

Д Ж О Н А Т А Н А В И В

доктор медицинских наук, профессор отоларингологии, председатель Комитета по нарушениям речи и голоса при Американской академии отоларингологии, советник отдела исследований Министерства здравоохранения США

КАК ВЫЛЕЧИТЬ
ИЗЖОГУ, КАШЕЛЬ,
ВОСПАЛЕНИЕ,
АЛЛЕРГИЮ, ГЭРБ



БЕСТСЕЛЛЕР AMAZON

ПРОГРАММА СНИЖЕНИЯ КИСЛОТНОСТИ
ЗА 28 ДНЕЙ

Открытия века: новейшие исследования
человеческого организма во благо здоровья

Джонатан Авив

**Как вылечить изжогу, кашель,
воспаление, аллергию,
ГЭРБ : программа снижения
кислотности за 28 дней**

«ЭКСМО»

2014, 2017

УДК 616.3
ББК 54.13

Авив Д.

Как вылечить изжогу, кашель, воспаление, аллергию, ГЭРБ :
программа снижения кислотности за 28 дней / Д. Авив —
«Эксмо», 2014, 2017 — (Открытия века: новейшие исследования
человеческого организма во благо здоровья)

ISBN 978-5-04-109659-5

Изжога, аллергия, хронический кашель, насморк, отрыжка, дискомфорт после еды — все эти неприятные симптомы могут говорить о серьезном воспалительном процессе в организме. Кислотное повреждение ЖКТ приводит к развитию рефлюксной болезни, которая, при отсутствии диагностики и лечения, часто переходит в пищевод Баррета — предраковое состояние. Джонатан Авив, профессор отоларингологии и всемирно признанный врач, разработал авторскую методику лечения опасных симптомов, основанную на изменении рациона и внедрении в жизнь ежедневной минимальной физической активности. Все рецепты просты в приготовлении, а тренировки и рекомендации по дыханию доступны человеку с любым уровнем физической подготовки. Система 28-дневного снижения кислотности в организме и избавления от симптомов ГЭРБ включает в себя 2 фазы: 1 — исключение промышленных и натуральных продуктов с высокой кислотностью; 2 — возвращение в рацион части запрещенных продуктов. Идея – дать организму перерыв, чтобы фермент пепсин, ответственный за поедание пищевода, полностью вывелся из этого органа. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 616.3
ББК 54.13

ISBN 978-5-04-109659-5

© АВИВ Д., 2014, 2017

© ЭКСМО, 2014, 2017

Содержание

Введение	6
Часть 1	12
Глава 1	12
Глава 2	18
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Джонатан Авив

Как вылечить изжогу, кашель, воспаление, аллергию, ГЭРБ: программа снижения кислотности за 28 дней

*Посвящается Кейли, Никки и Блейку с благодарностью за любовь
и поддержку*

Совершенство есть не действие, а привычка.
– АРИСТОТЕЛЬ

Введение

Тридцатисемилетнюю Эмбер, мать, которая, кроме воспитания детей, успевает работать из дома, на протяжении последних семи месяцев очень беспокоило ощущение комка в горле. Ей стало тяжело глотать твердую пищу, иногда ей даже казалось, что таблетки застревают в горле. Голос стал сдавленным, временами хриплым, и она постоянно чувствовала скопление слизи в носоглотке. Ночью и днем она то и дело пыталась откашлять мокроту. Она решила обратиться к врачу, и тот назначил ей лекарства от аллергии, но после лечения жалобы не прекратились.

Эмбер рассказала о своих проблемах другу с похожими симптомами. Он подсказал ей обратиться к отоларингологу (ЛОРу). Наконец эта женщина попала ко мне в кабинет. На первом приеме я попросил Эмбер рассказать о своем питании и образе жизни. Каждое утро она начинала с первой из трех обычных чашек кофе за день и стакана апельсинового или грейпфрутового сока. На обед всегда ела что-нибудь вроде салата из свежих томатов с винегретной заправкой на основе лимонного сока. В будние дни семья обычно собиралась к ужину в полседьмого, и Эмбер позволяла себе за столом выпивать один или два бокала вина. Около десяти вечера она пила травяной чай с одним или двумя кусочками шоколада.

Осмотрев ее горло с помощью миниатюрной камеры, я обнаружил, что голосовые связки, которые в норме должны быть тонкими, выглядели отекавшими. Задняя стенка гортани – область, где начинается пищевод, – тоже сильно отекала.

Как руководитель Центра лечения голосовых связок и затрудненного глотания при Клинике ЛОР и аллергологии ENT and Allergy Associates в Нью-Йорке я ежедневно встречаю пациентов с симптомами Эмбер: людей с кислотным рефлюксом, которые ломают шаблонное представление о типичном состоянии пациента с поврежденным кислотой желудком (если вы помните рекламу «Алка-зельцер» из 1970-х и 1980-х годов, то понимаете, чей образ я имею в виду. Чтобы страдать от рефлюксной болезни, нужно быть белым тучным мужчиной средних лет, который только что съел слишком много бургеров, пиццы и фрикаделек и теперь мучается изжогой). Сегодня проблема кислотного повреждения слизистой оболочки стала более разнообразной: она проявляется не только через этот симптом. Она поражает людей всех национальностей, полов и возрастов, в том числе самых молодых. Заболевание не дает людям спать по ночам, заставляя их постоянно откашливаться.

Кроме того, изменилось и само понимание кислотного повреждения слизистой оболочки. Раньше считалось, что пациент страдает от повышенной кислотности только в том случае, если у него наблюдается классический симптом изжоги. Изжога возникает в результате регургита-

ции¹ желудочного сока в верхние сопряженные органы, то есть в пищевод. Но, как вы узнаете далее, это узкое определение приводит к неверному пониманию болезни и подчас вызывает опасные последствия. Кроме изжоги, к симптомам кислотного повреждения слизистой оболочки относятся:

- хрипота;
- хронический непрекращающийся кашель;
- боль в горле, появившаяся по непонятной причине;
- ощущение комка в горле;
- слизь, стекающая по задней стенке горла;
- аллергия;
- одышка;
- вздутие живота.

Эти симптомы могут сопровождаться изжогой и несварением или проявляться без них. По этой причине миллионы людей с кислотным рефлюксом живут, не зная своего настоящего диагноза, и рискуют столкнуться с серьезными, даже смертельными последствиями этого заболевания, в том числе с развитием рака.

Сегодня наибольшее опасение представляет не столько растущее распространение кислотного рефлюкса, увеличивающийся список его симптомов и серьезность потенциальных последствий, сколько реальное количество больных людей. По меньшей мере шестьдесят миллионов американцев страдают от рефлюксной болезни – самого распространенного заболевания, связанного с повышенной кислотностью желудка и кислотным повреждением тканей пищевода. Эта цифра превосходит количество пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом и целиакией². Растет число пациентов с раком пищевода – это наиболее выраженное последствие заболевания. Количество выявленных случаев рака пищевода увеличилось в 650 раз с 1970 года, что поставило болезнь на второе место после рака толстой кишки, самой распространенной формы онкологии в Соединенных Штатах. Интересно отметить, что распространенность злокачественных образований пищевода возросла в тот же период, когда борьба с другими онкологическими заболеваниями, включая рак молочной железы, достигла больших успехов.

Существует несколько возможных факторов, способствующих более широкому распространению рака пищевода. К ним относятся:

- Несвоевременное лечение: множество людей годами терпят неприятные ощущения, вызываемые рефлюксной болезнью, и позволяют кислоте бесконтрольно разрушать желудочно-кишечный тракт (ЖКТ). Из-за неправильной оценки симптомов они даже не догадываются о том, что истинная причина их недомогания вызвана повышенной кислотностью. А вы, например, знали о том, что рефлюксная болезнь является самой распространенной причиной хронического кашля, не связанного с состоянием легких и аллергическими реакциями?

- Некорректная терапия: когда речь идет об устранении повышенной кислотности, то нет более благодатной почвы для процветания псевдонаучных методов, к которым относится определение уровня pH (кислотно-щелочного баланса), который якобы помогает различать полезную и вредную пищу. Некоторые из этих так называемых методов лечения – особенно связанные с изменением питания – не только неэффективны, но и могут серьезно усугубить состояние поврежденной слизистой оболочки и создать благоприятные условия для развития рака.

¹ Регургитация – быстрое движение жидкостей или газов в направлении, противоположном нормальному, возникшее в полом мышечном органе в результате сокращения его стенки. – Прим. ред.

² Целиакия – непереносимость глютена. – Прим. ред.

- Неправильный диагноз: многих врачей сбивают с толку проявления рефлюксной болезни. Симптомы вызваны аллергией, указывают на проблемы с легкими или с пищеварительной системой? И к какому врачу следует обратиться прежде всего? Большинство моих пациентов прошли долгий многолетний путь через кабинеты множества разных специалистов в поисках подходящего лечения, прежде чем попали ко мне. А тем временем недиагностированный кислотный рефлюкс продолжал развиваться.

- Ненадлежащее применение или злоупотребление лекарственными средствами для снижения кислотности: большой процент пациентов на антацидах не придерживается рекомендаций врачей по приему этих препаратов. Однако данные вещества обладают наибольшей эффективностью только при надлежащем применении. Также существует весьма распространенная проблема со злоупотреблением ингибиторами протонной помпы (ИПП). При приеме в соответствии с рекомендациями врача ИПП способны значительно помочь в лечении рефлюксной болезни, но многие пациенты предпочитают постоянно употреблять эти препараты вместе с кислотной пищей и напитками. Таким образом, слизистая оболочка продолжает разрушаться, несмотря на уменьшение выраженности симптомов.

Тем не менее вышеперечисленные проблемы не объясняют, почему изначально появляется повреждение слизистой оболочки. Они не дают ответа на вопрос, почему так много людей сегодня поражены этим заболеванием и сопутствующими ему симптомами. Чтобы найти ответ, нужно изучить качество еды и напитков, которые мы ежедневно потребляем. И здесь мы найдем тот единственный компонент, который наносит вред нашему организму: пищевые кислоты. Возможно, вы и не догадываетесь, что их можно встретить во многих продуктах, которые на первый взгляд кажутся вполне невинными.

Поэтому я и взялся за написание книги, которую вы держите сейчас в руках. Распространенность заболеваний, связанных с повышенной кислотностью, достигла своего пика. Мы больше не можем бездумно потреблять огромное количество кислот, содержащихся в еде и напитках, и питаться продуктами, которые изменяют естественный защитный слизистый барьер нашего организма. Пришел конец устаревшим методам лечения, неправильным диагнозам и злоупотреблению лекарственными препаратами. Иначе мы продолжим терять своих близких из-за развития серьезного и беспощадного заболевания. После обнаружения рака пищевода на поздней стадии всего 10–15 процентов людей способны прожить еще пять лет. Фактически большинство пациентов с этим заболеванием умирают в течение года после его обнаружения (что происходит обычно на поздней стадии). По данным *A Cancer Journal for Clinicians* («Онкологический журнал для медиков»), в 2016 году ожидалось 16 900 новых случаев рака пищевода и 15 690 смертей от этой патологии.

Решение: как положить конец кислотному повреждению тканей пищевода

Если вы похожи на одного из моих пациентов, то у вас постоянно наблюдается целый букет симптомов, которые прямо или косвенно указывают на наличие кислотного рефлюкса. И разумеется, вам прежде всего хочется улучшить свое самочувствие. С помощью этой книги вы сможете достичь этой цели. Раньше врачей настораживала только соляная кислота, движущаяся вверх из желудка в пищевод, и они стремились облегчить появляющийся при этом дискомфорт. Но сегодня мы знаем, что проблему вызывает не только поднимающаяся кислота, но и та, которая спускается по пищеводу во время приема некоторых видов пищи и напитков. Также известно, что попадание желудочного сока в пищевод с двух сторон имеет разрушительный потенциал, далеко выходящий за рамки появления неприятного жжения. Обычно изжога – это предшественник и индикатор других возможных проблем, связанных с выбором продуктов питания. Если вы начнете следовать диете, которая описана на последующих страницах, то вы научитесь беречь себя от потока кислоты, который направляют на нас некоторые виды

пищи и напитков. А также навсегда забудете о проблеме заброса желудочного сока в пищевод, который повреждает нежную слизистую оболочку.

Главный компонент книги – это авторская оздоровительная программа, рассчитанная на 28 дней. С ее помощью я научу вас пользоваться пищей как лекарством и подскажу, от каких продуктов нужно отказаться (чтобы перестать себе вредить) и какие нужно употреблять (чтобы ускорить выздоровление). Эта программа стала результатом моей работы в течение последних восьми лет. Из простого списка рекомендованной пищи она развилась в структурированный двухфазный план, включающий в себя меню на несколько недель и более семидесяти рецептов. Четыре тысячи моих пациентов уже опробовали на себе различные виды антикислотной диеты, и к вам, мои читатели, попала в руки самая удачная ее версия.

Осведомленность об опасных источниках пищевых кислот и умение различать симптомы кислотного рефлюкса, которые не ограничиваются одной лишь изжогой, могут спасти жизнь вам и вашим близким. Я предлагаю вам пройти опрос, который даст некоторое представление об этих симптомах (подробнее о них мы поговорим позже) и поможет определить ваше текущее состояние.

Но не спешите расстраиваться: описанная в этой книге программа позволяет вылечить кислотные повреждения, причем как сильные, так и находящиеся в процессе развития. Кроме того, мой метод поможет вам перейти на диету с низким содержанием кислот на всю оставшуюся жизнь. Преимущества этого типа питания весьма многочисленны и затрагивают не только лечение очевидных симптомов кислотного рефлюкса, но и исправляют многие другие нарушения в организме. Все пациенты, которые перешли на антикислотную диету, избавились от болей, вызываемых кислотными повреждениями, и ощутили прилив энергии, стали меньше испытывать голод и снизили интенсивность системного воспаления организма. Такое воспаление является предвестником множества серьезных заболеваний, в том числе диабета второго типа, гипертонии, синдрома раздраженного кишечника и ревматоидного артрита. И что особенно меня порадовало, больные отмечали устойчивое снижение веса.

Контрольный тест на наличие повреждений слизистой в результате воздействия кислот

Насколько сильно вы ощущали описанные ниже симптомы за последний месяц? (0 = нет симптома, 5 = симптом ярко выражен)

1. Хрипота или проблемы с голосом	0 1 2 3 4 5
2. Першение в горле	0 1 2 3 4 5
3. Чрезмерное количество слизи на задней стенке горла и в носоглотке	0 1 2 3 4 5
4. Проблемы с глотанием пищи, жидкостей или таблеток	0 1 2 3 4 5
5. Кашель после еды или в положении лежа	0 1 2 3 4 5
6. Затрудненное дыхание или удушье	0 1 2 3 4 5
7. Неприятный или мучительный кашель	0 1 2 3 4 5
8. Ощущение комка или будто в горле что-то застряло	0 1 2 3 4 5
9. Изжога, боль в груди, нарушение пищеварения	0 1 2 3 4 5

Количество баллов (ИСР*)

*Индекс симптомов рефлюкса (ИСР). Если вы набрали больше 13 очков, то есть все основания подозревать у себя гортанный рефлюкс. Всего один ярко выраженный симптом не может указывать на этот диагноз. Однако он демонстрирует наличие воспалительного процесса, который можно снять при помощи соблюдения диеты из настоящей книги.

Копия оригинального материала из журнала *Journal of Voice*» 16(2), Belafsky, P.C., G.N. Postma, J.A. Koufman. Статья «Достоверность и надежность индекса симптомов рефлюкса (ИСР)», 274–77, 2002. Напечатано с разрешения Elsevier.

Я был заинтригован, однако не удивлен тем, что люди на диете с низким содержанием кислот избавлялись от лишних килограммов. Особенно заметно уходил жир в области талии, от которого им никак не удавалось избавиться другими методами. Антикислотная диета тщательно сбалансирована, содержит полезные макронутриенты³ и отличается высокой концентрацией пищевых волокон. Эта система питания подразумевает три больших и два маленьких приема пищи в день, поэтому вы не будете чувствовать голода, из-за которого многие не могут

³ Макронутриенты – пищевые вещества, необходимые организму в больших количествах (десятки граммов в сутки). Это белки, жиры и углеводы. – Прим. ред.

следовать конкретным планам питания. При стабильном уровне глюкозы в крови вас не будет достигать нестерпимое желание что-нибудь съесть. Тело будет получать оптимальное количество витаминов и минералов, таких как ликопин и другие каротиноиды и флавоноиды, которые ускоряют восстановление тканей и клеток, поврежденных кислотами.

Комплекс мер по борьбе с повышенной кислотностью уже находится у вас в руках. И только вы решаете, когда начать действовать.

Часть 1

Повышенная кислотность и питание

Глава 1

Кислотное повреждение тканей при неправильном питании: почему это может случиться с каждым

Повреждение тканей пищевыми кислотами на сегодняшний день является самой распространенной проблемой со здоровьем среди населения Америки, превосходя количество выявленных случаев сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и целиакии. Свежая статистика утверждает, что количество пациентов с гастроэзофагеальной рефлюксной болезнью (ГЭРБ), или кислотным рефлюксом, – наиболее распространенной формой повреждения тканей кислотами – увеличилось вдвое с 1995 года. Только в Соединенных Штатах как минимум 60 миллионов человек страдают ГЭРБ, а во всем мире количество таких пациентов доходит до 1,4 миллиарда человек. Некоторые ученые берут на себя смелость говорить о глобальной эпидемии этого заболевания.

Повреждение тканей кислотами не имеет никаких внешних признаков, поэтому мы не замечаем повсеместного распространения этой проблемы. Но вот гастроэнтерологи и отоларингологи (ЛОР-врачи) ежедневно сталкиваются с явными признаками этого нарушения. Еще большее беспокойство, чем сама распространенность заболевания, вызывает серьезность его симптомов. За последний год я поставил диагноз пищевода Барретта, потенциально предракового состояния слизистой оболочки пищевода, девяти пациентам моложе тридцати лет. Это невероятно огромное количество больных с учетом того, что еще недавно это заболевание считалось редким среди людей моложе пятидесяти лет. Поразительно, насколько сильно «помолодело» это заболевание. У всех пациентов с пищеводом Барретта наблюдались только проблемы с горлом, и они никогда не жаловались на изжогу (подробнее об этом позже). Еще десять лет назад это тревожное открытие стало бы сенсацией в научных кругах, но сегодня оно уже является обыденностью.

Кислотное повреждение 2.0: не только изжога

Что такое кислотное повреждение? Это целый комплекс патологических состояний, которые в совокупности вызывают появление воспаления и развитие заболеваний в различных частях тела. Вы, скорее всего, слышали о кислотном повреждении в контексте ГЭРБ. Это заболевание врач может диагностировать при наличии таких симптомов, как изжога и регургитация (отрыгивание). Поразительно, но, несмотря на широкую распространенность этих клинических проявлений, большинство людей ничего не знают о причинах их возникновения. Пациенты спрашивают меня: «Что такое изжога и регургитация и что чувствуешь, если они есть?»

Если описать этот процесс упрощенно, то изжога появляется тогда, когда кислота из желудка «берет неправильный курс» и попадает на нежные ткани пищевода, вызывая ощущение жжения в нижней части грудной клетки. Изжога может распространяться на среднюю часть грудины и доходить до горла. Регургитация – это ощущение в груди и в горле, будто еда движется назад и вверх после того, как вы ее проглотили.

Эти симптомы являются олицетворением кислотного рефлюкса, но это отнюдь не единственные признаки, связанные с кислотным повреждением. Более того, их даже нельзя назвать

самыми распространенными. Я и мои коллеги принимаем до семидесяти тысяч пациентов в месяц в сорока разных кабинетах, при этом более 90 процентов людей с диагнозом «кислотный рефлюкс» не испытывают двух вышеописанных симптомов. Чаще всего они жалуются на проблемы в области горла, например на ощущение комка в горле, достаточно сильное, чтобы вызвать нарушение глотания. К другим распространенным симптомам относятся хронический кашель (говорить о хроническом состоянии можно, если оно не проходит за восемь недель), хрипота, першение в горле и боль при глотании.

Если вы страдаете от нескольких симптомов, эпицентр которых находится в горле, то они могут указывать на другой тип рефлюкса, называемый ларингофарингеальным рефлюксом (ЛФР), или гортанным рефлюксом. Его наличие не освобождает от подозрений на ГЭРБ. В большинстве случаев пациент с гортанным рефлюксом также страдает и от кислотного, но не знает об этом, потому что не чувствует изжоги. Это происходит вследствие того, что ткани пищевода уже настолько давно попали под разрушающее действие желудочного сока, что успели потерять к нему чувствительность. Так проявляется симптом хронического воспаления (который мы будем обсуждать в главе 3). Только после осмотра пищевода можно сказать наверняка, есть ли у пациента также гастроэзофагеальный рефлюкс.

Невыявленный или ярко выраженный кислотный рефлюкс, а также докучающие неприятные ощущения в области горла лишают больного сна, также он перестает получать удовольствие от пищи, начинает раздражать близких, у него снижается уровень энергии и активности. Если у вас, как у многих моих пациентов, голос и публичные выступления являются основным источником дохода, то средства к существованию также могут оказаться под угрозой. Большинство людей не понимают, что их симптомы являются результатом разрушающего воздействия кислоты на слизистую оболочку на протяжении многих лет, а иногда и десятилетий. Целостность клеток и их функции нарушаются, приводя к хроническому воспалению, которое в серьезных случаях может вызвать рак пищевода. К сожалению, в последнее время это происходит достаточно часто. Возможно, пока вы о нем мало слышали, но пройдет еще несколько лет, и это онкологическое заболевание появится на первых полосах газет и обложках журналов. Конечно, этого не произойдет, если мы начнем менять ситуацию прямо сейчас.

Хорошая новость заключается в том, что вы можете самостоятельно пресечь развитие симптомов кислотного рефлюкса и ограничить внутренние повреждения, которые доводят пищевод до появления рака. Лечение болезни заключается в выборе правильного питания и освоении нового метода оценки продуктов, который действительно поможет выяснить, какая пища для вас полезна, а какая вредна. Не нужно позволять калориям, углеводам или жирам руководить процессом выбора продуктов питания. Антикислотная диета научит вас использовать кислотность вещества, или уровень pH, для определения полезности продуктов. Эта практика, которую я называю «Наблюдением за кислотностью», поможет вам справиться с симптомами ГЭРБ без длительного приема лекарств.

Возможно, вы не догадываетесь, но уже кое-что знаете о моем методе избавления от симптомов заболевания. Вы когда-нибудь замечали методом проб и ошибок, что некоторые продукты вызывают рефлюкс? А когда вы ограничиваете их потребление, то испытываете облегчение, пусть и на короткий период? Значит, вы уже превратились в Наблюдателя за кислотностью.

Вас удивит, что обычно в список триггеров почему-то не попадают некоторые из самых популярных и часто потребляемых продуктов, которые вызывают кислотный рефлюкс или серьезно ухудшают состояние пищевода. Вы можете употреблять продукты и напитки из этой категории каждый день месяцами, даже годами, и не знать о том, что они делают с вашим пищеводом. Хуже всего то, что они могут настолько навредить пищеводу, что он потеряет чувствительность к кислотному рефлюксу. Именно поэтому ощущение изжоги таинственным образом исчезает, и на ее место приходят неприятные ощущения в горле.

Триггеры, о которых я говорю, – это обработанные продукты и напитки. Их не только обрабатывают, но и добавляют в них невидимые глазу химикаты – пищевые кислоты. Многие из самых популярных продуктов, украшающих полки супермаркетов, подвергаются окислению естественным или искусственным путем, а значит, этот процесс продолжится и в вашем организме. Когда пищевые кислоты добавляют в еду и напитки, они нарушают баланс pH, и продукты становятся опасными для внутренних стенок органов пищеварения. Сильнее всего токсичному воздействию подвержена слизистая оболочка, выстилающая стенки пищевода, – тонкой трубки, по которой вся съеденная пища проталкивается в желудок (подробнее о пищеводе мы поговорим в главе 2).

1,4 миллиарда человек в мире страдают от симптомов ГЭРБ.

Как пищевые кислоты проникли во все продукты питания

Пищевые кислоты содержатся в большинстве популярных продуктов, хотя вы об этом можете и не подозревать. Они полноправно присутствуют в консервированных супах и овощах, особенно в соленых, маринованных или ферментированных. Эти ингредиенты содержатся во всех газированных напитках и фруктовых соках промышленного производства. Их можно найти во всех продуктах с добавлением высокофруктозного кукурузного сиропа, даже если они на вкус не сладкие. Этот вездесущий и чрезвычайно часто используемый подсластитель производят с использованием серной кислоты. Его можно встретить в самых неожиданных местах, например в пряностях, соусе для барбекю и морских коктейлях, смесях приправ и даже в детском питании.

Пищевые кислоты можно найти в хлебобулочных изделиях, салатных заправках, соках, йогуртах и шоколадных батончиках, но первое место среди самых вредных продуктов по праву занимают газированные напитки. К ним относятся даже не подслащенные и бесцветные напитки, такие как сельтерская вода⁴ со вкусовыми добавками, которую многие поборники здорового и диетического питания ошибочно считают безвредной.

Если вы ежедневно употребляете продукты, содержащие пищевые кислоты, то вы создаете все условия для развития кислотного повреждения. Позволяя этой на первый взгляд безобидной проблеме процветать и развиваться, вы сталкиваетесь с огромным количеством последствий. И они не ограничиваются дискомфортом после еды, который можно заглушить антацидами.

Как с помощью пищи вылечить и предупредить кислотные повреждения слизистой оболочки

Переосмыслив, что и как мы едим, можно ускорить процесс заживления, восстановления и профилактики развития кислотного рефлюкса. Важнейший первый шаг на пути лечения и профилактики кислотного повреждения тканей заключается в обнаружении источников пищевых кислот в продуктах. Основное правило в данном случае гласит, что чем сильнее обработана пища, тем больше она усугубляет кислотное повреждение тканей ЖКТ, дыхательных путей и других органов. Пищеварительные и дыхательные пути объединяются в единый комплекс на протяжении от ротового отверстия до желудка, к нему также относятся голосовые связки, трахея и легкие.

Самый простой способ определить степень обработки продукта – это представить, насколько велика вероятность найти его на грядке, на дереве, в земле или в естественном водо-

⁴ Минеральная вода естественной газации из немецкого источника Нидерзельтерс. – Прим. науч. ред.

еме. Например, можно ли сорвать печенье «Орео» с дерева, как фрукт, или выкопать из земли пачку свежих острых начос? Ни за что на свете. Вы когда-нибудь встречали в прохладных речных водах резвящиеся бутылки с кока-колой? Такое можно увидеть только в настольной игре «Кэнди Лэнд» (Candy Land). Возможно, все это прозвучало жутко глупо, но такое упражнение принесет вам весьма большую практическую пользу при выборе продуктов и напитков на каждый день.

Конечно, проще всего для выбора правильной пищи пользоваться планом, изложенным в этой книге. Основные цели антикислотной диеты заключаются в том, чтобы ограничить вредное воздействие кислоты на весь организм, вылечить ГЭРБ естественным путем и эффективно препятствовать развитию осложнений, таких как пищевод Барретта и рак пищевода. Чтобы достичь перечисленных целей, питание прежде всего должно быть низкокислотным.

Диета исключает целый набор опасных обработанных продуктов, рекомендует заменить их натуральными, вкусными и низкокислотными аналогами и строго запрещает злоупотреблять разрушительным для организма сахаром.

Да, диета подразумевает отказ от высококислотных обработанных продуктов, но не это выделяет ее на фоне огромного количества других оздоровительных систем питания и книг о полезной пище. В конце концов, каждый сознательный и заботящийся о своем здоровье человек, будь то врач или просвещенный потребитель, знает о таящейся в обработанных продуктах опасности: во время обработки они подвергаются воздействию химикатов, которые приводят к появлению воспаления в организме человека. Существует еще три дополнительных условия, которые придают антикислотной диете ее уникальную огранку. Первое: она помогает выявить продукты, которые по общим стандартам считаются полезными или безвредными, но в действительности опасны для пациентов с кислотным рефлюксом. К ним относятся вино, цитрусовые, свежие чеснок, лук и томаты. Даже самые прославленные диеты, которые привели к успеху немало своих последователей, например средиземноморская, могут быть попросту вредны для людей с повышенной кислотностью.

Вторая отличительная черта антикислотной диеты заключается в особом методе оценки уровня pH пищи. Мы определяем, полезны или вредны продукты для пациентов, совершенно по-другому. Например, высокий уровень pH совсем не говорит о том, что продукт полезен для Наблюдателя за кислотностью⁵. Продолжайте читать, дальше будет еще интереснее.

И третье: уникальная особенность нашего плана питания позволяет надежно удерживать пепсин – фермент, необходимый для процесса пищеварения, в желудке, который в противном случае может устроить настоящий хаос в других частях организма. Если ваша диета в основном состоит из кислотных продуктов, что характерно для большинства людей, то пепсин абсолютно точно попадает из желудка в другие отделы ЖКТ, где его не должно быть. Внимательное отношение к этому ферменту – это важнейшее условие успешного лечения кислотного рефлюкса и воспалений слизистой оболочки ЖКТ.

* * *

Антикислотная диета состоит из двух фаз. Первая – Фаза лечения – рассчитана на 28 дней, то есть на минимальное время, которое требуется для восстановления поврежденных кислотой тканей. Вторая – Фаза профилактики – позволяет вернуть в рацион питания некоторые продукты, на которые налагала запрет первая ступень. Она создает прочный фундамент, на

⁵ Так в книге называются люди, придерживающиеся принципов антикислотной диеты – от оригинального названия диеты, которое дословно переводится как «Диета наблюдателей за кислотностью». – Прим. науч. ред.

котором Наблюдатель за кислотностью строит полезные пищевые привычки и придерживается их всю жизнь. Вот небольшой обзор двухфазовой системы питания и принципов ее работы.

Фаза лечения – это диета продолжительностью 28 дней, включающая в себя продукты с пониженной кислотностью и высоким содержанием восстанавливающих фитохимических веществ, которые быстро заживляют поврежденные ткани пищевода. Руководствуясь списком из Правила Пяти, вы сосредоточитесь на потреблении продуктов с уровнем pH 5 и выше. К ним относятся нежирный белок животного происхождения, цельные злаки, несколько видов фруктов и овощей. Питаясь по этому принципу, вы сможете удерживать пепсин там, где он должен находиться, и значительно сократить кислотные повреждения. Продукты, которые вызывают несварение и окисление, находятся под строгим запретом. К ним относятся газированные напитки, алкоголь, кофеин, шоколад, мята, свежие чеснок и лук. Но при этом ваш арсенал пополнится вкусными цельными продуктами, ароматными низкокислотными травами и специями, которые помогут вам расширить свой рацион. Три полноценных приема пищи и два перекуса в день гарантированно избавят вас от чувства голода.

Некоторые пациенты вначале подвергают сомнению необходимость придерживаться антикислотной диеты 28 дней подряд и прерывают Фазу лечения, особенно после того, как быстро избавляются от лишнего веса и вздутия живота и чувствуют прилив энергии. Улучшение самочувствия и быстрое исчезновение симптомов вводят пациентов в заблуждение: им кажется, что лечение прошло успешно. Но необходимо помнить, что четыре недели – это минимальный срок, необходимый для заживления тканей, которые годами, десятилетиями, а иногда и всю жизнь подвергались разрушительному воздействию кислот. Обычно пациенты отмечают улучшение самочувствия практически сразу. Такие проявления, как несварение, изжога и першение в горле пропадают за 21 день (в зависимости от тяжести симптомов), но этот успех говорит лишь о правильности выбранного метода лечения, а не о его полном завершении.

Само собой разумеется, что пациенты, которые решают обхитрить систему и прийти к выздоровлению кратчайшим путем, вынуждены в дальнейшем соблюдать антикислотную диету дольше обычного. Стоит всего один раз дать слабину и проглотить кислотный продукт – и весь прогресс будет потерян. Программа полностью избавляет вас от необходимости принимать решения и предлагает разработанное меню на 28 дней – ваша задача только дать себе слово в точности соблюдать все рекомендации.

Вот еще два приятных бонуса: меню состоит из недорогих продуктов (в среднем основные приемы пищи и перекусы обходятся в двадцать американских долларов в день) и его приготовление занимает совсем немного времени (большинство блюд по рецепту можно приготовить за тридцать минут или быстрее). Представьте только: более четырех тысяч пациентов успешно вылечились благодаря этой системе питания, и таких людей становится все больше (но к ним не относятся те, кто прервал первую фазу диеты). Если вы вдруг снова возьметесь за старое, не отчаивайтесь: вы не первый и не последний, кто сорвался.

Фаза профилактики должна продолжаться по крайней мере две недели и максимум – до конца ваших дней, если вы хотите на всю жизнь обезопасить себя от воздействия опасных пищевых кислот. Следуя моим рекомендациям в ходе второй фазы, вы сможете вернуть в свой рацион кофеин, некоторые виды алкоголя, например картофельную или кукурузную водку, приготовленные чеснок и лук. Вы сможете снова есть фрукты и овощи с умеренной кислотностью и другую пищу. К ним относятся некоторые молочные продукты, овощи и фрукты (например яблоки и перцы), сладости (например мед и иногда кусочек темного шоколада).

Как быть Наблюдателем за кислотностью за пределами своей кухни

Отказавшись от вредных, разрушающих организм кислотных продуктов, вы должны полностью переключиться на низкокислотную пищу. Она является ключевым элементом про-

граммы вашего лечения, но не единственным. По данным исследований и результатам моего собственного опыта можно заключить, что полное излечение от кислотного повреждения тканей также зависит от образа жизни и наличия полезных привычек, таких как регулярные физические упражнения, здоровый сон и использование техник снятия стресса.

Физические упражнения, которые улучшают растяжку, равновесие и восстанавливают тело, способствуют нейтрализации кислотного повреждения тканей и помогают избавиться от лишнего веса. Последнее особенно важно, так как сокращение массы тела на 10 процентов (при избыточном весе и ожирении) значительно ослабляет симптомы рефлюкса.

Ученые выяснили, что некачественный и недостаточный сон, как и хронический стресс, имеют самое прямое отношение к появлению лишнего веса и кислотного повреждения тканей (больше о связи избыточного веса и кислотного рефлюкса читайте в главе 3). Я подробно расскажу о непищевых факторах, усугубляющих кислотное повреждение слизистых оболочек. Например, я научу снижать производство глюкокортикоидов в организме – стероидных гормонов, которые вырабатываются в момент физического или эмоционального стресса. Когда их уровень стремительно поднимается, вместе с ним увеличивается концентрация пепсина, что может привести к развитию или усугублению ГЭРБ и язвы желудка. Также повышается склонность к накоплению жира в абдоминальной области, что провоцирует кислотный рефлюкс и дальнейшее развитие пищевода Барретта.

Последующие главы покажут вам, что антикислотная диета – это не просто план питания, хотя именно он и лежит в основе программы. Это полноценный способ оздоровления, который дает возможность заживить кислотные повреждения тканей естественным путем. Чем скорее вы начнете лечение, тем быстрее улучшится ваше самочувствие.

Глава 2

Взаимосвязь между кислотным рефлюксом, проблемами с пищеводом и раком

Внутренний орган, на который приходится самый страшный удар разрушительных кислот, называется пищеводом. Хотя кислотные повреждения не ограничиваются только этим важнейшим каналом, по которому движется пища, именно здесь помещены «двери», не пускающие вверх желудочный сок, которые, однако, иногда остаются приоткрытыми. Имея представление об основных функциях пищевода и его тесных отношениях с остальной пищеварительной системой, которая располагается ниже, вы поймете взаимосвязь между продуктами питания и развитием ГЭРБ.

Вы также узнаете о том, как связаны участвовавшие случаи заболевания кислотным рефлюксом с пищей, которая появилась несколько десятилетий назад. Ваш рацион питания выбрали за вас производители в конце семидесятых и в начале восьмидесятых годов прошлого века, когда они приняли решение добавлять кислоты практически во все самые распространенные продукты и напитки.

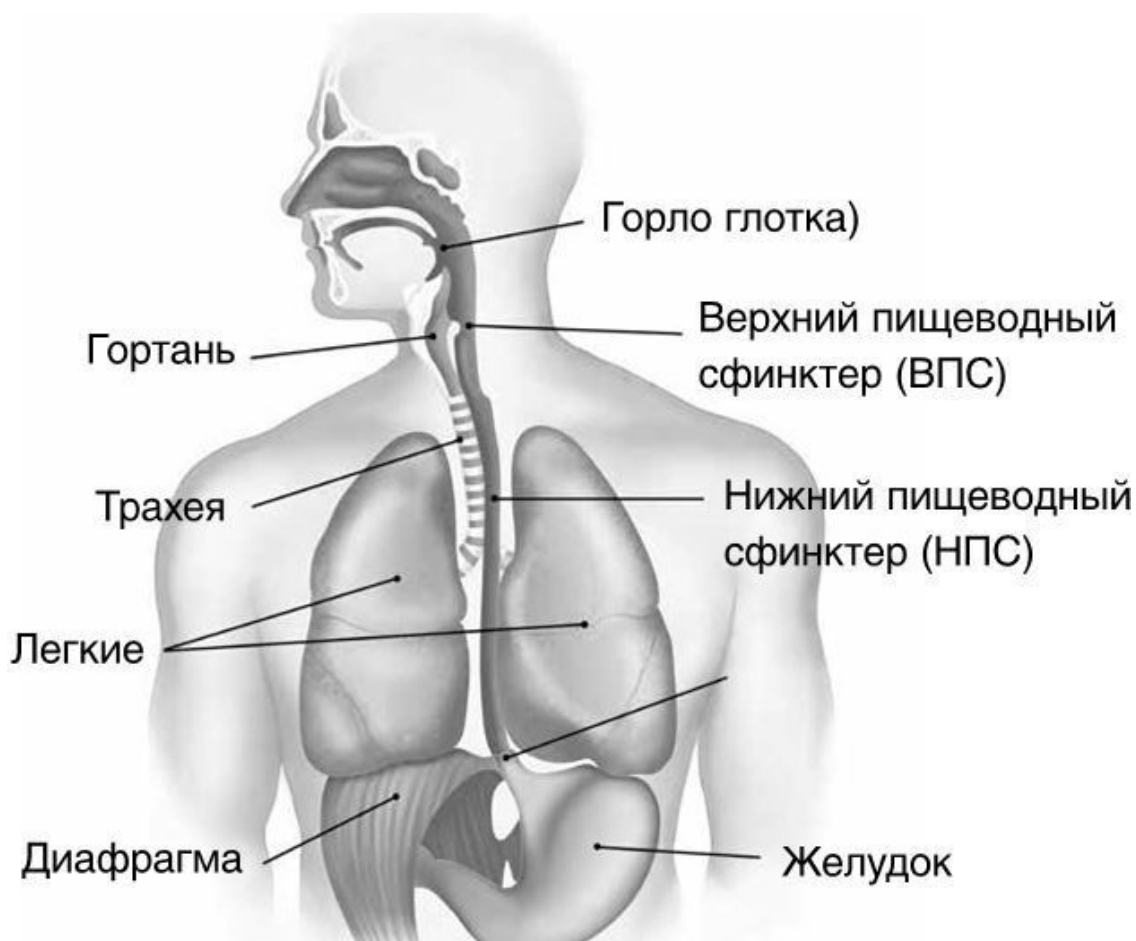
Взглянув шире на взаимосвязь всех вышеперечисленных факторов, вы сможете восстановить свое здоровье.

Знакомьтесь: пищевод – внутренний орган с высоким риском развития рака

Пищевод обладает довольно скромными размерами. У большинства людей ширина этого органа не превышает двух с половиной сантиметров, а длина бывает от двадцати до двадцати пяти сантиметров. Тем не менее эту мышечную трубку можно назвать источником жизненной силы, так как через нее все питательные вещества попадают в организм.

Во время еды пережеванная пища проходит через пищевод по направлению к желудку, где происходит процесс пищеварения. Там пища обрабатывается желудочным соком для обеспечения оптимальной абсорбции (всасывания) питательных веществ. Этим же путем проходят и наши любимые напитки. Исключения составляют случаи, когда гортань не успевает закрыть трахею, и быстрый поток наспех проглоченной жидкости попадает «не в то горло».

Таким образом, пищевод ежедневно подвергается воздействию съеданной пищи и выпитой жидкости прежде, чем это ощутят на себе другие органы. Его можно назвать пропускным пунктом, однако он не обладает возможностью анализировать то, что в него попадает или высказывать мнение этому поводу. Он просто пропускает все, что вы едите и пьете. Стенки пищевода выстланы бледно-розовой слизистой оболочкой, которая состоит из таких же эпителиальных клеток, как ротовая полость. Эти клетки достаточно крепкие и могут успешно противостоять износу и внешнему воздействию. Но, конечно, они не такие прочные, как зубная эмаль – самый твердый материал в человеческом теле (интересно, что она тоже может страдать от кислотных повреждений).



С обоих концов пищевода располагаются сфинктеры, или мышечные запорные клапаны. В начале органа, чуть ниже выступа гортани, находится верхний пищеводный сфинктер (ВПС), а в конце, прямо над желудком, – нижний пищеводный сфинктер (НПС). Он расположен приблизительно на месте соединения нижних ребер.

Когда мы едим или пьем, пищеводные сфинктеры расслабляются и пропускают пищу и жидкость через горло вниз к желудку. Они представляют собой сложную структуру из переплетенных мышечных волокон, которые сокращаются, чтобы создать максимальное напряжение и сжатие. В норме ВПС и НПС снова сокращаются, как только пища проходит через них. Таким образом, они выполняют функцию антирефлюксных барьеров и защищают ткани расположенных выше органов от разрушительного воздействия желудочного сока.

Эпителиальные клетки, которые выстилают пищеводные сфинктеры, во многом определяют эффективность и результативность работы этих клапанов. Точнее сказать, от них зависит, насколько крепко сжимаются мышцы сфинктеров и насколько надежно они удерживают желудочный сок там, где он должен быть. Эпителиальные клетки пищевода работают в паре с железами, располагающимися в нижележащем слое ткани, обеспечивая защиту от ежедневных внешних повреждений, особенно от пагубного действия пищевых кислот. Когда вы употребляете продукты с высокой кислотностью, эти железы выделяют нейтрализующие ферменты и минимизируют повреждение тканей.

Пищевод обладает идеальной системой защиты, которая поддерживает его внутренние стенки в здоровом состоянии и надежно перекрывает ход желудочному соку в не предназначенные для него отсеки. Проблемы начинаются, когда слизистые оболочки пищеводных сфинктеров повреждаются или подвергаются эрозии из-за потребляемой пищи. Они наиболее чув-

ствительны к воздействию пищевых кислот. Как я уже упоминал выше, это кислоты, которые добавляют сегодня в наиболее распространенные продукты питания и напитки.

Хотя оба сфинктера – и нижний, и верхний – страдают от регулярного и многократного воздействия пищевых кислот, у каждого из них свои факторы уязвимости. Главные причины ослабления НПС:

- табак;
- кофеин;
- шоколад;
- газированные сладкие напитки;
- алкоголь.

Эти продукты распахивают некогда плотно закрытую дверь и позволяют соляной кислоте проникать из желудка в пищевод. ВПС тоже чувствителен к табаку и алкоголю. Потеря напряжения в верхнем сфинктере заканчивается попаданием кислоты в расположенные выше органы, такие как рот, гортань и трахея. Находящийся в этой области желудочный сок вызывает появление симптомов, которые обычно связывают с ГЭРБ. К ним относятся:

- хрипота;
- мокрота;
- слизь на задней стенке горла;
- астма;
- дыхательная недостаточность.

Пепсиновая проблема

При рефлюксе соляная кислота, которая расщепляет пищу в желудке, обычно не путешествует в одиночестве. Когда едкий желудочный сок затекает в пищевод и горло, он почти всегда несет с собой молекулы пепсина, которые делают его еще более насыщенным.

Пепсин – это фермент, который, переходя в активную форму, помогает расщеплять пищу в желудке. Сегодня внимание в основном уделяется проблеме повышенной кислотности, и именно ее стремятся в первую очередь решать даже самые опытные специалисты и фармацевтические компании (вы никогда не увидите в аптеке рядом с антацидами лекарства для снижения активности пепсина). Однако попадание пепсина в пищевод представляет собой вполне реальную, хоть и скрытую угрозу, которую нельзя недооценивать.

Пепсин в желудке находится в пассивном состоянии, пока его не разбудит кислотная пища. Когда фермент активируется и смешивается с желудочным соком, он попадает в пищевод, органы в области грудной клетки, на голосовые связки и в горло. Ситуация обстоит еще хуже, если у вас ослаблены пищеводные сфинктеры. Оказавшись в пищеводе и глотке, молекулы пепсина прикрепляются к пепсиновым рецепторам, как застежка-липучка. И с этого момента начинаются серьезные проблемы.

Как только фермент обжился в пищеводе, он начинает проявлять активность каждый раз, когда вы едите или пьете что-нибудь кислотное. Активный пепсин ведет себя как голодный Пакман⁶ и ищет что-нибудь поесть или расщепить. Если нет белков (которые он обычно расщепляет у себя дома, в желудке), то он начинает поедать стенки горла и пищевода, вызывая целый ряд неприятных симптомов: воспаление и изжогу, пищевод Барретта – предраковое состояние, вызванное кислотными повреждениями, – и рак пищевода. При наличии пепсина в

⁶ Персонаж компьютерной игры, поедающий точки в лабиринте. – Прим. науч. ред.

пищевод каждый глоток вещества с повышенной кислотностью, например сладкой газировки, цитрусового сока или уксуса, буквально съедает вас изнутри.

Плохие новости о пищеводе Барретта

Пищевод Барретта, или присутствие тканей желудка в пищеводе, представляет серьезную опасность для пациента. Он повышает предрасположенность больного к развитию рака пищевода. Пациенты с этим заболеванием от 30 до 125 раз чаще страдают от аденокарциномы пищевода, чем другие люди.

Здоровый желудок окрашен в насыщенный розовый цвет, напоминающий цвет копченого лосося. Ткани пищевода в норме имеют серо-белый цвет. Обычно розовые стенки желудка начинаются там, где оканчивается серо-белая ткань пищевода. Однако если нижний отдел пищевода подвергся сильному воздействию кислот и находится в поврежденном состоянии, то розовая ткань, выстилающая стенки желудка, начинает проникать в пищевод. В результате серо-белая слизистая оболочка пищевода обрастает пальцевидными полосками розовой ткани.

На сегодняшний день от пищевода Барретта страдает примерно 1 процент взрослого населения Соединенных Штатов. У мужчин синдром развивается в два раза чаще, чем у женщин, причем чаще у белых мужчин старше пятидесяти лет. Но за последние десять лет я встречал больных сорока, тридцати и даже двадцати лет обоих полов с этим заболеванием. Буквально в прошлом году двадцатидевятилетний пациент обратился ко мне с жалобами на кашель и хрипоту при отсутствии изжоги, и выяснилось, что у него пищевод Барретта.

Восемь процентов пациентов с ГЭРБ также страдают от этого заболевания. Страшно подумать, но у 10–15 процентов пациентов с гортанным рефлюксом, у которых нет изжоги, но есть хронический кашель, хрипота, ощущение комка в горле и першение, тоже развивается пищевод Барретта. Словом «хронический» я называю симптомы, которые длятся более восьми недель.

Правда о pH

Ученые доказали, что уровень pH вещества определяет степень активности пепсина. Также он показывает, насколько губительным окажется воздействие еды и напитков на пищевод. Если вы помните школьный курс химии, то для вас не новость, что кислотность или ее противоположность, основность, измеряются по шкале pH от 1 (вещества, обладающие сильно выраженными кислотными свойствами) до 14 (вещества, обладающие сильно выраженными основными свойствами). Любое вещество с уровнем pH ниже 7 считается кислотой, а любое вещество с pH выше 7 – основанием, т. е. щелочью. Наше тело изо всех сил старается нейтрализовать желудочный сок и пищевые кислоты, чтобы в организме поддерживался уровень pH 7,4.

По результатам исследований, продукты и напитки с уровнем pH меньше 5, особенно ниже 4, активируют пепсин (когда мы перейдем к обсуждению диеты, я дам вам список продуктов, сгруппированных по уровню pH, чтобы вы смогли пресечь разрушительную активность этого фермента).

Ученые связывают наличие пепсина в тканях пищевода с динамикой активности опухолевого роста, особенно в области присоединения нижнего конца пищевода к желудку.

Радикальное повышение заболеваемости раком пищевода вследствие кислотных повреждений

Когда я начал медицинскую практику, самой распространенной причиной развития рака пищевода были сигареты и алкоголь. Примерно в середине 1990-х годов произошли изменения и участились случаи рака, вызванного повреждениями от воздействия кислоты.

Существуют две самые распространенные формы онкологических заболеваний пищевода – плоскоклеточный рак (ПКР) и аденокарцинома (железистый рак). Обе формы чаще всего обнаруживают на поздней стадии из-за отсутствия видимых симптомов в начале заболевания. Однако существуют предраковые изменения в пищеводе, на которые следует обращать внимание, и антикислотная диета поможет вам в этом как нельзя лучше. В большинстве случаев проблему обнаруживают, когда пациент начинает испытывать трудности с глотанием из-за появившейся опухоли. Обычно симптом возникает уже на поздней стадии заболевания. К сожалению, после обнаружения злокачественного образования в среднем только 10–15 процентов пациентов способны прожить еще пять лет.

Две формы рака пищевода отличаются по нескольким признакам. ПКР поражает плоские клетки, которые выстилают пищевод, и чаще всего возникает в средней и верхней частях органа. Аденокарцинома атакует главные клетки, или glanduloциты, которые секретируют слизь и ферменты, защищающие стенки пищевода. Второй вид опухоли тоже появляется в средней части, но за последние сорок лет он все чаще возникает в нижней части органа и в пищеводно-желудочном переходе (где соединяются пищевод и желудок).

Последнее наблюдение обладает особенной важностью, потому что оно является частью глобальной тенденции изменения характеристики рака пищевода. До 1970 года ПКР считался самой распространенной формой рака пищевода и его причина была достаточно прозрачна: 95 процентов пациентов с плоскоклеточным раком были курильщиками, а также часто пили спиртное, что тоже влияло на развитие заболевания.

Но после 1970 года распространенность аденокарциномы начала стремительно расти. С середины 1970-х годов до 1994 года частота обнаружения этого вида рака выросла на 350 процентов, а в 1990 году эти случаи численно превысили количество случаев ПКР. С тех пор аденокарцинома превратилась в самый распространенный вид рака пищевода. К 2008 году она стала появляться на 650 процентов чаще. Эти тревожные цифры говорят о небывалой скорости распространения заболевания на территории Соединенных Штатов и Европы. Курение нельзя отнести к первостепенным причинам рака пищевода, потому что ученым не удалось обнаружить прямой связи между употреблением никотина и аденокарциномой (кроме того, количество курильщиков сократилось за этот период времени). Врачи рассматривали кислотный рефлюкс, пищевод Барретта и ожирение в качестве основных факторов развития онкологии. Возможно ли, что этим переменам мы обязаны продуктам питания?

Газированные напитки имеют уровень pH 2,5 и являются самым кислотным пищевым продуктом.

Почему заболевание кислотным рефлюксом стало таким распространенным?

Если принять во внимание участвовавшие случаи обнаружения аденокарциномы пищевода с 1970 года, а также других нарушений, связанных с повышенной кислотностью, таких как кислотный и гортанный рефлюкс и пищевод Барретта, то нам необходимо рассмотреть изменения окружающей среды и образа жизни, произошедшие в тот же период. Возможно, они

смогут пролить свет на неожиданный переход от одного типа рака пищевода к другому. Так и случилось, причем далеко ходить за необходимой информацией не пришлось.

Три пищевых тренда в середине 1970-х и начале 1980-х годов обрушили на мир беспрецедентную лавину вредных продуктов, вызывающих сильное привыкание и переполненных жирами, сахаром, калориями и пищевыми кислотами. Эти тенденции помогли сформировать облик типичной западной диеты, какой мы ее знаем сегодня. Вскоре после того, как люди получили доступ к этим новым обработанным продуктам, ученые начали фиксировать участвовавшие случаи аденокарциномы. Давайте поговорим о них более подробно.

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.