



Глава 1

ЗДОРОВЫЙ КИШЕЧНИК — КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ

Наш организм подобен дереву, корни которого находятся... в кишечнике! Мощь, устойчивость к болезням, жизнестойкость дерева обеспечивают здоровые корни. Лечить дерево неэффективно, если его корни больны. Так и организм не может функционировать нормально при плохой работе кишечника. Лечение любой системной хронической болезни невозможно без оздоровления кишечника. От состояния кишечника зависит иммунитет, устойчивость химического баланса внутренней среды (гомеостаза), обмен веществ и оптимальный режим работы всех систем. Система микроорганизмов, населяющих желудочно-кишечный тракт, — одна из основных систем, обеспечивающих нашу безопасность.

Состояние работы кишечника определяет внутренний экологический статус организма.

Дисбактериоз — это выход за рамки оптимальных для здоровья условий внутри организма в связи с нарушением кишечной микрофлоры, в результате чего ослабляются защитные силы организма.

Лечение дисбактериоза проводится обычно после того как осуществлен полный курс очищения кишечника. В противном случае (без уничтожения патогенной микрофлоры) естественное восстановление полезной микрофлоры или ее искусственное внедрение невозможно. **Здоровая микрофлора живет только в чистом и здоровом кишечнике, а значит — в условиях здорового организма.** Поэтому лечение обязательно должно быть всесторонним: усилия направляются как



на восстановление работы кишечника, так и на оздоровление всего организма. Попутно замечу, что многие целители слишком надеются на чистки кишечника, которые сами по себе не дают значительного оздоровительного эффекта.

Дисбактериоз — нарушение биологического равновесия между патогенной (вредной) и полезной микрофлорой в организме в целом и в кишечнике в частности.

При дисбактериозе организм не может усваивать пищу полноценно: еда человеку идет не впрок. Невыведенные и непереваренные продукты бродят и гниют, возникают ядовитые вещества (эндотоксины), которые всасываются из кишечника в кровь, приводя к непрерывному отравлению и перенапряжению организма, которому постоянно требуются силы для борьбы с интоксикацией. Уменьшается общая жизненная сила организма — **Витаукт**¹. Нарушается обмен веществ, снижается иммунитет, организм существует на пределе своих возможностей. Малейших провоцирующих болезней факторов достаточно для того, чтобы возникли хронические воспаления — основа многих болезней.

Дисбактериоз — это не только нарушения состава микрофлоры кишечника, но и все бактериальные заболевания за пределами толстого кишечника, в большинстве случаев являющиеся вторичными проявлениями первичного кишечного дисбактериоза. К ним можно отнести инфекции в урогенитальном тракте, дыхательных путях, в поджелудочной железе, двенадцатиперстной кишке, желчном пузыре, на всех слизистых оболочках, коже и т. д.

При дисбактериозе во всех этих органах могут быть обнаружены представители кишечной микрофлоры.

¹ Витаукт (от лат. *vita* — жизнь и *aucto* — непрерывно увеличиваю, приумножаю) — целостные процессы, направленные на стабилизацию жизнеспособности организма. — *Здесь и далее, если это не оговорено особо, примечания редактора.*



Зачастую они вызываются патогенной микрофлорой толстого кишечника.

Поэтому следует возможно точнее обозначить термины и понимать под **дисбактериозом** только кишечные нарушения, а все микробиологические нарушения за пределами кишечника определить как **дисбиоз**. В таком случае дисбактериоз будет лишь частью более общей проблемы — дисбиоза, то есть нарушения микробиологического баланса в пределах всего организма.

Понятие **дисбиоз** означает не только нарушенный микробиологический баланс в пределах внутренней среды организма, но и измененное общее состояние всего организма.

Проявившись в кишечнике или другом месте, **дисбактериоз становится причиной множества других заболеваний**.

Последствиями дисбактериоза являются такие не имеющие как будто ничего общего заболевания, как железодефицитная анемия, витамин-D-дефицитный рахит, аллергические реакции, бактериальный вагинит, стоматит, глоссит, хейлит, интерстициальный нефрит, вяло протекающая пневмония, холецистит, субфебрильная температура и многие другие. Вот почему во время болезни следует лечить не только симптомы конкретного заболевания, но и устранять его причину. Именно в этом и состоит отличие целительства, рассматривающего весь организм в целом и пытающегося устранить причину, от методов ортодоксальной медицины, которая предпочитает лечить только симптомы.

По мнению Владимира Лободина¹, наш кишечник запрограммирован на определенный вид микрофлоры — это генетическая память, память на определен-

¹ Владимир Лободин — автор популярных книг по оздоровлению, руководитель петербургской школы духовного и физического совершенства «Единство».



ный тип пищи, на конкретные бактерии. Кишечник всегда попадает в затруднительную ситуацию, когда сталкивается с «чужой» едой, «чужими» микробами. Наши предки, испокон веков живя в определенном регионе и питаясь определенной пищей, естественно, к ней приспособились, что зафиксировалось в иммунной памяти. Впрочем, в некоторых случаях, когда кишечник длительно работает в неестественных условиях, он адаптируется к «чужой» для него пище так, что при возврате человека к здоровому питанию организм реагирует противоположным образом. Человеку становится неприятна естественная для него пища. Он недоумевает, почему у него изжога и несварение желудка от здоровой пищи, а вот от консервов — сплошная эйфория.

Многие считают, что толстый кишечник — это свалка, где скапливаются отбросы, хотя в здоровом организме это самое чистое место.

Кишечник — это экологическая система, которая должна находиться в уравновешенном состоянии, только в этом случае «дерево» организма имеет здоровые «корни».

По данным Российской академии медицинских наук, распространение различных форм дисбактериоза среди населения достигло масштабов национальной катастрофы, охватив более 90 % взрослого населения и более 25 % грудных детей. Подобная ситуация наблюдается во всем мире. В Германии при обследовании большой группы населения дисбактериоз был выявлен в 97 % случаев.



ПРИЧИНЫ ДИСБАКТЕРИОЗА

Дисбактериоз у новорожденных и грудных детей

Часто дети уже рождаются с дисбактериозом, **заражаясь от больной матери** при прохождении по родовым путям. У новорожденного желудочно-кишечный тракт стерилен в течение первых 10–20 часов жизни. Заселение первичной микрофлорой кишечника ребенка осуществляется за счет бактерий влагалища матери, основу которых составляют лактобактерии.

В первые 2–4 дня жизни происходит заселение кишечника ребенка микробами, которое зависит от следующих внешних экологических факторов:

- состояния здоровья матери (неблагоприятное влияние оказывает патология беременности и сопутствующие заболевания);
- особенностей питания ребенка, при этом безоговорочный приоритет принадлежит грудному вскармливанию.

Если в течение указанного времени отсутствует бифидофлора (рост и развитие которой зависит от бифидофакторов грудного молока) — происходит загрязнение кишечника микроорганизмами окружающей среды. Позднее этому способствует прикладывание к груди. Возникающие в этот период у матери заболевания способствуют появлению в кишечнике ребенка болезнетворных бактерий. Относительная стабилизация микрофлоры наблюдается к концу первого месяца жизни. Бифидофлора становится доминирующей при участии



бифидогенных факторов, содержащихся в грудном молоке.

Тысяча причин дисбактериоза

Причиной дисбактериоза может стать **любая длительная болезнь, тяжелая травма**. Даже длительная **обездвиженность** или **постельный режим** тоже сопровождаются неизменным дисбактериозом. Он **сопутствует операциям**, наблюдается при **ожогах, хронических отравлениях**. По-видимому, **все хронические болезни сопровождаются дисбактериозом**.

Повсеместно проявляется дисбактериоз у тех, кто **работает в условиях замкнутого пространства**, а также у людей, попадающих в **новые климатогеографические условия**. Порой достаточно переехать в другой город, сменив обычный режим питания и привычный набор продуктов, чтобы получить дисбактериоз. Даже переход на новую воду может приводить к нарушению работы кишечника.

Плохие экологические условия, от которых никуда не деться жителям крупных городов, и смещение биоритмов вызывают в нашем организме десинхроноз и ослабление нашей жизненной силы — Витаукта. Например, хлор и фтор, которые добавляют в водопроводную воду, убивают самые полезные бактерии. Пагубно действуют на микрофлору кишечника также **повышенная солнечная активность, жаркий климат, повышенная температура тела** при ряде заболеваний.

Основной причиной нарушения экологии человеческого организма является **отсутствие в рационе живой пищи** (пищи, не подвергнутой тепловой обработке). А ведь живая пища во все века была главным фактором, обеспечивающим здоровье.

Ведет к дисбактериозу также вынужденное и лечебно-оздоровительное **голодание**, особенно сухое. В результате длительного голодания страдают все компоненты микрофлоры.



Надо иметь в виду, что кишечная микрофлора не успевает изменяться, подстраиваться каждый раз под изменения в нашем питании. Например, утром мы едим крахмалистую пищу, в обед — белково-жировую и т. д. Никто в мире животных так не питается. Это абсолютно ненормальный режим питания, вредный для кишечной экосистемы. Животные питаются обычно сезонной пищей, то есть тяготеют к какой-либо монодиете. Например, летом рацион составляет растительная пища. Да, организм может перестроиться с вегетарианской пищи на мясную и наоборот. Но для нынешнего поколения людей важнее удовлетворить свои гурманские пристрастия. При этом мало кто догадывается, что такое разнообразие в рационе резко изменяет баланс микрофлоры кишечника в негативную сторону.

Дисбактериоз вызывают **химиотерапия, воздействие облучений, недостаток ферментов, витаминов, терапия гормонами**, а также некоторые **лекарственные препараты** (цитостатики, иммунодепрессанты, сульфаниламиды, аспирин, кортикостероиды, антибиотики). Многие врачи и не подозревают, что применение препаратов аспирина и таблеток на его основе (цитрамона, аскофена, парацетамола, каффетина и множества других) в качестве обезболивающих средств (например, при головной и зубной боли) также является причиной трансформации микрофлоры.

В последние десятилетия причиной дисбактериоза являются действия самих врачей! Именно они назначают поголовно всем, от малых детей до стариков, при острых и хронических (в том числе инкурабельных) заболеваниях **антибиотики** — лекарства целенаправленного действия. В результате их воздействия нормальная кишечная микрофлора гибнет, а устойчивые к действию лекарств штаммы начинают беспрепятственно размножаться. Разрушение экологической среды кишечника после применения антибиотиков напоминает взрыв атомной бомбы. Антибиотики наносят



огромный и непоправимый ущерб кишечной микрофлоре.

Несколько приемов антибиотиков «отучают» организм быстро и мощно разворачивать свою защитную иммунную систему. Снижается активность иммунных клеток, их функция уничтожения бактерий и вирусов ослабевает, причем не только в период лечения, но часто на всю жизнь.

При рождении ребенка были обнаружены околоплодные воды черного цвета. Для профилактики воспаления легких врачи сделали ребенку инъекцию ампицилина. В результате у ребенка возникли запоры. Самостоятельный стул практически исчез. Анализ на дисбактериоз выявил золотистый стафилококк, превышение нормы кишечной палочки со слабовыраженными ферментативными свойствами до 30 % (норма — до 10 %). Применение бифидумбактерина в течение месяца не дало результата. Применение лактобактерина привело к возникновению болей в животе. Врачи оказались беспомощны. Нарушенную антибиотиками ортофлору¹ не удалось вернуть в нормальное состояние.

Применение антибиотиков должно приравняться по последствиям для организма к сложной хирургической операции. Между тем врачи, привыкшие с осторожностью относиться к хирургическому вмешательству, применяют антибиотики с совершенно непонятным легкомыслием.

Антибиотики часто употребляют в виде уколов. При этом врачи уверены, что они могут избежать последствий кишечного дисбактериоза, поскольку антибиотик не попадает в желудочно-кишечный тракт. Упускается из вида, что при этом появляется нарушение равновесия микрофлоры всего организма — дисбиоз. Чаще всего вследствие такой «терапии» возникает дисбакте-

¹ Ортофлора — полезная микрофлора кишечника.



риоз легких, слизистых оболочек, области влагалища и матки. При этом повторное применение антибиотиков еще больше усугубляет болезнь, усиливая легочный дисбактериоз, что в конечном итоге выливается в «непонятно откуда взявшиеся» заболевания дыхательных путей: астму, хронические бронхиты, бронхоэктазы. Чаще всего эти болезни появляются спустя годы, когда человек и не подозревает об их истинной причине.

Ребенок переохладился, появились признаки ОРЗ. Врачи усиленно начали лечить его антибиотиками, в том числе и гентомицином в виде инъекций. После каждого курса в крови повышалось содержание эозинофилов. Первое время появилось подобие улучшения, но затем начались хрипы, одышка. Аллерголог выявил аллергию и астму. После 13-летнего лечения мальчика методами официальной медицины болезнь только прогрессировала и превратилась в «неизлечимую». Можно отметить, что болезнь началась с применения антибиотиков, которые вызвали появление дисбактериоза.

Многие целители считают, что применение антибиотиков врачами в большинстве случаев неуместно, а иногда даже является узаконенным преступлением. Чаще всего антибиотик приносит организму больше вреда, чем пользы. Показания для применения антибиотиков медициной должны быть пересмотрены, их число нужно уменьшить в десятки раз! Антибиотики могут употребляться только при серьезных постхирургических последствиях, сепсисе, тяжелых бактериальных и эпидемических инфекциях, когда речь идет о жизни и смерти. Во всех остальных случаях применение антибиотиков недопустимо (особенно это касается детей, которых нужно лечить преимущественно фитотерапевтическими методами).

За любым пищевым отравлением обычно следует дисбактериоз. В многочисленных исследованиях доказан факт развития дисбактериоза при любой патологии желудка и всего желудочно-кишечного тракта, печени, поджелудочной железы, при всех заболеваниях



мочевыделительной и половой систем (например, циститах, уретритах, пиелонефритах, вагинитах), **при опущении органов**. Причиной дисбактериоза также является **неправильное или неполноценное питание**: избыточное потребление сахаров, хроническое недоедание, а также банальное переедание.

Стрессы, негативные эмоции приводят к избытку в крови адреналина, а значит — к спазмам. Ворсинки кишечника ложатся и не дают развиваться нормальной аэробной части микрофлоры, которая попросту задыхается в анаэробных (бескислородных) условиях, что ведет к развитию патогенной микрофлоры. **Усталость, недосыпание, депрессии, ослабление организма** всегда сопровождаются дисбактериозом кишечника.