


«Гастре, я согрешил»

*Книга — не замена визита к врачу.
Но визит к врачу — отличный повод
прочитать книгу.*

Александр и Софья
ПРИКАЗЧИКОВЫ

ИСПОВЕДЬ КИШЕЧНИКА

Научные откровения гастроэнтеролога
и эндокринолога о микробиоме,
пищевых грехах и о том, как с ними жить

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 616.3
ББК 54.13
П75

Иллюстрация на обложке *Карины Воробинской*

Приказчиков, Александр Максимович.

П75 Исповедь кишечника : научные откровения гастроэнтеролога и эндокринолога о микробиоме, пищевых грехах и о том, как с ними жить / Александр и Софья Приказчиковы. — Москва : Эксмо, 2026. — 224 с. — (Хроники пищеварения. Про кишечник доказательно, можно под чипсы).

ISBN 978-5-04-232897-8

САМЫЙ ОТКРОВЕННЫЙ РАЗГОВОР В ВАШЕЙ ЖИЗНИ. НАУЧНО. ДОКАЗАТЕЛЬНО. И ДА, С КИШЕЧНИКОМ!

Вас ждет исповедь кишки. Такой, какая она есть, со всеми ее несовершенствами. Без занудства и сложных терминов.

Смело о запретном: про вздутие, отрыжки, метеоризм, запоры и прочие непристойности. И даже про то, что обычно молча смывают.

В этой книге нет скучных лекций. Зато есть:

- гастроэнтерологические сплетни из личной жизни кишок;
- разоблачение медицинских мифов и вся правда о ЖКТ;
- рецепты идеальных свиданий без неожиданностей;
- советы по защите себя от мракобесия и бесполезных исследований.

«Исповедь кишечника» научит слышать тонкие подсказки собственного организма. А кишечник после прочтения поблагодарит тишиной и покоем.

Прислушайся к своей кишке. Ей есть что сказать!

УДК 616.3

ББК 54.13

© Приказчиков А.М., Приказчикова С.С.,
текст, 2025

© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2026

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-232897-8

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 1. МИФЫ В ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИИ И МЕДИЦИНЕ	13
Вода	15
Детоксы	24
Бесполезные диагнозы	28
Кислотность: повышать или понижать?	33
Желчегонка	37
Бесполезные анализы	43
ГЛАВА 2. ПИТАНИЕ, ПИЩЕВЫЕ ГРЕХИ И ТО, КАК С НИМИ ЖИТЬ	51
Диеты: норм или стрем?	53
Сахар	68
Дефициты	74
Гастре-блиц: священные ритуалы питания и типичные ошибки	80
ГЛАВА 3. ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖКТ И ПРОЧИЕ НЕПРИЯТНОСТИ.	87
Изжога	90
Запах изо рта	104
Урчание в животе. СИБР. СИГР?	109
Запор	117

Диарея	128
Синдром раздраженного кишечника (СРК)	136
Хеликобактер	143
ГЛАВА 4. ГАЗЫ, ГАЗЫ, ГАЗЫ...	153
Из чего состоит пук?	156
Сколько раз нормально пукать?	158
Из-за чего газы?	159
Почему пук со звуком?	161
Можно ли постичь беззвучное пуканье?	162
Почему у одних вздувает, а у других нет?	162
Что такое FODMAP?	163
Когда ждать газов?	165
Что такое low-FODMAP диета?	166
Как соблюдать low-FODMAP диету?	167
И все равно вздувает	170
Хочется пукать при стрессе. И не только...	173
Вздувает в «эти дни»	176
Газовое тазовое дно	177
ГЛАВА 5. ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КОМУ НЕЧЕГО СКРЫВАТЬ, НО ОНИ ПЫТАЮТСЯ	183
Стыдные вопросы	185
Как не пукать в постели с любовником	191
Рецепт идеального свидания без неожиданностей: нет отрыжкам, пукам и поносу	193
Гадание по цвету стула: любит — не любит, тонет — не тонет	194
Где что болит?	195

Тест на определение типа пищеварения	197
Пробиотики работают?	199
Гепатопротекторы работают?	200
Ферменты работают?	202
Чек-лист «Семь смертных грехов питания и семь добродетелей»	204
Приложение 1	207
Список литературы	211
Ресурсы, послужившие источником вдохновения при написании книги	218
Алфавитный указатель	220

Кишечник не зря лишен голоса.

Что бы он рассказал? Про неуместный пончик, съеденный на работе? Про то, что гастрит не болит, а загиб желчного — это не болезнь? Или про постыдный пук посреди совещания? А может, про леденящие душу поисковые запросы: «трусы для гидроколонотерапии», «детокс-чай», «клизма для очищения»?

Если бы только кишечник мог говорить...

Священник — посредник между Богом и людьми.
Гастроэнтеролог — между людьми и кишечниками.

Так в чем исповедалась бы твоя кишка?

От накопленья ветров возникают четыре недуга: колики, спазмы, водянка, а также головокружение.

*Философ и врач Арнольд из Виллановы,
Солернский кодекс здоровья, XIV век*

Арнольд, вы чертовски правы. Добавлю лишь одно: от накопленья ветров (они же газы) еще и на душе тревожно.

*Философ и врач-гастроэнтеролог Александр
из Москвы, 2025 год*

Более всего при накоплении ветров неприглядна доля жены. Особенно в однушке.

*Супруга Александра, врач-эндокринолог Софья
из Москвы, 2025 год*

Все началось с латте.

Картонный стаканчик. Аромат корицы в воздухе.
Пролитый кофе.

Обжигающая пенка на губах. Его смех. Совместные пробежки по выходным. Манговый смузи на двоих. Кино. Фисташки. Молочный коктейль.

В пятницу вырвалась из цейтнота. Офис осиротел в 17:55. Заперлась в рабочем туалете.

18:05. Косметичка, сменное белье. Настрой серьезный. Щелчки крохотных крышечек, на которые уходит ползарплаты. Духи не по средствам. Все, чтобы выглядеть так, будто и не работала.

Он ждет. Латте согревает пальцы.

В ресторане брускетты с авокадо. Саксофонист. Вино. Танцы. Много танцев. Смех.

У него дома винил. Еще вино. Виноград на губах. Стрелка часов шагнула в следующий день. Молния растегнута. Платье осталось дослушивать Фрэнка Синатру. Кожу ласкает шелест сатина. И тут грянуло.

Предательский «пф-ф-ф». «Пф-ф-ф», разделивший жизнь на до и после.

Бежать? Плакать? Делать вид, что ничего не было? Сердце в ужасе замерло. Сознание парализовано.

Стенка кишки растянулась от переизбытка жидкости и газов. Пошла перистальтика. Кишечник отчаянно старается удержать лишнюю воду. Старается. Изо всех сил. Сокращается. Но не может. Пахучие трели бесстыдно вырываются наружу. Она, стряхнув оцепенение, в панике бежит из его объятий и сатинового плена. Замок в ванной щелкнул в тишине. Слезы стыда и каша на фаянсе. А Фрэнк томно допевает про свой треклятый Нью-Йорк.

Через день она придет на прием. Сядет в кожаное кресло, но не откинется на спинку. Стыдливо потупит взгляд и прошепчет полу:

— Доктор, я какая-то неправильная, наверное. У меня жуткие газы. Зловонные. И сильные. И диарея во время... Ну, понимаете. Там.

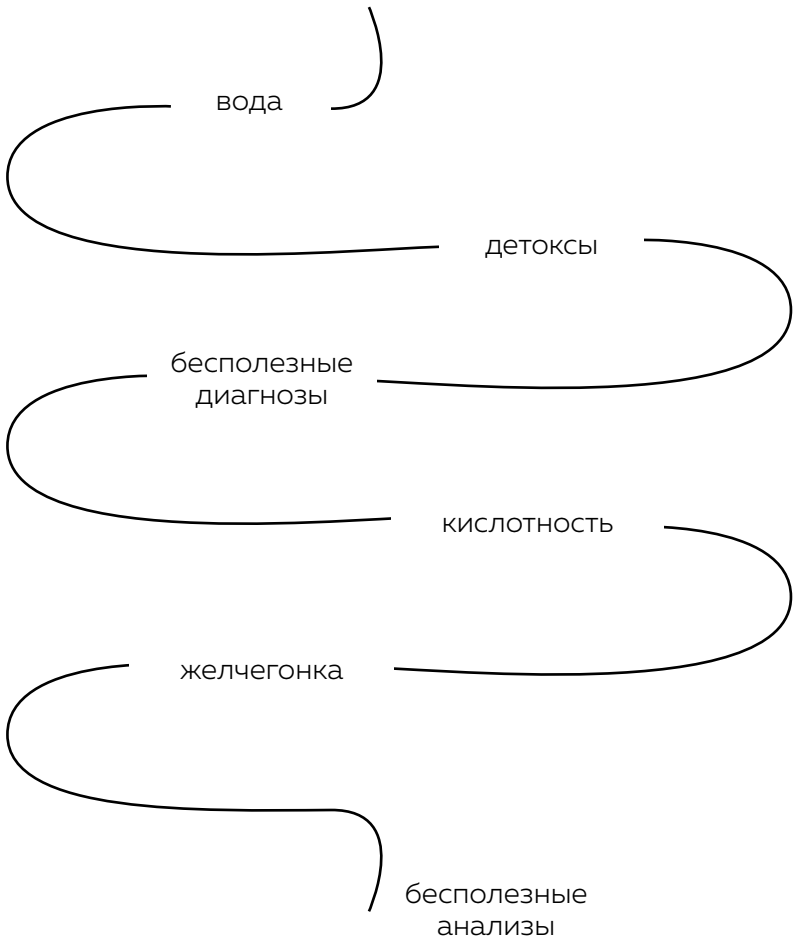
— Где «там»? — спросит белый халат.

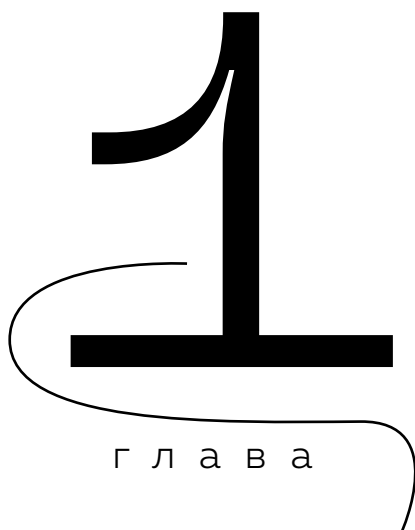
— Ну там... В постели.

Доктор даст советы по лечению метеоризма. Она с надеждой побежит в аптеку. Он снова купит латте. И приготовит смузи.

А они, если бы могли говорить, сказали: «Да хватит уже подсовывать ей ПП-продукты! Авокадо вздувает! Ей нужно безлактозное молоко! И купи уже трусы, которые не впиваются в пузо! Мы и без того на пределе!»

Они — это кишки. Они терпят вздутие. Они молчат про запоры. Они не осуждают. Они просто принимают — без страха и упрека.





г л а в а

МИФЫ
В ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИИ
И МЕДИЦИНЕ

— Гастре, я согрешила.

— Покайся, дитя мое.

— Каюсь, я поступила бесчестно. Поставила репутацию хозяйки под удар.

— Раскаянье — путь к искуплению.

— Проблема в том, что я не раскаиваюсь. Это ей должно быть стыдно! Сдавать ХМС по Осипову по кредитке! А у самой трусы отпраздновали 10-летний юбилей. Вчера и вовсе искала клинику, где делают гидроколонотерапию. Детокс-чай еще куда ни шло, но это... Боюсь, я не выдержу. Я предупреждала ее тогда, в постели с Ним. С Мужчиной Ее Мечты. Позорный пук. Понимаю, было неуместно, но я не вижу иного способа заставить ее прислушаться ко мне! Я всего лишь кишка в теле Алисы. Вздутая кишка. Я на взводе.

Боюсь, придется действовать агрессивнее. Буду газовать, пока она не услышит.

Заранее предупреждаю, Гастре, — я согрешу снова.



ВОДА

Умные часы напоминали Алисе пить по утрам.

«Теплая вода помогает желчеоттоку и запускает метаболизм» — с этой мантрой она плелась на кухню и нащупывала кружку.