

Елементи ГОРМОНІЇ

Наталія Зубарева

Кишика всьому Голова

**Шкіра, маса тіла, імунітет і щастя —
що приховано в звивинах
«Другого мозку»**



Перекладачка Ірина Хомчук

Київ
BOOKCHEF
2020

ЗМІСТ

Передмова до третьої книжки «Вальс гормонів»	13
Розділ 1. Роль і функції кишківника в травній системі. Де народжується задоволення?	20
Коротка екскурсія по травній системі	21
Погляд із середини	24
Дві руки, дві ноги... Два мозки?	27
Дослідження з бутербродом у руці	33
Час діяти гормонам: голод, насичення, задоволення	36
Розділ 2. Мікробіом командує парадом	51
Мікрофлора? Ні — мікробіом!	51
Всесвіт всередині нас, або Організм всередині організму	52
З першого крику й до останнього подиху: етапи життя мікробіому	56
Усе починається ще до появи на світ	56
Що відбувається з мікробіомом у момент народження ..	57
Грудне вигодовування — це важливо!	59
Три роки й більше. Батьки, пильнуйте!	60
Турбота про кишківник — справа всього життя!	61
Похилий вік: зміни не завжди на гірше!	63
Просимо до столу: чим годувати й напувати мікробіом?	66
Клітковина й іще раз клітковина!	66
Що ще любить і чого не любить ваш мікробіом	68

Розділ 3. Як зруйнувати мікробіом: грізна зброя в руках у кожного	70
Антибіотики й протимікробні препарати: від рятівника до ката	70
Знову мої «улюблені» КОК. І не лише...	75
Аспірин і компанія: коли лікуємо одне, а калічимо інше	79
Життя серед мікробів	80
Три страшні літери — ГМО	81
Розділ 4. Свої серед чужих, чужі серед своїх. Як різноманітні продукти поведуться в кишківнику й чим, зрештою, харчуються мікроби	86
Ферменти, клітковина, вуглеводи: третій не зайвий	86
«Складні» — значить «корисні»	88
Миттєве задоволення чи тривала користь?	88
Просте у вигляді складного	90
Крохмаль крохмалю не рівня	90
Про важливу клітковину замовте слово	91
Щітка для організму	91
Як не перебавити	96
Коли насподі найсолідше	98
Погодуйте мікроба!	99
Гарний спосіб їсти й худнути	101
Глікемічний індекс і глікемічне навантаження	104
Розділ 5. Найпоширеніші патології кишківника. З якої причини, чому й що з тим робити	106
Вогонь усередині: печія	106

Що спричиняє печію: найпоширеніші причини	108
Перевірте себе: чи не загрожує вам GERX	110
Прості правила: як уберегтися від «вогню всередині»	111
Команда «Гази!»: метеоризм, відрижка й бурчання	113
Причини метеоризму	114
Відрижка й здуття: невинні симптоми?	115
Блювота: неприємно, але неминуче	116
Кордон на замку: закріп.	118
Коли кишківник лінується	119
Як позбутися закріпів	122
Діарея: коли кишківник розладнався	127
Синдром подразненого кишківника	129
Надміру активний чи надто кволий?	129
Коли слід запідозрити в себе СПК	130
І знову про стрес	131
Не сподівайтеся на пігулки!	133
Коли треба терміново звернутися до лікаря	134
Розділ 6. «Погані хлопці» всередині нас	135
Гелікобактер пілорі	136
На війні як на війні!	137
Що робить гелікобактер пілорі в нашому організмі ..	139
Ознаки, які мають насторожити	141
Як і чим лікуватися?	142
Токсоплазма, яка досягла успіху	144
Чи треба боятися котів?	145
Коли насправді є чого остерігатися	145
Токсоплазмоз — хвороба сміливих?	146
Профілактика — це просто!	147
Сальмонела танцює тарантелу	148
Живуча й надзвичайно небезпечна	148
Головна небезпека — в їжі	149
Сальмонельоз: симптоми, лікування, профілактика ..	150
Профілактика сальмонельозу	151

Глисти звичайні	152
Підступні й хитрі створіння	152
Симптоми, за яких треба звернутися до лікаря	153
Розділ 7. Небезпечна молочниця на ім'я Кандида	154
Коли кандида «качає права»	155
15 приводів насторожитися	156
Які аналізи треба здавати?	158
Що може спровокувати зростання кандиди?	159
Кандида й мозок	160
Кандида й залізо	161
Чим лікувати кандиду	162
Розділ 8. Алергія vs Нестерпність. Звідки що береться, і як із тим жити	165
Алергія — хвороба великих міст	165
Алергія vs Нестерпність: знайти й знешкодити	169
Глютен	177
Gluten-free: конечність чи данина моді?	177
Целиакія та інші глютенів недуги	178
Чого не можна вживати за нестерпності глютену	181
Що буде, якщо й далі вживати глютен за його нестерпності	182
Негативні наслідки безглютенової дієти	183
Лактоза	184
Алергія на молоко чи нестерпність лактози?	184
Два види нестерпності лактози	185
Сам собі дослідник	186
Фруктоза	187
Гістамін	190
Розділ 9. Автоімунні захворювання — проблема в кишківнику?	194
Коли імунітет шаленіє	194

«Дірявий» кишківник — то не жарти.....	198
Коли бити на сполох?	201
Що робити?	203
Магній, який потрібен усім і завжди.....	204
Чинники, які провокують розвиток автоімунних патологій. Симптоми й стани, пов'язані з синдромом підвищеної кишкової проникності... ..	206
Чи зворотні автоімунні захворювання.....	207
Чому кишківник стає дірявим	209
Симптоми: ваше самопочуття за підвищеної проникності кишківника.....	210
Як дірявий кишківник пов'язаний з іншими захворюваннями.....	213
Шість кроків до одужання.....	216
Розділ 10. Кишківник і мозок. Хто командує парадом? Нерозривний ланцюг, у якому важлива кожна ланка	224
Здоровий кишківник — здоровий мозок. Лише в такій послідовності	224
Хто керує людиною?	224
Як кишківник спілкується з мозком	226
Жирні кислоти для мозку й серця	228
Мітохондрії — нащадки бактерій. Що нам треба про них знати?.....	230
Енергетичний центр наших клітин	230
До чого призводить перебір у роботі мітохондрій	232
Що ми можемо зробити для наших мітохондрій.....	233
Допомога мітохондріям і програма anti-age	235
Бактерії проти струнності: чи можна покласти вину за зайву масу тіла на мікробіом?	236
«Бідний» мікробіом і його зв'язок з ожирінням	236
Надто добре — теж погано	238
Стежте за обсягом талії! І справа не лише в красі.....	240

Коли час здати кров на цукор.....	241
Як страх, вина й притлумлені бажання роблять нас хворими.....	245
Упорядкований розум — умова видужання.....	245
Неусвідомлені й невиражені емоції призводять до недуги.....	247
СДУГ, аутизм і кишківник: очевидний зв'язок.....	249
Погана поведінка чи неправильне харчування?.....	249
Причини аутизму треба пошукати в кишківнику.....	252
Для чого потрібні чужі бактерії. ТФМ.....	257
Депресія крокує планетою. До чого тут кишківник?.....	261
Розділ 11. Мулю, не нервуй мене!	
Як кишківник впливає на наш настрій удень і міцність сну вночі.....	261
Депресія й фізичне здоров'я: тісний зв'язок.....	262
Пробіотики проти депресії.....	263
Бактерії, які можуть виказати всі ваші таємниці.....	264
Хворе черво радіти не квапиться.....	265
Мікробіом кишківника й здоровий сон.....	268
Мігрень — сигнал тривоги від кишківника.....	270
Розділ 12. Пробіотики, пребіотики, синбіотики: застосування. Як не розгубитися в аптеці. Мої «мастхеви».....	272
Пробіотики, пребіотики й синбіотики — в чому різниця?.....	272
Пробіотики — корисні бактерії для здоров'я й довголіття.....	273
Пребіотики — їжа для пробіотиків.....	276
Синбіотики: пробіотики плюс пребіотики.....	277
Ферментовані продукти — на кожен стіл.....	277
Йогурт проти війни в животі.....	277

Про що час замислитися виробникам	278
Квашена капуста замість тисячі пігулок	280
Мої «мастхеви». Профілактичні й терапевтичні схеми	282
Якщо баланс мікробіому порушено: найефективніші препарати	283
Трохи практики: вагітність і мікробіом	284
Жити під стерильним ковпаком? Ні!	285
Чому важливо проконсультуватися з фахівцем, перш ніж уживати пробіотики й пребіотики	286
Розділ 13. Головний одяг — один і на все життя. Що показує й що приховує шкіра	289
Трохи важливої інформації про «Більшого Зубра»	289
На що хворіє шкіра	291
Захист шкіри — епідерміс	293
Якщо захист пошкоджено	294
Кислота — запорука здоров'я	296
П'ять порад для здоров'я шкіри	298
У гонитві за естетикою: пігментація й розтяжки	299
Пігментація: спадковість, випадковість чи тривожний сигнал	299
Розтяжки, або стрії: легше запобігти, ніж позбутися ..	301
На крок глибше — дерма	303
Лімфа — помічник імунітету	305
Свербіж — іще один сигнал проблем	306
Шкіра як відображення проблем з організмом	307
Персональний аромат	308
Менше парфумів — менше розлучень?	308
Що відчуває шкіра	312
Пітніти — це корисно	313
Коли поту надто багато	314
Целюліт — іще один жіночий ворог	316
Проблеми зі шкірою	319

Джин у закоркованій пляшці	320
Розв'язуємо проблему зсередини	322
Гарні назви негарних недуг	327
Зморшки — картина нашого життя	328
Де вона, пігулка проти старіння?	328
Прикмета молодості? Жир!	330
У гонитві за молодістю: небезпеки, ризики, побічні ефекти	331
Здорової засмаги не буває	333
Техніка АКККРД: перевірте ваші родимки!	334
Як уберегтися від сонця	335
Правильна гігієна	338
Вода й іще раз вода	338
Креми, олії, шампуні: все добре в міру	339
Розділ 14. Фокус на мікробіомі. Прості рекомендації, які зроблять ваше життя здоровішим	342
Що ще ви маєте знати про правильне харчування ..	343
На огорожах теж пишуть.	
На що звертати увагу, читаючи етикетки	346
Чим наповнити холодильник, або Органічне харчування	346
Як убезпечити себе від хімічних продуктів	358
Зазираємо в косметичку й на полиці у ванній кімнаті	367
Бактеріям — фізкультпривіт!	411
Гігієна XXI століття — бути надто чистим теж недобре	413
Подяки	417
Список скорочень	419
Список літератури	422



Передмова до третьої книжки «Вальс гормонів»

І знову вітаю вас, мої далекі й близькі, давно знайомі й ті, з ким нам лише доведеться познайомитися, мої улюблені пацієнти й колеги, читачі, друзі! Дозвольте представити вам свою «наймолодшеньку», третю, книжку, в якій заправляти вальсом гормонів цього разу буде кишка. Ви не подумайте, що, назвавши цей орган не надто вишуканим терміном, я поставилася до нього зі зневагою, — я не просто так розмістила кишку з короною на обкладинці. Але я збираюся саме так, по-приятельськи, максимально простою мовою розповісти вам про те, що приховується в звивинах дуже важливого органа, по суті, «другого мозку» людини.

Ще взимку минулого року, коли вирувала робота над книжкою «Вальс гормонів 2»*, я чітко знала: наступна книжка теж не за горами, і знала, про що вона буде. Ті самі питання, які хвилюють нас більше, ніж класичні «Бути чи не бути?», «Хто винен?» і «Що робити?». Шкіра, маса тіла, імунітет і... щастя — теми,

* Зубарева Н. Вальс гормонів 2. Дівчинка, дівчина, жінка + «чоловіча партія». Танцюють усі! / пер. І. Хомчук. — Київ: BookChef, 2019. — 368 с.

які надибуємо так само часто, як підліткове акне, але тим вони й цінні, бо ж цікаві практично кожному.

Як спеціаліст інтегральної превентивної й антивікової медицини я добре знаю, з чого складається здоров'я людини. Це, звісно, генетичний «подарунок» від батьків, вплив перенесених раніше захворювань, наявність і кількість щоденних токсинів і токсикантів, індивідуальні особливості організму, з одного боку, а також спосіб життя, що охоплює здорове харчування й помірні фізичні навантаження, — з другого. Одначе є дещо ще.

За тією роллю, яку він відіграє в нашому організмі, шлунково-кишковий тракт (ШКТ) можна порівняти з диригентом: від його чіткого керування залежить гармонійна праця всіх систем організму. А це не лише нормальний стан шкіри, міцний імунітет, гарний настрій й світле мислення, а й такі глобальні стани, як правильний вальс гормонів і наявність в організмі власних резервів, які дають змогу звести до мінімуму ризики розвитку тяжких захворювань.

І, звісно, в цій книжці приділимо особливу увагу кінцевому відділу ШКТ — кишківникові, для правильного функціонування якого потрібна злагоджена праця підшлункової залози, печінки, жовчного міхура. Адже без кишківника неможливе диво правильного перетворення їжі в речовини, що забезпечують функціонування всіх систем організму.

«Організм» у організмі — кишківник і мікроорганізми, які його населяють. Знаєте, скільки їх? Трильйони — приблизно стільки ж, скільки клітин у нашому організмі. Це просто неможливо уявити! На одній вашій руці чи нозі мікробів більше, ніж людей на світі! Вони змінюються, розвиваються, еволюціонують, як і всі ми, живі істоти на планеті. І саме вони, невидимі нашому окові крихітки, вирішують, у якому настрої ми прокинемося, чи звалимося від легенького протягу, чи ж навіть не чхнемо після прогулянки під

холодним осіннім дощем або ж чи матимемо ожиріння, алергію, іншу недугу. А чи знаєте ви, що кишкова мікрофлора напряму впливає на мозок? Недаремно наші предки казали: «Нутром відчуваю». Відчували тим самим місцем, тільки знання, звісно ж, бракувало, щоб пояснити це з погляду науки.

Загалом у цьому плані мікрофлорі не дуже пощастило. Її хоч і почали вперше вивчати ще голландці в XVII столітті, але дуже тривалий час на зв'язок кишкових бактерій і функцій мозку дивилися скептично. Лише кілька років тому в неврології відбувся буквально зсув парадигми завдяки масштабним багатомільйонним дослідницьким проектам, спрямованим на вивчення впливу кишкових бактерій на роботу мозку, науковці нарешті достовірно переконалися, що зв'язок справді є. До того ж ті особливості мікрофлори, які диктують мозкові «програму», можуть виявитися зовсім однаковими в людей різної статі, віку тощо, відіграючи помітну роль у стані організму. І найкраща новина полягає в тому, що ми самі можемо змінювати мікрофлору й у такий спосіб поліпшувати своє здоров'я й емоційний стан.

Як це робити найпростіше? За допомогою харчування. Доведено, що вже за кілька днів після зміни раціону відбувається швидка реорганізація кишкових бактерій. Це один з механізмів еволюції: їли-їли мамонтів і почувалися чудово, в голодні дні перейшли на гриби-ягоди й вижили. Сама природа передбачила все, щоб людство на своєму світанку краще адаптувалося до змін умов довкілля. Але сьогодні ми можемо використовувати той ресурс, вибираючи, як і чим харчуватися, щоб бути здоровими, енергійними, гарними й веселими.

Я знову ненадовго повернуся в дитинство. Пам'ятаєте, я ще в першій книжці розповідала, як батько суворою дієтою на все життя вирятував мене від проблем зі шкірою? У підлітковому віці, синхронно з менархе,

на обличчі з'явилося щось страшне. Спершу мене повели до дерматолога, який звично виписав гормональне лікування, але тато, звісно ж, не дозволив мастити рідну доньку ліками, шкода від застосування яких щонайменше рівноцінна користі, а ефект зберігається дуже недовго. Він знав, що проблему можна розв'язати інакше. Принаймні це підтверджувалося його багаторічною практикою й підтвердилося незабаром мною. Тоді, в дитинстві, я через кілька тижнів татової дієти відчула реальне полегшення, і моє шире обурення від позбавлення всього «смачненького» поступилося розумінню того, для чого ми це робимо, й дуже відповідальному ставленню до свого здоров'я. Сьогодні на медичний огляд і в мою онлайн-академію приходять сотні пацієнтів зі жахливими шкірними проблемами, від банальної, але неприємної алергійної висипки до жахливого псоріазу, який спотворює тіло й життя людини. Молоді дівчата й хлопці плачуть у кабінеті, зізнаючись, що ніколи не мали стосунків, бо їм соромно роздягнутися, розповідають, що не можуть влаштуватися на нормальну працю, відвідувати басейн і спортзал, що люди відразливо відсмикують від них руки, щоб не торкнутися. І багато в чому завдяки зміні раціону, а відповідно, мікрофлори ми з ними досягаємо чудових, дивовижних результатів.

Моя мета передусім — дати нове знання, яке допоможе вам відчутно поліпшити життя в багатьох його аспектах, подбати про рідних і близьких, здійснити профілактику різноманітних недуг. Я не претендую на істину в останній інстанції, але завдяки емпіричним напрацюванням батька, чий практичний досвід налічує безмалъ піввіку, інформації, здобутої мною особисто в усіляких навчальних закладах і підкріпленої під час мого нинішнього навчання в американському *The Institute For Functional Medicine*, а також широкій доказовій і дослідницькій базі мені вдалося знайти відповідь на питання: чому

ми хворіємо. А знаючи причину, ми можемо усунути наслідок — саме цей підхід є основою превентивної, функціональної, інтегральної медицини. }

Умови сучасного життя принципово відрізняються від тих, які були 30–50 років тому. Екологія помітно погіршилася, й, на жаль, на цей факт ми не можемо вплинути: ми дихаємо повітрям великих міст, ходимо асфальтом, який, нагріваючись, виділяє багато шкідливих речовин, миємося хлорованою водою тощо.

Проте ми в змозі вибрати менш токсичні продукти й косметику — починаючи від фермерських овочів і закінчуючи дезодорантом без алюмінію й шампунем без парабенів. Ми стикаємося з ГМО, і, хай би хто переконував у протилежному, я цілком переконана, що генетично модифіковані продукти впливають на спадковий матеріал людини — епігенетика, наука, що досліджує цю галузь, це підтверджує. Токсини й токсиканти атакують нас звідусіль — це й, знову-таки, їжа, й косметика, й побутова хімія. Який вибір ви робите щодня?

Окрема тема — трансжири, переважно штучні речовини, які утворюються під час обробки харчових продуктів: наприклад, коли в деякі олії для твердості й «вічного» терміну зберігання додають водень. Регулярне вживання їх у край шкодить здоров'ю, особливо серцево-судинній системі й ШКТ. Продуктів із трансжирами сьогодні неймовірна кількість, треба ще постаратися знайти щось без них, але хто ж про те замислюється, коли хапає солодощі в яскравій упаковці з полиці супермаркета?

А як багато проблем завдає самолікування! Чого лишень не роблять, здавалося б, дорослі розумні люди: від безконтрольного вживання протимікробних і противірусних препаратів до самопризначення КОК і «нешкідливих» БАДів! Не маючи відповідного знання, не слухаючи ані лікаря, ані здорового глузду.

Це не моя претензія до препаратів, це крик душі, звернений до пацієнтів, яких ми потім лікуємо від набагато серйозніших проблем, ніж ті, з якими вони намагалися впоратися самі. Наприклад, 3–4 місяці відновлюємо нормальну роботу ШКТ, від якого — і після прочитання книжки ви це зрозумієте — залежить практично все. Всіх, пацієнтів, звісно ж, складно в чомусь звинувачувати, адже звідки їм знати, що після вживання будь-яких протимікробних засобів конче потрібен цілий курс пре- і пробіотичних препаратів, ензимів тощо. Зазвичай пацієнт задовольняється двотижневим вживанням пробіотика з реклами, вважаючи, що цього вистачить і можна жити далі.

Ну й ще один чинник ризику — хронічний стрес, в умовах якого гормони й чинники-стресогени, наявні з надлишком, стають токсинами, шлаками, алергенами для організму й створюють внутрішню інтоксикацію, в результаті чого організм набуває зокрема й автоімунну настороженість, що теж провокує розвиток захворювань. І, звісно, ми пам'ятаємо, що на яблуні груші не вродять, — генетику неможливо обманути, але можна навчитися жити з нею правильно, контролюючи всі чинники ризику.

З гордістю представляю вам людину, яка від самого початку надихнула мене на написання цієї книжки. Мій головний учитель, людина, завдяки підтримці й прикладу якої я стала тим, ким є: лікаркою-терапевтом, засновницею й керівницею лікувально-діагностичного центру «Трави Кавказу», — мій батько Олександр Іванович Зубарєв.

І перш ніж перейти безпосередньо до викладу всього того матеріалу, яким я планую з вами поділитися, хочу за традицією трохи розповісти, як змінилося моє життя за рік після виходу «Вальсу гормонів 2». Цей час видався дуже насиченим, практично кожен місяць був однаково щедрим на події, багато з яких випробовували мене на міцність, а інші, навпаки,

ставали довгоочікуваним ковтком свіжого повітря й підтвердженням того, що я рухаюся правильною дорогою.

Найголовніше, що сталося за цей шалений рік, — моя Москва, де я тепер живу, місто, яке обожаю, воно дало мені цілковите перезавантаження в усіх сферах життя, тотальну переоцінку цінностей, планів, стосунків, можливість пробачити, любити й жити так, як хочеться. Я круто прокачала свої професійні навички в США. Мені випала честь брати участь у дуже цікавих проектах, це не завжди було пов'язане безпосередньо з медициною, але дало неоціненний досвід. А ще ми з дітлахами завели kota й собаку — радості й мікробів удома однозначно додалося! Ви відчуваєте, як я знову підвела вас до головної теми? Тоді швидше перегортайте сторінку, ми вирушаємо в захопливу мандрівку по власному організму!

З любов'ю й вдячністю до моєї родини,
Наталія Зубарева



Розділ 1

Роль і функції кишківника
в травній системі.
Де народжується задоволення?

«Дивовижно, наскільки наш розум підвладний травним органам. Ми не зможемо ні працювати, ні думати, якщо цього не захоче наш шлунок. Він нав'язує нам емоції, пристрасті. Після того як він отримає яйце з беконом, він каже: «Працюй!» Після біфштекса й портера — «Спи!».

Після чашки чаю (дві повних ложки на чашку й настоювати не більше трьох хвилин) він каже мозкові: «А тепер вставай і покажи, на що ти здатен. Будь красномовним, серйозним і чуйним. Поглянь світлим поглядом на Природу й на життя. Розправ білі крила своїх трепетних думок і лети, немов божественний дух, над метушливим світом, поміж довгими рядами палаючих зірок до воріт вічності!».

Після гарячих пампушок він каже: «Будь тупим і бездушним, наче худоба в полі, безмозка тварина з байдужим поглядом, в якому немає навіть іскорки уяви, надії, страху, любові й життя». А після бренді, прийнятого в достатній кількості, він каже: «А тепер, давай, будь нерозумним, зубоскаль та спотикайся, щоб твої друзі могли посміятися, мели дурниці й белькочи, покажи, яким безпорадним

*дурником є бідолаха, чий розум і воля потонули,
немов кошенята, у чарці спиртного».*

*Ми — не що інше, як жалюгідні раби свого
шлунка...»*

*Джером Клапка Джером
«Трое в одному човні (як не рахувати собаки)»**

Можна віднайти десятки й навіть сотні образів, щоб описати травну систему людини й її роль у роботі організму. Я ж скористаюся своїм улюбленим прикладом: щоб машина їхала, їй потрібне пальне. Щоб організм функціонував, йому теж потрібна енергія, яку він бере з корисних елементів, що надходять з їжею.

Якщо ви замість бензину залете в свій автомобіль, скажімо, морську воду, то вже нікуди не поїдете без серйозного ремонту. Якщо на ходу спробуєте відкрити люк бензобаку й додати пального, напевне станеться аварія. Ось так і з травною системою: є певні закони й правила, за якими вона функціонує. І, безумовно, ця система — одна з найважливіших для життєзабезпечення організму. Адже саме тут вона приймає, розщеплює, переробляє, трансформує й засвоює харчі.

КОРОТКА ЕКСКУРСІЯ ПО ТРАВНІЙ СИСТЕМІ

Нумо швидко пробіжімося по відділах травної системи людини, рухаючись, як на ліфті, згори донизу. Обережно, двері, тобто рот, зачинаються!

Саме тут, у ротовій порожнині, й починається травлення. Ви ще тільки смакуєте шматочок, який відкусили кілька секунд тому, а організм уже розпочав свою кропітку й старанно налагоджену природою працю.

Змочування їжі слиною, перетирання, подрібнення, формування харчової грудки, початкове розщеплення вуглеводів, усмоктування деяких лікарських

* Переклад Юрія Лісняка. (Прим. пер.)

препаратів — усі ці переважно фізичні дії відбуваються в ротовій порожнині. Потім завдяки механізму роботи глотки їжа проковтується. Це все — просто механіка й фізика.

Наш «ліфт» прямує донизу, їжа просувається по стравоходу — це, образно кажучи, трубка, що поєднує «поверхи»: нею їжа з глотки надходить у шлунок. Починається набагато тонша й скрупульозніша діяльність. Їжа просочується шлунковим соком, перетирається, розщеплюється. Саме тут у наші клітини всмоктується вода й лікарські препарати.

Від рівня кислотності в шлунку залежить величезна кількість дальших процесів. Саме рівень кислотності, або ацидність, є ключовим патофізіологічним механізмом розвитку багатьох захворювань, серед них і аутоімунних.



Далі до процесу трансформації їжі долучається дванадцятипала кишка, функції якої — обробляти їжу за допомогою жовчі й соку підшлункової залози, розщеплювати білки, жири й вуглеводи.

Спускаємося ще на поверх, де в тонкій і клубовій кишці відбувається остаточне розщеплення білків, жирів і вуглеводів. Потім до роботи долучається товстий кишківник — він бере на себе відповідальність за формування калових мас, усмоктування води й мінеральних солей. І ось кінцева зупинка — пряма кишка, звідки відбувається виведення калових мас.

Якщо узагальнити все сказане вище, то травна система, або шлунково-кишковий тракт, являє собою звивисту трубку, яка починається ротовим і закінчується анальним отвором. Сюди ж належить низка органів, які забезпечують секрецію травних соків (слинні залози, печінка, підшлункова залоза).

Усі свої функції травна система виконує поетапно, всі органи пов'язані між собою, послідовно передають естафету від одного до іншого, і якщо десь стається збій, то й у цілому проблем не уникнути, наче відбувається ланцюгова реакція.

Ось чому ми, інтегративники й лікарі, які працюють у парадигмі функціональної медицини, так наполягаємо на комплексному підході до потреб людського організму. Для мене кожен пацієнт — то окремий «проект», я не розглядаю людину як набір не пов'язаних між собою органів і не розмірковую, як деякі лікарі: так, щитоподібна залоза — це до мене, а от яєчники свої неси он туди, кишківник — у інше місце, а шкіру — до десятого лікаря.

Лікарі превентивної / інтегральної / функціональної медицини мусять вчитися не лише шість років у медичному виші й два роки в ординатурі за професійною спеціальністю, а й усе своє життя, аби знати й розуміти набагато більше, ніж закладено в вузьких рамках спеціальностей «ендокринологія», «гастроентерологія» або

«шкірні захворювання». Організм слід сприймати як складний механізм / фабрику, де всі частини взаємопов'язані. Саме тому так важливо вислухати пацієнта, відстежити психосоматичний компонент, пов'язати це все з медико-біологічними показниками, відстежити причиново-наслідкові зв'язки й лише потім вирішити, у який спосіб лікувати хворого — можливо, за допомогою альтернативної медицини, а може, йому все-таки знадобиться допомога традиційного лікаря.

ПОГЛЯД ІЗ СЕРЕДИНИ

Будь-який лікар вам підтвердить: навіть у організмі святого щонайменше два кілограми... ну, ви зрозуміли чого. І ця народна приказка з медичним ухилом якнайкраще відображає, якщо можна так сказати, філософію людського організму.

З одного боку, все дуже круто влаштоване: 24 години на добу, сім днів на тиждень, ще раніше, ніж із першого крику, й до останнього подиху організм функціонує як суперсучасна високотехнологічна машина. Люди з технічним складом розуму, гадаю, вже уявили собі ці всі деталі. А, наприклад, людина з художнім сприйняттям реальності може уявити такий собі «марсіанський» пейзаж — це якщо дивитися на внутрішні органи зсередини.

З іншого боку, цей досконалий механізм може зовсім не видаватися таким сучасним зовні. Він, перефразую, має не дуже гарний вигляд, часто-густо не надто приємно пахне й не завжди видає мелодії, які тішать слух! І все-таки найкращі дослідники світу останнім часом готові присвятити життя вивченню кишківника, щоб знайти, нарешті, відповіді на багато питань, які їх хвилюють.

Кишківник людини — складна екосистема, в якій «заправляють» бактерії, які допомагають

перетравлювати їжу й тримати під контролем роботу шлунково-кишкового тракту. Уже кілька століть це не є новиною для людства — ще з часів французького науковця Луї Пастера, одного з основоположників мікробіології.

Ви далекі від науки, але прізвище Пастер вам знайоме? Не дивно, адже саме він винайшов технологію пастеризування для знезаражування харчових продуктів, а також для подовження терміну їхнього зберігання, увічнивши в такий спосіб своє ім'я.

Важливість діяльності кишківника для всього організму зауважили давно. Також давно наука цікавилася й його вмістом, який професійною мовою називають мікрофлорою. Але лише нещодавно науковці переглянули роль цієї субстанції. Наприклад, якщо якихось 100 років тому визначний науковець Ілля Ілліч Мечников, вважаючи причиною старіння «отруєння організму шкідливими виділеннями кишкових



бактерій», пропонував повністю видаляти товстий кишківник, то вже за півстоліття мікрофлору, на щастя, реабілітували.

Тривалий час кишківник залишався в тіні своїх набагато важливіших, як прийнято вважати, компаньйонів: серця й головного мозку. Хоча травна система разом із серцево-судинною й нервовою системами — це, по суті, «три кити», на яких базується весь організм людини.

Одначе якщо право думати головою й обирати серцем людству ніколи не відмовляли, то про те, що в кишківнику також може йти мисленнєва діяльність, навіть не йшлося. Досі під час палких професійних дискусій можна почути саркастичне «пхе» від представників академічної медицини як відповідь на твердження, що «кишківник — це однозначно другий мозок». Хоча я ще й посперечалася б про розподілення місць!

Навіть вирішення найпрозаїчнішого завдання (як стриматися й не дати вийти газам, перебуваючи в гостях, і потерпіти до дому, коли хочеться в туалет) неможливе без складної взаємодії між кишківником і головним мозком. І спілкуюся вони, до речі, нарівні. Хочу також зауважити, що кишківник має неабиякі здібності до навчання!

Так, він не набуде здатності грати на роялі й розв'язувати математичні задачі, але ось привчити кишківник до регулярного випорожнення в один і той самий час можна за дуже короткий термін.

Пацієнтам, які мають труднощі з дефекацією, я завжди даю одну просту рекомендацію: регулярно в один і той самий час, скажімо о 7.30 ранку, використовуйте мікроклізму швидкої дії або безпечні гліцеринові свічки з проносною дією. Робіть це протягом кількох тижнів, випивши натще склянку води кімнатної температури.

Незабаром кишківник зрозуміє, що й коли від нього треба. Так ви регулярно, щоранку, ходитимете в туалет, що корисно й для вашого кишківника, й для правильного ВАЛЬСУ ГОРМОНІВ (саме так, про це теж поговоримо докладно), й для психологічного настрою — починати день з того, щоб дістати полегкість, завжди приємно, а не перейматися протягом дня про комфорт і гігієну в цьому плані, коли ви перебуваєте не вдома, — окреме задоволення. Зазначу також, що боятися звикання до легких проносних не варто: цього не станеться ані на рівні рецепторів, ані на рівні головного мозку, бо препарати не проникають крізь гематоенцефалічний бар'єр. Зв'язку між легкими проносними засобами й підвищеним ризиком розвитку колоректального раку нема.

ДВІ РУКИ, ДВІ НОГИ... ДВА МОЗКИ?

Ще на початку XX століття стало відомо, що кількість нервових клітин у шлунку й кишківнику становить близько 100 мільйонів. Це більше, ніж у спинному мозку й периферичній нервовій системі. Водночас кількість нервово-рухових волокон, пов'язаних з мозком або спинним мозком і кишківником, дуже невелика. Відповідно, більша частина нервових клітин травного тракту не має прямого зв'язку з центральною нервовою системою (ЦНС). І вони не зобов'язані виконувати всі команди, що надходять від головного мозку. Але тепер пропоную вам із захопленням усвідомити той факт, що 90 % волокон блукаючого нерва передають інформацію від травного тракту в головний мозок, і аж ніяк не навпаки.

Саме ґрунтуючись на цьому, науковці дійшли висновку, що існує «другий мозок» — його ще називають нейрогастроентерологічний, або черевний мозок. Він виробляє гормони, нейромедіатори, на 70 % забезпечує роботу імунної системи організму. Як і головний мозок, має стадії бадьорості й відпочинку, контролює поведінку людини й відповідає за емоції, а ще, звісно, забезпечує травлення, а також виконує багато інших функцій. Загалом, кишківник нам дано не лише для того, аби випорожнитися й випускати гази! І з усією повагою до нашого героя я поведу розповідь далі.

Чи знаєте ви, що кишківник може відчувати емоції? Хвилювання, підозру, дратівливість і ті самі «метелики в животі» — це все не що інше, як результат неусвідомленої реакції на стрес, для виникнення якої дає відмашку мозок. Пішохід, який несподівано вибіг на дорогу перед вашим автомобілем, різкий дзвінок, зустріч з неприємною людиною, очікування іспиту — в усіх подібних ситуаціях у відповідь на викид гормонів стресу відбувається відтік крові до м'язів. «Бий або біжи», пам'ятаєте? Однак стрес так само впливає на гормональні реакції: він стимулює синтез



греліну, кортизолу — гормонів, функцією яких також є зниження рівня тривожності й депресії. Грелін, своєю чергою, сприяє викиду дофаміну, впливаючи на нейрони, залучені в реакціях задоволення й очікування винагороди, а також за допомогою сигналів, що передаються блукаючим нервом.

«У мене на робочому столі нема комп'ютера, я його зовсім не використовую. Перш ніж розкрити чергову теку з інвестиційними паперами, я подумки переношу кожну теку собі в живіт і кілька секунд прислухаюся до свого тіла, якщо воно мені відповідає...»

Ворен Бафіт,
один з найбагатших людей світу

Загалом, логічно, що зрештою в медицині зародився ще один напрям — нейрогастроентерологія. Його визначають на стику неврології, гастроентерології, психіатрії, психотерапії й клінічної психології. Як наука нейрогастроентерологія порівняно молода, виникла як окрема дисципліна близько 35 років тому. І відтоді важливість цього нового напрямку доведено не раз.

Про схожість будови головного мозку й шлунка (попри те що цей другий не має півкуль) свого часу казали різні науковці. Наприклад, німець Пауль Енк: «У шлунку й кишківнику людей, що страждають на хвороби Альцгеймера й Паркінсона, знайдено ті самі пошкодження тканин, що й у головному мозку». А представник американської наукової школи Емеран Маєр експериментально підтвердив, що «шлунковий мозок» керує емоціями: «Наші добрі й погані відчуття не можна вважати просто інтуїцією, вони ґрунтуються на цілком реальній основі. Живіт, як і голова,