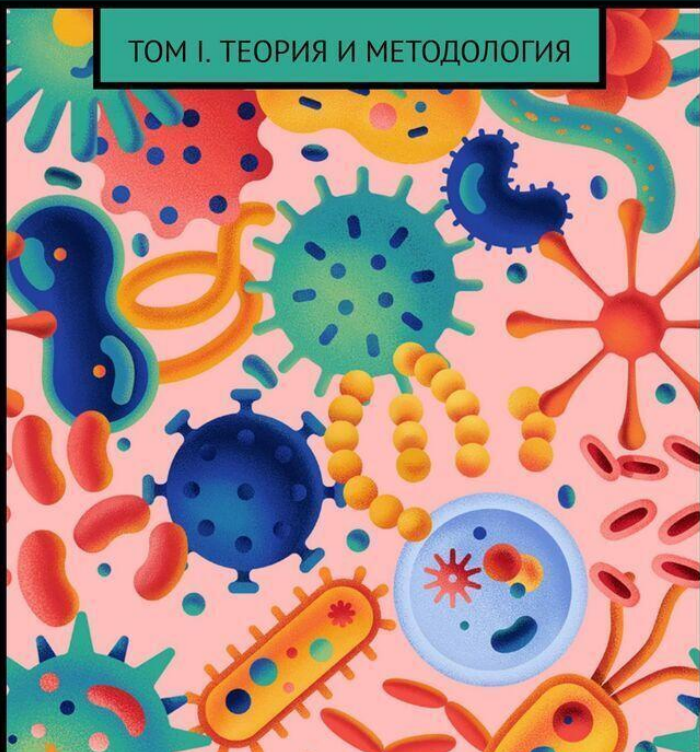


18+

АЛЕКСАНДР КАПИТОНОВ
ОЛЬГА СОЛОВЬЕВА

Кишечник: системная очистка и восстановление

ТОМ I. ТЕОРИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ



**Александр Капитонов
Ольга Соловьёва**

Кишечник: системная очистка и восстановление. Том 1. Теория и методология

*<https://litres.ru/74374977>
ISBN 9785007105118*

Аннотация

Книга представляет собой системное руководство по очистке и восстановлению кишечника, основанное на трёхэтапной модели: подготовка — очистка — восстановление. В основе подхода — сочетание научных данных, практических схем и реальных препаратов, доступных каждому.

Первый том посвящён теории и методологии очистки кишечника. Читатель знакомится с анатомией и физиологией кишечника, узнаёт о роли микробиома, механизмах токсического воздействия и признаках зашлакованности.

Содержание

Предисловие к двухтомному изданию	6
Введение к первому тому	28
Анатомия и физиология кишечника	42
Строение и функции толстого кишечника	42
Микробиом — наша внутренняя экосистема	60
Конец ознакомительного фрагмента.	71

Кишечник: системная очистка и восстановление

Том 1. Теория и методология

Александр Капитонов
Ольга Соловьева

Дизайнер обложки Наталья Белова

© Александр Капитонов, 2026

© Ольга Соловьева, 2026

© Наталья Белова, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0071-0511-8 (т. 1)

ISBN 978-5-0071-0512-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПЕРЕД

ПРИМЕНЕНИЕМ

РЕКОМЕНДАЦИЙ

ТРЕБУЕТСЯ

КОНСУЛЬТАЦИЯ

ВРАЧА

ВОЗМОЖНЫ

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Предисловие к двухтомному изданию

Эта книга родилась из боли, которую невозможно игнорировать, из того самого состояния, когда утром вы просыпаетесь разбитым, хотя спали восемь часов, а живот раздут так, что не застёгиваются любимые брюки, и вы выглядите на пять месяцев беременности, хотя никогда не были в таком положении. Из состояния, когда поход в туалет превращается в многочасовую пытку, безуспешные потуги и бесконечное сидение на унитазе, а врачи разводят руками, предлагая очередное слабительное, которое помогает ровно до следующего раза и формирует привыкание, от которого потом невозможно избавиться годами. Из состояния, когда кожа покрывается прыщами, изо рта появляется устойчивый неприятный запах, который не перебивается ни жвачкой, ни дорогой пастой, а голова болит чаще, чем вы способны это терпеть, и таблетки от головы уже не помогают. Из состояния, когда энергия падает к двум часам дня, вы мечтаете только о том, чтобы добраться до подушки, а вместо желания жить и творить остаётся только желание лежать и никого не видеть. Это книга о том, как выбраться из этого болота, как вернуть себе здоровье, лёгкость и энергию без дорогих клиник и сомнительных процедур, как наладить стул, очистить

кожу, избавиться от запаха изо рта и снова почувствовать себя человеком, а не развалиной.

Миллионы людей в России годами живут с этими симптомами, списывая их на стресс, плохую экологию, наследственность, возраст или просто на «так сложилось», и продолжают терпеть, вместо того чтобы искать причину и решать проблему, потому что не знают, с чего начать и кому доверять. Они тратят огромные деньги на кремы от прыщей, которые не помогают, на таблетки от головы, которые дают лишь временный эффект, на бесконечные анализы, которые ничего не показывают, на консультации врачей, которые разводят руками и назначают одно и то же, не вникая в суть проблемы. А причина чаще всего одна — забитый, воспалённый кишечник, который перестал справляться со своими функциями, превратился из главного защитника организма в его главного отравителя и ежедневно выбрасывает в кровь тонны токсинов, отравляя каждую клетку вашего тела. И пока этот источник отравления не устранён, никакие кремы, таблетки и уколы не дадут устойчивого результата, потому что вы лечите следствие, а не причину, и боретесь с симптомами, а не с болезнью. Мы знаем это, потому что сами прошли через всё это, и именно поэтому мы уверены: есть путь, который работает, и он гораздо проще, чем вы думаете, если подойти к нему системно и последовательно.

Мы — авторы этой книги — прошли через всё это сами, прежде чем начать помогать другим, поэтому мы знаем, о чём говорим, не понаслышке, а на собственном опыте, ошибках, разочарованиях и долгожданных победах, которые дались нам нелегко, но научили нас главному. Мы перепробовали десятки методик, схем и препаратов, потратили годы на изучение гастроэнтерологии, микробиологии и нутрициологии, чтобы наконец понять главное: очистка кишечника — это не хаотичный набор случайных действий, а стройная система, где каждый шаг имеет значение и влияет на конечный результат, а пропуск одного этапа сводит на нет все предыдущие усилия. Мы ошибались, мы разочаровывались, мы начинали заново, мы возвращались к исходной точке и снова шли вперёд, и именно поэтому сегодня мы можем предложить вам то, что действительно работает, а не красивые обещания из рекламных буклетов, которые дают ложные надежды и ничего не меняют по сути. Наша книга — это итог многолетней работы, проверенный на тысячах людей, которые тоже когда-то были в отчаянии, не знали, куда идти и кому верить, и нашли свой путь к здоровью именно через эту систему, которую мы выстрадали и выносили. Мы хотим, чтобы вы не повторяли наши ошибки, а пошли по проверенному пути, который мы проложили для вас, и получили результат без лишних страданий, потерь времени и денег, потому что здоровье — это самое ценное, что у вас есть, и оно того стоит, чтобы подойти к нему с умом.

Именно из этого массового непонимания, из хаоса, отчаяния и бесконечных вопросов без ответов, из тысяч отчаянных писем и звонков от людей, которые не знали, что делать, родилась наша книга, которая представляет собой не просто сборник рецептов, а полноценную систему работы с собственным организмом, основанную на современных научных данных и практическом опыте. Мы собрали воедино три ключевых элемента, без которых любая очистка превращается в опасную лотерею, где цена проигрыша — ваше здоровье, и эти элементы работают только в связке, а не по отдельности. Во-первых, это глубокая теория, объясняющая, как работает кишечник, что такое микробиом и как токсины отравляют организм изнутри, без понимания чего все действия становятся бессмысленными, потому что вы не понимаете, что именно вы делаете и зачем. Во-вторых, это конкретные средства — препараты, которые действительно работают, имеют доказанную эффективность и доступны каждому, но требуют правильного выбора и дозировки в зависимости от ситуации. В-третьих, это двадцать пять готовых схем на все возможные жизненные ситуации, от профилактики до лечения хронических запоров и восстановления после антибиотиков, которые вы можете взять и использовать прямо сейчас, без долгих раздумий и метаний.

При этом мы не настаиваем на использовании каких-то

конкретных брендов или препаратов с определённых сайтов, потому что на рынке существует множество достойных производителей, и мы не хотим, чтобы вы воспринимали нашу книгу как рекламу чего-то одного, ведь наша цель — помочь вам разобраться в сути, а не продвинуть определённый продукт. Мы лишь берём в качестве наглядных примеров продукцию нескольких проверенных ресурсов, которые зарекомендовали себя с хорошей стороны, чтобы вам было проще ориентироваться в многообразии предложений и понимать, на что обращать внимание при выборе средств для очистки и восстановления кишечника. Это не руководство к покупке, а инструмент для осознанного выбора, который поможет вам отличать качественные препараты от пустышек, разбираться в составах и понимать, что именно вам нужно в вашей конкретной ситуации. Мы даём вам знания, а не список покупок, потому что знания остаются с вами навсегда, а список покупок устаревает уже завтра, когда появляются новые препараты и новые исследования. Наша задача — научить вас думать, анализировать и принимать правильные решения, а не слепо следовать чьим-то инструкциям, и именно поэтому мы так подробно разбираем каждый препарат, каждый состав и каждый механизм действия.

Книга построена по принципу «от общего к частному», что позволяет читателю сначала погрузиться в теорию, понять фундаментальные процессы, происходящие в его орга-

низме, затем познакомиться с препаратами и их механизмами действия, а уже потом выбрать свою индивидуальную схему по чёткому алгоритму, который исключает случайность и хаотичность в принятии решений. Мы не даём готовых решений «для всех» — мы даём инструменты, с помощью которых вы сможете найти решение для себя, потому что каждый организм уникален, и то, что идеально подходит одному человеку, может совершенно не подойти другому, и это нормально. Наша задача — научить вас слышать своё тело, понимать его сигналы и принимать правильные решения, основанные на знаниях, а не на случайных советах из интернета или рекламных обещаниях, которые ничего не стоят. Все схемы, описанные в книге, составлены на основе открытых данных производителей, клинических рекомендаций и многолетнего практического опыта специалистов, работающих в области гастроэнтерологии и диетологии, поэтому вы можете быть уверены в их обоснованности и безопасности при правильном применении. Однако мы считаем своим долгом предупредить вас о самом важном, что нельзя игнорировать, если вы хотите сохранить своё здоровье.

Перед началом любого курса очистки обязательно проконсультируйтесь с врачом-гастроэнтерологом или терапевтом, который оценит ваше состояние, проведёт необходимые обследования и поможет скорректировать схему с учётом ваших индивидуальных особенностей, противопоказа-

ний и сопутствующих заболеваний, потому что только специалист может дать объективную оценку вашего здоровья. Особенно это касается людей, страдающих хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, печени и почек, для которых даже лёгкое очищение может быть опасным при неправильном подходе и отсутствии врачебного контроля. А также беременных и кормящих женщин, для которых любой эксперимент со здоровьем может быть опасен не только для них самих, но и для их детей, поэтому здесь самостоятельность абсолютно недопустима и может привести к серьёзным последствиям. Книга носит исключительно информационный характер и ни в коем случае не заменяет профессиональную медицинскую помощь, а все решения о применении описанных схем вы принимаете самостоятельно, осознавая всю полноту ответственности за своё здоровье и возможные последствия. Автор и издательство не несут ответственности за возможные негативные последствия самостоятельного применения описанных схем без учёта индивидуальных противопоказаний и без предварительной консультации со специалистом, поскольку мы не можем знать всех особенностей вашего организма.

Книга состоит из двух томов, каждый из которых выполняет свою функцию, но вместе они образуют единую систему, где теория и практика существуют в неразрывной связке и дополняют друг друга, создавая полноценное руковод-

ство к действию, а не оторванные друг от друга фрагменты знаний. Том первый — это фундамент, это ответы на вопросы «почему», «зачем» и «как устроено», это база, без которой невозможно понять, что именно вы делаете и зачем вы это делаете, и которая защищает вас от ошибок на следующем этапе. Том второй — это действие, это ответы на вопросы «что делать» и «в какой последовательности», это практическое руководство, которое вы можете взять и использовать прямо сейчас, выбрав свою схему и начав путь к здоровью. Вы можете читать последовательно, от первого тома ко второму, погружаясь в тему постепенно и вдумчиво, чтобы усвоить все нюансы и избежать ошибок. А можете сразу перейти к Тому второму, выбрать свою ситуацию в алгоритме и начать действовать, периодически сверяясь с теорией из первого тома для лучшего понимания процессов, происходящих в вашем организме, и осознанного подхода к своему здоровью. Выбор за вами.

В конце книги вы найдёте приложения, которые помогут вам контролировать процесс и фиксировать результаты: таблицы препаратов с полным разбором составов и действия, готовое меню на время очистки для разных типов схем, дневник самочувствия для ежедневного контроля и отслеживания динамики. Это не просто полезные дополнения, а обязательные инструменты, без которых сложно отследить прогресс, вовремя заметить, что что-то идёт не так, и при необ-

ходимости скорректировать свои действия, чтобы получить максимальный результат и избежать ошибок. Мы настоятельно рекомендуем использовать их, потому что очистка — это процесс, требующий внимания, самонаблюдения и дисциплины, без которых невозможно достичь устойчивого результата и закрепить его надолго. Только так вы сможете понять, что работает именно для вас, а что не подходит, и выстроить свою индивидуальную систему здорового питания и поддержки кишечника, которая будет работать на вас всю жизнь. И помните: самый важный шаг — это первый, и мы сделаем его вместе, шаг за шагом, от теории к практике, от понимания к действию, от боли к здоровью.

Мы надеемся, что эта книга станет вашим надёжным помощником на пути к здоровому кишечнику, чистой коже, хорошему настроению и полноценной жизни без боли, дискомфорта, ограничений и страха перед каждым приёмом пищи. Мы верим, что каждый человек способен взять своё здоровье в собственные руки, если получит правильные инструменты и достоверную информацию, лишённую рекламных обещаний, ложных надежд и пустых слов, которые ничего не меняют по сути. Мы не обещаем чудес и быстрых результатов — мы предлагаем систему, которая работает только при условии вашей дисциплины, терпения, последовательности и внимательного отношения к своему организму, потому что здоровье не покупается за один день и не восстанавливает-

ся одной таблеткой. Это долгий путь, требующий усилий и времени, но каждый шаг на этом пути приближает вас к результату, а результат — это ваша новая жизнь, свободная от запоров, вздутия, кожных проблем, головных болей и хронической усталости. Самое ценное, что у вас есть — это ваше здоровье, и оно стоит того, чтобы вложить в него время, силы и внимание, потому что без здоровья всё остальное теряет смысл и радость.

Мы не утверждаем, что наша система — единственно правильная или что все другие подходы ошибочны, потому что медицина развивается, появляются новые исследования, новые препараты и новые методики, и мы не претендуем на абсолютную истину. Мы предлагаем вам то, что доказало свою эффективность на практике, то, что мы проверили на себе и на тысячах других людей, то, что работает в реальной жизни, а не в идеальных лабораторных условиях, где всё под контролем. Вы вольны выбирать свой путь, комбинировать подходы, адаптировать схемы под себя и искать то, что подходит именно вам, потому что ваше тело лучше любого врача знает, что ему нужно, если вы научитесь его слушать и понимать. Мы даём вам знания, инструменты и поддержку, но окончательное решение всегда остаётся за вами, потому что никто, кроме вас, не может нести ответственность за ваше здоровье и вашу жизнь. Мы желаем вам найти свой путь к здоровью, счастью и гармонии с собственным телом.

Мы понимаем, что у многих читателей может возникнуть вопрос: «Почему я должен верить именно вам?» — и это абсолютно справедливый вопрос, потому что каждый день мы сталкиваемся с огромным количеством противоречивой информации, рекламных обещаний и ложных экспертов, которые продают воздух. Наша сила — не в громких заявлениях, а в прозрачности, честности и системном подходе, где каждый шаг обоснован, каждый препарат разобран по составу и механизму действия, а каждая схема имеет чёткие показания и границы применения. Мы не скрываем источники информации, не приукрашиваем результаты и не гарантируем быстрых чудес — мы даём честную картину того, что работает, сколько времени это занимает и с какими трудностями вы можете столкнуться. Именно эта честность делает нашу систему надёжной, а не красивые обещания и яркие обложки.

Мы также понимаем, что тема очистки кишечника окружена множеством мифов, заблуждений и откровенно опасных советов, которые кочуют из одного интернет-форума в другой и вводят людей в заблуждение, заставляя их тратить время и деньги на бесполезные или даже вредные процедуры. Кто-то советует голодать неделями, кто-то рекомендует клизмы с лимонным соком, кто-то продаёт чудодейственные капли от всех болезней — и всё это не имеет ничего общего

с реальной медициной и реальным здоровьем. Наша задача — развенчать эти мифы, показать, что действительно работает, а что является лишь маркетинговым ходом, и дать вам инструменты для осознанного выбора, основанного на науке и фактах, а не на слухах и страхе.

Мы хотим, чтобы после прочтения этой книги вы больше никогда не чувствовали себя беспомощными перед проблемами с кишечником, не боялись идти к врачу и не терялись в море противоречивой информации, которая каждый день обрушивается на нас из интернета и телевизора. Мы хотим, чтобы вы стали главным экспертом по своему здоровью, научились понимать своё тело, слышать его сигналы и принимать правильные решения, основанные на знаниях, а не на случайных советах и панических действиях. Мы хотим, чтобы вы перестали бояться слова «очистка» и воспринимали её как естественный процесс заботы о своём организме, а не как страшную и опасную процедуру, которая может навредить. Мы верим, что у нас это получится, потому что знания — это сила, а правильные знания — это здоровье.

Мы благодарим каждого читателя, кто решил открыть эту книгу и начать свой путь к здоровому кишечнику, потому что это требует мужества, времени и готовности меняться, а не просто искать волшебную таблетку, которая решит все проблемы за один день. Мы ценим ваше доверие и сделаем

всё возможное, чтобы оправдать его, предоставив вам самую полную, достоверную и полезную информацию, которая поможет вам на этом пути. Мы будем рядом на каждом этапе — от теории к практике, от первых шагов до устойчивых результатов, от боли и дискомфорта к здоровью и лёгкости. Помните: вы не одни, и мы сделаем этот путь вместе.

Настоящая книга — результат многолетней работы, тысяч экспериментов, сотен ошибок и десятков побед, это плод коллективного труда множества людей, которые делились своим опытом, знаниями и временем, чтобы сделать этот материал максимально полезным и доступным для каждого. Мы вложили в неё всё, что знаем и умеем, все наши силы и энергию, потому что верим: здоровье кишечника — это основа здоровья всего организма, и каждый человек заслуживает того, чтобы жить без боли, дискомфорта и ограничений. Мы надеемся, что эта книга станет вашим надёжным спутником на долгие годы, настольной книгой, к которой вы будете возвращаться снова и снова, когда возникнут вопросы или сомнения. Спасибо, что вы с нами.

Мы призываем вас не торопиться, не пытаться сделать всё и сразу, не хвататься за несколько схем одновременно, потому что это только навредит и приведёт к обратному эффекту, от которого вы потом будете долго отходить. Начните с малого — с прочтения первого тома, с погружения в тео-

рию, с понимания того, как работает ваш кишечник и почему возникли проблемы, потому что без этого понимания любые действия будут слепыми и бессмысленными. Затем выберите свою схему по алгоритму, внимательно изучите её, подготовьте всё необходимое и только после этого начинайте действовать, строго следуя инструкциям и прислушиваясь к своему организму. Лучше медленный, но устойчивый результат, чем быстрый, но временный, который исчезнет, как только вы вернётесь к старым привычкам и образу жизни. Здоровье — это марафон, а не спринт.

Мы также хотим обратить ваше внимание на один важный момент, который многие упускают из виду, сосредоточившись исключительно на очистке и забывая о том, что без изменения пищевых привычек, режима питания и образа жизни любой результат будет временным и нестабильным. Очистка — это только первый шаг на пути к здоровому кишечнику, но без последующих шагов — правильного питания, восстановления микрофлоры, физической активности и работы со стрессом — она не даст долгосрочного результата. Именно поэтому в нашей системе так много внимания уделяется питанию, восстановлению и профилактике, а не только самой очистке, потому что мы хотим, чтобы вы не просто прочистили кишечник, а изменили свою жизнь в целом. И только комплексный подход даст вам то, ради чего вы пришли к этой книге, — здоровье, энергию и свободу от симп-

томов, которые мучили вас годами.

Мы знаем, что путь к здоровому кишечнику может быть непростым, что на нём будут взлёты и падения, периоды, когда кажется, что ничего не меняется, и моменты разочарования, когда хочется всё бросить и вернуться к старым привычкам, потому что это легче и привычнее. Мы знаем, что дисциплина и последовательность — это самое сложное в любом деле, особенно когда речь идёт о здоровье, которое требует терпения и времени, а не быстрых и лёгких решений. Но мы также знаем, что результат стоит этих усилий, что ваше здоровье — это лучшее вложение, которое вы можете сделать, и что оно окупится сторицей в виде энергии, радости, хорошего самочувствия и долголетия. Мы будем поддерживать вас на этом пути, напоминая о цели и помогая не сбиться с курса.

Мы не обещаем, что наша книга ответит на все ваши вопросы или решит все ваши проблемы, потому что здоровье — это сложная система, где всё взаимосвязано, и иногда требуются дополнительные обследования, консультации специалистов и время, чтобы найти истинную причину ваших симптомов. Но мы обещаем, что вы получите самые полные и достоверные знания, которые существуют на сегодняшний день, что вы научитесь понимать свой организм, разбираться в препаратах и схемах, отличать эффективное

от бесполезного, а полезное от вредного. Мы обещаем, что вы перестанете бояться и растерянно метаться между разными советами, а начнёте действовать осознанно, уверенно и последовательно, потому что у вас будет чёткий план и надёжная система, проверенная тысячами людей. Мы верим, что у вас всё получится.

Мы хотим, чтобы каждый читатель понял одну простую истину, которая является основой всей нашей системы: кишечник — это не просто труба для переработки пищи, а самый сложный орган, от здоровья которого зависит всё ваше самочувствие, настроение, иммунитет и даже ваша внешность. Когда кишечник здоров, вы выглядите свежее, чувствуете себя энергичнее, реже болеете, лучше спите и легче переносите стрессы, потому что ваше тело не тратит ресурсы на постоянную борьбу с токсинами и воспалением. Когда кишечник болен — вы больны и уставши, даже если у вас нет явных симптомов конкретного заболевания, потому что хроническое отравление и дисбаланс микрофлоры подтачивают ваш организм изнутри день за днём. Именно эта книга научит вас, как поддерживать свой кишечник в идеальном состоянии.

Мы призываем вас отнестись к этой книге как к серьёзному руководству к действию, а не как к развлекательному чтению на один вечер, потому что она требует вдумчиво-

го подхода, возвращения к отдельным главам, перечитывания сложных моментов и активного применения полученных знаний на практике. Мы просим вас не пропускать теорию, даже если она кажется вам сложной или скучной, потому что именно понимание механизмов работы кишечника, токсинов и микробиома защитит вас от ошибок и поможет принимать правильные решения в сложных ситуациях. Мы также просим вас вести дневник самочувствия, записывать свои наблюдения, реакции на препараты и изменения в состоянии, потому что это единственный способ отследить прогресс и вовремя заметить, что нужно скорректировать дозировку или подход. Ваше здоровье — в ваших руках, и эта книга даёт вам инструменты, чтобы управлять им осознанно и эффективно.

Мы не скрываем, что некоторые схемы, описанные в книге, могут показаться вам сложными или требующими слишком много времени и усилий, особенно если вы привыкли к быстрым решениям и мгновенным результатам, которых требует современный ритм жизни. Но мы также знаем, что здоровье — это единственное, что нельзя купить за деньги, и что вложение времени и сил в него — это самое выгодное вложение, которое вы можете сделать в своей жизни, потому что оно окупается каждый день, каждую минуту, каждым вдохом. Мы предлагаем вам выбирать схему, которая соответствует вашему образу жизни и возможностям, начинать с

малого и постепенно увеличивать нагрузку, не пытаясь объ-
ять необъятное и не ставя перед собой нереальных целей, ко-
торые могут привести к разочарованию и откату назад. Мы
верим, что каждый может найти свой путь, если будет дви-
гаться в правильном направлении, даже если шаги будут ма-
ленькими и медленными.

Мы также хотим затронуть тему питания, которая зани-
мает центральное место в нашей системе, потому что без
правильной диеты любая очистка теряет смысл и становит-
ся временным решением, которое не меняет ситуацию кар-
динально и не даёт устойчивого результата на долгие годы.
Мы подробно разбираем, какие продукты нужно исключить,
а какие добавить в свой рацион, чтобы создать благоприят-
ную среду для полезных бактерий и не создавать новых про-
блем, и даём готовое меню на время очистки, чтобы вы мог-
ли не думать о том, что есть, а сосредоточиться на процес-
се. Мы также уделяем особое внимание алкоголю, разбирая,
почему он абсолютно исключён во время очистки и в период
восстановления, и даём чёткие рекомендации, когда и в ка-
ких количествах можно вернуться к слабоалкогольным на-
питкам, чтобы не разрушить достигнутый результат. Пита-
ние — это не ограничение и наказание, а забота о себе и путь
к здоровью.

Мы понимаем, что тема очистки кишечника вызывает

много споров и противоречий, и что в медицинском сообществе нет единого мнения по многим вопросам, особенно когда речь идёт о самостоятельном применении препаратов и схем без контроля врача, поэтому мы подходим к этому вопросу максимально осторожно и взвешенно. Мы не призываем вас отказываться от медицинской помощи и заменять врачей самостоятельными решениями, но мы даём вам знания, которые помогут вам стать более осознанным и информированным пациентом, который понимает, что делает и зачем, и может вести конструктивный диалог со своим врачом. Мы подчёркиваем, что наши схемы являются не альтернативой медицинской помощи, а дополнением к ней, инструментом, который вы можете использовать с разрешения и под контролем специалиста. Мы призываем вас всегда помнить о противопоказаниях и не рисковать своим здоровьем ради экспериментов, которые могут вам навредить.

Мы знаем, что многие из вас приходят к нам с многолетними проблемами, разочарованием в медицине и усталостью от бесконечных поисков решений, которые так и не привели к результату, а только отняли силы, время и деньги, которые могли бы быть потрачены с большей пользой. Мы знаем эту усталость и это разочарование, потому что сами прошли через него, и именно поэтому мы с особым вниманием и теплотой относимся к каждому читателю, который решил довериться нашей системе и начать свой путь к здоровью с этой

книги. Мы хотим, чтобы вы почувствовали, что вы не одни, что есть путь, который работает, и что он прямо перед вами, нужно только сделать первый шаг и не останавливаться на полпути, даже если будет трудно и захочется всё бросить. Мы сделаем всё, чтобы поддержать вас на этом пути, предоставив самые полные, достоверные и полезные знания.

Мы призываем вас быть терпеливыми к себе и своему организму, не ждать быстрых результатов и не расстраиваться, если изменения происходят медленнее, чем вы ожидаете, потому что каждый организм восстанавливается в своём темпе, и это нормально. Мы просим вас не сравнивать себя с другими, не ориентироваться на чужие отзывы и истории успеха, потому что ваше тело уникально, и ваш путь к здоровью будет уникальным, даже если вы используете те же схемы и препараты, что и другие. Мы также просим вас не сдаваться при первых трудностях, потому что любой путь к здоровью требует преодоления препятствий, и каждое препятствие — это шаг к результату, который вы обязательно получите, если будете двигаться в правильном направлении и не сворачивать с пути. Вы сильнее, чем вы думаете, и вы способны на большее, чем вы себе представляете.

Мы также хотим сказать о важности восстановления микрофлоры, которое является ключевым этапом нашей системы и без которого вся очистка теряет свой смысл, превраща-

ясь в бессмысленную трату времени и сил, которая может даже навредить при неправильном подходе. Мы подробно разбираем, какие пробиотики и пребиотики работают, как их правильно принимать и в каких дозировках, чтобы заселить кишечник полезной флорой и создать условия для её долгосрочного существования и размножения. Мы также даём рекомендации по питанию на этапе восстановления, чтобы вы не совершали ошибок, которые сведут на нет все ваши усилия и приведут к возврату старых проблем. Восстановление — это не менее важный этап, чем сама очистка, и требует такого же внимания, дисциплины и последовательности, как и все предыдущие шаги, потому что только в комплексе они дают устойчивый и долгосрочный результат, который изменит вашу жизнь к лучшему.

Мы не хотим, чтобы вы воспринимали нашу книгу как догму или непреложную истину, потому что наука не стоит на месте, появляются новые исследования, новые препараты и новые подходы, и мы постоянно обновляем наши знания и корректируем рекомендации с учётом новых данных. Мы призываем вас критически относиться к информации, проверять её, сверять с другими источниками и консультироваться с врачами, если у вас возникают сомнения или вопросы, на которые вы не можете найти ответы самостоятельно. Мы открыты к диалогу, обратной связи и конструктивной критике, которые помогают нам становиться лучше и давать

вам ещё более полезную и достоверную информацию, на которую вы можете положиться в заботе о своём здоровье. Мы благодарны вам за доверие и готовность меняться, потому что без вас, наших читателей, эта книга не имела бы смысла.

Книга, которую вы держите в руках, не является истиной в последней инстанции и не претендует на звание единственно правильного руководства к действию, потому что медицина развивается, появляются новые исследования и препараты, а каждый организм уникален и требует индивидуального подхода. Мы призываем вас критически оценивать любую информацию, проверять её, консультироваться с врачами и принимать решения, основанные на совокупности знаний, а не на одном источнике. Наша система работает, но работает только при условии вашей осознанности, дисциплины и готовности меняться, потому что без изменения привычек и образа жизни любой результат будет временным и нестабильным. Мы не обещаем чудес и быстрых результатов, но гарантируем, что, следуя нашим рекомендациям, вы получите устойчивый и долгосрочный эффект, который изменит ваше самочувствие и качество жизни. Выбирайте свою схему, начинайте с малого, двигайтесь последовательно и слушайте своё тело — оно подскажет вам правильный путь, если вы будете внимательны к его сигналам. Ваше здоровье в ваших руках, и эта книга даёт вам всё необходимое, чтобы управлять им осознанно и эффективно.

Введение к первому тому

Первый том этой книги — это ваш фундамент, та самая база, без которой любые практические действия превращаются в хаотичные и часто опасные эксперименты над собственным организмом, а не в осознанную работу по восстановлению здоровья. Мы намеренно сделали теорию максимально подробной и доступной, потому что понимание того, как устроен кишечник, как работает микробиом и откуда берутся токсины, — это единственный способ защитить себя от ошибок, которые могут свести на нет все ваши усилия и даже навредить. Большинство людей терпят неудачи в очистке именно потому, что действуют вслепую, копируя чужие схемы без понимания процессов, происходящих внутри них, и не учитывая индивидуальных особенностей своего организма. Мы хотим, чтобы вы стали главным экспертом по своему здоровью, а для этого нужно не просто следовать инструкциям, а понимать, почему и зачем вы делаете каждый шаг, какие механизмы запускаются и на что следует обращать внимание. Только глубокое знание теории позволит вам адаптировать любую схему под себя, вовремя заметить тревожные сигналы и принять правильное решение в сложной ситуации, когда инструкция не даёт однозначного ответа.

Мы начнём с самого начала — с анатомии и физиологии толстого кишечника, потому что нельзя управлять тем, чего вы не знаете и не понимаете, как устроено и функционирует в норме и при патологии. Вы узнаете, почему кишечник называют «вторым мозгом», как он связан с иммунной системой и почему его состояние влияет на кожу, настроение, вес и даже на работу сердца. Мы подробно разберём, что такое каловые камни, как они образуются, почему они опасны и как их присутствие в организме годами отравляет вас изнутри, создавая хроническую интоксикацию, от которой не спасают ни диеты, ни таблетки. Вы поймёте, что запор — это не просто неприятный симптом, а серьёзная проблема, которая запускает цепь патологических реакций во всём организме, и что её нельзя игнорировать, надеясь, что она пройдёт сама собой. Эта глава заложит основу для всего дальнейшего повествования, и мы настоятельно рекомендуем не пропускать её, даже если вам кажется, что вы и так всё знаете о своём кишечнике.

Затем мы погрузимся в удивительный мир микробиома — сложнейшей экосистемы, в которой живут триллионы бактерий, определяющих ваше здоровье, настроение, иммунитет и даже пищевые предпочтения, часто без вашего ведома. Вы узнаете, почему одни бактерии — наши друзья и защитники, а другие — враги, которые отравляют организм и подавляют иммунитет, создавая благоприятную среду для разви-

тия хронических заболеваний. Мы разберём, что такое дисбактериоз на самом деле, почему он возникает, как распознать его по косвенным признакам и почему обычные анализы кала часто не дают полной картины происходящего в вашем кишечнике. Особое внимание мы уделим штаммоспецифичности пробиотиков — важнейшему понятию, без понимания которого невозможно правильно выбрать препарат для восстановления флоры и не потратить деньги на бесполезные добавки, которые не работают в вашем конкретном случае. Вы научитесь отличать действительно эффективные пробиотики от маркетинговых пустышек и понимать, какие штаммы нужны именно вам, исходя из ваших симптомов и состояния кишечника.

Отдельная глава будет посвящена токсинам — тем самым ядам, которые ежедневно поступают в ваш организм из пищи, воды, воздуха, лекарств и, что самое важное, образуются внутри вас в результате жизнедеятельности патогенных бактерий, гниения застойных каловых масс и нарушения барьерной функции кишечника. Мы разберём, что такое эндотоксины и экзотоксины, как они проникают в кровь через повреждённую слизистую, почему печень не справляется с их обезвреживанием и как это проявляется в виде кожных проблем, головных болей, хронической усталости, аллергий и множества других симптомов, которые вы безуспешно пытаетесь лечить годами. Вы поймёте, почему при зашлакован-

ном кишечнике не работают витамины и иммуномодуляторы, почему диеты не дают результата и почему вы продолжаете болеть, даже если принимаете дорогие препараты и ведёте здоровый образ жизни. Мы также дадим вам чёткие критерии, по которым вы сможете самостоятельно оценить степень зашлакованности своего организма и определить, нужна ли вам срочная очистка или достаточно профилактических мер, чтобы не доводить ситуацию до критической точки.

Затем мы перейдём к двадцати сигналам, которые подаёт вам организм, когда кишечник нуждается в помощи — от явных и очевидных, таких как хронические запоры и диарея, до скрытых и неочевидных, которые вы можете списывать на другие причины, даже не подозревая, что корень проблем лежит в кишечнике. Вы узнаете, почему прыщи на лице, неприятный запах изо рта, частые простуды, депрессивные состояния, головные боли, лишний вес и даже боли в суставах часто являются прямым следствием дисфункции кишечника, а не самостоятельными заболеваниями, которые требуют отдельного лечения. Мы научим вас распознавать эти сигналы, не игнорировать их и правильно интерпретировать, чтобы вовремя понять, что пора действовать, пока ситуация не зашла слишком далеко и не потребовала серьёзного медицинского вмешательства. Эта глава станет вашим личным чек-листом, по которому вы сможете оценить своё

состояние в любой момент и принять решение о необходимости очистки или профилактики без лишних сомнений и колебаний. Мы также дадим вам инструменты для самонаблюдения, которые помогут отслеживать динамику и видеть реальные изменения, происходящие в вашем организме, а не полагаться на субъективные ощущения, которые могут вводить в заблуждение.

Мы также обязаны предупредить вас о противопоказаниях — тех состояниях и заболеваниях, при которых любое очищение категорически запрещено и может привести к серьёзным осложнениям, вплоть до угрозы жизни, если пренебречь этим важнейшим предостережением. Мы подробно разберём каждое противопоказание, объясним, почему оно опасно, и дадим чёткие рекомендации, кому категорически нельзя проводить очистку самостоятельно и в каких случаях необходима предварительная консультация с врачом-гастроэнтерологом или проктологом. Это касается острых воспалительных заболеваний кишечника, язвенного колита, болезни Крона, кишечных кровотечений, онкологических заболеваний, острого геморроя, анальных трещин и свищей, а также беременности, кормления грудью, тяжёлых заболеваний сердца, печени и почек. Мы подчеркнём, что в этих ситуациях самодеятельность абсолютно недопустима и что очистка должна проводиться только под строгим медицинским контролем, а иногда и вовсе не проводиться, если рис-

ки превышают потенциальную пользу, какой бы привлекательной она ни казалась.

В отдельной части первого тома мы рассмотрим аппаратное очищение — гидроколонотерапию, которая в последние годы стала модной процедурой, предлагаемой в спа-салонах, клиниках эстетической медицины и даже в обычных косметических кабинетах, часто без должного медицинского контроля и понимания всех рисков. Мы расскажем, что это за процедура, как она работает, сколько длится сеанс, какие растворы используются и почему она имеет строгие медицинские показания, а не является универсальным оздоровительным средством для всех желающих похудеть или «очиститься». Мы подробно разберём противопоказания к гидроколонотерапии, которые включают анемию, гипертонию, сердечную недостаточность, цирроз печени, мочекаменную болезнь, миому матки и множество других состояний, при которых эта процедура может нанести серьёзный вред. И главное — мы чётко скажем, почему гидроколонотерапия является крайним случаем, к которому следует прибегать только тогда, когда все домашние методы перепробованы и не дали результата, а назначение сделано квалифицированным врачом, а не косметологом в салоне красоты.

Мы посвятим целую часть первого тома питанию, потому что без правильной диеты любая очистка теряет смысл и

становится временным решением, которое не меняет ситуацию кардинально, а лишь даёт краткосрочное облегчение, за которым следует возврат к исходному состоянию. Вы узнаете общие правила питания на время очистки, которые работают для всех схем без исключения, и поймёте, почему вода, исключение сахара и фастфуда, а также увеличение доли овощей и каш являются обязательными условиями успеха. Мы дадим вам базовый список разрешённых и запрещённых продуктов, который станет вашим ориентиром на всё время очистки, и объясним, почему одни продукты помогают процессу, а другие — мешают, создавая дополнительную нагрузку на кишечник и печень. Мы также подробно разберём вопрос алкоголя, развеем мифы о «полезном» пиве, сидре и медовухе, и покажем, что даже слабоалкогольные напитки абсолютно исключены во время очистки, потому что этанол разрушает всё, что вы создаёте с таким трудом на протяжении недель и месяцев.

В следующей части первого тома мы познакомим вас со всеми группами средств, которые используются для домашней очистки, — от простых и доступных до более специализированных, требующих понимания и правильного выбора, чтобы вы могли осознанно подходить к формированию своей индивидуальной схемы. Мы подробно разберём сорбенты: от простого активированного угля до современных кремнийсодержащих препаратов, таких как Энтеросгель, объяс-

ним, как они работают, когда и в каких дозировках применяются, какие имеют побочные эффекты и ограничения, и как не ошибиться в выборе. Затем мы перейдём к пищевым волокнам — клетчатке, которая является основой мягкой и безопасной очистки, разберём разницу между растворимой и нерастворимой клетчаткой, объясним, как работает псиллиум и почему он так эффективен при запорах, а также расскажем о пребиотиках — питательной среде для полезных бактерий, среди которых выделяется Дюфалак (лактозула). Мы также рассмотрим растительные слабительные — сенну, кору крушины, ревеня, в том числе препараты на их основе, такие как GLS Формула очищения и Сенадексин, предупредим о рисках привыкания и научим вас использовать эти средства правильно, чтобы получить результат без вреда для здоровья.

Отдельное внимание мы уделим пробиотикам и пребиотикам — тем самым «хорошим» бактериям и их пище, без которых невозможно восстановление кишечника после очистки, потому что без них вы просто вычистите всё содержимое, а патогенная флора заполнит пустоту быстрее, чем вы успеете моргнуть. Вы узнаете, почему недостаточно просто купить дорогой пробиотик в аптеке, почему важна штаммоспецифичность и как подобрать препарат, который действительно будет работать в вашем конкретном случае, а не просто проходить транзитом через ваш кишечник, не при-

нося никакой пользы. Мы разберём разницу между живыми культурами и тиндализованными ферментами, между пробиотиками и синбиотиками, и объясним, когда и как их принимать, чтобы они заселились, размножились и начали выполнять свои защитные функции на полную мощность. В качестве примеров мы рассмотрим такие препараты, как Линекс (комплексный пробиотик), Бифидумбактерин (на основе бифидобактерий), Лактобактерин (на основе лактобактерий), а также синбиотик Здравсити Комплекс Премиум, сочетающий пробиотики и пребиотик инулин. Вы поймёте, что восстановление микрофлоры — это не менее важный этап, чем сама очистка, и что без него все предыдущие усилия будут напрасны, потому что дисбаланс вернётся в течение нескольких недель, и вы окажетесь в той же точке, с которой начинали.

Затем мы перейдём к подробному разбору конкретных препаратов, которые мы используем в наших схемах в качестве примеров, чтобы вы могли видеть реальные составы, понимать механизмы действия и осознанно выбирать между разными вариантами, а не полагаться на случай или рекламу. Мы разберём каждый препарат по косточкам: его состав, действующие вещества, механизм действия, показания и противопоказания, дозировки и особенности применения, а также его место в общей системе очистки и восстановления. Вы узнаете, какие препараты работают на этапе очист-

ки, а какие — на этапе восстановления, почему одни средства подходят для профилактики, а другие — для лечения хронических запоров, и как комбинировать их между собой для достижения максимального результата без вреда для здоровья. Среди них: сорбент Энтеросгель для выведения токсинов; слабительные Пикопреп (осмотическое и стимулирующее действие) и GLS Формула очищения (на основе экстрактов сливы и ревеня); пребиотик Дюфалак для мягкого слабительного эффекта и питания микрофлоры; пробиотики Линекс, Бифидумбактерин, Лактобактерин и синбиотик Здравсити Комплекс Премиум для восстановления флоры. Это не реклама, а инструмент для осознанного выбора, который поможет вам отличать качественные препараты от пустышек, разбираться в составах и понимать, что именно вам нужно в вашей конкретной ситуации.

В качестве примера детокс-программы, включающей несколько этапов очистки и восстановления, можно рассмотреть логику, заложенную в комплексные программы, подобные тем, что предлагает компания Santegra, где сочетаются препараты FortiFi на основе пищевых волокон для механической очистки и адсорбции токсинов, SaniTea — растительный чай для мягкого слабительного действия, и L.Acidophilus — пробиотик для восстановления микрофлоры. Эта логика — сорбент, слабительное, пробиотик — является основой для всех наших схем, и мы адаптируем её

под разные ситуации, используя те препараты, которые мы перечислили выше. Вы получите полную картину того, какие инструменты существуют для каждой стадии процесса, и сможете осознанно выбирать то, что нужно именно вам.

Завершается первый том самым важным практическим инструментом — алгоритмом выбора схемы, который представляет собой чёткую таблицу, где каждой ситуации и степени тяжести соответствует одна конкретная схема из второго тома, чтобы вы не терялись в многообразии вариантов и не гадали, что выбрать. Мы дадим вам пошаговую инструкцию: определите свой тип проблемы, оцените степень тяжести, проверьте противопоказания, выберите нужную интенсивность — и получите номер конкретной схемы, которая подходит именно вам, без лишних раздумий и метаний. Этот алгоритм сэкономит вам время, нервы и деньги, убережёт от ошибок и разочарований, и поможет начать действовать сразу, без долгих подготовительных этапов, которые часто заканчиваются тем, что человек так и не решается начать. Вы поймёте, что выбор схемы — это не сложно, если у вас есть правильные инструменты и чёткие критерии, и что каждый шаг в этом процессе логичен, обоснован и безопасен при правильном применении.

Первый том — это ваш фундамент, ваша защита от ошибок, ваша опора, которая не даст вам сбиться с пути и по-

терять время и деньги на бесполезные или опасные эксперименты, которые могут навредить вашему здоровью. Мы написали его максимально доступно, но без упрощений, потому что здоровье не терпит поверхностного подхода и требует глубокого понимания процессов, происходящих в вашем организме. Мы использовали современные научные данные, но перевели их на понятный язык, чтобы вы могли не просто прочитать, но и осмыслить, усвоить и применить на практике всё, что мы вам даём, без необходимости иметь медицинское образование. Мы уверены, что после прочтения первого тома вы будете чувствовать себя увереннее, осознаннее и готовым к тому практическому этапу, который ждёт вас во втором томе, где мы перейдём от теории к действию.

Мы также позаботились о том, чтобы у вас были все необходимые сопроводительные материалы в конце первого тома: таблицы препаратов с полным разбором составов и действия для быстрой сверки, алгоритм выбора схемы, который поможет вам безошибочно определить, какая схема из второго тома подходит именно для вашей ситуации, и чёткие критерии для самооценки состояния. Эти материалы — не просто дополнения, а полноценные инструменты, которые помогут вам систематизировать полученные знания и подготовиться к переходу ко второму тому, где вас ждёт практическая работа с конкретными схемами и препаратами. Мы знаем, что без системного подхода и структурирования ин-

формации сложно усвоить большой объём знаний, и именно поэтому мы даём вам всё необходимое для того, чтобы вы могли не просто прочесть, но и осмыслить, закрепить и применить на практике всё, что узнали в первом томе.

Мы хотим, чтобы вы воспринимали первый том не как обязательное чтение, которое нужно «отсидеть» перед тем, как перейти к практическим схемам, а как важнейший фундамент вашего здоровья, без которого любые действия становятся хаотичными, слепыми и потенциально опасными, потому что вы не понимаете, что именно вы делаете и зачем. Мы вложили в эту теорию всё, что знаем о работе кишечника, микробиома, токсинах и препаратах, потому что только глубокое понимание этих процессов даёт вам власть над своим здоровьем и защищает от ошибок, которые могут стоить вам времени, денег и даже здоровья. Не спешите пропускать страницы, возвращайтесь к сложным моментам, перечитывайте, если что-то осталось непонятным, и задавайте себе вопросы — потому что чем глубже вы поймёте теорию, тем эффективнее будет ваша практика в дальнейшем, когда вы перейдёте к конкретным схемам и начнёте действовать.

После того как вы полностью освоите теорию, поймёте устройство кишечника, механизмы работы микробиома, природу токсинов и разберётесь в препаратах, вы будете готовы перейти ко второму тому, где вас ждут готовые схемы

на все случаи жизни, но это будет уже следующий шаг, следующий этап вашего пути. Первый том даёт вам знание — и это самое ценное, что вы можете получить, потому что знание остаётся с вами навсегда и защищает вас от ошибок в любых ситуациях, даже за пределами этой книги. Мы желаем вам вдумчивого чтения, осознанного подхода и терпения, потому что освоение теории — это инвестиция в ваше будущее здоровье, которая окупится сторицей, когда вы перейдёте к практике и начнёте менять свою жизнь к лучшему, шаг за шагом, с пониманием и уверенностью в каждом действии.

Анатомия и физиология кишечника

Строение и функции толстого кишечника

Толстый кишечник — это финальный участок нашего пищеварительного тракта, который начинается сразу после тонкого кишечника и заканчивается анальным отверстием. Его длина составляет около полутора-двух метров у взрослого человека, что сравнимо с ростом самого человека, хотя многие даже не задумываются о масштабах этого органа.

Он представляет собой полую мышечную трубку, которая проходит сложным путём через брюшную полость, делая характерные изгибы и петли. Именно в этом пространстве происходит окончательное формирование каловых масс, всасывание воды и электролитов, а также важнейшие иммунные процессы. Стенка толстого кишечника состоит из четырёх слоёв: слизистой оболочки, подслизистого слоя, мышечного слоя и серозной оболочки, каждый из которых играет свою роль. Особенно важна слизистая оболочка, которая выстилает кишечник изнутри и содержит огромное количество лим-

фоидной ткани, ворсинок и крипт, обеспечивающих всасывание и иммунную защиту.

Основная функция толстого кишечника — это завершение пищеварения и всасывание воды, которая поступает из тонкого кишечника вместе с неперева­ренными остатками пищи. За сутки через этот орган проходит от полутора до двух литров жидкого содержимого, из которых всасывается до девяноста процентов воды, превращая жидкую массу в оформленный кал. Это означает, что толстый кишечник ежедневно спасает организм от обезвоживания, возвращая в кровоток огромное количество жидкости. Кроме воды, в толстом кишечнике всасываются некоторые витамины, синтезируемые бактериями, в частности витамины группы В, витамин К и фолиевая кислота. Эти витамины поступают в кровь и используются организмом для множества биохимических реакций, включая свёртывание крови и работу нервной системы. Таким образом, толстый кишечник — это не просто «мусоропровод», как его иногда воспринимают, а активный орган, участвующий в обмене веществ, синтезе витаминов и поддержании гомеостаза.

Толстый кишечник делится на несколько отделов: слепая кишка с аппендиксом, восходящая, поперечная и нисходящая ободочная кишка, сигмовидная кишка и прямая кишка, которая заканчивается анальным сфинктером. Каждый

из этих отделов выполняет свою специфическую функцию, хотя многие воспринимают его как единую трубу, не задумываясь о сложности строения. В норме процесс прохождения пищевого комка по толстому кишечнику занимает от двенадцати до семидесяти двух часов в зависимости от типа питания, индивидуальных особенностей и состояния моторики. За это время содержимое успевает полностью сформироваться в каловые массы, которые затем выводятся наружу через прямую кишку. Перистальтика — волнообразные сокращения мышц кишечника, которые продвигают содержимое от слепой кишки к прямой, — осуществляется автоматически, без нашего сознательного контроля. Однако она может замедляться или ускоряться под влиянием различных факторов, таких как стресс, питание, лекарства и общее состояние здоровья.

Оптимальная частота стула варьируется от трёх раз в день до трёх раз в неделю в зависимости от индивидуальных особенностей, и оба эти варианта могут считаться нормой, если при этом нет боли, дискомфорта, вздутия и других неприятных симптомов. Однако многие люди живут с запорами, при которых стул отсутствует более трёх-четырёх дней, считая это нормой, потому что они привыкли к такому ритму. Они даже не подозревают, что это серьёзное нарушение, которое требует коррекции и может приводить к хронической интоксикации организма. Именно нарушение перистальтики

и замедление транзита являются основной причиной образования каловых камней и зашлакованности, о которых мы будем говорить подробно в следующих разделах. Это ключевая проблема, с которой сталкиваются большинство людей, нуждающихся в очистке, и её нельзя игнорировать, надеясь, что она пройдёт сама собой. Мы настоятельно рекомендуем внимательно следить за частотой стула и при её нарушении принимать меры, потому что это первый сигнал о том, что кишечник нуждается в помощи.

Каловые камни — это плотные, часто каменистые образования, которые формируются в толстом кишечнике из застаревших каловых масс, слизи, солей и других компонентов. Они накапливаются годами, потому что не были выведены вовремя, и создают серьёзную угрозу для здоровья. Размер каловых камней может варьироваться от нескольких миллиметров до нескольких сантиметров, а иногда и больше, и они могут располагаться в любом отделе толстого кишечника. Часто они прикрепляются к стенкам и нарушают нормальную перистальтику, что приводит к ещё большему замедлению транзита и накоплению новых масс. Главная причина их образования — это хронические запоры, при которых каловые массы задерживаются в кишечнике на длительное время, теряют воду и уплотняются до состояния, напоминающего камень. Со временем они могут становиться центрами кристаллизации для новых слоёв, увеличиваясь в размерах и

создавая серьёзную проблему, которую уже нельзя игнорировать.

Эти камни не просто лежат в кишечнике пассивно — они выделяют токсичные вещества, которые всасываются в кровь и отравляют весь организм, вызывая хроническую интоксикацию, которая проявляется в виде головных болей, усталости, кожных проблем, аллергий и множества других симптомов. Кроме того, они механически повреждают слизистую оболочку, вызывая воспаление, эрозии и даже язвы, которые могут кровоточить и становиться входными воротами для инфекции. Они также нарушают всасывание воды и питательных веществ, что приводит к дефициту витаминов и минералов, даже если вы питаетесь правильно и принимаете добавки. Каловые камни могут сдавливать соседние органы, вызывать боли в животе и дискомфорт, который многие люди списывают на другие причины, не подозревая, что источник проблем находится прямо у них внутри. Более того, они создают благоприятную среду для размножения патогенных бактерий и паразитов, потому что гниющие массы являются идеальным субстратом для их жизнедеятельности.

Слизистая оболочка толстого кишечника — это не просто барьер, а сложная структура, которая выполняет множество важнейших функций, включая защиту от токсинов и патогенов, всасывание воды и электролитов, а также иммунную

защиту. Она покрыта слоем слизи, который защищает стенки кишечника от механических повреждений и агрессивных веществ, а также служит питательной средой для полезных бактерий, помогая им закрепляться и размножаться. При запорах и накоплении каловых камней эта слизистая оболочка страдает в первую очередь, потому что плотные массы травмируют её, вызывая микротрещины и воспаление, через которые токсины и бактерии могут проникать в кровь. Это состояние называется «синдромом дырявого кишечника» — оно развивается постепенно и незаметно, но последствия его могут быть самыми серьёзными, от пищевых аллергий до аутоиммунных заболеваний. Вот почему восстановление слизистой и защита её от повреждений являются ключевыми задачами при любой очистке, и мы уделяем этому особое внимание в наших схемах, предлагая препараты, которые способствуют её регенерации.

Иммунная система кишечника — это самая мощная иммунная система в организме, потому что именно здесь сосредоточено около восьмидесяти процентов всех иммунных клеток, которые защищают нас от инфекций, аллергенов и токсинов, поступающих с пищей. Эти клетки находятся в слизистой оболочке и в подслизистом слое, где они постоянно контактируют с бактериями и другими микроорганизмами, обучаясь распознавать друзей и врагов. Когда кишечник здоров, иммунная система работает слаженно и эффективно,

но когда он забит и воспалён, она перегружается и начинает давать сбои, что приводит к аллергиям, аутоиммунным реакциям и частым инфекциям. Постоянное воспаление, вызванное каловыми камнями и патогенной флорой, истощает иммунную систему, делая её неспособной адекватно реагировать на угрозы, и это одна из причин, почему люди с проблемами кишечника часто и тяжело болеют. Поэтому очистка кишечника — это не просто косметическая процедура, а серьёзная работа по восстановлению иммунитета и защитных сил организма, которую нельзя недооценивать или игнорировать.

Кишечник называют «вторым мозгом» не случайно — в его стенках содержится огромное количество нервных клеток, которые образуют самостоятельную нервную систему, способную работать автономно от головного мозга и регулировать все процессы пищеварения без нашего сознательного участия. Эта кишечная нервная система производит огромное количество нейромедиаторов, включая серотонин, дофамин и ГАМК, которые влияют на наше настроение, аппетит, сон и даже поведение, и нарушения в её работе приводят к депрессиям, тревожности и хроническому стрессу. Интересно, что около девяноста процентов серотонина — гормона счастья — вырабатывается именно в кишечнике, а не в головном мозге, поэтому состояние кишечника напрямую влияет на наше психическое состояние и эмоциональное благо-

получие. Когда кишечник забит и воспалён, выработка этих веществ нарушается, что приводит к снижению настроения, раздражительности, апатии и даже клинической депрессии, которую невозможно вылечить антидепрессантами, пока не восстановлен кишечник. Поэтому работа с кишечником — это работа не только с физическим здоровьем, но и с психическим, и результаты очистки часто проявляются в виде улучшения настроения и общего психологического состояния, что подтверждается множеством отзывов и исследований.

Микробиом — это сообщество микроорганизмов, которые живут в нашем кишечнике и образуют сложную экосистему, влияющую на все аспекты нашего здоровья, и это одна из самых важных и активно изучаемых областей современной медицины, которая переворачивает наши представления о здоровье и болезнях. В здоровом кишечнике преобладают полезные бактерии — бифидобактерии и лактобактерии, которые помогают переваривать пищу, синтезируют витамины, защищают от патогенов и поддерживают иммунитет, создавая защитный барьер на слизистой оболочке. Однако под влиянием неправильного питания, стрессов, антибиотиков и других факторов баланс нарушается, и патогенные бактерии начинают преобладать, выделяя токсины и создавая условия для хронического воспаления и развития множества заболеваний, от аллергий до ожирения и диабета. Это состояние

называется дисбактериозом, и оно встречается у подавляющего большинства людей с проблемами кишечника, потому что современный образ жизни практически не оставляет шансов для сохранения здоровой микрофлоры без целенаправленной поддержки. Именно поэтому восстановление микробиома является обязательным этапом любой очистки, без которого все предыдущие усилия теряют смысл.

Одной из причин развития дисбактериоза является современное питание, богатое рафинированными углеводами, сахаром и животными жирами, которые являются идеальной пищей для патогенных бактерий и дрожжей, способствуя их активному размножению. Также негативно влияют на микрофлору антибиотики, которые убивают не только патогенные, но и полезные бактерии, создавая пустоту, которую быстро заполняют более устойчивые и агрессивные микроорганизмы. Стресс и недостаток сна также нарушают микробиом, потому что они повышают уровень кортизола, который влияет на состав бактерий и проницаемость кишечника. Даже хлорированная вода и пестициды в продуктах могут наносить вред микрофлоре, потому что они обладают антибактериальными свойствами, действующими как антибиотики широкого спектра действия. В результате мы оказываемся в ситуации, где поддержание здорового микробиома становится практически невозможным без осознанных усилий и целенаправленного использования пробиотиков и пребио-

тиков, которые мы подробно разбираем в этой книге.

Восстановление микробиома после очистки является ключевым этапом, потому что именно от состава бактерий зависит, насколько устойчивым будет результат ваших усилий и как быстро проблемы вернутся, если вы не закрепите успех правильными действиями. После очистки кишечник становится «чистым листом» — патогенная флора удалена вместе с каловыми массами, но пустота быстро заполняется новыми бактериями, и от того, какие именно бактерии поселятся там, зависит всё. Если вы не заселите кишечник полезными бактериями с помощью пробиотиков и не создадите для них питательную среду с помощью пребиотиков, патогенная флора вернётся в течение нескольких недель, и вы окажетесь в той же точке, с которой начали. Именно поэтому в наших схемах восстановление занимает не меньше времени, чем сама очистка, а иногда и больше, потому что создание устойчивой экосистемы требует времени и правильного подхода. Мы научим вас выбирать пробиотики с учётом штаммоспецифичности, правильно их принимать и комбинировать с пребиотиками, чтобы создать условия для долгосрочного здоровья кишечника и всего организма. В качестве примеров таких средств мы будем использовать реальные препараты: Линекс — комплексный пробиотик, содержащий сбалансированный набор бактерий для восстановления микрофлоры; Бифидумбактерин — препарат на осно-

ве бифидобактерий, особенно эффективный при хронических запорах и воспалительных процессах; Лактобактерин — средство на основе лактобактерий, показанное при диарее и кишечных инфекциях; Здравсити Комплекс Премиум — синбиотик, сочетающий шесть штаммов пробиотиков и пребиотик инулин; а также Дюфалак — пребиотик на основе лактулозы, который мягко стимулирует перистальтику и служит питательной средой для полезных бактерий.

Одним из самых эффективных средств для мягкой очистки и восстановления кишечника являются пищевые волокна, или клетчатка, которая не переваривается в тонком кишечнике и доходит до толстого в неизменном виде, где служит пищей для полезных бактерий и стимулирует перистальтику. Клетчатка бывает растворимой и нерастворимой, и обе эти формы играют важную роль в работе кишечника, но действуют по-разному. Нерастворимая клетчатка, содержащаяся в отрубях, овощах и злаках, увеличивает объём кала и ускоряет его продвижение по кишечнику, действуя как щётка, которая механически очищает стенки и стимулирует перистальтику. Растворимая клетчатка, которая содержится в псиллиуме, овсе и фруктах, растворяется в воде, образуя гель, который связывает токсины и мягко выводит их из организма, а также служит питательной средой для полезных бактерий. В наших схемах мы активно используем оба типа клетчатки, в зависимости от целей очистки и индивидуаль-

ных особенностей пациента, и в качестве примера растительного слабительного с мягким действием можно рассмотреть препарат GLS Формула очищения, содержащий экстракты сливы и ревеня, которые стимулируют перистальтику, не вызывая агрессивного раздражения слизистой.

Псиллиум — это шелуха семян подорожника, которая является одним из самых эффективных и безопасных источников растворимой клетчатки, и мы часто рекомендуем его в наших схемах как основное средство для мягкой и безопасной очистки. При попадании в кишечник псиллиум связывает воду, увеличиваясь в объёме в несколько раз и образуя гель, который механически растягивает стенки кишечника и стимулирует перистальтику, не раздражая при этом слизистую и не вызывая привыкания. Кроме того, этот гель связывает токсины, тяжёлые металлы и другие вредные вещества, выводя их из организма, и одновременно служит питательной средой для полезных бактерий, способствуя восстановлению микробиома. Псиллиум не всасывается в кровь и не метаболизируется, действуя только в просвете кишечника, что делает его абсолютно безопасным при правильном применении и отсутствии противопоказаний. Препараты на основе псиллиума можно найти в аптеках и магазинах здорового питания в виде порошка или капсул, и они занимают центральное место в наших профилактических и очистительных схемах.

Однако клетчатка работает только при условии достаточного количества воды, потому что без воды она не набухает и не выполняет свои функции, а напротив, может вызвать запор, забивая кишечник сухими волокнами, которые не могут продвинуться дальше. Именно поэтому во всех наших схемах мы делаем акцент на водном режиме — не менее двух литров чистой воды в день, а в некоторых случаях и больше, особенно при приёме псиллиума или других растворимых волокон. Недостаток воды — это одна из главных ошибок, которую совершают люди при попытке очистки, и именно по этой причине многие разочаровываются в клетчатке, считая, что она не работает или даже вредит. Мы не устанем повторять: клетчатка и вода — это неразрывная пара, и без достаточного питья никакая клетчатка не даст ожидаемого эффекта, а только усугубит ситуацию. Поэтому, начиная любую схему, обязательно позаботьтесь о том, чтобы у вас всегда была бутылка воды под рукой, и пейте регулярно в течение всего дня.

Следующая группа средств, которые мы используем в наших схемах, — это сорбенты, которые связывают и выводят из организма токсины, аллергены, бактерии и другие вредные вещества, работая как губка, впитывающая всё лишнее и опасное. Сорбенты бывают разных типов: углеродные (активированный уголь), кремнийсодержащие, пектиновые и дру-

гие, и каждый из них имеет свои особенности и показания к применению. Углеродные сорбенты — это экстренная помощь при отравлениях и острых состояниях, но для длительного применения они не подходят, потому что выводят также полезные вещества и могут нарушать всасывание витаминов и минералов. Кремнийсодержащие сорбенты, такие как Энтеросгель, более избирательны и не нарушают всасывание питательных веществ при курсовом приёме, поэтому мы используем их в схемах средней и высокой интенсивности, а также для выведения токсинов при хронической интоксикации и аллергических состояниях. В наших протоколах мы активно используем сорбенты на этапе очистки, особенно в схемах для тяжёлых запоров, когда нужно не только вывести каловые массы, но и связать токсины, которые освобождаются при их удалении.

Растительные слабительные — это ещё одна группа средств, которая широко применяется в народной и официальной медицине для стимуляции перистальтики и устранения запоров, но мы подходим к их использованию с большой осторожностью из-за риска привыкания и побочных эффектов. Сенна, кора крушины, ревень и другие растения, содержащие антрагликозиды, стимулируют нервные окончания в стенке кишечника, вызывая сокращения, но при длительном применении они приводят к атонии — состоянию, когда кишечник перестаёт работать самостоятельно и не может опо-

рожаться без очередной дозы слабительного. Именно поэтому мы используем их только в коротких курсах (до десяти-четырнадцати дней) и только в тех случаях, когда другие методы не дают результата, а также обязательно чередуем их с другими средствами, чтобы избежать привыкания. В качестве примеров таких средств можно привести препараты на основе сенны, например Сенадексин, а также комбинированные растительные препараты, такие как GLS Формула очищения, которые действуют мягче благодаря сочетанию нескольких растительных компонентов. Более безопасной альтернативой является пребиотик Дюфалак (лактолоза), который действует осмотически, увеличивая объём кишечного содержимого и стимулируя перистальтику без раздражения нервных окончаний, что делает его предпочтительным выбором для длительного применения.

Восстановление микрофлоры после очистки — это самый важный этап, который нельзя пропускать или сокращать, потому что именно от него зависит окончательный результат и устойчивость эффекта на долгие годы. Мы подробно разбираем, какие пробиотики работают, в каких дозировках и с какой периодичностью их принимать, чтобы заселить кишечник полезной флорой и создать условия для её долгосрочного существования и размножения. В качестве основных средств мы рекомендуем комплексные пробиотики, такие как Линекс, который содержит три вида бактерий и под-

ходит для ежедневного применения, а также специализированные препараты: Бифидумбактерин — для коррекции стула при запорах, Лактобактерин — для восстановления после диареи и кишечных инфекций. Для более интенсивной поддержки мы рекомендуем синбиотик Здравсити Комплекс Премиум, который сочетает шесть штаммов пробиотиков и пребиотик инулин, создавая идеальные условия для заселения и размножения полезных бактерий. Мы также даём чёткие рекомендации по питанию на этом этапе, потому что без правильной диеты даже самые лучшие пробиотики не приживутся, и вы снова окажетесь в исходной точке. Восстановление требует времени и терпения, но оно окупается сторицей в виде здоровья, энергии и хорошего самочувствия, которые вы получите в результате, и которых вы заслуживаете.

Таким образом, понимание строения и функций толстого кишечника является основой для любой грамотной очистки и восстановления, потому что без этого понимания вы рискуете совершать ошибки, которые могут не только снизить эффективность процедур, но и навредить вашему здоровью. Вы уже знаете, что кишечник — это не простая трубка, а сложный орган, от здоровья которого зависит всё ваше самочувствие, иммунитет и качество жизни в целом. Мы разобрали, как он устроен, какие функции выполняет, какие проблемы возникают при его зашлакованности и как эти проблемы влияют на весь организм, чтобы вы могли осознанно под-

ходить к выбору схемы очистки и восстановления. Теперь, имея это знание, вы можете переходить к следующей главе, где мы поговорим о микробиоме и его роли в вашем здоровье, и о том, как его поддерживать в идеальном состоянии.

В следующей главе мы погрузимся в удивительный мир бактерий, которые живут в вашем кишечнике, и узнаем, почему они являются вашими главными союзниками в борьбе за здоровье, и как нарушение их баланса приводит к развитию множества хронических заболеваний, которые кажутся не связанными с кишечником. Вы узнаете, как современная медицина объясняет связь между микробиомом и ожирением, диабетом, аллергиями, аутоиммунными заболеваниями и даже психическими расстройствами, и почему восстановление микробиома становится всё более актуальной задачей для врачей и пациентов во всём мире. Мы также расскажем, как правильно оценивать состояние своей микрофлоры, какие признаки указывают на дисбактериоз и какие шаги нужно предпринять для его коррекции, чтобы вы могли контролировать этот процесс и при необходимости обращаться за помощью к специалистам. И конечно, мы дадим вам конкретные рекомендации по восстановлению микробиома с помощью пробиотиков и пребиотиков, которые вы сможете использовать в сочетании с очищающими схемами для достижения максимального результата. Готовьтесь к увлекательному путешествию в мир микроорганизмов — он гораз-

до интереснее и важнее, чем вы могли себе представить.

Микробиом — наша внутренняя экосистема

Микробиом кишечника представляет собой сложнейшую экосистему, в которой живут триллионы микроорганизмов — бактерий, вирусов, грибов и простейших, и их общая масса достигает полутора-двух килограммов, что сравнимо с весом печени или головного мозга взрослого человека. Количество бактерий в кишечнике превышает количество клеток самого организма примерно в десять раз, и это означает, что на биологическом уровне мы представляем собой скорее симбиотический организм, состоящий из человеческих клеток и бактериальных, чем чисто «человеческое» существо. Каждый из нас носит в себе уникальный набор микроорганизмов, который формируется с рождения и изменяется в течение жизни под влиянием питания, образа жизни, заболеваний и лекарств, и этот набор можно сравнить с отпечатками пальцев — он индивидуален для каждого человека. Бактерии населяют все отделы желудочно-кишечного тракта, но основная их масса сосредоточена в толстом кишечнике, где созданы идеальные условия для их жизни: тепло, влажно, много питательных веществ и практически нет кислорода. Именно эти микроорганизмы выполняют огромное количество жизненно важных функций, без которых наше существование было бы невозможным, и они являются нашими

главными союзниками в борьбе за здоровье и долголетие.

Среди всего разнообразия бактерий, населяющих кишечник, ключевую роль играют две основные группы — бифидобактерии и лактобактерии, которые считаются главными защитниками нашего здоровья и основными представителями полезной микрофлоры. Бифидобактерии составляют до девяноста процентов всей микрофлоры у здорового человека и выполняют множество критически важных функций: они участвуют в переваривании пищи, синтезируют витамины группы В и витамин К, подавляют рост патогенных бактерий, выделяя вещества, которые создают кислую среду, неблагоприятную для врагов, и стимулируют работу иммунной системы, помогая ей правильно реагировать на угрозы. Лактобактерии, хотя их в кишечнике меньше, также незаменимы: они расщепляют лактозу, помогают переваривать белки, снижают уровень холестерина и укрепляют иммунитет, особенно на уровне слизистых оболочек, создавая защитный барьер против инфекций. Кроме того, и бифидо-, и лактобактерии участвуют в синтезе аминокислот и ферментов, которые необходимы для нормального пищеварения и обмена веществ, и именно их наличие определяет здоровье кишечника и всего организма в целом. Снижение количества этих полезных бактерий является первым признаком дисбактериоза и запускает цепь патологических реакций, которые могут привести к серьёзным заболеваниям, если вовремя не при-

нять меры.

Помимо полезных бактерий, в кишечнике каждого человека присутствует и патогенная флора — микроорганизмы, которые в норме не причиняют вреда, так как их количество контролируется полезными бактериями и иммунной системой, но при определённых условиях они начинают активно размножаться и становятся причиной заболеваний. Гнилостные бактерии, такие как клостридии, бактероиды и протей, расщепляют белки с образованием токсичных веществ — индола, скатола, фенола и аммиака, которые всасываются в кровь и отравляют организм, вызывая головные боли, усталость, кожные проблемы и неприятный запах изо рта. Бродильные бактерии, в частности кишечная палочка и некоторые виды кокков, расщепляют углеводы с образованием газов и органических кислот, что приводит к вздутию, метеоризму и дискомфорту в животе, а также нарушает всасывание питательных веществ в тонком кишечнике. В норме количество этих бактерий строго контролируется, но при ослаблении иммунитета, неправильном питании или после антибиотиков они выходят из-под контроля и начинают доминировать, создавая условия для хронического воспаления и развития множества заболеваний. Именно поэтому поддержание баланса между полезной и патогенной флорой является основной задачей при очистке и восстановлении кишечника.

Грибы рода *Candida* также являются частью нормальной микрофлоры, но в небольших количествах, и они мирно сосуществуют с другими бактериями, не причиняя вреда, пока их рост ограничивается полезной флорой и иммунной системой. Однако при приёме антибиотиков, которые уничтожают полезные бактерии, или при избыточном потреблении сахара, который является идеальной пищей для дрожжей, кандида начинает активно размножаться, вызывая кандидоз — состояние, которое проявляется молочницей, хронической усталостью, аллергиями, нарушениями пищеварения и даже депрессией. Кандида прорастает в стенку кишечника, нарушая её целостность и создавая так называемый «синдром дырявого кишечника», через который токсины и неперева-ренные частицы пищи проникают в кровь и вызывают аллергические и аутоиммунные реакции. Поэтому в процессе очистки мы уделяем особое внимание борьбе с грибковой флорой, используя препараты, которые подавляют рост кандиды, и создавая условия, неблагоприятные для её размножения, в первую очередь через исключение сахара и дрожжевых продуктов из рациона. Это важный этап, без которого полное восстановление микробиома невозможно, потому что кандида будет постоянно возвращаться и нарушать хрупкий баланс, который вы так старательно создаёте.

Дисбактериоз — это состояние, при котором нарушает-

ся баланс между полезными и патогенными микроорганизмами в кишечнике, и он развивается постепенно под влиянием множества факторов, включая неправильное питание, стресс, антибиотики, гормональные нарушения, хронические заболевания и даже возрастные изменения. Причины дисбактериоза могут быть разными, но все они ведут к одному результату: полезные бактерии погибают или подавляются, а патогенные и условно-патогенные начинают активно размножаться, заполняя освободившееся пространство и создавая хроническое воспаление. Симптомы дисбактериоза часто неспецифичны и могут маскироваться под другие заболевания, что затрудняет диагностику и заставляет людей годами лечить следствия, не устраняя причину. К таким симптомам относятся: вздутие и метеоризм, нарушения стула, боли в животе, аллергии, кожные высыпания, неприятный запах изо рта, хроническая усталость, снижение иммунитета и даже депрессивные состояния. Важно понимать, что дисбактериоз — это не просто «неприятный синдром», а серьёзное состояние, которое требует коррекции и восстановления нормальной микрофлоры, потому что без неё организм не может нормально функционировать и защищаться от внешних и внутренних угроз.

Последствия дисбактериоза могут быть самыми серьёзными и затрагивать практически все системы организма, потому что кишечник является центральным органом иммунной

системы и метаболизма, и нарушения в нём отражаются на всём теле. Хроническое воспаление, вызванное патогенной флорой, постепенно разрушает слизистую оболочку, делая её проницаемой для токсинов, непереваренных частиц пищи и бактерий, что приводит к развитию системной интоксикации, аллергических и аутоиммунных заболеваний, включая экзему, астму, ревматоидный артрит и даже болезнь Крона. Нарушение всасывания витаминов и минералов, вызванное дисбактериозом, приводит к дефициту железа, витамина В12, кальция и других необходимых веществ, что проявляется анемией, остеопорозом, усталостью и снижением когнитивных функций. Патогенные бактерии и их токсины способствуют развитию синдрома раздражённого кишечника, неспецифического язвенного колита и других хронических воспалительных заболеваний кишечника, которые требуют длительного и сложного лечения. Кроме того, дисбактериоз тесно связан с развитием ожирения, диабета 2-го типа, сердечно-сосудистых заболеваний и даже психических расстройств, включая депрессию и тревожность, потому что микрофлора напрямую влияет на обмен веществ, аппетит и выработку нейромедиаторов. Именно поэтому восстановление микробиома является не просто желательным, а обязательным этапом любой очистки, потому что только здоровая микрофлора может обеспечить долгосрочное здоровье и защиту от множества заболеваний.

Одним из ключевых понятий в современной микробиологии является штаммоспецифичность пробиотиков — то есть то, что не все бактерии, которые называют «пробиотиками», одинаково эффективны, и их действие зависит от конкретного штамма, а не только от видового названия, которое вы видите на упаковке. Например, лактобактерии *Lactobacillus rhamnosus* GG и *Lactobacillus acidophilus* NCFM — это два разных штамма одного вида, но они обладают разными свойствами: один эффективен при диарее, другой — при запорах, и их нельзя путать, потому что эффект будет совершенно разным. Точно так же бифидобактерии *Bifidobacterium animalis* lactis BB-12 — это конкретный штамм, который доказано помогает восстановлению флоры у детей после антибиотиков, и именно он используется в препаратах для самых маленьких, потому что его безопасность и эффективность подтверждена клиническими исследованиями. Поэтому, выбирая пробиотики, нужно смотреть не на красивое название на коробке, а на конкретные штаммы бактерий, которые входят в состав, и выбирать те, которые соответствуют вашей ситуации и целям, которые вы ставите перед собой. Штаммоспецифичность — это основа эффективной пробиотикотерапии, и без её понимания вы рискуете потратить деньги на бесполезные добавки, которые не принесут ожидаемого результата. Среди доступных на рынке препаратов, которые учитывают эти принципы, можно выделить Линекс (содержит *Lactobacillus*

acidophilus, Bifidobacterium infantis, Enterococcus faecium), Бифидумбактерин (Bifidobacterium bifidum), Лактобактерин (Lactobacillus plantarum, L. fermentum, L. brevis) и Здравсити Комплекс Премиум (шесть штаммов пробиотиков, включая B. infantis, B. bifidum, B. lactis, L. acidophilus, L. casei, L. plantarum и термофильный стрептококк).

Пробиотики — это живые микроорганизмы, которые при введении в организм в достаточном количестве оказывают положительное влияние на здоровье, восстанавливая нормальный баланс микрофлоры и подавляя рост патогенных бактерий, и они являются основным инструментом восстановления кишечника после очистки. Однако, чтобы пробиотики действительно работали, они должны соответствовать нескольким критериям: они должны быть жизнеспособными, то есть содержать живые бактерии, а не мёртвые или инактивированные; они должны быть устойчивыми к желудочному соку и желчи, чтобы дойти до толстого кишечника живыми; они должны иметь доказанную эффективность в клинических исследованиях на конкретных штаммах для конкретных состояний. Среди рассмотренных нами препаратов этим критериям соответствуют Линекс, Бифидумбактерин, Лактобактерин и Здравсити Комплекс Премиум, которые содержат живые штаммы, устойчивые к кислой среде желудка и хорошо заселяющие кишечник. В наших схемах мы используем оба типа препаратов в зависимости от целей

и этапов очистки: живые культуры — для заселения кишечника новыми бактериями, а пребиотики, такие как Дюфалак (лактолоза), — для мягкой стимуляции роста полезной микрофлоры.

Пребиотики — это не бактерии, а питательные вещества, которые служат пищей для полезных бактерий, стимулируя их рост и активность, и без них даже самые лучшие пробиотики не смогут закрепиться в кишечнике и будут выведены из организма в течение нескольких дней. Они представляют собой неперевариваемые углеводы, в основном клетчатку, которая в неизменном виде доходит до толстого кишечника, где становится источником энергии для бифидо- и лактобактерий, помогая им размножаться и создавать здоровую экосистему. Самыми известными пребиотиками являются инулин, фруктоолигосахариды и галактоолигосахариды, которые содержатся в некоторых продуктах питания, таких как чеснок, лук, бананы, овёс и топинамбур, но также доступны в виде специализированных добавок и препаратов. Среди аптечных средств пребиотиком является Дюфалак на основе лактулозы, который одновременно мягко стимулирует перистальтику и служит питательной средой для полезных бактерий, а также Здравсити Комплекс Премиум, который сочетает инулин и комплекс пробиотиков. Приём пребиотиков особенно важен в период восстановления, потому что они создают питательную среду для новых бактерий, ко-

которые вы заселяете, и помогают им адаптироваться и начать выполнять свои защитные функции в полном объеме.

Синбиотики — это комбинированные препараты, которые содержат одновременно и пробиотики (живые бактерии), и пребиотики (питательную среду для них), и они представляют собой наиболее эффективный и удобный способ восстановления микрофлоры, потому что вы получаете и «посевной материал», и «почву» для него в одном продукте. Такие препараты особенно полезны на этапе восстановления после очистки, когда кишечник практически стерилен и нуждается в одновременном заселении новыми бактериями и создании условий для их быстрого размножения и закрепления на слизистой оболочке. В качестве примера синбиотика можно привести Здравсити Комплекс Премиум, который содержит инулин (пребиотик) и шесть штаммов пробиотиков, включая бифидобактерии и лактобактерии, что позволяет получить максимальный эффект за минимальное время и снизить риск того, что патогенная флора успеет занять освободившееся пространство. При выборе синбиотика важно обращать внимание на конкретные штаммы бактерий и типы пребиотиков, входящих в состав, потому что разные комбинации эффективны для разных состояний и целей, и универсального препарата, подходящего всем без исключения, просто не существует.

Восстановление микробиома после очистки — это процесс, который требует времени, терпения и системного подхода, и он включает в себя несколько этапов, каждый из которых важен для конечного результата и устойчивости эффекта на долгие годы. Первый этап — это непосредственно приём пробиотиков и пребиотиков в течение определённого периода, который зависит от исходного состояния и выбранной схемы, и в это время создаются условия для заселения кишечника полезной флорой и подавления патогенной. Для этого мы рекомендуем использовать комплексные пробиотики, такие как Линекс (по 1—2 капсулы 2—3 раза в день) или Здравсити Комплекс Премиум (по 1 капсуле 1—2 раза в день), а также пребиотик Дюфалак для поддержки роста полезных бактерий. Второй этап — это закрепление результата через правильное питание, которое поддерживает рост полезных бактерий и создаёт неблагоприятные условия для патогенных, потому что без изменения пищевых привычек даже самые лучшие пробиотики не смогут сохранить свои позиции надолго. Третий этап — это периодическая поддерживающая терапия, которая может включать короткие курсы пробиотиков несколько раз в год, особенно после приёма антибиотиков, стрессов или погрешностей в питании, чтобы поддерживать здоровый баланс микрофлоры в долгосрочной перспективе.

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.