



## Передмова до третьої книжки «Вальс гормонів»

І знову вітаю вас, мої далекі й близькі, давно знайомі й ті, з ким нам лише доведеться познайомитися, мої улюблені пацієнти й колеги, читачі, друзі! Дозвольте представити вам свою «наймолодшеньку», третю, книжку, в якій заправляти вальсом гормонів цього разу буде кишка. Ви не подумайте, що, назвавши цей орган не надто вишуканим терміном, я поставилася до нього зі зневагою, — я не просто так розмістила кишку з короною на обкладинці. Але я збираюся саме так, по-приятельськи, максимально простою мовою розповісти вам про те, що приходить в звивинах дуже важливого органа, по суті, «другого мозку» людини.

Іще взимку минулого року, коли вирувала робота над книжкою «Вальс гормонів 2», я чітко знала: наступна книжка теж не за горами, і знала, про що вона буде. Ті самі питання, які хвилюють нас більше, ніж класичні «Бути чи не бути?», «Хто винен?» і «Що робити?». Шкіра, маса тіла, імунітет і... щастя — теми,

- Зубарєва Н. Вальс гормонів 2. Дівчинка, дівчина, жінка + «чоловіча партія». Танцюють усі! / пер. І. Хомчук. — Київ: BookChef, 2019. — 368 с.

які надибуємо так часто, як підліткове акне, але тим вони й цінні, бо ж цікаві практично кожному.

Як спеціаліст інтегральної превентивної й антивікової медицини я добре знаю, з чого складається здоров'я людини. Це, звісно, генетичний «подарунок» від батьків, уплив перенесених раніше захворювань, наявність і кількість щоденних токсинів і токсикантів, індивідуальні особливості організму, з одного боку, а також спосіб життя, що охоплює здорове харчування й помірні фізичні навантаження, — з другого. Однаке є дещо ще.

За тією роллю, яку він відіграє в нашему організмі, шлунково-кишковий тракт (ШКТ) можна порівняти з диригентом: від його чіткого керування залежить гармонійна праця всіх систем організму. А це не лише нормальній стан шкіри, міцний імунітет, гарний настрій й світле мислення, а й такі глобальні стани, як правильний вальс гормонів і наявність в організму власних резервів, які дають змогу звести до мінімуму ризики розвитку тяжких захворювань.

І, звісно, в цій книжці приділимо особливу увагу кінцевому відділу ШКТ — кишківникові, для правильного функціонування якого потрібна злагоджена праця підшлункової залози, печінки, жовчного міхура. Адже без кишківника неможливе диво правильного перетворення їжі в речовини, що забезпечують функціонування всіх систем організму.

«Організм» у організмі — кишківник і мікроорганізми, які його населяють. Знаєте, скільки їх? Трильйони — приблизно стільки ж, скільки клітин у нашему організмі. Це просто неможливо уявити! На одній вашій руці чи нозі мікробів більше, ніж людей на світі! Вони змінюються, розвиваються, еволюціонують, як і всі ми, живі істоти на планеті. I саме вони, невидимі нашему окові крихітки, вирішують, у якому настрої ми прокинемося, чи звалимося від легенького протягу, чи ж навіть не чхнемо після прогулянки під

холодним осіннім дощем або ж чи матимемо ожиріння, алергію, іншу недугу. А чи знаєте ви, що кишкова мікрофлора напряму впливає на мозок? Недаремно наші предки казали: «Нутром відчуваю». Відчували тим самим місцем, тільки знання, звісно ж, бракувало, щоб пояснити це з погляду науки.

Загалом у цьому плані мікрофлорі не дуже пощастило. Її хоч і почали вперше вивчати ще голландці в XVII столітті, але дуже тривалий час на зв'язок кишкових бактерій і функцій мозку дивилися скептично. Лише кілька років тому в неврології відбувся буквально зсув парадигми завдяки масштабним багатомільйонним дослідницьким проектам, спрямованим на вивчення впливу кишкових бактерій на роботу мозку, науковці нарешті достовірно переконалися, що зв'язок справді є. До того ж ті особливості мікрофлори, які диктують мозкові «програму», можуть виявитися зовсім однаковими в людей різної статі, віку тощо, відіграючи помітну роль у стані організму. І найкраща новина полягає в тому, що ми самі можемо змінювати мікрофлору й у такий спосіб поліпшувати своє здоров'я й емоційний стан.

Як це робити найпростіше? За допомогою харчування. Доведено, що вже за кілька днів після зміни раціону відбувається швидка реорганізація кишкових бактерій. Це один з механізмів еволюції: їли-їли мамонтів і почувалися чудово, в голодні дні перейшли на гриби-ягоди й вижили. Сама природа передбачила все, щоб людство на своєму світанку ліпше адаптувалося до змін умов довкілля. Але сьогодні ми можемо використовувати той ресурс, вибираючи, як і чим харчуватися, щоб бути здоровими, енергійними, гарними й веселими.

Я знову ненадовго повернуся в дитинство. Пам'ятаєте, я ще в першій книжці розповідала, як батько суворою дієтою на все життя вирятував мене від проблем зі шкірою? У підлітковому віці, синхронно з менархе,

на обличчі з'явилося щось страшне. Спершу мене повели до дерматолога, який звично вписав гормональне лікування, але тато, звісно ж, не дозволив мастили рідну доньку ліками, шкода від застосування яких щонайменше рівноцінна користі, а ефект зберігається дуже недовго. Він зінав, що проблему можна розв'язати інакше. Принаймні це підтверджувалося його багаторічною практикою й підтвердилося незабаром мною. Тоді, в дитинстві, я через кілька тижнів татової дієти відчула реальне полегшення, і мое шире обурення від позбавлення всього «смачненького» поступилося розумінню того, для чого ми це робимо, й дуже відповідальному ставленню до свого здоров'я. Сьогодні на медичний огляд і в мою онлайн-академію приходять сотні пацієнтів зі жахливими шкірними проблемами, від банальної, але неприємної алергійної висипки до жахливого псоріазу, який спотворює тіло й життя людини. Молоді дівчата й хлопці плачуть у кабінеті, зізнаючись, що ніколи не мали стосунків, бо їм соромно роздягнутися, розповідають, що не можуть влаштуватися на нормальну працю, відвідувати басейн і спортзал, що люди відразливо відемикують від них руки, щоб не торкнутися. І багато в чому завдяки зміні раціону, а відповідно, мікрофлори ми з ними досягаємо чудових, дивовижних результатів.

Моя мета передусім — дати нове знання, яке допоможе вам відчутно поліпшити життя в багатьох його аспектах, подбати про рідних і близьких, здійснити профілактику різноманітних недуг. Я не претендую на істину в останній інстанції, але завдяки емпіричним напрацюванням батька, чий практичний досвід налічує безмаль піввіку, інформації, здобутої мною особисто в усіляких навчальних закладах і підкріпленої під час моого нинішнього навчання в американському *The Institute For Functional Medicine*, а також широкій доказовій і дослідницькій базі мені вдалося знайти відповідь на питання: чому

ми хворіємо. А знаючи причину, ми можемо усунути наслідок — саме цей підхід є основою превентивної, функціональної, інтегральної медицини.

Умови сучасного життя принципово відрізняються від тих, які були 30–50 років тому. Екологія помітно погіршилася, й, на жаль, на цей факт ми не можемо вплинути: ми дихаємо повітрям великих міст, ходимо асфальтом, який, нагріваючись, виділяє багато шкідливих речовин, миємося хлорованою водою тощо.

Проте ми в змозі вибирати менш токсичні продукти й косметику — починаючи від фермерських овочів і закінчуючи дезодорантом без алюмінію й шампунем без парабенів. Ми стикаємося з ГМО, і, хай би хто переконував у протилежному, я цілком переконана, що генетично модифіковані продукти впливають на спадковий матеріал людини — епігенетика, наука, що досліджує цю галузь, це підтверджує. Токсини й токсиканти атакують нас звідусіль — це й, зновутаки, їжа, й косметика, й побутова хімія. Який вибір ви робите щодня?

Окрема тема — транжири, переважно штучні речовини, які утворюються під час обробки харчових продуктів: наприклад, коли в деякі олії для твердості й «вічного» терміну зберігання додають водень. Регулярне вживання їх украй шкодить здоров'ю, особливо серцево-судинній системі й ШКТ. Продуктів із транжирами сьогодні неймовірна кількість, треба ще постаратися знайти щось без них, але хто ж проте замислюється, коли хапає солодощі в яскравій упаковці з полиці супермаркета?

А як багато проблем завдає самолікування! Чого лише не роблять, здавалося б, дорослі розумні люди: від безконтрольного вживання протимікробних і противірусних препаратів до самопризначення КОК і «нешкідливих» БАДів! Не маючи відповідного знання, не слухаючи ані лікаря, ані здорового глузду.

Це не моя претензія до препаратів, це крик душі, звернений до пацієнтів, яких ми потім лікуємо від набагато серйозніших проблем, ніж ті, з якими вони намагалися впоратися самі. Наприклад, 3–4 місяці відновлюємо нормальну роботу ШКТ, від якого — і після прочитання книжки ви це зрозумієте — залежить практично все. Всіх, пацієнтів, звісно ж, складно в чомусь звинувачувати, адже звідки їм знати, що після вживання будь-яких протимікробних засобів конче потрібен цілий курс пре- і пробіотичних препаратів, ензимів тощо. Зазвичай пацієнт задовольняється двотижневим вживанням пробіотика з реклами, вважаючи, що цього вистачить і можна жити далі.

Ну й іще один чинник ризику — хронічний стрес, в умовах якого гормони й чинники-стресогени, наявні з надлишком, стають токсинами, шлаками, алергенами для організму й створюють внутрішню інтоксикацію, в результаті чого організм набуває зокрема й автоімунну настороженість, що теж провокує розвиток захворювань. І, звісно, ми пам'ятаемо, що на яблуні груші не вродять, — генетику неможливо обманути, але можна навчитися жити з нею правильно, контролюючи всі чинники ризику.

З гордістю представляю вам людину, яка від самого початку надихнула мене на написання цієї книжки. Мій головний учитель, людина, завдяки підтримці й прикладу якої я стала тим, ким є: лікарко-терапевтом, засновницею й керівницею лікувально-діагностичного центру «Трави Кавказу», — мій батько Олександр Іванович Зубарєв.

І перш ніж перейти безпосередньо до викладу всього того матеріалу, яким я планую з вами поділитися, хочу за традицією трохи розповісти, як змінилося мое життя за рік після виходу «Вальсу гормонів 2». Цей час видався дуже насиченим, практично кожен місяць був однаково щедрим на події, багато з яких випробовували мене на міцність, а інші, навпаки,

ставали довгоочікуваним ковтком свіжого повітря й підтвердженням того, що я рухаюся правильною дорогою.

Найголовніше, що сталося за цей шалений рік, — моя Москва, де я тепер живу, місто, яке обожнюю, воно дало мені цілковите перезавантаження в усіх сферах життя, тотальну переоцінку цінностей, планів, стосунків, можливість пробачити, любити й жити так, як хочеться. Я круто прокачала свої професійні навички в США. Мені випала честь брати участь у дуже цікавих проектах, це не завжди було пов'язане безпосередньо з медициною, але дало неоцінений досвід. А ще ми з дітлахами завели кота й собаку — радості й мікробів у дома однозначно додалося! Ви відчуваєте, як я знову підвела вас до головної теми? Тоді швидше перегортайте сторінку, ми вирушаємо в захопливу мандрівку по власному організму!

З любов'ю й вдячністю до моєї родини,  
Наталія Зубарєва



## Розділ 1

Роль і функції кишківника  
в травній системі.  
де народжується задоволення?

«Дивовижно, наскільки наш розум під владний травним органам. Ми не зможемо ні працювати, ні думати, якщо цього не захоче наш шлунок. Він нав'язує нам емоції, пристрасті. Після того як він отримає яйце з беконом, він каже: «Працюй!» Після біфштекса й портера — «Спі!».

Після чашки чаю (дві повні ложки на чашку й настоювати не більше трьох хвилин) він каже мозкові: «А тепер вставай і покажи, на що ти здатен. Будь красномовним, серйозним і чуйним. Поглянь світлим поглядом на Природу й на життя. Розправ білі крила своїх трепетних думок і лети, немов божественний дух, над метушливим світом, поміж довгими рядами палаючих зірок до воріт вічності!».

Після гарячих пампушок він каже: «Будь тупим і бездушним, наче худоба в полі, безмозка тварина з байдужим поглядом, в якому немає навіть іскорки уяви, надії, страху, любові й життя». А після бренді, прийнятого в достатній кількості, він каже: «А тепер, давай, будь нерозумним, зубоскаль та спотикайся, щоб твої друзі могли посміятися, мели дурниці й белькочи, покажи, яким безпорадним

*дурником є бідолаха, чий розум і воля потонули, немов кошенята, у чарці спиртного».*

*Ми — не що інше, як жалюгідні раби свого шлунка...»*

*Джером Клапка Джером  
«Тroe в одному човні (як не рахувати собаки)»\**

Можна віднайти десятки й навіть сотні образів, щоб описати травну систему людини й її роль у роботі організму. Я ж скористаюся своїм улюбленим прикладом: щоб машина їхала, їй потрібне пальне. Щоб організм функціонував, йому теж потрібна енергія, яку він бере з корисних елементів, що надходять з їжею.

Якщо ви замість бензину заллєте в свій автомобіль, скажімо, морську воду, то вже нікуди не поїдете без серйозного ремонту. Якщо на ходу спробуєте відкрити люк бензобаку й додати пального, напевне станеться аварія. Ось так і з травною системою: є певні закони й правила, за якими вона функціонує. І, безумовно, ця система — одна з найважливіших для життєзабезпечення організму. Адже саме тут вона приймає, розщеплює, переробляє, трансформує й засвоює харчі.

## КОРОТКА ЕКСКУРСІЯ ПО ТРАВНІЙ СИСТЕМІ

Нумо швидко пробіжімось по відділах травної системи людини, рухаючись, як на ліфті, згори донизу. Обережно, двері, тобто рот, зачинаються!

Саме тут, у ротовій порожнині, й починається травлення. Ви ще тільки смакуєте шматочок, який відкусили кілька секунд тому, а організм уже розпочав свою кропітку й старанно налагоджену природою працю.

Змочування їжі слизовою, перетирання, подрібнення, формування харчової грудки, початкове розщеплення вуглеводів, усмоктування деяких лікарських

\* Переклад Юрія Лісняка. (Прим. пер.)

препаратів — усі ці переважно фізичні дії відбуваються в ротовій порожнині. Потім завдяки механізму роботи глотки їжа проковтується. Це все — просто механіка й фізики.

Наш «ліфт» прямує донизу, їжа просувається по стравоходу — це, образно кажучи, труба, що поєднує «поверхи»: нею їжа з глотки надходить у шлунок. Починається набагато тонша й скрупульозніша діяльність. Їжа просочується шлунковим соком, пере-тирається, розщеплюється. Саме тут у наші клітини всмоктується вода й лікарські препарати.

Від рівня кислотності в шлунку залежить величезна кількість дальших процесів. Саме рівень кислотності, або ацидність, є ключовим патофізіологічним механізмом розвитку багатьох захворювань, серед них і автоімунних.



Далі до процесу трансформації їжі долучається дванадцятипала кишка, функції якої — обробляти їжу за допомогою жовчі й соку підшлункової залози, розщеплювати білки, жири й вуглеводи.

Спускаємося ще на поверх, де в тонкій і клубовій кишці відбувається остаточне розщеплення білків, жирів і вуглеводів. Потім до роботи долучається товстий кишківник — він бере на себе відповідальність за формування калових мас, усмоктування води й мінеральних солей. І ось кінцева зупинка — пряма кишка, звідки відбувається виведення калових мас.

Якщо узагальнити все сказане вище, то травна система, або шлунково-кишковий тракт, являє собою звивисту трубку, яка починається ротовим і закінчується анальним отвором. Сюди ж належить низка органів, які забезпечують секрецію травних соків (слинні залози, печінка, підшлункова залоза).

Усі свої функції травна система виконує поетапно, всі органи пов'язані між собою, поступово передають естафету від одного до іншого, і якщо десь стається збій, то й у цілому проблем не уникнути, наче відбувається ланцюгова реакція.

Ось чому ми, інтегративники й лікарі, які працюють у парадигмі функціональної медицини, так наполягаємо на комплексному підході до потреб людського організму. Для мене кожен пацієнт — це окремий «проект», я не розглядаю людину як набір не пов'язаних між собою органів і не розмірковую, як деякі лікарі: так, щитоподібна залоза — це до мене, а от яєчники свої неси он туди, кишківник — у інше місце, а шкіру — до десятого лікаря.

Лікарі превентивної / інтегральної / функціональної медицини мусять вчитися не лише шість років у медичному вищі й два роки в ординатурі за професійною спеціальністю, а й усе своє життя, аби знати й розуміти набагато більше, ніж закладено в вузьких рамках спеціальностей «ендокринологія», «гастроентерологія» або

«шкірні захворювання». Організм слід сприймати як складний механізм / фабрику, де всі частини взаємопов'язані. Саме тому так важливо вислухати пацієнта, відстежити психосоматичний компонент, пов'язати це все з медико-біологічними показниками, відстежити причиново-наслідкові зв'язки й лише потім вирішити, у який спосіб лікувати хворого — можливо, за допомогою альтернативної медицини, а може, йому все-таки знадобиться допомога традиційного лікаря.

## ПОГЛЯД ІЗСЕРЕДИНИ

Будь-який лікар вам підтвердить: навіть у організмі святого щонайменше два кілограми... ну, ви зрозуміли чого. І ця народна приказка з медичним ухилом якнайкраще відображає, якщо можна так сказати, філософію людського організму.

З одного боку, все дуже круто влаштоване: 24 години на добу, сім днів на тиждень, ще раніше, ніж із першого крику, й до останнього подиху організм функціонує як суперсучасна високотехнологічна машина. Люди з технічним складом розуму, гадаю, вже уявили собі ці всі деталі. А, наприклад, людина з художнім сприйняттям реальності може уявити такий собі «марсіанський» пейзаж — це якщо дивитися на внутрішні органи зсередини.

З іншого боку, цей досконалий механізм може зовсім не видаватися таким сучасним зовні. Він, перепрошую, має не дуже гарний вигляд, часто-густо не надто приємно пахне й не завжди видає мелодії, які тішать слух! І все-таки найкращі дослідники світу останнім часом готові присвятити життя вивченю кишківника, щоб знайти, нарешті, відповіді на багато питань, які їх хвилюють.

Кишківник людини — складна екосистема, в якій «заправляють» бактерії, які допомагають

перетравлювати їжу й тримати під контролем роботу шлунково-кишкового тракту. Уже кілька століть це не є новиною для людства — ще з часів французького науковця Луї Пастера, одного з основоположників мікробіології.

Ви далекі від науки, але прізвище Пастер вам знайоме? Не дивно, адже саме він винайшов технологію пастеризування для знезаражування харчових продуктів, а також для подовження терміну їхнього зберігання, увічнивши в такий спосіб своє ім'я.

Важливість діяльності кишківника для всього організму зауважили давно. Також давно наука цікавилася його вмістом, який професійною мовою називають мікрофлорою. Але лише нещодавно науковці переглянули роль цієї субстанції. Наприклад, якщо якихось 100 років тому визначний науковець Ілля Ілліч Мечников, вважаючи причиною старіння «отруєння організму шкідливими виділеннями кишкових



бактерій», пропонував повністю видаляти товстий кишківник, то вже за півстоліття мікрофлору, на щастя, реабілітували.

Тривалий час кишківник залишався в тіні своїх набагато важливіших, як прийнято вважати, компаньйонів: серця й головного мозку. Хоча травна система разом із серцево-судинною й нервовою системами — це, по суті, «три кити», на яких базується весь організм людини.

Однаке якщо право думати головою й обирати серцем людству ніколи не відмовляли, то про те, що в кишківнику також може йти мисленнєва діяльність, навіть не йшлося. Досі під час палкіх професійних дискусій можна почути саркастичне «пхе» від представників академічної медицини як відповідь на твердження, що «кишківник — це однозначно другий мозок». Хоча я ще й посперечалася б про розподілення місць!

Навіть вирішення найпрозаїчнішого завдання (як стриматися й не дати вийти газам, перебуваючи в гостях, і потерпіти до дому, коли хочеться в туалет) неможливе без складної взаємодії між кишківником і головним мозком. І спілкуюся вони, до речі, нарівні. Хочу також зауважити, що кишківник має неабиякі здібності до навчання!

Так, він не набуде здатності грати на роялі й розв'язувати математичні задачі, але ось привчити кишківник до регулярного випорожнення в один і той самий час можна за дуже короткий термін.

Пацієнтам, які мають труднощі з дефекацією, я завжди даю одну просту рекомендацію: регулярно в один і той самий час, скажімо о 7.30 ранку, використовуйте мікроклізму швидкої дії або безпечні гліцеринові свічки з проносною дією. Робіть це протягом кількох тижнів, випивши натще склянку води кімнатної температури.

Незабаром кишківник зрозуміє, що й коли від нього треба. Так ви регулярно, щоранку, ходите в туалет, що корисно й для вашого кишківника, й для правильного ВАЛЬСУ ГОРМОНІВ (саме так, про це теж поговоримо докладно), й для психологічного настрою — починати день з того, щоб дістати полегкість, завжди приємно, а не перейматися протягом дня про комфорт і гігієну в цьому плані, коли ви перебуваєте не вдома, — окрім задоволення. Зазначу також, що боятися звикання до легких проносних не варто: цього не станеться ані на рівні рецепторів, ані на рівні головного мозку, бо препарати не проникають крізь гематоенцефалічний бар'єр. Зв'язку між легкими проносними засобами й підвищеним ризиком розвитку колоректального раку нема.

## ДВІ РУКИ, ДВІ НОГИ... ДВА МОЗКИ?

Ще на початку ХХ століття стало відомо, що кількість нервових клітин у шлунку й кишківнику становить близько 100 мільйонів. Це більше, ніж у спинному мозку й периферичній нервовій системі. Водночас кількість нервово-рухових волокон, пов'язаних з мозком або спинним мозком і кишківником, дуже невелика. Відповідно, більша частина нервових клітин травного тракту не має прямого зв'язку з центральною нервовою системою (ЦНС). І вони не зобов'язані виконувати всі команди, що надходять від головного мозку. Але тепер пропоную вам із захопленням усвідомити той факт, що 90 % волокон блукаючого нерва передають інформацію від травного тракту в головний мозок, і аж ніяк не навпаки.