

ДЭВИД ПЕРЛМУТТЕР
КРИСТИН ЛОБЕРГ

кишечник и мозг

Как кишечные бактерии
исцеляют и защищают
ваш мозг

МИФ

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
Часть I. Знакомимся с сотней триллионов своих друзей	33
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
Часть II. Переполох в кишечнике	235
Глава 6. Прямой наводкой по кишечнику	237
Глава 7. Как разрушить микрофлору	257
Часть III. Программа по восстановлению микрофлоры кишечника	293
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

Заключение. 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

ВВЕДЕНИЕ

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.