

*Посвящаю эту книгу двум самым дорогим людям —
моему ангелочку Маклейн и моему чудесному мужу Джошу.
Маклейн, я желаю тебе осветить весь мир своим внутренним
светом так же, как ты освещаешь мое сердце!
Джош, твоя поддержка, любовь и непреклонная вера
в мои силы и мечты сделали меня
самой счастливой на свете женой.
Я очень тебя люблю и восхищаюсь тобой!*

В этой книге содержатся советы и информация, связанные со здоровьем. Они должны использоваться в качестве дополнения, а не замены рекомендациям вашего лечащего врача. Несмотря на то, что были предприняты все усилия, чтобы гарантировать точность информации, содержащейся в книге, издатель и автор не несут ответственности за какие-либо результаты применения предложенных методов, так как организм каждого человека уникален, а лечение всегда требует индивидуального подхода под наблюдением специалиста.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ. Как научиться любить полезных микробов	9
У кожи есть друзья.....	13
Кожа не лжет: вы есть то, что вы едите.....	15
Добро пожаловать в новую эру.....	17

Часть 1

Влияние пищеварительной системы на кожу	23
---	----

ГЛАВА 1. Природа хранит секрет идеальной кожи

<i>Почему работа над сияющей кожей начинается изнутри</i>	<i>26</i>
Привычки влияют на внешний вид кожи.....	29
Ось «кишечник — мозг — кожа»	33
Кишечник — нулевой уровень	33
Неожиданная связь между здоровьем кишечника, метаболизмом и здоровьем кожи.....	39
У кожи есть свой разум.....	41
Укрепление микробной армии.....	44
Миф о красоте.....	47
Что нужно знать о себе: самопроверка.....	49

Содержание

ГЛАВА 2.	Новая наука о коже	
	<i>Кишечник – мозг – кожа</i>	53
	Грязная правда.....	55
	История повторяется.....	55
	Кожа в постоянном стрессе.....	57
	Внутри — синдром избыточного бактериального роста тонкого кишечника, снаружи — проблемная кожа	60
	Перезагрузка системы для прекрасной кожи	65
ГЛАВА 3.	Разум и кожа	
	<i>Как мозг влияет на состояние кожи внутри и снаружи</i>	68
	Стресс — причина старения.....	70
	Биология стресса.....	74
ГЛАВА 4.	Чистая монета	
	<i>Все, что вы знали об уходе за лицом, нужно забыть</i>	82
	Анатомия кожи, в которой вы живете.....	84
	Микробы для красоты.....	89
ГЛАВА 5.	Сила полезных бактерий	
	<i>Почему пробиотики – это новые антибиотики</i>	97
	Революция в лечении кожных заболеваний.....	101
	Сила топических пробиотиков.....	102
	Пробиотики создают защитный барьер и оказывают успокаивающее действие	103
	Пробиотики производят вещества, которые уничтожают вредных микробов	105
	Пробиотики восстанавливают биологические функции кожи.....	109

Содержание

Часть 2

Здоровое сияние внутренних органов115

ГЛАВА 6. Как питать свое лицо

Рекомендации по питанию для красивой кожи 118

Правила питания от доктора Боу.....122

Важные заметки142

Список покупок для любимой кожи.....144

ГЛАВА 7. Восстановление сил и энергии

Польза физических упражнений, медитации и сна 150

Как физические упражнения делают нас красивыми.....151

Медитация Ом освещает дорогу к красивой коже.....157

Сон красоты160

ГЛАВА 8. Обращаться с осторожностью

*Пересмотрите свой режим
и начните правильно заботиться о коже каждый день* 167

Правила ухода за кожей.....171

Два коварных виновника кожных заболеваний193

ГЛАВА 9. Сверхзаряженная кожа

Навигационная карта прилавка с биодобавками и пробиотиками 195

Часть 3

Собираем все вместе209

ГЛАВА 10. Сияющая кожа через три недели

Схема получения гладкой, молодой и чистой кожи 213

Подготовка к преображению216

Содержание

Неделя 1: Займись своим кишечником	217
Образец меню на неделю.....	229
Неделя 2: Займись своим мозгом	233
Неделя 3: Займись своей кожей.....	238
И что теперь?	246
ГЛАВА 11. Рецепты	
<i>Еда и маски от доктора Боу для сияния кожи</i>	248
Еда для сияющей кожи	248
Маски для сияния кожи от доктора Боу	260
БЛАГОДАРНОСТИ	265
ОБ АВТОРЕ	269
ПРИМЕЧАНИЯ	271
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	287



Введение

Как научиться любить полезных микробов

В детстве я все время вымазывалась в грязи. Я любила копаться в земле, любила лягушек, и жуков, и траву. Один раз я даже спрятала змею в своем комбинезоне. Когда воспитательница ее обнаружила, случился настоящий переполох! Я была светловолосой, голубоглазой, румяной непоседой и обладала способностью немедленно превращать чистую одежду в грязную, как только меня переодевали. Но все изменилось, когда я заболела.

Так случилось, что весь десятый год своей жизни я постоянно лежала в больнице. Там было стерильно и холодно. Мне было страшно. Меня мучила жуткая постоянная боль, и врачи не знали, чем помочь. И мои родители тоже не знали, чем меня утешить.

Выяснилось, что вредный микроб — паразит — попал в мои внутренности из рыбы, которую я съела во время семейной поездки в отпуск и хуже всего было то, что врачи никак не могли его отыскать. Они пробовали лечить меня одними антибиотиками, затем другими, что в конечном счете привело к полному уничтожению полезных бактерий в кишечнике. Вместо них во мне поселилась бактерия *Clostridium difficile*, или *C. diff*, и стало еще хуже. По ужасному стечению обстоятельств один вредный микроб сменил другой, и мое тело очень пострадало, а жизнь изменилась.

Но было еще не все потеряно. Однажды, сидя в палате, я начала размышлять. Даже в десятилетнем возрасте я могла рассуждать,

анализировать, задавать вопросы и делать попытки разобраться в происходящем (так я справлялась с трудностями).

Я знала, что рядом с плохим всегда есть хорошее, ведь с начала времен существует баланс между добром и злом. Значит, если есть вредные микробы, то существуют и полезные. Но хорошие бактерии, которые жили в моих внутренностях, погибли под натиском антибиотиков и уже ничем не могли мне помочь.

Именно с этого размышления и началась история моего счастливого финала. Задумавшись над этим тогда, я положила начало делу всей своей жизни — поиску ответа на вопрос, как создать и поддержать баланс между полезными и вредными микробами, которые живут внутри нашего тела и на поверхности кожи.

После выписки из больницы я решила сделать свое тело сильным и здоровым. Меня интересовали как очевидные признаки хорошего здоровья, например чистая, сияющая кожа, так и скрытые от глаз, спрятанные глубоко под ее поверхностью. Так зародилась моя страсть к здоровью и красоте внутри и снаружи. А еще с тех пор я начала восхищаться микробиологией, наукой о микробах, которые живут на коже и внутри организма, в том числе в кишечнике. Я как никто другой знаю, насколько важен баланс (и к чему приводит дисбаланс) между ними. Кто может проникнуть глубже в эту область научного знания, чем человек, который едва не лишился жизни из-за микробов?

Я успешно достигла поставленной перед собой цели: получила крепкое тело, которое светится здоровьем. Теперь я помогаю другим достичь этого. Я чувствую, что до сих пор осталась той счастливой и любопытной румяной девочкой, которая любит природу. Но теперь я еще и врач, нашедший ответы на множество жизненно важных вопросов. Мой интерес к микробиологии только возрос с тех пор, как эта отрасль науки наконец осознала весь масштаб влияния невидимого мира микробов, которые живут внутри и снаружи нас, на состояние здоровья. Микробиология со всей определенностью говорит о влиянии микроорганизмов на нашу внешность. Я знаю, и вы скоро тоже узнаете, что даже в лучшие времена все мое тело покрыто микроорганизмами — бактериями, грибами, вирусами и даже клещами.

Они поддерживают состояние здоровья изнутри, а кожа при этом сияет красотой. Мы назвали это сияние кожи от Боу, или «Боу Глоу». Даже

в самый хороший день вы все равно остаетесь «грязным» человеческим существом, и ваше здоровье и красота зависят от этих мелких проказников микробов! (А если сейчас вы не в лучшей форме, продолжайте читать.)

Если «приручить» микроорганизмы, которые делают ваше тело «грязным», то вы будете просто лущиться здоровьем и красотой. Состояние кожи — это индикатор здоровья, поскольку она «общается» с другими органами через ось «кишечник — мозг — кожа». Об этой связи мы поговорим подробнее в последующих главах.

Работа в этой передовой области науки оказалась смыслом моей жизни. Результатом моих исследований стало уважение коллег и признание ведущих ученых по всему миру.

А теперь давайте вместе отправимся в путь на поиски вашей сияющей кожи и хорошего самочувствия, вооружившись самыми современными открытиями и последними научными разработками. Вы научитесь любить полезных микробов так же, как и я, сможете раскрыть весь потенциал своего тела. Давайте вместе покажем той маленькой девочке, задумчиво сидящей в больничной палате, что финал ее истории будет красивым!

Секрет великолепной кожи

Уделите минутку внимания своей коже. Возьмите зеркало, если хотите. Как себя чувствует ваша кожа? Как она выглядит? Что вы об этом думаете? Что она может рассказать о вас? Представьте, что кожа — это отражение всего состояния вашего организма. Вы выглядите здоровым человеком?

Уже через несколько секунд после начала общения с новым пациентом я включаю свою дерматологическую суперспособность (на самом деле это годы обучения и накопленный опыт, но слово «суперспособность» звучит круче). Я получаю всю информацию о состоянии здоровья пациента, просто взглянув на его кожу, волосы и ногти. Человек болен диабетом или находится в стадии преддиабета? Он питается по «западной» диете, напичканной рафинированным сахаром и быстроусвояемыми углеводами? Может, его жизнь слишком загружена делами и он подвержен постоянному, неослабевающему стрессовому

воздействию? Он страдает от обсессивно-компульсивного расстройства? Дисфункции щитовидной железы?

Гормонального дисбаланса? Аутоиммунного заболевания? Бессонницы? Пациент часто принимает антибиотики перорально, местно или все сразу? Слишком сильно увлекается гигиеной, трет кожу грубыми очищающими средствами и щетками для лица? Нуждается в серьезной реорганизации работы желудочно-кишечного тракта?

Пациенты приходят ко мне в надежде обрести сияние кожи «Боу Глоу». Часто они полагают, что мне достаточно выписать им правильный рецепт, и они сразу избавятся от Большой четверки — акне, розовые угри, экзема и преждевременное старение. Но проблему не решить одними лекарствами, лосьонами или лазерной коррекцией. Каждый день мне выпадает счастье общаться с образованными людьми, которые серьезно относятся к состоянию своего здоровья. Они стараются поддерживать свою внешность и самочувствие в хорошем состоянии, но не достигают этой цели, потому что не имеют достаточных знаний, которые помогут решить проблему. К сожалению, эти знания пока остаются глубоко закопанными в томах научной литературы. Но есть и хорошая новость: в своей книге я открою вам эту информацию, приложив к ней свои знания и богатый опыт. Я успешно вылечила несколько тысяч пациентов. Секрет заключается в том, что путь к красивой сияющей коже начинается с приобретения простых и полезных привычек, которые поддерживают отношения между кишечником, мозгом и кожей. Связь этих трех компонентов — фундамент красоты кожи. Если выразиться точнее, в основе лежит связь между полезными микробами, мозгом и кожей.

Возможно, вы уже слышали о микробиоме человека. Давайте теперь попробуем понять, что это такое. В последние годы появилось много публикаций о микробиоме — совокупности дружественных микроорганизмов, которые отвечают за состояние здоровья и находятся во взаимовыгодной связи с человеческим телом. Термин «микробиом» образован двумя словами: «микро» — мельчайший и «биом» — естественно сложившееся сообщество живых организмов, которые проживают на одной территории, в данном случае — на человеческом теле. Я начала изучать микробиологию в старших классах. Тогда никто не мог объяснить, что такое микробиом. Но сегодня микробиология охватывает эту область знаний, и я горжусь тем, что являюсь частью передовой

науки. Мы находимся в самом начале захватывающего путешествия к человеческому микробиому, его пониманию, освоению и использованию.

Мини-экосистема, которая составляет человеческий биом, представлена большим разнообразием микроорганизмов, главным образом бактериями, грибами и вирусами. Бактерии, населяющие кишечник, очень важны. Их жизнь тесно связана со здоровьем и психическим состоянием человека. Они оказывают влияние на множество биологических процессов и принимают участие во всем — от определения скорости и эффективности метаболизма до контроля риска развития диабета и ожирения. Кроме того, они отвечают за перемены настроения, депрессивные состояния, аутоиммунные расстройства и деменцию. Возможно, вы уже читали об этом в популярных изданиях о здоровом образе жизни. Однако существует канал связи, о котором вы скорее всего не слышали, так называемая последняя миля. Это совершенно невероятный путь сообщения между мозгом и кожей. В действительности все, что происходит в кишечнике в данный момент, определяет не только то, как ваш мозг работает и реагирует на сигналы организма о его текущем состоянии и потребностях, но и что «думает» и «делает» кожа. Скажу честно: связь кишечник — мозг — кожа описана в моей книге так, что не оставит вас равнодушными. Да, кожа умеет «думать» и «разговаривать» с мозгом, а он может ей отвечать. Представьте только: в коже содержится столько же клеток, сколько в головном мозге шестнадцати человек!

У КОЖИ ЕСТЬ ДРУЗЬЯ

В среднем кожный покров взрослого человека — это два с половиной квадратных метра живой ткани. Только на коже проживает более одного триллиона бактерий, принадлежащих к более чем тысяче различных видов. Эти микробные живые существа частично обеспечивают здоровое состояние кожи и ее функционирование. Зачастую они помогают коже осуществлять жизненно важные функции, которые сам по себе организм без участия микробов выполнить не в состоянии. Если экосистема вашей кожи выходит из равновесия, то на ее поверхности появляются различные дефекты.

Впервые ученые обнаружили эту связь более сотни лет назад. Но она была предана забвению и «воскресла» совсем недавно. Сегодня система «кишечник — мозг — кожа» вызывает у исследователей серьезный интерес. Я полагаю, что она произведет революцию в нашей сфере науки не в последнюю очередь потому, что это открытие дает нам, дерматологам, абсолютно новый подход к лечению кожи. Впервые мы ясно видим будущее, в котором врачи не просто борются с высыпаниями на коже и другими последствиями ухудшения здоровья, но способны найти причину возникшей проблемы.

Я внесла большой вклад в получение знаний об оси «кишечник — мозг — кожа». Я годами сидела в лаборатории и подсчитывала колонии бактерий в чашке Петри, изучала базы данных и материалы по эпидемиологии, чтобы найти подтверждение своим догадкам. Мне нравилось изучать бактерии и узнавать об их полезной и вредной деятельности. Когда я выбрала своей специализацией дерматологию, то поставила себе цель найти связь между таинственным миром микроорганизмов и внешним видом и состоянием кожи. Какие микробы помогают коже сохранять здоровье? Какие наносят ей вред? Мне и моему коллеге принадлежит патент на изобретение метода лечения акне с помощью веществ, выделенных из бактерий особого типа. Мой руководитель, доктор Дэвид Марголис, подал заявку на патент через Пенсильванский университет. И теперь мы можем использовать полезные бактерии в борьбе против вредных и победить угревую болезнь, вызванную бактериями определенного типа. Я поделилась результатами своих исследований и различными предположениями с товарищами по цеху. Я читаю лекции и публикую свои работы в научных журналах. В 2017 году Американская академия дерматологии оценила мою работу, и я удостоилась чести получить высшую награду.

Множество людей уживаются с проблемами, которые им доставляет их кожа. Все потому, что у них нет возможности получить информацию, которая содержится в этой книге. Мне выпадает шанс пообщаться всего лишь с немногими пациентами, приходящими ко мне на прием, некоторые из которых — известные персоны. Их успех часто определяется внешностью, но я считаю, что не только такие люди имеют шанс выглядеть безупречно.

Моя книга подарит надежду, здоровье и красоту множеству читателей. При этом не имеет значения, что вы делаете в жизни и где живете.



КОЖА НЕ ЛЖЕТ: ВЫ ЕСТЬ ТО, ЧТО ВЫ ЕДИТЕ

Возможно, вас это удивит, но основной компонент моей программы составляет питание. Но только без паники! Я не буду просить вас принимать радикальные меры: полностью отказаться от шоколада, алкоголя, хлеба или кофе, особенно если вы любите эти продукты. Я уверена, что диета, которую вы найдете в главе 6, будет восхитительно вкусной, вдохновляющей, привлекательной, а самое главное — выполнимой.

Пища, которую вы едите, сообщает каждой клетке информацию, которая делает вас вами. Все вами съеденное становится частью вашего внутреннего клеточного мира, а кроме того, отражается на внешности. Сказать по правде, не существует более действенного метода привести в порядок внутреннюю и внешнюю экологию человеческого тела — микробиом, чем изменение питания соответствующим образом.

Возможно, это заявление идет вразрез со всем тем, что вы слышали о взаимоотношениях питания и кожи. Тот факт, что питание является ключевым компонентом хорошего здоровья, включая состояние кожи, был установлен еще в далекие времена. Но сегодня современная медицина открыла его для себя заново.

Во время учебы в мединституте и в первые годы практики в качестве дерматолога мне говорили, что питание не влияет на состояние кожи. Во всех признанных учебниках по дерматологии было сказано, что исключением из этого правила могут быть только экстремальные случаи недостаточного питания, но подобное практически не встречается в развитых странах, подобных Соединенным Штатам Америки. Учебники, лекции и авторитетные рекомендации, вроде тех, что дает Американская академия дерматологии, утверждают, что если пациент связывает свои

Несмотря на давно устоявшиеся мнения среди моих коллег-дерматологов, именно питание в первую очередь определяет состояние и внешний вид вашей кожи.

пищевые пристрастия и любовь к определенным напиткам с состоянием своей кожи, то докторам следует разубедить его в этом. Такая научная догма бытовала в то время. Она основывалась на результатах исследований и публикациях авторитетных ученых.

Однако результаты моих наблюдений за собственной кожей и за состоянием кожи пациентов опровергали этот постулат. В те годы мой руководитель был заведующим нашей кафедры, поэтому я направилась прямо к нему и поделилась своими сомнениями. Вспоминая об этом случае, я не могу поверить, что была настолько смелой (или сумасшедшей?), чтобы взяться за решение этой монументальной задачи. Я была всего лишь начинающим практикантом почти без опыта, но не могла игнорировать свои ощущения и жалобы своих пациентов.

Мой руководитель посоветовал обзавестись очень убедительными аргументами в поддержку моей теории. И во мне разгорелся революционный огонь. Я снова взялась за научные публикации, прошедшие экспертную оценку, внимательно вчитывалась в статьи из разных областей медицины и диетологии и даже перевела несколько иностранных исследований на английский язык. Я работала над несколькими исследованиями конца 1970-х годов, которые указывали на отсутствие связи между питанием и состоянием кожи. Я аккуратно разобрала их на составляющие и обнаружила серьезные недостатки в ходе экспериментов. Скажу больше: если бы эти работы оценивали в соответствии со строгими критериями современных научных редакторов, то они никогда не попали бы в печать!

После долгой работы я написала доклад, в котором доказала прямую связь между качеством питания и состоянием кожи (1). Опираясь на неоспоримые доказательства, я заявила, что акне обостряется в результате потребления сахара и рафинированных углеводов. Кроме того, я обнаружила, что некоторые молочные продукты выступают в качестве возбудителей акне. Я указывала на полезные свойства омега-3 жирных кислот и пищевых волокон. В конце концов мою работу опубликовали в одном из самых авторитетных дерматологических изданий.

Так началась новая эра изучения здоровья кожи в контексте питания. Но на этом моя миссия не закончилась. Я снова и снова поднимала этот вопрос, стоя за кафедрой, публиковала и другие, еще более убедительные результаты исследований, которые поддерживали мою гипотезу, которая вскоре превратилась в неоспоримый факт. Хотя большинство моих

сверстников изначально были настроены скептически, однако когда им представили новые и спорные, на их взгляд, данные, я обнаружила, что моя дерматологическая аудитория восприимчива к моему сообщению. В конце концов появились и последователи. В своих публикациях они освещали собственные наблюдения за тем, как определенные продукты и напитки влияют на состояние кожи. Копилка доказательств пополнялась новыми, более развернутыми и впечатляющими данными. Больше никто не оспаривал мои идеи.

В итоге было принято решение впервые с конца семидесятых годов пересмотреть и исправить учебники по дерматологии с учетом новой концепции. Теперь, когда пациент обращается к дерматологу с жалобами на состояние кожи и связывает свои проблемы с употреблением определенной пищи, врач не только вправе признать эту связь, но и обязан оказать квалифицированную помощь и скорректировать диету больного таким образом, чтобы состояние кожи пришло в норму. (Основные рекомендации: употреблять меньше сахара, молока и обработанных продуктов, больше клетчатки, свежих овощей, жирной рыбы и фруктов, богатых антиоксидантами.) Меня привело в восторг то, что коллеги восприняли мою концепцию как факт. Кроме того, обычные люди и средства массовой информации внимали моим словам, затаив дыхание. Этот новый взгляд на кожу возник в очень подходящее время.



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В НОВУЮ ЭРУ

Дерматология — современная наука о коже — подверглась значительным изменениям под влиянием двух мощных факторов. Первый: сильнодействующие лекарства, такие как антибиотики, доказали свою неэффективность в борьбе с кожными заболеваниями по всему миру. Второй: возникли новые данные о влиянии микробиома на здоровье кожи и здоровье в целом.

Проблемы с кожей составляют более 42 процентов от общего количества жалоб пациентов на состояние здоровья (2). Несомненно,