



САНДРА Диетолог и специалист  
по интегративному питанию  
МОНЬИНО

# ВАШ ДИАГНОЗ: ВОСПАЛЕНИЕ

**ПРОГРАММА ИЗБАВЛЕНИЯ  
ОТ НАСТОЯЩЕЙ ПРИЧИНЫ ПРОБЛЕМ  
С КИШЕЧНИКОМ, ГОРМОНАЛЬНЫХ  
СБОЕВ И ЧАСТЫХ БОЛЕЗНЕЙ**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 616  
ББК 53.5  
М77

Adiós a la inflamación. Cómo prevenir enfermedades,  
retrasar el envejecimiento y perder peso  
by Sandra Moñino

© Sandra Moñino, 2024  
© HarperCollins Ibérica, S.A., 2024

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
Inna Kharlamova, mentalmind, matsabe, Vectuz /  
Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

### **Моньино, Сандра.**

М77 Ваш диагноз: воспаление : программа избавления от настоящей причины проблем с кишечником, гормональных сбоев и частых болезней / Сандра Моньино ; [перевод с испанского О. В. Мургиной]. — Москва : Эксмо, 2026. — 304 с. — (Невидимые диагнозы. Книги для тех, кто хочет найти причину своих болезней).

ISBN 978-5-04-221753-1

Современный человек живет в состоянии воспаления — и даже не подозревает об этом. Усталость, частые простуды, проблемы с кишечником, мигрени, лишний вес, гормональные сбои — все это симптомы, которые мы постоянно пытаемся вылечить, а не устранить саму причину. В книге вы узнаете как обрести качественный сон, здоровую микробиоту, восстановить гормональный баланс, сбросить лишний вес и наконец начать жить полной жизнью.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

**УДК 616  
ББК 53.5**

**ISBN 978-5-04-221753-1**

© Мургина О.В., перевод на русский язык, 2025  
© Соловьева А.С., художественное оформление, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

*Всем тем, кто страдает молча.*

*Альберто ♥*

*Моим родителям Мари и Рафе.*

*Моей сестре Марии.*

*Моим бабушке и дедушке... Бабуля ♥*

*Моим прекрасным пациенткам и команде,  
которая стоит за проектом «Питайся».*

*И себе самой.*



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	9
<b>1. Зловещее хроническое воспаление .....</b>	<b>15</b>
Злоупотребление лекарствами .....	22
Гиподинамия .....	26
Разрушители эндокринной системы .....	28
Стресс .....	29
Недостаток солнечного света .....	31
Недостаток отдыха .....	32
<b>2. Диета провоцирует воспаление .....</b>	<b>37</b>
Метаболическая адаптация, стратегия организма, позволяющая не страдать от ограничительных диет .....	41
Деньги вертят шар земной? .....	46
<b>3. От сахара мы боеем .....</b>	<b>51</b>
Как метаболизируется сахар .....	54
Не дадим себя обмануть .....	57
<b>4. Ни эмоциональный голод, ни сахарозаменители     не позволят нам похудеть .....</b>	<b>65</b>
Голод вызывает тревожность .....	70
<b>5. Микробиота и ее связь с мозгом .....</b>	<b>79</b>
Наша микробиота начинает формироваться еще до нашего рождения .....	86

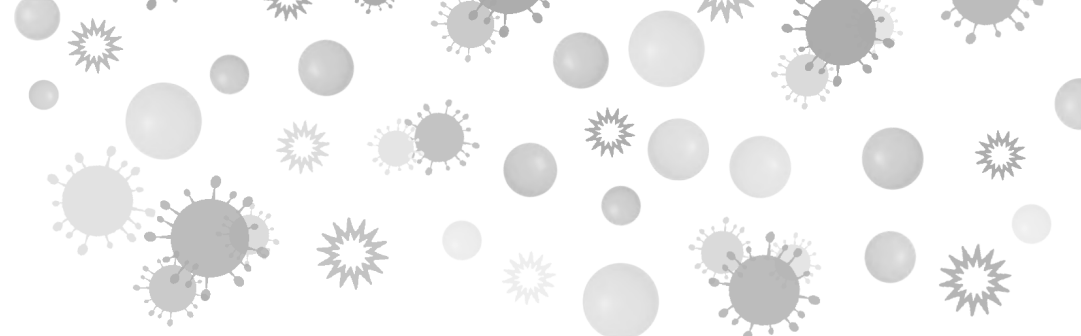
Генетическая предрасположенность меняется при помощи питания .....	88
<b>6. Дисбактериоз кишечника и его последствия .....</b>	<b>93</b>
Нарушение всасывания питательных веществ .....	96
Кишечная проницаемость .....	98
Пищевые реакции .....	106
Синдром раздраженного кишечника .....	109
Воспалительные заболевания кишечника .....	111
Дивертикулит .....	113
<b>7. Наше здоровье в наших руках. Аутоиммунные заболевания и рак .....</b>	<b>117</b>
Тиреоидит Хашимото, великий незнакомец .....	123
Целиакия .....	126
Рассеянный склероз .....	131
Рак и что мы должны о нем знать .....	134
<b>8. Гормоны совершают в нас революцию .....</b>	<b>139</b>
Менструальный цикл .....	142
Менструальные боли и гормональный дисбаланс .....	147
Менопауза .....	150
Подготовка организма к важным этапам жизни .....	157
<b>9. Холестерин, сердечно-сосудистые заболевания и воспаление .....</b>	<b>163</b>
Не весь съеденный холестерин усваивается .....	171
<b>10. Противовоспалительное питание .....</b>	<b>175</b>
Основные принципы .....	180
Что мы должны поставить в приоритет и от чего отказаться, чтобы улучшить здоровье? .....	184

<b>11. Кормим микробиоту и худеем</b> .....	<b>219</b>
Пробиотики, новые микроорганизмы, которые поселяются в организме .....	222
Пребиотики – идеальная пища для микробиоты ....	227
Меньше таблеток и больше еды .....	230
Качество важнее количества .....	231
<b>12. Противовоспалительные привычки</b> .....	<b>237</b>
Не переусердствуйте при приготовлении пищи ....	240
Избегайте скачков уровня глюкозы .....	241
Не запивайте еду большим количеством воды .....	242
Ешьте не торопясь .....	243
Поддерживайте необходимый уровень витамина D .....	244
Полноценно отдыхайте .....	249
Практикуйте силовые и кардиотренировки .....	250
Устраивайте для печени метаболический отдых ....	250
Интервальное голодание .....	256
<b>Расслабьтесь</b> .....	<b>261</b>
<b>Противовоспалительные рецепты</b> .....	<b>263</b>
<b>Заключение</b> .....	<b>285</b>
<b>Благодарности</b> .....	<b>290</b>
<b>Указатель</b> .....	<b>291</b>
<b>Для заметок</b> .....	<b>295</b>



**ВВЕДЕНИЕ**





**Т**рудности с похудением, вздутие живота, проблемы с пищеварением, газы, частые головные боли, бессонница... Знакомо? Это основные признаки воспаления. Подавляющее большинство людей страдает **хроническим воспалением** и не знает об этом. В наше время это очень распространенное явление, тесно связанное с образом жизни, который мы ведем.

Я всегда спрашиваю своих пациентов в начале консультации, как, по их мнению, они питаются, и ответ всегда примерно такой: они думают, что питаются правильно, но на самом деле очень далеки от этого.

Зачастую мы просто дезинформированы в этом вопросе. Я бы даже сказала, что мы завалены информацией. Вам так не кажется? Все говорят о питании, но каждый думает что-то свое. Одни рекомендуют есть ржаной хлеб, другие — гречишный; есть те, кто говорит, что мука — сам дьявол, а другие уверяют, что мы не можем прожить без нее.

Существует столько мифов и такое количество информации, что мы просто сходим с ума: «яйца повышают уровень холестерина», «не ешьте фрукты на ночь, от этого поправляются», «откажитесь от картофеля, если хотите похудеть», «бокальчик вина в день полезен для сердца», «нужно пить обезжиренное молоко» или «сыр под запретом, если хотите похудеть».

И если вы начнете искать в интернете, как похудеть, то обнаружите, что на каждой странице говорится о чем-то своем.

Даже школьные учебники уже устарели! Я видела книги, в которых рекомендуют отдавать предпочтение рафинированной муке вместо фруктов. Как вышло, что мы настолько плохо разбираемся в том, что напрямую влияет на наше здоровье?

Еще больше нас сбивает с толку поход в супермаркет. Нет ничего проще, чем найти обычное печенье с высоким содержанием клетчатки, которое снижает уровень холестерина. А на самом деле оно напичкано провоспалительными ингредиентами, которые оказывают ровно противоположное влияние.

Деньги вертят шар земной. Из-за различных маркетинговых стратегий, которые мы рассмотрим ниже, и из-за избытка информации о продуктах питания мы все больше запутываемся и провоцируем у себя еще большее воспаление.

Другой важный момент, который влияет на воспаление, заключается в том, что **мы связыва-**

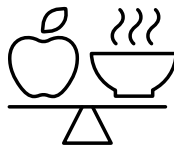
**ем здоровое питание со строгими диетами,** которые вовсе не хочется соблюдать.

Вредное питание мы ассоциируем с чем-то радостным, вкусным и привычным. И поэтому мы больше склоняемся к «привычному» питанию и соблюдаем диету, только когда нужно похудеть.

Вот бы мы все знали, как организовать себе здоровое питание на основе разнообразных, питательных, сытных и радующих нас продуктов, которые помогали бы нам прекрасно себя чувствовать и от которых мы не хотели бы отказываться, включив их в повседневную жизнь. Таким образом, мы смогли бы представить себе это как замечательный процесс обучения, заботы о себе с энтузиазмом и любовью.

Я не перестаю благодарить судьбу за то, что она привела меня туда, где я сейчас нахожусь.

Когда я разобралась в роли воспаления, это поделило мою жизнь на до и после. Благодаря этому я добилась для своих пациентов таких результатов, какие и представить себе не могла: обратить вспять хронические заболевания, добиться снижения дозы лекарств, устранить симптомы патологий, улучшить качество жизни, похудеть, когда это казалось невозможным,



и многое другое. Просто невероятно, чего можно достичь, придерживаясь противовоспалительного питания.

Надеюсь, вы сможете внимательно прочитать эту книгу и открыться навстречу этому изменению, потому что, уверяю вас, питание – лекарство будущего.

**Избавьтесь от воспаления вместе со мной!**



1

**ЗЛОВЕЩЕЕ  
ХРОНИЧЕСКОЕ  
ВОСПАЛЕНИЕ**