

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	11
«Ах ты, милая какашечка!»	
Почему качество «кучки» так важно.....	14
Кое-что из истории туалета	17
Дорогами пищеварения — путеводитель.....	23
Неиспользованные возможности. Нюхать, пробовать на вкус, пережевывать	23
Вкус и запах	23
«Хорошо пережевано — наполовину переварено»	26
Через толстый и тонкий	33
Глотать или давиться?.....	33
Желудок любит все маленькое и терпеть не может злостных нарушителей	34
Двенадцатиперстный кислотный буфер	40
Тонкий кишечник.....	42
«Закрывайся!».....	46
Толстый кишечник	47

Куда отправимся дальше?.....	53
Главное — что получилось в итоге:	
контроль качества.....	57
Маленький засранец	57
«Готовый продукт»	58
Контроль качества.....	63
Для сбившихся с пути — как заболевает кишечник и как заставляет болеть нас	65
Это может навредить: молоко,	
хлеб и фрукты — все дело в количестве	65
«Хотите быть бодрым? Пейте молоко»	67
Хлеб наш насущный	74
Целиакия	77
«Сезам, откройся»	79
Когда от яблок пучит	80
Гистамин.....	85
Сначала флора и фауна,	
бактерии второстепенны.....	89
Вопрос антибиотиков	96
Яды в кишечнике — их влияние	
на организм	100
О печени и алкоголе.....	103
Зашлакованный или отравленный?	106
Вода камень точит	107
Капризный орган — как эмоции влияют на наше пищеварение и как кишечник воздействует на наши эмоции	111

Открытие «брюшного мозга»	112
«Бабочки в животе» — влияние нервов	113
«Помогите, живот становится все больше!» — сердце стонет, позвоночник плачет	117
«Подавленные» легкие	118
Стонущее сердце.....	120
Плачущий позвоночник.....	121
Анна, Макс и Паула — все не так плохо?	124
Анна.....	125
Макс.....	127
Паула.....	130

На правильном пути — фитнес-программа для вашего кишечника	133
---	------------

Бережное отношение к здоровью — плавный путь к голоданию	136
Правильная диета при голодании	139
Чистый, еще чище, самый чистый — весенняя чистка вашего кишечника	145
Горькая соль.....	146
Щелочь или кислота? И то, и другое!.....	149
Значение жидкости	152
Снова в школу — изучаем пищеварение.....	155
«Жевательная тренировка» как забота о кишечнике	155
Насыщение нужно практиковать.....	156

Тренировка перистальтики	158
Медицинская помощь и роль абдоминального лечения.....	158
Сильный, сильнее, самый сильный — 10-дневная фитнес-программа для вашего кишечника и общего оздоровления.....	160
10-дневная детокс-программа для вашего кишечника	163
Что вам нужно, а что нет — «Go's» и «NoGo's».....	164
Подготовьтесь!.....	166
10 дней.....	167
Эпилог	172
Дни тренировки и отдыха для кишечника.....	173
А что будет с моим весом?.....	174
Сделайте выбор в пользу пищеварения — правильная пища для вас и вашего кишечника	181
Алкоголь.....	185
Балластные вещества	187
Хлеб	188
Белки	190
Жиры	191
Рыба.....	192
Мясо	193
Фрукты	195
Напитки.....	196
Пряности.....	197
Смузи.....	197
Кофе и чай.....	198

Углеводы.....	199
Средиземноморская кухня	201
Молочные продукты	201
Мюсли.....	202
Подсластитель.....	203
Веганская диета	206
Вегетарианская диета.....	206
Сахар	207
Советы напоследок	210
Благодарности	212
Источники, рекомендуемая литература и полезные адреса.....	213
Указатель	220

*Посвящается
Джозефине, Натану и Эллиот*

ВВЕДЕНИЕ

Все дерьмово?

Каждый день мы хотим чувствовать себя бодрыми и полными сил, быть здоровыми и готовыми к ежедневным вызовам. Однако в реальности наши ожидания зачастую не оправдываются, и чувствуем мы себя прескверно.

В надежде что-то изменить современный, прогрессивный человек придает поистине огромное значение здоровому образу жизни, долголетию, и в особенности правильно-

му питанию. Статьи на тему питания не сходят со страниц СМИ. Отовсюду слышатся призывы и лозунги, возникают новые рецепты, обещающие помощь в поддержании здоровья, и появляются новоиспеченные лекари, на некоторое время захватывающие умы или становящиеся

предметом насмешек. Но во всей этой суете упускается из виду самое важное: мощный орган, отвечающий за правильное пищеварение и обмен веществ, наш кишечник. Он находится у нас внутри, это орган, по важности сравнимый с мозгом.

КИШЕЧНИК –
ЗАХВАТЫВАЮЩИЙ,
САМОСТОЯТЕЛЬНО
ПЕРЕРАБАТЫВАЮЩИЙ
ПИЩУ ОРГАН. НАМ
НЕОБХОДИМО
ПОЗНАКОМИТЬСЯ С НИМ
ПОЛУЧШЕ И СДЕЛАТЬ ЕГО
СВОИМ ДРУГОМ.

Несмотря на то, что кишечник — наш друг, иногда он нас подводит — если мы относимся к нему без должного внимания и не заботимся о нем. Если мы подсчитаем, сколько людей страдает от запоров, рака кишечника, дивертикулеза¹, различных воспалений или синдрома раздраженной кишки, станет ясно, что нашим кишечникам приходится не так уж легко. Еще 20 лет назад эти заболевания встречались только у пожилых людей. Сегодня — в любой возрастной группе.

Но как мы можем судить о здоровье кишечника, когда даже ежедневный стул не является показателем, хотя многие и убеждены в обратном?

В течение последних лет наукой было доказано, что нездоровый кишечник имеет отношение ко многим распространённым недугам, таким как сердечно-сосудистые заболевания и рак. Нарушения психики и болезни опорно-двигательного аппарата также могут быть спровоцированы кишечными проблемами.

Многие верят в это с трудом. Они знают, что их здоровью угрожают вредные пищевые компоненты и кишечные бактерии, но надеются, что вскоре от них изобретут таблетки. Исследования в этой области снова показали, что здоровье нашего кишечника зависит в первую очередь от того, что и как мы едим.

Многие вещества, попадающие к нам с пищей, наносят вред и без того ослабленному кишечнику. Но что именно ослабляет его? И как мы можем улучшить его состояние? Манера потребления пищи за последние 100 лет существенно изменилась, как и состояние здоровья большинства людей.

¹ Дивертикулез — это заболевание толстой кишки, при котором в ее стенке образуются небольшие, размером до 1–2 см мешковидные выпячивания (дивертикулы). — *Прим. ред.*

Меня уже давно занимает вопрос: неужели мы разучились правильно обращаться со своим организмом и потому подвергли свое здоровье опасности?

Я вырос в 60-е годы. Моя мать работала психологом, отец был специалистом по нетрадиционной медицине. Можно сказать, что увлечение медициной семейное. По крайней мере, кажется, с питанием у нас тогда было все в порядке. Овощи мы выращивали в собственном саду, два раза в неделю ели рыбу или мясо. Молоко привозили с соседней фермы. Меня удивлял объем живота моего отца, и я больше не встречал в жизни людей, с такой скоростью поглощающих пищу. Тогда я не связывал это с болезнями кишечника.

В студенческие годы я питался гамбургерами и макаронами, что было связано и с моей неискушенностью в кулинарном деле, и с тем, что фаст-фуд был в моде.

«АХ ТЫ, МИЛАЯ КАКАШЕЧКА!» ПОЧЕМУ КАЧЕСТВО «КУЧКИ» ТАК ВАЖНО

В языке эскимосов существует около 20 наименований снега. Ошибочно было бы полагать, что наши языки беднее. Если бы мы были окружены снегом постоянно, если бы от него зависел наш быт, у нас было бы по меньшей мере столько же его обозначений. Это подтвердил бы и любой лыжный гонщик. Существует множество видов снега: от измороси, дождя со снегом (и самое неприятное, когда он настигает на лыжне) до рыхлого пористого снега. Для каждого случая у эскимосов есть отдельное слово. А мы прибегаем к словосложению¹.

У нас имеется всего одно слово, чтобы назвать дерьмо. И это удивительно. Ну, хорошо, есть также синоним «какашка», и вы, конечно, же могли бы придумать еще парочку, но разве они все не обозначают одно и то же? На самом же деле существует бесчисленное количество вариаций этой суб-

¹ В немецком языке словосложение является одним из наиболее распространенных способов образования новых слов. Так, при упоминании «дождя со снегом» происходит сложение основ Schnee (снег) и Regen (дождь), то же применимо и к Pulverschnee, где Pulver имеет значение рыхлый, порошкообразный, а Schnee — снег. — *Прим. пер.*

станции и, хоть мы и редко об этом задумываемся, по ним можно судить о нашем здоровье.

Возможны оттенки от светло-желтого и буровато-коричневого до темно-коричневого или даже черного. Консистенция — от водянистой, жидкой или кашеобразной до очень и очень твердой. Тонкая, как карандаш, круглая, как у овцы, или в виде очень плотной колбаски. Мало кто задумается, что по качеству «кучки» можно сделать выводы о состоянии кишечника, органа пищеварения, значение которого трудно переоценить.

Мы с гораздо большей долей ответственности относимся к делам наших четвероногих друзей. Представим себе, что наш лучший друг или, по меньшей мере, лучший из четвероногих, оставляет жидкую кучку на обочине дороги. Что ж, в первый раз мы не обратим внимания. Мы берем пластиковый пакетик и смотрим, нет ли там чего-нибудь твердого, что нужно было бы убрать. А если бы речь шла о нас, то мы бы нажали на кнопку или потянули за ручку — и проблема решена. Но мы бы с удовольствием нажали на кнопку и в случае с домашним животным, если бы это было возможно!

Сначала убедимся, есть ли свидетели. «Собака не моя, это не мой лучший друг! Я никогда ее раньше не видел». А возможно, собака гуляет без поводка. Тогда вам повезло, вы безмолвно переходите на другую сторону улицы. А потом? «Возможно, обратитесь к ветеринару? Вдруг у четвероного друга колит или завелись паразиты? И шерстка у него в последнее время не такая блестящая. Наверняка с питанием и пищеварением не все в порядке». Но если бы с чем-то подобным столкнулись мы, мы бы просто поменяли шампунь, хоть эта попытка решить проблему и не увенчалась бы успехом. А думать о пищеварении нам и в голову бы не пришло.