи — эпидермис	277
Если защита повреждена	278
Кислота — залог здоровья	279
5 советов для здоровья кожи	281
В погоне за эстетикой: пигментация и растяжки	282
Пигментация: наследственность, случайность или тревожный сигнал?	283
Растяжки, или стрии: легче предупредить, чем избавиться	284
На шаг глубже — дерма	286
Лимфа — помощник иммунитета	288
Зуд — еще один сигнал проблем	289
Кожа как отражение проблем с организмом	290
Персональный аромат	291
Меньше духов — меньше расставаний?	291
Что чувствует кожа	295
Потеть — это полезно	296
Когда пота слишком много	297
Целлюлит — еще один враг женщин	298
Кожные проблемы	301

Джинн в бутылке с пробкой	301
Решаем проблему изнутри	303
Красивые названия некрасивых болезней	308
Морщины — картина нашей жизни	309
Где она, таблетка от старения?	309
Примета молодости? Жир!	311
В погоне за молодостью: опасности, риски, побочные эффекты .	312
Здорового загара не бывает	314
Техника АККОРД: проверьте ваши родинки!	315
Как уберечь себя от солнца	316
Правильная гигиена	318
Вода и еще раз вода	318
Кремы, масла, шампуни: все хорошо в меру	319
Глава 14. Фокус на микробиоме.	
Простые рекомендации, которые сделают вашу жизнь более здоровой	322
Что еще вы должны знать о правильном питании	323
На заборе тоже едят. На что обращать внимание, читая этикетки	326
Чем наполнить холодильник, или Органическое питание	326
Как обезопасить себя от химических продуктов	338
Заглянем в косметичку и на полки в ванной	346
Бактериям — физкультпривет!	388
Гигиена XXI века — быть слишком чистым тоже плохо	390
Благодарности	394
Список сокращений	396
Список литературы	398
Алфавитный указатель	406



Предисловие к третьей книге «Вальс гормонов»

И снова здравствуйте! Мои далекие и близкие, давно знакомые и те, с кем нам еще только предстоит познакомиться, мои любимые пациенты и коллеги, читатели, друзья! Позвольте представить вам свою «младшенькую», третью книгу, в которой заправлять вальсом гормонов на сей раз будет кишка. Вы не подумайте, что, назвав этот важный орган не слишком изящным термином, я отнеслась к нему с пренебрежением, — я не просто так поместила кишку с короной на обложке. Но я собираюсь именно так, по-свойски, максимально простым языком рассказать вам о том, что кроется в извилинах очень важного органа, по сути, «второго мозга» человека.

Еще зимой прошлого года, когда кипела работа над книгой «Вальс гормонов-2», я четко знала: следующая книга тоже не за горами, и знала, о чем она будет. Все те же вопросы, которых волнуют нас посильнее, чем классические «Быть или не быть?», «Кто виноват?» и «Что делать?». Кожа, вес, иммунитет и... счастье — темы, встречающиеся так же часто, как подростковое акне, но этим они и ценны, ведь интересны практически каждому.

Как специалист интегральной превентивной и антивозрастной медицины я хорошо знаю, из чего складывается здоровье человека. Это, конечно, генетический «подарок» от родителей,

влияние перенесенных ранее заболеваний, наличие и количество ежедневных токсинов и токсикантов, индивидуальные особенности организма, с одной стороны, а также образ жизни, который включает в себя здоровое питание и разумные физические нагрузки, — с другой. Но есть кое-что еще.

По той роли, которую он играет в нашем организме, желудочно-кишечный тракт (ЖКТ) можно сравнить с дирижером: от его четкого управления зависит гармоничная работа всех систем организма. А это не только нормальное состояние кожи, крепкий иммунитет, хорошее настроение и светлое мышление, но и такие глобальные состояния, как правильный вальс гормонов и наличие у организма собственных резервов, позволяющих свести к минимуму риски развития тяжелейших заболеваний.

И конечно, в этой книге мы уделим особое внимание конечному отделу ЖКТ — кишечнику, для правильного функционирования которого необходима слаженная работа поджелудочной железы, печени, желчного пузыря. Ведь без этого невозможно чудо правильного преобразования пищи в вещества, обеспечивающие функционирование всех систем организма.

«Организм» в организме — кишечник и микроорганизмы, которые его населяют. Знаете, сколько их? Триллионы — примерно столько же, сколько клеток в нашем организме. Это просто невозможно вообразить! На одной вашей руке или ноге микробов больше, чем людей на свете! Они меняются, развиваются, эволюционируют, как и мы, как все живые существа на планете. И именно они, невидимые нашему глазу крошки, решают, в каком настроении мы проснемся, свалимся ли от легкого сквозняка или даже не чихнем после прогулки под холодным осенним дождем, заполучим ли ожирение, аллергию или другую хворь. А знаете ли вы, что кишечная микрофлора напрямую влияет на мозг? Не зря наши предки говорили: «Нутром чую». Чували, тем самым местом, только знаний, конечно же, не хватало, чтобы объяснить это с точки зрения науки.

Вообще, в этом плане микрофлоре не очень повезло. Ее хоть и начали впервые изучать еще голландцы в XVII веке, но долгое-долгое время на связь кишечных бактерий и функций мозга смотрели скептически. Всего несколько лет назад в неврологии

произошел буквально сдвиг парадигмы. Благодаря масштабным многомиллионным исследовательским проектам, направленным на изучение влияния кишечных бактерий на работу мозга, ученые наконец-то достоверно убедились, что связь действительно есть. Причем те особенности микрофлоры, которые диктуют мозгу «программу», могут оказаться абсолютно одинаковыми у людей разного пола, возраста и так далее, играя заметную роль в состоянии организма. И самая хорошая новость заключается в том, что мы сами можем менять микрофлору и таким путем улучшать свое здоровье и эмоциональное состояние.

Как это делать проще всего? С помощью питания. Доказано, что уже через несколько дней после смены рациона происходит быстрая реорганизация кишечных бактерий. Это один из механизмов эволюции: ели-ели мамонтов и чувствовали себя прекрасно, в голодную годину перешли на ягоды-грибы и выжили. Сама природа предусмотрела все, чтобы человечество на своей заре лучше адаптировалось к изменениям условий окружающей среды. Но сегодня мы можем использовать этот ресурс, выбирая, чем и как питаться, чтобы быть здоровыми, энергичными, красивыми и веселыми.

Я снова ненадолго вернусь в детство. Помните, еще в первой книге рассказывала, как отец жесткой диетой на всю жизнь избавил меня от проблем с кожей? В подростковом возрасте, синхронно с менархе, на лице случился ужас-ужас. Сначала меня сводили к дерматологу, который привычно выписал гормональное лечение, но папа, конечно, не позволил мазать родную дочь лекарством, вред от применения которого, как минимум, равноценен пользе, а эффект сохраняется очень недолго. Он знал, что проблему можно решить по-другому. По крайней мере, это подтверждалось его многолетней практикой и подтвердилось впоследствии мной. Тогда, в детстве, я через пару недель папиной диеты испытала реальное облегчение, и мое искреннее возмущение лишением всего «вкусенького» уступило место пониманию, для чего мы это делаем, и самому ответственному отношению к своему здоровью. Сегодня на очный прием и в мою онлайн-академию приходят сотни пациентов с жуткими кожными высыпаниями, от банальной, но неприятной аллергической сыпи

}!

до жуткого псориаза, который уродует тело и жизнь человека. Молодые девчонки и парни рыдают в кабинете, признаваясь, что у них никогда не было отношений, потому что стыдно раздеваться, рассказывают, что не могут устроиться на нормальную работу, ходить в бассейн и спортзал, что люди брезгливо отдергивают от них руки, чтоб не дотронуться. И во многом благодаря изменению рациона, а следовательно, микрофлоры, мы с ними достигаем отличных, поражающих воображение результатов.

Моя цель, в первую очередь, дать новые знания, которые помогут вам ощутимо улучшить жизнь во многих ее аспектах, позаботиться о родных и близких, провести профилактику различных недугов. Я не претендую на истину в последней инстанции, но с помощью эмпирических наработок отца, чей практический опыт насчитывает без малого полвека, информации, полученной лично мною в различных учебных заведениях и подкрепленной во время моего продолжающегося обучения в американском институте *The Institute For Functional Medicine*, а также широкой доказательной и исследовательской базы мне удалось найти ответ на вопрос: почему мы болеем. А зная причину, мы можем устранить следствие, — именно этот подход является основой превентивной функциональной интегральной медицины.

Условия современной жизни принципиально отличаются от тех, что были 30–50 лет назад. Экология стала существенно хуже, и, к сожалению, на этот неоспоримый факт мы не можем повлиять: мы дышим воздухом больших городов, ходим по асфальту, который, нагреваясь, выделяет множество вредных веществ, моемся хлорированной водой и т. д.

Но в наших силах выбирать менее токсичные продукты и косметику, — начиная от фермерских овощей и заканчивая дезодорантом без алюминия и шампунем без парабенов. Мы сталкиваемся с ГМО, и, кто бы ни доказывал обратное, я совершенно уверена, что генетически-модифицированные организмы влияют на наследственный материал человека — эпигенетика, наука, занимающаяся исследованиями в данной области, это подтверждает. Токсины и токсиканты атакуют нас отовсюду — это и, опять же, пища, и косметика, и бытовая химия. Какой выбор вы делаете ежедневно?

Отдельная тема — трансжиры, преимущественно искусственные вещества, которые образуются во время обработки пищевых продуктов: например, когда в жидкие растительные масла для твердости и «вечного» срока хранения добавляют водород. Их регулярное употребление крайне вредит здоровью, особенно сердечно-сосудистой системе и ЖКТ. Продуктов с трансжирами сегодня неимоверное количество, надо еще постараться найти что-то без них, но кто же об этом задумывается, когда хватается «вкусняшку» в яркой упаковке с полки супермаркета?

А как много проблем приносит самолечение! Что только не делают, казалось бы, взрослые разумные люди: от бесконтрольного приема противомикробных и противовирусных препаратов до самоназначения КОК и «безвредных» БАДов! Не имея соответствующих знаний, не слушая ни врача, ни здравый смысл. Это не моя претензия к препаратам, это крик души, обращенный к пациентам, которых потом мы лечим от гораздо более серьезных проблем, чем те, с которыми они пытались справиться сами. Например, 3–4 месяца восстанавливаем нормальную работу ЖКТ, от которого, как вы после прочтения книги поймете, зависит практически все. Да и пациентов, конечно же, сложно в чем-то винить — ведь откуда им знать, что после приема любых противомикробных препаратов необходим целый курс пре- и пробиотических препаратов, энзимов и т. д. Как правило, пациент довольствуется двухнедельным приемом пробиотика из рекламы, считая, что этого достаточно и можно жить дальше.

Ну и еще один фактор риска — хронический стресс, в условиях которого гормоны и факторы-стрессогены, присутствующие в избытке, становятся токсинами, шлаками, аллергенами для организма и создают внутреннюю интоксикацию, в результате чего организм приобретает в том числе аутоиммунную настороженность, также провоцирующую развитие заболеваний. И, конечно, мы помним, что от осинки не родятся апельсинки — генетику невозможно обмануть, но можно научиться жить с ней правильно и гармонично, контролируя все факторы риска.

С гордостью представляю вам человека, изначально вдохновившего меня на написание этой книги. Мой главный учитель, человек, благодаря поддержке и примеру которого я стала тем,