

Печень не только незаметна, но и безболезненна, или почти безболезненна. В результате ей уделяют мало внимания. Но так было не всегда! На протяжении тысячелетий этот орган повсеместно привлекал людей, которые видели в нем загадочный источник силы. Кроме того, их поражала ее уникальная способность к быстрой регенерации, как у супергероя, который, даже будучи раненым, не погибает, а вновь обретает силу, тем самым приближая нас к бессмертию. Из всех наших органов только печень обладает магической способностью к самовосстановлению, как Росوماха — тот супергерой, что моментально оправляется от ран благодаря невероятно быстрой регенерации тканей!

Professeur Gabriel Perlemuter

Les pouvoirs cachés DU FOIE

Gagnez des années de vie
en bonne santé !

Профессор Габриэль Перлемутер

ПОМОГИТЕ СВОЕЙ ПЕЧЕНИ

как сохранить здоровье
важнейшего органа надолго



УДК 54.13
ББК 612.35
П26

Gabriel Perlemuter
LES POUVOIRS CACHÉS DU FOIE
Gagnez des années de vie en bonne santé!

Перевод с французского Екатерины Иванкевич

Научный редактор Янина Галецкайте,
кандидат медицинских наук, врач-терапевт

П26 **Перлемутер Г.** Помогите своей печени. Как сохранить здоровье важнейшего органа надолго / Габриэль Перлемутер; пер. с франц. Е. Иванкевич. — М.: КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2021. — 208 с.; ил.

ISBN 978-5-389-16516-8

Печень — самый большой из наших органов, но мы уделяем ей удивительно мало внимания. В печени нет нервных окончаний, поэтому она не может подать нам сигнал SOS с помощью боли. Именно поэтому большинство людей замечают проблемы с печенью далеко не сразу. А ведь этот «очень скромный супергерой» играет огромную роль в пищеварении, обмене веществ, выведении токсинов — и в поддержании здоровья всего нашего организма. К счастью, этот орган-феникс обладает уникальной способностью к самовосстановлению — иногда ему нужно лишь немного помочь. Авторитетный французский гастроэнтеролог профессор Габриэль Перлемутер не только объясняет, как поддержать и оздоровить печень, но и помогает разобраться во всем современном многообразии диет, детоксов и противоречивых подходов к правильному питанию. Вы узнаете как точку зрения официальной медицины, так и альтернативные взгляды — несмотря на все свои научные регалии и статус в академической среде профессор Перлемутер не склонен к догматизму и без предвзятости рассказывает не только про традиционные медикаменты, но и про популярные БАДы, антиоксиданты, лекарственные растения. В конце книги он предлагает удобные и практичные рекомендательные списки продуктов, полезных для печени и всей пищеварительной системы.

УДК 54.13
ББК 612.35

ISBN 978-5-389-16516-8

© Gabriel Perlemuter, 2018
© Flammarion/Versilio, 2018
© Иванкевич Е., перевод на русский язык, 2020
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2020
КоЛибри®

СОДЕРЖАНИЕ

Часть 1. Очень скромный герой

1. Орган-феникс 11
2. Фабрика в нашем организме 17
3. Я голоден? Ритм работы печени 31
4. Печень не бастует, но... 39

Часть 2. Как сохранить печень здоровой

5. Изысканное меню для печени 49
6. Веганство, кето- и всяческие «без-»: когда печень на диете 58
7. Охота на вредные продукты 72
8. Какого пола печень? 85
9. Как она поживает? 94

Часть 3. Когда дела у печени плохи

10. Гепатит, или настоящая проблема для печени 103
11. Неправильное питание — болезнь века 108
12. Когда печень начинает ржаветь 116
13. Вирус, влюбленный в печень 123
14. Всплеск аутоиммунных заболеваний 139
15. Цирроз — плацдарм для развития рака 144
16. Мы все не равны 151

Часть 4. Как помочь своей печени?

- 17. Медицина и ее альтернативы 161
- 18. Природные антиоксиданты — надежда для печени 169
- 19. Темная сторона растений 182
- 20. Пребиотики и пробиотики — еда, которая лечит? 187

Заключение

- Когда остается лишь верить в печень 197

Приложение

- Мой список продуктов 200

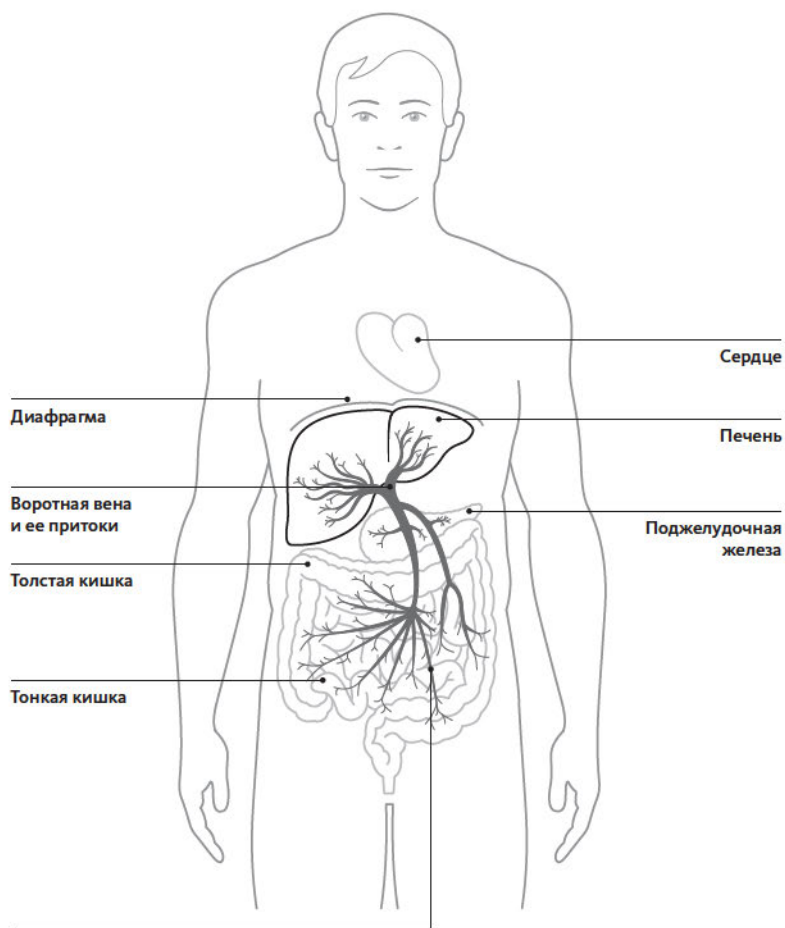
Благодарности 204

Научные исследования 206

*В память о моем отце, чей путь я пытаюсь продолжить,
моей маме, которая совершенно уникальна,
моим дочерям Ориан и Еве,
которые делают меня счастливее с каждым днем,
моему брату Жерому, который всегда рядом*

ПЕЧЕНЬ И ЕЕ СВЯЗЬ С ДРУГИМИ ОРГАНАМИ

Упрощенная анатомическая схема



Ветви воротной вены, идущие от органов пищеварения, обеспечивают транспортировку ранее переработанных питательных элементов в печень

Часть 1

ОЧЕНЬ СКРОМНЫЙ ГЕРОЙ

ОРГАН-ФЕНИКС

Мне 21 год, я студент четвертого курса медицинского факультета. В тот день в больнице мы сопровождали заведующего отделением во время утреннего обхода пациентов. Мы относились к нему с огромным уважением: он всегда умел приободрить пациентов и знал назубок все тонкости лекарственной терапии и дозировки препаратов.

Мы находились у постели мужчины, который был госпитализирован накануне вечером по поводу выявленного при анализе крови нарастающего повышения уровня холестерина. Ему было назначено интенсивное медикаментозное лечение, необходимое в таких случаях. Мы уже собирались выходить из палаты, но доктор продолжал с ним беседовать.

Обсудив лекарства, он принялся за меню своего пациента: что он ел, соблюдал ли режим питания, какие продукты предпочитал и как ему следует питаться теперь. В университете нас этому не учили. К тому же эти мелочи казались нам не слишком достойными того дела, которым мы собирались заниматься. Не успели мы выйти за дверь, как я задал вопрос, который вертелся у всех на языке: «Эффективность ле-

карственных препаратов доказана, и они непременно снизят уровень холестерина, зачем же требовать от больного еще и соблюдения диеты?»

В дальнейшем, во время учебы, я часто задавал этот вопрос, и ни один врач не смог на него четко ответить. Ни разу. Один коллега, такой же студент медицинского факультета, как и я, предложил ответ, с которым, похоже, все были согласны: «Лечиться лекарствами слишком просто». Это в каком-то смысле напоминает идею первородного греха: ты болен и должен заплатить страданием за свое исцеление.

Я все меньше и меньше придерживаюсь этого мнения.

В то время меня интересовали все аспекты медицины. Я уже знал, что буду заниматься научными исследованиями — ради этого я и учился, — но никак не мог выбрать специализацию, которая позволила бы мне не ограничиваться каким-то одним органом, а охватить как можно большую часть организма.

Мне повезло: мой отец был врачом. С его подачи я задумался о направлениях, связанных со сферой внутренних болезней¹, и в итоге обратился к гастроэнтерологии, изучающей печень и желудочно-кишечный тракт. Признаюсь, пищеварительный тракт казался мне в тысячу раз перспективнее печени, о которой было известно не так уж и много. Но печень входила в мою специализацию.

Какова роль случая в нашей жизни? Окончив университет и по-прежнему стремясь заниматься исследованиями, я присоединился к одной из лабораторий INSERM (Французский национальный институт здравоохранения и меди-

¹ Внутренние болезни (терапия) — область медицины, занимающаяся вопросами этиологии, патогенеза и клинических проявлений заболеваний внутренних органов, их диагностики, консервативного лечения, профилактики и реабилитации. (Здесь и далее примечания принадлежат научному редактору.)

цинских исследований) для подготовки диссертации. Я собирался провести там год, но остался на целых три. Темой, которую мне дал мой научный руководитель, профессор Брешо, была... печень. А точнее, взаимодействие между только что открытым вирусом гепатита С и метаболизмом липидов, то есть причины, по которым наличие в организме вируса гепатита С приводит к накоплению жира в печени. Сначала я был удивлен. Затем, по мере продвижения в исследованиях, росло мое восхищение: передо мной открывалась целая вселенная. Получая ученую степень, я уже знал, что однажды создам собственную исследовательскую группу, которая будет заниматься изучением этой потрясающей тайны — печени.

Она и впрямь необыкновенна.

Это самый большой и тяжелый орган в нашем организме, весом 1,5 кг. Но при этом она так скрыта, что даже студентам-медикам бывает трудно ее пропальпировать¹. Чтобы получить примерное представление о форме и консистенции собственной печени, взгляните на телячью печень в мясной лавке. Она чрезвычайно мягкая, поэтому нащупать ее под кожей не так-то просто.

Печень расположена в правой части брюшной полости и скрыта за ребрами, из-под которых выступает лишь небольшая часть, поэтому обнаружить ее нелегко. Попробуйте пощупать свой живот справа, под ребрами. Ничего не чувствуете? Неудивительно: у печени нет нервов, поэтому она не реагирует на пальпацию. Кстати, когда говорят, что утиную или гусиную печень «денервируют» для изготовления фуа-гра, это совершенно неверно: на самом деле из нее удаляют протоки, выводящие желчь, участвующую в процес-

¹ Пальпация (*лат.* palpatio — «ощупывание») — это физический метод диагностики, подразумевающий ощупывание.

се пищеварения. А желчь горькая, поэтому некачественно «обезжелченная» фуа-гра откровенно плоха на вкус.

Таким образом, печень не только незаметна, но и безболезненна, или почти безболезненна. В результате ей уделяют мало внимания. Но так было не всегда! На протяжении тысячелетий этот орган повсеместно привлекал людей, которые видели в нем загадочный источник силы. Кроме того, их поражала ее уникальная способность к быстрой регенерации, как у супергероя, который, даже будучи раненым, не погибает, а вновь обретает силу, тем самым приближая нас к бессмертию. Из всех наших органов только печень обладает магической способностью к самовосстановлению, как Росомаха — тот супергерой, что моментально оправляется от ран благодаря невероятно быстрой регенерации тканей!

В китайской народной медицине печень называют «главнокомандующим войсками» и считают источником храбрости, а медвежью желчь, вырабатываемую печенью, — средством достижения долголетия. В Японии самурай выпивал стакан этого напитка перед боем, чтобы стать непобедимым. Греки сделали печень важным элементом мифа о Прометее — благодетеле, который вопреки воле Зевса дал человечеству огонь. Разгневанный Зевс придумал для Прометея наказание более изощренное, чем смерть. Зная об исключительных способностях печени к восстановлению, он велел приковать узника к одной из вершин Кавказских гор. Каждый день туда прилетал орел и клевал его печень. И каждую ночь печень отрастала заново, делая эту пытку вечной.

Евреи тоже не остались в стороне. На иврите печень называют «кавед», что буквально означает «тяжесть», но в то же время и «честь». В еврейском алфавите каждая буква соответствует определенному числу, и сочетание букв в слове «кавед» дает значение 26. Но это также и числовое значение тетраграммы YHWH, которой передается имя Бога в Биб-

лии, а слова с одинаковым числовым значением должны обладать схожими качествами. Что это — простое совпадение или отражение истинной силы печени?

В Средневековье тот факт, что печень красная, а значит, наполнена кровью, считался свидетельством того, что она эту кровь и производит (кстати, это отчасти верно в эмбриональном периоде). Кроме того, ее воспринимали как место, где обитают любовь и страсть. Так что печень — это жизнь! Может быть, поэтому в английском языке слова live (жить) и liver (печень) так похожи?

Неизвестно, задавались ли этим вопросом древние египтяне, но они обнаружили другое ценное свойство печени — гастрономическое. Речь идет о печени гусей, которые при длительной миграции с севера на юг, в теплые края, едят как можно больше пищи перед перелетом. Такой естественный откорм приводит к накоплению жира — а значит, и энергии — в печени¹, превращая ее в знаменитый деликатес фуа-гра. Во время перелетов птицы расходуют этот жир, чтобы не приходилось спускаться на землю и добывать пищу. История не помнит имен тех, кто придумал принудительный откорм, но именно египтяне, примерно в то же время, что и греки, начали искусственно откармливать гусей, а затем и специально выведенных уток.

Кстати, само слово «фуа» (foie), обозначающее печень во французском языке, напрямую связано с принудительным кормлением гусей, так как происходит от латинского *ficatum*

¹ Углеводы (главный источник энергии) могут запасаться в виде гликогена (в печени и мышцах, и его объемы весьма ограничены) или превращаться в жиры и откладываться практически в любых тканях и органах, в том числе и в печени. У перелетных птиц особенности метаболизма приводят к тому, что запасы энергии откладываются именно в виде жира, а не гликогена, так как это более выгодно для организма в условиях длительных перелетов.

(буквально «набитый фигами»). Дело в том, что египтяне откармливали своих гусей и уток инжиром¹: они уже тогда поняли, что для получения крупной жирной печени требуются углеводы, а не жиры; в наши дни для этой цели точно так же используется сладкий продукт — кукуруза.

Угадайте, что произойдет с печенью гуся, если вы прекратите его откорм? Через несколько недель она вернется к своим первоначальным размерам и снова станет «нормальной». Как будто ничего и не было...

¹ Плодами фигового дерева (*Ficus carica*).

ФАБРИКА В НАШЕМ ОРГАНИЗМЕ

Печень не относится к полым органам, как, например, сердце, кишечник или желудок, ее объем целиком составляет множество разных клеток, которые взаимодействуют друг с другом. Эти взаимодействия настолько сложны, что в данный момент невозможно создать искусственную печень, как мы это делаем или вскоре будем делать с сердцем, почками или даже кровью.

Ее расположение в нашем теле, ровно посередине между желудочно-кишечным трактом и сердцем, не случайно. Чтобы понять, как функционирует печень, мы должны рассматривать ее как фабрику внутри нашего организма: предприятие, которое выполняет множество задач, имеющих первостепенное значение для поддержания жизни. А при строительстве фабрики мы в первую очередь решаем стратегический вопрос — выбираем такое место, где у нее будет доступ к сырью и возможность легко распространять готовую продукцию.

Сырьем для этого производства служит наша еда. Она не поступает в печень напрямую, а проходит через желудочно-кишечный тракт, в котором расщепляется на три типа пита-

тельных веществ: углеводы, жиры (липиды) и белки. Рабочие фабрики «Печень», то есть ее клетки и ферменты (белки, которые вырабатываются этими клетками и позволяют им выполнять свои функции), отвечают за дальнейшее преобразование питательных веществ в новые соединения. А эти соединения, в свою очередь, питают наш организм и, следовательно, поддерживают в нем жизнь.

Вы когда-нибудь занимались организацией производства? При этом обязательно возникают сопутствующие проблемы с логистикой.

Все начинается с сырья, которое не всегда соответствует нормативам. То есть печень получает ненатуральные, переработанные вещества, из которых состоит питание в западных странах. Предыдущие поколения людей не приучили ее к такому сырью, в ней не заложена технология его переработки, однако она вынуждена работать именно с ним.

Также существует вопрос управления потоками. Что делать при недостатке сырья, то есть в тех случаях, когда мы едим мало или совсем не едим? Или, наоборот, как распорядиться сырьем, которое поступает в избытке, если мы едим слишком много или наше питание несбалансированное? В этом случае необходимо будет найти место и способ его хранения.

А еще печень, как и любая крупная фабрика, загрязняет окружающую среду: ни один производственный процесс не обходится без образования отходов. Но экологически чистое предприятие должно позаботиться об их утилизации.

И наконец, транспортная сеть, роль которой играют кровеносные сосуды, соединяющие печень непосредственно с сердцем, позволяет доставлять производимые ею вещества, необходимые для поддержания жизни, во все части организма.

А теперь давайте сядем за стол и рассмотрим подробнее, как все это происходит.

Научно-популярное издание

Перлемутер Габриэль

ПОМОГИТЕ СВОЕЙ ПЕЧЕНИ

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ
ВАЖНЕЙШЕГО ОРГАНА НАДОЛГО

Редактор *Д. Рыбина*

Художественный редактор *Н. Данильченко*

Технический редактор *Л. Синицына*

Корректор *Н. Соколова*

Верстка *Н. Козель*

В оформлении обложки использована иллюстрация

© Teguh Mufiono / Shutterstock.com

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» —
обладатель товарного знака «КоЛибри»
115093, Москва, ул. Павловская, д. 7, эт. 2, пом. III, ком. № 1
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
E-mail: sales@atticus-group.ru

Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» в г. Санкт-Петербурге
191123, Санкт-Петербург, Воскресенская набережная, д. 12, лит. А
Тел. (812) 327-04-55
E-mail: trade@azbooka.spb.ru

ЧП «Издательство «Махаон-Украина»
Тел./факс (044) 490-99-01
e-mail: sale@machaon.kiev.ua

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Знак информационной продукции
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)

16+

Подписано в печать 23.11.2020. Формат 60×90 1/16.
Бумага офсетная. Гарнитура «Charter».
Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,0.
Тираж 3000 экз. В-SCI-24964-01-Р. Заказ №

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами
в ООО «ИПК Парето-Принт». 170546, Тверская область,
Промышленная зона Боровлево-1, комплекс № 3А
www.pareto-print.ru