

УДК 616
ББК 53.5
ШБ1

BIRIM «HÜCRESEL SAĞLIKTAN RUHSAL YOLCULUĞA.
BİLİMSEL GERÇEKLERİN İZİNDE BÜTÜNSEL İYİLEŞME»
Dr. Deniz Şimşek

© Nemesis Kitap, 2020 © Deniz Şimşek, 2020

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:
New Africa, R Kristoffersen / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

12+

Шимшек, Дениз.
ШБ1 **Внутри болезни. Целостный подход к лечению хронических заболеваний : от психосоматики до доказательной медицины / Дениз Шимшек ; [перевод с турецкого П. Ткаченко]. — Москва : Эксмо, 2024. — 352 с. — (Целительные практики Азии и Древнего Востока).**

Книга турецкого ученого посвящена влиянию психического здоровья на организм и описывает секреты настоящего исцеления. Вы узнаете, какова связь между духовным здоровьем и целостным исцелением. Что такое инсулинорезистентность и как разорвать порочный круг дисбаланса сахара в крови. Друг нам или враг гормон эстроген? Каков реальный источник редицивирующих проблем с ЖКТ. Автор собрал ответы на эти и другие вопросы, соединив свой опыт с сотнями историй выздоровления.

УДК 616
ББК 53.5

ISBN 978-5-04-198843-2

© Ткаченко П., перевод на русский язык, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание
ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ АЗИИ И ДРЕВНЕГО ВОСТОКА

Шимшек Дениз
ВНУТРИ БОЛЕЗНИ.
ЦЕЛОСТНЫЙ ПОДХОД
К ЛЕЧЕНИЮ ХРОНИЧЕСКИХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ
ОТ ПСИХОСОМАТИКИ
ДО ДОКАЗАТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Начальник отдела *Т. Решетник*
Руководитель медицинского направления *О. Шестова*
Ответственный редактор *О. Ключникова*
Научный редактор *В. Романова*
Литературный редактор *К. Бураков*
Младший редактор *Е. Аверьянова*
Художественный редактор *В. Брагина*
Компьютерная верстка *О. Крайнова*
Корректоры *В. Елетина, Ю. Дорогова*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шыгарылган ели: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 5103. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Внутри: «Издательство «Эксмо» ЖШҚ
123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-күрделіс, 20 кабинет, 2013-каб.
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru
Интернет-магазин: www.book24.kz
Интернет-дрем: www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасына импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Дистрибьютор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар қабылдау жөніндегі өкіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Дөңбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»: www.eksmo.ru/certification

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылманың сәйкестігін растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>
Произведено в Российской Федерации
Ресей Федерациясында өндiрiлген
Сертификаттау жағдайды

Дата изготовления / Подписано в печать 15.05.2024.
Формат 60x84^{1/16}. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 20,53. Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-198843-2



9 785041 988432 >



eksmo.ru

Официальный
интернет-магазин
издательства «Эксмо»



Хочешь стать
автором «Эксмо»?

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг.
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать
мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

bomбора.ru bomборabooks bomбора

Литрес
Я ТАК ЧИТАЮ



ТЕРРИТОРИЯ
КНИЖНЫЙ МАГАЗИН

Официальная франшиза
издательства «Эксмо»



ЧИТАЙ
ГОРОД

Информация об авторе

Доктор Дениз Шимшек

Окончил старшую школу «Анатолийский лицей имени Тургута Озала». Поступил на медицинский факультет университета имени Аднана Мендереса, успешно завершил обучение и получил звание врача. Получил специализацию врача-психиатра на кафедре психиатрии в университете Памуккале. В дальнейшем проходил семинары по набирающей популярность теме связи психологии и физиологии кишечника. Кроме того, участвовал в тренингах по когнитивно-поведенческой терапии, изучал основанные на ней способы гипноза. В работе с пациентами, помимо психодинамических и базовых психических, использует *холистический* подход, основанный на работе с несколькими взаимосвязанными базовыми процессами и системами организма одновременно — пищеварением, питанием, обменом веществ, гормональным балансом, метилированием и воспалением. Неоднократно выступал на конференциях и симпозиумах с докладами о своем подходе и на связанные с ним темы.

Посвящается Умуту...

Содержание

Введение	7
Часть первая. НАЧАЛО ПУТИ	15
Болезнь прогрессирует, и я ищу помощи врачей	24
Как я обнаружил связь?	28
Землетрясение и безысходность	32
Пустота и трещины	37
От части к целому	42
Не излечившись, излечить не сможешь	47
Исцеление целого: холистическая медицина	55
Часть вторая. ПСИХИКА	59
Отражается ли прошлое на нашем сегодня	63
Добро пожаловать в «Правильное понимание стресса»	68
Подход к психическим заболеваниям	88
Герои психиатрии, которые не носят плащи: витамины и минералы	96
Индивидуальная сигнальная система: язык нейронных связей	99
Ключи к исцелению	106
Три столпа холистического, или целостного, подхода	116
Часть третья. СВЯТАЯ ТРОИЦА: РЕЖИМ ПИТАНИЯ, ПИЩЕВАРЕНИЕ, КИШЕЧНИК	123
Как работает пищеварение	134
Как функционирует пищеварительная система	136
Основа здорового кишечника: клетчатка, пребиотики, пробиотики и короткоцепочечные жирные кислоты	152
СИБР	157
Каковы функции микрофлоры кишечника	170
Невероятный орган — печень	172
На что обращать внимание при питании	175
Примерная программа питания практически при любом хроническом заболевании	177

Часть четвертая. ВОСПАЛЕНИЕ.	183
Пищевые добавки, влияющие на воспалительный процесс . .	195
Незванный гость и разрушитель иммунитета — коронавирус	211
Часть пятая. ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТЬ: МЕТАБОЛИЗМ, МИТОХОНДРИИ, ФУНКЦИИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ И ГОРМОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС.	215
Митохондрии и инсулинорезистентность	217
Признаки инсулинорезистентности и диабета	229
Как предотвратить развитие инсулинорезистентности и диабета	233
Командование гормональной системой: гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая ось	252
Значение прогестерона и концепция менопаузы	265
Часть шестая. МЕТИЛИРОВАНИЕ И ПРЕОБРАЗОВАНИЕ	269
Почему метилирование так важно	271
Что такое метилирование	273
Как в норме работает цикл метилирования	276
Зачем нам нужен витамин В ₁₂	279
Гомоцистеин — причина или следствие	283
Метилирование и фолиевая кислота	287
Синтез фосфатидилхолина	293
Непереносимость гистамина и метилирование	296
Что такое гистамин	299
Метилирование и детоксикация эстрогенов	302
Метилирование, глутатион и мелатонин	309
Витамины и минералы, связанные с метилированием	316
Часть седьмая. ПРИМЕРЫ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	329
Гастрит и рефлюкс	329
Инсулинорезистентность, язвенный колит, депрессия, хроническая усталость	336
ГОВОРЯТ ПАЦИЕНТЫ...	343
Предметный указатель	347

ВВЕДЕНИЕ

“В период перехода от одного подхода к лечению к другому эта книга — луч надежды для тех, кто ищет путь в потемках”.

Готовы ли вы признаться, что большая часть ваших знаний о здоровье — заблуждения и иллюзии? Если нет, не тратьте время на чтение, продолжайте принимать комплексы витаминов, которые рекламируют по телевизору, и запишите телефон хирурга, улыбающегося с огромного баннера в центре города, обещающая за неделю избавить вас от ожирения. Если же ваш ответ «да», нам с вами предстоит длинный и трудный путь. Но разве путь развития бывает легким? Никогда.

Это путь знаний и путь осознанности. Он для тех, кто готов сбросить гипнотические оковы и бросить вызов рекламным иллюзиям, для тех, кто ломает границы и выходит за рамки сегодняшнего дня, это путь отважных и ответственных. Книга, которую вы держите в руках, не только о здоровье и исцелении, но и о поиске себя. Она для тех, кто хочет нести свет. Будьте готовы! Вы многое узнаете, многое изменится. Не забывайте: получив знания, вы ответственны за их дальнейшее распространение, вы можете усилить волну осознанности. Если каждый научившийся расскажет окружающим о том, что узнал, круг осознанности будет расширяться, и те, кто ищет исцеления, смогут его получить.

Последние шесть лет, то есть с тех пор как я впервые понял, что болезнь нужно рассматривать как целостное явление, я чаще всего слышал одну и ту же фразу: «Неужели действительно возможно, чтобы болезнь, которую называли неизлечимой, с которой я живу много лет, которая превращала каждый мой день в испытание, отступила так быстро? Почему же уважаемые специалисты, лечившие меня раньше, ничего не могли сделать?» Ответить коротко не получится. Мне самому понадобилось время на осознание того, что многочисленные проблемы со здоровьем, которые серьезно мешали мне жить во время учебы на медицинском факультете, а затем в ординатуре по психиатрии (аллергия, регулярные ОРВИ, хроническая усталость, расстройство желудка, периодически усиливающаяся тревожность и проблемы с концентрацией внимания), не может излечить ни один из моих уважаемых мудрых учителей. В словах «уважаемые и мудрые» нет иронии — я действительно так к ним отношусь и всегда относился. Итак, мне пришлось признать, что отличные врачи, открытые новому, работающие день и ночь, с величайшим мастерством внедряя в медицину новейшие технологии и методы, бессильны вылечить мои болячки. Дело было не в том, что им не хватало знаний, таланта или упорства, — требовалась новая точка зрения. Это осознание удивило и обеспокоило меня. И я ощутил ужасную беспомощность. Мне предстоял долгий путь: нужно было перестать заучивать известное, оценить заново все, что я знал и чему годами учился. Это было непросто. Но, как и вы, я выбрал «красную пилюлю» и, отбросив сомнения, ступил

на путь осознанности, который, надеюсь, захватит вас по мере чтения так же, как и меня.

Каждый врач руководствуется благими намерениями, и в процессе лечения его главная цель — повысить качество вашей жизни, оказать поддержку и помощь в решении ваших проблем. В том смысле, что когда врач ставит диагноз, основываясь на своих знаниях и ваших жалобах в текущий момент, и рекомендует лечение, он поступает правильно с точки зрения знакомого пути. Со мной было так же: аллергический ринит есть, СРК (синдром раздраженного кишечника) есть, рефлюкс и тревожное расстройство есть. Значит, нужно наблюдаться у оториноларинголога, терапевта и психиатра, принимать антигистаминные препараты — от аллергии, препарат, подавляющий секрецию желудочной кислоты, — от кислотного рефлюкса, препарат, подавляющий обратный захват серотонина, — для регуляции работы кишечника и снижения тревоги. Справляться с тревогой я пытался очень долго, разными способами. Использовал все препараты, кроме серотонинергических, повсюду носил их с собой. Будучи врачом, я, конечно, получал поддержку друзей-коллег, отличных экспертов по моим заболеваниям. Но в конце концов понял, что не замечаю разницы в способах лечения разных специалистов, — менялись лишь действующие вещества и названия препаратов. Все это было краткосрочным лечением, направленным на снятие симптомов. А ведь я был врачом, имел доступ ко всем самым новым и прогрессивным методам лечения, но результат каждый раз был один и тот же: большое жирное НИЧЕГО, если не считать коротких

периодов улучшения, когда боль отступала. Но болезнь каждый раз возвращалась, не вылеченная до конца. Почему же? Дело в том, что современной медицине мало что известно о явлениях, которые, по-видимому, лежат в основе моих хронических хворей, — непереносимость гистамина, СИБР, проницаемый кишечник, нарушения метилирования, сбои в работе гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси. Как раз о них пойдет речь в разных разделах этой книги. Именно эти процессы и явления, ускользающие от глаз современной медицины, помогли мне разобраться со своим здоровьем. Вероятно, вы удивлены, но поверьте, по мере чтения вы увидите новые связи, разгадаете тайны человеческого тела, и ваше удивление будет только расти. Как и желание учиться дальше.

Разве мои болячки были исключительными и редкими? Вовсе нет! Каждому из нас достаточно просто приглядеться к своему ближайшему окружению. Сколько в нем тех, кто хронически принимает лекарства, регулярно наблюдается у врачей, испытывает проблемы с энергией или концентрацией внимания, с трудом встает по утрам, проводит большую часть жизни в тревоге, возбуждении, тоске, имеет хроническую аллергию, рефлюкс, проблемы с кишечником, которые даже не воспринимает как болезни? Если уж на то пошло, то куда сложнее найти абсолютно здорового человека. Но это нам, пожалуй, и не нужно. Сейчас я назову самую важную причину, по которой взялся писать эту книгу. Я хочу, чтобы она стала для вас руководством, помогла, опираясь на полностью научные основания, раскрыть потенциал вашего тела, разума и души. Мы

с вами встретились на этом пути как ищущие себя, как путники, идущие одной тропой.

В современной медицине, когда человек болеет, его принимает врач той специальности, к которой относится его недуг. Специалист выслушивает жалобы, проводит осмотр, назначает и анализирует обследования, затем, основываясь на том, что узнал, ставит диагноз и начинает лечение. Самая большая проблема этого метода, которому следуют из лучших побуждений, — повышенный риск возникновения на фоне такого лечения заболеваний, вызванных нераспознанными глубинными нарушениями. Если представить человека в виде дерева, то основа общепринятого метода — подрезка кроны для лечения болезней ветвей и листьев без оглядки на ущерб, который в процессе наносят стволу, корням и другим ветвям. Так лечат части, а не целое. Однако видимые признаки заболеваний всегда связаны с проблемами глубоко в корнях. Корни, скрывающие и порождающие основные проблемы человеческого организма, — это процессы, формирующие целостную систему *BİRİM* — пищеварение, воспаление, психическое развитие, обмен веществ и метилирование¹.

Чтобы успешно излечить болезни, которые кажутся неизлечимыми, нужно изменить взгляд на природу человека. Основной подход, используемый сегодня в медицине, разделяет не только организм пациента на области, но и врача и пациента. С одной стороны оказываются пациенты, которые, подчиняясь системе,

¹ Турецкие названия этих пяти процессов формируют слово *birim*, которое означает «я — единое целое». — *Прим. пер.*

наблюдаются по каждой проблеме у отдельного специалиста, не могут исцелиться и чувствуют себя несчастными и беспомощными. С другой — врачи, которые не чувствуют удовлетворения, если не удастся помочь, страдают от чувства неполноценности, ведущего напрямиком к профессиональному выгоранию. Как врач, неоднократно испытывавший описанные эмоции, я считаю, что вывести меня и моих пациентов из этого порочного круга может обмен опытом, способный принести пользу и врачам, и больным, и всем, кто пытается лучше понять себя и свой организм. Эта книга — обобщение всего, чему я научился на многочисленных тренингах, тысяч прочитанных статей, десятков книг, курсов и встреч по холистической медицине, которые я посетил в качестве тренера, множества пациентов, за которыми я следил, и долгих лет упорной работы и размышлений.

“Болезнь — не наказание, посланное небом, чтобы заточить вас в клетку и сделать несчастным навеки. Каждая болезнь — это послание. Так ваше тело пытается привлечь к себе внимание. Ваш кишечник, клетки, гены, митохондрии и все химические вещества в вашем теле, и самое главное — душа — на вашей стороне. Купировать симптомы — все равно что, не дослушав, запретить в темницу гонца, посланного с важной вестью. Будете игнорировать послания тела — оно увеличит громкость и интенсивность своих призывов”.

Итак, единственная задача болезни — привлечение внимания. Что стоит за этим сообщением? Это мягкий намек или отчаянный крик о помощи? Моя книга помо-

жет вам найти ответы. Ее название по-турецки означает «единство». Она о целостности человека — от самой маленькой клетки до свойств души. Но, конечно, нам не удастся увидеть целое, не изучив его части. Именно этим мы займемся в каждом из разделов книги.

- Психика (путь к самому себе, поиск цели своего существования в оттенках эмоций и размышлениях о прошлом, настоящем и будущем).

- Кишечник и пищеварение (место обитания триллионов микроорганизмов. Основа иммунной системы).

- Воспаление (реакция иммунной системы, лежащая в основе большинства хронических заболеваний).

- Инсулинорезистентность, функции щитовидной железы, гормональный баланс, гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая ось (ГГН) — митохондрии и метаболический статус.

- Метилирование, биохимический баланс (цепочки реакций, происходящих в организме каждую секунду. Эпигенетика и необходимые витамины и минералы).

Все эти темы глубоко и тесно связаны друг с другом, а кроме того, каждая имеет влияние на всю систему целиком. В последние годы наука выдвинула две концепции, способные перевернуть наш взгляд на медицину, — *ланиакея*¹ и *коннектом*². Основа обоих понятий — связь, и пока даже математика не может

¹ Сверхскопление галактик. — *Прим. науч. ред.*

² Своеобразная «схема» головного мозга, комплексная карта нейронных связей. — *Прим. науч. ред.*

до конца ее обосновать. Ни одна клетка, нейрон, человек, мир или планета, исследованные отдельно, независимо от системы, не могут дать нам реальных ответов. В этой книге я стремлюсь осознать математику связей, охватить и душу, и сознание.

Однако сколько ни рассуждай о высоких материях, обычно мы продолжаем жить и жаловаться на свои болезни, воспринимая их как нечто само собой разумеющееся, как часть нормы. Медицина следует общепринятому подходу, убирая мелкие симптомы медикаментозно или игнорируя жалобы вовсе, если медикаментозное лечение не требуется, жалобы не имеют существенного значения или не указывают на серьезное заболевание. Тогда наступает подавление — пациент принимает ситуацию, пытаясь убедить себя, что все в порядке, пока система здравоохранения беспомощно игнорирует очевидные трудности.

Моя книга посвящена в том числе личному внутреннему путешествию и вопросам: «Кто я, какова цель моего существования, что произошло бы, если бы меня не было, какова мотивация, лежащая в основе моего самого важного выбора?» Смелость спрашивать у себя подобное, сохранять решимость, несмотря на боль, которую могут принести ответы, — ключ к настоящему здоровью. От единства внутреннего к целостности внутри мира.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

НАЧАЛО ПУТИ

Я учился в средней школе, когда семья переехала из Сиваса в один из районов Малатьи. Чтобы попасть на занятия, приходилось каждое утро полтора часа ехать на автобусе, а затем около получаса идти пешком. В солнечные весенние дни это было не так уж сложно, но вот в зимние месяцы я всю дорогу чувствовал, как руки и лицо режет ледяной снег. Мама каждый день вставала около четырех часов утра, чтобы приготовить мне завтрак. Он был для меня, как бензин для машины. Каждое утро я ел деревенские яйца, сыр, мед и масло. Кроме плотного завтрака, единственным способом пройти этот длинный путь, несмотря на лютый холод, было очень сосредоточенное размышление о чем-нибудь. Пытаясь забыть про мороз, я воображал, как работаю врачом в городке на берегу Эгейского моря, как после работы иду в кафе, наслаждаясь солнечным днем, представлял разговоры, которые я там веду, близкие отношения, выражение счастья на лицах людей, которых я слушаю и исцеляю. В течение полутора лет я отправлялся в путь в пять утра с этими мечтами. Уверен, что эта мотивация была одним из главных факторов, благодаря которым мне удалось поступить в медицинский институт. По окончании учебы я сдал экзамен и поступил в ординатуру по психиатрии.

После пяти лет учебы и практики пришло время принять участие в распределении для получения специальности. Мы называли этот этап «лотерея обязательной службы», и, как следует из названия, от участия в ней нельзя отказаться. В случае отказа полученный с таким трудом диплом врача оказывается в министерстве здравоохранения вне вашей досягаемости. Перед самым распределением студентам необходимо высказать свои предпочтения: выбрать из предложенных вариантов. Период выбора — время бурного обмена идеями с друзьями-врачами, обсуждений в разных группах в интернете и попыток получить от более опытных коллег информацию о городах, в которых они работают. Конечно, впечатления каждого весьма субъективны, но все же это идеальный вариант, чтобы получить представление о незнакомом месте. И понять, что предпочтет большинство. В том году, о котором я веду речь, наши варианты были следующими: Ширнак, Хаккяри, Эрзурум, Ван... Конечно, каждому мила его родина и везде свои красоты, но мне хотелось попасть в прибрежный городок в Эгейском регионе, о котором я мечтал еще в школе. Можете представить мое разочарование при виде списка городов того года¹.

Я пообщался со знакомыми из разных городов. Коллега, с которым я познакомился через школьного друга, работал в Ване и стал поклонником этого города, который не был ему родным. Хвалебные отзывы о тамошних красотах превратили меня в почетного

¹ Все перечисленные города расположены далеко за пределами Эгейского региона, куда мечтал попасть автор. В частности, Ван — город на юго-востоке Турции, недалеко от границы с Ираном. — *Прим. пер.*