

ЕКАТЕРИНА ТОЛСТИКОВА

ТЕЛО,
КОТОРОЕ ТЫ
ЗАСЛУЖИВАЕШЬ

МЕНЯЮ ЖИЗНЬ ЕДОЙ



Издательство АСТ
Москва

ГЛАВА 2

НАШ ДРУГ КИШЕЧНИК

МИКРОБИОМ: ДРУГ БЕЗ ДРУГА НАМ НЕ ВЫЖИТЬ

О микрофлоре сейчас говорит каждый, кому не лень. Все знают, что микроорганизмы живут в абсолютном симбиозе с человеком: мы никак не можем без них, а они — без нас. Но не все правильно разбираются в терминах. Предлагаю провести небольшой ликбез!

Микробиом — это совокупность геномов микроорганизмов (м/о) в определенной среде.

Микробиота — совокупность самих микроорганизмов.

Разнообразие микробиоты — это мера того, насколько являются разнообразными виды и насколько по-разному они распределены в сообществе.

ВАЖНО!

Маленькое разнообразие является маркером дисбиоза (микробного дисбаланса) в кишечнике и обычно выявляется у людей, имеющих аутоиммунные заболевания, ожирение, проблемы с сердечно-сосудистой системой, при наличии метаболического синдрома, и, кстати, у людей пожилого возраста.

Важная роль микроорганизмов — это регуляция нашего пищевого поведения!

Что мы имеем, когда эта ось нарушается?

- *Увеличение риска диареи*
- *Инсулинорезистентность (нечувствительность клеток к инсулину)*
 - *Нарушение связи «кишечник = мозг»*
 - *Увеличение риска заболеваний сердечно-сосудистой системы*
 - *Увеличение продукции ТМАО (триметиламиноксид — фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний)*
 - *Снижение СЦЖК (среднецепочечные жирные кислоты МЕГА важны!)*

А что нарушает эту ось? Самое часто встречающееся:

- Большое количество белка
- Большое количество фруктозы
- Большое количество насыщенного жира

А теперь поближе познакомимся с нашим лучшим другом — кишечником!

ЦЕННОСТЬ СЛЮНЫ

Многие считают кишечник «зеркалом здоровья». На самом деле начало ваших недугов и, наоборот, отличного самочувствия начинается с ротовой полости.

Никто не придает значения слюне, но именно она задает тон всем биохимическим процессам, происходящим уже по всей длине желудочно-кишечного тракта. Такие вещества, как **гистатины, белки, богатые пролином (ББП)**, присутствуют исключительно в слюне. Именно они проявляют противомикробные свойства против **Streptococcus mutans** и нейтрализуют **эндотоксин-ЛПС**, который имеют грам-бактерии.

Не стоит забывать о **Candida albicans**, против которой воюют эти вещества наравне с сильными противогрибковыми препаратами (имидазол, клотримазол). В обязанности гистатинов входит торможение высвобождения гистамина, а это значит, что они участвуют в профилактике развития воспалений ротовой полости.

ББП тоже не отстают от своих коллег и участвуют в регулировании количества фосфора и кальция в слюне, а это, конечно же, мощнейшая профилактика образования камня. Что касается пищи, в особенности чая, кофе и продуктов, содержащих танины, ББП связывается с ними, предупреждая развитие негативных эффектов этих веществ.

Ну и, конечно, следует помнить о самом важном ферменте слюны — **альфа-амилазе**. Это белковая штукавина режет

наши углеводы (картофель, крупы, сахара) на молекулы глюкозы и мальтозы, позволяя уже в ротовой полости всасываться в кровоток.

ВАЖНО!

Мы не то, что мы едим. Мы то, что смогли усвоить. (Это моя цитата, прости, Гиппократ!)

И если вдруг вы глотаете пищу кусками, мало уделяете время пережевыванию, не используете свой челюстно-лицевой аппарат и слюну, говорить о здоровом желудочно-кишечном тракте, собственно, как и об организме, не спешите.

Тренируйтесь есть медленно, тщательно все пережевывать и получать вкусовое удовольствие. Доведите этот ритуал до автоматизма, пусть на одну полезную привычку в вашей жизни станет больше.

Кстати, салаты, в которых есть семена, рубленные сырые овощи и зелень — самый верный путь начать улучшать работу своих желез. Главное — без фанатизма!

ВАЖНО!

Тренируйтесь есть медленно, тщательно все пережевывать и получать вкусовое удовольствие. Доведите этот ритуал до автоматизма!

ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ КИСЛОТНОСТИ ЖЕЛУДКА

Итак, как вы уже поняли, все начинается со рта. Но дело в том, что если даже во рту все прекрасно, то этот пережеванный комочек уже «непонятно чего» по пищеводу за 10–12 секунд падает в желудок, где начинается самое интересное.

Пациенты меня часто просят рассказать и о хеликобактер и о нормализации кислотности и о всем, да побольше. Я их, конечно, понимаю, но это все детали, если нормальная работа ВСЕХ отделов ЖКТ уже ненормальна! Например, только причин нарушения рН желудка (гипоацидность, мало соляной кислоты (HCl)) существует несколько:

А) **Антацидные препараты.** Дело в том, что если вы залечиваете банальный гастрит «Фосфалюгелем», «Маалоксом» и т.д., начинаете их принимать по любому пустяку, то со временем уровень HCl падает.

Б) **Нарушения работы щитовидной железы.** Если есть гипофункция, то это тоже влияет на работу всех органов, в том числе и на продукцию HCl.

В) **Хронические инфекции ЖКТ** (применение антибиотиков и других препаратов).

Г) **Дефицит цинка!** Ферменту карбангидразы для продукции HCl нужен цинк, а если вы в дефиците — срочно восполняйте.

Д) **Хирургические вмешательства** на желудке, онкология и т.д.

Е) Конечно же, **ВОЗРАСТ:** чем старше мы становимся, тем меньше продукция HCl.

Ж) И банальное, но распространенное: **плохое пережевывание**, особенно животного белка, мало животного белка в рационе, много несвязанных простых углеводов, привычка начинать трапезу с фруктов или есть только их.

З) **Стрессовый фактор**, который приводит к размножению хеликобактер или/и образованию эрозий, язв.

И) **Курение.**

К) **Алкоголь.**

ВАЖНО!

80% людей, страдающих заболеваниями ЖКТ, имеющих нарушения в работе щитовидной железы, надпочечников, иммунной системы, аутоиммунные заболевания, остеопороз, нарушения обмена веществ, в первую очередь имеют неправильную кислотность желудка.

Про важность именно адекватного пищеварения, процессов, которые протекают в желудочно-кишечном тракте, я пишу очень много. Именно это и влияет на наше состояние здоровья и профилактику дефицитов различных микроэлементов и витаминов. Уже давно неактуальной стала фраза «Мы то, что мы едим». А все потому, что 80% людей, страдающих заболеваниями ЖКТ, имеющих нарушения в работе щитовидной железы, надпочечников, иммунной системы, аутоиммунные заболевания, остеопороз, нарушения обмена веществ, в первую очередь имеют неправильную **кислотность желудка**. И даже те, кто ощущает изжогу, очень часто думают, что кислоты в их желудке много, потому и прибегают

к самолечению различными антацидами, ИПП, блокаторами H_2 -рецепторов и, по-простому, всеми медикаментами, которые только может предложить фармакологический бизнес, облегчая симптомы.

Но именно этим они еще больше увеличивают гипоацидность (снижение выработки соляной кислоты в желудке). А после этого нарушается регуляция гормонов ЖКТ, что ведет к нарушению выработки ферментов поджелудочной железы, оттоку желчи и перевариванию пищи в других отделах этой системы. Появляется метеоризм (вздутие), ощущение наполненности желудка, тяжесть и много других симптомов. И так замыкается круг.

Людей с гиперацидностью (слишком кислой средой в желудке) не так-то и много. Неправильный pH желудка нарушает усвоение белка (главного нутриента «строительства»), всасывание минералов, в первую очередь железа, кальция, фолиевой кислоты, витамина B_{12} , цинка. Недостаточность этих веществ приводит к заболеваниям, и в итоге лечатся симптомы, а необходимо устранять причину.

К чему я веду? Недавно читала лекцию на Medical Trichology Forum, где доктора узнают что-то новое и стараются улучшить ситуацию с волосами пациентов. Так вот, корень проблем извне очень часто лежит внутри — в желудке! И хочется пациенту или нет, но правильная диагностика ЖКТ — это первый шаг на пути к избавлению даже от трихологических проблем. А для этого хотя бы нужно сделать ФГДС (зонд) и посетить гастроэнтеролога. Берегите свои желудки: даже идеальная пища может просто не усваиваться!

ВАЖНО!

Корень проблем извне очень часто лежит внутри — в желудке! И хочется пациенту или нет, но правильная диагностика ЖКТ — это первый шаг на пути к излечению многих болезней. А для этого хотя бы нужно сделать ФГДС (зонд) и посетить гастроэнтеролога.

Что еще интересного происходит в вашем животе? Заглянем поглубже!

КТО ПРОТКНУЛ «ДЫРЯВУЮ КИШКУ»?

Говорят, что именно она является самой явной причиной всех существующих сейчас болезней, особенно аутоиммунных. Где правда? Давайте разбираться.

1. Никакой дырявой кишки не существует. В действительности, этот синдром имеет название «повышенная проницаемость кишечника». Внутренняя часть кишечника выстлана одним слоем клеток — это слизистый барьер между внутренней частью кишки и остальной частью тела. При этом продолжается поглощение питательных веществ, но **КРУПНЫЕ** молекулы и микроорганизмы из кишечника в кровь **НЕ** попадают.

2. Ослабевать и становиться «негерметичным» он может по ряду причин:

- **Алкоголь!**
- **Аспирин, НПВС, ибупрофен (могут вызывать легкое воспаление кишки)**

- **Болезнь Крона, сальмонеллез, норовирус, лямблиоз**
- **Целиакия и НГБЦ, аллергия на белок пшеницы**
- **Химиопрепараты**
- **Иммунодепрессанты**
- **Лучевая терапия**
- **Хронические болезни почек**
- **ВИЧ/СПИД, муковисцидоз, диабет 1-го типа, сепсис**

3. Чувствительность к продуктам питания отдельных людей (индивидуально) из-за наличия гликотоксинов, которые связаны с воспалением (вызывают стресс цитокинов — IL, TNF-а, IFN, которые изменяют локализацию белков-соединителей энтероцитов).

4. Хеликобактер пилори увеличивает проницаемость эпителия путем перераспределения белка TJZO-1.

5. Ожоги и стрессовый фактор — приводят к повышенной проницаемости.

6. Питание, богатое насыщенными жирами, уменьшает лактобактерии и увеличивает *oscillibacter*¹, коррелирует с увеличением проницаемости.

7. Питание, обедненное клетчаткой, также имеет риск развития повышенной кишечной проницаемости.

С ней связывают возникновение таких проблем, как пищевые аллергии, мигрень, синдром хронической усталости,

¹ Название группы бактерий. (Прим. авт.)

астма, красная волчанка и другие аутоиммунные заболевания, аутизм! Но НЕТ серьезных исследований, чтобы это утверждать, чаще всего этот синдром — следствие, а не причина.

ВАЖНО!

Никакой дырявой кишки не существует. В действительности этот синдром имеет название «повышенная проницаемость кишечника».

ПРОБЛЕМЫ С ДЕФЕКАЦИЕЙ

Тема дефекации очень интимная и щепетильная. 40% моих пациентов имеют проблемы с дефекацией (со стулом). Хочу сразу сказать, что запор может быть вызван множеством причин. И первое, что нужно делать, — понять причину.

Вы точно имеете проблему, если:

- Опорожняетесь меньше, чем 3 раза в неделю.
- Процесс дефекации болезненный, длительный, с затруднениями.
- Стул очень сухой, плотный, крошится или в виде «овечьего стула».
- Нет акта дефекации без слабительных.
- Если стул каждые 2 дня, регулярный и безболезненный — это еще не повод говорить о запорах. Если нарушения стула случаются впервые, проходят и не повторяются систематически — это тоже не повод кричать о том, что у вас запоры.

А что делать? Нужно понять, почему это случилось, и найти причину. Когда она известна, всегда есть решение.

Самые частые причины запоров:

- Недостаточно клетчатки (усвояемой и неусвояемой)
- Избыток(!) клетчатки
- Недостаточно жидкости и воды в течение дня
- Малая двигательная активность, сидение на одном месте более 2 часов
- Отсутствие физической нагрузки (особенно на укреплении мышц тазового дна)
- Частые «потерплю» и «схожу в туалет позже»
- Частые смены стилей питания (сейчас гиперактуально(!): кто-то «сидит» на кето, что, кстати, способствует запорам, кто-то — на «16/8», а кто-то разгружает себя на соках)
- Медикаменты (длительное использование слабительных средств, антацидов, антидепрессантов, препаратов железа!)
- Хронический стресс, частые стрессовые ситуации, бессонница, невроз, синдром раздраженного кишечника
- Долихосигма (врожденное патологическое удлинение особого отдела толстой кишки — сигмовидной кишки)
- Беременность и период лактации
- Большое количество белка в рационе
- Расстройства приема пищи (булимия, анорексия)
- Гипотиреоз!

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Вступление от автора</i>	3
<i>Глава 1. Сон: ночная жизнь нашего организма</i>	17
<i>Глава 2. Наш друг кишечник</i>	25
Микробиом: друг без друга нам не выжить.....	27
Ценность слюны	29
Причины нарушения кислотности желудка	31
Кто проткнул «дырявую кишку»?	34
Проблемы с дефекацией	36
<i>Глава 3. Питание: продукты под лупой</i>	41
Найдите свой «дзен» баланса и меры	43
Секреты еды: вкусно и полезно	51
«Что бы такое съесть, чтобы похудеть?»	96
Борьба с ожирением: последние открытия	102
Диеты	107
Веганство	112
ЗОЖники.....	114
Почему вы постоянно хотите есть?	115
«Мы не то, что мы едим, а то, что мы способны усвоить»: мои лайфхаки.....	117
<i>Глава 4. Как дирижировать «гормональным оркестром»</i>	137
Кортизол — гормон стресса	139
Пролактин — гормон размножения	149
Дофамин — гормон счастья	154
Серотонин — гормон хорошего настроения	156
Все болезни от нервов	158

<i>Глава 5. Важность обследования организма (check up) и профилактика</i>	<i>161</i>
Check up: космическая картина вашего организма!.....	163
Поддерживаем иммунитет: Covid и другие вирусы	167
Защитные механизмы организма	176
Заряжаем организм энергией — боремся с диабетом.....	185
Движение против целлюлита	193
Гонка в «счастливую, здоровую жизнь»	195
 <i>Глава 6. Физическая активность: польза и вред</i>	 <i>197</i>
 <i>Глава 7. Нутрицевтики (БАДы): как управлять химией</i>	 <i>207</i>
 <i>Вместо послесловия. Отзывы пациентов</i>	 <i>213</i>