

Александр Вагичев

Арт-директор продукта в Кинопоиске (СНГ)

Иллюстрировать нон-фикшен очень интересно. Нужно найти яркий, привлекательный и понятный образ, но далеко не всегда это легко. Как рассказать о том, что наш кишечник — чудесное и сложное явление? Через мягкую, яркую и «плюшевую» метафору. Без прямолинейности и физиологичности, но с юмором и вниманием к деталям.

Очаровательный кишечник

Как самый могущественный орган
управляет нами

Джулия Эндерс

УДК 612.33
ББК 28.707.3
Э64

Giulia Enders
DARM MIT CHARME:

Alles über ein unterschätztes Organ

© by Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin. Published in 2017 by Ullstein Verlag

Originally published © 2014 by Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin

Umschlaggestaltung: Jill Enders

Umschlagfoto: Jill Enders

Иллюстрация на обложке *Александра Вагичева*

Эндерс, Джулия.

Э64 Очаровательный кишечник : как самый могущественный орган управляет нами / Джулия Эндерс ; [перевод с немецкого А. А. Перовощиковой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 384 с. — (100 из 100).

ISBN 978-5-04-232182-5

Многие стесняются говорить о кишечнике вслух. Может быть, именно поэтому мы так мало знаем о самом могущественном органе, который управляет нашим организмом.

Кого-то, возможно, шокирует столь откровенное обращение исследователя к «запретным» темам; кому-то, может быть, покажутся слишком экстремальными опыты на мышах и на пациентах-добровольцах, описанные в книге. Кто-то усомнится во всемогуществе крошечных организмов, контролирующих нашу жизнь. А кому-то предположение, что у кишечника есть свои собственные «мозг» и «нервная система», вообще покажется абсурдным и антинаучным. Но вспомним, что новое и неизвестное всегда пугает человека, а эта книга — еще один шаг вперед на пути к открытию тайн и загадок нашего тела.

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

УДК 612.33
ББК 28.707.3

- © Перовощикова А.А., перевод на русский язык, 2015
- © Политикова А.В., перевод на русский язык, 2017
- © ООО «Яндекс Музыка», художественное оформление, 2026
- © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-232182-5

Содержание

Отзыв специалиста	9
Небольшое предисловие для актуализации	13
Предисловие	15
Глава 1. Очаровательный кишечник	23
Как мы какаем... и почему стоит поговорить серьезно на несерьезную, казалось бы, тему.	26
<i>Правильно сидеть на унитазе — почему это важно?</i>	33
На входе в кишечную трубку	39
Строение желудочно-кишечного тракта.	54
<i>Юркий пищевод</i>	55
<i>Кособокий желудок</i>	58
<i>Извивающийся тонкий кишечник</i>	60
<i>Бесполезная слепая кишка (аппендикс) и пышный толстый кишечник</i>	68
Что мы едим на самом деле.	77
Аллергии и непереносимости	91
<i>Целиакия (глютеновая непереносимость), или Кишечный инфантилизм</i>	93
<i>Лактозная и фруктозная непереносимость.</i>	96
Небольшая лекция на тему «Кал»	107
<i>Состав, цвет, консистенция</i>	107
<i>Что полезно для меня.</i>	113

Глава 2. Нервная система кишечника.	115
О переносе пищи в организме.	117
<i>Глаза.</i>	117
<i>Нос</i>	117
<i>Рот</i>	119
<i>Глотка</i>	120
<i>Пищевод</i>	121
<i>Желудок.</i>	124
<i>Тонкий кишечник</i>	126
<i>Толстый кишечник</i>	131
<i>Изжога и отрыжка кислым.</i>	134
Рвота.	141
<i>Природа рвоты и методы ее устранения</i>	144
Запоры	153
<i>О слабительных.</i>	162
<i>Правило трех дней</i>	170
О переваривании полученной информации, или Мозг и кишечник	171
<i>О влиянии кишечника на работу головного мозга</i>	176
<i>Синдром раздраженного кишечника, стрессы и депрессии</i>	182
<i>О формировании собственного «я»</i>	194
<i>Что полезно для меня.</i>	197
 Глава 3. Мир микробов	 199
Человек как экосистема	201
Микрофлора и иммунитет	206
Формирование микрофлоры кишечника	215
Микрофлора кишечника взрослого человека	225
<i>Генофонд наших бактерий.</i>	232
<i>Три типа кишечника</i>	236
Роль микрофлоры.	245
<i>Влияние микрофлоры кишечника на избыточный вес</i>	251
<i>Холестерин и микрофлора кишечника.</i>	259

Вредители: плохие бактерии и паразиты	265
<i>Сальмонеллы в шляпках</i>	265
<i>Helicobacter pylori</i> — самое древнее домашнее животное в организме человека	272
<i>Токсоплазма</i> — бесстрашный кошачий пассажир	286
<i>Острицы</i>	298
О чистоте и хороших бактериях.	302
<i>Чистота в повседневности</i>	305
<i>Антибиотики</i>	316
<i>Пробиотики</i>	328
<i>Пребиотики</i>	346
Кишечник и мозг: продолжение следует	357
<i>Настроение</i>	358
<i>Стресс</i>	361
<i>Депрессия</i>	366
Разумная тяга к кислому.	369
Домашняя ферментация овощей, или Как сделать квашеную капусту	371
Благодарности	376
Указатель	378

Отзыв специалиста

Книга дает общее, но подробное представление о пищеварительном тракте человека, его строении, функционировании как в целом разных его отделов, так и их связей между собой. Приводятся нестандартные определения: «юркий пищевод», «кособокий желудок» и т. д.

Даются объяснения нарушений функции пищеварительной системы, таких как рвота или очень «популярный» запор, которые сопровождаются рекомендациями, как с ними справляться. Описаны важные заболевания (аллергия, целиакия, глютенная непереносимость, лактозная недостаточность и непереносимость фруктозы).

Несомненный интерес представляют такие главы, как «Нервная система кишечника» и «О переваривании полученной информации, или Мозг и кишечник».

Важно, что описано такое непростое заболевание, как синдром раздраженного кишечника. Завершает книгу очень актуальная в медицинских кругах тема «мир микробов», изложенная почти на профессиональном уровне.

Книга, хотя и относится к разряду популярных, дает представление о том, насколько сложна система пищеварения, как она зависит от состояния центральной нервной системы, представителей микрофлоры и паразитов, населяющих ее различные отделы, и о многом другом.

*Заслуженный деятель науки РФ,
доктор медицинских наук, профессор С. И. Панпопорт*

Тезисы и советы, приведенные на страницах данной книги, обдуманы и взвешены автором и издательством, однако не являются альтернативой компетентному мнению медицинских сотрудников. Издательство, его сотрудники, а также автор книги не дают гарантий в отношении приведенных данных и не несут ответственности в случае причинения какого-либо (в т. ч. материального) ущерба.

*Посвящается всем одиноким матерям и отцам,
дарящим море любви и заботы своим детям,
как наша мама — мне, и моей сестре, и Хеди*

Небольшое предисловие для актуализации

Когда в 2013 году я занималась тем, что работала над текстами на тему взаимосвязи кишечника и мозга, в течение целого месяца я не могла написать ни одного слова. Данная научная область в то время была достаточно новой — существовали практически только исследования на животных, и, таким образом, в этой сфере имели место скорее предположения, чем реальные факты. Я непременно хотела рассказать о том, какие эксперименты и рассуждения существовали — но в то же время боялась слишком рано пробудить ошибочные ожидания или излагать неполную правду. Но когда в один из серых четвергов я, хлюпая носом, сидела за столом на кухне моей сестры, беспокоясь о том, что у меня не получится сделать текст достаточно точным и наглядным, в какой-то момент она, почти приказным тоном, сказала мне: «Сейчас ты просто напишешь о том, что ты сама обо всем этом поняла — и если в ближайшие годы появятся более конкретные сведения, их наверняка тоже можно будет дописать».

Сказано — сделано.

Предисловие

Я появилась на свет в результате кесарева сечения и вскармливалась искусственным путем. Классический случай XXI века — ребенок с дефектно сформированным кишечником.

Если бы на тот момент я знала больше о строении и работе желудочно-кишечного тракта, я могла бы со 100%-й вероятностью предсказать список тех диагнозов, которые мне будут поставлены в будущем.

Началось все с лактозной непереносимости. Но меня ничуть не удивило, когда в возрасте чуть старше пяти лет я внезапно снова смогла пить молоко. В какие-то периоды я толстела. В какие-то — худела. Достаточно длительное время я себя хорошо чувствовала, пока не образовалась первая ранка...

Когда мне было 17, на правой ноге ни с того ни с сего образовалась мелкая ранка. Она долго не заживала, и через месяц мне пришлось обратиться к врачу.

Специалисты не смогли поставить точный диагноз и прописали какую-то мазь.

Через три недели язвами была поражена уже вся нога.