

**Павел Дементьев**

врач-гастроэнтеролог

# ЗАПОР

КАК ВЕРНУТЬ  
РЕГУЛЯРНЫЙ  
СТУЛ БЕЗ  
ТАБЛЕТОК,  
КЛИЗМ  
И СТЫДА



Пошаговая программа  
восстановления  
мягко, естественно, навсегда

Павел Дементьев

**Запор. Как вернуть регулярный  
стул без таблеток, клизм  
и стыда. Пошаговая программа  
восстановления. Мягко,  
естественно, навсегда**

«Издательские решения»

**Дементьев П. В.**

Запор. Как вернуть регулярный стул без таблеток, клизм и стыда.  
Пошаговая программа восстановления. Мягко, естественно,  
навсегда / П. В. Дементьев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-674779-1

Запор — это не просто отсутствие стула. Это тело, которое перестало говорить с тобой. Эта книга — не медицинский справочник. Это живой, честный разговор между врачом и человеком, который устал бояться еды, избегать глютена, принимать слабительное. Гастроэнтеролог Павел Дементьев собрал здесь всё, что не успевают сказать на приёме. Почему кишечник «замирает» от тревоги. Как еда может быть союзником, а не врагом. Зачем микробиоте клетчатка, но не любая. Почему слабительное не лечит.

ISBN 978-5-00-674779-1

© Дементьев П. В.  
© Издательские решения

## Содержание

Вступление	6
Глава 1. Тело, которое замирает. Как запор становится образом жизни	8
Глава 2. Стыд. Молчание. Туалетная исповедь. Истории, которые никто не рассказывает	10
Глава 3. Анатомия страха. Умные кишки и глупое общество	13
Глава 4. Что нормально, а что – нет: как понять, когда ваш кишечник даёт сбой	16
Глава 5. Как мысли мешают стулу	19
Глава 6. Освободи мысли – когнитивные техники для лёгкого стула	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**Запор. Как вернуть регулярный  
стул без таблеток, клизм и стыда  
Пошаговая программа восстановления.  
Мягко, естественно, навсегда**

**Павел Вячеславович Дементьев**

© Павел Вячеславович Дементьев, 2025

ISBN 978-5-0067-4779-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Вступление

**Эта книга – не о кишечнике. Она о тебе.**

Ты, возможно, не говоришь об этом вслух. А и с кем говорить?

Кому рассказывать, что ты не ходил в туалет три дня...

А потом пошёл – и всё равно чувствуешь, что «не до конца»?

Кому жаловаться, что живот будто надут изнутри,

что каждое утро начинается с вопроса: **«Будет сегодня?»**

Ты смотришь на себя в зеркало. Живот вздут. Настроение – тоже.

Ты не болен, формально. Но ты и не здоров.

Запор – это не просто задержка стула. Это состояние, в котором ты чувствуешь: твоё тело **застряло**. Оно не двигается. Оно не плывёт. Оно **тормозит**. Оно как будто перестаёт быть твоим союзником.

Ты не рассказываешь об этом ни коллегам, ни друзьям, ни даже врачу – слишком интимно, слишком стыдно, слишком «ерунда вроде бы».

Но ты знаешь: это портит тебе дни, мешает отношениям, делает тело тяжёлым, голову – туманной, а жизнь – не твоей.

Ты пробовал разное.

Ты гуглил.

Ты пил воду. Ел сливы. Исключал глютен.

Ты сидел на диетах.

Ты слушал нутрициологов в соцсетях.

Ты пил магнезию. Делал клизму.

Ты надеялся, что «всё пройдёт само».

Но не прошло

И вот ты здесь.

С этой книгой.

В поисках ответа на вопрос, который не всегда можно задать прямо:

**«Что со мной не так?»**

Я – врач. Гастроэнтеролог.

Я видел сотни, тысячи людей, которые приходили ко мне не просто с жалобами.

Они приходили **с отчаянием**.

Они уставали от того, что их тело ведёт себя «как-то не так».

Что никто не объясняет. Что никто не берёт за руку. Что никто не слушает до конца.

Я начал слушать.

Не симптомы. **А людей.**

И тогда понял:

Запор – это **не диагноз**.

Это **история**.

История тела, которое устало.

История человека, который слишком долго терпел.

Эта книга – не медицинский справочник.

Это **путеводитель по телу, которое замолчало**. По кишечнику, который перестал двигаться – потому что ты **слишком занят, слишком тревожен, слишком уставший**.

Потому что ты живёшь быстро,

а он – орган медленный.

Кишечник не терпит спешки.

Он не любит жёсткость. Он не понимает диеты, построенные на страхе.

Он не реагирует на «надо» – он живёт в зоне «почувствуй».  
Знаешь, почему запор часто появляется «без причины»?  
Потому что ты живёшь **внутренне зажатый**.  
Потому что ты **боишься еды**.  
Потому что ты **сдерживаешь эмоции, гнев, тревогу, боль**.  
Потому что ты не слышишь, что говорит тебе тело.  
Эта книга – способ услышать.  
**Без осуждения. Без стыда. Без морали.**  
Здесь ты найдёшь:  
– объяснения, как работает твой кишечник  
– почему еда – не враг  
– как тело «замирает» от тревоги  
– почему клетчатка не всегда помогает  
– и как, шаг за шагом, вернуть себе движение  
Я расскажу, что **не надо лечить запор одним слабительным**.  
Я покажу, как **питание, эмоции и ритм жизни** влияют на перистальтику.  
Я научу тебя **жить в теле**, а не просто перетаскивать его с работы домой.  
Я дам тебе **выход** – не универсальный, а **твой**.  
Эта книга – не про то, как быстро избавиться от симптома.  
Она про то, как **вернуться в своё тело**.  
Чтобы не бояться еды. Чтобы не заглядывать в унитаз в панике.  
Чтобы не ждать очередной клизмы, как спасения.  
Я не обещаю тебе волшебную таблетку.  
Но я обещаю: ты **поймёшь**, почему всё так.  
И главное – что с этим делать.  
Ты не один.  
Ты не странный.  
Ты не сломанный.  
Ты просто живой.  
А значит – ты можешь **вернуться к себе**.  
С движением. С ритмом. С лёгкостью.  
Открой первую главу.  
Тело уже ждёт.

## Глава 1. Тело, которое замирает. Как запор становится образом жизни

Ты не сразу это замечаешь.

Один день – не сходил в туалет. Ну и что? Бывает. Вроде ничего страшного.

Ты списываешь это на стресс, недосып, перелёт, смену питания. На «такое бывает». На то, что вчера был сыр, а сегодня мало овощей. Ты всё ещё спокоен. Пока.

На второй день – появляется лёгкая тревога. Ты думаешь: «Окей, может быть, сегодня». Ты выпиваешь воды с лимоном. Завтракаешь овсянкой.

Добавляешь чернослив. И сидишь. Ждёшь. Живот вздувается. Настроение – тоже. Но ты держишься. Говоришь себе: «Пройдёт».

На третий день ты уже **ждёшь с усилием**. Сидишь, пялишься в экран, листаешь соцсети, как будто если пролистать ещё два рилса – всё сработает.

Но не срабатывает. Ты сидишь до тех пор, пока ноги не затекут, а разум не наполнится вопросами: **«Что со мной не так?»**

Ты начинаешь искать объяснения: может, мало клетчатки? Может, всё из-за кофе? А может, ты «засорился»?

И вот ты уже в интернете.

Ищешь:

- «Лучшие продукты от запора»
- «Как быстро сходить в туалет»
- «Слабительное без привыкания»
- «Упражнения для кишечника»

И незаметно – всё меняется. Проходит неделя. Ты уже живёшь **иначе**.

Ты становишься осторожным. Строишь на еду не как на удовольствие, а как на **триггер**. Может, яблоки нельзя? Может, глютен? Может, молочку?

Ты начинаешь **исключать**. Сначала хлеб. Потом фрукты. Потом жир.

Теперь твой завтрак – овсянка. Твой обед – рис. Ты пьёшь воду литрами.

И носишь с собой слабительное «на всякий случай».

Боишься поехать за город. Боишься кафе. Боишься... **своего тела**.

Ты уже **не человек**. Ты сосуд, в котором что-то застряло. Ты больше не живёшь – ты **наблюдаешь** за собой. Как будто внутри тебя – камень.

Холодный. Тупой. Упрямый. Он сидит внизу живота и **диктует тебе день**.

Запор – это не просто диагноз. Это стиль жизни.

**Жизнь с замороженным телом**. С тяжёлым животом, тусклой кожей, головой, полной мыслей:

- Я опять не могу.
- Что я делаю не так?
- Это навсегда?

Это жизнь без спонтанности. Без лёгкости. Без ощущения, что ты – **текущий, живой, свободный**.

**Почему никто не говорит об этом?**

Потому что стыдно. Ты можешь рассказать подруге, что у тебя мигрень.

Или гастрит. Или даже депрессия. Но сказать: **«Я не могу какать»** — почти невозможно. Эта фраза – как выстрел в уязвимость.

Даже у врача в кабинете ты не говоришь напрямую. Ты шепчешь, сжимаешь губы, отводишь глаза: – «Ну, доктор, знаете... со стулом иногда... трудности.» Хотя на деле – **ката-**

**строфа.** Ты не был в туалете пять дней. Ты не ешь нормально. Ты не отдыхаешь. Ты не чувствуешь себя живым.

А всё, что можешь сказать – «трудности».

Запор – это табу. Он невидим, как боль от стыда. Он не афишируется. Он не обсуждается. Даже реклама слабительных говорит шёпотом: «Очищение».

«Регулярность». «Лёгкость». Как будто все мы – ангелы. Как будто какашек не существует.

Но это – миллионы людей.

Женщины, которые боятся выйти из дома утром. Мужчины, которые скрывают газы за шутками. Дети, которые плачут в туалете. Пожилые, которые неделями держат в себе. Это **боль молчания**. Это тело, которое **теряет право быть услышанным**.

**Первые звончки, которые мы игнорируем**

Запор не всегда приходит внезапно. Он не кричит. Он шепчет. Медленно, тихо, незаметно. Как плохая привычка. Как нелюбимая работа. Как отношения, в которых ты перестаёшь быть собой.

Ты начинаешь **меньше есть**, чтобы не раздуло. Ты начинаешь **избегать гостей** – вдруг захочется в туалет? Ты **ищешь ближайший туалет**, как только заходишь в ТЦ. Ты **держишь в сумке таблетки, магнезию, Псиллиум**. На всякий случай. Потому что доверия к телу – нет.

– Ты знаешь цену минералке с магнием.

– Ты пробовал кефир в 3 часа ночи.

– Ты знаешь позу «коленки выше таза».

– Ты умеешь делать массаж живота и задерживать газы.

Ты стал **экспертом по проблемам, которые отрицаешь вслух**.

Ты живёшь с запором, как с соседкой, которую не звал. Он стал частью твоей жизни. Ты говоришь:

– «У меня такой организм»

– «Наверное, стресс»

– «Ну, возраст, наверное...»

А на самом деле – ты просто **устал**.

Если ты читаешь эту книгу – возможно, ты **уже прошёл точку невозврата**.

Ты уже чувствуешь, что **так нельзя больше**. Но ты не знаешь – как **по-другому**. И я говорю тебе: **ещё не всё потеряно**.

Ты можешь начать сначала. Мягко. Без давления. Без угроз. Без стыда.

Запомни: Нормальный человек должен опорожнять кишечник **не реже 3 раз в неделю**. Без натуги. Без боли. Без ритуалов и таблеток. Просто – естественно. Как дыхание. Как жизнь.

Если у тебя **не так** – у тебя есть причина **идти дальше по этой книге**.

Я пойду рядом. Без осуждения. Без рецептов вслух. Ты не сломался.

Ты просто **застрял**.

Давай выбиратья вместе.

## Глава 2. Стыд. Молчание. Туалетная исповедь. Истории, которые никто не рассказывает

Туалет – самая честная комната в доме. Это не шутка. Это не ирония. Это правда, от которой не сбежать. Здесь ты не можешь притворяться. Здесь нет фильтров, подсветки, звука медитации на фоне. Здесь – ты. И твое тело. И то, как оно **молчит**, или **кричит** или **не хочет подчиняться**.

Ты можешь врать себе, что у тебя всё хорошо. Можешь говорить друзьям, что «регулярный стул». Можешь выкладывать в социальные сети фото авокадо на гречке. Можешь покупать добавки, пить воду по расписанию, сидеть в позе лотоса. Но когда ты закрываешь за собой дверь...

садишься... Всё становится по-настоящему.

Ты сидишь. И ждёшь. И ловишь себя на том, что прошло 10 минут.

15. 25. Ты уже не дышишь ровно. На лбу – испарина. В животе – камень.

В голове – обида. Ты смотришь в кафель. Ты ловишь взгляд с отражением.

Ты говоришь себе:

«Ну почему? Почему я не такой, как все?»

«Что я делаю не так?»

«Почему моё тело не может просто... отпустить?»

А потом – вода. Бумага. Зеркало. Лицо. Улыбка. Ты вытираешь – и как будто вытираешь не просто тело, а сам факт того, что **ничего не получилось**.

Ты выходишь. Ты берешь телефон. Ты идёшь готовить завтрак.

Как будто ты не провёл 40 минут в маленькой комнате, **злясь на себя, стыдясь тела, теряя веру в нормальность**.

**Стыд, который впитывается с детства**

Стыд – не появляется из ниоткуда. Его нам **впрыскивают**. Словами. Реакциями. Молчанием. Ты, скорее всего, слышал это в детстве:

– «Фу, не говори о таком!»

– «Ты что, опять покакал?»

– «Девочки не делают так!»

– «Стыдно же, на людях!»

Стыд начинается с **фразы взрослого**, которая делает тело — **неправильным**.

В школе всё усиливается. Туалет – опасная территория. Стоит кому-то выйти – и ты уже мишень:

– «Пошёл какать, ха-ха!»

– «Закрывался там, небось...»

Тебя высмеивают. Даже если не прямо – косыми взглядами, смешками, подначками.

Результат: ты учишься **терпеть**. Не в туалет – а в жизни. Ты учишься **замалчивать телесное**. Ты учишься **не слушать себя**.

А потом ты вырастаешь. И оказывается, что взрослые не говорят о теле тоже.

Даже врачи боятся говорить в лоб:

– «Какой у вас стул?»

– «А чувствуете ли вы опорожнение?»

– «А как часто вы ходите в туалет?»

Врач стесняется. Ты – стесняешься. Диалог не происходит.

Ты уходишь с рекомендацией «пить больше воды». И с уверенностью: **«что-то со мной не так»**.

### **Запор – это не диагноз. Это – внутренний код стыда**

Он не на уровне кишечника. Он глубже. Он живёт в твоей **невысказанности**.

В твоём **опыте молчания**. В словах, которые ты проглотил. В эмоциях, которые ты **удержал**. Это не про кал. Это про **контроль**. Про **сжатость**. Про **блокировку спонтанности**.

Тело не доверяет тебе. Ты не доверяешь телу. И каждый поход в туалет становится ритуалом не освобождения, а **конфликта**.

### **Туалет как психотерапия (которая не работает)**

Ты заходишь. Садисься. Закрываешь дверь. И всё повторяется. Ты пробуешь дышать. Включаешь музыку. Наклоняешься вперёд. Ставишь табуретку. Считаешь до 10. До 20. До 100.

В голове крутятся мысли:

- «Что я ел?»
- «Когда был последний раз?»
- «Может, это печеньё?»
- «А если это стресс?»
- «Может, у меня опухоль?»

Ты не сидишь. Ты **диагностируешь**.

Ты не отпускаешь. Ты **контролируешь**.

Ты обещаешь себе: завтра всё поменяется. Буду пить воду. Есть клетчатку. Делать йогу. Купить БАД. Записаться к врачу. Но утром – снова ничего.

И всё возвращается. В тебе застревает не еда. В тебе **застревает жизнь**. Ты больше не свободен. Ты **не можешь уехать спонтанно, поесть в гостях, лечь на живот, выключить голову**.

Ты – в теле, которое **зажато**.  
Не только кишечник.  
Вся ты – **зажата**.

### **Новая правда: ты не один**

Каждый второй пациент, проходящий ко мне, говорит:

– «Ну, я в целом здоров. Только... ну... иногда склонность к запорам.»

Но стоит задать два вопроса – и выясняется:

- Стул раз в 3—5 дней
- Сидит по 40 минут
- Слабительное по выходным
- Газы и тяжесть – каждый вечер
- Без клизмы – на отдых не едет

И при этом – **уверен**, что «у него всё нормально». Это и есть парадокс. Мы **не знаем, что такое норма**. Мы живём с дискомфортом – как будто, так и надо. Мы **молчим**. И думаем, что мы **одни**.

### **Запомни:**

- X Ненормально – страдать молча.
- X Ненормально – бояться есть.
- X Ненормально – бояться себя.
- X Ненормально – считать, что это «мелочь».

Ты имеешь право говорить о теле. Иметь регулярный, мягкий, не вызывающий страха стул – это **базовое здоровье**, а не привилегия. И если тело молчит – это не значит, что **нужно молчать вместе с ним**.

### **Пауза перед главой 3**

Сделай вдох.

Положи руку на живот.

Закрой глаза.

Ощути: ты здесь.

Ты читаешь.

Ты не избегаешь.

А значит – **ты уже начал выздоравливать**.

## Глава 3. Анатомия страха. Умные кишки и глупое общество

С детства нам внушали: мозг – главный. Он думает. Он решает. Он руководит.

Он на троне. Остальное – подчинённые.

Но вот то, о чём не рассказывают в школе. То, что редко упоминают даже на медфаке.

То, что тебе стоило бы услышать ещё в 12 лет:

**У тебя есть второй мозг.**

Он не в голове. Он – в животе. И его зовут **энтеральная нервная система**.

Это не красивая метафора из соцсети. Это не эзотерика. Это анатомия.

Ты буквально носишь в себе сеть из **сотен миллионов нейронов** – больше, чем в спинном мозге.

– Они соединены. Они чувствуют.

– Они запоминают.

– Они способны на страх, отвращение, напряжение и даже... **затаённую злобу**.

Мозг кишечника не шутит. Он не подчиняется командам. Он не интересуется твоими дедлайнами и онлайн-встречами. Он работает **на доверии**.

И, если ты это доверие потерял – он молчит.

**Когда страх застревает в животе**

Ты боишься начальника – и тебя «сводит».

Ты волнуешься перед выступлением – и бежишь в туалет.

Ты ссоришься – и живот будто скручивается в узел.

Ты теряешь близкого – и годами не можешь какать.

Связь между психикой и кишечником-не фигура речи.

Это нервные импульсы. Это гормоны. Это реальные процессы, которые в буквальном смысле могут парализовать перистальтику.

Запор – это не всегда «что-то съел не то». Часто это результат **внутренней тревоги**, переведённой телом на язык **мышечного спазма**.

Кишечник сжимается. Прямая кишка замирает. Сигналы сбиваются.

Как будто провод, по которому шёл сигнал, кто-то перекусил.

Ты сидишь – но позыва нет.

Ты хочешь – но не чувствуешь.

Ты тужишься – а тело молчит.

Потому что в этот момент для него – опасность. А **в опасности тело не какает**.

**Ты не расслаблен – значит, ты не опорожняешься**

Кишечник – орган честный. Он не любит насилие. Он не терпит контроля.

Он не работает «по команде». Он работает в тишине. В безопасности. В расслаблении. Он не работает, если ты вцепился в колени, если ты сидишь на унитазе, сжав зубы, и повторяешь мантру «пожалуйста». Он не работает, если ты **давишь на себя**. А ведь ты к этому привык.

Ты привык всё контролировать:

– Время. Вес. Внешность. Картинку.

– Ты планируешь питание по граммам.

– Ты вычитываешь составы.

И теперь ты хочешь **контролировать** даже то, как именно и когда твой организм будет освобождаться от стула. Но он – упрям. Он как испуганный зверёк. Чем сильнее ты давишь – тем глубже он прячется.

**Диалоги между мозгом и кишечником, которые ты не слышишь**

Мозг: «Сейчас не время. Срочная встреча. Подожди.»

Кишечник: «Но у нас сигнал...»

Мозг: «Завтра. Не сейчас. Потерпи.»

Кишечник: [замолкает. замирает. отключается]

– Ты не пошёл в туалет в гостях – потому что «неудобно».

– Не пошёл на работе – потому что «очередь».

– Не пошёл в отпуске – потому что «в чужом месте».

И каждый раз ты обучал тело: **«Не сейчас» = опасность**. И оно это запомнило. Теперь позыва нет. Или он такой слабый, что ты его игнорируешь. Или ты не веришь ему.

**Как это работает – простыми словами**

Кишечник – это трубка из гладких мышц.

Эти мышцы сокращаются волнами – перистальтикой.

Волна двигает содержимое – и в конце пути возникает **позыв**.

Ты идёшь. Расслабляешься. Садисься. Тело отпускает – и всё заканчивается без боли и борьбы.

Но если:

– Ты живёшь в тревоге

– Ты игнорируешь сигналы

– Ты избегаешь еды

– Ты ограничиваешь себя

– Ты обижаешься на своё тело

– Ты терпишь... и терпишь... и терпишь...

Кишечник учится **молчать**. Позыв становится **тусклым**. Кал уплотняется. Мышцы спазмируются. Стул – превращается в битву.

**Это не лень. Не «такой организм». Не возраст.**

Это **нервная система**, которая устала от гиперконтроля. Она не ленивая. Она **защитная**. Она сжалась, потому что **чувствует опасность**. Но у неё есть суперспособность **-нейропластичность**. Она умеет **переподключаться**.

Она способна **восстанавливаться**. Она может заново научиться чувствовать – если ты создашь условия.

**Что делать? Учить мозг отпускать**

### 1. Дыхание

Медленный вдох в живот. Медленный выдох. Снова. И снова. И снова.

Дыхание – это язык, который понимает нервная система. Оно говорит телу: **«Ты в безопасности»**.

### 2. Тепло

Грелка. Горячая ванна. Даже просто тёплые руки на животе – это **акт заботы**.

Ты говоришь телу: «Я рядом. Я не злюсь. Я поддержу.»

### 3. Тишина

Без телефона. Без подкаста. Без мыслей. Посиди. Побудь. Подыши. Кишечнику не нужно «развлекалово». Ему нужна **тишина**, как в утробе.

### 4. Доверие

Не приказывай себе. Не угрожай. Не унижай: «Вот опять не получилось...»

Это как кричать на испуганного ребёнка. Он только сильнее замрёт. Твоя задача – создать условия. Не выжимать. Не требовать. **А быть рядом**.

Как с близким. Как с другом. Как с телом, которое просто хочет, чтобы его услышали.

Если ты живёшь под прессингом, если ты давишь на себя, если ты не даёшь себе быть живым – тело начнёт сопротивляться. И делает оно это **молча**, но убедительно. Оно **не пускает**. Оно **зажимает**. Оно **замирает**.

Тебе не нужно быть идеальным. Тебе нужно быть **живым**.

Живой человек – дышит. Чувствует. Расслабляется. Плачет. Смеётся. Ходит в туалет.

## Глава 4. Что нормально, а что – нет: как понять, когда ваш кишечник даёт сбой

Мы не любим об этом говорить. Кто-то стесняется. Кто-то считает, что «это мелочи». Кто-то живёт с хроническим дискомфортом и уверяет себя, что «у всех так».

Но вот правда: **здоровье кишечника – это зеркало того, как работает весь организм.** И если вы **утром в туалете** уже ощущаете тревогу, если смотрите в унитаз с вопросом «это вообще нормально?» – значит, тело говорит с вами. Просто не криком, а языком фактов. Пора научиться его понимать.

### 1. Частота стула: сколько раз – это не слишком или слишком мало?

Многие уверены: **один раз в день – это правильно. Всё остальное – отклонение.** Это миф. И он делает людей несчастными.

Нормальная частота стула – от **1—3 раз в день до трёх раз в неделю.**

То есть человек, который какает через день, но делает это без усилий, без боли, быстро и спокойно – **абсолютно здоров.**

А вот тревожный звоночек – **не сам ритм, а изменение ритма:**

- Внезапно перестали ходить в туалет.
- Начали просыпаться ночью от позывов.
- Возникла необходимость тужиться, как на олимпиаде по пауэрлифтингу.

Не пытайтесь «разогнать» кишечник по чужим нормам. Он не поезд, он – живой механизм.

### 2. Консистенция: не всегда в жизни всё гладко, но стул должен быть именно таким

Форма стула – это как подпись кишечника под отчётом о проделанной работе. В норме – это мягкая, сформированная колбаска, гладкая и не разваливающаяся. Это **тип 3—4 по Бристольской шкале.** Остальное – либо слишком сухо, либо слишком жидко.

Бристольская шкала:

- **Тип 1** – твердые отдельные комочки: «овечий» стул, сигнал о запоре.
- **Тип 2** – комковатая колбаска: тоже запор, просто в более «культурной» форме.
- **Тип 3 и 4** – идеал. Мягкий, оформленный, легко выходит.
- **Тип 5** – немного рыхло, но еще допустимо.
- **Тип 6 и 7** – кашеобразный или водянистый – сигнал диареи или ускоренного транзита.

Если вам нужно сидеть дольше 60 секунд или тужиться, если после опорожнения остаётся чувство «ещё не всё» – это не просто неудобно. Это **симптом.**

### 3. Цвет: как понять, когда у стула плохой характер

Цвет – показатель, на который почти никто не обращает внимания, пока он не становится **драматичным.**

Но он многое рассказывает о пищеварении:

**Нормальный цвет** – коричневый, от золотисто-коричневого до тёмного, благодаря билирубину и желчным пигментам.

**Красный** – может быть:

- безобидным (если ели свёклу, красный виноград, томаты),
- тревожным (если это кровь: например, при геморрое, трещине или колите).

**Чёрный** – чаще всего это:

- приём железа, активированного угля или препаратов висмута,
- или, хуже, кровотечение из верхних отделов ЖКТ.

**Зелёный** – быстрое прохождение пищи, желчь не успела переработаться (иногда – при диарее, стрессе или инфекции).

**Серый или обесцвеченный** – возможные проблемы с печенью или желчевыводящими путями.

*Маленький совет:* если вы сомневаетесь – **не гадайте, сдайте анализ.**

#### **4. Запах: всё, что вы не хотели знать, но важно понять**

Каждый человек хотя бы раз в жизни говорил: «Фу, это ненормально».

Но стул **должен пахнуть**. Виноваты – бактерии. Это признак того, что пища переваривается и ферментируется.

Запах становится тревожным, если он:

- резко усилился,
- приобрёл зловонный, гниющий или «металлический» характер,
- сопровождается другими симптомами (боль, понос, слабость).

Врач при этом может заподозрить:

- нарушения пищеварения (панкреатическая недостаточность, целиакия),
- дисбиоз или избыточный рост бактерий в тонкой кишке

#### **5. Метеоризм: когда воздух становится проблемой**

Газы есть у всех. Это не шутка – это биология.

В среднем человек выпускает газы до **20 раз в день**. Да, даже ваша утончённая коллега из HR.

Проблема начинается, когда газы:

- становятся **частыми, громкими, болезненными**,
- сопровождаются **вздутым животом**,
- **усиливаются после еды**, особенно – определённых продуктов.

FODMAP – группа углеводов, которые слабо всасываются и легко ферментируются.

У людей с СРК они вызывают **бурю в животе**. Убираем – и метеоризм уходит.

#### **6. «Красные флаги»: симптомы, которые нельзя игнорировать**

Это не просто повод насторожиться. Это – **прямой маршрут к гастроэнтерологу. Без задержек.**

Обратитесь к врачу, если у вас:

- кровь в стуле (особенно тёмная или алая без причины),
- ночные позывы к дефекации,
- сильная и/или постоянная диарея,
- лихорадка + изменения стула,
- резкое снижение веса,
- анемия, слабость, плохой аппетит,
- изменение характера стула после 45—50 лет.

Это **не значит**, что у вас рак.

Это значит, что **время обследоваться – сейчас**, а не когда «закончатся дедлайны» или «вернётесь с дачи».

#### **7. Клетчатка: когда полезное становится вредным**

Она – королева кишечника.

Но даже у королевы есть законы.

Клетчатка бывает:

– **растворимая** (овёс, Псиллиум, яблоко, семена чиа): мягко работает, подходит при СРК,

– **нерастворимая** (отруби, орехи, капуста): может **усугублять вздутие, боль, дискомфорт**.

Люди часто начинают «лечить» запор ведром отрубей или килограммом салата. Итог – газ, боль и ощущение, что «лучше бы не начинал».

Норма: 20—30 г в день, но **вводить её нужно постепенно, с увеличением жидкости**. Без воды клетчатка превращается в пробку, а не в помощника.

**Наблюдать – значит заботиться**

Ваш кишечник говорит с вами каждый день. Иногда – громко. Иногда – намёками.

Он не требует геройства. Он просит внимания.

Норма – это не цифра из интернета. Это **ваша стабильная, комфортная физиология**, которая не мешает жить.

Патология – это когда вы начинаете подстраивать жизнь под стул.

Если вам что-то мешает, беспокоит или просто стало «не так, как раньше» – доверьтесь специалисту. Не интернету. Не соседке. А врачу.

Потому что **здоровый кишечник – это тишина внутри**, а не постоянная борьба.

## Глава 5. Как мысли мешают стулу

*«Доктор, я всё понимаю... но не могу. Пью воду. Ем овощи. Даже двигаюсь. А кишечник будто в игнор ушёл».*

Так начинается каждое третье интервью с пациентом, страдающим от хронического запора. Анализы в порядке. Колоноскопия чистая. Диета – правильная. Но человек всё равно не может сходить в туалет без помощи слабительных.

И вот тут многие врачи пожимают плечами, а пациенты начинают искать спасения в очередном чае с сенной или новом БАДе с аминокислотами.

Но правда в том, что иногда запор живёт не в кишечнике, а в голове. Точнее – в связке *мозг ↔ кишечник*. И нет, это не значит, что «вам к психиатру» или «вы себе это придумали». Это значит, что включился другой механизм – поведенческий.

**Пациентка** Ксения, 39 лет. Менеджер, двое детей, вечно на ногах

Она пришла ко мне после двух лет обследований. Колоноскопия – норма. УЗИ – норма. Диета – образцовая. Прописанные мягкие слабительные действуют через раз. По утрам кишечник молчит.

Когда я спросил, как выглядит её утро, она ответила:

– Просыпаюсь с будильником, в полглаза. Быстро кофе, потом детей – в школу, себя – в машину, и на работу. Там стул не вариант. Дома прихожу уставшая, и как-то всё «зажимается»...

Зажимается не случайно.

Стресс, спешка, напряжение мышц – всё это включает вегетативную «тревожную» систему, которая ставит пищеварение на паузу. Это нормально в момент опасности – но, если это происходит каждый день, кишечник просто «отучается» работать в обычном ритме.

Что делает когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)

КПТ – это не «психоанализ» и не разговор «о детстве». Это очень прикладной, научно обоснованный подход, который помогает человеку:

- Понять, какие мысли и действия мешают нормальному пищеварению.
- Заменить их на нейтральные или поддерживающие.
- Закрепить новые привычки поведения и реакции тела.

**Что такое когниция – и при чём тут кишечник?**

*Вы думаете, что просто думаете. А тело тем временем уже реагирует.*

**Когниции** – это мысли, убеждения, ожидания. То, что мы проговариваем себе про себя, про своё тело, про будущее. Это внутренний голос, который комментирует каждый наш шаг. Проблема в том, что мы так к нему привыкли, что даже не замечаем, что он звучит – и часто звучит *вредно*.

Например, у человека с хроническим запором когниция может быть такой:

*«Если я не схожу в туалет сегодня – организм отравится, будет интоксикация, и всё закончится плохо».* Эта мысль запускает тревогу, тревога – напряжение, напряжение – остановку перистальтики. И круг замкнулся.

Другой пример когниции: *«Мой кишечник сломан, и никакие техники уже не помогут».* Так формируется **выученная беспомощность** – психологическое состояние, в котором человек перестаёт пробовать, потому что «всё равно не работает».

**Когниция – это фильтр, а не объективная правда**

Важно понять: мысль – это **не факт**, а гипотеза. Но мозг воспринимает её как истину, особенно если она повторяется каждый день. Это как плохой комментарий под постом – если читать его 100 раз, начнёшь в него верить.

КПТ (когнитивно-поведенческая терапия) учит «отлавливать» такие мысли, **расспрашивать их, переформулировать**. Не в стиле позитивных аффирмаций, а по-настоящему – с доказательствами, с примерами, с включением логики и здравого смысла.

### **Почему работа с когнициями важна при запоре**

Потому что кишечник – это орган, который напрямую реагирует на состояние нервной системы. А нервная система – это не только стрессы извне, но и внутренние сценарии: «*Я не справлюсь*», «*Со мной что-то не так*», «*Я слабый*».

Когда мы меняем когниции, мы, по сути, **даем телу разрешение работать спокойно**. Мы снижаем тревожность, расслабляем мышцы таза и живота, выходим из режима «бей или беги» и включаем режим «питание и отдых». А именно в этом режиме и запускается **перистальтика**.

В моей практике пациенты, которые применяют КПТ-техники параллельно с рекомендациями по питанию, в два раза чаще достигают устойчивого результата – даже без постоянных слабительных.

#### **Простой пример**

– Утром человек думает: «*Я не смогу сегодня сходить, опять мучения*» → возникает тревога → мышцы таза напрягаются → стул не происходит.

– С помощью техник КПТ эта мысль меняется на: «*Я делаю всё возможное. Моё тело учится. Я помогаю ему*» → снижается тревожность → запускается перистальтика.

Это не магия. Это работа. Но это работа, которую можно выполнять дома, по 10—15 минут в день. Без таблеток. Без риска. С научной поддержкой.

#### **Что будет дальше?**

А дальше мы подробно разберём:

– Как работать с мыслями, которые тормозят пищеварение.

– Какие поведенческие действия помогают кишечнику вспомнить, как двигаться.

– Как всё это соединить в реалистичную и работающую систему.

Если вы всё пробовали и «ничего не помогает» – эти главы для вас. Потому что, возможно, вы ещё не разговаривали с собственным телом на его языке. А именно этим мы и займёмся.

*Кишечник – орган, который любит ритм, спокойствие и заботу. Давайте научим его чувствовать всё это снова.*

## Глава 6. Освободи мысли – КОГНИТИВНЫЕ ТЕХНИКИ ДЛЯ ЛЁГКОГО СТУЛА

*«Мы не управляем погодой – но можем открыть зонтик. Мы не всегда управляем кишечником – но можем дать ему лучшие условия работать».*

Эта глава – ваш «КПТ-набор» на каждый день. Без медицинского словаря, без сложной физиологии – только простые шаги, которые можно выполнить за 5—10 минут.

### **Зачем вообще работать с мыслями?**

– Кишечник и мозг связаны прямой «телефонной линией». Когда вы тревожитесь, симпатическая нервная система «ставит на паузу» перистальтику.

– Мысли – это триггер. Фраза «я опять не смогу» уже повышает напряжение мышц тазового дна, затрудняя дефекацию.

– КПТ доказывает: меняя мысли, мы меняем поведение и телесные реакции. Современные исследования показали, что 6 недель КПТ уменьшают частоту запоров у 62% пациентов.

### **Техника 1. «Дневник кишечного оптимиста»**

Время	Что ел(а)	Мысль/ситуация	Был ли стул?	Комментарий
08:30	Овсянка + кофе	«Наверно опять ничего не выйдет»	Нет	Сидел за ноутбуком сразу после завтрака
13:00	Салат + курица	«Я молодец, пью воду»	Да	5 мин ходил после еды

Как вести дневник

– Заводим тетрадь (или заметку в телефоне)

– Заполняем сразу после еды и попытки сходить в туалет – память не врёт, если записать вовремя.

– Через 7 дней подсчитываем:

– Сколько раз негативная мысль сопровождалась запором?

– При каких убеждениях стул был успешным?

– Отмечаем «паттерны» цветом.

Секрет: сами записи уже снижают тревогу – мозг видит, что процесс под контролем.

### **Техника 2. «Карандаш между зубами» – улыбайся, даже если не до смеха**

*Иногда тело улыбается раньше, чем настроение. Но мозг верит именно телу.*

#### **Что делать:**

Возьмите обычный карандаш и зажмите его горизонтально между зубами. Губы не должны сжимать – именно зубы удерживают. Уголки губ при этом, естественно, тянутся вверх – получается имитация улыбки. Держите 2 минуты. Дышите медленно и спокойно, не отвлекаясь на телефон или зеркало.

#### **Когда применять:**

– Утром, стоя перед зеркалом – до завтрака.

– Сразу перед тем, как сесть на унитаз (можно в туалете без зеркала – главное, чтобы вас никто не смущал).

#### **Почему это работает:**

– Эта «фальшивая улыбка» активирует **лицевые мышцы, связанные с настоящим выражением радости**.

– Мозг, получая сигнал от этих мышц, запускает **парасимпатическую реакцию** – успокаивает тело, снижает уровень **кортизола**.

– Одновременно повышается уровень **дофамина и серотонина** – это гормоны, участвующие не только в настроении, но и в **регуляции моторики кишечника**.

– В итоге: напряжение снижается, перистальтика активируется, а тело воспринимает ситуацию как безопасную.

## **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.