АЛЕСЯ ФИТЧИНА

нутрициолог,
специалист по ЖКТ





ТЫ ТО, ЧТО УСВАИВАЕШЬ





Как наладить работу кишечника и восполнить дефициты

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Фундамент здоровья. Книги нутрициолога Алеси Фитчиной

Алеся Фитчина

Ты то, что усваиваешь. Как наладить работу кишечника и восполнить дефициты

«Эксмо»
2026

УДК 615.874
ББК 51.230

Фитчина А.

Ты то, что усваиваешь. Как наладить работу кишечника и восполнить дефициты / А. Фитчина — «Эксмо», 2026 — (Фундамент здоровья. Книги нутрициолога Алеси Фитчиной)

ISBN 978-5-04-257229-6

Вы стараетесь правильно питаться, принимаете витамины и добавки, но дефициты сохраняются? Анализы «в норме», но вы все равно чувствуете себя истощенными, энергии нет, волосы остаются на расческе, ногти ломаются, а тревожность и туман в голове стали вашими постоянными спутниками? Из этой книги вы узнаете, почему «просто пить витамины» не дает результата, какая на самом деле норма железа, магния, кальция, витаминов D, C, B12 для хорошего самочувствия, а также как восполнить основные дефициты. Вы получите ответы на вопросы: • Откуда берутся лабораторные «референсы» и почему они не имеют ничего общего с оптимальным самочувствием? • Почему вы можете годами пить магний, железо и витамин D и не видеть результата? • Как наладить работу кишечника, чтобы нутриенты начали усваиваться? • Как питаться и какие добавки принимать, чтобы побороть дефициты железа, магния, кальция, витаминов D, C, B12, K2? Внутри книги вы найдете: • лучшие продукты для восполнения всех основных дефицитов; • формы добавок: что работает, а что нет; • чек–лист анализов, которые нужно сдать, и чек-лист вопросов, которые задавать врачу на приеме; • пошаговый план на 90 дней по избавлению от дефицитов.

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-257229-6

© Фитчина А., 2026
© Эксмо, 2026

Содержание

Дисклеймер и научная основа 7
Вступление 8
Часть первая 10
Глава 1 10
Конец ознакомительного фрагмента. 12

Алеся Фитчина
Ты то, что усваиваешь
Как наладить работу кишечника и восполнить дефициты

© Фитчина А.М., текст, 2026
© Золотарева Е.В., художественное оформление, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

Дисклеймер и научная основа

Эта книга носит образовательный характер и не заменяет консультацию врача. Она не предназначена для самостоятельной постановки диагноза или назначения лечения. Приведенные оптимальные коридоры отражают подходы функциональной и превентивной медицины и могут отличаться от официальных рекомендаций; индивидуальные цели определяются со специалистом с учетом твоей ситуации.

Особая осторожность и обязательная консультация врача необходимы при: беременности и кормлении, заболеваниях почек и печени, приеме лекарств (возможны взаимодействия – например, витамин K_2 несовместим с варфарином), гранулематозных заболеваниях, серьезных симптомах.

Факты в книге опираются на современные научные данные и рецензируемые исследования по нутрициологии, физиологии усвоения и метаболизму микронутриентов, включая публикации последних лет.

Здоровье – это не про идеальные цифры и не про страх. Это про понимание своего тела и заботу о нем. Пусть эта книга станет твоим инструментом.

Вступление

Утро. Будильник звонит второй раз, потому что первый ты уже проспала. Встаешь – и первая мысль дня не «доброе», а «как же я устала», хотя спала вроде бы восемь часов.

Кофе. Через два часа еще кофе. К обеду тянет на сладкое, потому что сил нет, а сахар хоть на полчаса, но дает энергию. Вечером падаешь без сил, а уснуть не можешь. И так по кругу, изо дня в день.

Вот ты наконец доходишь до анализов. Гемоглобин в норме, врач смотрит на бланк, пожимает плечами: «Все хорошо, вы просто устали, больше отдыхайте, попейте витамины».

Знакомо?

Однако врач тебе, скорее всего, не сказал, что гемоглобин может быть идеальным, а депо железа (ферритин) при этом – почти пустым. Организм будет держаться до последнего, показывая красивую цифру в результатах анализов, и забирать железо из запасов, пока они не подойдут к нулю. Поэтому можно быть «в норме» по цифрам и на дне по самочувствию одновременно. И жить в этой яме годами, списывая симптомы на возраст, детей, работу и характер.

На самом деле мы никогда не ели так хорошо, в то же время имея столько дефицитов. Парадокс? Только на первый взгляд. По данным крупных исследований, до 70 % женщин имеют дефицит или недостаточность хотя бы одного ключевого нутриента, и большинство об этом даже не подозревают. Причем речь идет не про голодающие страны, а про развитые – где еды в избытке, где женщины считают калории, читают составы и покупают добавки пачками.

Все дело в том, что между тарелкой и клеткой лежит целый путь, на котором теряется очень многое. Поэтому «съесть» и «усвоить» – это далеко не одно и то же.

Возьмем, к примеру, шпинат. В нем есть железо, это правда, но в нем же есть оксалаты, и они связывают железо так, что большая его часть просто не доходит до крови. Или молоко. Все знают, что это источник кальция. Но, если кислотность желудка снижена, кальций пройдет «транзитом». Итог: молоко выпито, но кальций не усвоился. А с витаминами еще сложнее: некоторые можно принимать годами, и все равно будет сохраняться их дефицит. Потому что, если усвоение не работает, никакие добавки не спасут.

И вот тут прячется очень важная мысль, вокруг которой строится все остальное.

Еда – это не только то, что ты кладешь себе в рот, точнее далеко не это.

Старая формула «ты то, что ты ешь»[1] работает только наполовину. «Ты то, что ты усваиваешь» – вот как она должна звучать в современном мире. И именно об этом – о физиологии питания – моя книга.

Хочу подчеркнуть, что в этой книге не будет запугивания и списков запрещенных продуктов. Я убеждена: *здоровый* человек может и должен есть все. Не будет и обещаний, что десять суперфудов изменят вашу жизнь за неделю.

Зато будет объяснение, как на самом деле устроено пищеварение, что влияет на усвоение и почему оно «ломается». Ты узнаешь, как распознать у себя наличие проблем по симптомам, по анализам, по собственному телу. И, главное, как их исправить. И разберем мы все это подробно, по шагам.

---

[1] Эта фраза появилась в XIX веке. Немецкий философ Людвиг Фейербах написал: «Человек есть то, что он ест», – имея в виду совсем другое – социально-политическое. Но фраза прижилась в питании, стала цитироваться и превратилась в аксиому. – *Прим. автора*

Я знаю, что ты взрослая и умная женщина и тебе нужны инструменты, а не страшилки. Поэтому давай приступим к делу.

Часть первая
Диагностика себя



Глава 1
Узнай себя

Ольге был 41 год, на здоровье она не жаловалась и думала, что у нее все как у всех.

Каждое утро после звука будильника она минут десять уговаривала себя встать. Влить в себя кофе, собрать детей и побежать на работу. Утро всегда проходило активно, а вот к трем часам дня мозг как будто начинал выключаться. Ольга не знала, что так быть не должно, просто тихо злилась на себя за то, что не может сосредоточиться на простой задаче. Да и на расческе стало как-то много волос оставаться. Кожа в последние полгода какая-то тусклая, хотя крем уже три раза поменяла по совету косметолога.

И вот в январе решила все-таки сдать анализы. «Ведь уже не двадцать лет…» Терапевт посмотрел на результаты и сказал: «У вас все в норме. Ну, почти все. Гемоглобин, конечно, чуть понижен, но это не критично. Пейте гранатовый сок и больше отдыхайте».

Но проблема в том, что Ольга и так уже спит все выходные, а усталость не проходит. И от гранатового сока изжога уже.

Эта история не уникальна – я слышу подобные почти каждый день от своих клиенток. И суть у всех одна: женщина чувствует, что что-то не так, но не может это объяснить ни врачу, ни себе. Потому что анализы «в норме», и формально все хорошо: дом, муж, дети, работа – все как у всех. Возможно, это действительно просто возраст? Ведь уже не 20 лет. Но – спойлер – возраст тут ни при чем.

А вот другая история. Марина пришла ко мне после второй беременности в 38 лет. Она с порога сказала: «Я стала другим человеком после второй беременности». Раньше она была энергичной, бодрой, веселой, а сейчас как будто кто-то убавил яркость жизни. Настроение то вверх, то вниз, по утрам чаще тревога без причины. Волосы лезут клоками, уже залысины на висках видны. Сдала анализы по щитовидной железе – там все в порядке. На всякий случай

пошла к неврологу – ей сказали: стресс, попейте магний. Купила магний в ближайшей аптеке, ведь стресс из жизни не убрать. Но вот что интересно: магний тоже не особо помог.

Почему так? Об этом поговорим чуть позже. А пока расскажу третью историю. Светлане 46 лет, она активная, спортивная, питается сбалансированно уже восемь лет. Не употребляет фастфуд, зато ест много овощей, курицу, рыбу. Казалось бы, образцовый рацион. Но последние два года ее одолевают постоянные простуды, медленно заживают раны, а суставы по утрам болят, как у восьмидесятилетней старушки. Сдала анализ на витамин D – 7,2 нг/мл. Это не просто дефицит – это глубокая яма. Как так? У нее же идеальное питание! И вот здесь мы переходим с вами к той самой важной мысли, которую я обозначила выше.

> Еда – это «сырье», а пищеварение – это ваше внутреннее «производство». Можно достать лучшее сырье в мире, но, если производство плохо налажено, произвести нужный продукт не получится.

Именно поэтому Светлана с идеальным рационом имеет критический дефицит витамина D. Именно поэтому Марина пьет магний и не чувствует разницы. Именно поэтому Ольга пьет гранатовый сок, а ферритин не растет. Это не их вина – это их физиология.

И только когда понимаешь, как работает физиология, начинаешь задавать правильные вопросы и видеть картину целиком. Ее составлением мы и будем заниматься в этой главе.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.