Дэвид Перлмуттер
Кристин Лоберг

КИШЕЧНИК И МОЗГ

Как кишечные бактерии исцеляют и защищают ваш мозг

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. Осторожно: бактерии!

Знакомьтесь, ваша микрофлора.....19

Вы то, что вы едите.....25

Готовность номер один.....27

Проверка состояния дел.....29

ЧАСТЬ I

ЗНАКОМИМСЯ С СОТНЕЙ ТРИЛЛИОНОВ СВОИХ ДРУЗЕЙ

33

Глава 1. Добро пожаловать на борт

Ваши друзья-микробы от рождения до смерти.....35

Кто во главе? Ваши кишечные бактерии.....38

Микрофлора кишечника —
главный регулятор мозга.....41

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

У вас это от природы! Отчасти.....48
Три фактора, работающие против ваших кишечных бактерий.....54
«Грязные» секреты болезней — бичей современности.....55

Глава 2. Живот и мозг в огне

Новые факты о воспалительном процессе.....61
Проект-пустышка XXI века.....62
Воспалительный процесс: общий знаменатель.....65
Опасность синдрома повышенной кишечной проницаемости.....72
LPS: зажигательное устройство.....75
Здоровье мозга начинается с кишечника.....78
Воспалительный процесс, кишечник и могучие митохондрии.....83
Обретение контроля над загадочными болезнями.....88

Глава 3. Кишечник в депрессии?

Как дисбаланс в кишечнике влияет на психоэмоциональное состояние.....93
Масштаб депрессии.....94
Депрессия — это болезнь воспалительного характера.....98
Аутоиммунные и инфекционные заболевания и депрессия.....103

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Измените состояние кишечника — и изменится настроение.....105
Это действует в обе стороны.....108
Беспокойная микрофлора.....110
Молодые, рассеянные и под воздействием лекарств.....115

Глава 4. Как микрофлора кишечника способна сделать вас толстым и душевнобольным

Удивительная взаимосвязь между бактериями кишечника, аппетитом, ожирением и мозгом.....123
Толстые против худых.....125
Ожирение, как и болезни мозга, — воспалительное заболевание.....130
Уровень сахара в крови и мозг.....133
Виноваты бактерии, а не конфеты.....136

Глава 5. Аутизм и кишечник

На передовой медицины в области болезней мозга.....147
История Джейсона.....155
Дисфункция кишечника влияет на дисфункцию мозга.....159
Воздействие пропионовой кислоты.....164
Аутизм — митохондриальное расстройство.....167
Берем контроль над генами в свои руки.....172

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ЧАСТЬ II

ПЕРЕПОЛОХ В КИШЕЧНИКЕ

175

Глава 6. Прямой наводкой по кишечнику

Вся правда о фруктозе и глютене.....177

Фруктоза.....178

Глютен.....184

Глава 7. Как разрушить микрофлору

Традиционные факторы, нарушающие баланс микрофлоры кишечника.....191

Антибиотики.....191

Противозачаточные таблетки.....203

Нестероидные противовоспалительные препараты.....206

Вещества окружающей среды.....206

Продукты, содержащие пестициды и ГМО.....211

ЧАСТЬ III

ПРОГРАММА ПО ВОССТАНОВЛЕНИЮ МИКРОФЛОРЫ КИШЕЧНИКА

217

Глава 8. Питание для микрофлоры кишечника

Шесть основных факторов для «ускорения» мозга и «ускорения» кишечника.....219

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Глава 9. Становимся профи

Руководство по применению витаминных добавок 247

Пробиотики: пять основных видов 251

Помогите, я принимаю антибиотики 258

Что можно рекомендовать ребенку? 259

Дополнительно рекомендованные добавки 260

Глава 10. Семидневная программа питания для восстановления здоровой микрофлоры кишечника

Питайтесь правильно для здоровья мозга 265

Семидневный план питания 268

Рецепты 273

Заключение. Будущее медицины

Много симптомов, отсутствие диагноза, одно решение 315

Удобрения для мозга 317

Удивительные новые технологии 322

Новая реальность 324

Об авторе 327

Благодарности 328

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

— высокое кровяное давление;

— атеросклероз;

— хронические проблемы с дрожжевыми грибками;

— проблемы с кожей, например акне и экзема;

— неприятный запах изо рта, заболевания десен и зубов;

— синдром Туретта*;

— чрезвычайные проявления симптомов при менструациях или менопаузе;

— и многие другие.

Фактически эти новые знания могут оказаться полезными при всех прогрессирующих или воспалительных состояниях.

Далее мы рассмотрим, какие факторы влияют на формирование и поддержание здоровой микрофлоры, а также узнаем, почему здоровая микрофлора может превратиться в патогенную. Тест на с. 31–32 поможет вам понять, какие обстоятельства и образ жизни напрямую влияют на здоровье и функции микрофлоры кишечника. И первое, что стоит сразу уяснить: то, что вы едите, действительно имеет значение.

ВЫ ТО, ЧТО ВЫ ЕДИТЕ

Идея, что еда — наиболее важный фактор, определяющий состояние здоровья человека, совсем не нова. Широко известна цитата, гласящая: «Ваша пища должна быть лекарством, а ваше лекарство должно быть пищей»[15]. Каждый из нас способен изменить собственную

---

* Генетически обусловленное расстройство центральной нервной системы, которое проявляется в детском возрасте и характеризуется множественными моторными тиками и как минимум одним вокальным или механическим тиком.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

микрофлору — и общее состояние здоровья, — если скорректирует свой рацион.

Не так давно мне выпала счастливая возможность побеседовать с доктором Алессио Фазано, в настоящее время приглашенным профессором в Медицинской школе Гарвардского университета, возглавляющим также отделение детской гастроэнтерологии и питания в Центральной больнице штата Массачусетс. Он признан одним из наиболее авторитетных экспертов в мире в области микрофлоры. Мы обсуждали факторы, приводящие к изменениям микрофлоры кишечника, и его мнение было однозначным: наиболее важный фактор, влияющий на здоровье и разнообразие микрофлоры, — та пища, которую мы употребляем. Еда, попадающая в организм, представляет собой самый большой экологический вызов для генома и микрофлоры кишечника. Это весьма серьезная поддержка в пользу утверждения, что еда имеет значение, и именно этот фактор способен перекрыть остальные жизненные обстоятельства, которые человек не всегда в состоянии полностью контролировать.

Как я писал в своей предыдущей книге «Еда и мозг», два ключевых механизма, ведущих к снижению когнитивных функций головного мозга, — хронический воспалительный процесс и действие свободных радикалов, которые пока вы можете считать побочными продуктами воспалительного процесса, заставляющего организм «ржаветь». Мы по-новому взглянем на эти механизмы и на то, какое влияние оказывают на них бактерии, населяющие пищеварительный тракт, и общее состояние микрофлоры. Фактически микрофлора кишечника имеет самое непосредственное отношение к воспалительному процессу, а также к способности организма бороться со свободными радикалами. Иными словами, состояние микрофлоры кишечника определяет, способен ли организм «погасить» воспалительный процесс или только «раздувает» его. Хронический воспалительный процесс и вред от свободных радикалов — концепции, занимающие центральное место в современной неврологии, но в вопросе нормализации микрофлоры кишечника ни один медикаментозный подход не может сравниться с правильным рационом питания. Я пошагово объясню, в чем он заключается. К счастью, обитатели микрофлоры кишечника весьма восприимчивы к процессу реабилитации.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Практические рекомендации, приведенные в этой книге, помогут изменить внутреннюю экологию вашего организма для увеличения количества «правильных» микроорганизмов, поддерживающих работоспособность головного мозга. В числе шести основополагающих элементов предлагаемой мной системы: пребиотики*, пробиотики**, ферментированные пищевые продукты, низкоуглеводные продукты, продукты, не содержащие глютена***, и здоровые жиры. Я объясню, какое значение каждый из этих элементов имеет для обеспечения здоровой микрофлоры и функционирования головного мозга.

Самое замечательное, что если вы начнете воплощать на практике рекомендации, приведенные в этой книге, то положительные результаты станут очевидны буквально в течение нескольких недель.

ГОТОВНОСТЬ НОМЕР ОДИН

Я абсолютно уверен: начав применять эту информацию на практике, мы добьемся кардинальных изменений в лечении неврологических заболеваний. Для меня большая честь познакомить широкую аудиторию с результатами этих научных открытий и представить информацию, которую сегодня можно найти лишь на страницах медицинских журналов. Но скоро вы поймете, какое влияние микрофлора кишечника оказывает на функции головного мозга.

---

* Компоненты пищи, которые не перевариваются и не усваиваются в верхних отделах желудочно-кишечного тракта, но ферментируются микрофлорой толстого кишечника человека и стимулируют ее рост и жизнедеятельность.

** Класс микроорганизмов и веществ микробного и иного происхождения, использующихся в терапевтических целях, а также пищевые продукты и биологически активные добавки, содержащие живые микрокультуры. Пробиотики — в основном бифидобактерии и лактобактерии, но могут быть и другие микроорганизмы, например дрожжевые грибки. Пробиотики, влияя на эндогенную микрофлору и иммунную систему, могут модулировать канцерогенез.

*** Понятие, объединяющее группу запасающих белков, обнаруженных в семенах злаковых растений, в особенности пшеницы, ржи и ячменя.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Рекомендации, приведенные в этой книге, направлены на лечение и профилактику заболеваний головного мозга, снижение тревожности, резких перепадов настроения, депрессии, на стимулирование иммунной системы и сокращение аутоиммунных заболеваний, на уменьшение расстройств обмена веществ, в том числе диабета и ожирения, — всего того, что в долгосрочной перспективе оказывает влияние на здоровье головного мозга. Мы остановимся на определенных аспектах жизни, и, возможно, вы даже не представляли, что эти аспекты оказывают влияние на здоровье головного мозга. Мы поговорим о важности того, как вы родились, как питались и какие лекарства принимали, будучи ребенком, а также о важности ваших гигиенических привычек (например, пользуетесь ли вы антибактериальными средствами для рук). Я объясню, как различаются бактерии пищеварительного тракта у разных наций по всему миру и как эти отличия зависят от их рациона питания. Я даже расскажу о диете наших первобытных предков несколько тысяч лет назад и о том, какое отношение она имеет к новейшим исследованиям в области микрофлоры человека. Мы проанализируем фактор урбанизации: как изменилась под его влиянием внутренняя экология человеческого организма? Привело ли проживание в городах с улучшенными санитарными условиями к росту числа аутоиммунных заболеваний? Уверен, что эта информация окажется для вас в равной степени интересной и полезной.

Я покажу, как пищевые пребиотики — источник питания для «полезных» бактерий, населяющих кишечник человека, — играют основополагающую роль в сохранении здоровья организма за счет поддержания баланса и разнообразия микрофлоры кишечника. Улучшить состояние здоровья организма в общем и функций головного мозга в частности могут помочь такие пищевые продукты, как чеснок, земляная груша, хикама* и даже зеленые части одуванчиков, а кроме того, ферментированные продукты, такие как квашеная капуста, комбуча (чайный гриб) и кимчхи (капуста по-корейски).

---

* Хикама, или пахиризус вырезной (лат. *Pachyrhizus erosus*), — травянистая лиана семейства бобовых, происходящая из Мексики и Центральной Америки, культивируемая ради крупного съедобного корнеплода.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Хотя пробиотики содержатся во многих пищевых продуктах, доступных в ближайшем продуктовом магазине, полезно знать, как ориентироваться во всем этом многообразии, особенно под агрессивным напором рекламы, навязывающей то, что «хорошо для вашего кишечника». Я помогу вам в этом разобраться, дам научные обоснования действия пробиотиков и объясню, как выбрать лучшие из них.

Конечно, одна из переменных этого уравнения — ваши повседневные привычки и образ жизни. Мы не только изучим взаимосвязь между микрофлорой кишечника и головным мозгом, но также познакомимся с новой дисциплиной — эпигенетической медициной. В рамках этого направления изучается, как повседневные привычки, такие как рацион питания, сон, управление стрессом, влияют на экспрессию ДНК и прямо или косвенно отражаются на здоровье головного мозга. Помимо прочего, я остановлюсь на роли митохондрий в болезнях мозга с точки зрения микрофлоры кишечника. Митохондрии представляют собой крошечные клеточные структуры, которые обладают собственной ДНК, независимой от ДНК клеточного ядра. Фактически митохондрии можно считать третьим измерением микрофлоры: у них складываются уникальные отношения с микрофлорой кишечника.

В частях I и II содержится базовая информация, которую вам нужно освоить для прохождения восстанавливающей программы для функций головного мозга, приведенной в части III. Я постарался сделать это введение максимально информативным и надеюсь, мне удалось разжечь ваше любопытство и желание узнать больше об этой новой области медицины и свежем подходе к сохранению здоровья головного мозга. Вас ждет более здоровое, яркое и светлое будущее.

Тогда вперед!

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание и заказать в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги: Проза: Детские книги:

МИФ