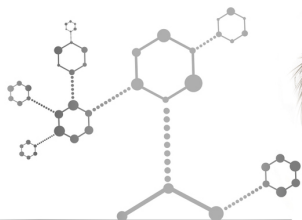


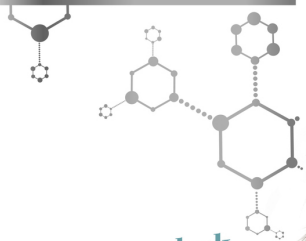
Анна Бортейчук

# ANTI-AGE

НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



УПРАВЛЕНИЕ  
КРАСОТОЙ



@annborteychuk



**Анна Бортейчук**  
**ANTI-AGE на каждый**  
**день: управление красотой**  
**Серия «Здоровье Рунета»**

*indd предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=47261322](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=47261322)*

*Анна Бортейчук ANTI-AGE на каждый день: управление красотой:  
ISBN 978-5-17-110510-5*

**Аннотация**

ANTI-AGE – самый актуальный подход к медицине, призванный улучшить качество жизни и продлить молодость. Превентивные антивозрастные меры помогут сохранить здоровье и красоту. Но как отличить действительно эффективные средства от разрекламированных пустышек? Эта книга призвана помочь вам делать осознанный выбор методики или препарата, а не просто идти на поводу у маркетологов. Наш организм не считает эстетическую привлекательность кожи жизненно важным фактором, а морщины – проблемой, поэтому об уходе за кожей обязательно нужно говорить в контексте общего здоровья. Путь к идеальному лицу лежит через оздоровление организма. И гид по ANTI-AGE – в ваших руках!

# Содержание

Антиэйдж-медицина – что это?	6
Антиэйдж-мониторинг здоровья, чек-ап организма и определение точек роста	6
2. Как мы стареем: причины и следствия. Теории старения	13
Генетика – определение своих сильных и слабых сторон	13
Теории старения	15
3. Эпигенетика: Красота – это образ жизни	26
3.1 Экологичная среда и детоксикация	26
Тест: Уровень токсической нагрузки, которому вы подвергаетесь	28
Как снизить поступление токсинов	34
Как провести детокс на молекулярном уровне	38
Как питаться, чтобы улучшить естественный процесс детоксикации	44
Послепраздничный детокс	49
3.2. Паразиты	53
3.3. Стресс	57
Тест: Синдром истощенных надпочечников и хронической усталости	59
3.4. Сон	64
Конец ознакомительного фрагмента.	67

# Анна Бортейчук

## ANTI-AGE на каждый день:

### *управление красотой*

Серия «Здоровье Рунета»

© Анна Бортейчук

© ООО «Издательство АСТ»

\* \* \*

Сейчас в интернете можно найти информацию на любую тему. Самая большая сложность – найти ДОСТОВЕРНУЮ информацию. Большинство текстов на сайтах зачастую пишут не специалисты, а копирайтеры, не имеющие медицинского образования, или маркетологи, главная цель которых – продать услугу. Искаженная информация копируется не единожды, порождая многочисленные мифы, и даже вредит здоровью. Отфильтровать, где правда, а где маркетинговые уловки, не представляется возможным, если вы не специалист, а дойти до врача и получить консультацию – не хватает времени. Да и грамотного врача еще нужно найти. Чтобы помочь вам делать осознанный выбор методики или препарата, а не просто идти у всех на поводу, я и написала эту книгу.

гу. Превентивная и антивозрастная медицина помогут сохранить и здоровье, и красоту. Наш организм не считает эстетическую привлекательность кожи жизненно важным признаком, а морщины – проблемой, поэтому об уходе за кожей обязательно нужно говорить в контексте общего здоровья. Я разработала ряд тестов, пройдя которые вы сможете определить слабые места внутри своего организма и получить рекомендации по решению выявленных проблем.

# **Антиэйдж-медицина – что это?**

## **Антиэйдж-мониторинг здоровья, чек-ап организма и определение точек роста**

Несколько слов о современных тенденциях в медицине и определений, прежде чем я перейду к практическим рекомендациям.

Антиэйдж-медицина – это комплексная медицинская технология: генетика, эндокринология, геронтология, диетология, дерматология, руководствующаяся принципом превентивности, то есть профилактики и оздоровления. Изучает механизмы повышения устойчивости организма к болезням и их профилактику.

Геронтология лечит болезни и ищет причины их возникновения. Ранее считалось, что есть «нормальные» болезни старения: ожирение, сахарный диабет 2-го типа, атеросклероз, гипертония, злокачественные образования, депрессия, расстройства, связанные с мено- и андропаузой. С развитием антивозрастной медицины появились возможности для того, чтобы посредством здорового образа жизни, персонализированного питания и профилактических мероприятий ми-

минимизировать риск развития возрастассоциированных заболеваний и улучшить качество жизни человека при активном долголетии.

Я предлагаю вашему вниманию антиэйдж-мониторинг, который позволит выявить наличие заболеваний или состояний, ухудшающих работу вашего организма и ускоряющих старение. Важно понимать, что нет каких-то отдельных показателей, отвечающих непосредственно за старение. По большому счету, любое нарушение в организме будет истощать его ресурсы, провоцируя каскад нежелательных реакций, таких как воспаление, интоксикация, нарушение метаболических процессов, а это будет ускорять старение. Поэтому предложенный мной мониторинг включает исследование основных систем организма, чтобы оценить ваше здоровье в комплексе и при необходимости обратиться с результатами к узким специалистам для решения выявленных проблем.

1. Общий анализ крови (расширенный, с СОЭ) – с него начинается любой чек-ап организма, так как данный анализ отображает важнейшие показатели: наличие анемии, инфекции, воспаления, аллергической реакции, токсической нагрузки.

2. Для женщин особенно важно следить за уровнем железа, так как ежемесячно мы теряем его, а при наличии воспаления в кишечнике, неполноценном питании, интоксикации,

генетических предпосылках риск развития анемии высок:

- железо в сыворотке;
- латентная и общая железосвязывающая способность (ЛЖСС, ОЖСС);
- трансферрин;
- ферритин;
- насыщение трансферрина железом.

Также врач обязательно обратит внимание на содержание эритроцитов в общем анализе крови и показатель насыщения эритроцитов гемоглобином. Ферритин также является маркером воспаления и онкологии, его оптимальные значения: 40–70 нг/мл. Показатель  $> 100$  указывает на окислительный стресс.

3. Биохимическое исследование покажет работу почек и белковый обмен:

- альбумин;
- креатинин;
- мочевины.

4. Анализ мочи общий.

5. Исследование показателей, отражающих состояние печени:

- АСТ;
- АЛТ;



- билирубин.

## 6. Показатели углеводного обмена и работы поджелудочной железы:

- глюкоза;
- инсулин;
- индекс инсулинорезистентности НОМА;
- гликированный гемоглобин покажет, есть ли последствия от нарушения метаболизма глюкозы.

## 7. Липидный обмен:

- холестерин высокой и низкой плотности;
- триглицериды – обычно лаборатории предлагают сдать комплекс, называемый липидограмма.

## 8. Маркеры воспаления:

- С-реактивный белок (важнейший биомаркер старения);
- антистрептолизин-О (рекомендую сдать, если подозреваете хронический тонзиллит или часто страдаете воспалительными заболеваниями носоглотки);
- гомоцистеин;
- иммуноглобулины E (IgE), G – для начала можно смотреть общие, при подозрении на конкретную проблему делают прицельно (например, при аллергии – на вид продукта, при паразитозе – на гельминты, при кандидозе – на иммуноглобулины G к кандиде и т. д.).

## 9. Показатели щитовидной железы:

- ТТГ (референсные значения до 4, однако оптимальный ТТГ не более 2);
- Т3 свободный;
- Т4 свободный.

10. Оценка секреции гормонов – ценнейшие данные для разработки вашей антиэйдж-стратегии. Важно, чтобы врач проанализировал не просто показатели гормонов, а их соотношение между собой, изменения в течение одного цикла (у женщин). Нормативы весьма условны, поэтому нужно сдать гормоны на пике, в молодости ( $\pm 30$  лет), определив персональные оптимальные данные, чтобы затем оценивать изменения в динамике, что поможет – с годами – определить правильный момент для заместительной гормональной терапии.

- лютеинизирующий гормон;
- ФСГ (фолликулостимулирующий гормон);
- пролактин;
- прогестерон;
- эстрадиол;
- тестостерон общий;
- SHBG (глобулин, связывающий половые гормоны);
- DHEA-S (дегидроэпиандростерон сульфат);

Для женщин: гормоны обычно сдаются на 3–5-й и 21–23-й дни цикла. Ваш гинеколог может назначить индивидуально.

Можно сдавать по крови и в суточной моче.

11. Анализ кала на дисбактериоз, панкреатическая эластаза, антиген хеликобактер пилори.

12. Анализ на витамины и микроэлементы: кровь и волосы. Анализ на тяжелые металлы (кровь или моча, волосы).

Обязательно сдать: 25-ОН витамин D (должен быть выше 50 нг/мл), витамин B<sub>12</sub> (норма 600–800 пг/мл, более высокие показатели могут свидетельствовать о синдроме избыточного бактериального роста в кишечнике), фолиевую кислоту, медь, марганец, цинк, жирорастворимые витамины A, E (обычно идут в комплексе), омега-3.

13. УЗИ внутренних органов, щитовидной железы, молочных желез для женщин, яичек для мужчин.

14. Гинекологические мазки на микрофлору и скрытые инфекции. Мазок с шейки матки на цитологию. Мужчинам – мазки на скрытые инфекции у уролога.

15. Анализ крови на сифилис, СПИД, гепатиты B и C. Эпидемиологическая картина по данным заболеваниям удручающая, контроль обязателен.

16. Генетический тест – по возможности. Желательно по-

смотреть хотя бы переносимость глютена и лактозы.

Помним про давление: идеально 110–120/70–80 мм рт. ст. и пульс 55–70 ударов в минуту в покое. Данный перечень исследований рекомендовано проводить один раз в год.

## **2. Как мы стареем: причины и следствия. Теории старения**

### **Генетика – определение своих сильных и слабых сторон**

Базовые основы антиэйдж образа жизни:

- сбалансированное питание с учетом индивидуальных особенностей и применением микронутриентов для профилактики дефицита витаминов и минералов;
- физическая активность, исключение гипернагрузок, дыхательные техники;
- экологичная среда и детоксикация;
- снижение токсической нагрузки (мы постоянно получаем вредные вещества из загрязненного воздуха, воды, продуктов питания, при заболеваниях и т. д.) и оптимизация детокса;
- психология: режим сна и бодрствования, работа с эмоциями для контроля уровня стресса, позитивное мировоззрение, когнитивное развитие;
- красота: правильный уход, профилактика и коррекция возрастных изменений и эстетических недостатков;
- сексуальная жизнь: оптимизация интимной жизни, тре-

нировка мышц тазового дна, интимная косметология.

Запомните! Первоочередной задачей является устранение очагов инфекции и воспаления. Хронический тонзиллит, к примеру, может давать такую токсическую нагрузку, что все оздоровительные мероприятия будут бесполезны, пока не устранена первопричина интоксикации организма.

# Теории старения

Их существует более трехсот, но мы рассмотрим наиболее популярные из них и возьмем на заметку рекомендации ученых по сохранению молодости.

## 1. Клеточная теория старения

Клетки нашего организма делятся не до бесконечности, и обычно это 15–16 культур клеток (пассажей) за жизнь. Но у некоторых их количество доходит до 20. Клеточные культуры стареют с возрастом: молодая и старая культура клеток отличаются по своим показателям.

В течении жизни происходит накопление поломок в ДНК клетки. Клетки кожи, например, испытывают до 100 000 мутаций ежедневно!

НО! Клетка оснащена мощными механизмами репарации, то есть системой выявления повреждений ДНК и их устранения. Однако с возрастом эти механизмы перестают справляться со своей репаративной функцией из-за чрезмерной нагрузки.

За два часа пребывания на солнце в клетке возникает до 1 млн повреждений! Способность клеток распознавать повреждения ДНК и запускать восстановительные процессы падает каждый год на 0,6 %. Клетки с поврежденными ДНК не способны делиться и восполнять популяцию молодыми и активными клетками. Внешний признак старения – кожа

становится подвержена воспалительным процессам, сопровождающимся нарушением ее питания и тканевой интоксикацией, так как ухудшается отток токсических продуктов жизнедеятельности клеток. Активные клетки иммунной системы не только уничтожают чужеродные агенты – они травмируют и собственные фибробласты, кератиноциты и другие структуры дермы. Все это приводит к тому, что нарастает количество поврежденного и незрелого коллагена, эластина и гликозамингликанов, эпидермис истончается, отдельные гены постепенно «замолкают». Помочь организму справиться с нагрузкой может применение средств (наружных, инъекционных и оральных препаратов), способных стабилизировать и защищать структуру ДНК, снижать ее чувствительность к травмирующим стресс-факторам, оптимизировать работу механизмов репарации повреждений. Доказанной эффективностью обладают антиоксиданты:

1. Ресвератрол – защищает от агрессивного воздействия свободных радикалов и негативных факторов окружающей среды, положительно влияет на сердце и сосуды, улучшает обмен жиров.

2. Феруловая кислота – увлажняет, способствует регенерации, укрепляет стенки сосудов.

3. Пикногенол – стимулирует выработку коллагена и эластина, замедляет процессы гликации (уплотнения волокон коллагена).

4. Коэнзим Q10.



5. Витамин D.

6. Альфа-липоевая кислота.

7. Ликопин.

8. Куркумин.

9. Омега-3.

10. Фукоксантин (каротиноид, получаемый из водорослей) – оказывает терапевтический восстанавливающий эффект на генетический материал клеток, обладает противовоспалительным действием, способствует уменьшению объема висцерального жира в брюшной полости, снижает патологическую активность эластазы, разрушающей эластин.

Обогащая свой рацион вышеперечисленными веществами, мы можем повысить способность ДНК к восстановлению и таким образом замедлить старение организма. Для наружного применения не стоит забывать о ретиноевой кислоте. Выпускается довольно много кремов, содержащих как обычный, так и микроинкапсулированный ретинол. В зависимости от показаний подбирается соответствующая концентрация.

## **2. Генетическая теория старения**

Старение – результат сложных изменений функций генов, вызванных мутациями, эпигенетической дерегуляцией, нарушением процессинга белков и их взаимодействия в метаболических путях.

Таким образом, старение – это медленное угасание транскрипционной активности, функциональная дегенерация

всего генома. Ранее была популярна теория о взаимосвязи старения с активностью свободных радикалов. Однако теперь ученые считают, что свободные радикалы (ROS) не являются главной причиной старения, но они нарушают функции многих генов, влияя на клеточный цикл, процессы воспаления, старения клетки и ее разрушения. Когда свободных радикалов становится больше, чем антиоксидантов, возникает окислительный стресс. Поддержать нормальный баланс помогает прием антиоксидантов и занятия фитнесом. На сегодняшний день идентифицированы 84 гена старения. Они обуславливают возрастные изменения, регулируя процессы в молекулах ДНК, структуру белков и длину теломер.

Теломеры играют огромную роль в процессе старения: человек рождается с теломерами определенной длины, но в процессе жизни они укорачиваются. Ученые предполагают, что, если затормозить этот процесс, можно отсрочить старение! За открытие теломеразы – вещества, способного восстанавливать длину теломер, – Элизабет Блэкберн получила Нобелевскую премию. О том, как сохранить свои теломеры, я расскажу в соответствующих разделах книги. Однако старение – многофакторный процесс, который включает различные и генетические, и эпигенетические (поверх наследственных) факторы. Другими словами, любую генетику можно загубить, и самые эффективные научные наработки не смогут компенсировать нездоровый образ жизни. Создание и сравнительный анализ баз ДНК-данных долгожителей раз-

ных рас, национальностей и этнических групп – путь к пониманию молекулярно-генетических механизмов старения и фундамент медицины активного долголетия будущего. Пристальное внимание ученых направлено на изучение гипоталамуса, который, по их мнению, является командным центром старения человека.

Геном человека был расшифрован только в 2003 году и содержит 20 000 генов. На сегодняшний день изучена ответственность только нескольких сотен генов, данные постоянно дополняются новыми исследованиями. Однако уже сейчас создание генетического паспорта человека открывает новые возможности для сохранения здоровья. Медицинские анализы и тесты отражают сегодняшнее состояние пациента, то есть дают моментальный срез. А для того чтобы получить прогноз, выполняется генетическое исследование. Медицина здорового человека – выявление генетической уникальности пациента и создание на этой основе программы, обеспечивающей максимальное долголетие и оптимальное состояние всех систем организма. Генетический паспорт бывает двух видов:

- Идентификационный – для идентификации личности и определения отцовства. Любопытно, что гены разных людей идентичны друг другу практически на 99 %, а индивидуальность укладывается всего лишь в 1 % всей генетической информации.
- Паспорт здоровья – информация об особенностях струк-

туры ДНК, индивидуальной предрасположенности к ряду наследственных, мультифакториальных заболеваний, а также рекомендации по профилактике заболеваний с повышенным риском. Можно провести исследования панели генов фармакогенетики (эффективность лекарственных препаратов), нутригенетики (усвоение пищевых продуктов, например молока, глютенa, витаминов), психогенетики.

Дерматологическая панель генов оптимизирует работу косметологов.

Для женщин: информация о генах, оказывающих влияние на невынашиваемость беременности, развитие патологий во время беременности, диагностику наиболее частых мутаций наследственных заболеваний.

Для мужчин: информация о генах, оказывающих влияние на репродуктивную способность.

Цель – проведение целенаправленных профилактических мероприятий относительно заболеваний, которые угрожают конкретному человеку. Для того чтобы сделать генетический анализ, достаточно сдать слюну в лаборатории. Мы не можем воздействовать на геном человека (хотя ученые работают над этим), но, используя грамотно подобранные методы, можем компенсировать неблагоприятные факторы и реализовать возможности благоприятных!

### **3. Эндокринная теория старения**

Что такое красота с точки зрения биологии? Сочетание генов, определяющих строение тела, рост, обмен веществ,

устойчивость к заболеваниям и порокам развития, а также гормональный фон. Именно гормоны влияют на такие значимые признаки красоты, как густые волосы, хорошая кожа, формирование конституции по женскому типу с выраженными признаками фертильности: пышная грудь, узкая талия, округлые бедра. Недостаток эстрогенов на этапе роста приводит к формированию неженственной фигуры и лица. То же самое касается мужчин: брутальность является следствием гормонов андрогенов. Мужчины с избытком андрогенов агрессивны и вспыльчивы, в то время как мужчины с высоким уровнем прогестерона более эмоциональны и чувствительны. Снижение уровня половых гормонов является пусковым механизмом развития старения. Внешне дефицит эстрогенов проявляется сухостью кожи и слизистых, снижением упругости кожи и появлением морщин, истончением волос, разрушением костей (остеопороз). Наверное, замечали, насколько резко прогрессирует старение с наступлением климакса у женщин. У мужчин снижение уровня тестостерона приводит к потере мышечной массы, снижению либидо, набору лишнего веса. В наше время заместительная гормональная терапия эффективно помогает продлить молодость и сохранить здоровье.

*Все болезни начинаются в кишечнике.*

Еще одна антиэйдж-стратегия – это восстановление профиля микробиоты ЖКТ, без полноценного функциониро-

вания которой невозможно укрепить здоровье. При нарушении работы желудочно-кишечного тракта организм не получит необходимые нутриенты. От микробиоты кишечной стенки зависит продукция более половины необходимых для человека витаминов, ферментов, факторов, сигнальных молекул, медиаторов и других гормоноподобных соединений. Воспаление и синдром «дырявого» кишечника приводит к интоксикации организма. Сбой в работе ЖКТ приводит к аутоиммунным заболеваниям. Доказана первоочередная роль кишечника в развитии аллергий, дерматитов, акне. Нарушение обмена веществ как следствие изменений микрофлоры кишечника может иметь патологические последствия. Пройдите небольшой тест, чтобы определить необходимость работы с кишечником для улучшения здоровья. Бывает ли у вас:

- несварение, отрыжка, изжога, тошнота;
- чувство распираания в животе, тяжесть после еды;
- неприятный привкус во рту;
- спазмы в животе;
- постоянное ощущение голода, возникающее даже спустя час после плотного обеда;
- боль в желудке или чувство жжения;
- нарушение стула (форма, консистенция, частота более трех раз в сутки или реже одного раза в день);
- аллергия, акне, выпадение волос, перхоть.

Если вы регулярно замечаете у себя больше двух из вышеперечисленных признаков, стоит обратиться к гастроэнтерологу, так как при отсутствии коррекции нарушения ЖКТ повлекут за собой сбой в работе других систем организма. Хороший врач начинает обследование с осмотра, сбора анамнеза и обязательно пальпации живота. Бывает, гастроэнтерологи делают это поверхностно, что позволяет выявить лишь грубые патологии. Однако есть глубокие методы пальпации, которые в совокупности с тестами помогают определить даже участок воспаления в кишечнике. Дело в том, что при воспалении могут «выключаться» прилегающие к этому участку мышцы. По тому, какой тонус мышц выявляется при специальном тестировании, можно подтвердить диагноз.

Обнаружить проблему и устранить ее помогут следующие методы диагностики:

- бакпосев кала на дисбактериоз;
- хеликобактер (кровь, дыхательный тест);
- дополнительные тесты на сальмонеллы, шигеллы, йерсинии, клостридии или специализированные тесты на кандиды, если врач сочтет нужным.

Например, эубактерии участвуют в качестве основных агентов во многих воспалительных процессах и синдромах: себорея, атопический дерматит, синдром раздраженного кишечника, глютенная энтеропатия, хронический синусит, артрит, простатит, вагинит, воспаление легких.

В крупных городах возможно сделать тесты глобальной оценки микробиома, такие как исследование микробных маркеров методом масс-спектрометрии (ГХ-МС) по Осипову. Его главное преимущество – возможность определить более 50 микроорганизмов одновременно в одном анализе. Он универсален (бактерии, грибы, вирусы) и выполняется всего за 3 часа.

Исследование микробных маркеров методом ГХ-МС позволяет выявить или уточнить этиологию инфекционно-воспалительного процесса при любых формах заболеваний. Тем не менее он не заменяет вышеперечисленные анализы, но может быть очень полезен в дополнение к ним.

Чтобы исключить паразитарные инфекции, нужно сдать:

- кровь на антитела к возбудителям паразитозов;
- кал на простейшие и яйца гельминтов (методом обогащения).

Также обращают внимание на:

- увеличение доли и числа базофилов и эозинофилов в общем анализе крови;
- повышение содержания эозинофильного катионного белка ЕСР;
- повышение общего IgE в анализе крови.

И, конечно, при необходимости нужно сделать фиброгастроскопию (для определения состояния желудка) и колоно-



скопию – исследование кишечника. Последнее выполняется под наркозом, поэтому только по назначению врача. Обычно рекомендовано после 40 лет для исключения злокачественных новообразований.

## **3. Эпигенетика: Красота – это образ жизни**

### **3.1 Экологичная среда и детоксикация**

Соблюдаете умеренность в еде и тренируетесь, но при этом все равно не можете избавиться от лишнего жира? Безуспешно боретесь с высыпаниями на коже? Испытываете сложности, связанные с женским здоровьем или потенцией? Причиной этих и других распространенных проблем может быть интоксикация.

Нас окружает огромное количество токсинов:

- консерванты и пищевые добавки;
- нитраты и пестициды;
- диоксины, пластик, топливо;
- тяжелые металлы;
- промышленные выбросы, летучие органические вещества, табачный дым;
- бытовая химия;
- эндотоксины в кишечнике.

За последние 80 лет было введено в использование более 85 000 новых химикатов. Менее 50 % из них были протестированы.

стированы на потенциальную токсичность. Следы более 400 химикатов могут быть обнаружены в организме среднего человека. Токсические вещества распространяются очень далеко от источника через атмосферу и воду, поэтому на сегодняшний день крайне сложно изолироваться от них, даже если уехать жить в лес.

Большинство токсинов жирорастворимы и при поступлении в организм накапливаются в жировой ткани. При критическом поступлении токсинов организм пытается защититься, «разбавив» их, соответственно, дает команду к увеличению объема жировой ткани для депонирования токсинов. Это объясняет общемировую тенденцию к ожирению как взрослых, так и детей.

Проанализируйте свой образ жизни, чтобы оценить риски, пройдите тест.

# Тест: Уровень токсической нагрузки, которому вы подвергаетесь

Каждый положительный ответ на вопрос означает увеличение нагрузки на систему детоксикации вашего организма. После каждого блока вопросов обозначены возможные риски.

1. Пьете воду из пластиковых бутылок?

Используете пищевые пластиковые контейнеры?

Дешевый пластик содержит токсичный бисфенол А.

Риск: синдром поликистозных яичников, бесплодие.

2. Покупаете продукты в пластиковой упаковке?

Используете пищевую пленку для хранения еды, рукава для запекания?

У вас в доме есть линолеум, искусственная кожа, неприятно пахнущая мебель или стройматериалы?

Игрушки из мягкого пластика?

Бытовая химия?

Риск избыточного поступления фталатов, которые могут вызывать гормональные нарушения, – симптомы гипотиреоза при нормальных показателях уровней гормонов; провоцируют инсулинорезистентность и метаболический синдром, системное воспаление.

3. Используете косметику, содержащую парабены?

Риск: исследования сообщают, что парабены обладают эстрогенной активностью и, действуя как ксеногормоны, могут провоцировать рак.

Употребляете в пищу овощи и фрукты, обработанные пестицидами?

Риск: Эндокринные нарушения при избыточном поступлении.

4. Проживаете в мегаполисе?

Возможно превышение уровня свинца из-за вдыхания выхлопных газов и пользования водой из старых коммуникаций. Признаками отравления свинцом являются мышечные боли, спазмы в животе, повышение АД, нарушение менструальной функции. Избыток свинца приводит к анемии, выводит жизненно необходимые кальций, магний, фосфор, витамин D; поражает почки и нервную систему.

5. Употребляете продукты с гидрогенизированными маслами, например шоколадные батончики?

Риск: поступление никеля.

Поражает сердце, печень, вызывает дерматиты, экземы.

6. Есть пигментные пятна, гастрит, наблюдается потеря волос?

Это может быть спровоцировано отравлением мышьяком, используемым для опрыскивания фруктов, яда для крыс на производствах и в хранилищах риса, зерна и т. д.

7. У вас стоят пломбы из амальгамы или других дешевых стоматологических материалов?

Вы не едите мяса, заменяя его рыбой?

Риск: накопление ртути, что влечет за собой нарушение функции почек, неврологические и аутоиммунные заболевания.

Проверьте, присутствуют ли у вас наиболее частые симптомы интоксикации:

- головная боль;
- мышечная боль;
- хроническая усталость;
- непереносимость испарений чистящих средств, косметики и парфюмерии, лекарств, табака;
- необычные побочные реакции на медикаменты;
- плохое кровообращение и лимфоток: круги и синяки под глазами, серый цвет лица, целлюлит;
- выпадение волос;
- высыпания, акне (есть даже отдельный термин хлорассоциированные акне. Кстати, никогда не кипятите хлорированную воду повторно – в ней при нагревании образуются ядовитые вещества – диоксины. Пользуйтесь хорошим фильтром, который убирает соединения хлора);

- тревожность, панические атаки;
- проблемы обучения (синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей);
- резистентная грибковая инфекция (перхоть, молочница и т. д.);
- частые/затяжные инфекции, связанные с нарушением иммунитета.

Конечно, тест – лишь предварительная точка отсчета, по каждому пункту надо разбираться отдельно. Так, головная боль может возникать из-за сосудистых нарушений или проблем с челюстным суставом. Однако если вы наблюдаете у себя более 6 признаков, имеет смысл уточнить, насколько хорошо организм справляется с токсической нагрузкой.

Если вы подозреваете серьезные нарушения, стоит обратиться к врачу, чтобы пройти обследование и получить основательное лечение.

Для начала можно сдать:

- общий анализ крови и обратить внимание на лейкоциты и уровень гемоглобина (исключить анемию);
- биохимию: оценить печеночные показатели – АСТ, АЛТ, билирубин;
- проверить работу почек – креатинин, cystatin C.

Основная нагрузка по детоксикации организма приходит-

ся на печень и почки. Если обнаружены какие-то сбои в работе этих органов и есть основания предполагать интоксикацию (трудно поддающиеся лечению заболевания неясной этиологии, работа на вредном производстве и т. д.), врач может назначить вам следующие анализы на биомаркеры токсической предрасположенности:

- гамма-глутамилтрансфераза GGT >40 ед/л;
- мочева́я кислота >8 мг/дл;
- гомоцистеин >11 мкмоль/л;
- С-реактивный белок >0,7 мг/л;
- магний <2 мг/дл;
- титр антинуклеарных антител >1:125;
- 25–ОН-Витамин D3 <30 нг/мл.

Определить наличие токсических веществ в организме можно сдав и кровь/мочу и волосы на анализ.

Однако, как я писала ранее, большинство токсинов жирорастворимы, поэтому, попадая в организм, они по кровотоку проникают в жировые ткани и депонируются там. Анализы крови/мочи покажут острое отравление, но могут не показать хроническое. В группе риска находятся люди, у которых индекс массы тела >27 и больше 30 % состава тела – жир.

Вы удивитесь, но волосы являются в некотором роде детоксицирующим органом: с их помощью из организма тоже выводятся яды, поэтому анализ волос вполне достоверен. Только он проводится не на все «вредности», которые есть,



но на наличие тяжелых металлов и наиболее распространенных токсинов – можно посмотреть.

Прежде чем перейти собственно к ДЕТОКСИКАЦИИ, давайте начнем с самого простого и доступного.

# Как снизить поступление токсинов

1. Сократите покупку продуктов питания, упакованных в пластик. Воду покупайте в стеклянных бутылках. Относительно безопасная пластиковая тара имеет следующие маркировки (буквы под значком треугольника):

- PET – только для одноразового применения;
- HDPE – полиэтилен высокого давления – из него изготавливаются большие многоразовые бутылки для кулеров – один из самых безопасных;
- LDPE – используется для производства пакетов и пленки;
- PP – полипропилен, используется для производства многоразовых контейнеров, вполне безопасен.

Опасные пластики: PCV (ПВХ) – поливинилхлорид, упаковочная пленка из него.

PS – полистирол или пенопласт – запрещен в качестве пищевой упаковки, но встречается, например, в крышечках кофейных стаканчиков.

Другие пластики, не включенные в список выше, – токсичны, их категорически нельзя использовать в микроволновках, так как нагревание способствует более глубокому проникновению бисфенола А в пищу. Дома храните продукты только в стеклянной или керамической посуде.

## 2. Ограничьте применение бытовой химии.

Освежитель воздуха – самое большое зло, тем более, что он ничего не освежает, а только маскирует и отравляет.

Ополаскиватели для белья провоцируют развитие аллергии, особенно у детей.

Триклозан, содержащийся в антибактериальном мыле, дезодорантах и т. д., негативно влияет на работу щитовидной железы.

Средства для мытья посуды и порошки важно выбирать экологичные и не забывать про двойное ополаскивание.

Косметика должна быть без парабенов, фталатов, ПАВА (парааминобензойной кислоты).

3. Внимательно выбирайте одежду, она как минимум не должна источать неприятного запаха. По исследованиям, проведенным Гринпис, ряд одежды и обуви известных брендов массмаркета производится с применением токсичных этоксилатов нонилфенола.

4. Не употребляйте продуктов со следами плесени – микотоксины очень вредны. Отрезать испорченную часть не решение проблемы, так как, если продукт имеет даже небольшой видимый участок плесени, ее споры уже повсюду.

5. Выбирайте органические продукты, выращенные без

сельскохозяйственной химии.

6. Избегайте употребления продуктов, прошедших промышленную обработку, особенно с длительными сроками хранения (копченостей и фастфуда).

7. Читайте состав на этикетке: консерванты, стабилизаторы, усилители вкуса не просто вредны, но зачастую используются для маскировки низкого качества продукта.

8. По возможности нужно стараться жить/работать подальше от магистралей и предприятий, связанных с токсическим производством (химическая, металлургическая, нефтедобывающая промышленность). Но и жить рядом с полем, которое обрабатывается пестицидами, – значит, вдыхать их пары.

9. Пользуйтесь очистителем и ионизатором воздуха и регулярно проветривайте, чтобы испарения от мебели, ковров, линолеума и ламината не отравляли жизнь, особенно после свежего ремонта.

10. Вместо тефлоновых лучше использовать чугунные сковороды. Выбирая кастрюли, избегайте дешевых непонятных сплавов. Для кипячения воды лучше использовать стеклянный чайник или из безопасной стали, но не из пластика,

который может выделять токсичные соединения при нагреве.

# Как провести детокс на молекулярном уровне

Детоксикация у многих ассоциируется с фруктовыми соками и слабительными чаями. Однако на деле все гораздо сложнее. Токсикология – это наука, изучающая свойства токсических (ядовитых) веществ и их воздействие на живые организмы. Одновременно с открытием и изучением ядов стали искать противоядия. Одним из первых специалистов в этом был древнегреческий ученый Гиппократ, разработавший ряд антидотов, руководствуясь правилом: для любого яда должно быть свое противоядие.

Помните крылатую фразу Ивана Васильевича из фильма «Иван Васильевич меняет профессию»: «Нам, царям, за вредность молоко надо давать»? Этот способ, препятствующий всасыванию тяжелых металлов и алкалоидов, открыл еще Авиценна во II веке. Только после употребления молока и связывания его белков с ядом требуется вызвать рвоту, иначе соединение распадется и всосется.

С развитием науки ядовитые вещества были хорошо изучены, составлен список антидотов для их нейтрализации и выведения из организма, разработаны лекарственные препараты. Так что помните: есть отработанные в официальной медицине средства, и при необходимости они вам помогут, не нужно вестись на БАДы, обещающие полное очищение

и исцеление и чудо-диеты. Простым очищением кишечника из жировой ткани токсины не вывести.

В настоящее время медиками разработан алгоритм оказания медицинской помощи в зависимости от времени поступления токсинов в организм. Он включает в себя следующие меры:

1. Прекращение или ограничение поступления ядовитых веществ.
2. Уменьшение количества токсических веществ и их метаболитов.
3. Обеспечение нормального функционирования жизненно важных органов и систем.
4. Профилактика осложнений.
5. Усиление естественной детоксикации организма.

Почему вообще может потребоваться вмешательство в естественный процесс детоксикации? Потому что детоксикационный баланс может быть нарушен.

Причины дисбаланса:

- чрезмерное количество токсинов;
- нарушение экскреции (запоры, дисфункция почек);

- увеличение рециркуляции токсинов (нарушения в кишечнике, «дырявый кишечник»);
- «недостаток топлива» – инсулинорезистентность и метаболический синдром (при том что сам метаболический синдром без токсической нагрузки не развивается);
- дефицит нутриентов;
- нехватка детоксицирующих веществ: антиоксидантов, кофакторов и т. д.;
- нарушение регуляции, в том числе и генетической.

Активность тех или иных ферментов можно определить по анализам (как стандартные клинические, так и специфические исследования на биомаркеры токсической предрасположенности), а также по некоторым тестам. Например:

- специфический запах мочи после употребления спаржи указывает на то, что активно выводятся органические соединения серы;
- аллергические высыпания после вина и сухофруктов говорят о снижении активности фермента сульфитоксидазы, переводящей сульфиты в сульфаты;
- непереносимость кофеина – связана с генетическим нарушением метаболизма (гипофункция 1A2);
- симптомы от употребления шоколада, сыра, бананов – снижение функции фермента моноаминоксидазы;
- нарушения работы ЖКТ или ЦНС после глутамата натрия – может указывать на непереносимость в связи с нару-



шением трансаминирования;

- реакция на антибиотики – говорит о нарушении биохимических реакций сульфоксидации и/или сульфатации.

В зависимости от того, какая из систем детоксикации нарушена и какие токсины имеются в организме, подбирается лечение. То есть, если мы говорим о детоксикации как медицинском мероприятии, ей всегда предшествует обследование. В процессе лечения исходные показатели сравнивают с полученными после лечения – таким образом можно судить об эффективности терапии.

В условиях стационара, определив, какие именно яды присутствуют в организме, могут быть проведены следующие мероприятия:

- кишечный, гастродиализ с помощью изотонических растворов и т. д., энтеросорбция;
- экстракорпоральная детоксикация;
- удаление ядов прежде всего из крови: плазмаферез (замещение донорской кровью);
- гемодиализ с помощью аппарата искусственной почки;
- гемосорбция – прокачивание крови через сорбенты;
- плазмосорбция и плазмодиализ – очищение плазмы;
- лимфодиализ и лимфосорбция – очищение лимфы.

Такие домашние методы, как промывание желудка, очищение кишечника и прием мочегонных – то, что в основ-

ном и предлагают «целители», продающие специальные «детокс»-препараты, эффективны только при остром отравлении. При хроническом отравлении, когда токсины, циркулируя в крови, откладываются в жировой и других тканях, эти мероприятия не помогут.

Как выводятся токсины?

Печень играет доминирующую роль, производит метаболическую биотрансформацию ядов с желчью.

Почки отвечают за выведение с мочой.

Кишечник – кишечный пассаж, модуляция посредством микробиоты.

Кожа – пот, сальные железы и слущивание эпидермиса.

Легкие – кислород сжигает токсины, гипервентиляция легких – эффективный способ нейтрализации ряда токсических газов.

На самом деле процесс детоксикации происходит в нашем организме постоянно: под действием детоксикационных ферментов токсины преобразуются в безвредные молекулы, которые выводятся организмом.

Активность ферментов варьируется в зависимости от:

- генетических факторов – есть люди, у которых снижен или вообще отсутствует тот или иной цитохром;
- применения веществ, ускоряющих или замедляющих активность ферментов (например, зверобой или грейпфрут

могут мешать детоксикации);

- состояния организма, заболеваний и т. п.;
- возраста: дети и пожилые более уязвимы.

Вся работа печени и почек может пойти насмарку, а токсины реабсорбируются (всосутся обратно), если желудочно-кишечный тракт не выполнит свои функции. Любой пациент с запором зашлакован и выглядит соответствующе плохо. Пепсин, соляная кислота желудка, желчь, ферменты поджелудочной железы и кишечной стенки участвуют в разрушении токсических соединений. Поэтому так важен качественный состав желчи, кишечной флоры, активность протеаз, отсутствие паразитов, которые мало того, что сами вырабатывают токсины, мешают детоксикации в целом, и, конечно, активная перистальтика, чтобы своевременно вывести метаболиты.

# Как питаться, чтобы улучшить естественный процесс детоксикации

Когда мы изучаем продукты на предмет отсутствия токсических веществ, то понимаем, что есть нечего, ибо в овощах – нитраты, во фруктах – пестициды, в мясе – антибиотики, в рыбе – ртуть, моллюски вообще питаются по принципу фильтрации – они самые токсичные... А так как голодание снижает активность ферментов детоксикации, то и это не выход. Что же делать? Старый добрый принцип ЕСТЬ ВСЕ И ПОНЕМНОГУ обрел новый смысл, ведь «все есть яд, и все есть польза – вопрос лишь в дозе».

Мы в клинике делаем анализ волос на содержание микроэлементов и всегда при этом собираем анамнез: информацию о том, какой образ жизни ведет пациент. Лишь единицы не имеют превышения накопления токсических веществ в организме. И что интересно – наш опыт подтверждает тот факт, что у большинства вегетарианцев, отказавшихся от мяса в пользу рыбы, превышение нормы ртути.

Наш организм способен нейтрализовывать яды до определенного предела, однако когда концентрация какого-то одного токсина зашкаливает, это влечет за собой сбой в системе.

Несколько простых в выполнении рекомендаций:

Овощи и фрукты лучше выбирать экологические или хотя

бы с понятной историей. Хуже всего обстоят дела с китайскими продуктами: даже если они выращиваются на территории России, используется очень много химии.

Тщательное мытье и/или удаление кожуры исключит из вашего рациона химикаты, которыми обрабатывают фрукты/овощи для долгого хранения.

Из рыбы лучше выбирать семгу, сайду и каракатицу. Обратите внимание и на норвежского лосося, так как в Норвегии строгий контроль качества для эко-продуктов. Чем крупнее хищная рыба и чем дольше она живет (на вершине пищевой цепочки), тем больше она накопила в себе ртути, поэтому самые «грязные» рыбы: тунец, акула, королевская макрель, хохлач. Мидий и устриц тоже лучше избегать. Креветки лучше дикие, из северных морей. Те, что искусственно разводят в Китае и Вьетнаме, – токсичны.

Выбирая мясо, помните, что если животных содержат в плохих условиях и скученности, то, скорее всего, для их роста используют антибиотики и гормоны. Исключение составляют бараны. Покупая курицу, выбирайте грудку, в ней меньше откладывается вредных веществ, чем в более жирных бедрах. Индюшачье мясо может быть чище, так как у индюков сильнее иммунитет, поэтому, в отличие от кур, они реже нуждаются в антибиотиках.

В сильно прожаренных продуктах много канцерогенов, а трансжиры, замаскированные словосочетанием «гидрогенизированное масло», угнетают активность детоксицирующих

ферментов.

Ощелачивающие продукты помогают детоксикации, более подробно я расскажу о кислотно-щелочном равновесии организма в главе про питание.

Чтобы поддержать естественный процесс детоксикации, следите за своим рационом.

1. Достаточное, но не избыточное поступление полноценного животного белка.

Растительный белок не способен дать человеку все полноценные незаменимые аминокислоты, которые формируют и молекулы, ответственные за детоксикацию. Ключевую роль в очищении организма от ядов играет глутатион – белок, состоящий из трех аминокислот (цистеин, глицин и глутамин). Глутатион необходим для антиоксидантной защиты, отвечает за иммунитет. Он вырабатывается в организме, но после 28 лет его производство собственными силами снижается, особенно под воздействием токсической нагрузки, из-за заболеваний и других неблагоприятных факторов. К счастью, его можно получить из пищи – глутатион содержится в мясе птицы, говядине, рыбе, овощах (особенно полезны богатые серой – чеснок, лук, спаржа – и крестоцветные: капуста и пр.), молоке и яйцах. Низкокалорийное питание благоприятно сказывается на уровне глутатиона.

2. Сложные углеводы, большое количество овощей и

фруктов, качественные жиры – эти правила здорового питания и здесь актуальны. Чем больше вы едите простых углеводов и насыщенных жиров, тем труднее проходит процесс детоксикации из-за активизации отдельных цитохромов и ускорения образования свободных радикалов.

3. Растительные детоксиканты и вода. Гранат и малина благодаря содержанию эллагиновой кислоты защищают печень и положительно влияют на процесс детоксикации, нормализуя активность ферментов. Зеленый чай с помощью своих катехинов не просто обладает антиоксидантными свойствами, но и связывает токсические субстанции и поддерживает здоровую микрофлору и pH ЖКТ. Для поддержания экскреции через желчный путь помогают бессмертник, пижма, расторопша.

Лимфодренажный массаж облегчает выведение токсинов. Полифепан, энтеросгель и другие сорбенты эффективны против бактериальных и энтеротоксинов.

Сахаромицеты Буларди (энтерол и др.) улучшают ферментативную функцию кишечника, подавляют рост избыточной бактериальной флоры.

Вода – во время детокса требуется повышенное количество воды для растворения и выведения токсинов. Отеки из-за нарушения pH не являются основанием для ограничения питья, скорее наоборот.

Ощелачивание – важная составляющая детоксикационных программ, так как хроническая интоксикация и заболевания, как правило, сопровождаются закислением организма. Вода с щелочным pH ( $>7,5$ ) увеличивает активность детоксикационных ферментов. Но постоянно употреблять ее нельзя. Курс должен длиться не дольше месяца. Свежевыжатые соки содержат внутриклеточную «живую» воду и могут быть использованы, если нет нарушения метаболизма глюкозы (диабет).

4. Витамины имеют важное значение для детоксикации. Недорогое и очень эффективное средство, которое можно купить в любой аптеке – янтарная кислота, – модулятор клеточной детоксикации.

Элтацин – нужен для построения глутатиона. Витамины А, С, Е, В<sub>6</sub> и В<sub>12</sub>. Селен, магний, фолиевая кислота. Альфа-липоевая кислота жирорастворима, поэтому нейтрализует множество ядов – от микотоксинов (грибки) до тяжелых металлов. Коэнзим Q10, омега-3, куркумин.

Глицин – снимает нервное напряжение и является структурным компонентом глутатиона. Глутамин – аминокислота, хорошо известная спортсменам как восстанавливающее мышцы и печень средство.



# Послепраздничный детокс

Какой праздник у нас обходится без застолья? Читмилы – дни, когда мы даем отдых нервной системе от ограничений и едим все, что хочется, – необходимы для разрядки, но могут и нанести урон здоровью. По статистике, после новогодних застолий регистрируется шквал обращений с приступами холецистита, панкреатита, гастрита и обострениями других заболеваний.

Основные проблемы, которые возникают после застолий, напрямую зависят от того, что было в излишке и какие хронические проблемы имеются.

Алкоголь = удар по печени, обезвоживание, дефицит микронутриентов.

Жирная пища = нагрузка на печень и желчный пузырь.

Избыток простых углеводов = отеки на лице (одутловатость, мешки под глазами) и на теле (целлюлит) и отложения жиров. Помимо этого, простые углеводы очень любит грибок кандида, что может привести к его расцвету.

Употребление большого количества несовместимых между собой продуктов = разнообразные нарушения ЖКТ.

Тяжелая еда на ночь = брожение и гниение в кишечнике, провоцирующее различные воспаления.

Что делать?

Мощная детокс-программа с капельницами нужна толь-

ко алкоголикам для выведения из запоя, а у всех остальных печень восстановится самостоятельно, главное – создать ей для этого условия. БАДы не заменят правильного поствакханального питания.

1. Стимуляция функции кишечника, если есть чувство его переполнения. Для этой цели можно использовать послабляющий чай. Осмотические слабительные типа дюфалака (лактолоза) в данный период нежелательны, так как могут вызвать еще большее вздутие живота.

2. В качестве нормализации желчевыделения (если есть загибы в желчном пузыре, холецистит и т. д.) – хофитол или урсосан (только посоветуйтесь с лечащим врачом), или расторопша, артишок. Эти меры улучшат пищеварение и эвакуацию из кишечника.

3. Если заметили признаки интоксикации/аллергии – энтеросгель или полифепан 3–5 дней, янтарная кислота.

И самое главное – питание.

4. На время ограничьте мясо в пользу дополнительной порции овощей. Только из овощей исключаем помидоры (они тяжелы для печени) и картофель (крахмал). Употреблять желательно термически обработанные овощи, так как сырые в большом количестве могут раздражать и без того

раздраженный кишечник. Добавьте в свой рацион зелень, особенно укроп и петрушку, – они улучшают пищеварение. Если нет гастрита, можно любые ягоды и фрукты. Чтобы избавиться от отеков, один день можно посидеть на арбузе или яблоках.

Важно: если усугубился кандидоз из-за избытка простых углеводов, не употребляйте в пищу переспелые и помятые фрукты – это источники грибов. Нельзя также кисломолочные продукты, бифидо- и лактобактерии, сыры с плесенью. Орехи – каленые, со сроком годности не более 6 месяцев.

Вода – 2,5 литра и больше. Это необходимо, чтобы решить проблему обезвоживания и избавиться от задержки жидкости (набрать несколько килограмм жира за праздники – это еще надо постараться, а вот вода задерживается моментально). Можно употреблять минеральную, но желательно без газа, чтобы не раздражать ЖКТ.

Рис – только нешлифованный. Яйца.

Самые актуальные витамины – антиоксиданты: С, А, Е, селен. После алкоголя – В, магний.

Чтобы вернуть растянутому желудку былую форму (от этого зависит насыщение), питаемся на детокс-программе дробно – 4–5 раз в день.

Стоит ли голодать?

Да, с точки зрения детоксикации это работает. Но, учитывая, что организм и так застрессован, кидаться из одной

крайности в другую не стоит. Голодание после праздников может привести к срыву или обострению имеющихся проблем. Лучше подобрать более подходящий момент.

Многие забывают, что мощнейшим детоксикационным органом являются легкие, поэтому не забывайте про физическую активность на свежем воздухе! Под влиянием кислорода токсины разрушаются. Бесплатно, и никакие БАДы не нужны.

## 3.2. Паразиты

Даже те, кто правильно питается и тщательно ухаживает за собой, могут столкнуться с такими проявлениями, как высыпания на коже, выпадение волос, ухудшение самочувствия. Попытки справиться с помощью наружных средств и витаминов результатов не дают. Никакие детокс-диеты не помогают. А почему? Потому что не устранена первопричина – паразитарная инфекция.

Если кто-то думает, что с ним такое не может случиться, – глубоко заблуждается: фрукты/овощи/зелень отмыть на 100 % практически нереально, все мы периодически едим в ресторанах, где санитарная обстановка не всегда бывает на достойном уровне. В отдельной группе риска любители суши, карпаччо и непрожаренных стейков.

Самая распространенная причина развития псевдоаллергии – дисбактериоз и воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта, наличие паразитов. По статистике, 98 % детей до трех лет заражаются лямблиями – простейшими, которые при увеличении численности выделяют токсины, провоцирующие аллергические реакции. Их достаточно сложно обнаружить в анализах, поэтому опытные аллергологи часто определяют их наличие по клинической картине: внезапное появление сыпи у ребенка и положительные тесты на большинство имеющихся гистаминов.

Как определить наличие паразитов?

Обычный клинический анализ крови: повышение базофилов и эозинофилов говорит о том, что клетки иммунной системы борются с чужеродным организмом. Если победят, паразиты будут уничтожены, а если резервов организма не хватит, нужны будут противоглистныe препараты. В совокупности с пониженным количеством нейтрофилов это свидетельствует о воспалении и инфекционном процессе.

Определение общего иммуноглобулина E IgE: повышенное значение говорит об интоксикации организма и аллергическом фоне. Паразиты способны вызвать аллергию у человека, в таком случае, если сделать тест на аллергены, реакция может быть ложноположительной на все. После устранения причины аллергия проходит.

Определение Ig G в крови к основным видам паразитов (количественный) позволяет определить конкретный тип «врага».

Анализ кала необходим, но в отличие от анализа по крови, показывает только кишечные формы.

Назначать терапию врач будет на основании клинических признаков: нарушение пищеварения, вздутие живота, высыпания на коже, даже если анализы крови не выявили наличие паразитов, так как методы диагностики часто дают ложноотрицательные значения.

Для профилактики 1 раз в 6 месяцев всем членам семьи, включая животных, можно проводить профилактиче-

ский курс от наиболее часто встречающихся паразитов: например, немозол 1 т – однократно, через 2 недели желатель-но повторить.

О целесообразности профилактики есть разные мнения, некоторые врачи уверяют, что с паразитами человек живет в симбиозе испокон веков. Но раньше и со вшами люди жи-ли. Я не разделяю эту позицию, поэтому, пожалуйста, посо-ветуйтесь со своим лечащим врачом.

В более серьезных случаях (например, после поедания вя-ленной рыбы или сырого мяса) при подтвержденном анализе лечение назначает врач-инфекционист.

Всякие БАДы для этих целей применять не стоит: даже от травки можно получить токсический эффект, но при этом проблему не решить. Для меня вообще неприемлема спеку-ляция на этой теме в интернете, так как есть отличные недо-рогие сертифицированные лекарства с доказанной эффек-тивностью; какой смысл экспериментировать с собственным здоровьем – непонятно. Более того, опасные паразиты в слу-чае гибели могут забрать с собой и хозяина, поэтому лечение от них проводится только в стационаре.

Помните, что главным барьером для паразитов является желудочный сок, а именно его достаточная кислотность, что-бы их нейтрализовать. Поэтому важно решать проблему ги-поацидности не только для улучшения пищеварения, но и для защиты от паразитов и патогенных бактерий.

Далее будет цикл статей на тему подбора оздоровитель-

ного питания, которое вы сами сможете выбрать для себя с учетом показаний, но в любом случае начинать нужно с очищения организма от «чужих». Иначе все полезное, что вы будете кушать, – съедят они, а вас взамен будут травить продуктами собственного распада.



### 3.3. Стресс

Как стресс влияет на нашу жизнь? Древнейший механизм помогал нашим предкам выжить: при сильном испуге, например, на охоте, выделяющийся в этом случае адреналин сужал сосуды и таким образом минимизировал кровопотери в случае травмы. Условия изменились, но жизнь современного человека переполнена событиями и не всегда приятными эмоциями. Чем выше поставленные цели, тем напряженнее ритм жизни. Стрессовая реакция дана природой для быстрой адаптации к критической ситуации и мобилизации организма. Однако в современной жизни у человека реакция острого стресса с последующей релаксацией заменена на хронический стресс, связанный с амбициями.

Если короткий физиологический стресс мобилизует организм и тренирует выносливость нервной системы, то длительный хронический стресс без выхода эмоций, разрешения конфликтных ситуаций и устранения негативных факторов истощает нервную систему, приводит к гормональному дисбалансу и влечет за собой нарушение работы многих систем организма, а не только к тревожно-депрессивному расстройству.

Гормоны стресса вызывают в мышцах спазмы, которые у наших предков были проходящими, а у нас, в случае застревания эмоции в теле, провоцируют боли в спине и шее. У

других людей спазмы возникают в сосудах головы – проявлением этого становятся головные боли. Также стресс может приводить к спазмам внутренних органов: желудка (тошнота), кишечника (нарушение выделительной функции), желчного пузыря (застой, а затем резкий выброс желчи). Все эти проблемы незамедлительно отражаются на лице – общее ухудшение состояния кожи, прыщи, выпадение волос и т. д. Вывод: если появились сложности со здоровьем, а терапевт не может найти причину или лечение малоэффективно – обратите внимание на свой уровень стресса.

Почему возникает непреодолимая тяга к сладкому и жирному? Какие гормональные нарушения приводят к ожирению и акне? Почему возникает перетренированность и синдром хронической усталости?

Пройдите тест, чтобы определить, насколько хорошо ваш организм справляется со стрессом.

# Тест: Синдром истощенных надпочечников и хронической усталости

За каждый симптом ставьте себе 1 балл:

- повышенная утомляемость и постоянная усталость, как физическая, так и эмоциональная;
- апатия ко многим важным и интересным вещам;
- извращение циркадных ритмов: трудности с засыпанием и подъемом, нарушение сна, которое проявляется как утренняя разбитость, трудности с пробуждением, обретение энергии только после шести часов вечера, наилучшая работоспособность – ночью.

\*Причина: уровень кортизола должен быть на пике с утра и давать энергию, а понижаться к вечеру, что вызывает сонливость и облегчает засыпание, а у людей с нарушением циркадного ритма все наоборот.

- нервозность и раздражительность;
- тревожность, избыточные страхи, депрессия.

\*Причина: нарушения в работе надпочечников вызывают дисбаланс нейромедиаторов: снижение уровней гормонов «счастья» – дофамина и серотонина.

- трудности с концентрацией, особенно в первой половине дня;

- плохая память;
- снижение либидо, нарушение потенции.

\*Причина: кортизол является важнейшим и влиятельным гормоном, поэтому его дисбаланс приводит к нарушению выработки других гормонов, в том числе тестостерона.

- боли в спине, мышцах;
- невралгии;
- вегетативные нарушения, головокружения, обмороки, «пустота в голове»;
- головные боли;
- тахикардия;
- гипотензия;
- самочувствие лучше в горизонтальном положении, особенно после физической нагрузки или эмоционального стресса.

\*Причина: недостаток прессорного действия кортизола, дефицит альдостерона, снижение экспрессии адренорецепторов и стимулирующего действия катехоламинов, нарушения микроциркуляции, миокардиодистрофия, вегетативная дисфункция.

- склонность к гипогликемиям (падению сахара в крови), особенно при стрессе;
- патологическая тяга к легким углеводам, причем углеводы без жира и белка плохо переносятся;
- жирная пища улучшает самочувствие, поэтому человек часто употребляет ее, чтобы «завести себя», а также пьет ко-

фе с этой целью;

- возникает непереносимость голода, поэтому человек совершенно не может отказать себе в любимых продуктах и выдержать диету;

При этом простые углеводы еще больше добивают надпочечники, развивается гипогликемия – тяга к сладкому еще больше повышается, и формируется порочный круг!

\*Причины: низкие запасы гликогена, слабый глюконеогенез, резкие колебания уровня инсулина!

Гормон стресса кортизол способствует повышению глюкозы в крови и увеличивает риск инсулинорезистентности.

Помимо этого, нормальный уровень кортизола необходим для ускорения липолиза, иначе темпы сгорания жира снижаются!

Патологическая тяга к соли усугубляет ожирение, задерживая жидкость.

- аллергии, гиперчувствительность;
- атопический дерматит;
- акне и другие воспалительные заболевания кожи;
- хронические простудные заболевания.

\*Причина: кортизол повышает реактивность системы, поэтому возникает иммунная дисфункция.

- тяжелый ПМС;
- ранняя и тяжелая менопауза;
- резистентные дисфункции щитовидной железы.

\*Причина: нарушение регуляторного действия кортизола

на тиреоидный гормон, изменение соотношения эстрогенов к прогестерону, что приводит к признакам снижения и превышения эстрогенов одновременно и затрудняет диагноз.

Помимо вышеперечисленных нарушений хронический стресс приводит к старению на молекулярном уровне, укорачивая длину теломер, что доказала Элизабет Блэкберн.

Если по результатам теста у вас больше 15 баллов, имеет смысл обратиться к врачу-эндокринологу, чтобы исключить истощение надпочечников – неадекватное их состояние, при котором значительно снижена выработка кортикостероидов в ответ на хронический стресс и физическое перенапряжение. Когда надпочечники не могут больше справляться с возложенной на них нагрузкой, снижается базовый уровень кортизола, ДГЭА и других стероидов. Еще больше синтез этих гормонов страдает из-за повторного стресса, а также нарушения циркадных ритмов – формируется порочный круг.

Доктор назначит обследование: кровь на гормоны, чтобы проверить их уровень и соотношение между собой с учетом цикла/времени суток.

Кортизол наиболее правильно смотреть в суточном анализе слюны: для этого достаточно взять специальные пробирки с консервантом в лаборатории и собирать слюну в строго отведенные часы в течение дня (по инструкции). Важно понимать, что «нормы» кортизола, которые выведены обобщенно, должны определяться индивидуально, так как современные эндокринологи определили «коридор», при котором

достигается оптимальное самочувствие человека, и он уже, чем старые общепринятые показатели.

Если не удастся справиться с негативными последствиями стресса, могут быть назначены лекарственные препараты, помогающие восстановить функцию надпочечников и нормализовать выработку кортизола и других гормонов.

А работа с эмоциями (при необходимости совместно с психотерапевтом) поможет перейти на позитивное мышление, важное для сохранения благополучия нервной системы и здоровья в целом.

## **3.4. Сон**

### **Тест: Как вы спите?**

За каждый утвердительный ответ на вопрос ставьте 1 балл. Если вы ответили «да» хотя бы на 4 вопроса, вам уже стоит внимательно изучить данную главу, чтобы получить мотивацию на выстраивание правильного режима сна и избежать проблем со здоровьем.

- Вы спите менее семи часов в день?
- Ложитесь позже 23.00?
- Пользуетесь телефоном или айпэдом непосредственно перед отходом ко сну?
- У вас нет полного затемнения в спальне? Окна вашего дома выходят на улицу с многочисленными огнями?
- Не проветриваете вечером, температура в спальне выше +22 °С?
- Плотно ужинаете перед сном (позднее, чем за два часа до отхода ко сну)?
- Просыпаетесь несколько раз за ночь?
- Пытаетесь компенсировать недосып будней на выходных?
- Принимаете мелатонин для облегчения засыпания?

Важнейшим фактором для восстановления, как физиче-



ского, так и психологического, является сон. Все об этом знают, но все равно не ложатся спать вовремя. А если еще и не соблюдать правила, важные для полноценного сна, можно обрести не только дискомфорт утром, но и серьезные проблемы со здоровьем.

Факты, подтвержденные многочисленными исследованиями:

Нет ни одного человека, кому бы шел на пользу сон, продолжительностью менее 7 часов. Те, кто говорит, что высыпаются за 6 часов, просто обманывают сами себя. Оптимальная продолжительность сна – 8–9 часов. У женщин потребность в продолжительности сна в среднем на 1 час больше, чем у мужчин.

У мужчин, которые спят меньше шести часов, уровень тестостерона снижается до состояния, как если бы они были на 10 лет старше, что сказывается на физической, половой функции, приводит к ожирению и ускоряет старение.

В одном из недавних докладов ВОЗ говорится, что ночная работа может быть канцерогеноопасной, так как она повышает риск развития рака в связи с нарушением синтеза мелатонина, являющегося антиоксидантом.

При недосыпе страдает иммунитет: падает уровень Т-киллеров – клеток, отвечающих за подавление опухолевидных процессов. В исследовании, где испытуемые спали по четыре часа, активность таких клеток снижалась на 70 %!

Увеличивается риск сердечно-сосудистых заболеваний.

По словам профессора неврологии Мэттью Уокера, «бодрствование – это микроповреждение мозга, а сон – его восстановление».

Полноценный сон предполагает прохождение определенных циклов – быстрых и медленных фаз, во время которых происходит восстановление всех жизненно важных центров. Если человек спит слишком мало или его сон часто прерывается, полноценной перезагрузки систем организма не происходит, в результате чего развиваются проблемы со здоровьем.

# 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.