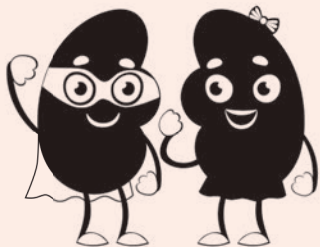


ВНУТРІШНЯ ІСТОРІЯ НИРКА-СУПЕРГЕРОЙ

Жілбер Дерей — французький професор, що очолює відділення нефрології в госпіталі Питьє-Сальпетрієр у Парижі. Понад тридцять років лікарської практики він присвятив вивченню й захисту виняткового органу — нирки, — про який не припиняв дізнаватися щось нове.



Уявіть, одного дня ви познайомилися... зі своїми нирками. Бодай з однією з близнючок. І раптом вона починає розповідати вам про себе. Її вага — 150 г, на зріст десь 11 см. Нирка каже: «Я маловідома та зневажена, бо знають мене лише як ту, що виробляє сечу в людському організмі. Тоді як моїх друзів — мозок і серце — вважають "шляхетними", мене називають "підковкою", "квасолиною", а в кращому разі "бобом". Століттями мене пригнічує така недооцінена репутація. Настав час урятувати мою честь і нарешті дізнатися правду».

- За які важливі процеси в організмі відповідають нирки
- Пестощі та... інфекції сечових шляхів
- Нирка — головний партнер вагітності
- Камінь не в тому місці та поради для тих, у кого була ниркова колька

Час віддати належне цьому малознайомому та недооціненому органу, який є ключовим для нашого здоров'я.

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-7680-2



9 786171 276802

Справжня наукова сенсація



НИРКА-СУПЕРГЕРОЙ

ВНУТРІШНЯ ІСТОРІЯ



Жілбер Дерей

ВНУТРІШНЯ ІСТОРІЯ

Жілбер Дерей

НИРКА- СУПЕРГЕРОЙ

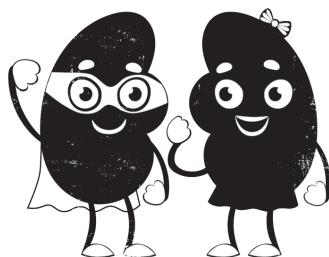


МІЖНАРОДНИЙ
БЕСТСЕЛЕР

Жілбер Дерей

ВНУТРІШНЯ ІСТОРІЯ

НИРКА-
СУПЕРГЕРОЙ



ХАРКІВ 2020  КЛУБ
СІМЕЙНОГО
ДОЗВІЛЛЯ

УДК 611.06
Д36

Жодну з частин цього видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

Уся інформація, наведена в цій книзі, сумлінно перевірена
автором. Видавництво не несе відповідальності за можливі
негативні наслідки, які можуть виникнути внаслідок необереж-
ного застосування пропонованих матеріалів.
Книга не замінить консультації лікаря

Published by arrangement
with SAS Lester Literary Agency and Associates

Перекладено за виданням:
Deray G. Les pouvoirs extraordinaires du rein / Gilbert Deray. —
Fayard: Librairie Arthème Fayard, 2019. — 288 p.

Переклад з французької *Валерії Космідайло*

Науковий редактор к.м.н. *Т. В. Стеценко*

Дизайнер обкладинки *Анастасія Попова*

ISBN 978-617-12-7680-2
ISBN 978-2-213-71322-9 (фр.)

© Librairie Arthème Fayard, 2019
© Marion Dubois, ілюстрації
© Depositphotos / adekvat / helle-
na13 / Igor_Vkv
© Книжковий Клуб «Клуб Сімей-
ного Дозвілля», видання україн-
ською мовою, 2020
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейно-
го Дозвілля», переклад і художнє
оформлення, 2020

Денізі Робер і Клоду Якобсу

Різноманіття, позбавлене єдності,
призводить до безладдя,
Єдність без різноманіття — до тиранії.

Блез Паскаль

СЛОВО АВТОРА

У серпні 1984 року завершилася інтернатура, і попереду на мене чекала посада завідувача відділення нефрології в госпіталі Пітьє-Сальпетрієр у Парижі. А поки я вирішив подарувати собі рік наукових досліджень у Сполучених Штатах. Разом з валізами та мріями збираюся до Нашвілла, маленького зеленого містечка з 800 тисячами мешканців, яке розташоване в центрі країни і штату Теннессі та вважається серцем музики кантрі.

Це важливий рік, що стане епохальним у моєму житті. Я проведу його в департаменті клінічної фармакології в дуже престижному університеті Вандербільта, де нові будівлі з червоної цегли вібрують від енергії сотень молодих дослідників, що, як і я, приїхали в пошуках наукових та життєвих авантур.

У жовтні 1985 року, повернувшись до Парижа, я беруся до виконання обов'язків завідувача

нефрологічного відділення (ниркові захворювання), розташованого в сірому задушливому корпусі Ґастон-Кордьє на території госпіталю Пітьє-Сальпетрієр.

Уже тридцять років я продовжую лікарську практику в цьому відділенні, яке очолюю з 1998 року.

Своє життя я присвятив пацієнтам та вивченню й захисту унікального органа — нирки, про яку не перестаю дізнаватися щось нове впродовж багатьох років. У цій книжці я охрестив її Валентиною.

Пропоную вам віддати належне цьому малознайомому та недооціненому органу, який є ключовим для нашого здоров'я та майбутнього.

ПЕРЕДМОВА

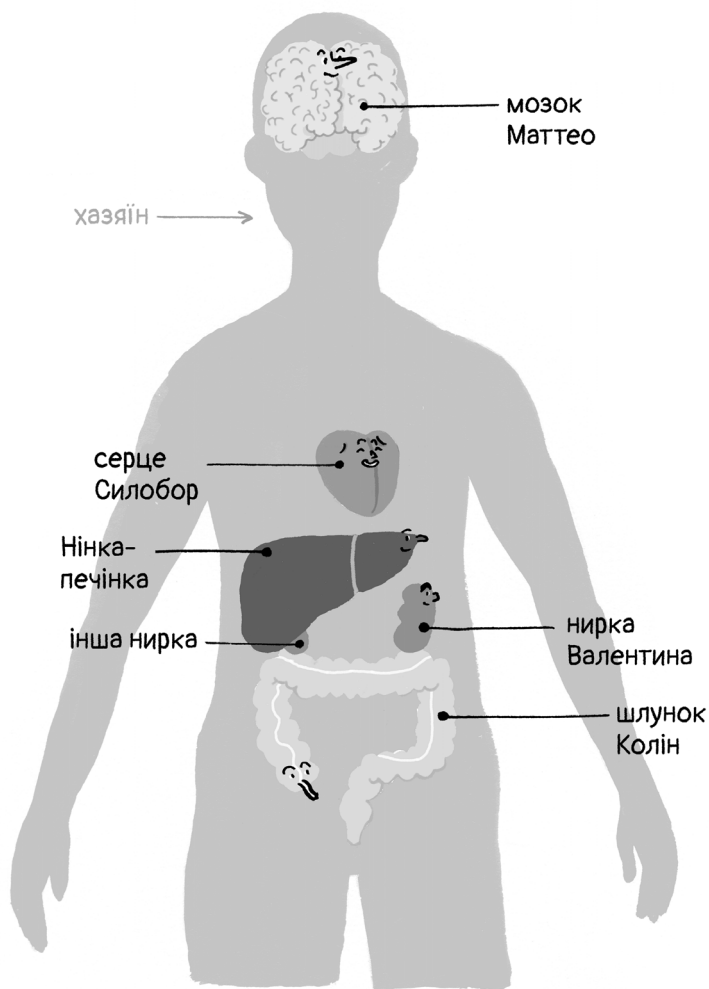
Мене звати Валентина, я — скромна нирка завдовжки 11 сантиметрів та вагою 150 грамів.

Я маловідома та зневажена, бо знають мене лише як ту, що виробляє сечу в людському організмі. Тоді як мої друзі — мозок і серце — вважаються «шляхетними», мене називають «підковкою», «квасолиною», а в кращому разі «бобом». Століттями мене пригнічує така недооцінена репутація. Настав час урятувати мою честь і нарешті дізнатися правду.

Ні, я не просто фільтр для крові, що продукує сечу! Я — справжній згусток суперздібностей, 24 години з 24 і 7 днів із 7 я виводжу з тіла продукти життєдіяльності, стабілізую склад крові, контролюю артеріальний тиск, виробляю еритроцити, активую вітамін D і регулюю кальцій в організмі!

Берегти мене — життєво необхідно, бо без мене життя неможливе!

Ось моя історія.





МОЄ ПРИБУТТЯ У СВІТ ЛЮДЕЙ

Для біолога народження живої душі
ще більш незрозуміле, ніж потойбічне життя.

Жан Ростан¹

**7 СЕРПНЯ 1953 Р., 22:12
СТВОРЕННЯ МОЄЇ ЛЮДИНИ**

Усе почалося з фузійної зустрічі одного прудкого сперматозоїда та інтелігентної яйцеклітини.

Їх, розгарячених сперматозоїдів, іксів та ігреків, 500 мільйонів, і всі вони в оргазмічному неконтрольованому хрипі випорскуються до вагіни зі

¹ Жан Ростан (1894—1977) — французький біолог та письменник. Усе життя працював у власній лабораторії в містечку на околиці Парижа, одночасно пишучи філософські трактати. З 1959-го — член Французької академії. (Тут і далі прим. перекл., якщо не зазначено інаше.)

швидкістю 50 кілометрів за годину. Кінець сповненої спільного задоволення миті та початок перегонів до яйцеклітини розміром 0,12 міліметра (1/10 від товщини дуже тонкої волосини!), розташованої в одній із фаллопієвих труб¹.

Тільки одному сперматозоїду буде дозволено проникнути до яйцеклітини². Він несе в собі, на поверхні всього лише 0,05 міліметра, 23 хромосоми, що згодом з'єднаються з 23-хромосомним спадком яйцеклітини, і відбудеться святодієство запліднення.

Обидві гамети³, яйцеклітина та сперматозоїд, зіллються та утворять яйце, яке мігруватиме, щоб сховатися в матці. Там і розпочнеться найдивовижніша авантюра в історії людства — ЖИТТЯ.

Мій перший тиждень життя всередині матки

Це небуття, мене поки не існує. Жоден орган у цьому ембріоні завбільшки 0,4 міліметра, який

¹ Фаллопієві труби — два симетричні трубчасті утворення, що з'єднують яєчники й матку. (Прим. авт.)

² Лише один сперматозоїд може проникнути до яйцеклітини, окрім випадків вагітності монозиготними двійнятами. Тобто коли з однієї яйцеклітини та двох сперматозоїдів формуються ідентичні двійнята. Неідентичні двійнята народжуються, коли два сперматозоїди запліднюють дві різні яйцеклітини. (Прим. авт.)

³ Гамета — це чоловіча або жіноча статеві клітина, що містить половинний набір хромосомів і, з'єднавшись із гаметою протилежної статі (запліднення), утворює яйце (зиготу).

згодом стане «моєю людиною» і якого я ще називатиму «мій хазяїн», неможливо розпізнати. Ми, органи, наразі є ансамблем з кількох клітин, які почнуть експонентно розмножуватися, даю слово.

Другий місяць. На обличчі того, хто стане моєю людиною, вимальовуються обриси, з'являються ніс, рот і вуха. Так пробуджуються чуття: нюх, зір, слух; перші, поки невловимі, рухи.

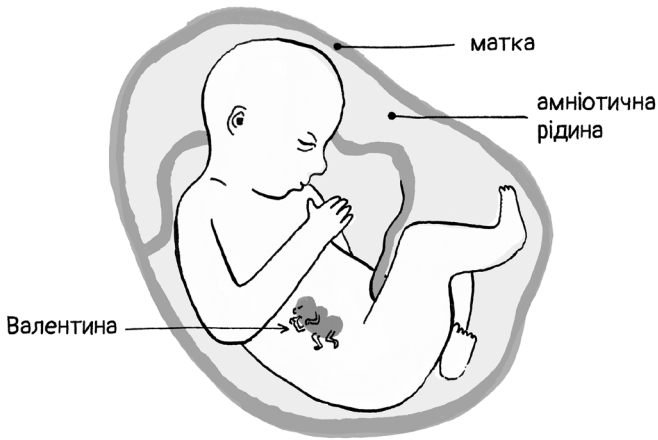
Моїх товаришів — Нінку-печінку та мозок Маттео — уже можна розпізнати, але вони ще не функціонують у цьому триграмовому ембріоні¹.

Я ж іще тільки зародок нирки, який називають «мезонефрос». Наше життя в навколоплідних водах розпочалося нещодавно, і решту вагітності ми житимемо, захищені та зігріті, в амніотичній рідині.

Четвертий місяць. Ембріон перетворився на плід² завдовжки 14 сантиметрів та вагою 110 грамів. Відтепер нас, органів, можна розпізнати і ми функціонуємо. У мене нове ім'я — «метанефрос». Я — нирка-дитинча завдовжки 1,5 сантиметра,

¹ Ембріон — це людська істота в перші 8 тижнів свого розвитку всередині матки чи в пробірці, а потім у матці, коли йдеться про штучне запліднення. (Прим. авт.)

² Плід — результат запліднення, починаючи з третього місяця вагітності. До цього періоду — це ембріон. (Прим. авт.)



що виробляє дві склянки сечі щодня і виливає їх до амніотичної рідини. Ця сеча замінює рідину, яку плід — моя майбутня людина — поглинає великими ковтками. Я поки не виводжу продукти життєдіяльності. Упродовж вагітності вони через пупковий канатик надходять до крові майбутньої матері, а потім виводяться з її сечею.

Шостий місяць. Мій зріст лише 2 сантиметри, це половина голубиного яйця. Я елегантна, мій силует за формою нагадує квасолину, я прикріплена до ниркової артерії, через яку до мене надходить кров. Я повністю сформована, справжня нирка! Точний механізм, що підтримує життя і який, мені здається, назавжди зафіксований у рідкому амніотичному середовищі всередині матки.

4 КВІТНЯ 1954 Р.

ПОЛОГОВИЙ БУДИНОК «DOU SOULEU»,
МУНІЦИПАЛІТЕТ СЕН-РЕМІ-ДЕ-ПРОВАНС

Кінець дев'ятого місяця. Для моєї людини це визначний день — народження та перший контакт із зовнішнім світом, який, на мою думку, є досить грубим та галасливим.

Я все ще маленька та тендітна, 4,5 сантиметра та 50 грамів, але вже в розквіті сил, комфортно розташована ліворуч від хребта, позаду від Зінки-селезінки. Моя близнючка розмістилася на тому ж рівні, але праворуч від хребта, позаду від Нінки-печінки. Нас, нирок, за винятком народження, постійно двоє.

Іншим так не пощастило, адже в них немає двійнят. Інколи хтось має вади від народження чи є враженими генетичними аномаліями, які з роками безжально їх псують.

Дивно, моя сеча витікає в порожнечу. Моя новонароджена людина зростом 53 сантиметри й вагою 3,6 кілограма захищає мене від навколишнього світу, і мені добре з друзями, які поряд: Нінкою, Коліном, Силобором та Маттео. Насправді нас набагато більше, є ще Зінка-селезінка, Златкаматка, Артур-міхур, Еліс-пеніс, брати Жені-легені та інші. Але я б не змогла кількома реченнями

описати їхнє життя, тому вкрай егоїстично насамперед розповідатиму вам про себе.

Здійнявся галас. Моя людина кричить і видає дивні звуки, хоча в нашому водному середовищі вона була така мовчазна. Серце Силобор калатає зі швидкістю 120 поштовхів за хвилину. Колін бурчить, він скаржиться, що вже порожній, і вимагає їжі, а Маттео прагне зрозуміти стихію звуків, світла та запахів і розібратися з новою інформацією. Лише Нінка-печінка сконцентрована на своїй роботі з виготовлення протеїнів та прибирання продуктів життєдіяльності.

Нам з близнючкою, правою ниркою, не потрібно вчитися, — ми вже взялися до роботи й почали прибирати продукти життєдіяльності з крові нашої людини до сечі, щоб у такий спосіб вивести їх з організму. Непримітні та працелюбні, тісно пов'язані з діяльністю наших друзів — інших органів, ми забезпечуємо функціонування цього тіла, яке є нашим домом, і допомагаємо йому рости.



ЗВЕРТАЙТЕСЯ ДО МЕНЕ «МАДАМ ВАЛЕНТИНО»!

Ми чуємо, як падає дерево,
але коли росте ліс — стоїть тиша.

Африканське прислів'я

Дуже часто знання про мене обмежується тим, що я маю кумедну зовнішність бобової рослини (не забувайте, мене також кличуть «ниркою»!), і мало хто знає, що насправді я — осередок складних механізмів, завдяки яким мій хазяїн живий і має добре здоров'я. Не дуже скромна промова, але хай мої друзі — «шляхетні органи» Силобор та Маттео — не сердяться, коли я виходжу на перший план.

Я забезпечую чистоту та стабільність складу крові, а завдяки моїм гормонам контролюється артеріальний тиск, виробляються еритроцити та регулюється кальцій.

Звертайтеся до мене «мадам Валентино»!

Разом із Нінкою-печінкою та моєю сестрою-близнючкою ми забезпечуємо чистоту гігантської річки — крові, яка долає шлях венами та артеріями¹ моєї людини відстанню 100 тисяч кілометрів, для того щоб жити 100 тисяч мільярдів клітин тіла та збирати продукти їхньої життєдіяльності.

ПОЧІМО З ТОГО, ЩО НАЙБІЛЬШ ВІДОМЕ: Я ОЧИЩАЮ КРОВ



Моїм першочерговим завданням, як я вже казала, є очищення крові хазяїна. Це схоже на те, як

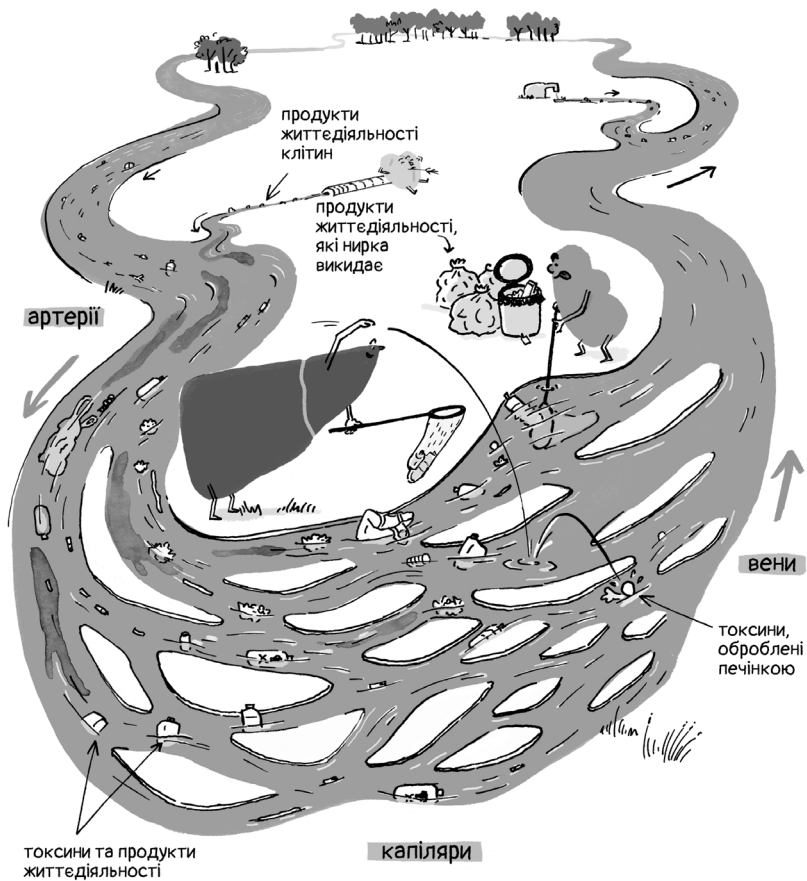
¹ Загальна довжина вен та артерій становить 100 тис. км, що в 15 разів більше за довжину річки Амазонки! (Прим. авт.)

людям постійно необхідно позбуватися побутових відходів, якщо вони не хочуть жити в смороді та отруювати власну оселю. Господарі змушені викидати сміття до пакетів, які потрібно виносити з дому кілька разів на тиждень. Але ми, маленькі невтомні нирки, маємо організувати все так, щоб очищення крові відбувалося автоматично протягом 24 годин на добу і щоб люди про це навіть не замислювалися. Якби потрібно було чекати на те, щоб сміттярі крові заходили час від часу й забирали відходи, у моєї людини розвинулися б хвороби і вона швидко почала б старіти. З моєю подругою Нінкою ми безупинно прибираємо токсини та отруйні речовини з крові¹.

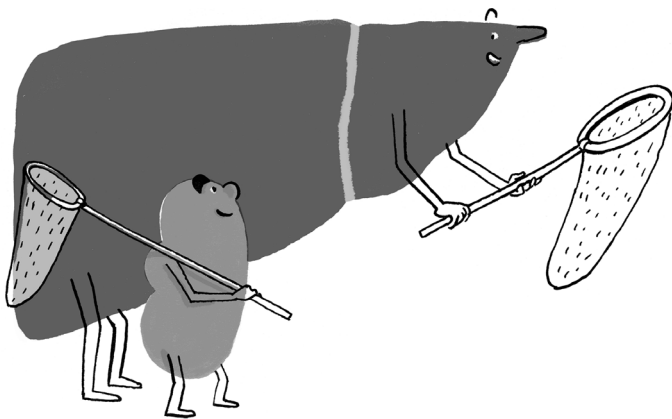
Надійна та сильна Нінка розташована в животі нашої людини праворуч, перед моєю близнючкою. Кремезна та впевнена в собі, Нінка — найбільший з усіх органів завдовжки 28 сантиметрів та вагою 2,4 кілограма. Вона вкрай корисна, а також симпатична. Нінка нагадує мені міцну та щедрю Фіону. А коли виробляє жовч, ще й уся зелена!

Нінка — моя напарниця та близька подруга, вона ніби високотехнологічний завод, що виробляє

¹ Токсини виробляються клітинами тіла внаслідок їхньої життєдіяльності, наприклад, сечовина. Отруйні речовини надходять ззовні — наприклад, пестициди, пластик чи небезпечні продукти. (Прим. авт.)



безліч протеїнів і перетворює деякі продукти життєдіяльності та медикаменти на нетоксичні¹. Щойно вона виконує детоксикацію, то одразу перемищає ці речовини до жовчі та крові, щоб потім вивести їх до фекалій і сечі. Яке щастя, що Нінка така кремезна, адже вона має достобіса роботи!



Тепер я виросла, уже геть доросла, хоча, порівняно з Нінкою, залишаюся гномиком: 11 сантиметрів і лише 150 грамів. Та це не заважає мені бути єдиною, хто відповідальний² за очищення крові, яку я отримую у величезній кількості — 1,2 літра щохвилини!

¹ У печінки чимало функцій: це місце зберігання вуглеводів, синтезу багатьох протеїнів; вона першою активує вітамін D і трансформує ліпіди. (Прим. авт.)

² Окрім виняткових випадків, ми народжуємося та живемо з двома нирками, які виконують однакову роботу. (Прим. авт.)

На моїй ділянці удвічі більше крові, ніж у мозку Маттео, який, однак, має вагу вдесятеро більшу за мою або ніж у кишківника Коліна, який у двадцять чотири рази довший за мене. Але, незважаючи на мої мініатюрні габарити, я виконую роботу чорнороба: щодня 300 разів чищу всю кров хазяїна. За одне прибирання — 6 літрів, тобто 1800 літрів на день!

У сечі я концентрую відходи з клітин, наявних у крові, а також надлишки вітамінів, мінералів та води, і не забуваймо про отруйні речовини, що потрапляють ззовні: медикаменти, пластик, пестициди... Пізніше я розповім, як усі ці прибульці опиняються в організмі моєї людини, а значить — і в мені. А поки можу сказати: я справжня і єдина очищувальна станція!

Запрошую вас пройти зі мною і відвідати хитро-сплетений завод очищення крові. Побачите, наскільки це захопливо!

Для початку дозвольте мені геолокалізуватися. Розмістилася я в спині хазяїна: позаду праворуч, ближче до хребта, верхи між двома останніми грудними хребцями та першим хребцем поперекового відділу. Хоч люди вважають, що я і моя сестра-близнючка розташовані внизу спини посередині, насправді ж ми обабіч хребетного стовпа, що дуже зручно!



МОЯ ОЧИЩУВАЛЬНА СТАНЦІЯ

Будьте уважні, зараз буде трохи складніше. Моя ниркова артерія розгалужуватиметься на все менші й менші численні сегменти, доки не перетвориться на мільйон закручених мініатюрних артерій, так званих гломерул — судинних клубочків завбільшки 150 мікронів (0,15 міліметра). Для нас, нирок, це два мільйони гломерул, кожна з яких є автономною функціональною одиницею для фільтрування крові. Усвідомлюєте? Це схоже на те, ніби всередині нас два мільйони самодостатніх нирок! Коли знищується одна гломерула, інша її заміщує! Скромно кажучи, я — досконалий приклад солідарності.

Стінки судинних клубочків пронизані мініатюрними отворами, діаметром від 50 до 100 нанометрів. Це діаметр тисячної частини однієї волосини!

Ох...
Нирки болять...

Ех! А я там усередині
нічого не бачу!



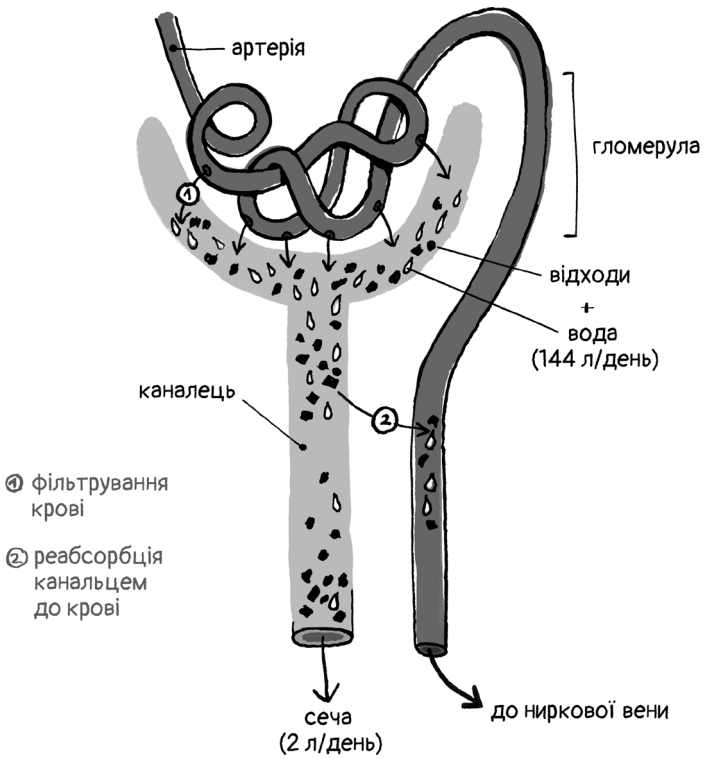
Завдяки крихітним отворам продукти життєдіяльності виводяться з крові до сечі. Ці відходи супроводжуються феноменальною кількістю води. Щохвилини з крові виділяється 100 мілілітрів рідини, тобто 6 літрів щогодини і 144 літри щодня!

«Це неможливо, — подумаєте ви. — Хоч вона і нирка, але втратила голову. У тілі людини є лише 6 літрів крові, тож, якщо втрачати таку кількість рідини, наприкінці дня тіло перетвориться на купку повністю дегідратованих (зневоднених) тканин».

Однак я кажу правду! Ці 144 літри рідини мусять безперервно та швидко реабсорбуватися, щоб повернутися до крові. Усе відбувається так: рідина повторно всмоктується через маленькі звивисті каналці завдовжки 12 міліметрів та діаметром 50 мікронів (одна мільйонна метра!), які вбирають усе, що проходить крізь отвори моїх гломерул¹. У звивистих каналцях, окрім великої кількості рідини, реабсорбується та повертається до крові все, що корисне для організму.

Що ж відбувається з тими речовинами, які кров повторно не всмоктала? Вони перетворюються на сечу: 1—2 літри на день, змішані із залишками ліків, пестицидами, пластиком, сечовиною та

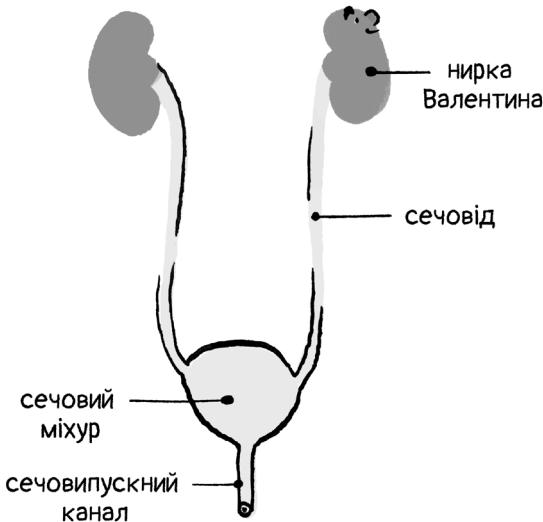
¹ Гломерула разом з каналцями становить базову функціональну одиницю нирки — нефрон. (Прим. авт.)



ГЛОМЕРУЛА ТА КАНАЛЕЦЬ

надлишковими мінералами й вітамінами. Більше не зазнаючи жодних модифікацій, це жовте річиче прямує до сечового міхура білою тендітною 30-сантиметровою трубкою — сечоводом.

Цієї сечі моя людина позбудеться за 30 секунд через сечовипускний канал десь у вбиральні, злегка



СЕЧОВА СИСТЕМА

напруживши таз (якщо йдеться про жінок) чи простату (про чоловіків). Вульгарний шум зливного бачка — і вже через дві секунди результат моєї виняткової висококласної роботи змиється до темних каналізаційних глибин. Яка журбинка.

Я вже розповідала, як тяжко працюю, ніби якась СТО — 24 години на добу, 365 днів на рік. Без проблем, у мене солідні нирки, до того ж я обожаю цей процес! Я не маю права призупиняти фільтрування, та мені й на думку таке не спадало. Однак, на відміну від Маттео чи Силобора, у моїй роботі кілька коротеньких пауз не спровокують

проблем, але за декілька годин токсини акумулюються і здоров'я моєї людини погіршиться.

Така біда спіткала мого друга Марселя з Марселя: у нього полікістоз — генетична хвороба, через яку кісти¹ деформують нирку і заважають їй нормально функціонувати, точніше, обом ниркам, адже найчастіше ниркові хвороби вражають обидві нирки. Марсель недостатньо фільтрує, тож потрібен діаліз², який замість мого друга прибирає відходи з крові господаря. Мені, Валентині, пощастило — я народилася без жодних проблем зі здоров'ям. Але увага! Життя дорослої нирки перестає бути довгим спокійним річищем, адже нам загрожують токсини ззовні — пестициди, пластик, забруднення, а також хвороби: діабет, ожиріння, гіпертензія, що руйнують наші мініатюрні артерії, про які я вже розповідала. Потрібно знати, що нас можливо захистити, покращуючи спосіб життя. Це підтверджує свідчення Жерара, одного друга-людини:

«Навесні 2015 року результати мого аналізу крові показали різку зміну легкої ниркової недостатності на гостру.

¹ Кіста — це заповнена рідиною порожниста доброякісна пухлина. (Прим. авт.)

² Діаліз — метод очищення крові, який використовується в разі ниркової недостатності.

На початку 2015-го в мене був нестабільний тиск. Підвищений вміст миш'яку у воді з-під крана (воді, визнаній непридатною для пиття вже протягом багатьох років у Ніверне¹) не сприяв покращенню здоров'я. Мене нудило, я постійно відчував утому, через що був змушений часто відмовлятися від дорогих серцю прогулянок у лісі Венсанс чи вздовж каналу Ніверне.

До того ж змінився запах мого тіла: він став неприємним і ніби «чужим». Це може здатися неважливим, але це не так, адже йдеться про те, що одне з п'яти чуттів — нюх — змогло вловити зміни в організмі. Аби краще зрозуміти, уявіть, як інші чуття помічають певні трансформації: зір, який бачить зміни в обличчі, чи слух, що вчуває інший відтінок голосу після аварії. Зрештою, мушу визнати це непереборне бажання відлити кожні дві години вдень і вночі. Протягом року за моїм станом спостерігав регіональний нефролог: тиск не зменшувався, незважаючи на зміну медикаментів.

Весною 2016 року, дослухавшись до порад одного паризького друга, я записався на прийом у лікарню Питьє-Сальпетрієр. Професор Дерей дав мені такі настанови:

— Вживайте нові ліки проти гіпертензії, дотримуйтеся середземноморської дієти, повсякчас будьте

¹ Одна з історичних провінцій у Франції.

фізично та інтелектуально активним. Тоді ви зможете контролювати свій тиск.

Знайдено рішення — щомісячні ін'єкції *Mircera*¹, які покращують мій стан.

Упродовж трьох років ми з професором стежимо за статус-кво хвороби, щоб у такий спосіб уникнути діалізу. Звичайно, одного дня станеться погіршення, але наше завдання — відтермінувати його на якомога пізніше.

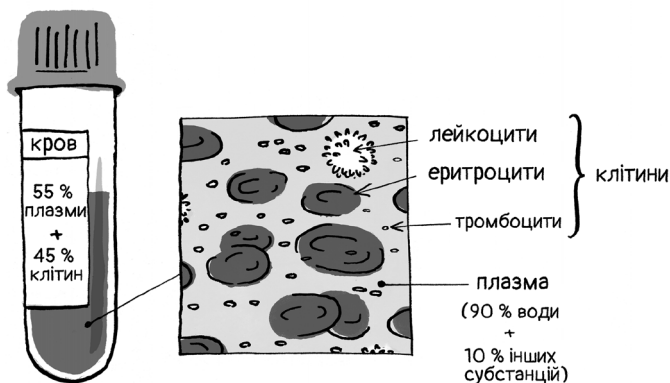
Перебуваючи в очікуванні, я, незважаючи на спричинені хворобою ускладнення, із захопленням відкриваю для себе в щоденному житті приємні та ефемерні дрібниці, які люди, постійно поспішаючи, не помічають. Я із задоволенням насолоджуюся кожною хвилиною буття і з тими, кого люблю, ділюся цим новим способом радити життю».

Продовжу свою розповідь. Ви, мабуть, хочете запитати, як концентрація елементів крові може залишатися такою стабільною², якщо до неї постійно надходить астрономічна кількість відходів та поживних речовин. Насправді все просто: зміна складу сечі, яку я продукую, дає змогу під-

¹ Еритропоегін дозволяє підвищити рівень еритроцитів та гемоглобіну, що був знижений через ниркову недостатність. (Прим. авт.)

² Дивіться додаток II, де розшифровуються іонограми сечі та крові. (Прим. авт.)

тримувати сталість крові. Зберігати баланс — це принцип життя.



СКЛАД КРОВІ

Таким чином, коли дуже спекотно, я суттєво збільшую обсяг натрію (солі) в сечі, щоб залишити його в крові та клітинах¹. І дію навпаки у разі, коли є надлишок солі чи води.

Подібне делікатне варіювання складу сечі — робота для еквілібриста, кінцева мета якої зробити так, щоб мій господар міг пити, їсти, жити в різних умовах і не думати про це.

Скористаюся вашою увагою, щоб раз і назавжди з'ясувати: я не просто фільтр, друшляк, сито,

¹ Я можу варіювати кількість натрію (солі) чи калію в сечі, починаючи від нуля і до десятків грамів, а також об'єм сечі від 200 см³ до багатьох літрів на день. (Прим. авт.)

вимочка чи цідило... Ні, я багато за що відповідальна, саме я обираю, що потрібно прибрати залежно від потреб тіла та умов довкілля, у якому перебуває моя людина. Отже, я також розумна! На відміну від Маттео, Коліна чи навіть Силобора¹, у мене немає нейронів, але мої дії завжди узгоджуються з ними.

ТАК, Я МИЮ КРОВ...
АЛЕ З ЯКИМ УМІННЯМ!



¹ Серце має 40 тис. нейронів. (Прим. авт.)

ЗМІСТ

СЛОВО АВТОРА	7
ПЕРЕДМОВА	9
I. МОЄ ПРИБУТТЯ У СВІТ ЛЮДЕЙ	11
Мій перший тиждень життя всередині матки	12
II. ЗВЕРТАЙТЕСЯ ДО МЕНЕ	
«МАДАМ ВАЛЕНТИНО»!	17
Забагато солі!	33
Поради Валентини	34
Мінерали, вітаміни... та решта небажаного	35
III. Я СТОЮ НА ВАРТІ ЗДОРОВ'Я	
ВСЬОГО ОРГАНІЗМУ	43
IV. МЕДИЧНІ ШАХРАЙСТВА.	
ВИ ВВАЖАЄТЕ МЕНЕ НЕДОУМКУВАТОЮ!	56
Харчові добавки	59
Поради Валентини	64
Пийте — очищайтесь?	65
Поради Валентини	67
Курс детоксикації	69
Лужна дієта	75
V. МІЙ НАТХНЕННИЙ ПРОЕКТ ЖИТТЯ	
ТА ЗДОРОВ'Я	80
Перший кит: тіло в русі	82
Другий кит: харчування	83

Поради Валентини	84
Третій кит: спокій.....	89
Поради Валентини	90
Четвертий кит: сон.....	93
П'ятий кит: щасливі будні.....	94
Шостий кит: уникати харчових і фабричних токсинів.....	96
Поради Валентини	100
Пластик.....	104
Поради Валентини	105
VI. МИ МАЙЖЕ ПОВНІСТЮ СТВОРЕНІ З ВОДИ, ТОЖ ПОТРІБНО ПИТИ, АЛЕ ЩО?	115
Вода з-під крана.....	122
Поради Валентини	125
Фільтрована вода.....	126
Мінеральна вода.....	129
Поради Валентини	136
VII. ПЕСТОЩІ ТА... ІНФЕКЦІЇ СЕЧОВИХ ШЛЯХІВ	146
Сечова інфекція.....	148
Поради Валентини	153
Поради Валентини	155
Пієлонефрит.....	159
VIII. Я — КЛЮЧОВИЙ ПАРТНЕР З ВАГТНОСТІ	162
Поради Валентини	168
10 жовтня 1984 р. Пологовий будинок «Dou Souleù», муніципалітет Сен-Ремі-де-Прованс.....	176
IX. КАМІНЬ НЕ В ТОМУ МІСЦІ	178
Поради Валентини	185

X.	НЕ В НАЙКРАЩІЙ ФОРМІ...	189
	Поради Валентини	195
XI.	ДЛЯ МЕНЕ ВЖЕ ЗАПІЗНО. ЛАСКАВО ПРОСИМО, РОБІНЕ!	204
	12 травня 2019 р.....	204
	20 жовтня 2019 р. Лікарня Пітьє-Сальпетрієр.....	214
	«Нирку віддати — життя врятувати!».....	221
	ЕПЛОГ	224
	ПОДЯКИ	228
	ДОДАТКИ	229
	I Словник термінів.....	229
	II Іонограма сечі та крові.....	238
	III Гормони нирок та надниркових.....	241
	IV Сіль у продуктах харчування	244
	V Індекс PRAL харчових продуктів	246
	VI Середземноморська дієта	248
	VII Жири.....	252
	VIII Якісний сон.....	256
	IX Продукти з високим вмістом фосфору.....	266
	X Режим харчування для різних типів уролітіазу.....	267
	XI Як оцінити функцію нирок.....	269
	XII Ниркові захворювання	272
	XIII Простата	276
	XIV Діаліз.....	281

Популярне видання

ДЕРЕЙ Жілбер

Внутрішня історія. Нирка-супергерой

Головний редактор *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *О. М. Шелест*
Редактор *Л. В. Кузьміна*
Художній редактор *А. О. Попова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *Ю. Є. Туманцева*

Підписано до друку 31.03.2020.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion Pro». Ум. друк. арк. 15,12.
Наклад 3500 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24
E-mail: corp@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів на ПП «ЮНІСОФТ»
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р. www.unisoft.ua
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

UNISOFT



Дерей Ж.

Д36 Внутрішня історія. Нирка-супергерой / Жілбер Дерей; перекл. з фр. В. Космідайло. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. — 288 с. : іл.

ISBN 978-617-12-7680-2

ISBN 978-2-213-71322-9 (фр.)

Уявіть, одного дня ви познайомилися... зі своїми нирками. Бодай з однією з близнючок. І раптом вона починає розповідати вам про себе. Її вага — 150 г, на зріст десь 11 см. Нирка каже: «Я маловідома та зневажена, бо знають мене лише як ту, що виробляє сечу в людському організмі. Тоді як моїх друзів — мозок і серце — вважають "шляхетними", мене називають "підковкою", "квасолиною", а в кращому разі "бобом". Століттями мене пригнічує така недооцінена репутація. Настав час урятувати мою честь і нарешті дізнатися правду».

УДК 611.06