

АЛЕХАНДРО ЮНГЕР

Врач-кардиолог, доктор медицинских наук, эксперт в области здорового питания

ПРОГРАММА

ЗДОРОВЫЙ КИШЕЧНИК

• КАК ЗДОРОВЬЕ ОРГАНИЗМА ЗАВИСИТ ОТ ПИЩЕВАРЕНИЯ



- Избавление от хронических недугов
- Бодрость каждый день
- Вкусный и полезный план питания

«Никогда еще подход к здоровью не был таким простым, логичным и продиктованным законами природы. Шаг за шагом Алехандро Юнгер объясняет, рассказывает и дает несложные практические советы для восстановления работы кишечника. А наладив работу, мы получаем изменения в здоровье других органов!»

Оксана Зубова
международно признанный эксперт по де
и омоложению, автор книги «Обнаж
красота. Курс пробуждения здо
красоты и женственности

Алехандро Юнгер

Программа «Здоровый кишечник». Как здоровье организма зависит от пищеварения

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9963166

*Программа «Здоровый кишечник». Как здоровье организма зависит от пищеварения / Алехандро Юнгер ; [пер. с англ. Ивана Чорного].: Эксмо; Москва; 2015
ISBN 978-5-699-79530-7*

Аннотация

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.

Содержание

Глава первая	5
Глава вторая	11
Путешествие начинается. Пробуждение	12
Второй момент просветления: повсеместная токсичность	17
Врачебное призвание	19
Путешествие продолжается: назад, к истокам	22
Глава третья	24
Пищеварительный тракт	26
Самая важная граница в вашем организме	26
Лимфоидная ткань кишечника (л тк). служба безопасности вашего организма	28
Микрофлора кишечника. квартиросъемщики вашего организма, помогающие по хозяйству	32
Нервная система кишечника отдел по обработке информации, связи, управлению и многим другим функциям	35
Глава четвертая	36
Микрофлора кишечника: уничтожение изнутри	37
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Алехандро Юнгер

Программа «Здоровый кишечник».

Как здоровье организма зависит от пищеварения

*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.*

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.

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

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.

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.

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 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 заболеете. 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

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

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.

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 меди-

цина 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 организма, приводя к цепи неприятных реакций, разрушающих здоровье изнутри.

Все эти отрицательные и токсичные воздействия вредят вашему кишечнику. Просто переключиться на «здоровое» питание недостаточно. Чтобы помочь организму восстановиться и справиться с токсинами, необходимо принять особые меры и соблюсти особые условия. Ведь именно это мы делаем с другими органами в своем организме, когда нанесенный им урон уже нельзя исправить с помощью «естественного самовосстановления» организма.

В медицинском сообществе понятие «кишечник» не имеет строгого определения. Чаще всего его используют в качестве более короткого названия кишечного тракта. В то же самое время, когда я использую слово «кишечник», то имею в виду гораздо большее, чем просто канал для переваривания пищи. Я имею в виду и живые организмы внутри кишечного тракта – микрофлору кишечника, а также иммунную и нервную системы внутри и снаружи стенок кишечного тракта. Организм не разделяет между собой эти различные части тела. Значит, мы тоже не должны проводить между ними границы. Вместе все эти различные органы и ткани составляют кишечник – один из самых важных и сложных по строению инструментов нашего с вами организма. Ваше здоровье и благополучие зависят от успешной совместной работы всех этих частей, причем намного больше, чем вы только могли себе представить.

На самом деле все просто: если вы узнаете, как функционирует ваш кишечник, и поймете, как восстанавливать его здоровье и поддерживать в чистоте и порядке, то сможете добиться крепкого здоровья.

Кишечник выполняет в организме функции первостепенной важности. Различные органы желудочно-кишечного тракта, хоть и работают независимо друг от друга, находятся в постоянной связи между собой посредством нервных окончаний и гормонов. Работа кишечника оказывает прямое и косвенное влияние на каждую клетку человеческого тела, начиная от клеток костного мозга глубоко внутри костей и заканчивая клетками кожи и волос на поверхности тела.

Зачастую расстройства кишечника приводят к неприятным симптомам в самых неожиданных участках организма. Возьмем, к примеру, кожную сыпь. Заметив сыпь на коже, человек обращается за помощью к дерматологу. Так как сыпь можно увидеть и потрогать, то дерматолог, скорее всего, сосредоточится именно на ней и выпишет крем для избавления от сыпи или сопровождающего ее зуда. Другими словами, дерматолог попросту красит зеленой краской увядшие листья больного дерева. И это лишь один из примеров того, как нарушение нормальной работы кишечника выливается в совершенно неожиданный симптом в другом – на самом деле каком угодно – месте на теле. А их бесконечно много. Как я обычно говорю своим пациентам, кишечник – это самый большой хитрец в организме, которому удается оставаться незамеченным, находясь у всех на виду. Ему удается одурачить практи-

чески каждого, в том числе врачей, даже гастроэнтерологов, убедив всех, что с ним все в полном порядке. Что *настоящая* проблема кроется где-то еще, и он точно тут ни при чем.

Медицинское сообщество продолжает упорно недооценивать или вовсе игнорировать важность здоровья кишечника с той точки зрения, которую я рассматриваю в этой книге. На данный момент профилактика в гастроэнтерологии ограничивается колоноскопией для раннего обнаружения полипов. Врачи постоянно ищут связь между конкретными органами и некоторыми болезнями, расстройствами и бактериями, даже не учитывая, какой вклад вносит в это кишечник. Или же они сосредотачиваются на органах, которые, как им кажется, оказывают более непосредственное влияние на жизнедеятельность других органов, таких как сердце, которому нужно постоянно биться, почки, которые должны все время заниматься очищением крови, или мозг, которому необходимо беспрестанно все контролировать. Современная медицина так сильно полагается на фармацевтическую промышленность по той простой причине, что редкие врачи уделяют кишечнику и его работе должное внимание. Подобно тому, как секрет буйной растительности в саду кроется в ее корнях, здоровье организма человека начинается в кишечнике – это его внутренний корень. Кишечник – это центральный орган, отвечающий за здоровье и болезни. Если вы хотите понять, почему, образно говоря, ваши листья начали увядать, то обратите внимание на свой кишечник.

Программа «Здоровый кишечник» поможет вашему организму восстановить здоровье кишечника. Независимо от изначального состояния вашего здоровья, с помощью этой программы вы сможете добиться положительных результатов.

Программа «Здоровый кишечник» разделена на два отдельных этапа. Первая фаза представляет собой трехнедельный курс диетического питания, в котором особое внимание уделяется легко усваиваемым продуктам питания с пониженным содержанием сахара при отказе от пищи, чаще всего нарушающей нормальную работу кишечника. Кроме того, диета включает в себя важные пищевые добавки, направленные на различные аспекты восстановления кишечника, для которых организм нуждается в помощи со стороны. Вторая фаза – самая важная – представляет собой семидневный процесс повторного анализа продуктов питания, в ходе которого определяется, какая пища наносит вашему организму наибольший вред. Вместе обе фазы представляют собой незамысловатую программу, которую вы без труда сможете сделать неотъемлемой частью своей повседневной жизни. Программа способна лечить и восстанавливать часть вашего организма, которой изо дня в день достается больше всех, – ваш кишечник.

У каждого из нас в той или иной мере есть проблемы с кишечником, мы постоянно страдаем от последствий его неправильной работы. Здоровья в долгосрочной перспективе попросту невозможно добиться без функционирующего надлежащим образом кишечника. Стоит же заняться восстановлением кишечника и разобраться с корнем болезни, как слабые и даже серьезные симптомы пропадают, и человек открывает для себя, каково это – быть по-настоящему здоровым.

Для некоторых достигнутые улучшения будут весьма незначительными, однако даже эти незначительные изменения могут оказаться просто феноменальными. Один мой хороший знакомый ведет по-настоящему здоровый образ жизни. Джимми правильно питается и регулярно занимается спортом. По его словам, у него всегда отличное самочувствие. Тем не менее, будучи моим другом, он был вынужден неоднократно выслушивать мои рассказы о том, каких успехов удастся добиться моим пациентам. В конечном счете ему стало любопытно, и он решил попробовать программу «Здоровый кишечник». После окончания программы Джимми отметил, что стал дышать более глубоко и плавно, а воздух в легких казался каким-то обновленным и свежим – ничего подобного раньше он не испытывал. Кроме того,

он признался, что чувствует себя более бодрым и живым, а также чувствует, что дыхание приносит теперь ему больше удовлетворения и удовольствия. Как результат, каждая прожитая минута стала для него радостней и приятней.

Боремся ли мы с серьезной болезнью или просто стремимся восстановить кишечник после каких-то недомоганий – при укреплении здоровья кишечника пациенту удастся добиться серьезного улучшения как состояния здоровья, так и расположения духа.

Для других результаты будут намного более глубокими, как это случилось с Магдаленой. Она постоянно мучилась от хронической усталости и других симптомов морального и физического истощения: сухости во рту, сухости глаз, боли в суставах, постоянных инфекций, которые не покидали ее неделями, и многих других неприятностей со здоровьем. Она долго ходила по врачам, пока в конце концов у нее не обнаружили синдром Бехчета – аутоиммунное заболевание. Ей сказали, что для такого серьезного случая заболевания, как у нее, необходимо лечение метотрексатом – средством для химиотерапии, которое также используют для лечения некоторых видов рака. Больше всего Магдалену пугало то, что после курса лечения этим препаратом ее шансы забеременеть резко сокращались. Вскоре она связалась со мной из Уругвая. Я предложил повременить с курсом метотрексата и попробовать трехнедельную программу «Здоровый кишечник». Двадцать один день спустя большая часть неприятных симптомов у Магдалены либо полностью исчезла, либо стала давать о себе знать в гораздо менее выраженной форме. Магдалена отметила, что никогда в своей жизни не чувствовала себя лучше, сильнее и здоровее. Она решила отказаться от опасного лечения и вместо этого сосредоточиться на своей будущей беременности.

Не важно, хотим ли мы лишь восстановить кишечник после неправильного образа жизни или боремся с какой-то болезнью на корню – с помощью укрепления здоровья кишечника моим пациентам удастся добиться небывалого улучшения состояния здоровья и расположения духа. Этот подход к оздоровлению кишечника является одним из самых действенных средств в моем арсенале, и он уже смог помочь многим моим пациентам по всему миру. Теперь помочь себе сможете и вы, нужно лишь пройти через программу «Здоровый кишечник», подробно описанную в шестой главе этой книги. Восстановите здоровье своего кишечника и остановите развитие болезни у самого ее истока – в вашем кишечнике!

Подобно программе Clean, «Здоровый кишечник» – это не результат клинических испытаний, проведенных за счет спонсорской поддержки фармацевтических компаний в их интересах и стоящих миллионы долларов. «Здоровый кишечник» – это результат моего личного духовного и профессионального путешествия, которое заставило меня объехать весь мир, чтобы вернуться к тому самому первому уроку, который преподнес мне в детстве садовник по имени Фермин.

Глава вторая

Пациент, учитель и врач

Я не просто взял и проснулся в один прекрасный день с решением кардинально поменять направление своей врачебной практики. Я отчаянно искал решение своих собственных проблем со здоровьем.

После напряженной работы в больнице при Университете Нью-Йорка в Бикмэн и изнурительной деятельности в больнице Ленокс Хилл, где я по ночам заведовал отделением кардиореанимации, мое здоровье переживало серьезный упадок. Шесть лет подряд непрерывных рабочих смен, бессонных ночей, постоянного питания фастфудом либо готовыми обедами из микроволновки разрушительным образом отразились на моем организме. Я был вымотан и набрал немало лишнего веса. Меня мучили депрессия и постоянные недомогания. Мои сезонные аллергии, которые дали о себе знать вскоре после переезда в Нью-Йорк, превратились в круглогодичную пытку бесконечным кашлем, заложенным носом, чиханием и зудом. Незначительные запоры, ставшие результатом поедания фастфуда, готовой еды на вынос, закусок и сладостей из торговых автоматов, а также еды из больничной столовой, обернулись мучительными болями в области живота, желудочными коликами, вздутием живота и ужасной диареей, которая порой давала о себе знать уже через несколько минут после еды. Мои губы трескались и покрывались волдырями, стоило мне провести на солнце несколько часов. Я страдал от геморроя. Большую часть времени я не мог жить нормальной жизнью. По правде говоря, мне этого и не хотелось.

Я уже был готов окончательно сдаться. Но все-таки решил обратиться за помощью к коллегам. Я ходил на прием к трем специалистам: аллергологу, гастроэнтерологу и психиатру. В итоге мне выписали семь лекарственных препаратов для лечения трех различных диагнозов: серьезной аллергии, слизистого колита и депрессии. Сама только мысль о том, чтобы всю оставшуюся жизнь пичкать себя таблетками для приглушения неприятных симптомов и возможности нормально жить, казалась мне полной бессмыслицей. Тогда я решил начать искать ответ за пределами мира больниц и медпунктов. Это путешествие привело меня к первому из трех моментов просветления, трех прозрений относительно жизни и здоровья, которые и по сей день продолжают воодушевлять меня в моем холистическом подходе к медицине и здоровью.

Путешествие начинается. Пробуждение

Так как из всех моих симптомов больше всего не давала мне покоя именно депрессия, я записался на прием к терапевтам, консультантам и социальным работникам. Я также прочитал книги по проблемам самосовершенствования таких авторов, как Натаниэль Бранден, Гэй Хендрикс и Уэйн Дайер, а также труд Шакти Гавайн по созидающей визуализации. Мои скитания в конечном счете привели меня к одной школе медитации, где я узнал, что с помощью медитации любому под силу добиться состояния непрерывного присутствия здесь и сейчас, состояния, которое воспринимается с эмоциональной точки зрения как непрерывный покой. Во время интенсивного курса медитации на выходных мне удалось ощутить это состояние под руководством одной из наставниц школы, лучезарной индийской женщины, которая своим примером учит всем этим принципам.

Во время интенсива чередовались ритуальные песнопения, безмолвная медитация, а также занятия, в течение которых другие ученики и монахи школы делились своим профессиональным опытом. Я посетил все занятия и максимально выкладывался во время безмолвной медитации. Но... ничего не произошло. Мне даже не удавалось просто просидеть несколько минут в тишине с закрытыми глазами. В какой-то момент один студент из Франции начал рассказывать о том, как сильно медитация изменила его жизнь. Его история очень сильно напоминала мою собственную. Он рос счастливым, радостным ребенком, однако затем его разум оказался замутненным, его наполнили негативные, беспорядочно скачущие мысли. По мере того, как я отождествлял себя со всем, что говорил этот юноша, произошло нечто по-настоящему странное. Внезапно весь зал потемнел, стены окружили меня, словно мое поле зрения резко сузилось. Я не видел ничего, кроме лица француза, которое затем стало все больше и больше ко мне приближаться. Он смотрел прямо на меня, все ближе и ближе продвигаясь ко мне по соединяющему нас тоннелю, пока в один прекрасный момент – бах! – я не поменялся с ним местами. Он стал мной, а я стал им. Но я не был им в буквальном смысле. Я просто видел то же самое, что и он. Его глазами я увидел со стороны свое тело. Когда он закончил рассказ и люди в комнате начали хлопать, я немедленно вернулся в свое собственное тело и увидел француза, отвечающего на аплодисменты публики. Я подумал, что, должно быть, у меня случилась галлюцинация.

Весь в поту, я быстро поднялся на ноги и удалился в столовую, чтобы присесть, что-нибудь выпить и прийти в себя. Ко мне подошла Према, которая уже давно примкнула к этой школе, и сказала, что я побледнел. Она поинтересовалась, все ли со мной в порядке. Когда я рассказал ей, что со мной произошло, она уговорила меня обязательно вернуться к началу следующих песнопений. По дороге назад в пустом коридоре мы лицом к лицу столкнулись с наставницей по медитации. Все трое остановились, Учитель взглянула мне в глаза и спросила, чем я зарабатываю на жизнь. Я ответил, что работаю кардиологом. «Ах, сердце», – ответила она с пониманием, а лицо ее расплылось в широкой улыбке. Не сказав больше ничего, она похлопала меня по груди и ушла. Сначала я почувствовал нечто у себя в ногах. А затем и во всем теле. Прошрое, настоящее и будущее – все слилось воедино в переполняющие меня чувства покоя, радости и вечности.

Это был момент моего духовного перерождения. Когда наставница по медитации дотронулась до моего сердца, я погрузился в состояние, которое очень сложно передать словами. Мое сознание было повсюду, меня переполнило безграничное ощущение спокойствия, какое я никогда ранее в жизни не испытывал. Мне казалось, что это ощущение длилось вечность, однако на самом деле прошло не больше минуты. Я почувствовал, как меня тянут за руку, и постепенно начал замечать трясущую меня Прему, которая спрашивала, все ли со мной в порядке.

На протяжении последующих двух недель я многократно непроизвольно погружался в подобное состояние. Страстно желая понять, что со мной происходит, я многократно возвращался в школу, разговаривал с людьми, смотрел обучающие видео и читал книги. Я узнал, что испытал нечто вроде анонса того, что представляет собой моя внутренняя божественность. Когда человек получает посвящение, ему открывается доступ во внутреннее духовное царство, по мере того как собранная воедино у основания спины энергия Кундалини начинает разворачиваться и устремляется вверх по – ни много ни мало – семидесяти двум тысячам энергетических каналов, называемых нади. Каналы соединяют между собой нижние и верхние чакры. Затем, после долгих занятий, начинает разворачиваться наше духовное сознание. В конечном счете энергия добирается до седьмой, коронной чакры – Сахасрары, ворот к высшему состоянию сознания, при котором человек испытывает просветление, а его восприятие выходит за пределы обычного поля зрения.

После работы в Индии граница между «восточной» и «западной» медициной перестала для меня существовать. Как и не стало границы между «традиционной» или «нетрадиционной» медициной. Все медицинские подходы, все традиции слились для меня в одну-единственную, «непредвзятую медицину».

Приблизительно через месяц после того, как я впервые вкусил радость безмятежного, полного внимания разума, школа медитации объявила, что их главная школа в Индии ищет для работы доктора. Их пункт первой медицинской помощи нуждался в новом враче, так как многие монахи заболели, а предыдущий врач уволился. Я откликнулся на эту вакансию, и уже через несколько дней меня спросили, когда я готов приехать.

* * *

Индия открыла для меня совершенно новый мир, как в буквальном, так и в образном смысле. В Индии я научился гораздо большему, чем просто медитация. Меня ознакомили с новыми оздоровительными методиками, я узнал гораздо больше про йогу, медитацию, индийскую философию и духовность. Кроме того, я заведовал больницей, в которой работали врачи, использующие различные подходы в медицине. В мои обязанности входило руководство коллективом добровольцев-медиков со всего мира, которые занимались лечением больших групп населения в этой самой школе медитации. Мы переделали школьный автобус в мобильный госпиталь, с которым объезжали соседние деревушки, пожалуй, одни из беднейших мест на этой планете, где мы имели дело с огромным количеством пациентов, нуждавшихся в медицинской помощи. Это был, пожалуй, самый ценный и вдохновляющий опыт в моей жизни. Я никогда бы не прошел через это, если бы продолжил идти по традиционному для такого врача, как я, пути в Америке.

В первый раз в своей жизни я имел дело с **интегративной медициной** – да я даже слова-то такого раньше не слышал, и ко мне вернулось то восприятие профессии врача, которое было у меня в юности. Мы занимались самой настоящей интегративной медициной во всех смыслах этого слова, так как наш коллектив не состоял исключительно из таких врачей традиционной медицинской школы, как я. Со мной работали в том числе и аюрведические врачи, специалисты по китайской медицине, медсестры, мануальные терапевты, массажисты, иглотерапевты, знахари и инструкторы по медитации. Каждый из них вносил в наше общее дело свой уникальный подход и философию. Я был поражен тем, свидетелем чего мне доводилось становиться.

Я слышал, как другие врачи объясняли свое восприятие болезни и процесса выздоровления, и я понимал их, несмотря на то что в медицинском училище меня ничему подобному

не обучали. Я видел, как пациентов излечивали с помощью трав, определенных продуктов питания или отказа от какой-то пищи, посредством сеансов массажа и иглоукалывания. Разумеется, в некоторых случаях нельзя было обойтись без собственных западной медицины таблеток и операций, однако стоило мне с головой погрузиться в эту интегративную медицинскую практику, как я понял, что нет такого понятия, как «нетрадиционная» или даже «традиционная» медицина. За это говорил здравый смысл. С любым больным мы всегда пытались найти первопричину дисбаланса в организме и имели дело непосредственно с ней. В отличие от подхода западной медицины, мы делали гораздо большее, чем просто устанавливали симптомы и старались их облегчить. Мы работали с организмом каждого пациента как с единым целым, устраняли помехи его жизнедеятельности и давали ему все, чего не хватало для того, чтобы снова заработать в полную силу, самостоятельно поддерживая собственное здоровье. Зачастую люди выздоравливали и вовсе без лекарств.

Одним из самых эффективных лечебных средств в нашем распоряжении была еда. Впервые в жизни я начал понимать смысл старинной пословицы, которая гласила, что еда – это лучшее лекарство. Оглядываясь назад, я понимаю, что проведенное в Индии время стало подготовительной почвой для того, чтобы я смог полностью осознать далеко идущее влияние здорового кишечника на общее состояние здоровья.

Год, проведенный в Индии, мягко говоря, изменил меня. Я больше не проводил границы между «восточной» и «западной» медициной. Точно так же я больше не воспринимал медицину разделенной на отдельные категории или научные школы, такие как «традиционная» или «нетрадиционная». Все медицинские традиции и подходы слились для меня в одну «непредвзятую медицину». Целью такого врача, как я, было извлечь максимальную пользу из всех существующих традиций и использовать без малейшей критики этот широчайший запас знаний для того, чтобы индивидуально подходить к лечению каждого человека. Помимо появления новых взглядов на врачебное дело, со мной произошли и физические изменения. Многие проблемы со здоровьем, которые не давали мне покоя в Америке, начали постепенно исчезать.

Когда я вернулся в США, мне хотелось поделиться своим опытом и новыми знаниями с моими западными коллегами, однако я не имел ни малейшего представления о том, как это сделать или хотя бы с чего начинать. Я ненадолго съездил погостить в школу медитации. Мое недоумение по поводу дальнейших действий усугубилось тем фактом, что школа медитации планировала построить в Индии новую больницу, так что у меня появился соблазн вернуться туда, чтобы руководить проектом. Однако я даже не был полностью уверен в том, хочу ли я продолжать заниматься медициной. Я сбился с пути. Шел 1999 год, мне было тридцать пять. Один друг посоветовал мне поговорить с учителем медитации, я попросил устроить нам личную встречу. Перед тем как встреча была одобрена, меня попросили поговорить с одним из школьных монахов, который сказал мне: «Всегда приятно поговорить с Учителем, но готов ли ты выполнить ее приказ?» Я вернулся к себе в комнату, чтобы подумать и помедитировать. Я помнил, в какое состояние она погрузила меня, коснувшись моей груди, так что не сомневался в ее возможностях и был готов принять любое решение независимо от последствий.

Нельзя приходить к мастеру такого уровня с пустыми руками, так что я купил немного цветов и кокосовый орех, которые преподнес, поклонившись и встав перед ней на колени. После того как она поблагодарила меня за мою работу в Индии, я объяснил ей свои затруднения: «Я приехал в Америку, чтобы учиться и набираться опыта, чтобы стать хорошим кардиологом, но теперь я в замешательстве. Должен ли я остаться в школе? Должен ли я продолжать заниматься медициной?»

Она просто ответила, что я должен делать то, что должен. Мне следовало выйти в мир и выполнять свою работу, которая заключалась в том, чтобы делать все с открытой душой. Затем она добавила, что, вероятно, я смогу найти что-нибудь, что поможет огромному количеству людей.

Нечто, чему меня не учили в медицинской школе, но, раз я доктор, это будет воспринято со всей серьезностью. А то, что я открою, возможно, станет известно по всему миру. Я и не подозревал, что она говорила о моей программе Clean, которая начала обретать различимую форму только через десять лет после этого разговора.

По окончании беседы Учитель сказала: «Теперь иди». Когда я поднялся, чтобы уйти, она попросила меня задержаться на минуту, пристально посмотрела мне в глаза и спокойным голосом сказала, что у нее для меня два приказа: «Не переживать и не торопиться». Затем она сказала, что я могу идти. Когда я дошел до двери, то неожиданно почувствовал ее ладонь у себя на плече, словно она магическим образом телепортировалась к выходу. Мне казалось, что она развернула меня и настойчиво добавила: «Александр! Я серьезно: не переживай и не торопись».

Я покинул школу медитации и вернулся в Манхэттен. Как это ни странно, казалось, будто все начало вставать на свои места, хотя я ничего заранее и не планировал. Через пару дней я отправился в Лос-Анджелес шафером на свадьбу своего друга. После церемонии я остался в доме молодоженов, чтобы присматривать за собакой, пока они отдыхают в свадебном путешествии. Я начал разведывать окрестности и подготовил готовое к отправке резюме.

У меня была специальная виза, которая позволяла мне работать в местах с недостаточным уровнем обеспеченности медицинскими услугами, и я откликнулся на вакансию в городке Джошуа-Три, расположенном в двух часах езды к востоку от Лос-Анджелеса, рядом с Палм-Спрингс. Итак, я переехал в калифорнийскую пустыню и устроился на работу. Работы было много, и она приносила немало денег, однако я быстро осознал, что снова вернулся к погоне за богатством, которой так усердно пытался избежать. В среднем на каждого пациента я тратил не более семи минут, выписывая им лекарства, заказывая один анализ за другим, одну медицинскую процедуру за другой. Было практически невозможно поддерживать разум безмятежным при таких обязательствах и ответственности. Они поглотили меня целиком в моей новой должности лечащего кардиолога, имеющего огромное количество пациентов, с полномочиями в четырех местных больницах. В каждой из них были свои бюрократические проволочки, с которыми мне приходилось иметь дело. Помимо изнурительных ежедневных поездок на машине, необходимости отвечать на писк пейджера утром, днем и вечером и вести работу с пациентами, находящимися в состоянии, требующем неотложной помощи, мне еще приходилось заботиться о том, чтобы больница приносила доход, одновременно с этим совершая обходы палат и отделения интенсивной терапии. Мне казалось, что я постоянно двигаюсь со сверхсветовой скоростью, и у меня не было времени даже на себя, не говоря о том, чтобы провести хотя бы одну конструктивную минуту с пациентами.

Необходимо было самому пройти через очищение от токсинов. Это, собственно, и помогло мне вспомнить, почему так важно относиться к своему организму и своему телу с уважением.

То, что происходило сейчас, полностью шло вразрез с тем, как я научился заботиться о своих пациентах в Индии. Теперь я стал винтиком в системе, разработанной с упором на анализы, медикаменты и хирургическое вмешательство, вместо того чтобы посмотреть на проблему со стороны и попытаться найти первопричину болезни до того, как начать бороться с видимыми физическими симптомами. Кроме того, я чувствовал себя в ловушке неэффективной медицины, которая заботилась больше о прибыли и политике, чем о настоящей помощи

больным. Мне захотелось изменить эту укоренившуюся, «нездоровую» систему здравоохранения, которой выгодно было держать человека больным, а не в добром здравии, однако на своем пути я встретил слишком много препятствий.

Второй момент просветления: повсеместная токсичность

Прошло совсем немного времени, и вновь обретенное мной в Индии здоровье снова начало идти на попятную. Стресс, поздние ужины посреди ночи и еда из столовой снова подкосили меня, о себе вновь заявили депрессия и слизистый колит. Я частенько размышлял, а намного ли я здоровее своих пациентов. В этот раз, однако, на выручку мне пришла не поездка в другую страну. Помог визит моего друга Эрика, который приехал ко мне через десять дней после окончания своей программы по детоксикации в центре холистической медицины, расположенном всего в нескольких минутах езды от моего дома в Палм-Спрингс. Я никогда не забуду момент, когда открыл дверь и увидел его сияющее радостью лицо. Всего десять дней назад он был, как и всегда, пухлым парнем с бледной кожей – работающим днями и ночами продюсером фильмов, чьему телу немало досталось от жизни, переполненной противоречащими друг другу требованиями и отвратительным питанием. Эрику не терпелось рассказать о своем новом опыте. Он отказался от ставших для него привычными обедов из ресторана, кофе и ночных съемок и поменял их на заслуженный отдых, состоящий из травяных коктейлей, сеансов массажа, других лечебных процедур, пребывания на солнце, йоги и медитации. Я был поражен тем, как сильно он изменился, и мне было просто необходимо выяснить, что же такого с ним там сделали. Мне хотелось понять, что и как произошло.

Я незамедлительно отправился в центр холистической медицины, который назывался We Care Spa, и встретился с его мудрейшей основательницей и владелицей Сюзанной Белен. Я был поражен ее знаниями и представлением о здоровье, ведь она не получила никакого медицинского образования. Мне удалось записаться на двухнедельную программу очищения без отрыва от своих врачебных обязанностей. Я приезжал сюда во время обеденного перерыва, чтобы захватить очередную порцию пищевых добавок и баночку свежего сока. Ежедневно мне делали промывание кишечника, чтобы помочь избавиться от токсинов, скапливающихся в нем со всего организма. **На третий день программы детоксикации ко мне снова вернулись силы, а постоянный голод и головные боли начали отступать.** На седьмой день от слизистого колита не осталось и следа. По окончании программы очищения мне удалось побороть депрессию и сбросить семь килограммов. Я чувствовал себя просто великолепно, точно так же, как это было с моим другом. Люди стали замечать произошедшие во мне изменения. Коллеги выпытывали, как мне удалось скинуть десять лет, словно я нашел какой-то неиссякаемый источник молодости. Что ж, возможно, так оно и было.

Как я узнал в Индии, различные части моего организма, отдельные его органы и системы работают взаимосвязанно. Это помогает понять, как восстановление гармонии и баланса в организме как в едином целом с помощью очищения от токсинов смогло решить так много моих проблем со здоровьем. Мне необходимо было пройти через это самому, чтобы вновь вспомнить, насколько важно относиться к своему организму с уважением, нейтрализовать токсины, которые вредят каждой его частице, наводят в нем полный беспорядок. Я стал свидетелем того, как с помощью одного только питания можно вернуть утраченное здоровье – приподнятое настроение, прилив сил и решение проблем со здоровьем стали самым наглядным тому доказательством, словно мой организм взял и перезагрузил себя с физической и эмоциональной точки зрения, и все это без каких бы то ни было лекарств. А все, что мне нужно было для восстановления здоровья, так это лишь простая и однозначная программа для естественного очищения организма и выведения токсинов из каждой живой клетки.

Это был мой второй момент прозрения. Я в очередной раз вышел из спячки, мои мировоззрения насчет правильной заботы о своем организме вновь претерпели кардиналь-

ные изменения. Я осознал, насколько токсичной является наша планета и какими последствиями это оборачивается для нашего организма. Современная медицина утверждала, что мои симптомы – плохое настроение, упадок сил, аллергия, слизистый колит – все были отдельными проблемами, для каждой из которых необходимо было найти свое индивидуальное решение. Однако программа детоксикации помогла мне понять, что организм в состоянии восстановиться самостоятельно, внутренними силами, нужно лишь предоставить ему чистую воду и обеспечить здоровое питание.

Весть о произошедших со мной переменах быстро разошлась среди друзей и знакомых, и я начал приглашать людей погостить у меня в Палм-Спрингс, чтобы испробовать на себе похожую оздоровительную методику, в основу которой легли собственноручно приготовленные мной травяные коктейли. По выходным я продолжал ездить в центр We Care Spa, где постоянно учился чему-то новому и общался с работниками и клиентами, а также экспериментировал с соками. Теперь у меня дома сталолюдно – в какой-то момент образовалась даже очередь из людей, которые должны были приехать ко мне погостить. Я словно жил двойной жизнью: по будням работал кардиологом, а по выходным погружался с головой в доскональное изучение детоксикации в центре We Care Spa. В конечном счете я начал читать там лекции, чтобы поделиться с людьми накопленным опытом и знаниями. Вот и получалось, что в рабочее время я был кардиологом у всех на виду, а в свободное – втайне изучал возможности очищения и детоксикации организма, словно запираясь в своем собственном «холистическом» шкафу.

Врачебное призвание

Пока я учился и открывал для себя новые знания, дела на работе шли неважно. Достаточно сказать, что политика больницы стала мне настолько отвратительна, что я решил уволиться за два месяца до того, как меня должны были сделать партнером. Нет худа без добра – у меня сразу же появилось больше времени для работы в центре We Care Spa в качестве врача-консультанта и лектора. Более того, это позволило мне перебраться в Лос-Анджелес, где у меня была возможность дальше расширять свои знания и достигать до общественности, а также попасть в большой город, населенный прогрессивными мыслителями и лидерами оздоровительных движений. На неделе я работал в клинике в Восточном Лос-Анджелесе вместе с врачом, практикующим китайскую медицину, и мануальным терапевтом. По выходным я продолжал ездить в центр We Care Spa, чтобы заниматься дальнейшим обучением и читать лекции.

К этому времени я уже открыл для себя функциональную медицину благодаря стараниям одного коллеги, который уговорил меня записаться на вводный курс «Функциональная медицина расстройств в клинической практике». Этот момент также стал для меня поворотным. Функциональная медицина, развивающаяся в настоящее время стремительными темпами, интерпретирует восточный подход к медицине и здоровью таким образом, чтобы он вписывался в терминологию и методологию западной медицины, продолжая приносить при этом потрясающие результаты. Это было тем недостающим звеном, в котором я так нуждался. До того, как я узнал о функциональной медицине, результаты, которых добивались в центре We Care Spa, выглядели для меня чем-то магическим, так как меня не учили методам детоксикации ни в медицинской школе, ни во время практики в интернатуре. Только теперь я начал открывать для себя важность такого подхода для здоровья. Только теперь я осознал, как можно укрепить здоровье за счет правильного питания. Наконец-то я начал устанавливать для себя связь между древними традициями и современной наукой, которая способна была в мельчайших деталях объяснить биологическую и химическую составляющую процесса детоксикации. Наукой уже все было доказано. В тех чудесных превращениях, свидетелем которых мне довелось стать, не было ничего волшебного. Они были самыми что ни на есть настоящими, а Институт функциональной медицины уже провел все необходимые научные исследования для того, чтобы продемонстрировать увиденное мной с медицинской, клинической точки зрения, а также описать все это с помощью того языка, которому меня учили в медицинской школе.

Это был мой третий момент прозрения. Я сказал себе: «Я наконец-то нашел свое призвание как врача. Я стану врачом функциональной медицины». Способ моей работы как врача начал постепенно изменяться, я стал применять более широкий подход к лечению своих пациентов и вооружился арсеналом средств, выходящим за рамки традиционных методов лечения, применяемых моими американскими коллегами. Хотя я и вернулся из Индии с твердым намерением комбинировать полученные там знания с западной медициной, до настоящего момента такой возможности у меня не было. Однако теперь мне наконец-то представился шанс довести задуманное до конца.

Я больше не являюсь автоматом, составляющим диагнозы и выписывающим таблетки. До того как задуматься над диагнозом пациента, я первым делом обращаю внимание на работу его кишечника. Обычно все очевидно, анализы вовсе не требуются. Многие пациенты смогли полностью решить проблемы со здоровьем, пройдя трехнедельную программу по восстановлению кишечника.

Я продолжал ездить в центр We Care Spa по выходным и читать там лекции. Люди также записывались и на частные консультации. Многим я помог пройти через очищение травяными соками, а также оказывал им поддержку в составлении долгосрочного оздоровительного плана, которого они могли бы придерживаться. Кроме того, я отправил в этот холистический центр немало людей и из Лос-Анджелеса, которые также прошли через программу очищения и вернулись обновленными.

Таким образом, постоянные поездки в Палм-Спрингс шли своим чередом. Тем временем мне было сложно добиться аналогичного результата с людьми, которые не желали уезжать из Лос-Анджелеса. В условиях спа-центра, где жизнь замирала, очищение соками работало на ура. В условиях же большого города все было по-другому. Тогда я начал разрабатывать программу, которая подходила бы для любых условий, даже для жизни в таком бурлящем городе, как Лос-Анджелес, где люди находились под постоянной атакой токсичных элементов. Одно дело – записаться в роскошный спа-центр, где все более-менее за вас контролируют, и другое – попытаться жить свободной от токсинов жизнью в реалиях современного общества.

Мой опыт в центре We Care Spa вдохновил меня на создание программы Clean, которая помогла сотням тысяч людей восстановить естественную способность организма к самоочищению. Как вы можете себе представить, я был на коне и чувствовал себя потрясюще. **Я положил начало движению, которое способно повлиять на здоровье человечества.** Каждый день я совершал пробежки на пляже, медитировал и наслаждался общением с людьми, чьи взгляды во многом совпадали с моими, я был среди своих. Все складывалось невероятно успешным образом. Я был в лучшей форме, чем когда-либо в своей жизни. Однако затем произошла серия событий, которые кардинально поменяли курс моей жизни – снова, и теперь уже навсегда. Оказалось, что можно найти решение всех проблем с физическим здоровьем, однако это не мешает жизни подложить нам свинью в самый неожиданный момент.

Я познакомился с женщиной, и мы начали встречаться. Прошло несколько месяцев, и мы приняли решение о том, что у нас будет ребенок. Моя дочка, Грейс, родилась 25 мая 2006 года. Через три месяца мои отношения с ее мамой подошли к концу, и мне пришлось переехать от них в другое место. Я был раздавлен. Боль от расставания с дочерью почти убила меня. Всего за несколько недель из сверхчеловека я превратился в умирающего от двусторонней пневмонии больного. Китайцы полагают, что легкие человека являются местом сосредоточения его горя, и я был живым тому доказательством. Пока еще живым. Тем не менее, перед тем как заняться своей глубочайшей депрессией, мне было необходимо что-то сделать с обострившейся легочной инфекцией. Однако даже это было для меня непростой задачей, так как – верите или нет – у меня не было медицинской страховки. Так что я пытался побороть болезнь в домашних условиях. Неизвестно, чем бы все это закончилось, если бы в один прекрасный момент мой дорогой друг Ричард не поднял меня с кровати и не отвез к себе домой. Ричард лечил меня антибиотиками и куриным супом, а также часами напролет выслушивал мои сердечные излияния. Постепенно я начал приходить в себя. И в очередной раз мне пришлось усвоить старый добрый урок: не все врачи – целители, и не все целители – врачи. Я понял это во время работы в Индии, однако каким-то образом позабыл об этом до того момента, пока не оказался при смерти.

Когда я окончательно поправился, то решил вернуться в Нью-Йорк. Ричард убедил меня, что нужно поменять обстановку, чтобы у меня не было возможности вновь погрузиться в горечь от расставания с любимой дочерью. Мне не понадобилось много времени, чтобы обзавестись связями в Нью-Йорке, и вскоре благодаря помощи одного друга я устроился на одну престижную врачебную должность. Я всеми силами старался вернуться к жизни, которая была у меня в Калифорнии, так как мне снова хотелось почувствовать себя

сверхчеловеком в отличной форме. Однако это оказалось не так-то просто – намного сложнее, чем я мог себе представить.

Забавно, что именно в этот период и была написана книга «Clean», хотя самому мне никак не удавалось соблюдать все проповедуемые принципы. Окружающая меня в Нью-Йорке обстановка всячески препятствовала любой моей попытке жить согласно моей личной философии. Я вновь вернулся к нездоровому питанию, переработкам, перестал заниматься спортом, и мне так не хватало людей, которые поддерживали мой здоровый образ жизни в Калифорнии. Желая как можно чаще видеть свою дочурку, я провел бесчисленное количество часов в самолетах и отелях. В моем распоряжении не было поддержки, так необходимой мне для полного восстановления и сохранения здоровья.

Серьезные перемены в жизни человека во имя здоровья зачастую происходят только после серьезного жизненного кризиса, и мой случай не был исключением. Я называю это «извещением о выселении» – диагнозом, который неожиданно придает необходимые для перемен силы. Некоторые усиленно пытаются изменить свою жизнь каждый год 1 января, с наступлением нового года. Другим мотивацию придает какое-то важное грядущее событие в их жизни, такое как свадьба или желание создать семью. Мне же нужно было найти какую-то свою необычную мотивацию, которая помогла бы мне вновь обрести здоровье и благополучие. Не то чтобы меня ожидало серьезное уведомление о выселении, и я не планировал в скором времени обзавестись женой. Тем не менее я находился в поисках спутницы жизни, женщины, с которой я бы мог разделить свою жизнь. Именно это и заставило меня бросить нью-йоркскую рутину, которая медленно, но верно высасывала из меня жизненные соки.

Все началось с консультации по телефону с мужчиной из Австралии, который в конечном счете стал мне хорошим другом и познакомил с Кларой – моей нынешней женой и матерью двух моих детей. Этот человек был наслышан о потрясающих результатах, которых удавалось добиться пациентам с помощью моей программы, и ему хотелось, чтобы я лично помог ему через нее пройти, что я и сделал. Очень быстро мы подружились. Когда его жена показала мне фотографию своей лучшей подруги, то я с первого взгляда влюбился в женщину, чье изображение увидел. И я тут же решил во что бы то ни стало поправить свое здоровье до встречи со своей будущей женой. Так я приступил к своей собственной программе Clean, и к моменту моего визита в Австралию, где Клара гостила на ферме у моих друзей, я снова был в отличной форме, как физически и психологически, так и эмоционально. Через пять месяцев после нашего первого свидания «вполуслепую» мы с Кларой поженились в Австралии, а затем перебрались в Лос-Анджелес, чтобы быть поближе к Грейс. Программа Clean добилась огромного успеха, и я усердно продолжал развивать ее по всей территории США.

Путешествие продолжается: назад, к истокам

Несмотря на потрясающий успех программы, я осознал, что одной только детоксикации самой по себе было недостаточно для полного восстановления здоровья моих пациентов. Я сделал вывод, что даже после успешной программы по детоксикации и очищению организма кишечник человека может оставаться сильно поврежденным и по-прежнему нуждающимся в восстановлении. Это заставило меня заострить свое внимание именно на восстановлении кишечника и получить по этому вопросу максимальные знания. Так как все органы, системы, ткани и отдельные клетки в организме человека связаны между собой, то невозможно полностью очистить свой организм, не позаботившись о восстановлении здоровья кишечника, хотя бы потому, что благотворные бактерии кишечника нейтрализуют порядка 40 % токсинов, поступающих в организм вместе с пищей, играя роль своеобразных филиалов печени. Таким образом, для глубокой и полной детоксикации кишечник должен быть относительно здоровым. Это я понимал с самого начала.

Тем не менее мне понадобилось немного больше времени, чтобы усвоить, что **нарушение нормальной работы кишечника является первопричиной многих проблем со здоровьем в современном обществе**. Стоило мне в этом разобраться, как все начало вставать на свои места, и мне удалось разработать цельную, безопасную и эффективную программу для восстановления здоровья кишечника. Я назвал ее «Здоровый кишечник».

Благодаря программе «Здоровый кишечник» моя врачебная практика стала намного плодотворнее как для меня, так и для моих пациентов. Я перестал быть машиной по составлению диагнозов и выписыванию таблеток. Сейчас еще перед тем, как задуматься над диагнозом, я первым делом обращаю внимание на работу кишечника. Зачастую все настолько очевидно, что никакие анализы и не нужны. Огромное число моих пациентов смогло полностью избавиться от своих проблем со здоровьем после трехнедельной программы по восстановлению кишечника. Нет никакой необходимости сдавать анализы или выписывать лекарства. Нужно лишь понять, каким образом был поврежден кишечник, каким образом это нарушение проявляется в ряде, казалось бы, не связанных между собой болезнях и, что самое главное, как помочь организму восстановить нормальную работу кишечника. Именно так я помог многим своим пациентам вернуть утраченное здоровье. Подобные успешные результаты подтолкнули меня к написанию этой книги. Программа «Здоровый кишечник» – это простая методика по спасению жизней, разработанная для того, чтобы помочь человеку встать на путь здоровой и долгой жизни, в которой нет места болезням и ненужным таблеткам.

Кишечник – без преувеличения основа, корень здоровья человека. Поэтому восстановление кишечника – это основа профилактической медицины. Если кишечник здоров, то о хронических болезнях можно не думать.

Эта книга стала результатом всей моей исследовательской работы, проведенной с того момента, как я решил заняться самолечением.

Я обнаружил, что кишечник – это корень здоровья человека, а восстановление здоровья кишечника – основа профилактической медицины.

Если ваш кишечник здоров, то почти ни о какой хронической болезни и думать нет необходимости. Слишком долго нашим первым шагом в выздоровлении было лечение симптомов. С помощью же этой новой методики мы заполучили способ нанести по болезни мощный удар еще до того, как она захватит наш организм. Теперь для выздоровления не нужно ждать, пока вы заболеете. С помощью этой инновационной программы мы можем карди-

нально изменить весь подход к медицине. Еда – это лекарство, а здоровый кишечник – ключ к долгой и счастливой жизни.

Глава третья

Кишечник – ваш второй мозг

С тех пор как я переключил свое внимание на здоровье кишечника, я помогал людям справиться с огромным списком различных симптомов и болезней, начиная от болезней сердца и аутоиммунных расстройств и заканчивая нарушением гормонального баланса и бесплодием. Изучение состояния здоровья кишечника и его восстановление являются фундаментом моего подхода к лечению. С моей точки зрения, здоровый кишечник автоматически означает чистую историю болезни. Для истинного здоровья на всю жизнь каждый человек должен научиться поддерживать свой кишечник в чистоте.

Программа «Здоровый кишечник» обеспечит вас всем необходимым для восстановления и поддержания здоровья кишечника.

На следующих страницах вы отправитесь со мной в путешествие, которое кардинально поменяет ваше представление о своем организме и первопричине любой болезни. Вы подробно узнаете, как и почему кишечник является основой здоровья, а также откроете для себя, как нарушение его работы может привести к хроническому дисбалансу в любом другом месте в вашем организме, что, в свою очередь, может вызвать целый ряд симптомов, о связи которых с кишечником вы никогда бы раньше и не подумали.

Когда я жил в Индии, то неоднократно слышал про то, что болезни и здоровье начинаются в желудочно-кишечном тракте. Уже тогда мне удалось окончательно усвоить, что мы действительно едим то, что мы едим. Я сделал для себя соответствующие выводы и законсервировал их, как любопытную мысль. Еще Гиппократ утверждал, что «смерть поджидает нас в кишечнике» и что «корень любого зла лежит в неправильном пищеварении». Только позже я осознал всю глубину этой идеи, которая связана с каждым аспектом человеческой жизни, а не только с состоянием его физического здоровья.

До вашего рождения все строительные кирпичики для формирования клеток вашего растущего организма поступали для вас в утробе от матери, очищенные и готовые к использованию. Так было до того, как перерезали пуповину. Начиная с этого момента вашему организму приходится получать необходимые для жизни строительные кирпичики (питательные вещества) из внешнего мира, заботясь о том, чтобы избавляться от всего ненужного и того, что может принести ему вред. Хотя кишечник выполняет множество мелких и требующих точности функций, его основная – и самая сложная – задача состоит в том, чтобы получать из внешней среды вместе с пищей все необходимые для роста и жизнедеятельности строительные кирпичики, одновременно с этим заботясь о том, чтобы не пропускать никакие чужеродные вещества, способные стать для него угрозой. Понимание того, как кишечнику удастся справиться со своей удивительной обязанностью, а также влияния на его здоровье питания и образа жизни может спасти вам жизнь.

В вашем организме два мозга: один расположен у вас в голове, другой – в кишечнике.

Каждый раз, когда у вас появляется какая-то мысль, крошечные электрические искры вспыхивают между нейронами у вас в голове. Ваш головной мозг – это аппаратное обеспечение для мыслей. Когда же вы чувствуете что-то «нутром» или интуитивно, то крошечные электрические искры вспыхивают между нейронами в вашем втором мозге. Если ваш первый мозг служит вам в качестве аппаратуры для мышления, то ваш второй мозг – кишечник – выполняет роль духовного и эмоционального навигатора. Если он выйдет из строя, то вы обязательно заблудитесь.

Описанное ниже определение кишечника было предложено лично мной. Я объединил различные части кишечника под одним именем по той простой причине, что все его функции настолько тесно связаны между собой и играют такую важную роль, что восприятие их в качестве единого целого поможет вам принимать более правильные решения для вашего здоровья. Это поможет вам раскрыть секрет крепкого и долговечного здоровья. Кроме того, это поможет вам понять, что не так с современной медициной, а также позволит стать своим собственным врачом. Итак, давайте пройдемся по этой удивительной части нашего с вами организма.

Кишечник состоит из четырех основных частей (рис. 2):

- 1) пищеварительный тракт;
- 2) лимфоидная ткань, связанная с кишечником;
- 3) микрофлора кишечника;
- 4) нервная система кишечника.

Чтобы было проще понять, как работает кишечник, давайте представим его в виде отдельного государства. У каждой страны есть своя территория и окружающие ее границы. В каждой стране есть своя инфраструктура и система коммуникаций. У каждой страны есть граждане и министерство национальной безопасности.

Теперь давайте поговорим о каждой составляющей подробнее.

Пищеварительный тракт

Самая важная граница в вашем организме

Только три основных органа вашего организма напрямую контактируют с окружающим миром: ваша кожа, ваши легкие и ваш пищеварительный тракт.

Несложно понять, почему кожа выступает в роли границы – это физический, непроницаемый для большинства вещей барьер вашего организма, отделяющий его внутренности от окружающей среды. Другие две границы более замысловатые. В процессе дыхания в организм попадает воздух. Тем не менее кислород фактически находится снаружи вашего организма, пока не попадет в легочные капилляры и не разнесется по нему с помощью красных кровяных телец. То же самое касается еды и напитков. Когда вы проглатываете пищу, то она исчезает из вашего поля зрения и оказывается в пищеварительном тракте. Тем не менее формально еда по-прежнему находится «снаружи», пока она не будет переварена и усвоена кишечными стенками. Таким образом, наши кожа, легкие и пищеварительный тракт являются тремя «границами» нашего организма, которые отделяют то, что внутри, от того, что снаружи.

Из всех трех органов самым большим и загруженным является пищеварительный тракт. Уникальность стенки кишечника состоит также и в том, что она, в отличие от легких, находится в постоянном контакте с чужеродными субстанциями (едой, напитками, а также всей той химией, которую мы в них добавляем) и чужеродными организмами (бактериями, грибами, паразитами и вирусами, например). А в отличие от кожи, которая предназначена для того, чтобы защищать организм практически от всего вокруг, позволяя проникать внутрь только избранным, стенка кишечника изначально устроена для того, чтобы усваивать все, что может быть полезно для организма.

Пищеварительный тракт, начинающийся у вашего рта и заканчивающийся анусом, по протяженности занимает порядка десяти метров.

На его границе выполняются одни из самых жизненно важных функций вашего организма, такие как переваривание пищи, усваивание необходимых для жизнедеятельности питательных веществ, выведение из кровотока отходов жизнедеятельности и обеспечение необходимых условий для микрофлоры кишечника. Кроме того, пищеварительный канал выполняет также роль каркаса, вокруг которого расположены все остальные составляющие кишечника – связанные с кишечником лимфоидная ткань и нервная система.

Расщепление и усваивание: демонтаж и транспортировка

У организма есть задача – держать подальше от себя микроорганизмы и чужеродные вещества. И стенка кишечника является первым барьером на пути любых чужеродных агентов, попадающих в желудочно-кишечный тракт.

Во время эволюции человека еда была на вес золота. Наш пищеварительный тракт приспособился к этим условиям, развившись таким образом, чтобы еда непременно оказывалась в тесном контакте со стенкой кишечника. Это облегчало для нашего организма задачу усваивания любого найденного питательного элемента. Организму удалось справиться с этой немислимой задачей за счет создания складок и мини-складок на стенке кишечника (ворсины и микроворсины), что позволило увеличить площадь контакта до – можете верить,

можете нет – двухсоткратной площади кожи, покрывающей все человеческое тело. Итак, организм получает все необходимые для своей жизнедеятельности питательные элементы за счет процессов расщепления пищи и усваивания нужных ему веществ. В процессе пищеварения еда расщепляется на мельчайшие составляющие. Это происходит как за счет механического (пережевывание), так и за счет химического (пищеварительные ферменты) воздействия. Кроме того, в этом процессе участвуют также некоторые вспомогательные органы, такие как слюнные железы, печень, желчный пузырь и поджелудочная железа. Усваивание начинается происходить сразу после того, как расщепленная пища достигает клеток стенки кишечника – первого слоя клеток организма, вступающего в контакт с внешним миром. Клетки стенки кишечника позволяют самым крохотным частичкам пищи избирательно проникать через сами клетки или пространство между ними, а они находятся в тесном контакте между собой. Вот как питательные вещества поступают в кровоток.

Стенка кишечника: таможня и миграционная служба

Клетки стенки кишечника во многом напоминают кирпичную стену. Все они плотно прикреплены друг к другу мембранами. Однако эти кирпичики очень умные. Они не пропускают ничего, что чужеродно для организма (непереваренные частички пищи и микроорганизмы), одновременно с этим позволяя поступать всему, в чем организм нуждается, – переваренной пище. Клетки стенки кишечника выделяют антибактериальную слизь, которая не подпускает бактерии к клеточным мембранам. Они решают, кому можно пройти, а кому – нельзя, точно так же, как это происходит на таможне или в миграционной службе.

Как правило, они пропускают переваренную пищу (в виде питательных элементов) и не позволяют проникать в кровоток непереваренным частичкам пищи, а также чужеродным микроорганизмам. Даже дружелюбные бактерии должны знать свое место и не быть допущены внутрь. По этой причине клетки стенки кишечника должны постоянно оставаться целыми, а мембраны между ними – труднопроходимыми. Любая отсутствующая клетка или ослабленная мембрана приведет к попаданию непереваренной пищи, а также болезнетворных и дружелюбных микроорганизмов из пищеварительного тракта в кровь. Зазоры между клетками стенки кишечника или ослабление межклеточных мембран – самые настоящие дыры, зияющие в стене – приводят к расстройству под названием «повышенная проницаемость кишечника». **Это служит началом многих малоприятных болезней.**

Помимо этого, клетки стенки кишечника выводят за пределы организма метаболические и другие отходы жизнедеятельности через пищеварительный канал вместе со всей пищей, которую организму не удалось усвоить. Многие люди считают, что в испражнениях содержатся только ненужные организму остатки съеденной пищи. На самом же деле все немного сложнее. Клетки кишечной стенки способны задерживать и другие отходы жизнедеятельности, такие как слизь, жир и токсины, содержащиеся в крови, которые затем попадают в пищеварительный канал для выведения из организма. Этот процесс полностью противоположен усваиванию пищи. Даже если вы ничего не едите, организм все равно формирует каловые массы из отходов своей жизнедеятельности. Впервые я обратил на это внимание в течение своей первой программы очистки в центре We Care Spa. Я ничего не ел в течение десяти дней и все равно ходил в туалет по-большому. В среднем человек избавляется от остатков съеденной пищи в течение двух дней. Тогда я задумался: «Почему же мой организм по-прежнему испражняется?» Позже я узнал, что из моего организма выводился так называемый слизистый налет. Он был черным и по форме напоминал контур кишечника. Во время программы по детоксикации организм начал копаться в тканях в поисках отходов глубже, чем обычно. Эти отходы попадали в пищеварительный тракт, где они счищались подобно тому, как посудомоечная машина отмывает грязный горшок.

Лимфоидная ткань кишечника (ЛТК). служба безопасности вашего организма

Как и в случае с любым другим животным на планете, вынужденным соревноваться с миллиардами других живых существ за ресурсы, организму человека приходится бороться за выживание. Мы можем запросто быть убиты такими большими существами, как голодный тигр или медведь, однако даже микроорганизмы, такие как вирусы, паразиты и бактерии, способны нанести нам не меньший вред. Крупные хищники нападают на наш организм извне, в то время как микроскопические убийцы действуют изнутри.

Организму необходимо держать подальше от себя чужеродные вещества и микроорганизмы. Как я уже говорил ранее, **первым барьером на пути любых чужеродных агентов, попадающих в желудочно-кишечный тракт, является стенка кишечника**. (На самом деле первым барьером является микрофлора кишечника, однако бактерии не относятся к собственным клеткам вашего организма.) В идеальных условиях клеток кишечной стенки, плотно прилегающих друг к другу, должно быть достаточно для отражения попыток проникнуть всего, что не является полностью переваренной пищей. Тем не менее некоторые чужеродные вещества (такие как частично переваренная пища или токсичные химические элементы) или микроорганизмы все же могут иногда проникнуть внутрь. Именно в таких ситуациях за дело и берется лимфоидная ткань кишечника (ЛТК).

Иммунная система вашего организма несет ответственность за обнаружение и уничтожение всего, что вступает в контакт с вашими внутренностями, не являясь при этом простым питательным веществом или частью вашего организма. Министерство национальной безопасности вашего организма состоит из множества подразделений и использует огромный арсенал замысловатых средств, в том числе иммуноглобулины, или антитела. В распоряжении вашей иммунной системы имеются В-клетки, Т-клетки, тучные клетки, фагоциты и многие другие. Каждая служит для выполнения каких-то специальных функций. Моноциты, к примеру, атакуют вирусы, в то время как нейтрофилы ответственны за обезвреживание бактерий. Эозинофилы участвуют в различных аллергических реакциях, а регуляторные Т-клетки борются с террористическими группировками раковых клеток. Различные клетки из различных подразделений – точно так же, как министерство национальной обороны задействует для борьбы с терроризмом армию, флот и другие специальные структуры. Хотя клетки иммунной системы и расположены по всему организму, в котором они еще и постоянно циркулируют, большинство «войск» и «военных баз» находятся у границы, где таится самая серьезная угроза. Вот почему многие иммунные клетки расположены прямо под кожей и вокруг легких. Тем временем 80 % всех «спецподразделений» организма разворачивают свою деятельность непосредственно в кишечнике, прямо возле границы вашего «государства» с максимальной пропускной способностью – стенки кишечника. На самом деле лимфоидная ткань кишечника составляет основную часть иммунной системы вашего организма.

Клетки нашей иммунной системы непрерывно изучают окружающее пространство на предмет наличия чужеродных микроорганизмов и молекул, способных нанести вред. Для этого они сканируют все, что попадется им на пути, подобно тому, как это делают сканеры в супермаркетах. Продавцу достаточно просканировать любой штрих-код, чтобы узнать, какому товару он соответствует, сколько этот товар стоит и сколько его единиц осталось на складе. Система кодирования, используемая нашим организмом, основана на человеческих лейкоцитарных антигенах, которые работают аналогичным образом. Каждой поверхности приписывается какой-то код. Работа иммунных клеток заключается в том, чтобы различать поверхности между собой. Поверхность есть у всего, будь то ваша собственная клетка, мик-

роорганизм или кусочек пищи. Когда иммунная система сканирует весь ваш организм на предмет опасности, она сравнивает каждый считанный код со списком разрешенных кодов, которые принадлежат только «своим». Если иммунная система обнаруживает поверхность с кодом, означающим потенциальную опасность – антиген, – то она активирует свое оружие и мобилизует другие клетки иммунной системы для атаки нарушителя и защиты организма от угрозы.

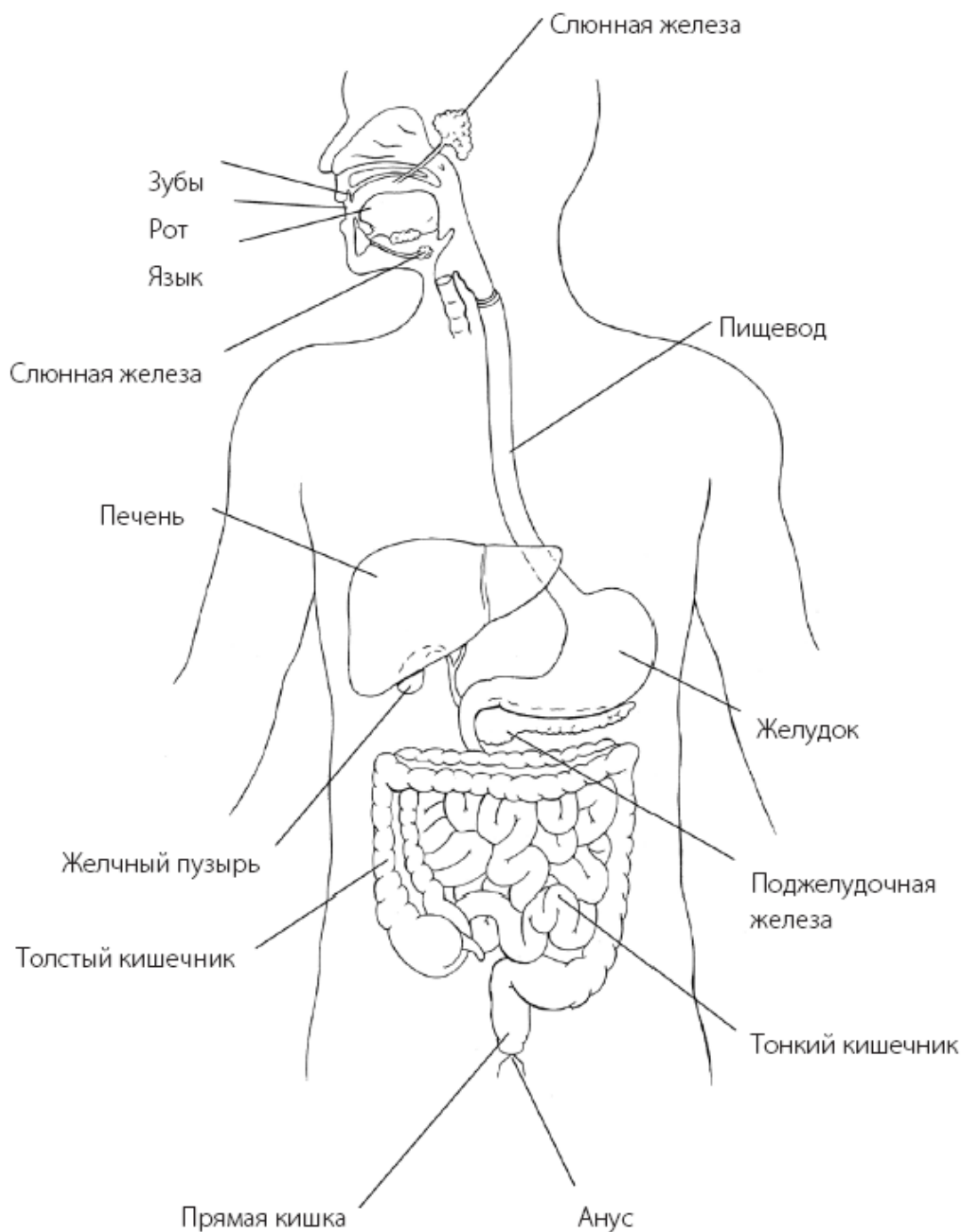


Рис. 1. Общий вид кишечника

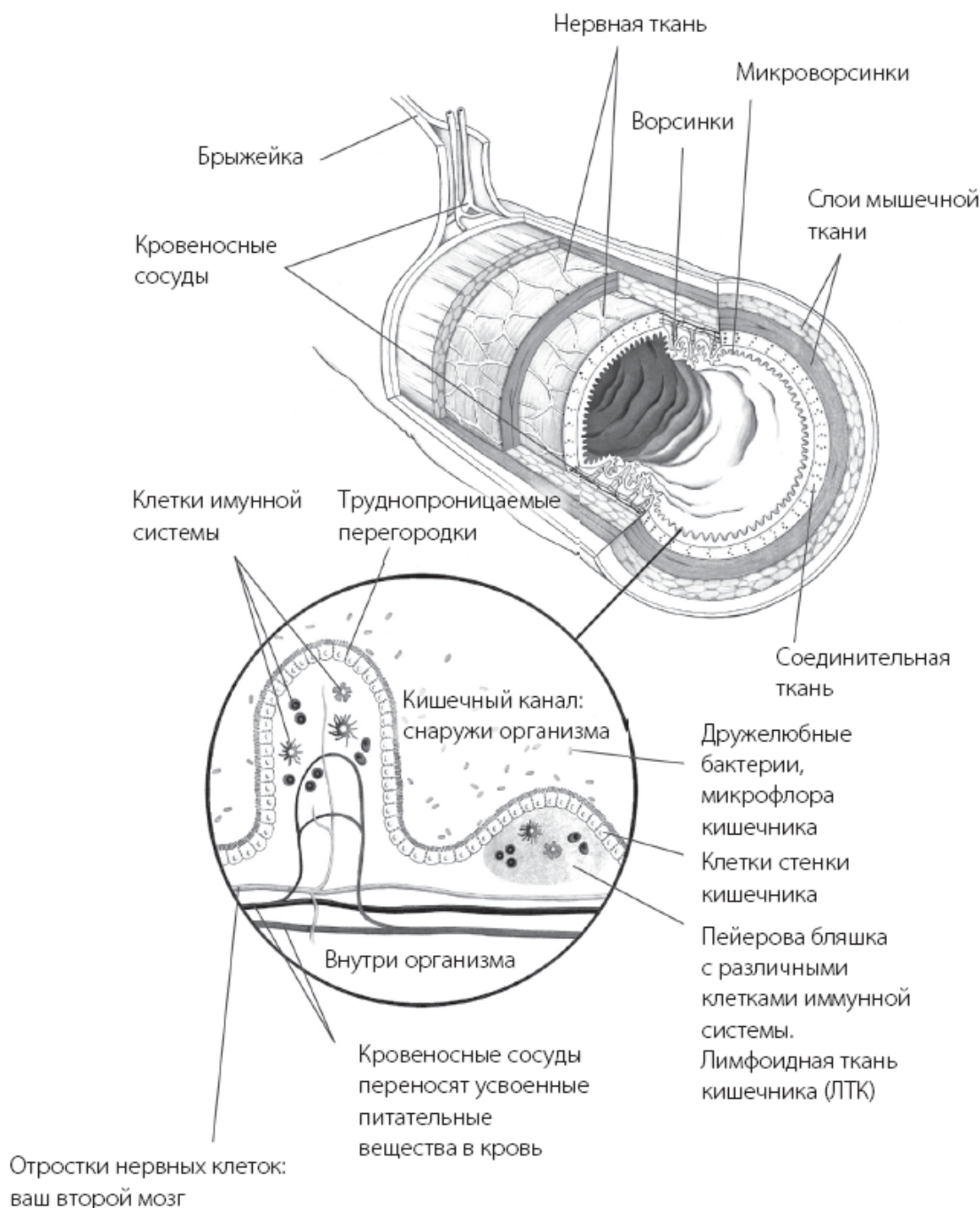


Рис. 2. Как устроен и функционирует здоровый кишечник

В процессе расщепления пищи, однако, поверхность получаемых строительных кирпичиков оказывается слишком маленькой для размещения на ней кодировки. В результате иммунная система распознает их как нейтральные. Это позволяет вам усваивать питательные вещества через стенку кишечника, не привлекая при этом внимания иммунной системы, базирующейся рядом с ним. Тем не менее стоит на глаза иммунным стражам попасться более крупным частичкам переваренной пищи, как они незамедлительно распознают в них антигены. По этой простой причине о полностью переваренной пище говорят, что она теряет свои антигенные характеристики – у нее больше нет поверхности, которую можно было бы распознать.

Тут-то все и может пойти наперекосяк. Столкнувшись с угрозой, иммунная система запускает в ход оборонительную программу, в которой задействуются иммунные клетки уже не только из кишечника, но и по всему телу. Организм переключается в боевой оборонительный режим. Он развязывает самую настоящую войну с угрозой, будь то живые микроорганизмы или неживые кусочки непереваренной пищи и токсичные элементы. Оптимальная работа иммунной системы возможна лишь при выполнении некоторых условий. Так, к примеру, некоторые ее подразделения наиболее эффективно справляются со своей задачей только при повышенной температуре. Кишечник передает соответствующую информацию головному мозгу, который запускает режим теплосбережения, замедляя циркуляцию крови в коже и вызывая сокращение мышц – так появляется озноб и жар. Высокая температура тела во время болезни не является какой-то ошибкой в работе организма – она позволяет иммунной системе работать более эффективно.

Тем временем одной повышенной температуры недостаточно – иммунная система нуждается и в других специфических условиях для эффективной работы. Набор этих условий называется воспалением. Воспалительный процесс зачастую запускается из-за нарушения нормальной работы кишечника и является наилучшим примером того, как организм приспосабливается к изменениям для того, чтобы выжить. Для миллионов людей на нашей планете хроническое воспаление начинается и поддерживается именно в кишечнике. Затянувшаяся воспалительная реакция

в конечном счете приводит к тем многочисленным хроническим болезням и расстройствам, от которых так страдает человечество наших дней.

Микрофлора кишечника. квартиросъемщики вашего организма, помогающие по хозяйству

Огромная складчатая поверхность, выстилающая стенки вашего кишечника, – это самая настоящая престижная «недвижимость» для обитающих там микроорганизмов. Им там очень и очень нравится. Здесь тепло и уютно, высокая влажность, можно не беспокоиться об опасных веществах, а еда буквально падает с неба. Ну разве не рай для бактерий? В процессе естественной эволюции человека мы подружились с целым рядом различных бактерий. Мы даем им кров и пищу. Они взамен выполняют огромный объем работы. Кишечник любого человека кишит этими бактериями. На самом деле в здоровом кишечнике бактерий больше, чем клеток во всем человеческом организме. Существуют сотни различных видов дружелюбных бактерий. Вместе все эти бактерии могут весить как печень, и даже больше.

Эти микроорганизмы, называемые кишечной микрофлорой, выполняют многие важные обязанности. Хотя у дружелюбных бактерий кишечной микрофлоры ДНК и отличается от вашей, их можно – более того, следует – рассматривать как собственную ткань вашего организма или даже как отдельный его орган, столько пользы они ему приносят. Любые микроорганизмы, попадающие в ваш пищеварительный тракт, в первую очередь имеют дело именно с ними, и они сражаются за свою территорию, не давая болезнетворным бактериям взять верх и занять их место.

Кишечная микрофлора выполняет огромное количество важных функций, дружелюбные бактерии можно рассматривать как собственную ткань вашего организма, более того, как отдельный его орган, столько пользы они ему приносят.

Даже когда угрозы вторжения нет, кишечная микрофлора все равно продолжает свою напряженную работу, постоянно стимулируя лимфоидную ткань кишечника. Воздействие этих бактерий на ЛТК называется иммуномодуляцией. Таким образом, одна из самых удивительных функций микрофлоры кишечника заключается в управлении иммунной системой. По всему пищеварительному каналу по другую от бактерий сторону стенки кишечника расположены различные «опорные пункты» иммунной системы. Дружелюбные бактерии держат иммунную систему под контролем. Как правило, иммунная система атакует любые бактерии, однако с этими, судя по всему, у нее перемирие до тех пор, пока они не попытаются проникнуть в кровоток через стенку кишечника, которая, как я уже говорил ранее, должна всегда оставаться нетронутой.

Кишечная микрофлора активно помогает иммунной системе бороться с чужеродными захватчиками.

Присутствие в кишечнике дружелюбных бактерий дает иммунной системе понять, что все в порядке. Кроме того, их наличие также говорит о том, что состояние здоровья кишечника в норме. Иммунная система не может контактировать с микрофлорой кишечника напрямую, однако существует особая разновидность иммунных клеток под названием «дендритные клетки», отростки которых через стенку кишечника прорастают в пищеварительный канал для сбора информации о наличии и состоянии дружелюбных бактерий. Подобная постоянная активность иммунной системы на клеточном уровне позволяет ей постоянно находиться наготове – в боеспособном состоянии, но без лишней агрессии. Таким образом, дружелюбные бактерии отвечают за действия иммунной системы на передовой.

На этом функции микрофлоры кишечника далеко не заканчиваются. **Бактерии еще и помогают нам переваривать пищу.** Некоторые витамины, например, такие как витамины

группы В, организм не может усвоить без их предварительной обработки бактериями. В общем и целом пищеварительная система бактерий сильно отличается от нашей, поэтому они способны на некоторые химические трюки с пищей, которые нашим организмам не под силу. Некоторые пищеварительные процессы, происходящие в организмах дружелюбных бактерий, оказываются для нас с вами невероятно полезными. Здоровый кишечник внутри вашего организма напоминает самый настоящий бродильный чан. А потреблять ферментированные продукты считается полезным по той простой причине, что у многих людей в их внутреннем сосуде для брожения дружелюбных бактерий оказывается недостаточно. Процесс ферментации, или брожения, означает, что пища уже была частично переварена бактериями – не больше и не меньше. Что касается условно-патогенных бактерий и других микроорганизмов, то результатом их пищеварительного процесса становятся всевозможные токсичные отходы, такие как воспламеняющиеся газы (метан) или нейротоксины, которые парализуют нервно-мышечные окончания в кишечнике и приводят, среди прочего, к вздутию живота и запорам.

Кишечная микрофлора также играет существенную роль в процессе очищения организма от токсинов – она избавляет его приблизительно от 40 % токсичных веществ, поступающих вместе с пищей. В этом смысле она выполняет роль своего рода вспомогательной печени. Говоря другими словами, без кишечной микрофлоры у печени было бы аж в два раза больше работы.

Тем временем наши представления о том, какие именно бактерии, в каком количестве и в каком участке пищеварительного тракта (в толстом и тонком кишечнике) должны находиться, являются довольно упрощенными. Еще меньше мы понимаем то, каким образом можно вновь заселить кишечник дружелюбными бактериями. Никто не может сказать, какая комбинация бактерий различных видов окажется оптимальной для отдельно взятого человека. Тем не менее один момент все же остается бесспорным – это их польза для организма.

Наука только начала разбираться в том, что происходит в здоровом кишечнике. Сейчас активно ведется изучение связи множества различных проблем со здоровьем (а таковых оказалось больше, чем только можно себе представить) с присутствием условно-патогенных организмов, таких как вирусы, паразиты, грибки и патогенные бактерии, – или нехваткой дружелюбных бактерий в кишечнике. Чтобы понять, насколько важную

роль играет микрофлора кишечника, составляющая часть так называемого микробиома человека, достаточно взглянуть на самое последнее из проведенных на эту интереснейшую тему исследований. Всего год назад ученые продемонстрировали тесную связь между раком и состоянием микрофлоры кишечника. Заголовок статьи, посвященной исследованию, говорит сам за себя: «Что, если ключевым фактором, в конечном счете ответственным за развитие злокачественных болезней, является не генетический, а экологический дефект?».

Я уверен, что будет сделано еще немало новых открытий, которые покажут, как именно микрофлора кишечника взаимодействует с клетками по всему организму человека, помогая нам оставаться в добром здравии. Однако уже проведенные на данный момент исследования не оставляют никаких сомнений в том, что дружелюбные бактерии играют первостепенную роль в способности нашего организма оставаться здоровым, адаптироваться к внешним условиям и выживать. Восприятие микрофлоры кишечника в качестве неотделимой части биологии человека придает нам дополнительную мотивацию к ее защите и более глубокому изучению, точно так же, как мы делаем это с любым другим органом нашего тела.

Расплывчатый диагноз у хронически больных людей – свидетельство, как правило, длинной истории применения антибиотиков. Симптомы тем

запущеннее, чем раньше пациенты начали пить антибиотики. Тем сложнее медикам было разобраться в них и поставить диагноз.

Нервная система кишечника отдел по обработке информации, связи, управлению и многим другим функциям

Стенки пищеварительного канала состоят из многих различных слоев. Стенка кишки, которая состоит из клеток, усваивающих питательные вещества и избавляющихся от отходов, представляет собой первый слой, находящийся в прямом контакте с внешним для организма миром. Стенку кишечника окружает слой соединительной ткани, в котором сосредоточены крошечные кровеносные сосуды, собирающие все, что удалось собрать первому слою клеток. Следующий слой мышечных клеток предназначен для проталкивания содержимого кишечника вперед по пищеварительному тракту. Между ними расположен неоднородный слой иммунных клеток, которые сосредоточены по большей части крупными группами, известными как пейеровы бляшки. Крошечные нервные отростки касаются клеток стенки кишечника, клеток мышечной ткани и иммунных клеток, которые формируют стенку пищевого канала. Эти нервные окончания управляют функциями всех этих клеток, координируя и контролируя их работу. Мышечные клетки желудочно-кишечного тракта, к примеру, ответственны за перистальтику. Однако частота сокращений этих клеток, их сила и продолжительность определяются уже нервными отростками, которые являются продолжением нейронов, расположенных в окрестностях кишечника. Это самый настоящий мозг вашего кишечника.

То же самое касается и клеток стенки кишечника, клеток его лимфоидной ткани, а также артерий и вен внутри кишечника. Эти нервные окончания, разбросанные сетью по всему кишечнику, передают информацию между его нейронами, которые непрерывно контролируют каждый его шаг. Другими словами, нейроны, расположенные в кишечнике, дирижируют перистальтикой и пищеварительным процессом, а также регулируют деятельность иммунной и эндокринной систем. Без них кишечник прекратил бы свою работу.

Крошечные нервные отростки, раздражающие расположенные по соседству клетки, объединяются в нервы, представляющие собой пучки аксонов – продолжений нейронов, обитающих в кишечнике. **Удивительно, но нейронов в кишечнике по массе больше, чем в голове.** На самом деле мозг вашего кишечника производит нейромедиаторы гораздо активнее, чем это происходит в головном мозге. Так, например, серотонин – нейромедиатор, ответственный за хорошее настроение и счастье – производится преимущественно в кишечнике: здесь выделяется 90 % всего серотонина в организме.

Помимо всех своих основных функций, мозг кишечника также помогает работе интуиции, взаимодействуя с вами посредством ощущений. Эти ощущения представляют собой электрический сигнал, производимый внутри вашего организма нейронами кишечника. Вот почему мы говорим «чую нутром». Это дополнительный и очень мощный способ восприятия и познания. Умение прислушиваться к своему кишечнику – это один из самых важных навыков, которым только может обучиться человек. Так что лучшее, что вы можете сделать, – это лучше о нем заботиться и следить за его здоровьем.

Теперь, когда вы гораздо лучше понимаете, что представляет собой кишечник и как он функционирует в здоровом организме, я расскажу вам о том, как день за днем он понемногу все больше и больше повреждается. Причем это касается даже людей, которые ведут весьма здоровый образ жизни.

Глава четвертая

Откуда берутся болезни: нарушение нормальной работы кишечника

Так каковы же могут быть причины поломки этого продуманного и замысловатого механизма под названием «кишечник»?

В своей врачебной практике я никогда не встречал двух людей с одинаково выраженными проблемами со здоровьем. Болезнь у моих пациентов всегда проявляется по-разному, даже если причина у нее была одна и та же. Люди по-разному переносят боль и другие неприятные симптомы. Кроме того, воздействие болезни на организм зависит от уровня нашей физической подготовки, питания и эмоционального состояния. То же самое касается и случаев нарушения нормальной работы кишечника. Кишечник может оказаться поврежденным по бесчисленному количеству различных причин и с различной степенью тяжести. Чтобы разобраться в том, как, казалось бы, не связанные между собой части нашего тела могут оказаться подвержены совместному расстройству, необходимо в первую очередь понять, какое влияние оказывается на каждую из четырех основных составляющих кишечника по отдельности.

В общем и целом две составляющие кишечника – микрофлора и стенки кишечника – страдают в первую очередь, в то время как оставшиеся две – иммунная система и мозг кишечника – реагируют на сложившуюся ситуацию с одной-единственной целью: выжить во что бы то ни стало.

Микрофлора кишечника: уничтожение изнутри

Я начинаю с микрофлоры кишечника по той причине, что эта его часть первой страдает от неестественных условий того, что для большей части населения планеты считается нормальной жизнью. **Микрофлора кишечника – главный источник долгосрочного здоровья – оказывается под атакой с момента нашего рождения.** Хотя роды и являются одним из самых естественных процессов для всего животного мира, человечество в этом плане очень сильно отклонилось от задумки Матери Природы, особенно в США, где к беременности и родам относятся так, словно это какая-то болезнь. Будущих матерей подключают к капельницам и усаживают в самые неестественные позы, придуманные скорее для упрощения работы и врачебного наблюдения, чем для удобства роженицы и облегчения родов. Слишком часто роды индуцируют, что зачастую приводит к необходимости кесарева сечения, без которого можно было бы вполне обойтись, если бы врачи не вмешивались в естественный процесс схваток. В утробе ребенок находится в стерильных условиях, однако по мере продвижения по родовому каналу он оказывается подвержен воздействию различных бактерий, которые в первую очередь попадают в ротовую полость. Эти бактерии, по идее, должны заселить кишечник младенца – своеобразная природная вакцинация. Однако при кесаревом сечении этого не происходит. Кроме того, в рамках этой операции женщину пичкают антибиотиками, которые в еще большей степени вредят кишечнику. Даже при вагинальных родах индуцированные схватки увеличивают вероятность вагинальных разрывов и необходимости эпизиотомии. В результате врач опять-таки вынужден выписывать антибиотики для предотвращения инфекции. Кроме этого, женщинам с маститом – воспалением молочных желез – тоже часто дают антибиотики, что еще больше мешает дружелюбным бактериям заселять кишечник новорожденного.

Затем детям начинают прописывать антибиотики при любой, даже малейшей, инфекции. Воспаленное горло, уши или синусовые пазухи – все это лечится антибиотиками. **На самом деле использование антибиотиков начиная со столь раннего возраста привело к тому, что очень многие из нас всю жизнь жили с нарушенным балансом микрофлоры кишечника и никогда не были по-настоящему здоровыми.** Каждый год я все чаще и чаще сталкиваюсь с подобным в своей практике. Согласно моему опыту, хронически больные люди с расплывчатым диагнозом зачастую отличаются довольно длинной историей применения антибиотиков. Чем раньше они начинали пить антибиотики, тем запущеннее оказывались их симптомы и тем сложнее врачам было в них разобраться и поставить диагноз. Так было с несколькими моими пациентами. Они искренне удивлялись, когда я спрашивал, делали ли их матерям во время родов кесарево сечение, однако зачастую я попадал в яблочко. Я называю их «поколение кесарева сечения».

Тем временем проблемы со здоровьем зачастую дают о себе знать независимо от количества пропитых курсов антибиотиков в течение жизни. Некоторым из моих пациентов пришлось сильно помучиться даже после одного-единственного курса антибиотиков, даже если эти антибиотики были абсолютно необходимы. Именно так было с Грегом. Он обратился ко мне из-за весьма расплывчатых симптомов, которые его беспокоили. На протяжении последних двух лет Грег часто страдал от симптомов простуды. Самым странным было то, что у него при этом никогда не было жара или кашля. Кроме того, он постоянно был подвержен приступам депрессии, которые случались с ним даже тогда, когда в его жизни все шло как надо.

Используя антибиотики так часто и безответственно, мы уничтожаем популяцию дружелюбных бактерий. Без них у нас, скорее всего, не получится жить здоровой жизнью. Всем врачам следует быть более

благоразумными и бдительными, если возникает вопрос выписывания антибиотиков.

Когда я спросил Грега о его истории болезней, он рассказал, что два года назад перенес воспаление легких. Врач для лечения выписал ему – и сделал это абсолютно правильно – левакин, сильнейший антибиотик. Симптомы, с которыми Грег по-прежнему сталкивался, заставили его поверить в то, что он так окончательно и не оправился от серьезной инфекции. Он был уверен, что бактерии нанесли легким непоправимый урон. Тем временем флюорография не показала наличия каких-либо рубцов. Я объяснил ему, что на самом деле его организм до сих пор не восстановился после приема антибиотиков, прописанных в свое время для борьбы с вызвавшими воспаление легких бактериями. Они спасли ему жизнь, расчистив дыхательные пути, однако одновременно с этим и испортили ее, уничтожив дружелюбные бактерии кишечника. Микрофлора кишечника Грега оказалась уничтожена, сам кишечник оказался под угрозой, что и привело к появлению симптомов, характерных для простуды.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.