

*Посвящаю эту книгу двум самым дорогим людям —  
моему ангелочку Маклейн и моему чудесному мужу Джошу.  
Маклейн, я желаю тебе осветить весь мир своим внутренним  
светом так же, как ты освещаешь мое сердце!  
Джош, твоя поддержка, любовь и непреклонная вера  
в мои силы и мечты сделали меня  
самой счастливой на свете женой.  
Я очень тебя люблю и восхищаюсь тобой!*

В этой книге содержатся советы и информация, связанные со здоровьем. Они должны использоваться в качестве дополнения, а не замены рекомендациям вашего лечащего врача. Несмотря на то, что были предприняты все усилия, чтобы гарантировать точность информации, содержащейся в книге, издатель и автор не несут ответственности за какие-либо результаты применения предложенных методов, так как организм каждого человека уникален, а лечение всегда требует индивидуального подхода под наблюдением специалиста.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# Содержание

<b>ВВЕДЕНИЕ. Как научиться любить полезных микробов .....</b>	<b>9</b>
У кожи есть друзья .....	13
Кожа не лжет: вы есть то, что вы едите.....	15
Добро пожаловать в новую эру.....	17

## Часть 1

<b>Влияние пищеварительной системы на кожу .....</b>	<b>23</b>
--	-----------

### ГЛАВА 1. Природа хранит секрет идеальной кожи

<i><b>Почему работа над сияющей кожей начинается изнутри .....</b></i>	<i><b>26</b></i>
Привычки влияют на внешний вид кожи.....	29
Ось «кишечник — мозг — кожа» .....	33
Кишечник — нулевой уровень .....	33
Неожиданная связь между здоровьем кишечника, метаболизмом и здоровьем кожи.....	39
У кожи есть свой разум.....	41
Укрепление микробной армии.....	44
Миф о красоте.....	47
Что нужно знать о себе: самопроверка.....	49

## Содержание

ГЛАВА 2.	<b>Новая наука о коже</b>	
	<b><i>Кишечник – мозг – кожа</i></b> .....	<b>53</b>
	Грязная правда.....	55
	История повторяется.....	55
	Кожа в постоянном стрессе.....	57
	Внутри — синдром избыточного бактериального роста тонкого кишечника, снаружи — проблемная кожа .....	60
	Перезагрузка системы для прекрасной кожи .....	65
ГЛАВА 3.	<b>Разум и кожа</b>	
	<b><i>Как мозг влияет на состояние кожи внутри и снаружи</i></b> .....	<b>68</b>
	Стресс — причина старения.....	70
	Биология стресса.....	74
ГЛАВА 4.	<b>Чистая монета</b>	
	<b><i>Все, что вы знали об уходе за лицом, нужно забыть</i></b> .....	<b>82</b>
	Анатомия кожи, в которой вы живете.....	84
	Микробы для красоты.....	89
ГЛАВА 5.	<b>Сила полезных бактерий</b>	
	<b><i>Почему пробиотики – это новые антибиотики</i></b> .....	<b>97</b>
	Революция в лечении кожных заболеваний.....	101
	Сила топических пробиотиков.....	102
	Пробиотики создают защитный барьер и оказывают успокаивающее действие .....	103
	Пробиотики производят вещества, которые уничтожают вредных микробов .....	105
	Пробиотики восстанавливают биологические функции кожи.....	109

## Содержание

### Часть 2

Здоровое сияние внутренних органов ..... 115

#### ГЛАВА 6. Как питать свое лицо

*Рекомендации по питанию для красивой кожи* ..... 118

Правила питания от доктора Боу.....122

Важные заметки .....142

Список покупок для любимой кожи.....144

#### ГЛАВА 7. Восстановление сил и энергии

*Польза физических упражнений, медитации и сна* ..... 150

Как физические упражнения делают нас красивыми.....151

Медитация Ом освещает дорогу к красивой коже.....157

Сон красоты .....160

#### ГЛАВА 8. Обращаться с осторожностью

*Пересмотрите свой режим  
и начните правильно заботиться о коже каждый день* ..... 167

Правила ухода за кожей.....171

Два коварных виновника кожных заболеваний .....193

#### ГЛАВА 9. Сверхзаряженная кожа

*Навигационная карта прилавка с биодобавками и пробиотиками* ..... 195

### Часть 3

Собираем все вместе .....209

#### ГЛАВА 10. Сияющая кожа через три недели

*Схема получения гладкой, молодой и чистой кожи* ..... 213

Подготовка к преображению .....216

## Содержание

Неделя 1: Займись своим кишечником .....	217
Образец меню на неделю .....	229
Неделя 2: Займись своим мозгом .....	233
Неделя 3: Займись своей кожей.....	238
И что теперь?.....	246
<b>ГЛАВА 11. Рецепты</b>	
<i>Еда и маски от доктора Боу для сияния кожи .....</i>	<i>248</i>
Еда для сияющей кожи .....	248
Маски для сияния кожи от доктора Боу .....	260
БЛАГОДАРНОСТИ .....	265
ОБ АВТОРЕ .....	269
ПРИМЕЧАНИЯ .....	271
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ .....	287



## Введение

### Как научиться любить полезных микробов

**В** детстве я все время вымазывалась в грязи. Я любила копаться в земле, любила лягушек, и жуков, и траву. Один раз я даже спрятала змею в своем комбинезоне. Когда воспитательница ее обнаружила, случился настоящий переполох! Я была светловолосой, голубоглазой, румяной непоседой и обладала способностью немедленно превращать чистую одежду в грязную, как только меня переодевали. Но все изменилось, когда я заболела.

Так случилось, что весь десятый год своей жизни я постоянно лежала в больнице. Там было стерильно и холодно. Мне было страшно. Меня мучила жуткая постоянная боль, и врачи не знали, чем помочь. И мои родители тоже не знали, чем меня утешить.

Выяснилось, что вредный микроб — паразит — попал в мои внутренности из рыбы, которую я съела во время семейной поездки в отпуск и хуже всего было то, что врачи никак не могли его отыскать. Они пробовали лечить меня одними антибиотиками, затем другими, что в конечном счете привело к полному уничтожению полезных бактерий в кишечнике. Вместо них во мне поселилась бактерия *Clostridium difficile*, или *C. diff*, и стало еще хуже. По ужасному стечению обстоятельств один вредный микроб сменил другой, и мое тело очень пострадало, а жизнь изменилась.

Но было еще не все потеряно. Однажды, сидя в палате, я начала размышлять. Даже в десятилетнем возрасте я могла рассуждать,

анализировать, задавать вопросы и делать попытки разобраться в происходящем (так я справлялась с трудностями).

Я знала, что рядом с плохим всегда есть хорошее, ведь с начала времен существует баланс между добром и злом. Значит, если есть вредные микробы, то существуют и полезные. Но хорошие бактерии, которые жили в моих внутренностях, погибли под натиском антибиотиков и уже ничем не могли мне помочь.

Именно с этого размышления и началась история моего счастливого финала. Задумавшись над этим тогда, я положила начало делу всей своей жизни — поиску ответа на вопрос, как создать и поддержать баланс между полезными и вредными микробами, которые живут внутри нашего тела и на поверхности кожи.

После выписки из больницы я решила сделать свое тело сильным и здоровым. Меня интересовали как очевидные признаки хорошего здоровья, например чистая, сияющая кожа, так и скрытые от глаз, спрятанные глубоко под ее поверхностью. Так зародилась моя страсть к здоровью и красоте внутри и снаружи. А еще с тех пор я начала восхищаться микробиологией, наукой о микробах, которые живут на коже и внутри организма, в том числе в кишечнике. Я как никто другой знаю, насколько важен баланс (и к чему приводит дисбаланс) между ними. Кто может проникнуть глубже в эту область научного знания, чем человек, который едва не лишился жизни из-за микробов?

Я успешно достигла поставленной перед собой цели: получила крепкое тело, которое светится здоровьем. Теперь я помогаю другим достичь этого. Я чувствую, что до сих пор осталась той счастливой и любопытной румяной девочкой, которая любит природу. Но теперь я еще и врач, нашедший ответы на множество жизненно важных вопросов. Мой интерес к микробиологии только возрос с тех пор, как эта отрасль науки наконец осознала весь масштаб влияния невидимого мира микробов, которые живут внутри и снаружи нас, на состояние здоровья. Микробиология со всей определенностью говорит о влиянии микроорганизмов на нашу внешность. Я знаю, и вы скоро тоже узнаете, что даже в лучшие времена все мое тело покрыто микроорганизмами — бактериями, грибами, вирусами и даже клещами.

Они поддерживают состояние здоровья изнутри, а кожа при этом сияет красотой. Мы назвали это сияние кожи от Боу, или «Боу Глоу». Даже



в самый хороший день вы все равно остаетесь «грязным» человеческим существом, и ваше здоровье и красота зависят от этих мелких проказников микробов! (А если сейчас вы не в лучшей форме, продолжайте читать.)

Если «приручить» микроорганизмы, которые делают ваше тело «грязным», то вы будете просто лучиться здоровьем и красотой. Состояние кожи — это индикатор здоровья, поскольку она «общается» с другими органами через ось «кишечник — мозг — кожа». Об этой связи мы поговорим подробнее в последующих главах.

Работа в этой передовой области науки оказалась смыслом моей жизни. Результатом моих исследований стало уважение коллег и признание ведущих ученых по всему миру.

А теперь давайте вместе отправимся в путь на поиски вашей сияющей кожи и хорошего самочувствия, вооружившись самыми современными открытиями и последними научными разработками. Вы научитесь любить полезных микробов так же, как и я, сможете раскрыть весь потенциал своего тела. Давайте вместе покажем той маленькой девочке, задумчиво сидящей в больничной палате, что финал ее истории будет красивым!

## Секрет великолепной кожи

Уделите минутку внимания своей коже. Возьмите зеркало, если хотите. Как себя чувствует ваша кожа? Как она выглядит? Что вы об этом думаете? Что она может рассказать о вас? Представьте, что кожа — это отражение всего состояния вашего организма. Вы выглядите здоровым человеком?

Уже через несколько секунд после начала общения с новым пациентом я включаю свою дерматологическую суперспособность (на самом деле это годы обучения и накопленный опыт, но слово «суперспособность» звучит круче). Я получаю всю информацию о состоянии здоровья пациента, просто взглянув на его кожу, волосы и ногти. Человек болен диабетом или находится в стадии преддиабета? Он питается по «западной» диете, напичканной рафинированным сахаром и быстроусвояемыми углеводами? Может, его жизнь слишком загружена делами и он подвержен постоянному, неослабевающему стрессовому

воздействию? Он страдает от обсессивно-компульсивного расстройства? Дисфункции щитовидной железы?

Гормонального дисбаланса? Аутоиммунного заболевания? Бессонницы? Пациент часто принимает антибиотики перорально, местно или все сразу? Слишком сильно увлекается гигиеной, трет кожу грубыми очищающими средствами и щетками для лица? Нуждается в серьезной реорганизации работы желудочно-кишечного тракта?

Пациенты приходят ко мне в надежде обрести сияние кожи «Боу Глоу». Часто они полагают, что мне достаточно выписать им правильный рецепт, и они сразу избавятся от Большой четверки — акне, розовые угри, экзема и преждевременное старение. Но проблему не решить одними лекарствами, лосьонами или лазерной коррекцией. Каждый день мне выпадает счастье общаться с образованными людьми, которые серьезно относятся к состоянию своего здоровья. Они стараются поддерживать свою внешность и самочувствие в хорошем состоянии, но не достигают этой цели, потому что не имеют достаточных знаний, которые помогут решить проблему. К сожалению, эти знания пока остаются глубоко закопанными в томах научной литературы. Но есть и хорошая новость: в своей книге я открою вам эту информацию, приложив к ней свои знания и богатый опыт. Я успешно вылечила несколько тысяч пациентов. Секрет заключается в том, что путь к красивой сияющей коже начинается с приобретения простых и полезных привычек, которые поддерживают отношения между кишечником, мозгом и кожей. Связь этих трех компонентов — фундамент красоты кожи. Если выразиться точнее, в основе лежит связь между полезными микробами, мозгом и кожей.

Возможно, вы уже слышали о микробиоме человека. Давайте теперь попробуем понять, что это такое. В последние годы появилось много публикаций о микробиоме — совокупности дружественных микроорганизмов, которые отвечают за состояние здоровья и находятся во взаимовыгодной связи с человеческим телом. Термин «микробиом» образован двумя словами: «микро» — мельчайший и «биом» — естественно сложившееся сообщество живых организмов, которые проживают на одной территории, в данном случае — на человеческом теле. Я начала изучать микробиологию в старших классах. Тогда никто не мог объяснить, что такое микробиом. Но сегодня микробиология охватывает эту область знаний, и я горжусь тем, что являюсь частью передовой

науки. Мы находимся в самом начале захватывающего путешествия к человеческому микробиому, его пониманию, освоению и использованию.

Мини-экосистема, которая составляет человеческий биом, представлена большим разнообразием микроорганизмов, главным образом бактериями, грибами и вирусами. Бактерии, населяющие кишечник, очень важны. Их жизнь тесно связана со здоровьем и психическим состоянием человека. Они оказывают влияние на множество биологических процессов и принимают участие во всем — от определения скорости и эффективности метаболизма до контроля риска развития диабета и ожирения. Кроме того, они отвечают за перемены настроения, депрессивные состояния, аутоиммунные расстройства и деменцию. Возможно, вы уже читали об этом в популярных изданиях о здоровом образе жизни. Однако существует канал связи, о котором вы скорее всего не слышали, так называемая последняя миля. Это совершенно невероятный путь сообщения между мозгом и кожей. В действительности все, что происходит в кишечнике в данный момент, определяет не только то, как ваш мозг работает и реагирует на сигналы организма о его текущем состоянии и потребностях, но и что «думает» и «делает» кожа. Скажу честно: связь кишечник — мозг — кожа описана в моей книге так, что не оставит вас равнодушными. Да, кожа умеет «думать» и «разговаривать» с мозгом, а он может ей отвечать. Представьте только: в коже содержится столько же клеток, сколько в головном мозге шестнадцати человек!

### У КОЖИ ЕСТЬ ДРУЗЬЯ

В среднем кожный покров взрослого человека — это два с половиной квадратных метра живой ткани. Только на коже проживает более одного триллиона бактерий, принадлежащих к более чем тысяче различных видов. Эти микробные живые существа частично обеспечивают здоровое состояние кожи и ее функционирование. Зачастую они помогают коже осуществлять жизненно важные функции, которые сам по себе организм без участия микробов выполнить не в состоянии. Если экосистема вашей кожи выходит из равновесия, то на ее поверхности появляются различные дефекты.

Впервые ученые обнаружили эту связь более сотни лет назад. Но она была предана забвению и «воскресла» совсем недавно. Сегодня система «кишечник — мозг — кожа» вызывает у исследователей серьезный интерес. Я полагаю, что она произведет революцию в нашей сфере науки не в последнюю очередь потому, что это открытие дает нам, дерматологам, абсолютно новый подход к лечению кожи. Впервые мы ясно видим будущее, в котором врачи не просто борются с высыпаниями на коже и другими последствиями ухудшения здоровья, но способны найти причину возникшей проблемы.

Я внесла большой вклад в получение знаний об оси «кишечник — мозг — кожа». Я годами сидела в лаборатории и подсчитывала колонии бактерий в чашке Петри, изучала базы данных и материалы по эпидемиологии, чтобы найти подтверждение своим догадкам. Мне нравилось изучать бактерии и узнавать об их полезной и вредной деятельности. Когда я выбрала своей специализацией дерматологию, то поставила себе цель найти связь между таинственным миром микроорганизмов и внешним видом и состоянием кожи. Какие микробы помогают коже сохранять здоровье? Какие наносят ей вред? Мне и моему коллеге принадлежит патент на изобретение метода лечения акне с помощью веществ, выделенных из бактерий особого типа. Мой руководитель, доктор Дэвид Марголис, подал заявку на патент через Пенсильванский университет. И теперь мы можем использовать полезные бактерии в борьбе против вредных и победить угревую болезнь, вызванную бактериями определенного типа. Я поделилась результатами своих исследований и различными предположениями с товарищами по цеху. Я читаю лекции и публикую свои работы в научных журналах. В 2017 году Американская академия дерматологии оценила мою работу, и я удостоилась чести получить высшую награду.

Множество людей уживаются с проблемами, которые им доставляет их кожа. Все потому, что у них нет возможности получить информацию, которая содержится в этой книге. Мне выпадает шанс пообщаться всего лишь с немногими пациентами, приходящими ко мне на прием, некоторые из которых — известные персоны. Их успех часто определяется внешностью, но я считаю, что не только такие люди имеют шанс выглядеть безупречно.

Моя книга подарит надежду, здоровье и красоту множеству читателей. При этом не имеет значения, что вы делаете в жизни и где живете.