

Оглавление

Открытое письмо родителям детей, страдающих аутизмом.....	9
Введение	13

I. Что происходит?

1. Все болезни начинаются в кишечнике	17
2. Корни дерева	25
3. Иммунная система	37
4. Что может повредить микрофлору кишечника?	44
5. Патогенная микрофлора.....	52
6. Связь между кишечником и мозгом.....	63
7. Семья	74
8. Прививки. Может ли прививка против кори, свинки и краснухи быть причиной аутизма?	83
9. Шизофрения	88
10. Эпилепсия	96

II. Лечение

Диета	114
1. Обсуждаем диеты	114
2. Правильная диета для пациентов с синдромом GAPS .	145
2.1. Вводная GAPS диета	178
2.2. Полная GAPS Диета	192
2.3. Расширение GAPS диеты.....	195
3. Рецепты.....	210
4. Пора кушать? Нет, только не это!	267
5. Нарушение роста и плохое прибавление ребёнка в весе.....	276
6. Расстройства пищевого поведения.....	278
Пищевые добавки для лечения детей и взрослых с синдромом GAPS	292
1. Пробиотики	294
2. Жиры: хорошие и плохие	305
3. Масло печени трески	333
4. Пищеварительные ферменты	344
4.1. Гипохлоргидрия (пониженное содержание соляной кислоты в желудочном соке)	344

4.2. Ферменты	
поджелудочной железы	351
5. Витаминные и минеральные добавки	353
Очищение организма	
для людей с синдромом GAPS	357

III. Различные вопросы

1. Ушные инфекции и экссудативный отит	371
2. Десять главных факторов,	
повышающих иммунитет	380
3. Десять главных факторов,	
понижающих иммунитет	380
4. Запоры	381
5. Генетика	386
6. Несколько слов об образовании	393

IV. Рождение ребёнка в семье с синдромом GAPS

1. Предзачаточный период и беременность	403
2. Новорождённый	410
References	
Алфавитный указатель	422 стр.

Открытое письмо родителям детей, страдающих аутизмом

Не много найдётся таких людей, которые согласились бы стать родителями аутичного ребёнка. Однако это происходит всё чаще и чаще именно сейчас, в современных семьях. Можно сделать безошибочный вывод: эпидемия аутизма распространяется по всему земному шару. Если бы мои слова могли хоть как-то утешить отца или мать такого ребёнка, то я бы сказала: таких, как Вы, много!

Аутизм был когда-то одним из редких заболеваний, настолько редких, что большинство врачей никогда не встречались с ним за время своей практики, а большинство родителей никогда не слышали о нем. Около двадцати лет назад в западных странах в среднем только один ребёнок из 10 000 заболел аутизмом. Теперь же, по данным Министерства здравоохранения Великобритании, аутизм диагностируется у одного из 150 детей в этой стране. В наше время, согласно статистике американских Центров по контролю и профилактике заболеваний (CDC), примерно 1 из 150 американских детей получает диагноз расстройства аутистического спектра, и это число растёт с каждым днем. Похожий коэффициент заболеваемости зарегистрировал в своей стране Канадский фонд борьбы с аутизмом. Исследования финских учёных, опубликованные в Европейском журнале детской и подростковой психиатрии (2001 год, том 9), определили заболеваемость аутизмом в Финляндии на уровне одного ребёнка из 483. В Швеции этот коэффициент равен одному ребёнку из 141.

Так что же происходит? Почему мы видим такое резкое увеличение количества детей, ставших жертвами этого этого тяжелого заболевания, которое в традиционной медицине считается неизлечимым? Может быть, в основе этой эпидемии лежат генетические факторы? Правда состоит в том, что мы этого не знаем! Однако нам точно известно, что для генетических нарушений нехарактерно такое резкое увеличение заболеваемости. Дело в том, что генетические факторы так не работают. Такое увеличение количества новых диагностированных случаев аутизма не может объясняться генетикой. Напротив, это увеличение является сильным доводом в пользу

того, что в конечном итоге генетика не может играть важной роли в заболеваемости аутизмом.

Является ли этот эпидемический всплеск следствием улучшения качества диагностики? Именно в этом стараются нас убедить некоторые очень известные медицинские эксперты в Великобритании. Хотят ли они тем самым сказать, что 15 лет назад врачи в Великобритании настолько плохо могли распознавать и диагностировать аутизм, что среди каждых 150 диагностированных детей они не распознавали одного большого ребёнка?

Если это так, где же все эти дети сегодня? К настоящему времени они бы уже были подростками, страдающими аутизмом, поскольку мы знаем, что с возрастом это расстройство не проходит само. Совершенно ясно, что у нас в Великобритании коэффициент заболеваемости аутизмом среди подростков не составляет 1 из 150. Таким образом, этот аргумент слабой диагностики неубедителен. Происходит нечто другое. Нечто такое, что не имеет простого объяснения и что невозможно вылечить, просто проглотив таблетку.

Большинство родителей, чьи дети больны аутизмом, могут четко вспомнить свою душевную травму, когда врач объявил им, что диагноз их ребёнка – аутизм и что с этим ничего нельзя сделать. Но я сама врач, и должна вам сказать, что ваш врач не прав, можно сделать многое! Я даже скажу больше: в зависимости от вашей решимости помогать своему ребёнку и от конкретных обстоятельств, у вас есть хорошие возможности привести вашего ребёнка как можно ближе к нормальному состоянию! Сотни детей по всему миру, страдающие аутизмом, в случае правильного лечения и образования становятся почти неотличимы от своих типично развивающихся («нормальных») сверстников. Чем раньше начнётся лечение, тем лучше будут результаты, потому что чем младше ребенок, тем меньше нарушений в его организме, которые нужно исправлять, и тем легче будет догнать в развитии обычных детей своего возраста.

К счастью, медицинские работники, хотя и неспособные зачастую оказать помощь в плане эффективного лечения аутизма, всё же могут в настоящее время гораздо лучше, чем раньше, диагностировать это заболевание. Большинство больных детей получают диагноз в возрасте до трех лет, чего не

было 15–20 лет назад. Такое раннее распознавание болезни дает родителям возможность начать действовать раньше, что дает ребёнку больше шансов на выздоровление.

В западном мире существует общая тенденция перекладывать ответственность за наше здоровье на профессионалов медицинской службы. Если вы больны, то вы обращаетесь к врачу. Что же касается аутизма, то после постановки диагноза официальная медицина практически ничего не может предложить ребёнку. Родители испытывают большое потрясение, когда вдруг оказываются безо всякой помощи лицом к лицу с чудовищем под названием аутизм.

Большинство известных мне родителей, которые оказались в этом положении, – это разумные и зачастую хорошо образованные люди. Первое, что они делают, – это стараются узнать как можно больше. В наше время существует огромное количество информации об аутизме, в том числе глубокие научные исследования. Глядя на количество исследований, выполненных в других областях медицины за последние 15 лет, создаётся впечатление, что их всё же меньше, чем в области аутизма. Я считаю причиной тот факт, что исследования в области аутизма почти всецело проводятся наиболее заинтересованными на Земле людьми – родителями детей, страдающих аутизмом. Среди них есть врачи, биохимики, биологи и просто умные люди, которые ищут выход из того тяжёлого положения, в котором оказался их ребенок. В своём стремлении поделиться важными для них сведениями и помочь друг другу эти родители создали целую сеть организаций по всему миру. Я знаю, что многие из них часами говорят по телефону, чтобы утешить других родителей, находящихся в такой же ситуации, и помочь им. Лечение аутизма – это непростая задача. Требуются годы постоянных усилий и преданности делу. Но поскольку я сама являюсь матерью ребенка, который полностью выздоровел от аутизма, то могу вам сказать, что эти усилия принесут вам самую большую награду в жизни! С помощью этой книги я хотела бы поделиться с вами теми знаниями, в этом я абсолютно уверена, которые обеспечивают правильное лечение ребенка, больного аутизмом.

Сведения о правильном питании не включены в учебные планы медицинских факультетов в западных странах, поэтому врачи имеют очень слабое представление о значении

пищевой ценности продуктов питания для лечения заболеваний. Несмотря на это, обеспечение соответствующего питания является краеугольным камнем любого успешного лечения при любом хроническом заболевании. Аутизм и другие нарушения умственного развития не являются исключениями. По поводу того, что является правильным питанием, существует множество ошибочных представлений, которые необходимо исправить.

Раньше аутизм считался неизлечимым. Теперь благодаря современным знаниям это далеко не так. К тому же мы каждый день узнаём что-то новое. Детям, получившим этот диагноз сегодня, повезло намного больше тех, кто получил его 15 лет назад (если здесь вообще уместно слово «повезло»), потому что их родители имеют доступ к большому объёму тех сведений, которые позволяют немедленно начать оказание помощи своему ребёнку. Пятнадцать лет назад мы не знали и половины того, что знаем сегодня. Теперь у родителей вновь выявленных детей с аутизмом просто нет времени для того, чтобы впадать в отчаяние: слишком много им надо узнать об этой болезни! И это хорошо! Вместе со своим ребёнком вы пройдёте на этом пути такие взлёты и падения, которые навсегда изменят вашу жизнь. Кто знает, может быть, этот путь откроет для вас новые горизонты и возможности, что уже произошло со многими родителями таких детей в мире.

Поэтому давайте продолжать учиться!

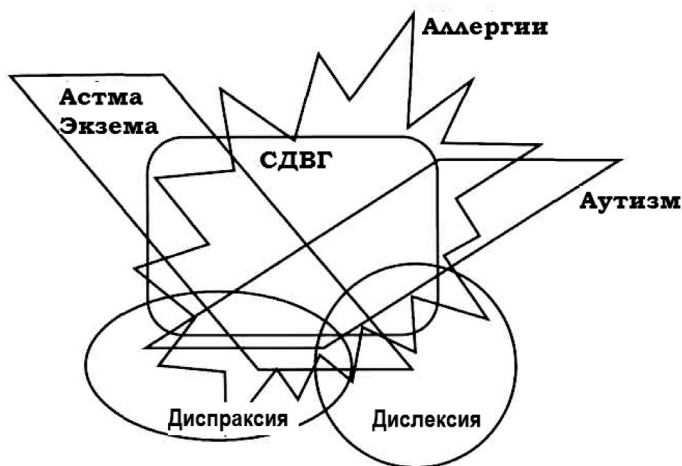
Введение

Эта книга возникла постепенно, на протяжении трех лет, в процессе работы с сотнями детей в моей клинике. Первоначально планировалось, что эта книга будет об аутизме, так как большинство детей, которых приводили ко мне, действительно страдали аутизмом. Однако чем больше таких детей я наблюдала, тем яснее мне становилось, что у нас есть другие эпидемии. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью и без нее (СДВГ / СДВ), диспраксия, дислексия, различные нарушения в развитии ребёнка, аллергии, астма, диатезы – все это достигло масштабов эпидемии. Но, более того, обнаружилось, что эти вроде бы не связанные друг с другом состояния накладываются одно на другое. За несколько лет работы с детьми в моей клинике я вряд ли встретила хоть одного ребёнка, у которого было бы обнаружено только одно из указанных выше нарушений. У каждого из детей имелось по два, три или более нарушений здоровья одновременно.

Например, у ребёнка проявляются симптомы аллергии; в то же время родители ребенка говорят о двух приступах астмы и о проявлении экземы, а затем указывают на крайнюю неуклюжесть своего ребенка (диспраксия) и трудности с обучением. Большой процент аллергических и астматических детей диспракличны и гиперактивны в разной степени выраженности. У многих из них нарушена концентрация внимания, что снижает их способность к обучению. Приблизительно в 50 % случаев встречаются сочетания дислексии и диспраксии, и в пределах 30 – 50 % наблюдается сочетание СДВГ и дислексии. У детей, которые страдают тяжелыми экземами в раннем детском возрасте, довольно часто возможно развитие аутизма в более позднем возрасте. Аутизм и СДВГ сочетаются с каждым из вышеуказанных расстройств. Помимо гиперактивности, у многих аутичных детей наблюдаются тяжелые аллергии, астма, экземы, диатезы, диспраксия и дислексия, в разной степени.

Как мы видим, современная медицина создала все эти отдельные диагностические клетки, чтобы рассортировать по ним наших детей. Но современный ребенок не вписывается ни в одну из них; он вписывается только в приведённую выше довольно бесформенную схему.

Почему все эти медицинские состояния оказываются связаны друг с другом? Какое нарушение мы не замечаем в организмах наших детей, которое лежит в основе всех этих болезней и приводит детей к астме, экземе, аллергии, диспраксии, дислексии, поведенческим нарушениям, СДВГ и аутизму в различных сочетаниях? Почему, становясь подростками, многие из этих детей становятся жертвами злоупотребления алкоголем, наркотиками и токсическими веществами? Почему многие из этих детей, став взрослыми, получают такие диагнозы, как шизофрения, депрессия, биполярное расстройство, а также сталкиваются с другими психологическими и психиатрическими проблемами?



Чтобы ответить на все эти вопросы, мы должны рассмотреть один фактор, который объединяет всех пациентов в клинических условиях. Этим фактором является состояние их пищеварительной системы. Я еще не встречала ребёнка, страдающего аутизмом, СДВГ / СДВ, астмой, экземой, аллергией, диспраксией или дислексией, который не имел бы нарушений пищеварительной функции. Во многих случаях эти нарушения настолько серьёзны, что родители начинают говорить о них в первую очередь. Иногда родители могут не упоминать о пищеварительной системе ребенка, но если их спросить об этом прямо, то они описали бы множество проблем с кишечником.

Но что общего имеют проблемы пищеварения с аутизмом, гиперактивностью, неспособностью к обучению, отклонениями в настроении и поведении? По данным последних исследований и клинического опыта, очень многое! Оказывается, ключ к психическому развитию ребенка находится в его пищеварительной системе. В основе всех перечисленных нарушений лежит заболевание, которое может проявляться у разных детей как различные комбинации симптомов, и заболевание это находится в кишечнике! Вместо того, чтобы пытаться как-то уместить симптомы ребенка с аутизмом, астмой, экземой и гиперактивностью или ребенка с диспраксией, дислексией и аллергией в какую-то конкретную ячейку диагностической таблицы, мы должны дать название заболеванию, которое лежит в основе этих нарушений и берёт свое начало в кишечнике, а проявляет себя как любое сочетание указанных выше состояний.

Здесь я предлагаю такое название: «GAPS – Gut And Psychology Syndrome – Синдром сочетания кишечной патологии и психических нарушений» или «синдром GAPS». Дети с синдромом GAPS часто попадают в пробел в наших медицинских знаниях. Примечание переводчика: в английском языке слово «GAPS» означает, в частности, «провал», «пробел», «отставание». В результате они не получают правильного лечения. В следующих главах мы будем подробно рассказывать о том, что означает синдром GAPS, как он проявляется и как его лечить.

Помимо детских видов необучаемости (аутизм, СДВГ / СДВ, дислексия, диспраксии и различные проблемы в обучении и поведении) есть еще одна группа заболеваний, которые принадлежат синдрому GAPS. Это шизофрения, депрессия, расстройства пищевого поведения, эпилепсия, маниакальная депрессия или биполярное расстройство и обсессивно-компульсивное расстройство. Отец современной психиатрии французский психиатр Филипп Пинель (1745–1828 годы) после многих лет работы с психическими больными пришёл в 1807 году к следующему выводу: «Исходное место безумия находится, как правило, в области желудка и кишечника». И тем не менее последнее, на что обратит внимание современный психиатр, – это пищеварительная система больного!

Мы остановимся подробнее на научных и клинических доказательствах, указывающих на связь кишечника с мозгом у больных шизофренией.

Обзор других психических заболеваний выходит за рамки этой книги. Будем надеяться, что в будущем клинический опыт и научные исследования прольют свет на то, каким образом многие из этих заболеваний могут входить в состав синдрома GAPS. Теперь мы рассмотрим заболевания, которые получают обычно следующие диагнозы: расстройства аутистического спектра, СДВГ / СДВ, дислексия, диспраксия и шизофрения. Эта книга также может быть полезна для пациентов, у которых была диагностирована аллергия, включая такие реакции, как астма и экзема.