

**АДРИАН ШУЛЬТЕ,**  
врач широкого профиля

# КИШЕЧНИК



**КАК С НИМ ПОДРУЖИТЬСЯ,  
ЧТОБЫ ОН ПРАВИЛЬНО  
ФУНКЦИОНИРОВАЛ**

**КАК У ТЕБЯ ДЕЛА?**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 616.34  
ББК 54.133  
Ш95

Adrian Schulte  
ALLES SCHEISSE!?  
Wenn der Darm zum Problem wird

© 2016 by Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, Berlin · München

### **Шульте, Адриан**

Ш95 Кишечник. Как с ним подружиться, чтобы он правильно функционировал / Адриан Шульте ; [перевод с немецкого Л. М. Каджелашвили]. — Москва : Эксмо, 2022. — 224 с. : ил.

ISBN 978-5-04-161759-2

Наш кишечник по своей важности сравним с мозгом.

В нем протекает множество процессов, скрытых от наших глаз и неподвластных нашему сознанию. Однако, когда в его работе происходит сбой, мы сразу же об этом узнаем: боль, тошнота, отрыжка и другие неприятные симптомы не заставляют себя долго ждать.

Закономерно встает вопрос: можно ли осознанно повлиять на работу одного из самых важных и самых уязвимых наших органов? Доктор Адриан Шульте, более 20 лет специализирующийся на лечении кишечника, уверен, что можно.

В этой книге он наглядно объясняет, кто спрятал нам бабочек в живот, почему у нас плохое настроение, когда с кишечником не все в порядке, и как начать с ним действовать сообща.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

**УДК 616.34  
ББК 54.133**

© Каджелашвили Л. М.,  
перевод на русский язык, 2018  
© Шварц Е. Д., иллюстрации, 2018  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-161759-2

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	11
«Ах ты, милая какашечка!»	
Почему качество «кучки» так важно.....	14
Кое-что из истории туалета .....	17
<b>Дорогами пищеварения — путеводитель.....</b>	<b>23</b>
Неиспользованные возможности. Нюхать, пробовать на вкус, пережевывать .....	23
Вкус и запах .....	23
«Хорошо пережевано — наполовину переварено» .....	26
Через толстый и тонкий .....	33
Глотать или давиться?.....	33
Желудок любит все маленькое и терпеть не может злостных нарушителей .....	34
Двенадцатиперстный кислотный буфер .....	40
Тонкий кишечник.....	42
«Закрывайся!».....	46
Толстый кишечник .....	47

Куда отправимся дальше?.....	53
Главное — что получилось в итоге:	
контроль качества.....	57
Маленький засранец .....	57
«Готовый продукт» .....	58
Контроль качества.....	63

**Для сбившихся с пути —  
как заболевает кишечник  
и как заставляет болеть нас ..... 65**

Это может навредить: молоко, хлеб и фрукты — все дело в количестве .....	65
«Хотите быть бодрым? Пейте молоко» .....	67
Хлеб наш насущный .....	74
Целиакия .....	77
«Сезам, откройся» .....	79
Когда от яблок пучит .....	80
Гистамин.....	85

Сначала флора и фауна, бактерии второстепенны.....	89
Вопрос антибиотиков .....	96

Яды в кишечнике — их влияние на организм .....	100
О печени и алкоголе.....	103
Зашлакованный или отравленный? .....	106
Вода камень точит .....	107

Капризный орган — как эмоции влияют на наше пищеварение и как кишечник воздействует на наши эмоции .....	111
--	-----

Открытие «брюшного мозга» .....	112
«Бабочки в животе» — влияние нервов .....	113
«Помогите, живот становится все больше!» — сердце стонет, позвоночник плачет .....	117
«Подавленные» легкие .....	118
Стонущее сердце.....	120
Плачущий позвоночник.....	121
Анна, Макс и Паула — все не так плохо? .....	124
Анна.....	125
Макс.....	127
Паула.....	130

<b>На правильном пути — фитнес-программа для вашего кишечника .....</b>	<b>133</b>
---	------------

Бережное отношение к здоровью — плавный путь к голоданию .....	136
Правильная диета при голодании .....	139
Чистый, еще чище, самый чистый — весенняя чистка вашего кишечника .....	145
Горькая соль.....	146
Щелочь или кислота? И то, и другое!.....	149
Значение жидкости .....	152
Снова в школу — изучаем пищеварение.....	155
«Жевательная тренировка» как забота о кишечнике .....	155
Насыщение нужно практиковать.....	156

Тренировка перистальтики .....	158
Медицинская помощь и роль абдоминального лечения.....	158
Сильный, сильнее, самый сильный — 10-дневная фитнес-программа для вашего кишечника и общего оздоровления.....	160
10-дневная детокс-программа для вашего кишечника .....	163
Что вам нужно, а что нет — «Go's» и «NoGo's».....	164
Подготовьтесь!.....	166
10 дней.....	167
Эпилог .....	172
Дни тренировки и отдыха для кишечника.....	173
А что будет с моим весом?.....	174
Сделайте выбор в пользу пищеварения — правильная пища для вас и вашего кишечника .....	181
Алкоголь.....	185
Балластные вещества .....	187
Хлеб .....	188
Белки .....	190
Жиры .....	191
Рыба.....	192
Мясо .....	193
Фрукты .....	195
Напитки.....	196
Пряности.....	197
Смузи.....	197
Кофе и чай.....	198

Углеводы.....	199
Средиземноморская кухня .....	201
Молочные продукты .....	201
Мюсли.....	202
Подсластитель.....	203
Веганская диета .....	206
Вегетарианская диета.....	206
Сахар .....	207
Советы напоследок .....	210
Благодарности .....	212
Источники, рекомендуемая литература и полезные адреса.....	213
Указатель .....	220



*Посвящается  
Джозефине, Натану и Эллиот*



## ВВЕДЕНИЕ

Все дерьмово?

Каждый день мы хотим чувствовать себя бодрыми и полными сил, быть здоровыми и готовыми к ежедневным вызовам. Однако в реальности наши ожидания зачастую не оправдываются, и чувствуем мы себя прескверно.

В надежде что-то изменить современный, прогрессивный человек придает поистине огромное значение здоровому образу жизни, долголетию, и в особенности правильно-

му питанию. Статьи на тему питания не сходят со страниц СМИ. Отовсюду слышатся призывы и лозунги, возникают новые рецепты, обещающие помощь в поддержании здоровья, и появляются новоиспеченные лекари, на некоторое время захватывающие умы или становящиеся

предметом насмешек. Но во всей этой суете упускается из виду самое важное: мощный орган, отвечающий за правильное пищеварение и обмен веществ, наш кишечник. Он находится у нас внутри, это орган, по важности сравнимый с мозгом.

КИШЕЧНИК –  
ЗАХВАТЫВАЮЩИЙ,  
САМОСТОЯТЕЛЬНО  
ПЕРЕРАБАТЫВАЮЩИЙ  
ПИЩУ ОРГАН. НАМ  
НЕОБХОДИМО  
ПОЗНАКОМИТЬСЯ С НИМ  
ПОЛУЧШЕ И СДЕЛАТЬ ЕГО  
СВОИМ ДРУГОМ.

Несмотря на то, что кишечник — наш друг, иногда он нас подводит — если мы относимся к нему без должного внимания и не заботимся о нем. Если мы подсчитаем, сколько людей страдает от запоров, рака кишечника, дивертикулеза<sup>1</sup>, различных воспалений или синдрома раздраженной кишки, станет ясно, что нашим кишечникам приходится не так уж легко. Еще 20 лет назад эти заболевания встречались только у пожилых людей. Сегодня — в любой возрастной группе.

Но как мы можем судить о здоровье кишечника, когда даже ежедневный стул не является показателем, хотя многие и убеждены в обратном?

В течение последних лет наукой было доказано, что нездоровый кишечник имеет отношение ко многим распространённым недугам, таким как сердечно-сосудистые заболевания и рак. Нарушения психики и болезни опорно-двигательного аппарата также могут быть спровоцированы кишечными проблемами.

Многие верят в это с трудом. Они знают, что их здоровью угрожают вредные пищевые компоненты и кишечные бактерии, но надеются, что вскоре от них изобретут таблетки. Исследования в этой области снова показали, что здоровье нашего кишечника зависит в первую очередь от того, что и как мы едим.

Многие вещества, попадающие к нам с пищей, наносят вред и без того ослабленному кишечнику. Но что именно ослабляет его? И как мы можем улучшить его состояние? Манера потребления пищи за последние 100 лет существенно изменилась, как и состояние здоровья большинства людей.

---

<sup>1</sup> Дивертикулез — это заболевание толстой кишки, при котором в ее стенке образуются небольшие, размером до 1–2 см мешковидные выпячивания (дивертикулы). — *Прим. ред.*

Меня уже давно занимает вопрос: неужели мы разучились правильно обращаться со своим организмом и потому подвергли свое здоровье опасности?

Я вырос в 60-е годы. Моя мать работала психологом, отец был специалистом по нетрадиционной медицине. Можно сказать, что увлечение медициной семейное. По крайней мере, кажется, с питанием у нас тогда было все в порядке. Овощи мы выращивали в собственном саду, два раза в неделю ели рыбу или мясо. Молоко привозили с соседней фермы. Меня удивлял объем живота моего отца, и я больше не встречал в жизни людей, с такой скоростью поглощающих пищу. Тогда я не связывал это с болезнями кишечника.

В студенческие годы я питался гамбургерами и макаронами, что было связано и с моей неискушенностью в кулинарном деле, и с тем, что фаст-фуд был в моде.

## **«АХ ТЫ, МИЛАЯ КАКАШЕЧКА!» ПОЧЕМУ КАЧЕСТВО «КУЧКИ» ТАК ВАЖНО**

В языке эскимосов существует около 20 наименований снега. Ошибочно было бы полагать, что наши языки беднее. Если бы мы были окружены снегом постоянно, если бы от него зависел наш быт, у нас было бы по меньшей мере столько же его обозначений. Это подтвердил бы и любой лыжный гонщик. Существует множество видов снега: от измороси, дождя со снегом (и самое неприятное, когда он настигает на лыжне) до рыхлого пористого снега. Для каждого случая у эскимосов есть отдельное слово. А мы прибегаем к словосложению<sup>1</sup>.

У нас имеется всего одно слово, чтобы назвать дерьмо. И это удивительно. Ну, хорошо, есть также синоним «какашка», и вы, конечно, же могли бы придумать еще парочку, но разве они все не обозначают одно и то же? На самом же деле существует бесчисленное количество вариаций этой суб-

---

<sup>1</sup> В немецком языке словосложение является одним из наиболее распространенных способов образования новых слов. Так, при упоминании «дождя со снегом» происходит сложение основ Schnee (снег) и Regen (дождь), то же применимо и к Pulverschnee, где Pulver имеет значение рыхлый, порошкообразный, а Schnee — снег. — *Прим. пер.*

станции и, хоть мы и редко об этом задумываемся, по ним можно судить о нашем здоровье.

Возможны оттенки от светло-желтого и буровато-коричневого до темно-коричневого или даже черного. Консистенция — от водянистой, жидкой или кашеобразной до очень и очень твердой. Тонкая, как карандаш, круглая, как у овцы, или в виде очень плотной колбаски. Мало кто задумается, что по качеству «кучки» можно сделать выводы о состоянии кишечника, органа пищеварения, значение которого трудно переоценить.

Мы с гораздо большей долей ответственности относимся к делам наших четвероногих друзей. Представим себе, что наш лучший друг или, по меньшей мере, лучший из четвероногих, оставляет жидкую кучку на обочине дороги. Что ж, в первый раз мы не обратим внимания. Мы берем пластиковый пакетик и смотрим, нет ли там чего-нибудь твердого, что нужно было бы убрать. А если бы речь шла о нас, то мы бы нажали на кнопку или потянули за ручку — и проблема решена. Но мы бы с удовольствием нажали на кнопку и в случае с домашним животным, если бы это было возможно!

Сначала убедимся, есть ли свидетели. «Собака не моя, это не мой лучший друг! Я никогда ее раньше не видел». А возможно, собака гуляет без поводка. Тогда вам повезло, вы безмолвно переходите на другую сторону улицы. А потом? «Возможно, обратитесь к ветеринару? Вдруг у четвероного друга колит или завелись паразиты? И шерстка у него в последнее время не такая блестящая. Наверняка с питанием и пищеварением не все в порядке». Но если бы с чем-то подобным столкнулись мы, мы бы просто поменяли шампунь, хоть эта попытка решить проблему и не увенчалась бы успехом. А думать о пищеварении нам и в голову бы не пришло.