

ЭКСКЛЮЗИВНО О ЗДОРОВЬЕ

НАТАЛЬЯ ЗУБАРЕВА

Здоровый кишечник:

КОЖА,

ВЕС,

ИММУНИТЕТ

И СЧАСТЬЕ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 616.43
ББК 54.15
3-91

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Зубарева, Наталья Александровна.

3-91 Здоровый кишечник: кожа, вес, иммунитет и счастье / Наталья Зубарева. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 512 с. : ил. — (Эксклюзивно о здоровье).

ISBN 978-5-17-159618-7

Наталья Зубарева — доктор превентивной и антивозрастной медицины, врач-терапевт, диетолог, нутрициолог, доктор красной зоны, автор трех бестселлеров, суммарный тираж которых — более 500 000 экземпляров.

В книге рассказывается о кишечнике — «втором мозге» человека, который влияет на наше здоровье: кожу, иммунитет, вес, эмоциональное состояние, работу центральной нервной системы и даже гормональный фон. В книге представлены выводы, основанные на данных фундаментальной медицины, подкрепленных новейшими исследованиями ученых: что связывает кишечник и мозг, как бактерии управляют нашим самочувствием, аутоиммунные заболевания не такие уж «неизлечимые».

Самое важное от антибиотиков и аллергии до секретов красивой и здоровой кожи!

УДК 616.43
ББК 54.15

Все представленные в настоящем издании сведения являются исключительно отражением личного мнения автора.

Позиция редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

Не является учебником по медицине.

Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-159618-7

© Зубарева Н., 2019
© Тарусов А., иллюстрации, 2019
© Пинхасова С., иллюстрации, 2019
© ООО «Издательство АСТ», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие к третьей книге «Вальс гормонов»	8
Глава 1. Роль и функции кишечника в пищеварительной системе.	
Где рождается удовольствие?	16
Краткая экскурсия по пищеварительной системе	17
Взгляд изнутри	21
Две руки, две ноги... Два мозга?	24
Исследование с бутербродом в руке	31
Время действовать гормонам: голод, насыщение, удовольствие	35
Глава 2. Микробиом командует парадом	53
Микрофлора? Нет — микробиом!	53
Вселенная внутри нас, или Организм внутри организма	54
С первого крика и до последнего вздоха: этапы жизни микробиома	59
Просим к столу: чем кормить и поить микробиом?	69
Глава 3. Как разрушить микробиом: грозное оружие в руках у каждого	75
Антибиотики и противомикробные препараты: от спасителя до палача	75
Снова мои «любимые» КОК. И не только...	81

Аспирин сотоварищи: когда лечим одно и калечим другое	86
Жизнь среди микробов	87
Три страшных буквы — ГМО	89
Глава 4. Свои среди чужих, чужие среди своих. Как разные продукты ведут себя в кишечнике и чем, в конце концов, питаются микробы	95
Ферменты, клетчатка, углеводы: третий не лишний	95
«На сложных щах» — чем углеводы похожи на девушек?	97
О важной клетчатке замолвите слово	102
Покормите микроба!	110
Хороший способ есть и худеть	113
Гликемический индекс и гликемическая нагрузка	116
Глава 5. Самые частые патологии кишечника.	
Отчего, почему и что с этим делать	119
Огонь внутри: изжога	119
Команда «Газы!»: метеоризм, отрыжка и урчание	127
Рвота: неприятно, но неизбежно	131
Граница на замке: запор	133
Диарея: когда кишечник в расстроенных чувствах	144
Синдром раздраженного кишечника	146
Глава 6. «Плохие ребята» внутри нас	154
Хеликобактер пилори	155

Токсоплазма, которая пришла к успеху	165
Сальмонелла танцует тарантеллу	169
Глисты обыкновенные	174
Глава 7. Опасная молочница по имени Кандида	177
Глава 8. Аллергия vs Непереносимость. Откуда что берется и как с этим жить?	190
Аллергия — болезнь больших городов	190
Аллергия vs Непереносимость: найти и обезвредить	195
Глютен	205
Лактоза	214
Фруктоза	218
Гистамин	221
Глава 9. Аутоиммунные заболевания — проблема в кишечнике?	226
Когда иммунитет сходит с ума	226
«Дырявый» кишечник — это не шутки	230
Когда бить тревогу?	234
Факторы, провоцирующие развитие аутоиммунных патологий. Симптомы и состояния, связанные с синдромом повышенной кишечной проницаемости.	240
Шесть шагов к выздоровлению	253
Глава 10. Кишечник и мозг. Кто командует парадом? Неразрывная цепь, где важно каждое звено	261
Здоровый кишечник — здоровый мозг. Только в такой последовательности	261

Митохондрии — потомки бактерий. Что мы должны о них знать?	268
Бактерии против стройности: можно ли свалить вину за лишний вес на микробиом?	276
Как страхи, вина и подавленные желания делают нас больными	287
СДВГ, аутизм и кишечник: очевидная связь	291
Для чего нужны чужие бактерии. ТФМ	301
Глава 11. Муля, не нервируй меня!	
Как кишечник влияет на наше настроение днем и качество сна ночью	305
Депрессия шагает по планете. При чем тут кишечник?	305
Больное брюхо к радости глухо	310
Микробиом кишечника и здоровый сон	314
Мигрень — сигнал тревоги от кишечника	317
Глава 12. Пробиотики, пребиотики, синбиотики. Как пользоваться и не потеряться в аптеке. Мои мастхэвы	
Пробиотики, пребиотики и синбиотики — в чем разница?	319
Ферментированные продукты — на каждый стол	326
Мои «мастхэвы». Профилактические и терапевтические схемы	331
Глава 13. Главная одежда — одна и на всю жизнь. Что показывает и что прячет кожа	
Немного важной информации о «Большом Зубре»	340

Кислота — залог здоровья	347
В погоне за эстетикой:	
пигментация и растяжки	351
На шаг глубже — дерма	356
Лимфа — помощник иммунитета	358
Зуд — еще один сигнал проблем	360
Персональный аромат	362
Целлюлит — еще один враг женщин	372
Кожные проблемы	376
Морщины — картина нашей жизни	386
Здорового загара не бывает	393
Правильная гигиена	399
Глава 14. Фокус на микробиоме.	
Простые рекомендации, которые сделают	
вашу жизнь более здоровой	403
Что еще вы должны знать	
о правильном питании	404
На заборе тоже едят. На что обращать	
внимание, читая этикетки	408
Бактериям — физкультпривет!	486
Гигиена XXI века — быть слишком	
тоже плохо	488
Благодарности	493
Список сокращений	496
Список литературы	499



**Предисловие
к третьей книге
«Вальс гормонов»**

И снова здравствуйте! Мои далекие и близкие, давно знакомые и те, с кем нам еще только предстоит познакомиться, мои любимые пациенты и коллеги, читатели, друзья! Позвольте представить вам свою «младшенькую», третью книгу, в которой заправлять вальсом гормонов на сей раз будет кишка. Вы не подумайте, что, назвав этот важный орган не слишком изящным термином, я отнеслась к нему с пренебрежением, — я не просто так поместила кишку с короной на обложке. Но я собираюсь именно так, по-свойски, максимально простым языком рассказать вам о том, что кроется в извилинах очень важного органа, по сути, «второго мозга» человека.

Еще когда кипела работа над книгой «Вальс гормонов-2», я четко знала: следующая книга тоже не за горами, и знала, о чем она будет. Все те же вопросы, которых волнуют нас посильнее, чем классические «Быть или не быть?», «Кто виноват?» и «Что делать?». Кожа, вес, иммунитет и...

счастье — темы, встречающиеся так же часто, как подростковое акне, но этим они и ценны, ведь интересны практически каждому.

Как специалист интегральной превентивной и антивозрастной медицины я хорошо знаю, из чего складывается здоровье человека. Это, конечно, генетический «подарок» от родителей, влияние перенесенных ранее заболеваний, наличие и количество ежедневных токсинов и токсикантов, индивидуальные особенности организма, с одной стороны, а также образ жизни, который включает в себя здоровое питание и разумные физические нагрузки, — с другой. Но есть кое-что еще.

По той роли, которую он играет в нашем организме, желудочно-кишечный тракт (ЖКТ) можно сравнить с дирижером: от его четкого управления зависит гармоничная работа всех систем организма. А это не только нормальное состояние кожи, крепкий иммунитет, хорошее настроение и светлое мышление, но и такие глобальные состояния, как правильный вальс гормонов и наличие у организма собственных резервов, позволяющих свести к минимуму риски развития тяжелейших заболеваний.

И конечно, в этой книге мы уделим особое внимание конечному отделу ЖКТ — кишечнику, для правильного функционирования которого необходима слаженная работа поджелудочной железы, печени, желчного пузыря. Ведь без этого невозможно чудо правильного преобразования пищи в вещества, обеспечивающие функционирование всех систем организма.

«Организм» в организме — кишечник и микроорганизмы, которые его населяют. Знаете, сколько

их? Триллионы — примерно столько же, сколько клеток в нашем организме. Это просто невозможно вообразить! На одной вашей руке или ноге микробов больше, чем людей на свете! Они меняются, развиваются, эволюционируют, как и мы, как все живые существа на планете. И именно они, невидимые нашему глазу крошки, решают, в каком настроении мы проснемся, свалимся ли от легкого сквозняка или даже не чихнем после прогулки под холодным осенним дождем, заполучим ли ожирение, аллергию или другую хворь. А знаете ли вы, что кишечная микрофлора напрямую влияет на мозг? Не зря наши предки говорили: «Нутром чую». Чували, тем самым местом, только знаний, конечно же, не хватало, чтобы объяснить это с точки зрения науки.

Вообще, в этом плане микрофлоре не очень повезло. Ее хоть и начали впервые изучать еще голландцы в XVII веке, но долгое-долгое время на связь кишечных бактерий и функций мозга смотрели скептически. Всего несколько лет назад в неврологии произошел буквально сдвиг парадигмы. Благодаря масштабным многомиллионным исследовательским проектам, направленным на изучение влияния кишечных бактерий на работу мозга, ученые наконец-то достоверно убедились, что связь действительно есть. Причем те особенности микрофлоры, которые диктуют мозгу «программу», могут оказаться абсолютно одинаковыми у людей разного пола, возраста и так далее, играя заметную роль в состоянии организма. И самая хорошая новость заключается в том, что мы сами можем менять микрофлору и таким путем улучшать свое здоровье и эмоциональное состояние.

Как это делать проще всего? С помощью питания. Доказано, что уже через несколько дней после смены рациона происходит быстрая реорганизация кишечных бактерий. Это один из механизмов эволюции: ели-ели мамонтов и чувствовали себя прекрасно, в голодную годину перешли на ягоды-грибы и выжили. Сама природа предусмотрела все, чтобы человечество на своей заре лучше адаптировалось к изменениям условий окружающей среды. Но сегодня мы можем использовать этот ресурс, выбирая, чем и как питаться, чтобы быть здоровыми, энергичными, красивыми и веселыми.

Я снова ненадолго вернусь в детство. Помните, еще в первой книге рассказывала, как отец жесткой диетой на всю жизнь избавил меня от проблем с кожей? В подростковом возрасте, синхронно с менархе, на лице случился ужас-ужас. Сначала меня сводили к дерматологу, который привычно выписал гормональное лечение, но папа, конечно, не позволил мазать родную дочь лекарством, вред от применения которого, как минимум, равен пользе, а эффект сохраняется очень недолго. Он знал, что проблему можно решить по-другому. По крайней мере, это подтверждалось его многолетней практикой и подтвердилось впоследствии мной. Тогда, в детстве, я через пару недель папиной диеты испытала реальное облегчение, и мое искреннее возмущение лишением всего «вкусенького» уступило место пониманию, для чего мы это делаем, и самому ответственному отношению к своему здоровью. Сегодня на очный прием и в мою онлайн-академию приходят сотни пациентов с жуткими кожными высыпания-

ми, от банальной, но неприятной аллергической сыпи до жуткого псориаза, который уродует тело и жизнь человека. Молодые девчонки и парни рыдают в кабинете, признаваясь, что у них никогда не было отношений, потому что стыдно раздеться, рассказывают, что не могут устроиться на нормальную работу, ходить в бассейн и спортзал, что люди брезгливо отдергивают от них руки, чтоб не дотронуться. И во многом благодаря изменению рациона, а следовательно, микрофлоры, мы с ними достигаем отличных, поражающих воображение результатов.

Моя цель, в первую очередь, дать новые знания, которые помогут вам ощутимо улучшить жизнь во многих ее аспектах, позаботиться о родных и близких, провести профилактику различных недугов. Я не претендую на истину в последней инстанции, но с помощью эмпирических наработок отца, чей практический опыт насчитывает без малого полвека, информации, полученной лично мною в различных учебных заведениях и подкрепленной во время моего обучения в американском институте *The Institute For Functional Medicine*, а также широкой доказательной и исследовательской базы мне удалось найти ответ на вопрос: почему мы болеем. А зная причину, мы можем устранить следствие, — именно этот подход является основой превентивной функциональной интегральной медицины.

Условия современной жизни принципиально отличаются от тех, что были 30–50 лет назад. Экология стала существенно хуже, и, к сожалению, на этот неоспоримый факт мы не можем повлиять: мы дышим воздухом больших городов, ходим

по асфальту, который, нагреваясь, выделяет множество вредных веществ, моемся хлорированной водой и т. д.

Но в наших силах выбирать менее токсичные продукты и косметику, — начиная от фермерских овощей и заканчивая дезодорантом без алюминия и шампунем без парабенов. Мы сталкиваемся с ГМО, и, кто бы ни доказывал обратное, я совершенно уверена, что генетически-модифицированные организмы влияют на наследственный материал человека — эпигенетика, наука, занимающаяся исследованиями в данной области, это подтверждает. Токсины и токсиканты атакуют нас отовсюду — это и, опять же, пища, и косметика, и бытовая химия. Какой выбор вы делаете ежедневно?

Отдельная тема — трансжиры, преимущественно искусственные вещества, которые образуются во время обработки пищевых продуктов: например, когда в жидкие растительные масла для твердости и «вечного» срока хранения добавляют водород. Их регулярное употребление крайне вредит здоровью, особенно сердечно-сосудистой системе и ЖКТ. Продуктов с трансжирами сегодня невероятное количество, надо еще постараться найти что-то без них, но кто же об этом задумывается, когда хватается «вкусняшку» в яркой упаковке с полки супермаркета?

А как много проблем приносит самолечение! Что только не делают, казалось бы, взрослые разумные люди: от бесконтрольного приема противомикробных и противовирусных препаратов до самоназначения КОК и «безвредных» БАДов! Не имея соответствующих знаний, не слушая ни

врача, ни здравый смысл. Это не моя претензия к препаратам, это крик души, обращенный к пациентам, которых потом мы лечим от гораздо более серьезных проблем, чем те, с которыми они пытались справиться сами. Например, 3–4 месяца восстанавливаем нормальную работу ЖКТ, от которого, как вы после прочтения книги поймете, зависит практически все. Да и пациентов, конечно же, сложно в чем-то винить — ведь откуда им знать, что после приема любых противомикробных препаратов необходим целый курс пре- и пробиотических препаратов, энзимов и т. д. Как правило, пациент довольствуется двухнедельным приемом пробиотика из рекламы, считая, что этого достаточно и можно жить дальше.

Ну и еще один фактор риска — хронический стресс, в условиях которого гормоны и факторы-стрессогены, присутствующие в избытке, становятся токсинами, шлаками, аллергенами для организма и создают внутреннюю интоксикацию, в результате чего организм приобретает в том числе аутоиммунную настороженность, также провоцирующую развитие заболеваний. И, конечно, мы помним, что от осинки не родятся апельсины — генетику невозможно обмануть, но можно научиться жить с ней правильно и гармонично, контролируя все факторы риска.

С гордостью представляю вам человека, изначально вдохновившего меня написание этой книги. Мой главный учитель, человек, благодаря поддержке и примеру которого я стала тем, кто я есть: врач-терапевт, создатель и руководитель лечебно-диагностического центра «Травы Кавказа», мой отец Александр Иванович Зубарев.

И прежде чем перейти непосредственно к изложению всего того материала, которым я планирую с вами поделиться, хочу по традиции немного рассказать о том, как изменилась моя жизнь за год после выхода «Вальса гормонов-2». Это время выдалось очень насыщенным, практически каждый месяц был одинаково щедр на события, многие из которых испытывали меня на прочность, а другие, наоборот, становились долгожданным глотком свежего воздуха и подтверждением того, что я иду по верному пути.

Главное, что случилось за это время, — моя Москва, где я теперь живу, город, который обожаю, он дал мне абсолютную перезагрузку во всех сферах жизни, тотальную переоценку ценностей, планов, отношений, возможность простить, любить и жить так, как хочется. Я круто прокачала свои профессиональные навыки в США. Мне выпала честь участвовать в очень интересных проектах, это не всегда было связано непосредственно с медициной, но дало неоценимый опыт. А еще мы с детворой завели кота и собаку — радости и микробов в доме однозначно прибавилось! Вы чувствуете, как я снова подвела вас к главной теме? Тогда скорее переворачивайте страницу, мы отправляемся в увлекательное путешествие по собственному организму!

*С любовью и благодарностью к моей семье,
Наталья Зубарева.*