

ДЭВИД ПЕРЛМУТТЕР  
КРИСТИН ЛОБЕРГ

# КИШЕЧНИК И МОЗГ

Как кишечные бактерии  
исцеляют и защищают  
ваш мозг

МИО

*Серия NEON Pocketbooks*

DAVID PERLMUTTER, MD  
WITH KRISTIN LOBERG

# BRAIN MAKER

THE POWER OF GUT MICROBES  
TO HEAL AND PROTECT  
YOUR BRAIN — FOR LIFE



LITTLE, BROWN AND COMPANY  
NEW YORK BOSTON LONDON

*Серия NEON Pocketbooks*

ДЭВИД ПЕРЛМУТТЕР  
КРИСТИН ЛОБЕРГ

# КИШЕЧНИК И МОЗГ

КАК КИШЕЧНЫЕ БАКТЕРИИ  
ИСЦЕЛЯЮТ И ЗАЩИЩАЮТ  
ВАШ МОЗГ

*Перевод с английского  
Юлии Константиновой*

МОСКВА  
«МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР»  
2023

# Оглавление

Введение. Осторожно: бактерии!	9
<b>Часть I. Знакомимся с сотней триллионов своих друзей</b>	<b>33</b>
Глава 1. Добро пожаловать на борт	36
Глава 2. Живот и мозг в огне	71
Глава 3. Кишечник в депрессии?	116
Глава 4. Как микрофлора кишечника способна сделать вас толстым и душевнобольным	158
Глава 5. Аутизм и кишечник	193
<b>Часть II. Переполох в кишечнике</b>	<b>235</b>
Глава 6. Прямой наводкой по кишечнику	237
Глава 7. Как разрушить микрофлору	257
<b>Часть III. Программа по восстановлению микрофлоры кишечника</b>	<b>293</b>
Глава 8. Питание для микрофлоры кишечника	296
Глава 9. Становимся профи	333
Глава 10. Семидневная программа питания для восстановления здоровой микрофлоры кишечника	357

Рецепты	368
Закключение. Будущее медицины	422
Об авторе	442
Благодарности	444

*Эта книга посвящается вам. Подобно тому как множество микроорганизмов, населяющих организм, поддерживают его жизнедеятельность, каждый человек активно влияет на состояние планеты. От всех нас зависит, какой будет микрофлора Земли*

*Нет человека, который был бы как остров, сам по себе...*

*Джон Донн*

# Осторожно: бактерии!

Смерть начинается в толстой кишке.

*Илья Мечников (1845–1916)*

В силу профессии мне приходилось несколько раз в неделю сообщать пациенту или его родственникам, что в моем арсенале больше не осталось средств для борьбы с серьезным неврологическим заболеванием, которое неизбежно приведет к смерти. Я опускал руки, потому что болезнь заходила слишком далеко и не было лекарств или других методов, способных хотя бы замедлить приближение неизбежного конца. Это душераздирающий момент, к которому невозможно привыкнуть, сколько бы раз ни приходилось через это проходить. Однако новое направление исследований, которое активно формируется в настоящее время, наконец стало для меня лучиком надежды и позволило в корне изменить подход к облегчению страданий пациентов. Моя книга посвящена этому удивительному новому подходу и тому, как он может помочь вам в заботе о собственном здоровье.