

УДК 616.314
ББК 54.133
Ю50

Alejandro Junger, M.D.
Clean Gut: The Breakthrough Plan for Eliminating the Root Cause of Disease
and Revolutionizing Your Health
Copyright © 2013 by Alejandro Junger. All rights reserved.
Published by arrangement with HarperCollins Publishers.

Юнгер, Алехандро.

Ю50 Программа «Здоровый кишечник». Как здоровье организма зависит от пищеварения / Алехандро Юнгер ; [пер. с англ. Ивана Чорного]. — Москва : Эксмо, 2015. — 240 с.

ISBN 978-5-699-79530-7

Вы когда-нибудь слышали о том, что одно из проявлений сердечного приступа – это расстройство пищеварения? А что боли в спине – частый предвестник проблем с кишечником? Депрессия, раздражительность, слабость и апатия знакомы всем нам, но лишь единицы знают первопричину появления этих неприятных симптомов.

Оказывается, общее состояние здоровья человека тесно связано с одним конкретным участком организма – кишечником. Корни множества хронических заболеваний лежат именно здесь. Практически все болезни, которые сегодня обнаруживаются в эпидемических масштабах – рак, астма, сердечно-сосудистые заболевания, аутоиммунные болезни, диабет и артрит, – начинаются в поврежденном и раздраженном желудочно-кишечном тракте. Имеет ли проблема решение? Безусловно, считает врач Алехандро Юнгер. Он и его программа восстановления кишечника помогут вам.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед применением любых рекомендуемых действий.

УДК 616.314
ББК 54.133

ISBN 978-5-699-79530-7

© Иван Чорный, перевод на русский язык, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава первая. ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА БОЛЕЗНИ	13
Глава вторая. ПАЦИЕНТ, УЧИТЕЛЬ И ВРАЧ	24
Путешествие начинается. Пробуждение	25
Второй момент просветления: повсеместная токсичность	32
Врачебное призвание.	35
Путешествие продолжается: назад, к истокам.	40
Глава третья. КИШЕЧНИК — ВАШ ВТОРОЙ МОЗГ	42
Пищеварительный тракт	44
Самая важная граница в вашем организме	44
Расщепление и усваивание: демонтаж и транспортировка	45
Стенка кишечника: таможня и миграционная служба	46
Лимфоидная ткань кишечника (ЛТК)	48
Служба безопасности вашего организма	48
Микрофлора кишечника	53
Квартиросъемщики вашего организма, помогающие по хозяйству	53
Нервная система кишечника	56
Отдел по обработке информации, связи, управлению и многим другим функциям	56
Глава четвертая. ОТКУДА БЕРУТСЯ БОЛЕЗНИ:	
НАРУШЕНИЕ НОРМАЛЬНОЙ РАБОТЫ КИШЕЧНИКА.	59
Микрофлора кишечника: уничтожение изнутри	60
Стенка кишечника — ахиллесова пята нашего организма.	67

Лимфоидная ткань кишечника: Служба безопасности в замешательстве.	70
Ваш второй мозг: вышедший из строя навигатор.	76
Глава пятая. ПОПЫТКА ВЫЖИТЬ, ЗАМАСКИРОВАННАЯ ПОД БОЛЕЗНЬ	79
Сердечно-сосудистые заболевания	83
Рак	88
Депрессия	91
Аллергии	93
Аутоиммунные расстройства.	95
Боли в спине	98
Бесплодие	100
Чувствительность к глютену	101
Глава шестая. ПРОГРАММА «ЗДОРОВЫЙ КИШЕЧНИК»	105
Восстановление работы кишечника	105
Общий обзор программы «Здоровый кишечник»	107
Фаза первая: восстановление кишечника (двадцать один день)	108
Четыре постулата программы	108
Избавление	108
Возвращение	110
Перезаселение	110
Восстановление	111
Диета программы «Здоровый кишечник».	112
Базовые принципы.	112
Сочетайте продукты с умом	112
Краткое справочное руководство	113
Список продуктов программы.	114
Рекомендации по пищевым добавкам	116
Противомикробная добавка на основе трав	116
Добавки на основе берберина	116
Многоштаммовые пробиотики	116

Магний	116
Комплекс пищеварительных ферментов	116
Пищевые добавки для растворения биопленки, такие как монолаурин (Monolaurin)	117
Комплекс витаминов группы В	117
Ежедневное расписание программы «Здоровый кишечник»	117
Сразу после сна	117
Завтрак	118
Обед (ваш основной прием пищи в течение дня)	118
Ужин	118
Непосредственно перед сном	119
Фаза вторая: возвращение в рацион некоторых продуктов (семь дней)	119
Токсичные триггеры	120
Приступим	121
Пробная попытка возвращения продуктов в рацион	121
Шаг первый: второй шанс для глютена	122
Шаг второй: ведите журнал питания	124
Шаг третий: ешьте продукты из рациона программы «Здоровый кишечник»	124
Шаг четвертый: второй шанс для молочных продуктов	125
Шаг пятый: просмотрите свой журнал питания	125
Шаг шестой: исключение или чередование	126
<i>Исключение</i>	126
<i>Чередование</i>	127
Расширенный эксперимент: не только глютен и молочная продукция	127
«Большая тройка»: рафинированный сахар, кофеин и алкоголь	128
Избавление от зависимости	129
Вытеснение	129
Временное исключение	130
Общая картина	131
Шкала интенсивности программы «Здоровый кишечник»	131

Глава седьмая. ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПРИНЦИПЫ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ	136
Что не следует есть	138
Определение токсичных триггеров	141
Исключайте и чередуйте	141
Что следует есть	142
Сделайте свою еду еще полезнее.	143
Фрукты и овощи.	144
Мясо и рыба	144
Яйца.	145
Злаки	145
Бобовые культуры	146
Масла.	146
Орехи и семена	147
Как правильно есть	147
Питание по принципу 80/20.	149
Не делайте из продуктов бомбу.	150
Один коктейль в день	152
Научитесь правильно готовить пять блюд.	153
Экспериментируйте.	153
Правильные пищевые добавки	155
Меняйте и адаптируйте	156
Пищевые добавки на каждый день.	156
Пищевые добавки, нацеленные на улучшение работы кишечника	157
Сдайте анализы.	159
Интерпретация результатов анализов	160
Понимание психологии здоровой жизни.	161
Цикл эмоционального переедания	163
Цикл продолжается.	166
Выход из цикла.	166
Боритесь с проблемой напрямую	167

Вооружитесь полезными для здоровья привычками	167
Займитесь сутью проблемы	168
Активность и отдых	170
Круг по интересам	172
Слова напутствия.	174
РЕЦЕПТЫ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЫЙ КИШЕЧНИК»	175
Пояснения к рецептам	176
Напитки	177
Простое ореховое молоко	177
Утренний коктейль от Бекки	178
Коктейль из зелени и кокоса	178
Сливочно-черничный коктейль	179
Шоколадно-мятный ореховый коктейль	179
Шоколадно-черничный коктейль.	180
Ванильно-миндальный коктейль	181
Шоколадно-имбирный коктейль	181
Супы	182
Грибной суп с кабачками	182
Суп из шпината и авокадо.	183
Огуречно-укропный суп-пюре с вареными яйцами.	184
Тайский кокосовый куриный суп	185
Суп-пюре из запеченных помидоров	186
Уха с карри.	187
Тыквенный суп с карри	188
Блюда из рыбы	189
Палтус с соусом песто из кунжутных семечек.	189
Пряная рыба	191
Суши из семги без риса	192
Пикша с лимоном и дижонской горчицей	193
Палтус, завернутый в бекон из индейки	193

Салат из лосося	194
Фиш энд чипс	195
Блюда из птицы	196
Пирог из курицы	196
Чили из индейки	198
Куриная поджарка с миндалем и лаймом	199
Утка карри	200
Остро-сладкие куриные крылышки	201
Куриные бедрышки	201
Куриный бульон	202
Курица с чесноком и лимоном.	203
Блюда из говядины и ягнятины.	204
Отбивная из мяса молодого барашка с розмарином и спаржей на пару	204
Тако из ягненка	205
Цукини, фаршированные ягнятиной по-ближневосточному, с соусом тахини	206
Мясная запеканка	208
Говяжий суп с фаршем	210
Острый стейк из пашины	211
Поджарка из говядины	211
Говяжий бульон на косточке	212
Вегетарианские блюда	214
Запеченная тыква с соусом тахини, приправленным карри	214
Лапша пад тай	215
Паста с кабачками и соусом песто	216
Овощные голубцы по-тайски с миндальным соусом	216
Овощная лапша из водорослей с чесноком и тыквой	218
Фриттата с чесноком	219
Овощная лазанья с «сыром» из орехов кешью	220
Салаты	222

Салат из фенхеля с сыром и травами	222
Тыквенный салат с кольраби	223
Салат с лососем и пастернаком	224
Потрясающий салат из трав с черными оливками и красными водорослями	225
Салат из огородной капусты с курицей	225
«Цезарь» из огородной капусты	226
Куриный салат	227
Заправки для салатов и соусы	228
Заправка с грецкими орехами по-французски	228
Миндальный соус, приправленный карри	229
Пикантная заправка	229
Кунжутная заправка	230
здоровый соус ранчо	230
Здоровый соус «Цезарь»	231
Соус из лайма и кинзы	232
БЛАГОДАРНОСТИ	233
ПОПУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ	234
УКАЗАТЕЛЬ	237

*Я посвящаю эту книгу Кларе —
моей жене и родственной душе.
Дорогая, мое сердце в твоих
руках.
Это лучшее, что только могло
с ним случиться... Я люблю
тебя.*

Глава первая

ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА БОЛЕЗНИ

Свой первый урок по качественной медицине я получил, будучи еще маленьким мальчиком, в Уругвае, за много лет до того, как поступил в медицинское училище. Преподнес мне его человек, от которого этого можно было ожидать меньше всего. Мне нравилось наблюдать за работой садовника по имени Фермин, который ухаживал за растениями у нас дома. Я обратил внимание на то, что, заметив приболевшее дерево, он главным образом осматривал корни и почву вокруг них. Листья же он, как правило, одаривал лишь беглым взглядом. Затем он придумывал, как бороться с проблемой: поливать чаще, поливать реже, использовать удобрения, пестициды или какие-то другие средства из своего арсенала. Мне всегда было невдомек, почему он тратит столько времени на корни, когда проблема явно с листьями и ветками. Я ведь сам прекрасно видел проблему своими глазами!

Когда я спросил Фермина, почему он так усердно заботится о корнях, он дружелюбно улыбнулся в ответ: «Сынок, так было задумано природой. Здоровье и болезни деревьев начинаются у корней». Тогда я подумал, если мне не изменяет память: «Ага, еще чего», но с успешными результатами

работы садовника было не поспорить. Снова и снова Фермин решал возникшие проблемы, изменив внешние условия, окружающие корни. Раз за разом листья снова становились сочными и зелеными. Фермин был отменным садоводом, к тому же еще и мудрым человеком.

Я назвал этот случай своим первым уроком по медицине по той простой причине, что после восьми лет медицинского училища, шести лет интернатуры и пятнадцати лет работы врачом пришел к выводу, что качественная медицина во многом похожа на работу толкового садовника. Представьте, что у вас есть любимое дерево. В один прекрасный день вы замечаете, что его листья начали вянуть. Вы понимаете, что вскоре они засохнут и опадут. Теперь представьте, что вы вызываете специалиста, который после тщательного изучения проблемных листьев порекомендует покрасить их краской в зеленый цвет и попрочнее приклеить к веткам, чтобы дерево, по крайней мере, хотя бы выглядело здоровым. Любой согласится, что это безумие.

Если вы хотите, чтобы дерево полностью выздоровело, то нельзя просто взять и замаскировать проблему. Нужно добраться до самых ее корней. То же самое можно сказать и про здоровье человека.

Когда я учился в медицинском училище, то в современной медицине стали популярны узкая специализация и очень узкая специализация. Врачи становились специалистами по какому-то одному внутреннему органу или даже части органа. Более продвинутые технологии позволяли не только определить проблемную область в организме, но и вылечить ее. Прогресс, которого удалось добиться в медицине, завораживал, и люди стали относиться к врачебному делу с еще большим пиететом, чем раньше. Тем не менее великая

ирония этого успеха заключалась в том, что мы научились лишь более качественно красить листья. Мы обрезали старые ветки и заменяли их новыми, более здоровыми, или соединяли между собой искусственные ветки и листья.

Рассмотрим реакцию медицинского сообщества на воспалительный процесс. Когда я закончил свое обучение на кардиолога в 1998-м, ученые начали обращать внимание на то, что все хронические заболевания — независимо от их видимых различий или пораженного участка

организма — характеризовались одним общим симптомом: воспалением. Окрестив воспаление предвестником болезней, здравоохранение решило уделить основное внимание борьбе с ним. Воспаление быстро превратилось в новую «болезнь века». Этой проблеме были посвящены сотни статей, научных исследований и книг, для борьбы с ней была даже создана целая индустрия. Хотя борьба с воспалением и помогла многим людям облегчить их страдания, на самом деле воспаление — первый симптом болезни. Попытка победить его — это лишь очередной красочный пример того, как современная медицина всеми силами пытается поддерживать листья зелеными и красивыми, в то время как растение продолжает медленно, но верно погибать. Нам по-прежнему необходимо отыскать корень проблемы.

Программа «Здоровый кишечник» ищет корень проблемы. Воспаление — предвестник хронической болезни. Однако у него тоже есть свой предвестник: нарушения работы желудочно-кишечного тракта. Противовоспалительное лечение помогает, однако восстановление кишечника дает возможность преодолеть проблему у самых ее истоков.

На страницах этой книги я расскажу, **как ваше общее состояние здоровья связано с одним конкретным участком вашего организма** — вашим кишечником. Я объясню, почему корни практически всех хронических заболеваний лежат именно здесь. Вы узнаете, что практически все болезни, которые обнаруживают в эпидемических масштабах, такие как сердечно-сосудистые заболевания, рак, аутоиммунные заболевания, бессонница, депрессия, астма, диабет и артрит, начинаются в вашем поврежденном и раздраженном желудочно-кишечном тракте.

Даже если у вас и не было обнаружено какое-то конкретное заболевание, многие из незначительных проблем со здоровьем, от которых вы, возможно, страдаете, такие как хроническая усталость, боли в суставах, аллергия, перепады настроения, упадок либидо, неприятный запах изо рта, неприятный запах тела, экзема и запоры, также могут быть напрямую связаны с неправильной работой кишечника. Кроме того, больной

Мы стали настолько хорошо бороться с конкретными болезнями и симптомами, что полностью позабыли о том, что нужно всегда искать первопричину недуга — смотреть в корень проблемы.

кишечник способствует преждевременному старению. Его симптомы зачастую приписывают неизбежному износу вашего стареющего тела, однако в конечном счете они напрямую связаны со здоровьем кишечника и могут быть исправлены с помощью программы по его оздоровлению.

На самом деле многие болезни, которым подвержено население мира, являются результатом нарушения работы кишечника. Просто необходимо сделать эту жизненно важную информацию и способ лечения доступными для каждого.

Программа «Здоровый кишечник» — это доказанный способ избежать болезней и восстановить способность своего организма к оздоровлению.

В своей первой книге — «Clean. Революционная диета омоложения»¹ — я подробно объяснил, как и почему токсичные химические вещества в окружающей среде и токсичные условия повседневной жизни являются причинами большинства наших проблем со здоровьем. Никому от этого не убежать. Теперь это стало актуально как никогда. Когда люди учатся активировать и поддерживать в рабочем состоянии органы и системы органов своего организма, отвечающие за выведение токсинов, то для многих это выливается в огромную пользу для здоровья. Программа Clean, рассчитанная на три недели, уже помогла тысячам людей добиться этого.

В этой книге я делюсь с вами новой эффективной программой, которая заблаговременно атакует и уничтожает болезнь у самых ее корней. Чтобы стать здоровым, не нужно ждать, пока вы заболите. Позвольте мне объяснить. Большая часть токсинов поступает в организм вместе с едой, и основной удар приходится по вашему кишечнику. Даже те токсины, которые усваиваются через кожу и легкие, в конечном счете наводят беспорядок именно в вашем кишечнике. Примите душ с хлорированной водой в любом крупном городе, и в вашу кровь попадет небольшое количество хлора, который доберется до клеток внутренней оболочки кишечника и негативно скажется на хороших бактериях — части флоры, населяющей его. Таковы реалии: современная жизнь неблагоприятно влияет на здоровье кишечника.

¹ Книга была выпущена в издательстве «Эксмо» в 2012 году.

Ни у кого не вызывает споров тот факт, что состояние здоровья людей переживает серьезный кризис. Мы больны и становимся все больнее и больнее. Кажется, будто каждый чем-то болен, постоянно сдает анализы, принимает различные лекарства. Хронические болезни продолжают распространяться.

Слишком у многих людей сейчас находят все новые и новые болезни. Ситуация вышла из-под контроля. Когда я был в медицинском училище, то видел многих больных раком, однако в своей личной жизни в то время с этой болезнью не сталкивался. Сейчас же большая часть моих друзей болеет раком, его обнаружили у многих моих знакомых. Такие болезни, как аутоиммунные расстройства, которые были редкостью в 1980-х, теперь достигли масштабов глобальной эпидемии.

Однако не только состояние здоровья человечества претерпевает кризис. Наше здравоохранение также находится на грани краха. Врачи без лишних колебаний ставят диагнозы, заказывают замысловатые анализы и прописывают лечение, которое зачастую включает в себя радикальное хирургическое вмешательство и умопомрачительное сочетание медицинских препаратов для того, чтобы лишь максимально заглушить беспокоящие симптомы. Выбранное сочетание химических веществ, из которых состоят эти мощные лекарства, зачастую эффективно подавляет неприятные симптомы, однако вместе с этим нередко оказывается слишком токсичным для организма. Очень много проблем со здоровьем, и даже некоторое количество смертельных случаев, было вызвано лечением, прописанным пациентам самыми квалифицированными врачами.

Дать больному таблетку для борьбы с симптомами — это, по сути, ничем не лучше покраски в зеленый цвет увядших листьев заболевшего дерева. Это бестолковое садоводство, которое к тому же еще и не помогает. Я разговаривал со многими людьми по всему миру и могу с уверенностью заявить — современная медицина оказалась загнанной в тупик. Люди разочарованы своими лечащими врачами, им не хватает информации и настоящего, долгосрочного решения их проблем со здоровьем. Нас

учили доверять врачам, восхищаться достижениями науки и быть ей благодарными, однако эта слепая вера в медицину начинает потихоньку растворяться.

Болезнь можно одолеть при условии, что вы сосредоточитесь на здоровье кишечника. Это обеспечит ваш организм защитой на долгие годы.

Многие из нас по-прежнему убеждены, что количество обнаруженных болезней растет из-за того, что научные достижения и более совершенное оборудование позволяют делать это с большей точностью. Нет ничего проще, чем принять нынешнее положение дел в здравоохранении и признать, что без него дела были бы намного хуже. Нас учили тому, что болезни становятся результатом плохой генетики и неудачного стечения

обстоятельств — что по большей части болезни случаются тогда, когда в организме что-то начинает идти не так, как надо, — и от нас ждут, что мы в это поверим.

Различные симптомы были объединены в синдромы, каждый из которых относится к какой-то одной из систем организма. Для подтверждения диагноза зачастую необходимо проводить ряд лабораторных анализов. Лечение, как правило, стандартное и состоит преимущественно из хирургического вмешательства и медикаментов. Не важно, кто именно болеет какой-то болезнью. Важно, какой именно болезнью он болеет. Современная медицина предлагает для любой болезни одно и то же лечение независимо от того, что собой представляет пациент.

Это не обязательно должно быть именно так. Если сосредоточиться на здоровье кишечника, то можно одолеть болезнь на корню и обеспечить свой организм защитой на долгие годы. Даже если вы уже прошли через программу Clean или другую методику детоксикации и исключили воздействие на себя большей части окружающих токсинов, ваш кишечник, вероятно, по-прежнему нуждается в дальнейшем восстановлении. Даже органические продукты питания без примесей химических веществ способны навредить здоровью вашего желудочно-кишечного тракта, если употреблять их в неправильном сочетании, в неправильном количестве или с неправильной частотой. Некоторые продукты, такие как сахар, кофе и молочные изделия, также могут оказаться токсичными для вашего