ТЕРРИ УОЛС

профессор медицины, практикующий врач, научный исследователь
и автор более 60 профессиональных статей

ПРОТОКОЛ УОЛС

НОВЕЙШЕЕ ИССЛЕДОВАНИЕ АУТОИММУННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

КНИГА ПЕРЕВЕДЕНА НА 9 ЯЗЫКОВ

ПРОГРАММА ЛЕЧЕНИЯ РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА

НА ОСНОВЕ ПРИНЦИПОВ СТРУКТУРНОГО ПИТАНИЯ

ТЕРРИ УОЛС
профессор медицины, практикующий врач, научный исследователь
и автор более 60 профессиональных статей

ПРОТОКОЛ УОЛС

НОВЕЙШЕЕ ИССЛЕДОВАНИЕ АУТОИММУННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

БОМБОРА™
Москва 2021

УДК 615.874
ББК 51.230
У63

THE WAHLS PROTOCOL by Terry Wahls

© Copyright © 2014, 2020 by Dr. Terry Wahls LLC

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group,
a division of Penguin Random House LLC

Уолс, Терри.

У63 Протокол Уолс. Новейшее исследование аутоиммунных заболеваний. Программа лечения рассеянного склероза на основе принципов структурного питания / Терри Уолс ; [перевод с английского А. Люминой]. — Москва : Эксмо, 2021. — 544 с. : ил. — (Иммунитет: игра против своих. Глобальные мировые открытия об аутоиммунных заболеваниях).

ISBN 978-5-04-118005-8

Авторская методика доктора Уолс стала сенсацией для людей, страдающих аутоиммунными заболеваниями.

Протокол является результатом собственных поисков лечения изнурительных симптомов, которые автор испытывала, болея прогрессирующим рассеянным склерозом.

Принципы Палеодиеты в тандеме с системой упражнений и рекомендациями по образу жизни помогли сотням тысяч пациентов значительно улучшить качество жизни.

Три уровня Протокола Уолс позволяют читателям выбрать диету Уолс, если они только начинают свое знакомство с программой, Палеодиету Уолс или более продвинутую ступень — диету Уолс Палео Плюс, если они нуждаются в более агрессивном лечении.

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-118005-8

© Люмина А., перевод на русский язык, 2020
© Юсипова Ю., предисловие, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

ПРЕДИСЛОВИЕ К РОССИЙСКОМУ ИЗДАНИЮ

Терри Уолс — это человек, который лично у меня ассоциируется с подвигом и с силой духа. Встретившись с грозным заболеванием «рассеянный склероз» и не найдя практически никакого решения в традиционном подходе, будучи сама врачом, она не остановилась на этом, а углубилась в изучение научных статей и более подробную аналитику.

Познакомившись с целостным подходом к здоровью человека, доктор Уолс сделала это делом своей жизни. Сейчас Терри Уолс известна своими программами помощи людям с рассеянным склерозом и другими аутоиммунными заболеваниями.

Я прошла обучение у Терри Уолс в Институте функциональной медицины, и мы пересекались с доктором Уолс на различных конференциях не единожды, и каждый раз меня поражал ее глубокий и практичный подход. Она уникально формулирует свои мысли и делает их доступными публике, легко применимыми на практике, и, видимо, поэтому имеет такие хорошие результаты.

В своем родном штате Айова и дистанционно Терри регулярно проводит программы для больных и вселяет в них уверенность в то, что все возможно, в первую очередь, своим примером. Прошедшие ее программы называют себя воинами Уолс, таким образом обозначая свою решимость на пути к преодолению заболевания.

Подход доктора Уолс основывается на системной и функциональной медицине, которая смотрит не на симптомы, а на причины заболеваний, пытаясь разобраться в том, какие именно взаимодействия внешнего (окружающей среды, продуктов питания, экологии) с внутренним (генетика, образ жизни) активируют развитие заболеваний. Аутоиммунитет — основная тема книги, в которой раскрываются все возможные причины развития такого рода реакций. Понимание дает возможность решить существующую проблему, а не спасаться симптоматическим и нейтрализующим подходом.

Доктор Уолс изучала причины развития аутоиммунных заболеваний и, погрузившись глубоко в суть проблемы, обнаружила взаимосвязь питания и качества жизни.

Она вывела формулу, которая позволит насытить наше тело нутриентами, не прибегая к добавкам: это три порции листовой зелени, три порции цветных овощей и три порции серосодержащих овощей, к которым относятся капуста, лук грибы. Конечно, добавлением к этому будет качественный белок и полезные жиры. Книга изобилует рецептами и практическим применением данного пищевого подхода.

Большое внимание в книге доктор Уолс уделяет жирам, ведь все фосфолипидные мембраны наших клеток имеют в своем основании именно жировую составляющую. А отголоски рекомендаций по низкожировой диете, якобы полезной для здоровья, находят сейчас негативные последствия во всплеске нейродегенеративных заболеваний.

Человечество оттачивало свои биохимические и детоксикационные механизмы тысячелетиями, при этом никогда не сталкиваясь с теми веществами, с которыми мы познакомились за последние 100 лет. Терри Уолс уделяет большое внимание активации детоксикационных возможностей нашего организма, применяя не только пищевые, нутриентные, но и процедурные возможности.

Данная книга является руководством к практическому применению не только для больных рассеянным склерозом, но и для всех, имеющих аутоиммунную патологию. Вы сможете пошагово применить данный протокол, воспользоваться всеми лайфхаками и вдохновиться многочисленными историями воинов Уолс, уже преодолевших или идущих по пути преодоления грозных заболеваний!

***Юсипова Юлия**, врач,*
специалист функциональной медицины,
исследователь, ректор Европейского университета долголетия
и автор книги «Дорожная карта к долголетию»
www.yusipova.com; @dr.yusipova_official

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

«Существует очень мало настолько же важных книг, как эта, где впервые для лечения аутоиммунных заболеваний, таких как рассеянный склероз, был предложен метод воздействия на причины, а не на симптомы, поддерживающий, а не подавляющий. Это издание включает в себя новые исследования, отзывы об успешном применении метода лечения, более точный и упрощенный протокол, а также самое важное — способы профилактики аутоиммунных состояний. Книгу необходимо прочитать всем, кто хочет справиться с рассеянным склерозом и другими хроническими заболеваниями».

— Профессор Дэйл Бредесен, автор бестселлера New York Times «Нестареющий мозг» («Бомбора», 2018 г.)

«Доктор Терри Уолс является одним из исключительных экспертов в области здравоохранения и автором нескольких всемирно известных бестселлеров. Она сама живет в соответствии с описываемыми ею принципами и сама их исследует. Ее тщательные клинические испытания направлены на проверку качества питания, отслеживание долгосрочных изменений в микробиоме и в экспрессии генов, а также на поиск ответов на вопросы о рассеянном склерозе и других аутоиммунных заболеваниях. Новое пересмотренное издание классической книги, посвященной развивающейся области персонализированной медицины и изменения образа жизни, рекомендовано всем студентам-медикам, практикующим специалистам и пациентам, которые заботятся о своем здоровье».

— Сара Готфрид, доктор медицинских наук, автор бестселлера New York Times *Younger* («Моложе»)

«В этой книге доктор Уолс на собственном убедительном примере подтверждает, что питание действительно работает как самое мощное лекарство. За этой книгой

стоят передовые исследования, и она дает надежду всем, кто перестал верить в постоянно изменяющиеся фармацевтические рекомендации по лечению рассеянного склероза».

— Дэвид Перлмуттер, доктор медицины,
автор бестселлера № 1 New York Times «Еда и мозг»

«Ошеломительно! Сперва вы узнаете, почему здоровье нужно укреплять с помощью пищи, а затем доктор Уолс даст вам пошаговые рекомендации и покажет, как это делать. Эта книга изменит жизнь людей к лучшему».

— Робб Вулф, автор бестселлера New York Times
«Палеодиета — живое питание для здоровья»

«Боретесь ли вы с аутоиммунными заболеваниями или нет, я в любом случае рекомендую вам прочитать эту книгу. Доктор Уолс предлагает четкий, всесторонний, тщательно исследованный протокол питания и образа жизни, который поможет вам заботиться о своем здоровье и благополучии. Абсолютно обязательная к прочтению книга».

— Джей Джей Верджин, специалист по правильному питанию,
автор бестселлера New York Times «Диета Virgin» («Эксмо», 2015 г.)

«Доктор Терри Уолс — непревзойденный учитель, исследователь и врач, которая превратила успешный метод самолечения в Протокол для оказания помощи другим людям. Я поддерживала работу доктора Уолс на протяжении многих лет, потому что она берет за основу фактические данные, поощряет употребление в пищу разноцветных овощей и фруктов, отдает предпочтение продуктам питания растительного происхождения и признает необходимость включения в рацион высококачественных, богатых питательными веществами продуктов, которые помогут предотвратить различные болезни. В новой книге она рассматривает некоторые из наиболее актуальных тем в области питания, такие как кетоз, голодание, влияние микробиома, а также эпигенетику. Она всегда в курсе всего самого нового и объективно оценивает текущую ситуацию».

— Дианна Минич, профессор,
специалист функциональной медицины,
исследователь, преподаватель
и автор книги *Whole Detox*
(«Целостный детокс»)

«В своей книге доктор Терри Уолс предлагает революционный способ борьбы с рассеянным склерозом: с помощью пищи, богатой питательными веществами. Ее подход искусно сочетает в себе научные доказательства с личным опытом борьбы с РС*. В этой доступной для простого читателя книге вы найдете различные инструменты для лечения — от подробных рекомендаций и рецептов до не менее важных поддержки и ободрения. Это "мастрид!"»

— Майя Шетрит, доктор медицины США, интегративный детский невролог и автор *книги The Dirt Cure: Growing Healthy Kids with Food Straight from the Soil* («Излечение землей: «взращивание» здоровых детей с помощью полезных бактерий из почвы»)

«Терри Уолс для многих стала героем после совершенного ею открытия о том, что питательная диета наших далеких предков может излечить рассеянный склероз. В Протоколе Терри Уолс изложен простой план достижения оптимального состояния здоровья с помощью качественной пищи. Книга будет интересна не только пациентам с РС — это захватывающая история, которая подтверждает мудрое изречение Гиппократа: "Пусть пища будет вашим лекарством". Попробуйте, это помогает!»

— Пол Жамине, профессор, автор книги *Perfect Health Diet* («Диета для идеального здоровья») и главный редактор журнала *Journal of Evolution and Health* («Журнал эволюции и здоровья»)

«С давних пор я рекомендовал исследовать в интернете работу доктора Уолс всем пациентам с РС, заинтересованным в лечении и восстановлении своего здоровья. Наконец-то эту информацию стало проще отыскивать. Этот труд должен стать настольной книгой для всех, кто страдает от РС и других аутоиммунных заболеваний, и готов дать им решительный отпор. Доктор Уолс обрисовывает четкий пошаговый подход к новому лечебному питанию и образу жизни, подкрепленный тщательными исследованиями ее авторской диеты. Ее метод поможет каждому человеку улучшить состояние здоровья независимо от того, есть у него РС или нет. "Протокол Уолс" — это кладезь простых и толковых рекомендаций по питанию, следуя которым вы почувствуете себя так хорошо, что никогда больше не вернетесь к старым пищевым привычкам».

— Диана Санфилиппо, доктор медицины США, автор бестселлера New York Times *Practical Paleo* («Палео на практике»)

* РС – рассеянный склероз. – *Прим. науч. ред.*

«Текст этой книги заставит вас раз за разом восклицать “Вот это да!” Вы узнаете, как открытия Терри Уолс помогают достичь оптимального состояния здоровья. Вы не только получите удовольствие от прочтения книги, но еще и поймете, как укрепить свой организм. Настоятельно рекомендую».

— Доктор Том О’Брайан, основатель *A Grain of Truth: The Gluten Summit* («Зерно правды: саммит по глютену»)

«Новая книга Терри Уолс — одна из самых важных книг о здоровье, которые когда-либо появлялись на свет. Это не преувеличение, а реальный факт. Если бы врачи всерьез восприняли эту невероятную информацию (и применили ее на практике), то кризис здравоохранения в нашем мире подошел бы к концу — исчезла бы вся индустрия рака вместе с аутоиммунными заболеваниями.
На этих страницах содержится настоящая реформа здравоохранения. Я настоятельно рекомендую всем к прочтению. Браво, доктор Уолс!»

— Линн Эли, специалист по правильному питанию, автор бестселлера New York Times *Saving Dinner* («Спасительный обед»)

«Терри Уолс проделала потрясающую работу, подчеркнув важность питательных веществ и микроэлементов (витаминов, минералов и незаменимых жиров) как неотъемлемой части профилактики и лечения заболеваний. Ее история невероятна и дает надежду миллионам безнадежно страдающих людей. “Протокол Уолс” нужно обязательно прочитать всем, кто хочет полностью вылечить свое аутоиммунное заболевание естественным путем».

— Мира Кэлтон, нутрициолог, и Джейсон Кэлтон, профессор, авторы *Rich Food, Poor Food* («Пища богатая и бедная»)

«Лучший метод лечения рассеянного склероза, аутоиммунных состояний и хронических заболеваний — это обучение тому, как с помощью пищи и образа жизни сохранить свое здоровье. Благодаря сочетанию новейших достижений науки с такими важными факторами, как питание, физические упражнения и здоровый образ жизни, Программа доктора Уолс выходит за рамки обычных методов лечения и дает реально работающие рекомендации».

— Доктор Энн Борох, автор книги *Healing Multiple Sclerosis: Diet, Detox & Nutritional Makeover for Total Recovery* («Лечение рассеянного склероза: диета, детокс и работа с питательными веществами для полного исцеления»)

«Доктор Уолс рассказывает нам о своей победе над рассеянным склерозом, подчеркивая важность питательной диеты для клеточного здоровья. Эта восхитительная книга вдохновит вас взять под контроль свое здоровье, поскольку на страницах издания доктор Уолс делится личным опытом, знаниями и выражает сочувствие читателю. Три уровня протокола Уолс создают четкий план по выздоровлению, включающий как изменения в питании, так и изменения в образе жизни».

— Сара Баллантайн, профессор, автор *The Paleo Approach* («Палеоподход к здоровью»)

«Эта книга является исключительно полезным пособием для всех, кто страдает хроническими заболеваниями и хочет восстановить свое здоровье. Все методы лечения, которые помогли доктору Уолс вернуть здоровье, подробно описаны в тексте и кратко изложены в приложениях. Огромное количество научной информации, детальных объяснений и практических советов превращают эту книгу в бесценный информационный ресурс и справочник первой необходимости».

— Эштон Эмбри, профессор, президент *Direct-PC*

«Только доктор Терри Уолс могла написать такую выдающуюся книгу, как "Протокол Уолс". Это история о том, как ей удалось найти новый метод лечения разрушительного заболевания — рассеянного склероза, — после того как классическая медицина не смогла ей ничем помочь. Но эта книга посвящена не только ее личной истории успеха. Она дает надежду многим пациентам с различными хроническими заболеваниями, которым не помогает лекарственная терапия. Эта книга предлагает программу лечения, которую может применить каждый, кто ищет решение своей проблемы со здоровьем».

— Джеффри Бланд, профессор, президент и основатель Института персонализированной медицины образа жизни

Посвящается Джеки,
которая поддерживала меня
в минуты горя и радости

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

МНОГИЕ ИЗ ВОИНОВ УОЛС*, которые охотно делятся своими историями и цитируются в этой книге, разрешили публиковать свои настоящие имена и места проживания, но некоторые предпочитают сохранять анонимность, поэтому отдельные имена и локации были изменены, чтобы защитить конфиденциальность тех, кто этого желает.

Состав питательных веществ в рецептах и меню рассчитывался с помощью базы данных «Система данных о питании для исследований» (NDSR), версия 2012 © Regents of the University of Minnesota, по адресу ncc.umn.edu/. В состав питательных веществ входят все ингредиенты, кроме тех, которые указаны как необязательные. При выборе ингредиентов в расчетах использовалась питательная композиция для первого варианта. Были предприняты разумные усилия для проверки точности этих данных; однако изменения в натуральных и обработанных пищевых продуктах, а также отклонения от указанных ингредиентов рецепта или меню, количество пищи и методы ее приготовления будут влиять на состав питательных веществ. Пищевую ценность блюд следует считать приблизительной. Выводы, касающиеся адекватности рациона питания, основаны на показанных выборочных меню и текущих рекомендациях по питанию для женщин моей возрастной группы (от 51 до 70 лет), которые имеют более высокие требования к потреблению кальция, чем женщины в пременопаузе** или мужчины в возрасте до 71 года. Обратите внимание, что рекомендации по питанию относительно схожи между возрастными группами. Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом по поводу персональной диеты и своей потребности в питательных веществах с учетом вашего состояния.

Об ответственности

Медицина и нутрициология — это постоянно развивающиеся науки. По мере того как новые исследования и клинический опыт расширяют накопленные знания,

---

* *Wahls Warriors, Воины Уолс – сообщество людей, придерживающихся принципов Протокола Уолс для восстановления и укрепления здоровья, которые делятся своими историями успеха и поддерживают других на пути. – Прим. науч. ред.*

** *Пременопауза – период жизни женщины, начинающийся с первыми признаками угасания репродуктивной функции и завершающийся с прекращением менструации. – Прим. науч. ред.*

требуются изменения в рекомендациях по питанию, лечению и лекарственной терапии. Авторы проверили источники, которые считаются надежными, с намерением представить полную информацию в соответствии со стандартами, принятыми на момент публикации. Тем не менее с учетом возможности человеческой ошибки или изменений в области медицины ни авторы, ни издатель, ни любая другая сторона, которая участвовала в подготовке или публикации этого произведения, не гарантирует, что информация, содержащаяся в данном документе, является точной или полной во всех отношениях, и они не несут ответственности за какие-либо ошибки, упущения или за результаты, полученные при использовании такой информации. Читателям рекомендуется подтвердить информацию, содержащуюся в настоящем документе, в других источниках.

Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США не оценивало никаких заявлений, сделанных на моих сайтах, в моих лекциях или в моих книгах. Эта информация представлена в образовательных целях и не предназначена для диагностики, лечения или предотвращения каких-либо заболеваний. В основу этой книги лег анализ сотен фундаментальных научных исследований и исследований на животных-моделях, анализ сотен клинических испытаний на людях, мой личный опыт работы в клиниках первичной медико-санитарной помощи и клинике лечения травм головного мозга, собственные эксперименты в течение последних десяти лет и наше клиническое испытание.

Уведомление о торговой марке

Термины Wahls Protocol™ программа Протокол Уолс, Wahls™ Диета Уолс, Wahls Paleo™ Диета Уолс Палео, Wahls Paleo Plus™ Диета Уолс Палео Плюс и Wahls Warriors™ Воины Уолс являются торговыми марками Dr. Terry Wahls LLC (ООО Доктор Терри Уолс). Когда в книге появляются термины Протокол Уолс (Wahls Protocol), Диета Уолс (Wahls Diet), Диета Уолс Палео (Wahls Paleo), Диета Уолс Палео Плюс (Wahls Paleo Plus) или Воины Уолс (Wahls Warrior), они относятся к торговым маркам Wahls Protocol™, the Wahls™, the Wahls Paleo™, the Wahls Paleo Plus™ и Wahls Warrior™.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие к пересмотренному изданию 15

Введение 19

Часть первая | ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПРОГРАММЫ

Глава 1. Наука о жизни, болезни и человеке 37

Глава 2. Аутоиммунитет, воспаление и хроническое заболевание: конвенциональная медицина против функциональной 65

Глава 3. Концентрируем внимание: подготовка к Протоколу Уолс 92

Часть вторая | ПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ КЛЕТОК

Глава 4. Протокол Уолс для начинающих 113

Глава 5. Осваиваем Диету Уолс 149

Глава 6. Уолс Палео 196

Глава 7. Уолс Палео Плюс 246

Часть третья | НЕ ТОЛЬКО ЕДА

Глава 8. Снижение токсической нагрузки 287

Глава 9. Движение и здоровье 304

Глава 10. Что нужно знать о лекарствах, добавках и альтернативной терапии 337

Глава 11. Управление стрессом и повышение физической, метаболической и эмоциональной устойчивости 382

Глава 12. Выздоровление 407

Эпилог. Конец моей и начало вашей истории 434

Рецепты Уолс 438

Приложения

Приложение А. Полный список продуктов Протокола Уолс 477

Приложение Б. Сравнительная таблица питательных веществ 493

Приложение В. Ссылки 497

Благодарности 509

Список литературы 512

Алфавитный указатель 534

ПРЕДИСЛОВИЕ К ПЕРЕСМОТРЕННОМУ ИЗДАНИЮ

Многое произошло с тех пор, как в 2014 году вышло в свет первое издание «Протокола Уолс». Когда я впервые оказалась в центре внимания и под пристальным наблюдением коллег, ко мне пришло множество откликов о содержании книги (и моем выступлении на TEDx). С тех пор мир и приоритеты в науке в целом и в практической медицине в частности сильно изменились. Сегодня опубликовано огромное количество исследований о влиянии диеты и образа жизни на здоровье человека. Это больше не новая или спорная тема. Наше научное направление стало мейнстримом. Популярными темами исследований стали такие интересные концепции, как микробиом и ось «кишечник — мозг», которые непосредственно влияют на здоровье человека и в значительной степени формируются, функционируют и зависят как от пищи, так и от образа жизни.

Что послужило причиной этого изменения? В значительной степени — вы. Нам было непросто опубликовать первую статью, в которой были описаны предварительные данные о первых десяти испытуемых со вторично-прогрессирующим РС. Эти пациенты после реализации Протокола Уолс показали статистически (и, что более важно, клинически) значительное снижение утомляемости. Теперь подобные исследования едва ли можно назвать необычными, и все потому, что люди хотели знать больше. Вы требовали ответов. Вы всегда догадывались, что питание и образ жизни влияют на состояние здоровья. Вам нужно было что-то еще, помимо новейших препаратов, изменяющих течение рассеянного склероза. Вы захотели взять под контроль свое состояние. И это побудило врачей, ученых, средства массовой информации и тех, кто финансирует научные исследования, обратить внимание на ваши требования. Национальное общество РС США (NMSS) занималось сбором данных из социальных сетей, чтобы понять интересы и потребности своей целевой аудитории — людей с РС. Когда «Протокол Уолс» впервые был опубликован, произошел резкий всплеск упоминаний о диете, физических упражнениях, образе жизни и Протоколе Уолс, который затмил упоминания обо всех препаратах, изменяющих течение рассеянного склероза! В конечном итоге это привело к тому, что NMSS провела конференцию по вопросам оздоровления, куда меня пригласили в качестве участника. Всего собралось 45 ученых и 45 пациентов с РС (я была в команде и с теми, и с другими). Я призвала NMSS разработать новый процесс рецензирования исследований лечебного питания, так как этот метод отличается от принципа

разработки лекарственных препаратов. Я также убеждала NMSS в необходимости создать ресурсы для предоставления пациентам информации о диете Уолс, диете Суонка*, средиземноморской диете и безглютеновой диете. На ресурсах также должны быть представлены разделы с результатами исследований по каждой из них и потенциальные выгоды и риски.

NMSS [1] действительно создали эти образовательные ресурсы и сделали приоритетным предметом исследований диету и мероприятия по изменению образа жизни. Они также поддержали нашу исследовательскую лабораторию грантом один миллион долларов на четыре года [2] во время проведения сравнительного исследования диеты Суонка и диеты Уолс. Мы проанализируем данные и представим наши результаты после завершения анализа. Однако все эти события не произошли бы без вашей помощи.

С 2014 года у нас было полно работы: у всех наших испытуемых завершились двенадцать месяцев прохождения протокола. Мы опубликовали вторую статью, которая также показала значительное снижение утомляемости пациентов и улучшение качества жизни больных. В третьей статье мы указали на снижение показателей тревоги и депрессии, а также на улучшение вербальных и невербальных рассуждений [3]. Это было просто замечательно.

Затем мы провели рандомизированное контролируемое исследование, но на этот раз у наших пациентов был только рецидивирующе-ремиттирующий рассеянный склероз**. Людям в произвольном порядке выдали инструкции приступать к диете сразу или через 12 недель. Мы изучили и сравнили клинические результаты в начале исследования и через 12 недель и доказали, что наша диета связана со значительно меньшей утомляемостью, повышением качества жизни и улучшением двигательных функций [4].

Недавно мы опубликовали еще одну статью, в которой показали, что наша диета повышает уровень холестерина ЛПВП («хорошего» холестерина), а его количество связано с меньшей утомляемостью у больных РС. Дальнейший анализ диеты продолжится в следующих статьях [5].

Следом мы провели рандомизированное контролируемое исследование, сравнивающее оригинальную Диету Уолс с кетогенной диетой Уолс Палео Плюс, чтобы выяснить, обладает ли кетогенная версия преимуществами перед оригинальной диетой Уолс. Результаты этого исследования будут обнародованы в следующей публикации.

Трудно переоценить значение изменений, которые привнесли наши открытия в характер исследований в этой области [6]. Сегодня другие врачи и ученые изучают

---

* *Диета Суонка — разработанная в 50-х годах в США доктором Роем Суонком диета для людей с рассеянным склерозом. — Прим. науч. ред.*

** *Рецидивирующе-ремиттирующий рассеянный склероз – наиболее часто встречающееся течение у больных РС. Характеризуется четко определенными рецидивами с постоянным увеличением новых или ухудшением старых неврологических симптомов. — Прим. науч. ред.*

нашу работу. Со времени появления «Протокола Уолс» на PubMed* появились сотни научных статей о питании и РС. Немногие из них описывают актуальные клинические испытания, но все же большинство основываются на наших исследованиях.

Я сотрудничаю с учеными из Университета Айовы, и вместе мы исследуем влияние нашего Протокола на микробиом и функцию глаз. Мы также развиваем сотрудничество с исследователями РС в других университетах, которые обладают специальными знаниями в области липидов, метаболизма, витамина К и витамина А, а также анализа структуры мозга. Мы собрали много данных для анализа и много материала для написания статей.

В дополнение к исследовательской деятельности я остаюсь приверженцем просвещения общественности. Я создала веб-сайт и информационные рассылки, записываю свои лекции и выступаю с докладами по всей стране. Я организую вебинары, даю интервью, прихожу на радиопередачи и участвую в ток-шоу. Одним из самых ярких моментов в моей карьере было получение премии Лайнуса Полинга в 2018 году, которой меня удостоил Институт функциональной медицины за вклад в науку в качестве исследователя, преподавателя, врача и защитника пациентов (читайте об этом подробнее на terrywahls.com/i-did-all-that-i-could).

Я вошла в профессорско-преподавательский состав Института функциональной медицины, где обучаю диетическим методам снижения нейровоспаления и нейродегенерации для практического модуля ИФМ по теме энергии. Я читаю лекции в Американской академии антивозрастной медицины. Я также работаю со спонсорами, которые верят в необходимость анализа влияния терапевтической диеты и модификаций образа жизни на состояние здоровья и способности нашего метода контролировать нейровоспаление и нейродегенерацию. Я езжу по США и по всему миру, обучая общественность, клиницистов и ученых-исследователей использованию лечебного питания и коррекции образа жизни для создания здоровой среды для клеток всего организма.

Многие медицинские работники, которые были вынуждены прекратить работу из-за болезни, обнаружили мое исследование и с его помощью восстановили свое здоровье. На пути к выздоровлению они переосмысливали свои цели и задачи. Многие из них преобразовали свою клиническую практику и стали сертифицированными специалистами по Протоколу Уолс. В сфере своей специализации они сместили акцент лечебной работы в сторону применения диеты и коррекции образа жизни. В нашем институте есть программы очной и виртуальной профессиональной подготовки, о которых вы также можете узнать на terrywahls.com.

У меня есть небольшая частная практика, где я даю комплексную оценку состояния здоровья клиентов и веду их в течение шести месяцев, чтобы помочь соблюдать

** PubMed — крупнейшая англоязычная база данных медицинских и биологических исследований, созданная Национальным центром биотехнологической информации США (NCBI). — Прим. науч. ред.*

необходимые рекомендации. Подробную информацию о вариантах программ, которые я предлагаю, можно найти на моем сайте.

А сейчас я хочу предложить вам пересмотренную, обновленную версию Протокола Уолс. Это издание пополнилось новой информацией, в том числе новыми научными разработками, оно отличается полным пониманием старых концепций, многочисленными ссылками на новые исследования и многими другими особенностями, которые вы можете добавить в свой арсенал Протокола Уолс. Я также включила несколько новых рецептов, новые отзывы и свое мнение о том, что интересного и важного произошло в сфере здравоохранения. В этой книге я расширила многие темы, чтобы они также касались людей с хроническими заболеваниями, не связанными с РС, так как я часто слышу о людях (и встречаюсь с ними лично), использующих Протокол Уолс для решения различных проблем со здоровьем. Даже если вы читали эту книгу раньше, стоит заглянуть в нее еще раз, чтобы быть в курсе последних разработок и методов лечения.

Мы с оптимизмом смотрим в будущее. Недавно мы опубликовали четыре статьи, и еще одна находится на рецензии [7]. Все они посвящены роли диеты в развитии рассеянного склероза. Три статьи анализируют данные наших предыдущих исследований. Остальные рассматривают то, как состав рациона может влиять на симптомы РС и на активность течения заболевания. В настоящее время другие ученые также утверждают, что факторы питания и образа жизни влияют на риск развития аутоиммунных заболеваний, в том числе рассеянного склероза.

Я бы никогда не прошла свой путь, не чувствуя поддержки Воинов Уолс у себя за спиной. Мы еще многого не знаем, но чем дальше углубляются наши знания, тем больше вы можете извлечь пользы из нашей работы, и чем больше вы получаете пользы, тем сильнее меняется мир. Эпидемия здоровья распространяется — здоровье действительно заразно! Я надеюсь, что однажды большинство придет к пониманию того, что еда, физические упражнения и образ жизни являются важнейшими факторами, влияющими на наше самочувствие. В будущем они станут стандартом оказания медицинской помощи в кабинете каждого врача и будут учитываться в каждом клиническом испытании во всем мире.

Это исправленное издание — моя благодарность вам. Я хочу вместе с вами заглянуть в будущее. Неважно, что происходит вокруг, я все равно не теряю надежды. Я вижу, с каким успехом вы двигаетесь вперед, как настойчиво требуете новых знаний, как вы стремитесь к переменам и как ваши действия меняют мир к лучшему.

ВВЕДЕНИЕ

Раньше я бегала марафоны и ходила в горы в Непале. Я много раз принимала участие в американском лыжном марафоне American Birkebeiner на дистанцию 54 километра (один раз — во время беременности), заработала черный пояс по тхэквондо, завоевала бронзовую медаль в полноконтактном спарринге среди женщин на Панамериканских играх 1978 года в Вашингтоне, округ Колумбия. Я чувствовала себя непобедимой.

Затем у меня развился рассеянный склероз. Спустя десятки лет тревожных симптомов, которые я пыталась игнорировать, в 2000 году мне наконец-то поставили диагноз. К тому времени эта болезнь хорошо обустроилась в моей центральной нервной системе. Ухудшение состояния здоровья быстро прогрессировало. Спустя два года после постановки диагноза я уже не могла играть в футбол на заднем дворе со своими детьми. К осени 2002 года я изматывалась на обычных обходах в больнице, а летом 2003 года мышцы спины и живота настолько ослабли, что мне понадобилось наклонное кресло-коляска с откидной спинкой. В течение трех лет после первоначальной диагностики моя болезнь перешла из рецидивирующе-ремиттирующего рассеянного склероза во вторично-прогрессирующий. На этом этапе инвалидность медленно прогрессирует, несмотря на усиленную терапию. К 2007 году я начала проводить большую часть времени, лежа в кресле с нулевой гравитацией. Мне было 52 года.

У каждого человека с рассеянным склерозом есть своя история — годы намеков и странных симптомов, которые в ретроспективе обретают смысл. Больные другими аутоиммунными заболеваниями, а также люди с хроническими неврологическими, соматическими и психическими проблемами тоже могут поведать о своем упадке. В природе большинства хронических заболеваний и патологий заложено определенное свойство, в условиях которого симптомы накапливаются медленно, постепенно, в течение десятилетий. Заболевание начинает прогрессировать задолго до того, как может быть поставлен диагноз, основанный на заметном повреждении органов и систем. Это как раз то, что случилось со мной. Как врач я была вынуждена найти ответы: диагноз и лекарство. Будучи пациентом, я была полна решимости спасти свою жизнь.

Как и большинство врачей, я всегда сосредоточивалась на том, чтобы быстро диагностировать своих пациентов, а затем использовать лекарства и хирургические процедуры для их лечения. Но так продолжалось, пока я сама не стала пациентом.

Это перевернуло все мое понимание здравоохранения с ног на голову. Обычная медицина подвела меня. Я видела это своими глазами. Меня ждала жизнь человека, прикованного к постели.

Но я не хотела ни уступать, ни сдаваться. С тех пор как первый в мире врач лечил первого пациента, доктора пускались в эксперименты над собой, чтобы доказать научную гипотезу или вылечить самих себя, если обычного современного лечения было недостаточно. В рамках этой традиции и перед лицом моей хронической, прогрессирующей болезни, от которой не было никакого лечения, я начала экспериментировать над собой. Чего я не ожидала, так это ошеломительных результатов, полученных от эксперимента: мне удалось гораздо больше, чем остановить болезнь. Я добилась значительного восстановления здоровья и функций организма. То, что я узнала, навсегда изменило мое видение извечного противостояния здоровья и болезней. Новое знание обновило меня как врача и спасло меня как пациента.

Более ста лет назад Томас Эдисон* сказал: «Врач будущего не будет предлагать лекарств, но увлечет своих пациентов заботой о человеческом теле, правильной диетой, а также поиском причин болезни и методами профилактики». Его слова стали моим новым курсом, моей страстью и моей миссией. Я восприняла концепции «здоровье» и «болезнь» совершенно по-новому. Я стала новым человеком — как физически, так и эмоционально, как личность и как профессионал. И я страстно устремилась помогать другим тоже становиться лучшими версиями себя.

Мой диагноз

Стресс и нагрузки в медицинском институте, возможно, и стали причиной моих первых симптомов. Они появились в 1980 году, задолго до того, как я поняла, что они такое на самом деле. Я называла их живчиками — сильные колющие боли в области лица. Приступ длился всего мгновение и происходил в самое разное время, иногда повторялся волнами. Эпизоды нарастали в течение недели или двух, а затем постепенно исчезали в течение следующих нескольких недель. Скорее всего, приступы можно было ожидать во время моих самых загруженных дней в больнице, когда смены продолжались по тридцать шесть часов, и у меня было мало времени на сон. С годами болевые приступы становились все хуже, напоминая боль от поражения электрическим током, как будто мне тыкали в лицо электропогонялкой для скота на 10 000 вольт.

В то время я думала, что приступы боли в лице были обострением, и не более. Я полагала, что это была изолированная, необъяснимая проблема — одна из тех медицинских загадок, которые на самом деле не требуют решения. Даже будучи

* *Томас Эдисон — американский изобретатель и предприниматель, сооснователь корпорации General Electric. — Прим. науч. ред.*

врачом, я не особо задумывалась над этими приступами. Я была слишком занята своими пациентами, чтобы уделить себе внимание и поставить диагноз. Разумеется, я никогда не подозревала у себя аутоиммунную проблему.

Импульсы лицевой боли были первыми симптомами, но не их появлением ознаменовался торжественный марш рассеянного склероза по моей нервной системе. В течение как минимум десяти лет до момента появления лицевой боли — а может, и двух десятков лет, как я сейчас понимаю, — мой головной и спинной мозг находились в осаде под «дружественным огнем»: моя собственная иммунная система атаковала изолирующий нервы миелин. Сначала я этого не чувствовала. Во многих случаях аутоиммунные приступы протекают бессимптомно в течение многих лет. Тем не менее теперь я знаю, что болезнь уже развивалась.

Шли годы, я стала матерью, сначала появился сын Зак, а затем дочь Зебби. Забота об их воспитании и полная занятость на работе отвлекали меня, а мои часы с рассеянным склерозом все тикали, но пока я о них не подозревала. Я не слышала этих часов, хотя у меня появились и другие тревожные признаки, такие как затемнение зрения и еще больше мучительных живчиков на лице. Я понятия не имела, что меня ждет. Я всегда рассчитывала, что буду активной, предприимчивой, энергичной женщиной еще как минимум сорок лет. Я представляла себе, что буду заниматься альпинизмом с детьми, даже когда превращусь в седовласую старую бабушку. И никогда не думала, что мои необъяснимые симптомы будут иметь какое-либо отношение к чему-то настолько основополагающему, как подвижность тела, или настолько важному, как способность ясно мыслить.

Однажды вечером на встрече за ужином я разговаривала с неврологом и случайно упомянула, что синий цвет у меня по-разному ощущается в правом и левом глазах. Голубые тона немного ярче, если я смотрела правым глазом, и тусклее — если левым. Ей показалось это интересным.

«Скорее всего, у вас однажды разовьется рассеянный склероз», — предрекла она. Тогда я впервые в жизни услышала подобные слова от собеседника. На следующее утро умер мой отец, и поэтому фраза была забыта в хаосе горя. И лишь много лет спустя я вспомнила о том пророчестве.

В тот день, когда моя близкая подруга Джеки заметила, что я странно хожу, я ей не поверила. Я ничего не замечала, пока она не настояла на том, чтобы мы прошлись три километра в молочный магазин за мороженым. Она хотела доказать свою точку зрения, и ей это удалось. К тому времени когда мы вернулись, я тащила левую ногу, как куль с песком. Я не могла поднять пальцы ног. Я выбилась из сил, меня тошнило, и было очень страшно. Я тут же записалась к врачу.

Следующие несколько недель я провела, проходя тест за тестом, боясь каждого результата. Некоторые тесты проходили под действием мигающих огней и зуммеров. В других было больше электричества и больше боли. Были еще анализы крови. Я мало говорила и очень боялась. Все результаты оказались отрицательными,

что было большим облегчением, но в глубине души я знала правду: со мной было что-то не так.

Наконец, мы подошли к последнему анализу: спинномозговой пункции. Если бы в спинномозговой жидкости присутствовали олигоклональные белки (показатель избыточного количества антител), тогда можно было бы ставить диагноз «рассеянный склероз». Но если и этот анализ был бы отрицательным, то у меня, вероятно, было нечто под названием «идиопатическая дегенерация спинного мозга» (иными словами, причина состояния неизвестна). Учитывая длинный список потенциальных болезней, с которыми я столкнулась, это казалось наилучшим вариантом развития событий. Я была полна надежд.

Когда я встала на следующее утро, я знала, что результаты появились в моей электронной карте. Можно было подключиться к учетно-медицинской документации клиники с домашнего компьютера через удаленный доступ. Я вывела свою медицинскую карту на экран и зашла в раздел лаборатории. Положительно. Я встала. И начала ходить. Два часа спустя я вошла в систему и проверила снова. Пять раз я просматривала свои результаты, надеясь, что они как-то изменятся. Но они упорно оставались одинаковыми.

Все было предельно ясно: у меня обнаружили рассеянный склероз.

Мой закат

Летом 2000 года я переехала с Джеки и детьми из Маршфилда, штат Висконсин, в Айова-Сити, штат Айова, чтобы принять назначение в качестве доцента в Университете Айовы, а также начальника службы первичной медицинской помощи в больнице для ветеранов. Поскольку у меня недавно был диагностирован рассеянный склероз, я принимала «Копаксон»*, который назначил мне врач. Как и большинство пациентов, по вопросам принятия решений относительно лечения я полностью положилась на докторов. Хотя я сама была врачом, я была уверена, что специализированные медицинские профессионалы знают лучше. Теперь мне пришлось поменять роль и стать пациентом, по крайней мере на время собственного лечения. Кроме того, что я знала о рассеянном склерозе? Это была не моя область. Я встречалась с самыми лучшими врачами и получала самые лучшие методы лечения из возможных, поэтому я считала, что делаю все, что в моих силах.

Я также решительно не позволяла диагнозу влиять на мою новую работу. Я поклялась никому не сообщать о нем, чтобы не показывать слабости. Я была на руководящей должности и решала множество задач, мне это нравилось. Мне нравилось учить студентов-медиков, а дети были без ума от нового дома. Я думала, что у меня

---

* *«Копаксон» — глатирамера ацетат, иммуномодулирующее лекарственное средство. — Прим. науч. ред.*

все хорошо, и мои доктора тоже разделяли мою уверенность. Я даже начала думать, что мне никогда не станет хуже. Я мечтала, что мне даже не придется признаваться детям в том, что я больна рассеянным склерозом. Никто не должен был о нем знать!

Но, как это характерно для РС, моя болезнь прогрессировала. Когда правая рука стала слабой, врачи дали мне стероиды* для подавления иммунных клеток, и моя сила постепенно вернулась. Но это было начало медленного и неотвратимого ухудшения. Я это видела. Джеки это видела, и дети тоже. Они признались, что им временами неловко проводить со мной время, потому что я становилась все менее и менее подвижной. Иногда они просили, чтобы я не посещала их мероприятия, и я чувствовала себя виноватой за то, что хочу побыть с ними. Напряжение появилось у всех членов семьи, и я чувствовала за это ответственность. Это была моя вина. Я должна быть кормильцем в семье, но постепенно теряла способность управлять даже собственным телом. Прошло всего два года с момента первоначального диагноза, но изменения во мне были ужасающими.

Потом произошло событие, которое изменило весь ход моей жизни. В 2002 году мой врач-невролог в клинике Кливленда заметил, что мне становится все хуже, и предложил мне зайти на сайт Эштона Эмбри Direct-PC на direct-PC.org. Доктор Эмбри является геологом с докторской степенью, и его сын живет с РС. Состояние сына доктора Эмбри резко улучшилось, когда он изменил диету, поэтому доктор Эмбри стал активно доказывать наличие связи между питанием и рассеянным склерозом. Тогда я впервые услышала об этой идее — или по крайней мере первый раз обратила на нее внимание. Хотя для меня его открытие звучало подозрительно, как «альтернативное лечение», — будучи врачом с классической подготовкой, я не особо оценивала то, что, по моему мнению, было пограничной медицинской практикой, — это предложение все же сделал мой невролог, поэтому я отнеслась к нему серьезно. Я решила проверить, как оно работает.

Сайт доктора Эмбри предлагал большой объем ссылок на научные работы, которые я начала читать одну за другой. Статьи были из рецензируемых журналов, написанных учеными из авторитетных медицинских школ. Я напала не на околонаучное знание. И не на лженауку. Это было научно обоснованное исследование. И оно было довольно сложным. Во многом информация находилась за пределами моей компетенции или доказательства опирались на фундаментальные научные концепции, которые не были частью моей медицинской подготовки. У меня были проблемы с усвоением материала, и вызванная РС затуманенность сознания была совсем некстати. Присутствовало так много новой информации — как я могла не знать об этом? После долгого интенсивного чтения я решила, что доктор Эмбри не шарлатан, и, возможно, он открыл что-то стоящее. Что, если диета может оказать серьезное влияние на РС? Я годами передавала заботу о своем здоровье в руки

* *Стероидные противовоспалительные препараты (кортикостероиды). — Прим. науч. ред.*

врачей и продолжала разваливаться, поэтому идея Эмбри меня заинтересовала. Я могу контролировать то, что я ем. Казалось, что все слишком хорошо и просто, чтобы быть правдой. И я хотела знать больше.

Сайт доктора Эмбри был первым местом, где я встретила упоминание о докторе Лорен Кордейн. Доктор Кордейн связал изменения в рационе человека в западном обществе с развитием хронических заболеваний. Он опубликовал ряд статей, а также недавно выпустил книгу под названием «Палеодиета. Ешьте то, что предназначено природой» («Манн, Иванов и Фербер», 2014 г.). Литературу такого уровня, предназначенную для широкой публики, было намного легче читать, чем технические научные статьи, через которые я с трудом продиралась. Я начала усваивать информацию быстрее: молекулярная мимикрия, протекающий кишечник, лектины, иммунная модуляция (я буду обо всем этом говорить ниже). Я увидела направление, в котором идут доктор Эмбри и доктор Кордейн со своими теориями. И начала думать, что пища может оказывать главное, а не второстепенное влияние на работу нашего организма.

Меня особенно интересовала мысль о том, что чрезмерное количество углеводов и сахаров в современной диете приводит к избытку инсулина и воспалению. Доказательства в пользу того, что диета древнего человека могла улучшить течение моего РС, были убедительными, но переход на этот вид питания был бы для меня серьезным испытанием. Я была вегетарианкой со времен учебы в колледже, и мне нравились бобовые и рис. Я любила печь хлеб. Могу ли я действительно отказаться от зерновых, молочных продуктов и бобовых, лежащих в основе моей диеты?

Но больше всего на свете я хотела остановить болезнь. Я хотела продолжать ходить, работать и играть с детьми. Я решила попробовать. Мясо вернулось в мое меню, и я отказалась от запрещенных блюд, которые так любила.

Сперва запах мяса вызывал у меня тошноту. Шаг за шагом я приучала себя к мясу, по чуть-чуть добавляя его в суп. Вскоре дело пошло веселее.

Я возлагала надежды на успех изменений в питании, но, несмотря на этот переход к диете, которую доктор Кордейн назвал палеодиетой, мое ухудшение продолжалось. Я была разочарована. Диета не сработала! Я не могла играть в футбол на заднем дворе с детьми, потому что постоянно падала. Я не могла ходить в длинные (или даже короткие) походы с бойскаутами или девочками-скаутами. Потом мне стало сложно совершать даже короткие прогулки с Джеки. Усталость становилась все более и более серьезной проблемой. Я была огорчена, временами подавлена, и слезы лились в самое неподходящее время. Но я не теряла уверенности. Я не хотела отказываться от мысли, что есть вещи, которые я могла бы сделать ради своего здоровья. В некоторых записях на сайте Эмбри говорится, что восстановление пациентов занимало пять лет. Я поняла, что не могу ожидать чуда в одночасье, поэтому продолжила жить по новым правилам. Даже если прогресс будет медленным, моя новая диета все равно давала мне поддержку.

Тем временем я переписала свое расписание так, чтобы не пользоваться ногами. Доктор сказал мне, что пришло время получить скутер, а затем передумал и предложил наклонное кресло-коляску с откидной спинкой из-за постоянной усталости. Он также предложил мне попробовать «Митоксантрон», химиотерапевтический препарат. Когда он не помог, я переключилась на новое сильнодействующее средство для подавления иммунитета под названием «Тизабри»; но прежде чем я сделала третью инъекцию, «Тизабри» изъяли с рынка, потому что люди после его применения умирали от активации в мозге скрытого вируса. После этого мой врач предложил мне принимать «Селлсепт», мощный иммуносупрессивный препарат, применяемый после пересадки органов. После него у меня начали часто появляться язвы во рту. Кожа стала сероватой. Я начинала каждый день уже уставшей, и отчаяние грызло меня каждую ночь, когда я лежала в кровати. Джеки, Зак и Зебби были моими спасителями. Джеки держала меня за руку и говорила, что мы всё переживем вместе. Мы часто обсуждали наших детей и их восприятие того, как мы справляемся с происходящим. Ради них я не хотела показывать уныние и усталость.

Хотя я сопротивлялась получению кресла-коляски, но почувствовала большое облегчение, когда оно появилось. Я снова была в состоянии выйти на улицу и прогуляться (или, вернее, покататься) с семьей по парку или по району. Кресло сделало мою жизнь проще. Однако передвижение в коляске ослабило мышцы спины, и чем больше атрофировались эти мышцы, тем больше времени я проводила в постели. Я не любила об этом говорить, но думала, что, скорее всего, в конце концов я останусь прикованной к кровати.

Сидеть за столом на работе было невозможно. Затем я обнаружил кресло с нулевой гравитацией, сконструированное так же, как кресла НАСА, используемые во время космических полетов. Когда в нем полностью откидываешься, колени оказываются выше, чем нос, и сила тяжести удерживает тело в кресле. У меня было одно такое кресло для офиса и другое для дома. Они помогали справляться с усталостью, но я не хотела всегда жить так. Я выживала день за днем и не могла смириться с тем, что таким мое будущее и останется.

Мой новый восход

Попадание в эту инвалидную коляску пробудило во мне что-то. Я поняла, что обычная медицина вряд ли остановит то, что происходит со мной. Я все еще надеялась, что палеодиета что-то изменит, но я до сих пор не видела значительных улучшений. Я решила вернуться к чтению медицинской литературы. Я хотела проверить, может быть, я что-то упустила — какой-то другой путь, что-то, что ускользнуло от внимания врачей. Я пришла к выводу, что выздоровление невозможно, но я вполне могу замедлить ход событий. С меня было достаточно заботы врачей, которая не приносила результатов. Нужно было смотреть шире. Я поклялась исследовать, изучать

и исчерпывать каждую возможность, которая позволит отсрочить неизбежную жизнь инвалида, прикованного к постели.

Сперва я начала читать все о последних клинических испытаниях лекарств, но потом я поняла, что все эти исследования рассказывают о лекарствах, которые я не смогу получить. Этот вид знания останется только теоретическим. Поэтому я начала мыслить нестандартно. Я знала, как работает наука — я знала, что исследования на мышах и крысах всегда являются источником завтрашнего лечения, но обычно проходят годы, а часто и десятилетия, прежде чем что-либо становится предметом клинических испытаний, не говоря уже о стандарте медицинской помощи. Эта область исследования была передним краем переднего края, поэтому я обратилась именно к ней. Я хотела знать, о чем думают самые яркие умы и как они представляют будущее таких болезней, как моя.

Каждую ночь я несколько минут проводила на pubmed.gov в поисках статей о мышах — моделях РС. Я знала, что мозг, страдающий от РС, с течением времени уменьшается, поэтому я также начала читать о животных-моделях других заболеваний, характеризующихся сокращением мозга. Я исследовала болезнь Паркинсона, деменцию Альцгеймера, болезнь Лу Герига (боковой амиотрофический склероз, или БАС) и болезнь Хантингтона.

Я обнаружила, что во всех четырех заболеваниях митохондрии — небольшие органеллы в клетках, которые управляют подачей энергии, — перестают хорошо работать и приводят к преждевременной гибели клеток мозга, вызывая сокращение его объема. Дополнительные поиски привели меня к статьям, в которых мозг мыши и митохондрии успешно защищали с помощью витаминов [2] и таких добавок, как коэнзим Q10, карнитин и креатин [3].

Терять мне было нечего, поэтому я решила действовать. Я перевела мышиные дозы в человеческие, а затем записалась на прием к основному лечащему врачу. Она просмотрела мой список и решила, что добавки, скорее всего, безопасны. Она внесла их все в мой список лекарств по одному, чтобы исключить возможные нежелательные взаимодействия. Не нашлось ни одного. С большим воодушевлением я ждала начала новой, экспериментальной терапии витаминами и пищевыми добавками. Я начала принимать их и ужасно разочаровалась, когда сразу ничего не произошло. Через пару месяцев я перестал их принимать… и несколько дней спустя я не смогла встать с кровати! Когда я возобновила добавки, я снова смогла вставать. В конце концов оказалось, что витамины помогали! Даже если они не производили революцию, то хотя бы отодвигали неизбежный момент.

Просиял луч надежды. Стало очевидно, что мое тело получало что-то от тех добавок, чего оно не получало без них — чего-то, в чем оно нуждалось. Это была важная зацепка.

Открытие электростимуляции

Свое следующее открытие я сделала в совершенно не пересекающейся с питанием сфере. Я нашла протокол исследования, в котором использовалась электростимуляция мышц для лечения парализованных людей после острой травмы позвоночника. Согласно исследованию, целью этой терапии, известной как электростимуляция, было поддержание здоровья костей и повышение качества жизни пациентов. Просмотр этого протокола исследования заставил меня задуматься о том, может ли электрическая стимуляция замедлить развитие моей инвалидности. Я поговорила с физиотерапевтом, который использовал эту технологию, и он предупредил меня, что даже спортсменам такое лечение показалось болезненным и утомительным. Он не был уверен в целесообразности этой терапии в моем случае, но в конце концов согласился на тестовый сеанс.

Во время первого сеанса терапевт положил меня на живот и прикрепил электроды на левые паравертебральные мышцы спины. Я подняла левую ногу со стола и держала ее в таком положении, пока он настраивал электрический ток. Я почувствовала, что под кожей забегали мурашки. Врач продолжал подавать напряжение. Мурашки забегали активнее. Он все продолжал увеличивать ток и наконец мне стало больно. Через минуту терапевт спросил, может ли он снова включить ток. Это типичная процедура, поскольку мозг выделяет эндорфины и факторы роста нервов, которые делают электростимуляцию более комфортной, поэтому через несколько минут боль уменьшается, и пациенты обычно могут переносить более высокие дозы электричества. Когда с этой областью было покончено, мы занялись четырехглавой мышцей на левой ноге, в которой я испытывала особую слабость. После того как все закончилось, я выполнила тридцать минут упражнений, которые были намного сложнее, чем весь мой диапазон движений за последние годы. Похоже, я добилась прогресса, поэтому я начала ходить на электростимуляцию три раза в неделю.

Открытие функциональной медицины

Каждую ночь, когда все остальные засыпали, я продолжала исследовать интернет в поисках новой информации, которая могла бы мне помочь. Я занималась этим без устали. Однажды я наткнулась на веб-страницу Института функциональной медицины и была немедленно заинтригована. Цель этой организации состояла в том, чтобы предоставить таким же клиницистам, как и я, лучший способ ухода за людьми со сложным хроническим заболеванием, наблюдая за тем, как взаимодействие между генетикой, диетой, гормональным балансом, воздействием токсинов, инфекциями и психологическими факторами способствует развитию заболевания или улучшению здоровья и возвращению жизненных сил.

Это было именно то, что я искала с тех пор, как очутилась в инвалидной коляске. В институте использовались учебники, проходили конференции и курсы

повышения квалификации для врачей и других медицинских специалистов. Один курс сразу привлек мое внимание: «Нейропротекция: подход функциональной медицины для типичных и нетипичных неврологических синдромов». Я заказала этот курс и начала учиться каждый вечер. Сначала было сложно, зато курс функциональной медицины научил меня различным способам улучшения состояния митохондрий и клеток головного мозга. Новые знания подчеркивали важность наших маленьких электростанций и дали мне работающие инструменты для их восстановления. Я всецело осознала, насколько сильное влияние на работу мозга оказывает протекающий кишечник, пищевые аллергии, токсины и митохондрии, которые не обеспечивают клетки достаточным количеством энергии. Теперь я поняла проблемы нейромедиаторов и влияние недействующих ферментов на метаболизм витаминов группы В и серы. Я разобралась с тем, почему мой мозг попал под обстрел иммунных клеток, и поняла, что я могу с этим сделать. Основываясь на всей этой новой информации, я составила гораздо более длинный список витаминов, минералов, аминокислот, антиоксидантов и незаменимых жирных кислот, которые, как я поняла, были полезны для работы митохондрий и клеток мозга.

Но на мои большие проекты накладывались практические соображения. Как я могу их реализовать? У меня был длинный список питательных веществ, но действительно ли я намерена принимать огромные пригоршни таблеток каждый день? И будут ли они полезны? Палеодиета предполагала, что пища является лучшим источником нутриентов, но многие концепции функциональной медицины основывались на биологически активных добавках. Наши палеолитические предки, очевидно, не принимали добавки. Палеодиета научила меня исключать определенные продукты, но не говорила, как получить определенные питательные вещества, в которых, как оказалось, я нуждалась. Функциональная медицина помогла мне определить по списку рекомендуемых витаминов и добавок, какие питательные вещества мне нужны, но не указала, откуда их брать. Я видела два подхода, каждый из которых был неполным, и казалось, что они находят общую точку соприкосновения. Я хотела объединить обе идеи во что-то еще более мощное.

Если бы я могла получать те же питательные вещества, которые я принимала в виде таблеток, из пищи, то они были бы более эффективными, чем их синтетические версии в добавках. Кроме того, я получила бы так же много дополнительных веществ — возможно, тысячи, — встречающихся в цельных продуктах, которые еще не изучены. Я пришла к выводу, что пища, содержащая определенный витамин или добавку, которые мне необходимы, скорее всего, также имеет соединения, которые синергетически способствуют усвоению данного питательного вещества, или имеет другие свойства, которые делают нутриент более полезным для организма. Была какая-то причина, по которой эти питательные вещества оказались вместе в одной упаковке, например в одном овоще. В природе большинство

витаминов являются частью семейства родственных соединений, которые биологически активны в наших клетках, так почему бы им не работать лучше вместе, чем по отдельности?

Чтобы реализовать свою новую идею и включить ее в повседневную жизнь, мне понадобился план питания, основанный на цельных продуктах и нутриентах, специально разработанный для максимизации функции митохондрий и мозга — план питания, выходящий за рамки того, с чем я уже успела познакомиться. Он должен был включать в себя принципы палео, концепции функциональной медицины и мои собственные обширные исследования. Возможно, этот подход смог бы послужить толчком к изменениям в моем теле, которые я отчаянно хотела увидеть и почувствовать.

Я посмотрела на свой новый список питательных веществ, которые, как показали мои исследования и функциональная медицина, необходимы для улучшения здоровья мозга, и подумала, какие же продукты содержат эти питательные вещества. Никаких идей. Я показал свой список друзьям — сертифицированным диетологам, но и они не знали, где раздобыть такую еду. Люди просто не думали о пище в таком разрезе. Затем я пошла в медицинскую библиотеку. Я не смогла найти там никаких ответов, поэтому вернулась в интернет и снова начала поиск. Что-то начало проясняться. Проделав большую работу, я наконец-то разработала длинный список продуктов. Вместо того чтобы полагаться только на добавки, я нашла способ обогатить свой рацион соответствующим набором питательных веществ из цельной еды. Я начала добавлять эти продукты в каждый прием пищи, когда у меня это получалось.

Именно тогда в моем теле и мозге действительно начали происходить изменения. В то время я еще не знала, что посеяла семена, из которых вырастет Протокол Уолс.

Получение доказательств

Я как раз собиралась перейти на новую должность врача первичной медицинской помощи в отделении политравмы, в котором лечат ветеранов с травмами головы. Я не была уверена, что смогу справиться с такой работой. Мы с Джеки задались вопросом, не назначило ли больничное управление мне новое место только затем, чтобы заставить меня признать тот факт, что я больше не могу оказывать квалифицированную помощь. Но мой новый режим питания сработал как раз вовремя. Вместо того чтобы потерпеть неудачу, я удивила всех, даже саму себя. После всего лишь трех месяцев питания в соответствии с новой диетой, постепенного усложнения упражнений и электростимуляции, ежедневной медитации и простого самомассажа для снятия стресса и ухода за мышцами я попрощалась со своей старой инвалидной коляской с откидной спинкой. Я могла ходить между кабинетами, опираясь только на трость!

Через шесть месяцев я могла ходить по всей больнице без трости. Мое сознание прояснилось, и мне стало легче справляться с большим количеством задач.

Но изменилось не только мое тело. Весь мой кругозор изменился. Я воспринимала и видела мир совсем не так, как раньше. Мое прошлое «я» — обычный врач-терапевт — изменилось, как изменился Павел на пути в Дамаск*. Прошлое «я», которое полагалось на лекарства и процедуры для лечения пациентов, которое постепенно становилось все слабее из-за моей болезни, было замещено кем-то, кто понимал умом и телом, что болезнь начинается на клеточном уровне, когда клеткам не хватает строительных блоков, необходимых для правильного осуществления химических процессов. Новое «я» понимало, что достижение оптимального здоровья начинается с изъятия всего, что вредит нашим клеткам и вводит их в заблуждение, и обеспечения доступа к правильным инструментам и правильной среде, способствующих восстановлению. Я наконец поняла, что нужно было делать для обеспечения клеток всеми строительными материалами, благодаря которым они поддерживают жизнь в моем теле. Я делала все необходимое, и это сработало.

Мое состояние полностью изменило мою медицинскую практику. Я начала учить врачей и пациентов в наших клиниках первичной медицинской помощи, как ухаживать за собой тем способом, который я с недавнего времени стала считать оптимальным. Я рекомендовала диету и здоровый образ жизни при диабете, высоком артериальном давлении, высоком холестерине, перепадах настроения, посттравматическом стрессовом расстройстве и черепно-мозговой травме вместо одних только лекарств. Врачи узнали, что диета и образ жизни — это мощные методы лечения, зачастую столь же эффективные, если не более, чем лекарства. Пациенты в клинике черепно-мозговой травмы также стремились узнать, что возможно сделать для ускорения заживления мозга. У разных пациентов я наблюдала, как по мере улучшения диеты и образа жизни их симптомы и потребность в лекарствах уменьшались.

Даже при условии, что мои рекомендации помогли многим людям, эпизодических случайных свидетельств пользы диеты было недостаточно. Не было никаких сомнений в том, что медицинское учреждение не поверит (не говоря уже о том, чтобы одобрить) в мой протокол без клинических испытаний, и как врач я это понимала. Я чувствовала себя обязанной подвергнуть свою работу таким же строгим испытаниям, на которые я пошла, когда искала выход лично для себя, — а вдруг мой успех был лишь единичным случаем, шансом, который выпал только мне? Что, если мои методы нельзя применить к другим? Я интуитивно знала, что они сработают, но мне нужны были определенные результаты, чтобы доказать свою правоту. Заведующий кафедрой в медицинском университете и главврач в больнице ветеранов дали мне задачу разработать предложение для изучения осуществимости проекта. Поэтому я начала долгий, сложный и дорогостоящий процесс проведения клинического испытания, чтобы

---

* *Имеется в виду один из значимых эпизодов жития апостола Павла, который сыграл колоссальную роль в его обращении в христианство. Он потерял зрение на три дня по дороге в Дамаск и после был излечен христианином. — Прим. пер.*

продемонстрировать, что мой новый протокол работает не только на мне — что он сработает для каждого, кто страдает подобным заболеванием. Завершилась разработка исследования, далее последовали написание заявки на грант и получение финансового обеспечения (в мире, который финансирует менее 2% грантов), одобрение моего исследования институциональным наблюдательным советом (комитет, который курирует исследования в госпитале ветеранов и в университете). Менее чем за восемнадцать месяцев я достигла, казалось бы, невозможного. Шестого октября 2010 года мы зарегистрировали нашего первого пациента.

Осенью 2011 года группа, организующая местную конференцию TEDx, попросила меня выступить с нашим предложением. Скажу для тех, кто не знаком с TEDx: это ответвление от TED, что расшифровывается как technology, entertainment, design (технологии, развлечение, дизайн). Фонд проводит серию некоммерческих конференций по различным темам, которые снимают на видео и выкладывают в открытом доступе для публичного просмотра. TEDx — примерно то же самое, только конференции организуются на местном уровне. Материалы конференций также доступны для просмотра онлайн бесплатно, и докладчики не получают оплату за свои выступления. Миллионы людей смотрят конференции TED и TEDx, и многие из записей приобрели вирусную популярность. Мне выделили восемнадцать минут, чтобы рассказать свою историю и объяснить, как я разработала диету специально для митохондрий и мозга. Я согласилась.

В выступлении на TEDx я кратко рассказала свою историю и объяснила особенности моего интенсивного плана питания. Я призывала людей стать постоянными представителями своих митохондрий и принимать пищу для их здоровья. В конце ноября мой доклад TEDx *Minding Your Mitochondria* («Обращайте внимание на свои митохондрии») был размещен на YouTube. Он распространился в сообществе палео, сообществе PC и сообществе функциональной медицины. За год эта лекция собрала более 1 миллиона просмотров, а по состоянию на 2018 год насчитывалось более 3 миллионов просмотров. Невероятно, но я достучалась до большего числа людей и повлияла на большее число жизней, чем любой врач или ученый успеют в течение жизни. Я была в восторге. Мне казалось, что моя работа изменит мир к лучшему. И мне захотелось сделать для людей еще больше.

Моя миссия еще никогда не вырисовывалась так ясно. Мне нужно было продолжать проводить исследования, чтобы объединиться с коллегами-врачами и в конечном итоге изменить стандарт медицинской помощи. Мне нужно было продолжать повышать осведомленность общественности, потому что я считаю, что простые люди скоро будут опережать медицинское сообщество в знаниях о способности пищи восстанавливать и поддерживать здоровье.

Моим следующим достижением стала эта книга.

Тем временем я расширила лабораторию, у нас проводились дополнительные исследования, и наши предварительные результаты по-прежнему оставались

ошеломительными. Мы опубликовали несколько статей из первоначального предложения для изучения осуществимости проекта, где мы проверяли диету и образ жизни, которыми пользовалась я. Мы пригласили пациентов с похожими симптомами: у них был вторично- или первично-прогрессирующий рассеянный склероз, и, по прогнозам, их состояние должно было ухудшиться. Не предполагалось никаких спонтанных ремиссий, никаких случайных улучшений. Любые изменения к лучшему стали бы свидетельствовать о том, что протокол действительно полезен для уменьшения симптомов, связанных с РС. Цель исследования состояла в том, чтобы оценить, могут ли люди применять исследуемую диету, ежедневно заниматься медитацией, ежедневно выполнять физические упражнения и электростимуляцию мышц. Мне нужно было показать, что пациентам вполне удается включиться в сложный режим, по которому я жила сама. Я должна была доказать его безопасность (имеется в виду отсутствие серьезных побочных эффектов или травм пациентов) и существование тенденции к снижению утомляемости и/или повышению качества жизни. При наличии всего 20 субъектов размер выборки был небольшим, но наблюдаемые трансформации были настолько значительны, что нам удалось продемонстрировать выдающиеся изменения в показателях качества жизни как клинически, так и статистически. Наши трансформационные меры были радикальными (концепция проведения исследования, не определенная в предыдущем исследовании на животных, считается радикальной), поэтому я должна была сообщить данные о безопасности исследования и результатах в институциональный наблюдательный совет по нашим первым 10 испытуемым, прежде чем приниматься за работу с остальными участниками эксперимента. Анализ, проведенный до исследования, подтвердил, что в рационе нет недостатка в нутриентах, поэтому нам разрешили продолжать. Единственным побочным эффектом, который хоть сколько-нибудь выделялся, можно назвать потерю избыточного веса у людей с ожирением на фоне отсутствия чувства голода! У пациентов наблюдалось значительное снижение усталости с клинической и статистической точек зрения, а также повысилось качество жизни. Мы опубликовали результаты в статье «Мультимодальное вмешательство для пациентов со вторично-прогрессирующим рассеянным склерозом: возможность реализации и влияние на утомляемость» [4]. Они показывают, что протокол можно безопасно применять на других и что он может привести к существенному снижению степени утомляемости.

Затем мы пригласили еще 10 испытуемых и проанализировали больше данных, указывающих на клиническое и статистическое повышение качества жизни, улучшение вербального и невербального мышления и повышение настроения. Мы снимали на видео пациентов во время выполнения теста Timed Up and Go (человек встает со стула, проходит два с половиной метра, поворачивается, возвращается к стулу и снова садится). Мы проанализировали изменения в их манере передвигаться за период исследования. Обыкновенно у людей с прогрессирующим РС ожидается неуклонное снижение

скорости ходьбы в течение означенного периода времени. Но вместо этого мы видели, что половина испытуемых начала быстрее ходить и стала выносливее.

ПРИЗЫВ К ДЕЙСТВИЮ

Если вы хотите посмотреть ссылки на все статьи, которые я написала и опубликовала на тему исследования, включая ту, где есть ссылки на видео изменений в походке, поищите их на terrywahls.com/bonus.

Нам потребуется еще много лет и миллионы долларов на проведение клинических испытаний, которые смогут доказать эффективность Протокола Уолс при лечении рассеянного склероза и других хронических заболеваний. Наша следующая большая, трудная и дерзкая цель — провести эксперимент, в котором мы осуществим сравнение воздействия терапевтической диеты и здорового образа жизни (на тех, кто отказался от препаратов, изменяющих течение рассеянного склероза) с состоянием недавно диагностированных пациентов, которые получают обычную медицинскую помощь и, вероятно, препараты, изменяющие течение рассеянного склероза. Такое исследование было бы квазиэкспериментальным (то есть нерандомизированным), и поэтому оно не получилось бы таким же хорошим, как рандомизированное исследование, которое могло бы дать качественные доказательства, на основе которых можно было бы создавать новый стандарт медицинской помощи. Однако мы бы сделали первый шаг в перспективном изучении состояния людей, которые отказываются от лекарственной терапии и вместо этого выбирают лечебную диету и оздоравливающий образ жизни. Мои коллеги-неврологи с большим энтузиазмом отнеслись к предложенному исследованию. Они согласны с тем, что крайне важно изучить клиническое течение болезни у людей, которые используют терапевтическую диету и здоровый образ жизни вместо препаратов, изменяющих течение рассеянного склероза. В этом также заинтересованы и пациенты (и вы, мои читатели). Пока ответа никто не знает, но я намерена провести исследование, необходимое для его поиска. Мое исследование полагается на благотворительную поддержку, и мы уже начали процесс поиска финансового источника.

Ваша история

Это была моя история, а у вас есть своя. Я все еще живу с рассеянным склерозом, но теперь я действительно снова живу, как и тысячи людей, которые успешно освоили Протокол Уолс. Информация о нем распространяется: я читала лекции перед

десятками тысяч врачей, продала более 200 000 экземпляров «Протокола Уолс» и обратилась к миллионам людей благодаря выступлению на TEDx. Цель моих самоэкспериментов состояла в том, чтобы точно определить, что нужно моему организму для борьбы с аутоиммунным заболеванием. Результатом долгих лет исканий стал Протокол Уолс и его обновленное издание, в котором излагаются систематические и интенсивные меры по выводу вашего тела из потока нисходящей спирали. Это ремонтный набор для нарушенной биохимии, который вручает вам не врач и не фармацевт, а вы сами. Я приглашаю вас прочитать мою книгу, прочувствовать мою историю и поговорить с вашей семьей и врачом о возможности применения Протокола Уолс.

Но независимо от того, что вы решите и как поступите, я хочу, чтобы вы поняли самое главное: врач не может вылечить ваше аутоиммунное заболевание. Лекарства могут только ослабить симптомы, иногда с побочными эффектами, от которых порой становится еще хуже. Сила исцеления внутри вас. Все, что вам нужно сделать, — это дать своему организму то, что ему нужно, и убрать то, что отравляет его. Восстановить здоровье можно своими действиями — не таблетками, а решимостью изменить свою жизнь. Когда вы питаетесь и действуете в соответствии с потребностями клеток, ваше тело может наконец сосредоточиться на исцелении самого себя. И именно тогда у вас произойдут самые значительные изменения.

Не нужно ждать, пока поступят и пройдут проверку все доказательства ухудшения вашего состояния здоровья. Этот процесс может занять еще несколько десятилетий. Вам не нужно ждать, пока «питание по рецепту» станет частью стандартной медицинской практики в кабинете любого врача (что, я думаю, когда-нибудь произойдет — ведь это единственный рациональный курс). Всю необходимую информацию для лечения вы можете получить прямо сейчас. Еда — основа здоровья. Выбор продуктов питания может либо привести к болезни, либо дать здоровье и жизненную силу.

На Протоколе Уолс вы, вероятно, заметите, что мышление проясняется, настроение улучшается, а энергия возвращается. Те, кто страдает от избыточного веса, обнаружат, что достигают идеальной формы без чувства голода. Когда люди через три месяца полного соблюдения диеты возвращаются в мой кабинет, они рассказывают обо всех этих улучшениях. В течение последующих трех лет они, как правило, «обновляются» — выглядят все моложе и моложе на каждом приеме. Их клетки оживают, и организм снова становится здоровым.

Моя история еще не окончена, и ваша тоже. Если я смогла подняться с инвалидной коляски, изменив свой образ жизни, то представьте, как бы выглядели ваши близкие люди, ваше общество, ваша страна и весь мир, если бы все начали есть и жить ради оптимального питания клеток. Мы могли бы восстановить здоровье и жизненные силы всего населения и снизить стоимость медицинского обслуживания, сэкономив миллиарды долларов. Какой выбор вы сделаете? Как вы решите провести остаток своей жизни? С инвалидностью? Или с желанием жить полно и полноценно? Готовы ли вы принять меры, чтобы повысить качество своей жизни? Все зависит только от вас.

Часть первая

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПРОГРАММЫ

Глава 1

НАУКА О ЖИЗНИ, БОЛЕЗНИ И ЧЕЛОВЕКЕ

Вы слышите, как врач произносит эти два слова — «рассеянный склероз», — и задаетесь вопросом, сможете ли вы когда-нибудь жить, как прежде. Может быть, вы не вполне понимаете смысл этих слов, но видели их силу: помните людей в инвалидных креслах-колясках, которые ничего не могут вспомнить и не в состоянии нормально пользоваться руками. Или вы уже сидите в таком кресле и чувствуете, как тело понемногу теряет подвижность и вскоре полностью ее утрачивает. Может быть, вам кажется, что вы катитесь вниз и больше никогда не получите шанса подняться снова. Но это не так.

Возможно, у вас обнаружили другой тип аутоиммунного заболевания, например ревматоидный артрит или волчанку. Может быть, вы страдаете от ожирения или аллергии, мучаетесь пищевой непереносимостью или целиакией, диабетом или заболеванием сердца. Или вам приходится справляться с депрессией, тревогой либо синдромом дефицита внимания наряду с другими болезнями. Независимо от того, с чем вы боретесь, вы постепенно начинаете бояться, что дни хорошего самочувствия и ощущения себя полноценной личностью остались далеко позади. Ведь тело и мозг стали работать хуже, чем раньше.

Скорее всего, вы обратились к врачу и уже получили диагноз. Врачи лечат ваши симптомы, но они не могут вылечить сами хронические заболевания, такие как рассеянный склероз, депрессия, высокое артериальное давление, диабет или даже ожирение. Вам прописали целый ряд лекарственных препаратов для облегчения симптомов, но они в долгосрочной перспективе только усугубляют ваши реальные проблемы. Длительное использование лекарств сопровождается побочными эффектами и усугубляет нехватку питательных веществ в организме. Лекарства от аутоиммунного заболевания не излечивают болезнь. Их единственная цель — слегка улучшить ваше самочувствие, и в этом они весьма сильны. Отчасти лекарства могут замедлить прогрессирование заболевания, что также можно считать их сильной стороной. А могут и не замедлить. Между тем из-за побочных эффектов самих препаратов ваше самочувствие может ухудшиться по иным причинам… и будет еще тяжелее, чем до начала лечения.

Возможно, вы уже потеряли надежду. Я хочу вернуть ее вам.

Книга, которую вы держите в руках, — путеводная звезда. Мой главный посыл предельно прост: не нужно быть жертвой. Заболевание уже прогрессирует в вашем теле, но в ваших силах начать действовать и замедлить его развитие, остановить его и даже устранить последствия. Лекарства не лечат аутоиммунное состояние, но тело умеет излечивать само себя при наличии подходящих инструментов.

Болезнь нельзя считать простыми причиной и следствием. Это сложный сплав воздействий, как генетических, так и внешних. К счастью для всех нас, внешний аспект имеет гораздо большее значение, чем генетический, и вы в состоянии изменить окружающую вас среду уже сегодня. Правильно подобранный образ жизни действительно восстанавливает нарушенную биохимию тела и возвращает жизненную силу. Это радостная новость для всех пациентов с аутоиммунным или любыми другими хроническими заболеваниями. Вы в силах перевернуть свою жизнь. Не врач. Не фармацевт. Не упаковка таблеток. Только вы. Сила в ваших руках.

> Лекарства от аутоиммунных заболеваний не побеждают саму болезнь, а лишь облегчают ее симптомы.

Когда хроническое заболевание является результатом дефицита, лекарства не помогают. Я уверена, вы понимаете, что рассеянный склероз — это не дефицит новейшего препарата, изменяющего течение рассеянного склероза, такого как «Копаксон». Также и усталость — это не дефицит стимулирующих препаратов, например «Провигила» или даже кофеина, а депрессия не происходит из-за дефицита антидепрессантов, таких как «Прозак».

Нет, эти проблемы не возникают в результате недостатка лекарств, они вызваны нехваткой веществ в клетках. Что и приводит к нарушению биохимии и ухудшению передачи сигналов между ними. Когда вы воспринимаете хроническое заболевание с этой точки зрения, становится очевидно, что наиболее логичным вариантом действий является восполнение дефицита в клетках, которые вызывают развитие болезней в первую очередь. Не нужно бросать все силы на простое лечение симптомов. А именно на это направлено большинство обычных медикаментозных методов.

Но пока вы не поймете, что вашему телу действительно нужно для нормального функционирования и выздоровления, вы не сможете принимать грамотные решения о том, как себя вести ради сохранения своей жизни. Возможно, вы решите воспользоваться чьим-то еще советом по здоровому питанию — другие рекомендации мотивированы, например, желанием помочь вам сбросить вес или набраться сил, но они не обязательно восполнят дефицит в клетках. Диета, которой вы намереваетесь следовать, может даже иметь в основе политические, экологические, духовные или этические аспекты, которые, бесспорно, являются обоснованными соображениями. Однако если вы не понимаете первостепенных потребностей своего тела,

то не сможете однозначно решить, какой совет вам следует принять, а какие рекомендации игнорировать, чтобы реально улучшить свое состояние. Вы не поймете, какую пищу выбрать, какая диета вам подходит. Вы не сможете питать собственные клетки и достичь оптимального состояния здоровья, если диета и образ жизни, которых вы придерживаетесь, не предназначены для этой цели.

Я прошу вас перестать верить всему написанному и услышанному и узнать что-нибудь о биологии и биохимии, чтобы научиться принимать решения самостоятельно. Если рассматривать питание на клеточном уровне, то можно взять себе в поддержку множество научных исследований. Нам пока не известно все, что нужно знать о питании — в долгосрочной перспективе, — но мы знаем довольно много о том, как инициировать необходимое биохимическое восстановление. Наука подтверждает, что при наличии необходимых ресурсов клетки правильно развиваются и даже излечиваются. Если вы лишаете клетки необходимых питательных веществ, им становится плохо. Они не умирают — по крайней мере сразу, — но скоро начинают давать сбои, и именно тогда возникают проблемы.

Как врач, ученый, а также пациент я основываю решения, которые принимаю для своего здоровья и здоровья других людей, на научном знании. Я бы никогда никого не попросила просто «поверить мне». Я хочу, чтобы вы поняли, почему я разработала Протокол Уолс именно таким и никаким другим. Если вы не осознаете, почему вы должны скорректировать диету и образ жизни, вы, возможно, не захотите соблюдать мои рекомендации. Конечно, результаты применения Протокола Уолс говорят сами за себя, но информированный и инициативный пациент равно пациент с полноценными возможностями. Я хочу помочь вам, поэтому, прежде чем мы начнем программу — прежде чем я дам первую рекомендацию по выбору продуктов, напитков или процедур, — давайте узнаем, что на самом деле происходит в вашем теле.

Отчего появляется здоровье?

Вы состоите из клеток. Клетка — это основа живого организма. Некоторые организмы состоят только из одной клетки, например амебы. Некоторые, как человеческие тела, состоят из триллионов. Клетки бывают разных размеров и форм, и все они выполняют разные задачи, но по сути являются строительными блоками, из которых сделаны наши тела.

Клетки, однако, не функционируют при любых условиях. Они нуждаются в определенных питательных веществах, чтобы поддерживать ваши жизнь и здоровье. Без этих питательных веществ они начинают работать со сбоями, даже умирают. Откуда берутся эти питательные вещества? Поступают из пищи, которую вы употребляете — больше им взяться неоткуда. Если вы не предоставляете

правильные питательные вещества и не создаете подходящую среду для клеток, то они не могут работать настолько хорошо, как могли бы. Неисправность на клеточном уровне может в конечном итоге повлиять на все аспекты состояния здоровья.

ГОЛОС ВОИНОВ УОЛС

Мой первый эпизод, связанный с рассеянным склерозом, произошел в возрасте 33 лет. Он заключался в онемении лица и головокружении. В течение следующих семи лет я испытывала нарастающую сильную утомляемость и даже перестала переносить жару. Я принимала «Копаксон» в течение пяти лет, но прекратила, когда у меня «закончились» места для инъекций. В течение следующих восьми лет я наблюдала снижение жизненного тонуса, значительное ухудшение переносимости высокой температуры, усугубление затуманенности сознания и усталости мозга, из-за чего могла работать только по два дня в неделю.

Я наткнулась на Диету Уолс совершенно случайно, когда просматривала в интернете запись конференции TEDx. Я села на диету в июле 2012 года и через две недели позвонила сыну и сказала, что у меня как будто появились новые очки: все стало четче и яснее, чем то, к чему я привыкла за многие годы. У меня так сильно прояснилось сознание и появилось так много сил, что мне хотелось ущипнуть себя и проверить, не сон ли это! Я до сих пор в шоке оттого, что у меня снова есть энергия, и мне не нужно больше спать днем. Повысилось качество ночного сна, а если я и отдыхаю в течение дня, то не более 10 минут. Когда я просыпаюсь, я так же полна сил, как и утром. Вот почему я считаю эту диету настоящим чудом!

— Джен У., Стимбот Спрингс, Колорадо

Наследственность определяет, что́ в теле может сломаться, и когда клетки не получают необходимые вещества и организм не работает должным образом, то это что-то (обычно много чего-то) обязательно сломается.

Люди часто задаются вопросом, является ли здоровье главным образом заслугой генетики. Ваши клетки работают хорошо или плохо в зависимости от ДНК? Если бы все зависело от генов, то питание и образ жизни не имели бы большого значения. Однако нам известно, что это не так.

Я житель Айовы, много знаю о кукурузе, постоянно ее вижу, и поэтому опираюсь на нее в своих рассуждениях, что отражает мое происхождение со Среднего Запада. Я показываю на примере кукурузы, как важно правильное топливо для митохондрий (энергетических фабрик в каждой клетке), для самих клеток, органов и всего тела, в том числе мозга. Пакет с семенами кукурузы может содержать одну и ту же ДНК, но если вы посадите одну горсть семян в богатую почву Айовы, а другую бросите в кучу токсичного мусора, покрытого тонким слоем старой грязи, из них получатся разные растения (если во втором случае они вообще прорастут). Семена, посаженные в богатой айовской почве, превратятся в высокие, крепкие и пышные растения со здоровенными початками кукурузы. Семена, посаженные в мусорную кучу, если вдруг прорастут, выдавят из себя тонкие и бледные кустики и, которые вероятно, не будут давать плодов, потому что им не хватит питательных веществ. Та же ДНК, но совершенно разный результат.

Ваши клетки — и вы — как кукуруза. Если клетки не получают питательных веществ, необходимых для правильного функционирования, и не защищены от вредных токсинов, то тело увядает. Митохондрии не производят достаточное количество энергии (больше о митохондриях — через минуту) или производят ее малоэффективно, что приводит к каскаду дисфункциональных биохимических реакций, которые в конечном итоге могут запустить процесс хронического заболевания. (Я расскажу больше о том, как токсины влияют на химию тела, в главе 8 «Снижение токсической нагрузки».)

ПРОИСХОЖДЕНИЕ МИТОХОНДРИЙ

Задолго до появления животных, когда Землю населяли только микробы, в атмосфере появился кислород. Для большинства бактерий он был токсичен, поэтому под его влиянием погибли 90 процентов видов микроорганизмов. Но некоторые крошечные бактерии научились использовать кислород для сжигания сахара, получаемого из окружающей среды. Эти создания, которые умели потреблять кислород и сжигать сахар, в дальнейшем превратились во внутренности других — больших — бактерий и сформировали более совершенные организмы.

По мере эволюции развивались и эти крошечные бактерии — они были предшественниками современных митохондрий, живущих в каждой из наших клеток. Они до сих пор помогают нам эффективнее извлекать энергию из пищи, и благодаря им мы не пользуемся процессом ферментации, как бактерии. Именно из-за митохондрий древние бактерии смогли развиться в многоклеточные организмы!

Не поймите меня неправильно — генетика тоже имеет большое значение. Наши клетки полагаются на ферменты для обеспечения протекания химических процессов, и способ производства этих ферментов определяется генами, то есть нашей ДНК. Мы знаем, что существуют сотни или даже больше различных генов, каждый из которых обладает возможностью немного увеличить вероятность развития рассеянного склероза. Комплект из более чем двухсот генов, связанных с РС, значительно увеличивает риск развития РС, но если у вас всего один такой ген, это не значит, что вы обязательно заболеете РС. Он развивается в результате сложных взаимодействий между генами и пищевыми пристрастиями на протяжении всей жизни, уровнем физической активности и воздействием окружающей среды.

Однако эти гены влияют на ряд релевантных факторов, например когда плохо работают некоторые ферменты, какие-то процессы мешают снимать воспаления, снижают эффективность обработки токсинов, поглощения питательных веществ, работы гормонов и правильного производства нейромедиаторов.

Тем не менее очень немногие болезни вызывает только одна мутация в ДНК. Подавляющее большинство нарушений вызвано взаимодействием множества генов — иногда до пятидесяти или даже сотни, — которые смещают эффективность работы ферментов под воздействием окружающей среды, в том числе дефицита питательных веществ или отравления токсинами. Окружающая среда во многом определяет, какие гены молчат или «выключаются», а какие активны или «включаются». Например, у вас может быть склонность к развитию рака, но если ваш организм получает все питательные вещества и не подвергается чрезмерному воздействию токсинов, у вас гораздо меньше шансов заболеть онкологией даже с такой предрасположенностью. Или, если рак уже развивается, лейкоциты оказываются достаточно

ПОСЛАНИЕ УОЛС

Эпигенетика — это наука о том, как среда определяет активность, или «включение», генов или заставляет их бездействовать, то есть «выключаться». В настоящее время в исследования эпигенетики вкладываются сотни миллионов долларов. Предполагается, что эпигенетика найдет ответ на вопрос, почему у людей развиваются хронические заболевания, такие как рак и возрастные болезни. Из этой области научного знания придет еще много новой информации, но зачем ждать, пока ученые разработают новые, дорогостоящие лекарства, основанные на эпигенетике? Научитесь оптимизировать внешнюю среду под ваши гены прямо сейчас, используя Протокол Уолс.

сильными, чтобы убивать раковые клетки, как только они появляются, и у вас никогда не появится симптомов и диагноза. При появлении рака, который распространяется или метастазирует, у вас будет гораздо больше шансов победить его.

Выбирая здоровый образ жизни, вы обретаете способность удерживать вредные гены в выключенном положении и даете возможность здоровым генам проявить себя.

Суть в том, что генетика играет удивительно малую роль в развитии определенного заболевания, такого как рассеянный склероз, даже если оно свойственно вашей семье. Именно эпигенетика решает, какие гены будут работать, и от этого зависит риск развития болезни.

Шанс на появление аутоиммунных заболеваний, ожирения, сердечно-сосудистых осложнений и проблем с психическим здоровьем на 70 или 95 процентов зависит от окружающей среды. «Окружающая среда» означает то, что вы едите, что пьете, что вдыхаете и наносите на кожу в ванной, как вы двигаетесь и даже как вы думаете и взаимодействуете с людьми. И важнее всего то, как ваши гены взаимодействуют с результатами принятых вами решений. Их взаимодействие определяет состояние вашего здоровья и наличие хронического заболевания. Главное — знать, как изменить шансы в пользу оптимального состояния здоровья с учетом генов, с которыми

ПОСЛАНИЕ УОЛС

Научный термин для мутации в последовательности ДНК — однонуклеотидный полиморфизм, или ОНП. Мы знаем, что у людей с особыми ОНП, которые влияют на производство ферментов для усвоения витаминов группы В или серы, чаще возникают заболевания сердечно-сосудистой системы, головного мозга, проблемы с настроением и/или аутоиммунные заболевания. Однако часто проблему ферментов можно преодолеть, используя определенный режим питания, если мы знаем, какие ферменты подвержены влиянию и какие формы витаминов или продуктов питания помогают человеку обойти этот конкретный ОНП. Если в вашей семье есть человек с определенным заболеванием или нарушением — это признак того, что у вас и ваших родственников есть определенный ОНП. Врач функциональной медицины может сделать некоторые прогнозы относительно ОНП, основываясь на семейном анамнезе и генетическом тестировании, и может порекомендовать индивидуальный план действий (см. главу 12 «Восстановление» для получения дополнительной информации).

вы родились. Это достигается путем создания в вашей внутренней среде — клеточной среде — самой благоприятной атмосферы.

Мы все еще пытаемся выяснить, как факторы образа жизни, такие как перенесенные инфекции, диета, загрязнения в окружающей среде, количество и качество физических упражнений, стресс, уровень витамина D, гормональный баланс — даже отношения и взгляд на жизнь — могут активировать вредные гены, мешать нашим биохимическим фабрикам и изменять нормальный процесс поглощения питательных веществ, выработки гормонов и функции нейромедиаторов и так далее. Но мы уже знаем, что генетическая склонность может никогда не проявиться, если тело остается здоровым и полностью усваивает питательные элементы. Тем не менее клеточная дисфункция, вызванная недостатком необходимых питательных веществ и/или присутствием токсинов, в том числе тех, которые организм вырабатывает во время чрезмерного стресса, — это все, что требуется для щелчка генетического переключателя.

Другими словами, гены не предрекают судьбу. Вы сами решаете, как жить, а значит, вы осуществляете контроль над тем, какие гены сделать активными. Даже если у вас уже есть хроническое заболевание, такое как РС, вмешаться никогда не поздно. Изменение образа жизни не только позволит пресечь прогрессирование заболевания, но даже поможет полностью его отменить. Здоровый образ жизни отключает вредные гены и включает наиболее полезные для нормального функционирования организма.

Энергия для клеток

Мы возвращаемся к клетке. Вот простой факт: клеточное топливо поступает из пищи, которую вы едите. Это один из самых важных пунктов моей книги, который вы должны понять и уяснить: материал, который ваши клетки используют для подпитки химических процессов в организме, напрямую зависит от того, чем вы себя кормите. Пища, которую вы едите, имеет прямое отношение к качеству работы вашего тела, определяет вероятность активации генетических предрасположенностей и развития хронического заболевания, а также решает, насколько полным будет восстановление после инвалидности, появившейся в результате хронического заболевания.

Если положить сахар в бензобак автомобиля, машина не сможет правильно работать. Если вам не хватает половины деталей в игрушке-конструкторе, то играть с ней будет невозможно. Это не новая концепция, но по какой-то причине люди склонны не применять ее в отношении клеток. Их устраивает общее представление в духе «ты есть то, что ты ешь» или некоторая уверенность в том, что определенные продукты являются «полезными» или «вредными», но на самом деле можно выразиться гораздо четче. Диета напрямую коррелирует со способностью ваших клеток функционировать.

Другими словами, клеточное питание — это наше все. Это самая основа здоровья. Все разговоры сводятся к клеткам. Когда они работают со сбоями, в конечном итоге возникает неисправность органов. Когда плохо работают органы, неисправность появляется во всем теле. Болезнь, которая у вас есть сегодня, началась в ваших клетках, и, хотя восприимчивость к этому заболеванию может иметь генетический компонент, включение или выключение генов связано с тем, что вы даете своим клеткам, а что нет. Никогда не поздно изменить клеточную дисфункцию, но если вы не знаете, как это сделать, исходя из настоящей потребности клетки, то вам остается только гадать, правильно или неправильно вы поступаете.

Вы, наверное, часто слышите о том, что телу необходимо давать то, что ему нужно, но я считаю, что правильнее задать вопрос: даете ли вы то, что нужно, своим митохондриям? Вот где все начинается — с состояния клеточного здоровья. Если вы хотите быть здоровыми, сильными и ясно мыслить, то ваши клетки должны быть здоровыми. А клетки не будут здоровы, пока их (то есть ваши) митохондрии не напитают здоровьем. Таким образом, вы начинаете работать с самых основ, от самого истока дисфункции в вашем теле. Вот как вы сможете изменить свое состояние.

ГОЛОС ВОИНОВ УОЛС

Диагноз «рассеянный склероз» стал для меня настоящим призывом что-то изменить в жизни, и мне как раз попалась замечательная программа доктора Уолс, обучающая важности питания. Мое состояние стало лучше до невероятной степени! Мало того, что я стала заметно выносливее и не могу перестать этому удивляться, так еще у меня улучшилось равновесие, прошла усталость, прояснилось сознание и уменьшились невропатические боли — этот список можно продолжать и продолжать. Ее метод на самом деле работает. Я перестала пользоваться тростью в апреле 2011 года. Но мои проблемы с РС пока продолжаются. Я все еще теряю равновесие и иногда падаю. Меня до сих пор иногда беспокоит неврит зрительного нерва. Я все еще устаю, но тем не менее чувствую себя на 10 000 процентов лучше, чем раньше! Доктор Уолс доказала, насколько сильно пища влияет на физическое тело, развитие болезни, а также на кругозор и ясность мышления. Диета Уолс полностью оправдывает старую поговорку «ты есть то, что ты ешь».

— Пэм Дж., Пекатоника, Иллинойс

Митохондрии — это не то, о чем обычно пишут в книге о питании. Они скорее являются предметом медицинского текста. Это слово нечасто попадается на глаза; оно не вертится на кончике языка. Митохондрии — не сексуальные штучки. Они клеточные рабочие лошадки. И все же они невероятно важны для вашей жизни и здоровья. Без митохондрий клетка была бы похожа на макет автомобиля. С виду как обычная клетка, но без двигателя не работает. Без двигателя машина не поедет и не выбросит мусор из выхлопной трубы. Как и любой другой двигатель, митохондрии нуждаются в топливе. Не просто в топливе — топливе высокого качества.

Чтобы полностью понять, как вся система работает, я хочу вам объяснить, что конкретно представляет собой клетка и, в частности, как клетку питают органеллы внутри нее, называемые митохондриями.

Может быть, вы помните, что на тестах по биологии в старших классах приходилось рисовать клетку, но вы, скорее всего, не помните, что вы рисовали в ней. Как правило, клетка содержит ядро, в котором находится ДНК, или генетические инструкции для организма. Ядро — это сердце клетки, где живет вся информация. Однако в этом клеточном пространстве плавают и другие объекты, в том числе двигатели, которые питают клетку. Эти двигатели называются митохондриями. В единственном числе термин звучит как «митохондрия».

ЭВОЛЮЦИЯ МИТОХОНДРИЙ

Около 1,5 миллиардов лет назад, когда единственными формами жизни на Земле были бактерии, мелкие их виды проникли в более крупные; но вместо того чтобы вредить своим хозяевам, эти мельчайшие бактерии стали приносить им пользу, эффективно генерируя энергию для хозяина.

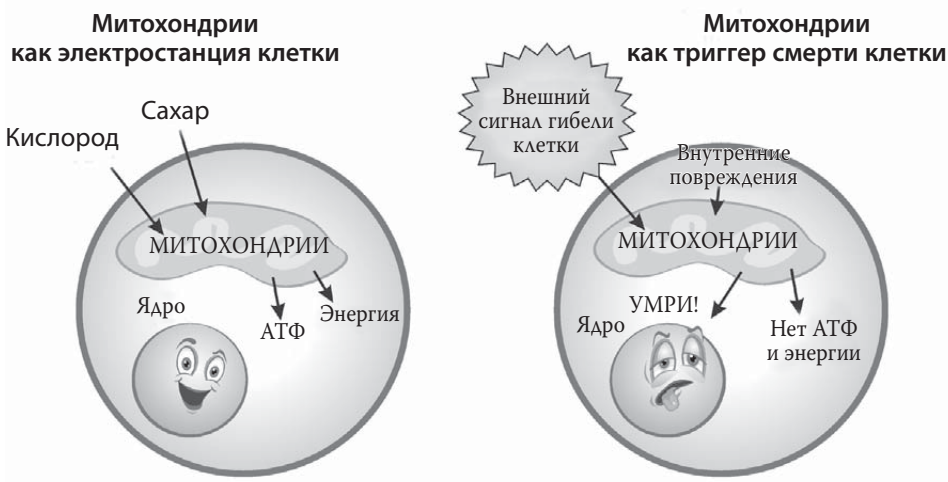
В результате вторжения этих маленьких бактерий-«захватчиков» открылись возможности для новой специализации, и крупные бактерии смогли эволюционировать в еще более крупные многоклеточные организмы, которые в конечном итоге превратились в животных. Меньшие бактерии эволюционировали в митохондрии. Интересно, что похожий процесс, по-видимому, произошел с растениями: цианобактерии поглотили более мелкие бактерии, способные к фотосинтезу, которые превратились в растения с хлоропластами — органеллами, в которых происходит фотосинтез. Мощные, насыщенные питательными веществами, выделяющие энергию, хлоропласты делают свежие листовые зеленые овощи крайне полезными для здоровья.

Большинство клеток тела содержат митохондрии. Некоторые вмещают их гораздо больше, чем другие. Чем больше энергии необходимо конкретной клетке, тем больше митохондрий требуется для ее производства. Например, клетки мозга, сетчатки, сердца и печени содержат намного больше митохондрий, чем большинство клеток в других частях тела, потому что мышление, зрение, перекачивание крови и переработка токсинов — все это высокоэнергозатратные процессы.

Клетки нуждаются в топливе для нескольких функций: строительство, обслуживание, ремонт и удаление токсичных отходов. Токсины могут поступать из лекарств, пестицидов, гербицидов и загрязнений, а также из побочных продуктов базового функционирования клеток (каждый двигатель дает свои отходы). Слишком большое скопление токсичных отходов может перегружать клетки и органы, но, к счастью, универсальные и трудолюбивые митохондрии заняты питанием клеток, которые обрабатывают жирорастворимые токсины, превращая их в водорастворимую форму. Эту форму устраняют столь же трудолюбивые печень и почки.

Митохондрии также управляют гибелью клеток. В конечном итоге все клетки погибают, и своевременная гибель клеток имеет решающее значение для здоровья. Когда митохондрия дает сигнал, клетка открывается потоку кальция, который убивает ее, что можно назвать «самоубийством», или запрограммированной гибелью клетки (техническое название для этого явления — апоптоз). Клетки, которые

Митохондрии в жизни и смерти клетки



Клетка функционирует нормально, когда митохондрии производят АТФ/энергию

Клетка готовится умереть, потому что митохондрии выпускают ключевые молекулы, запускающие апоптоз

не умирают, когда их время истекло, будут постоянно расти за счет всех других клеток, превращаясь в раковые.

Также вам будет полезно немного узнать об АТФ. Митохондрии производят соединение под названием АТФ (аденозинтрифосфат), которое накапливает энергию в связях между его молекулами. АТФ помогает организму создавать белки и антитела. Это топливо, которое питает химические процессы, используемые нашими клетками для жизнедеятельности.

Без него ваши клетки не могли бы функционировать так, как должны, и им грозила бы преждевременная гибель. Точно так же, как некоторые автомобили нуждаются в неэтилированном топливе, другим автомобилям подходит дизельное, а иным видам транспортных средств, таким как реактивные самолеты, нужно собственное топливо, клеткам требуется определенный вид питания для работы, и АТФ его предоставляет.

Для эффективного производства АТФ митохондрии нуждаются в определенных веществах: глюкоза, аминокислоты или кетоновые тела из жира (подробнее об этом в главе 7) и кислород являются важнейшими из них. Митохондрии предпочитают сжигать сахар и могут потихоньку тикать, производя чуть-чуть АТФ только из сахара и кислорода. Но для того чтобы действительно сделать работу правильно и вырабатывать наибольшее количество молекул АТФ, митохондриям также необходим тиамин (витамин B_1), рибофлавин (витамин B_2), ниацинамид (витамин B_3), пантотеновая кислота (витамин B_5), минеральные вещества (особенно сера, цинк, магний, железо и марганец) и антиоксиданты. Митохондрии также нуждаются в большом количестве L-карнитина, альфа-липоевой кислоты, креатина и убихинона (также называемого коэнзимом Q10, коэнзимом Q, CoQ или CoQ10) для максимальной эффективности [2]. Они также должны получать защиту от токсинов, таких как свинец, ртуть и мышьяк.

Если вы не получаете все эти питательные вещества или если вы подвергаетесь воздействию слишком большого количества токсинов, то производство АТФ становится менее эффективным, что приводит к двум проблемам.

1. У ваших клеток остается меньше энергии для жизни, поэтому они не в состоянии совершать все запланированные действия.
2. Ваши клетки будут производить больше отходов, чем положено, в форме свободных радикалов.

Без полного спектра питательных веществ, участвующих в производстве АТФ в митохондриях, который, в свою очередь, производит энергию для клеточных процессов, необходимых для поддержания жизни, митохондрии голодают. Тогда клетка не может выполнять свою работу эффективно. Кроме того, если митохондрии испытывают слишком большую нагрузку, они начинают распадаться. С меньшим количеством митохондрий в клетке возрастает потребность существующих митохондрий

в необходимой энергии. Этот штамм митохондрий может послать ядру сигнал о том, что пора умирать, и тогда клетка умрет преждевременно. Это приводит к ускорению процесса старения в органах и в организме в целом, особенно в мозге, где митохондриальное действие чрезвычайно важно. В конечном итоге это может

ПОСЛАНИЕ УОЛС

Все химические процессы сопровождаются некоторым количеством отходов, и свободные радикалы — это мусор, который организм производит для того, чтобы получать необходимую энергию. Свободные радикалы — это молекулы с открытым местом для электрона, который создает «оборванную» связь, делая их химически реактивными. Свободные радикалы могут вызвать проблемы в клетках, потому что они ищут что-нибудь, чтобы окислить (другими словами, разрушить) и избавить себя от оборванных связей. Свободные радикалы вызывают проблемы, воруя электрон и тем самым изменяя форму белков, клеточной мембраны или ДНК и ее функции. Если клетка слишком повреждена свободными радикалами, то она может перестать работать правильно и даже преждевременно погибнуть. Учащение преждевременной гибели клеток в конечном итоге приводит к быстрому старению внутренних органов и организма в целом.

Антиоксиданты идут на помощь! Антиоксидантные соединения из растений стимулируют выработку ферментов, которые нейтрализуют эти свободные радикалы прежде, чем они успеют навредить клеткам. Они повышают эффективность и действенность биохимического механизма для защиты клетки от свободных радикалов.

Представьте, как выглядел бы ваш дом, если бы вы никогда не убирали его и не выбрасывали мусор. В конце концов мусор и грязь проникнут в вентиляционные отверстия и водопровод, они помешают работе электрической системы и вызовут гниение и разрушение несущих элементов, а ваш дом станет больше непригоден для жизни. Антиоксиданты — ваша команда по клинингу, ваши домработницы, и они держат свободные радикалы в страхе. Они сметают мусор, созданный производством АТФ. (Я расскажу позже о самых лучших пищевых источниках антиоксидантов.)

привести к затуманенности сознания (спутанность сознания, потеря памяти, ощущение потерянности) и даже сокращению объема мозга.

Давайте подведем итоги того, что мы узнали на данный момент: когда митохондрии работают с максимальной эффективностью, клетки получают энергию, необходимую для их функционирования, чтобы ваше тело могло работать так, как задумано, без необходимости компенсировать недостаток энергии и питательных веществ. Ваши клетки производят меньше свободных радикалов, сводя к минимуму повреждение клеток. Правильная диета облегчает весь этот процесс. Недостаточное питание срывает ход процесса, что приводит к митохондриальному напряжению, быстрому старению и обострению хронических заболеваний.

Признаки митохондриального голодания

Теперь вы, скорее всего, понимаете, насколько важны митохондрии для здоровья, и идете по верному пути! Вы задумались о том, что вам нужно больше питательных веществ, чтобы у митохондрий было все необходимое для производства АТФ — например, витамины группы В и минералы, коэнзим Q10 и антиоксиданты. Вы, несомненно, правы: большинство людей не получают достаточного количества питательных веществ, в которых нуждаются их клетки.

Но как узнать, правильно ли питаются ваши митохондрии? Невозможно увидеть в зеркале митохондрии и оценить состояние их здоровья. Однако существуют подсказки, которые я обнаружила на практике: признаки и сигналы, указывающие на то, что митохондрии, вероятно, не получают всего необходимого для поддержания системы в рабочем состоянии при пиковой нагрузке.

- **Вы чувствуете усталость.** Если вы всегда чувствуете себя измотанным и жалуетесь на недостаток энергии, даже если хорошо выспались, то ваши митохондрии голодают без витаминов, минералов и антиоксидантов и не могут производить энергию на клеточном уровне. Низкий уровень энергии на клеточном уровне переводится на общую нехватку энергии, которую вы ощущаете.
- **Вы питаетесь сахаром и крахмалом в больших количествах.** Переизбыток белой муки, сахара и кукурузного сиропа с высоким содержанием фруктозы может «склеить» митохондрии, снизив их эффективность. Сахар и рафинированные крахмалы вредят вашему телу двумя способами: (1) в них много калорий и питательных веществ низкого качества, поэтому вы потребляете пищу, но не получаете необходимых питательных веществ, и ваши клетки голодают; и (2) они стимулируют рост вредных бактерий и дрожжей в кишечнике, что может привести к возникновению множества других проблем. (Я расскажу об этом больше в разных главах книги.)
- **Вы старше 50 лет.** Ваша способность производить коэнзим Q10, важное питательное вещество для здоровых и эффективных митохондрий, постепенно

снижается с возрастом. Желудок начинает производить меньше желудочного сока и меньше внутреннего фактора (гликопротеин в желудке, который помогает вам усваивать определенные витамины), что вкупе снижает вашу способность переваривать белок, усваивать минералы и кобаламин (витамин B_{12}). По прошествии 50 лет митохондриальная эффективность медленно снижается, особенно если вы неоптимально питаетесь.

- **Вы принимаете статины.** Препараты из группы статинов помогают снизить уровень холестерина, поэтому многие врачи рекомендуют их людям с повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний или неконтролируемым ростом холестерина. Некоторые специалисты даже рекомендуют их в качестве профилактического средства. Проблема с этой группой препаратов, которые обычно назначают для снижения уровня холестерина, заключается в том, что они затрудняют производство коэнзима Q10 в клетках. Поскольку у пожилых людей уровень холестерина, как правило, выше, они чаще всего принимают препараты из группы статинов. У них возникают проблемы с производством коэнзима Q10, что еще сильнее усугубляет их состояние. Несколько исследований показали, что повышение уровня коэнзима Q10 уменьшает симптомы у пациентов с нейродегенеративными заболеваниями головного мозга [3]. Если вам назначили статины, не отказывайтесь от них, не посоветовавшись сначала с врачом, но примите во внимание эту информацию и увеличьте потребление коэнзима Q10 для компенсации побочных эффектов лечения.
- **Вы регулярно принимаете лекарства по рецепту врача или без рецепта.** Многие обычные лекарства, отпускаемые по рецепту и без, могут истощить запасы витаминов группы B, минералов и коэнзима Q10. Чем дольше вы находитесь на препаратах, тем сильнее истощаются ваши запасы. Перед вами некоторые лекарства, которые влияют на уровень коэнзима Q10:

  - трициклические антидепрессанты
  - бензодиазепины
  - сульфонилмочевина
  - тиазидные диуретики
  - бета-блокаторы
  - ацетаминофен* («Тайленол»)

Лекарства, которые могут мешать усвоению витамина B и метаболическим процессам, включают в себя:

- диуретики
- метформин и другие распространенные лекарства для диабетиков

* *Парацетамол. — Прим. науч. ред.*

- противозачаточные таблетки
- лекарства, снижающие кислотность желудочного сока
- определенные антибиотики
- бензодиазепины
- трициклические антидепрессанты
- НПВП (нестероидные противовоспалительные препараты, такие как ибупрофен)
- аспирин
- ингибиторы протонной помпы (например «Прилосек»* и «Превацид»**)

Диуретики и лекарства, которые понижают кислотность желудка, также могут мешать усвоению минералов. Истощение питательных веществ, связанное с длительным употреблением лекарств, может быть причиной того, что многие болезни продолжают прогрессировать при лечении медицинскими препаратами [4].

- **У вас хронические мигрени или головные боли.** Существует корреляция между хроническими головными болями напряжения и митохондриальной дисфункцией [5].
- **У вас хроническое заболевание.** Список проблем со здоровьем, связанных с неэффективной работой митохондрий, растет с каждым днем и сегодня включает в себя диабет, высокое артериальное давление, ожирение, сердечную недостаточность, гепатит С, фибромиалгию, шизофрению, расстройства настроения, эпилепсию, инсульты, невропатию, проблемы с памятью и аутоиммунные заболевания [6]. Даже онкологические заболевания развиваются под действием дисфункции митохондрий.

Хроническое заболевание является наиболее очевидным проявлением долгосрочной митохондриальной дисфункции. Когда митохондрии не питают тело правильно, оно начинает разрушаться в результате негативной спиральной цепной реакции, которая в конечном итоге способствует старению клеток, дисфункции органов и развитию хронических заболеваний. Наука все чаще показывает, что митохондриальное истощение лежит в основе большинства хронических заболеваний, поражающих современное общество. Хотите стать здоровым? Тогда восстановите митохондрии для получения максимальной пользы от их работы.

Если вам знакомы какие-либо или все перечисленные симптомы или категории, то ваши митохондрии получат значительную пользу от правильной настройки.

** Действующее вещество — омепразол. — Прим. науч. ред.*

*** Действующее вещество — лансопразол. — Прим. науч. ред.*

Каждый аспект Протокола Уолс позволяет улучшить митохондриальную функцию напрямую или опосредованно, однако все зависит от изменений, которые вы внесете в свой рацион. Вы начнете наполнять свое тело витаминами группы В, минералами,

ГОЛОС ВОИНОВ УОЛС

У меня обнаружили рецидивирующе-ремиттирующий РС в январе 2003 года, когда мне было 46 лет, хотя болезнь сопровождала меня уже долгие годы. Много лет я принимала традиционные медицинские препараты. Я перепробовала «Авонекс», «Тизабри» и «Копаксон», но мое состояние продолжало ухудшаться. Мой невролог предложил начать «Гилениа», но я отказывалась из-за высокой смертности и опасных побочных эффектов. Я начала искать альтернативные варианты. Так я пришла к доктору Терри Уолс.

Я практикую Диету Уолс уже шесть месяцев, а также пользуюсь устройством для электростимуляции мышц. У меня прояснилось сознание, процесс общей деградации остановился, и ко мне до некоторой степени вернулись силы. У меня улучшился цвет ног, я занимаюсь физическими упражнениями по 20 или 30 мин в день, медитирую, глубоко дышу и провожу время на улице. Доктор Уолс — мой пример для подражания и героиня на нескольких фронтах. (Я тоже мама с двумя взрослыми детьми, которых родила и вырастила сама, без помощи мужчины.) Я годами задавала докторам вопросы о питании, упражнениях и управлении стрессом, но они пропускали мои слова мимо ушей. Я преклоняюсь перед ее всесторонним, качественным исследованием и ее стремлением поделиться личным опытом. Она настоящая спасительница!

— Энн П., Хьюстон, Техас

антиоксидантами и аминокислотами, которые необходимы телу для правильного питания митохондрий, чтобы каждая грань вашего здоровья, начиная с клеточного уровня, начала восстанавливаться.

Ваше новое лекарство — еда

В клетках содержится около 4000 различных ферментных систем с более чем 1000 различных химических сигналов, которые выполняют триллионы

химических реакций каждую секунду [7]. Более 250 различных питательных веществ определяют влияющие на здоровье факторы, и, вероятно, есть еще тысячи веществ, которые ученые еще не изучили, но которые также важны для поддержания оптимального здоровья. Получаете ли вы их все? Скорее всего, нет.

И способен ли ваш кишечник правильно переваривать пищу, которую вы едите, всасывать необходимые питательные вещества и направлять их в кровь, обеспечивая клетки достаточным количеством витаминов, минералов, незаменимых жирных кислот и антиоксидантов, которые им нужны для роста? Скорее всего, эта проблема вас тоже касается.

Биохимия сложна, и работа человеческого тела невообразимо запутана и закручена. Хотя у нас есть некоторое представление о потребностях митохондрий в питании, мы еще не полностью понимаем каждую из них, равно как и не полностью понимаем потребности в питании различных типов клеток в нашем организме. Когда я говорю о «глобальном питании» или о том, что нужно нашему телу в целом, я подразумеваю, что мы знаем о потребностях в питании для осуществления тысяч различных функций, но не до конца понимаем эти процессы [8].

А вот природа понимает все. Вот почему мы не можем наслаждаться крепким здоровьем, полагаясь только на витамины и добавки к пище в дополнение к нашей обычной диете. Натуральные продукты содержат секреты, которые мы еще не раскрыли, и именно поэтому Протокол Уолс специально разработан с учетом использования настоящих продуктов питания особым образом, который позволяет удовлетворить огромные пищевые потребности клеток — и даже те, которые мы пока не осознаем.

Известно, что, если уровень витаминов, минералов и антиоксидантов в организме падает ниже оптимального уровня, мы наблюдаем явное ухудшение здоровья. Это не просто теория. Показательный пример: доктор Брюс Эймс, биохимик, который изучает питание на клеточном уровне, предоставляет очевидные доказательства того, что человек будет быстрее стареть и стремительнее развивать онкологические заболевания при недостаточном уровне витаминов и минералов, даже если он не чувствует себя плохо в краткосрочной перспективе [9]. Например, когда запас витамина К ограничен, тело начинает определять приоритеты использования ограниченного запаса. Оно станет производить белки, которые сворачивают кровь на порезе, но не будет производить белки, необходимые для поддержания эластичности кровеносных сосудов и сердечных клапанов. Так что, хотя вы не истечете кровью до смерти при травме сегодня же, при дефиците витамина К в течение длительного времени развивается потеря эластичности клапанов сердца и/или повышенное артериальное давление [10]. В результате может потребоваться

> То, что вы едите, непосредственно влияет на воспалительные процессы в организме.

операция на сердце по замене клапанов или назначение препаратов для нормализации давления.

Однажды состоялось интересное исследование, в котором в крови у пенсионеров измеряли уровни более чем тридцати различных витаминов, минералов, незаменимых жиров и антиоксидантов. Как считается, эти вещества влияют на здоровье мозга, поэтому их измеряли с целью изучения влияния питательных веществ на объем мозга и мыслительные способности. Орегонское исследование старения мозга проводилось на 104 взрослых участниках (средний возраст — 87 лет). Исследователи проанализировали концентрации различных питательных веществ в крови, размер мозга с помощью МРТ и мыслительные способности, измеренные с помощью различных нейропсихологических тестов, а затем провели регрессионный анализ, чтобы измерить взаимосвязь между уровнями питательных веществ, размером мозга и когнитивными характеристиками. Высокий уровень витаминов B_1, B_2, B_6, B_9, B_{12}, C, D, E и жирных кислот выступили в качестве наиболее мощных показателей здоровья мозга. Кроме того, высокий уровень витаминов A, K и антиоксидантов соответствовал увеличению объема мозга и улучшению мыслительных процессов.

В исследовании также рассматривались вредные вещества, или «антинутриенты». Примечательно, что чем больше трансжиров (гидрогенизированного растительного масла) в крови, тем меньше размер мозга и тем хуже способность мыслить. Этот факт определялся по степени выполнения субъектами задач на мышление [12]. Другими словами, лучшее, что можно сделать ради защиты здоровья, — это тратить все свои калории на поиск продуктов питания, насыщенных всеми полезными для мозга нутриентами. Если вас устраивает маленький мозг, который плохо соображает, то ешьте больше антинутриентов, таких как трансжиры. Ешьте фастфуд ежедневно или даже всего три раза в неделю, и вы наверняка добьетесь ранней деменции!

Пища не может заставить болезнь бесследно исчезнуть. Я хочу, чтобы вы сразу это поняли. Я все еще болею рассеянным склерозом, и у меня все еще есть повреждения в шейном отделе позвоночника. Некоторые повреждения остаются навсегда. Но мой (и ваш) головной и спинной мозг могут создавать новые синапсы (связи между клетками мозга) и заново отстраивать поврежденный миелин, восстанавливая его функцию. Это ключевой момент. Большинство повреждений не сохраняются перманентно. Повреждения моего тела больше не мешают мне ходить. Их можно увидеть на МРТ, но они не влияют на меня так, как раньше. Пища непосредственно влияет на воспаление в теле, которое бушует как пожар. Вы хотите дальше разжигать огонь или хотите погасить его, наполнив свой организм определенными питательными веществами, которые необходимы для эффективной борьбы с изнурительными последствиями аутоиммунного или другого хронического заболевания? Вы хотите вернуть себе здоровье и жизненные силы?

Микронутриенты, которые нужны мозгу прямо сейчас

Клеточное питание имеет решающее значение для общего состояния здоровья, но особый интерес для людей с РС и другими заболеваниями, которые влияют на мозг, представляет питание, которое специально нацелено на здоровье мозга. Ваш мозг — удивительный и сложный орган, и ему нужно много ресурсов, чтобы нормально функционировать. Миелин является одной из наиболее важных структур для восстановления и поддержания работы мозга, и как раз миелин у людей с РС страдает от атак иммунной системы.

Миелин — это жировая изоляция вокруг нервных клеток. Существует 10 миллиардов мозговых клеток с 10 триллионами соединений между ними. Вся эта «проводка» должна быть изолирована миелином. При этом лечащий врач, вероятно, не сказал вам, какие питательные вещества необходимы клеткам мозга для оптимального функционирования, не говоря уже о восстановлении миелиновой оболочки. Доктор, скорее всего, даже ничего об этом не знает, поскольку обычных врачей очень поверхностно обучают нутрициологии. Но зато об этом много знаю я. Чтобы миелин снова стал здоровым, вам необходимо употреблять тиамин (витамин B_1), фолат (витамин B_9), кобаламин (витамин B_{12}), омега-3 жирные кислоты (в частности, докозагексаеновую кислоту, или ДГК), витамин К и йод. (Позже я расскажу, какие продукты нужно есть, чтобы потреблять все необходимые вещества для оздоровления мозга.)

Мозг зависит от работы нейромедиаторов. Это молекулы, которые клетки мозга используют для общения друг с другом. Когда нейромедиаторы работают со сбоями, развиваются депрессия, беспокойство, раздражительность, усиливаются боли. Часто врачи назначают пациентам с расстройствами настроения такие препараты, как «Прозак»*, чтобы увеличить выработку определенных нейромедиаторов, но пациенты не чувствуют большого облегчения потому, что они не получают вместе с пищей «сырье», из которого клетки мозга изготавливают нейромедиаторы. «Прозак» не сработает, если у мозга нет строительных материалов для обеспечения химических процессов. Для правильной работы нейромедиаторов клеткам мозга необходимы, в частности, определенные аминокислоты, сера и пиридоксин (витамин B_6) [13].

Когда я впервые начала исследовать питательные вещества, которые обеспечивают правильную биохимию клеток, особенно клеток головного мозга, я обнаружила микроэлементы, которые, по мнению ученых, используются либо для эффективной работы митохондрий, либо для оптимальной функции клеток мозга [15]. Специально для вас я составила список микронутриентов и перечислила их основные функции.

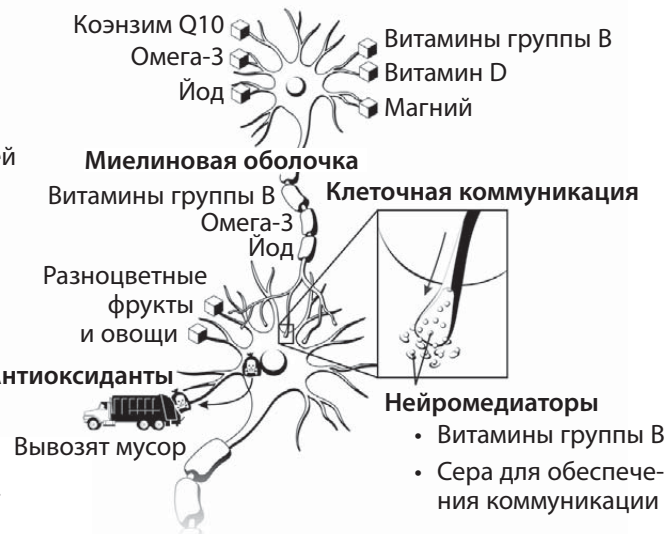
---

* *Антидепрессант, блокатор обратного захвата серотонина, действующее вещество — флуоксетин. — Прим. науч. ред.*

Клетки мозга: где нужны «строительные материалы»

Базовая биология:

- Тело состоит из клеток множества разных типов
- Питательная пища обеспечивает клетки энергией для выполнения функций
- Клеткам нужна пища (или энергия) для:
  - правильной работы
  - удаления токсинов и отходов, которые в них накапливаются
  - восстановления тела
  - защиты тела
  - коммуникации между клетками тела



Радуга на столе

- Ешьте свежие фрукты и овощи разных цветов

Я также перечислила группы продуктов, которые являются отличными источниками натуральных витаминов (в отличие от продуктов, обогащенных витаминами после обработки) [16]. Не забывайте, что синтетические витамины отличаются по структуре от натуральных витаминов, и они встречаются не в контексте всех других элементов цельного продукта. Кроме того, я перечислила ключевые антинутриенты, которые связаны с ухудшением здоровья мозга.

Не только еда. Протокол Уолс

Пища является ключевым компонентом Протокола Уолс, и питание клеток и мозга определяет состояние здоровья на всю оставшуюся жизнь.

Однако еда — это не весь Протокол Уолс. Питание — это не единственное, что я изменила в своей жизни ради избавления от симптомов. Многие другие факторы привели меня к выздоровлению. К ним относятся таргетированное

снижение воздействия токсинов, электростимуляция мышц, регулярное выполнение индивидуальной программы физических упражнений, несколько ключевых биодобавок к пище и приверженность целевой программе снятия стресса.

Все эти важные моменты дополняют Протокол Уолс, и вы тоже способны сделать их частью своей жизни. Вместе с пересмотренной диетой они дают вашему организму реальный шанс на выздоровление. Через книгу я шаг за шагом проведу вас по различным компонентам Протокола Уолс, которые я разработала для оказания помощи своему телу. Позже я их систематизировала, чтобы помогать другим пациентам. А пока давайте сделаем предварительный просмотр основных элементов моей программы.

Диета Уолс, уровни 1, 2 и 3

Это суть биохимического восстановления. Вместе мы пройдем несколько шагов, которые проведут нас от вашего сегодняшнего рациона, в котором, возможно, не хватает нескольких важнейших питательных веществ, необходимых для здоровья клеток, к питанию по Уолс. У него есть три уровня, и вы можете начать с того, который вам покажется удобнее. Самый базовый уровень Диеты Уолс подразумевает добавление и удаление некоторых продуктов. Следующий уровень, Диета Уолс Палео, уже немного строже. Наконец, Диета Уолс Палео Плюс разработана для тех, кто хочет решительно и быстро вмешаться в развитие болезни. Кроме того, я объясню, когда стоит попробовать Диету Уолс Элиминация — это низколектиновая версия моей авторской диеты, которая особенно подходит для людей с воспалительными заболеваниями кишечника, ревматоидным артритом, связанными с питанием симптомами, которые трудно поддаются определению, и аутоиммунными заболеваниями, которые все еще дают симптомы после выполнения Протокола в течение нескольких месяцев.

Поначалу шаги к изменению питания могут показаться трудными, но зато вы начнете есть натуральные цельные продукты отличного качества, в том числе много овощей, фруктов, мяса, птицы, морепродуктов, орехов, семян и даже некоторые редкие наименования, которые, возможно, никогда раньше не пробовали. Вас не будет мучить чувство голода; на самом деле вам придется съедать довольно много пищи. Если у вас избыточный вес, то лишние килограммы исчезнут сами собой (бонус к Протоколу Уолс!). Однако не переживайте. Не нужно решаться на все перемены сразу. Я расскажу вам о предстоящих нововведениях, чтобы вы четко понимали, что и зачем нужно делать, прежде чем попытаетесь предпринять нечто радикальное.

Таблица 1 • Список питательных веществ, необходимых для здоровья клеток мозга

Нутриент	Основная функция	Лучшие пищевые источники
Витамин A, ретинол (животная форма витамина A)	Участвует в синтезе зрительных пигментов в сетчатке	Жир печени трески, печень
Витамин B_1 (тиамин)	Активирует использование глюкозы, генерацию миелина	Субпродукты, семена, орехи
Витамин B_2 (рибофлавин)	Помогает вырабатывать митохондриальную энергию	Печень, зелень
Витамин B_3 (ниацин)	Помогает вырабатывать митохондриальную энергию	Печень, курица
Витамин B_6 (пиридоксин)	Способствует производству нейромедиаторов	Рыба, зелень
Витамин B_9 (фолиевая кислота)	Облегчает образование миелина	Печень, зелень, спаржа
Витамин B_{12} (кобаламин)	Облегчает выработку миелина	Печень, моллюски
Витамин C	Борется с инфекциями, поставляет антиоксиданты внутрь клетки	Зелень, цитрусовые
Витамин D	Помогает правильно читать ДНК, защищает клетки мозга	Рыбий жир, солнечный свет
Витамин E	Способствует передаче клеточного сигнала; защищает несущие холестерин молекулы от окисления; уменьшает гибель клеток мозга, что защищает от старения	Орехи, семена, авокадо
Железо	Помогает снабжать мозг кислородом	Субпродукты, зелень, меласса*
Медь	Повышает баланс железа и меди, участвующих в высших функциях мозга	Субпродукты, моллюски, орехи, семена
Цинк	Помогает в восприятии чувств	Печень, моллюски, орехи, семена
Йод	Интеллект и производство миелина	Морские водоросли, морепродукты, йодированная морская соль
Магний	Стабилизирует клетки от избытка глутамата (слишком сильная стимуляция)	Зелень, сырые вымоченные орехи, водоросли
Селен	Защищает от окислительного стресса	Бразильские орехи, семена подсолнечника, морепродукты, морские водоросли

** Патока, побочный продукт при производстве сахара, в котором остаются минералы из исходного сырья. Сиропообразная жидкость темно-бурого цвета, пригодна для употребления в пищу. — Прим. науч. ред.*

Таблица 1 (окончание) • Список питательных веществ, необходимых для здоровья клеток мозга		
Нутриент	**Основная функция**	**Лучшие пищевые источники**
Ликопин, лютеин, зеаксантин, альфа- и бета-каротин, бета-криптоксантин (каротиноиды)	Антиоксиданты, которые защищают клеточные мембраны и митохондрии и являются ключевыми питательными веществами для здоровья сетчатки и клеток мозга	Цветные овощи и ягоды
Карнитин	Помогает с производством энергии в митохондриях	Сердце, почки, печень, говядина и все остальное мясо, в том числе птица

Засорение токсинами

Современный мир перегружен химикатами, и многие из них взаимодействуют с нашими клетками, нарушая естественные химические процессы. Я объясню, каким образом эти химические вещества связаны с основными причинами развития инвалидности и заболеваний в США. Я помогу вам определить, где вы подвергаетесь воздействию этих химических веществ, и предложу конкретные решения для уменьшения их вредного воздействия. Я также объясню, как ваше тело перерабатывает токсичные химические вещества и выводит их. И самое главное, я дам вам несколько инструкций для укрепления и оптимизации системы выведения токсинов из организма. Вы сможете постепенно и безопасно уменьшить нагрузку токсинов, которые хранятся в жировой ткани. Я расскажу об этом подробнее в главе 8.

Упражнения и электростимуляция

Мозг и тело нуждаются в том, чтобы вы напрягали мышцы и двигались, даже если у вас дегенеративное заболевание. Физические упражнения необходимы для поддержания правильного баланса гормонов в мозге и во всем организме. Физические упражнения входят в обязательную программу реабилитации для всех, кто перенес инсульт или черепно-мозговую травму. Они также считаются важной частью процесса восстановления здоровья для любого человека с систематической аутоиммунной или хронической проблемой со здоровьем. Я призываю вас к выполнению физических упражнений, потому что движение — это единственный способ предотвратить потерю мышечной массы. Потеря мышц происходит во время нормального процесса старения, но физические упражнения замедляют скорость возрастной потери мышц. Сидячий или лежачий режим еще больше ускоряет потерю мышц [18]. Вот почему так важно тренироваться и оставаться активным: нужно сохранять мышечную массу и предотвращать быструю мышечную атрофию. Для увеличения мышечной массы особенно полезны силовые тренировки [19]. Если у вас хроническое заболевание, упражнений нужно делать достаточно, но не слишком много,

и выполнять их правильно, в соответствии с собственными потребностями. После главы об упражнениях я расскажу вам все о сеансах электростимуляции, которые сильно повлияли на степень моей подвижности и улучшили настроение. Спортсмены используют стимуляцию электрическим током для ускорения восстановления, и физиотерапевты все чаще рекомендуют своим пациентам применять электростимуляцию для ускорения реабилитации и выздоровления после широкого спектра травм и заболеваний. Я рекомендую вам освоить электростимуляцию, чтобы усилить эффект программы физических упражнений и реабилитации. Я расскажу о приборах для электростимуляции подробнее в главе 9.

Добавки к пище, лекарственные препараты и альтернативная медицина

Я твердо верю, что большая часть питательных веществ должна поступать из пищи, но в зависимости от ваших конкретных потребностей вы могли бы извлечь пользу из определенных биологических добавок. Я расскажу вам, какие из них рекомендую, а какие, по моему мнению, противопоказаны. Я также расскажу о лекарствах и о том, как врачи относятся к препаратам, изменяющим течение рассеянного склероза, когда медикаментозное лечение приносит пользу, и о том, что говорится в исследованиях о рисках продолжительного лечения и прекращения приема препаратов, изменяющих течение рассеянного склероза, чтобы вы знали, на что рассчитывать в начале Протокола Уолс. Наконец, я изложу свою точку зрения как защитника классической медицины на альтернативную медицину, которую вы, возможно, захотите попробовать. Также я расскажу о таких методах лечения, которых, по моему мнению, вам следует избегать. Вы узнаете, что научно доказано, а на чем просто делают деньги, что безопасно, а что нет. Я расскажу все об альтернативной медицине в главе 10.

Техники снятия стресса

Снижение стресса решительно необходимо для оптимизации способности вашего организма к излечению. Стрессовое состояние вызывает цепную реакцию изменений в организме, что очень полезно на короткое время и страшно разрушительно в долгосрочной перспективе. Я подробно расскажу, зачем нужно выходить из режима «бей или беги» и как это делается.

Оглянитесь назад. Продромальный период и воздействие программы

Я надеюсь, вы все еще помните то время, когда чувствовали себя хорошо. Вы могли работать или играть весь день, и вы чувствовали себя счастливо или, по крайней

мере, нормально в собственном теле. Однако в какой-то момент вы, вероятно, заметили некоторые незначительные изменения. Возможно, вы почувствовали, что больше не можете свободно двигаться или ясно мыслить, или вас стали донимать боли в теле. Эти внешние симптомы были сигналом того, что биохимия клеток меняется. Передача сигналов между клетками вашего организма постепенно запутывалась.

Вы понимали, что с вами что-то не в порядке, хотя были не в состоянии объяснить, что конкретно изменилось. В конце концов вы обратились к врачу, который провел обследование и взял анализы крови, но не нашел ничего подозрительного. Может быть, тест показал, что у вас обнаружились некоторые аутоантитела (антитела к одному из компонентов клеток), но врач сказал, что их уровень был недостаточно высоким для аутоиммунного заболевания. Возможно, вам сказали снова прийти на осмотр через год. На следующем приеме вы чувствовали себя немного хуже, чем годом ранее, но все ваши анализы по-прежнему были в норме, и доктор продолжал говорить, что у вас «все в порядке». Возможно, эта игра в прятки продолжалась годами, даже десятилетиями, прежде чем ваше тело понесло достаточный ущерб и выдало один или два плохих анализа. Наконец, врач взялся за расследование более серьезно. И, возможно, в конце концов вам поставили диагноз. Врач не был обучен функциональной медицине, и поэтому все возможности для восстановления жизненной силы были упущены. А неумолимый процесс биохимического спада происходил все это время под аккомпанемент отрицательных результатов анализов и ложных заверений врачей. Ваше тело стало производить и накапливать неправильно сделанные молекулы в клетках и органах. Вам начало казаться, что музыка вашей жизни постепенно зазвучала фальшиво, нота за нотой перевирая мелодию и теряя гармонию, пока прекрасный симфонический концерт не обернулся хаотичным шумом. Именно так произошло со мной.

Почему в то время, когда вы плохо себя чувствовали, но не отвечали определенным диагностическим критериям, вам не советовали что-то предпринять для улучшения своего состояния? Несколько лет до постановки диагноза имеют решающее значение, так как организм переживает перекрестную реактивность между антигенами окружающей среды (белками, которые вызывают реакцию иммунных клеток), пищей и тканями человека. В этот период молекулярная мимикрия (молекулы одного объекта похожи на молекулы другого, например человеческая ткань и молекула глютена) продолжает сбивать с толку иммунную систему, вызывая непрерывную выработку аутоантител к еще большему количеству ваших клеток. Период жизни до постановки диагноза называется продромальным состоянием и может длиться от двух до пятнадцати лет до полного расцвета аутоиммунного заболевания, диагностирования рассеянного склероза, ревматоидного артрита, системной красной волчанки, псориаза, воспалительного заболевания кишечника или целиакии (и я перечислила всего несколько аутоиммунных нарушений). Продромальное состояние означает период, когда изменения в питании и образе жизни могут полностью нормализовать функцию клеток, обратить вспять повреждения

и привести к исчезновению аутоантител и устранению симптомов, в результате чего до диагноза дело так и не доходит. Это очень важное время, которое нельзя упускать.

Вероятно, все аутоиммунные и даже хронические заболевания, такие как высокое артериальное давление, метаболический синдром, ожирение печени, тревожность и депрессия имеют свои продромальные периоды. В этот период диета и образ жизни очень эффективно устраняют повреждения, восстанавливают здоровье и возвращают жизненные силы.

Из сказанного выше нужно вынести следующее: если вы чувствуете себя плохо, но вам не ставят диагноз, потому что анализы в пределах нормы или чуть выше нормы, вы реально подвергаетесь риску развития аутоиммунного состояния или некоторых других хронических заболеваний, пусть даже никто этого не подтверждает. Если траектория вашего клеточного здоровья не изменится, то у вас, скорее всего, будут ухудшаться симптомы и наступит инвалидность… конечно, если вы не начнете действовать прямо сейчас. Продромальное состояние — это мигающий желтый аварийный сигнал, «предостережение», которое появляется до того, как индикатор загорится красным и укажет на полноценную болезнь и значительное повреждение тканей. Вмешайтесь в ситуацию немедленно!

Протокол Уолс поможет вам взять ситуацию под свой контроль. Если у вас обнаружено аутоиммунное заболевание или другая хроническая проблема со здоровьем, вы все равно сможете восстановить значительную часть функций организма. А если у вас нет серьезного заболевания, то вы сможете избежать его и никогда не испытать его силы! Поверьте мне, я знаю, что каждый пациент с РС или любым другим хроническим заболеванием готов отдать почти все за возможность вернуться в прошлое и помочь себе во время продромального состояния. Раннее вмешательство может предотвратить ослабление зрения, затруднения при ходьбе, сильную усталость или непрекращающиеся боли. Воздействие на ранних сроках избавит вас от необходимости сокращать рабочий день или полностью прекращать работу из-за потери трудоспособности.

> Продромальное состояние — период развития аутоиммунного заболевания от 2 до 15 лет до постановки диагноза.

Самое интересное в Протоколе Уолс заключается в том, что он работает с любой стадией заболевания — вам уже поставили диагноз и вы начинаете медленно приходить в упадок, или вы только недавно ощутили первые неприятные симптомы. Но на ранних стадиях протокол может предотвратить появление страшного диагноза. Я возлагаю на вас ответственность за заботу о себе. Когда здоровье ухудшается, проще чувствовать себя беспомощным, потерянным и зависимым от врачей и членов семьи. Протокол Уолс дает вам шанс отучить себя от чрезмерной зависимости от других. Если вы принимаете лекарства, вам все равно придется их принимать,

по крайней мере сейчас. Вам по-прежнему нужно будет выполнять рекомендации врача. Если проблемы со здоровьем зашли уже очень далеко, то вам все равно придется пользоваться помощью родственников, но кто может без нее обойтись? Однако если все еще не так плохо, то вы сможете избежать этой затруднительной ситуации.

Но даже если вы уже зависите от других людей, Протокол Уолс все равно восстановит функцию ваших клеток и сделает вас сильнее и жизнеспособнее. У вас есть будущее, и в нем вы либо постоянно улучшаете свое здоровье, либо наблюдаете за тем, как оно неуклонно ухудшается. Все зависит только от вас — вы не обречены.

В сильной и трогательной книге «Человек в поисках смысла» [20] автор Виктор Франкл заявляет, что у всех нас есть выбор, как реагировать на события своей жизни. Он говорит, что между событием и реакцией на него есть пробел. В этом пространстве мы показываем силу своего характера. После того как мне поставили диагноз РС, я решила каждый день вставать, ходить на работу и выполнять ее, какой бы усталой я ни была. Я выяснила, что еще могу сделать, и не сосредоточивалась на том, чего делать не могу. Я решила, что предприму все от меня зависящее, чтобы отсрочить свою деградацию. Помните, в то время все врачи говорили мне, что утерянные функции навсегда становятся утраченными: когда доходишь до вторично-прогрессирующего РС, то переходишь в длительное, медленное, устойчивое, неизбежное разрушение организма. Когда я начала свой путь, то надеялась всего лишь оттянуть неизбежное.

Я не смогла бы сделать того, что сделала — вылезти из инвалидной коляски, не говоря уже о разработке Протокола Уолс и помощи другим, — если бы не приняла первоначальное решение не сдаваться, а продолжать бороться, жить и быть тем, кем я была до моей болезни. Это то, чего я прошу от вас: выбрать жизнь, а не инвалидность, и выбрать благополучие и здоровье вместо болезни, даже если это кажется трудным, даже если вы не хотите вставать с постели.

Прелесть Протокола Уолс заключается в том, что независимо от типа недостаточности и наличия дефектных ферментов в теле — и независимо от того, что вы ели, пили, делали и думали до сих пор, даже не далее чем вчера, — вы все равно успеете укрепить свое тело и оздоровить клетки. Тема клеточного здоровья считается новой, но она основывается на изначальных принципах функционирования тела. Клетки определяют, продолжите вы болеть или начнете выздоравливать. Со здоровыми клетками человек становится сильнее, умнее и моложе. Я вижу доказательства этого каждую неделю в клинике первичной помощи, клинике здорового образа жизни и в клинике первой помощи при травмах головы, где я работаю.

Я называю своих пациентов и многих других, кто писал мне о своих успехах, Воинами Уолс, потому что они настоящие бойцы. Они предпринимают действия, шаг за шагом, чтобы изменить свою жизнь. Вы можете стать одним из них. Еще не слишком поздно приблизить радостные минуты, которые ждут вас впереди. Вы можете начать все сначала. Ваша новая жизнь начинается сейчас. Вы готовы присоединиться к нам?

Глава 2

АУТОИММУНИТЕТ*, ВОСПАЛЕНИЕ И ХРОНИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ: КОНВЕНЦИОНАЛЬНАЯ** МЕДИЦИНА ПРОТИВ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ

О чем говорит название болезни? Что на самом деле представляет собой заболевание? Болезни кажутся реальными и вполне определенными для тех, кто болеет или боится заболеть. Мы как пациенты понимаем болезни через их воздействие на наш организм и через ощущения, которые они вызывают. В целом, это вполне логично: мы знаем только то, что чувствуем. В моем теле рассеянный склероз вызвал повреждения спинного мозга, и я чувствовала результат этого воздействия: постепенную потерю подвижности, затуманенность сознания и приступы ужасающей боли.

Хотя РС выглядит как определенное состояние снаружи, на клеточном уровне РС не так сильно отличается от других аутоиммунных заболеваний, таких как ревматоидный артрит и системная красная волчанка; хронических заболеваний, например диабета и болезни сердца; и даже от расстройств настроения, вроде депрессии, аутизма и шизофрении. Биохимия моего тела была неисправна, и в моем случае разрушительные процессы начались в клетках головного и спинного мозга. Но первопричина — клеточная дисфункция — лежит в основе всех заболеваний, имеющих разные названия. Насколько они различаются на самом деле? Насколько отличается рассеянный склероз от ревматоидного артрита или даже от болезней сердца и сосудов, ожирения, диабета, тревоги или депрессии? Не так уж и отличается, если смотреть на самом базовом биохимическом уровне.

---

* *Иммунная реакция организма на собственные антигены (белки клеток органов и тканей). — Прим. науч. ред.*

** *Общепринятая, классическая медицина. — Прим. науч. ред.*

Ученые обнаружили, что почти все хронические заболевания, которые причиняют столько страданий и неуклонно увеличивают стоимость медицинского обслуживания, имеют четыре общие черты.

1. Митохондриальная дисфункция
2. Чрезмерное и неоправданное воспаление
3. Высокий уровень кортизола
4. Отсутствие или недостаток полезных для здоровья микробов, живущих внутри тела и на его поверхности (в совокупности они представляют собой наш микробиом)

Существуют и некоторые другие признаки нарушений биохимических превращений, но в подавляющем большинстве случаев при хронических проблемах со здоровьем доказаны неисправности на клеточном уровне. Можно сказать, что по сути мы все страдаем от одной и той же болезни.

Все заболевания начинаются со сломанного, неправильно работающего процесса биохимических превращений и неупорядоченной коммуникации внутри клеток и между ними. Чтобы здоровье восполнилось, химический состав должен вернуться к норме, а связь между нашими клетками и внутри них должна быть восстановлена. Это утверждение справедливо для любого заболевания.

Если вам поставили рассеянный склероз, ревматоидный артрит, системную волчанку, воспалительное заболевание кишечника или какое-либо другое хроническое заболевание, у которого как будто нет аутоиммунного компонента, или ваши симптомы расценивают как идиопатические (то есть врачи не знают, что их вызывает), то в значительной степени диагноз зависит от того, как ваша болезнь выглядит снаружи. Внутри различие между этими аутоиммунными заболеваниями, честно говоря, не слишком обоснованно, хотя есть разные способы изучить, обдумать и понять происходящее в клетке при клеточной дисфункции. Как врач и представитель конвенциональной школы я научилась одному способу поиска истины, но благодаря исследованиям функциональной медицины я начала смотреть шире. Однако факт остается фактом: проблемы внутри организма начинаются со здоровья клеток.

Вы входите в продромальное состояние, о котором я говорила вам в первой главе, — это состояние до заболевания, когда ваши клетки начинают работать со сбоями. Это болезнь? Или еще не болезнь? Видите, как здесь все запутано. Но я знаю своих пациентов. Они не хотят путаницы, и я тоже.

Как работает диагноз

Люди, которые чувствуют себя плохо, хотят узнать свой диагноз. Они хотят знать, что у них развивается. Это весьма типичная реакция, и я ей очень сочувствую.

Я тоже хотела знать, что у меня было. Я хотела услышать название, которое можно обвинить, которое можно вылечить. Так работает человеческий разум. Мы стремимся выделить, определить и классифицировать вещи, чтобы лучше понять их.

Давайте на шаг отступим от всего этого и попробуем мыслить нестандартно. Чтобы помочь вам сделать это, я объясню кое-что, о чем знают врачи, но многие пациенты не догадываются. Правда в том, что диагнозы — это просто названия, которые мы ставим при нарушениях, основываясь на количественно определяемых данных, таких как симптомы и результаты анализов. Также мы смотрим, какие лекарства улучшают или ухудшают симптомы, в том числе в процессе элиминации. Если это не то, не второе и не третье, тогда это должно быть вот это. Такой процесс берет начало из стремления к присваиванию категорий и названий, но на самом деле он не означает, что одно заболевание чем-то совершенно отличается от другого.

В основном люди не знают, что названия, которыми мы называем хронические заболевания, часто появляются в результате исследований, в которых рассматривается, какое лечение — чаще всего фармацевтическое или хирургическое, хотя это может быть и какая-то другая терапия — воздействует на симптомы. Другими словами, например, когда конкретные симптомы облегчаются конкретным лекарством, ученые дают название заболеванию, основываясь только на этой информации. У каждого, кто получает облегчение симптома X при приеме препарата Y, заболевание Z. Болезнь не является чем-то исконным. Это просто ярлык, появившийся на основе ограниченных человеческих знаний о лечении похожих симптомов.

Каким бы ни было лечение, если ему поддаются симптомы, то эта определенная группа получает название для конкретного типа болезни, наряду с определенным лечением, которое в конечном итоге становится стандартом медицинской помощи, как называют это врачи. Это означает, что данный метод является общепринятым лечением определенного заболевания. Таким способом многие поколения врачей ставили диагнозы. Они давали названия таким нарушениям, как рассеянный склероз, диабет, застойная сердечная недостаточность, астма, депрессия и воспалительные заболевания кишечника, основываясь на том, что помогало облегчить симптомы. У них не было возможности изучить биохимические процессы в клетках, чтобы понять причину заболеваний. Они не видели, насколько в действительности похожи все эти заболевания на клеточном уровне.

Уясните это, чтобы не предоставлять диагнозу больше прав, чем он того заслуживает. Диагнозы часто основаны на внешних эффектах лечения и исторического наблюдения, а не на биохимических процессах, которые вызывают болезнь. По мере углубления нашего понимания процессов они реклассифицируются, методы лечения корректируются, а болезни переименовываются. Иногда одна болезнь делится на несколько или несколько болезней объединяются в одну.

Такой же процесс применяется к научным исследованиям. Чтобы изучить болезнь, ученые должны следовать точному протоколу исследования. У нас всегда

есть четко определенная группа пациентов и строго контролируемое вмешательство (предпочтительно лекарственный препарат или очень специфическая процедура, которую можно легко воспроизвести), поэтому для изучения требуется меньше переменных. Мы получаем более конкретные и объективные результаты, но этот подход не всегда отражает фактическую работу наших клеток: как клетки функционируют в оптимальном состоянии или как они разрушаются, когда начинают работать неправильно. Исследование проводят и анализируют таким образом, чтобы было легче показать, работает изучаемый метод воздействия или нет; но эффективность любого лекарства для облегчения симптомов может не иметь ничего общего с тем, что действительно сломалось в биохимических путях, которые лежат в основе симптомов.

Позвольте мне перефразировать свою мысль: имена, которые мы впервые закрепили за большинством хронических заболеваний и которые мы до сих пор используем, — это результат наблюдений, сделанных до научного понимания биохимической работы отдельных клеток.

Национальные институты здравоохранения и фармацевтическая промышленность тратят миллиарды долларов на изучение симптомов заболевания и разработку лекарств для борьбы с этими симптомами. Но сколько денег тратится на изучение оптимального состояния здоровья и жизненного тонуса посредством выбора правильного образа жизни, который восстанавливает здоровье биохимических процессов и, следовательно, оздоравливает людей? Совсем немного.

Это кажется нелогичным и контрпродуктивным. Например, мне. К счастью, этот близорукий взгляд на здоровье меняется. Мы начинаем понимать значение нарушенных биохимических путей, которые приводят в замешательство химические процессы, лежащие в корне хронических симптомов при многих диагнозах. Я считаю, что в конечном итоге способ диагностики всех заболеваний полностью изменится.

Но пока этого не произошло. Хотя наука начинает понимать, как испорченные биохимические процессы нарушают биохимию клеток и приводят к болезням, большинство обычных врачей все еще пользуются традиционными моделями заболеваний и диагностики. Старые каноны все еще управляют стандартом медицинской помощи. В результате большинство обычных врачей фокусируются на симптомах, которые можно улучшить с помощью лекарств или хирургического вмешательства, вместо того чтобы пытаться укрепить здоровье и повысить жизнеспособность своих пациентов за счет улучшения биохимии клеток и выбора оптимального образа жизни. В основном они подлечивают, а не исцеляют, и редко обращаются к профилактике или лечению во время продромального состояния развития заболевания.

Сегодня в здравоохранении происходит еще одна тихая революция: расцвет функциональной медицины. Этот альтернативный метод заботы о здоровье фокусируется на выявлении и лечении первопричин нарушенной биохимии, рассматривая различные физиологические системы от клеток до органов и всего организма

и искореняя истинные причины заболеваний. Вот почему я приняла эту форму медицинской помощи. Я считаю, что это единственный разумный способ исправить биохимическую дисфункцию, который поможет вернуть здоровье, а не просто ослабить симптомы с помощью лекарственной терапии.

ГОЛОС ВОИНОВ УОЛС

Я сертифицированный диетолог и полностью осознаю место питания в общем состоянии здоровья. Но только когда мне поставили диагноз «рецидивирующе-ремиттирующий рассеянный склероз», я начала экспериментировать с цельными продуктами, особенно с противовоспалительной пищей, и сразу заметила изменения в своем теле. В качестве первого симптома у меня проявился неврит зрительного нерва (воспаление зрительного нерва). В дальнейшем развились парестезия (болезненные ощущения из-за передачи импульсов по больным нервам) в ногах и сильная усталость. Затем я начала ощущать онемение в стопах и с трудом могла припомнить недавние события. После просмотра видео доктора Терри Уолс с TEDx я поняла, что выхожу на новый уровень. Я стала есть больше пищи, которую она рекомендовала, в том числе рыбу (хотя до этого была вегетарианкой), отказалась от глютена и молочных продуктов. У меня появилось больше энергии, я стала сосредоточеннее, и мои симптомы заметно ослабли. Я пошла еще дальше и стала есть больше капусты брауколь (кейл) и других полезных для нервов и митохондрий продуктов, которые рекомендует Диета Уолс.

Сегодня я чувствую себя лучше, чем раньше. Я очень рада тому, что доктор с традиционным западным образованием выдвигает идеи, которые я прежде сама пыталась втолковать коллегам-врачам: в долгосрочной перспективе питание помогает лучше, чем лекарства. Я очень благодарна тем, кто начал проводить клинические исследования на эту тему, потому что у других представителей медицинского сообщества тогда появится доверие к нашему методу, который мы уже испытали на своем теле и мозге.

— Марла Б., сертифицированный диетолог, нутрициолог, Чикаго, Иллинойс

У конвенциональной медицины по-прежнему есть свои преимущества. Я все еще провожу традиционную диагностику в клинике и прописываю лекарства пациентам. Но в этом есть смысл лишь до определенной степени. Теперь я применяю второй слой исследования: я диагностирую поведение человека и образ жизни, оцениваю воздействие токсинов, уровень стресса, качество питания и регулярность физических упражнений. Я стараюсь активно укреплять здоровье и повышать жизнеспособность своих пациентов, обучая их самопомощи. Я стараюсь помогать им быстрее и увереннее воздействовать на свое состояние не лекарствами, а пищей, физической активностью, устранением стрессов, искренним общением с другими, осознанием своей цели в жизни и многими другими способами.

В этом заключается отличие Протокола Уолс от традиционного лечения. Он больше похож на модель функциональной медицины. Я помогаю своим пациентам восстановить нарушенные биохимические процессы, обучая их менять свою жизнь с разных сторон. Я учу их, как правильно питаться, как двигаться, как минимизировать воздействие токсинов, как улучшить гормональный баланс и как преследовать свою цель в жизни. Мы развязываем биохимические узлы, чтобы клетки могли работать так, как задумано. В результате организм начинает работать так, как должно: он поддерживает и оптимизирует состояние здоровья.

Я хочу, чтобы вы тоже достигли этого состояния. Но сначала вы должны понять, что происходит в вашем теле. Давайте посмотрим на аутоиммунные заболевания в целом, а потом отдельно рассмотрим рассеянный склероз через призму конвенциональной и функциональной медицины.

Что такое аутоиммунное заболевание?

Во-первых, давайте рассмотрим аутоиммунитет. В биологии «ауто» означает «само», и аутоиммунитет — это состояние, при котором иммунные клетки в замешательстве начинают атаковать клеточные структуры тела человека. У всех наших клеток есть рецепторы на клеточной мембране, которые позволяют иммунным клеткам распознавать их как часть организма. Когда организм не видит и не ощущает эти «собственные» рецепторы, он интерпретирует структуру или вещество как чужеродное и видит в нем возможную угрозу. Это вирус? Бактерии? Объект, которого в теле не должно быть? Организм не знает. Он знает только, что есть «я» и «не я», и если структура или вещество относится к «не я», то организм далее определяет, является ли это «не я — безопасно, можно игнорировать» или «не я — опасно». Иммунные клетки станут игнорировать «я» молекулы и «не я — безопасные» молекулы, но они живо реагируют на все, что считается «не я — опасным». Они примутся энергично атаковать эти молекулы в попытке повредить или уничтожить опасного чужака, чтобы он не мог нанести вред организму и поставить под угрозу выживание.

Эта система очень полезна, когда работает правильно. Она сохраняет здоровье тела, атакуя реально опасные вирусы и бактерии, которые вторгаются в систему. В случае аутоиммунитета, однако, сигналы спутываются, и иммунные клетки ошибочно принимают белки «я» за чужаков — опасных и чужеродных. Результаты такой ошибки могут быть самыми разрушительными.

Вот несколько примеров того, что может произойти.

- **Дырявый (протекающий) кишечник**: кишечник, стенки котрого должны быть плотно закрыты от всего, кроме мельчайших частиц пищи, которые могут покинуть пищеварительный тракт, становится чрезмерно проницаемым. Он позволяет неправильно переваренным пищевым белкам и бактериальным фрагментам попадать в кровоток, туда, где их быть не должно. Когда они обнаруживаются в кровотоке, иммунная система активируется и, в зависимости от вашей генетики, развивается чувствительность к пищевому белку. Иммунные клетки вырабатывают антитела, которые атакуют эти пищевые белки и увеличивают выработку воспалительных молекул, что приводит к генерализованному воспалению и неспецифическим ощущениям усталости, недомогания и плохого настроения. Синдром негерметичного — дырявого — кишечника — это термин, используемый для описания появления отверстий или утечек в слизистой оболочке между тонкой кишкой и кровеносными сосудами. Когда содержимое кишечника обнаруживается в тех частях тела, где ему нет места, возникают аутоиммунные заболевания, поскольку иммунная система спешит атаковать «захватчиков». Обратите внимание, хотя синдром дырявого кишечника раньше вызывал у многих врачей сомнение и считался правомерным процессом, теперь же все больше ученых и врачей, включая специалистов по аутоиммунным заболеваниям, признают, что негерметичность кишечника — это реальная угроза… и фактор риска развития аутоиммунитета. Сегодня ученые исследуют связь между дырявым кишечником, изменениями микробиома, воспалительным процессом, окислительным стрессом и уровнем цитокинов, особенно при аутоимунных заболеваниях.

Проницаемость кишечника повышается по многим причинам, в том числе из-за дисбаланса микробиома (дисбиоза), пищевой аллергии и непереносимости пищи, приема лекарств (особенно антибиотиков и антацидов) или возникновения воспалительного процесса по любой причине (например, из-за инфекции, аллергической реакции, воздействия токсинов или пролонгированного стресса). Существуют некоторые свидетельства того, что пищевые консерванты повышают проницаемость кишечника. Можно встретить множество теорий о причинах появления этого синдрома — синдрома дырявого кишечника, — но в любом случае он является первой ступенью на пути к развитию аутоиммунного заболевания. Когда иммунная система

обнаруживает не до конца переваренные пищевые белки или бактериальные частицы в кровотоке, она типичным образом разжигает воспаление и производит антитела для атаки и поглощения белковых фрагментов. В этой связи, например, усиливается производство транскрипционного фактора NF-kappaB* и подобных белков, которые в дальнейшем усугубляют воспаление во всем организме.

- **Дисбактериоз.** Многочисленные обстоятельства могут нарушить баланс в человеческом микробиоме — совокупности бактерий, грибков, вирусов и архей (одноклеточных бактериальных организмов, живущих в кишечнике, которые даже древнее бактерий) в пищеварительной системе. Плохое питание, стресс и многие другие факторы, вызывающие воспаление (перечисленные выше), также могут нарушить этот баланс, провоцируя чрезмерный рост дрожжей и бактерий, которые любят сахар, и уменьшая численность полезных микробов. Наличие неправильных микробов внутри тела и на его поверхности может вызвать появление аномально агрессивных и чрезмерно бдительных иммунных клеток. Кроме того, наличие вредных микробов в кишечнике влияет на производство нейромедиаторов, что приводит к проблемам с настроением и ясностью сознания. Дисбактериоз сопутствует многим хроническим проблемам со здоровьем, особенно тем, которые связаны с нарушениями пищеварительной системы, такими как болезнь Крона, язвенный колит и целиакия. Он также связан со всеми другими аутоиммунными заболеваниями, включая ревматоидный артрит, системную красную волчанку, псориаз и рассеянный склероз. Чрезмерный рост бактерий и дрожжей, которые любят сахар, потворствует усугублению нарушенной герметичности кишечника, что говорит о взаимосвязи множества деструктивных процессов.
- **Поврежденные белки.** Человеческие белки в тканях могут понести повреждения из-за присоединения побочной цепи. Они перестают быть похожими на обычные белки тела и кажутся иммунной системе чужеродными. Иммунные клетки начинают вести атаку, вырабатываются антитела. Побочные цепи могут появиться из-за сахара, тяжелых металлов, сигаретного дыма, загрязнений окружающей среды, растворителей и других токсинов. Они заставляют иммунную систему атаковать ткани тела. По этой причине курение сигарет и загрязняющие вещества из воздуха связывают с широким распространением тяжелых форм ревматоидного артрита, РС и других аутоиммунных заболеваний.
- **Молекулярная мимикрия**: бактерии, грибы, вирусы или археи (маленькие одноклеточные организмы), попадающие в организм, могут обладать

* *Транскрипционный фактор NF-kB контролирует экспрессию генов иммунного ответа. — Прим. науч. ред.*

аминокислотной последовательностью, аналогичной ткани человека. В результате возникает молекулярная мимикрия. В попытке атаковать бактерии и другие микробы тело также случайно атакует похожие человеческие ткани. Антитела, созданные против пищевых белков и бактериальных частиц (в зависимости от генетики человека), могут также перекрестно реагировать с тканями человека, что приводит к процессу аутоиммунного заболевания.

- **Преждевременная гибель клеток**: клетки могут начать преждевременно гибнуть, высвобождая свое содержимое в промежутки между клетками. Содержимое может включать в себя ДНК, митохондрии, АТФ (носитель клеточной энергии) и другие внутриклеточные фрагменты, которые сбивают с толку иммунную систему. Запускается производство аутоантител, которые в отсутствии контроля приводят к развитию аутоиммунитета. В конечном итоге развивается одно или несколько полноценных аутоиммунных заболеваний.
- **Эпигенетика**: генетика имеет значение. Два человека могут подвергаться схожим воздействиям, и у одного человека разовьется аутоиммунное заболевание, а у другого — нет. Бывают пациенты, которые склонны к аутоиммунным или сердечно-сосудистым заболеваниям, раку, диабету или ожирению, а также к практически бесконечному списку других проблем со здоровьем. Но генетика — не значит судьба. Те, кто имеет склонность к проблемам со здоровьем, зарабатывают их через внешние триггеры (любой из пунктов в этом списке). При этом (и это интересная развивающаяся область исследований) сокращение или устранение триггеров может сделать склонные к болезням гены неактивными на всю жизнь.

Вероятно, существует множество других вариантов запуска аутоиммунитета в организме человека, которые нам еще предстоит обнаружить и описать, но суть — одна во всех случаях. Иммунная система, которая предназначена для защиты организма, атакует организм. Тип поврежденных структур влияет на характер аутоиммунного заболевания. Например, когда организм атакует миелин — жировую оболочку вокруг нервных клеток, — что приводит к повреждению нервной системы, мы говорим, что у человека рассеянный склероз. Если иммунные клетки атакуют кожу, что приводит к сыпи, волдырям и другим видимым кожным заболеваниям, мы можем назвать это состояние псориаз, экзема или болезнь волдырей, например буллезный пемфигоид. Если организм атакует легочную ткань, что приводит к одышке и стеснению дыхательных путей, то мы говорим об астме. Если иммунитет поражает щитовидную железу, вызывая широкий спектр симптомов, связанных с функцией щитовидной железы, то мы можем говорить о тиреоидите Хашимото. Если он поражает суставы, что приводит к боли и ригидности, человеку можно поставить ревматоидный артрит или системную красную волчанку. Хотя

все эти заболевания проявляются по-разному, корневой причиной более 140 различных типов аутоиммунных нарушений является потеря толерантности организма к «самому себе» и атака иммунных клеток «себя самого», вызывающая симптомы болезни.

На самом деле, аутоиммунное заболевание может быть причиной большего числа заболеваний, чем считалось ранее. Исследования показывают, что аутоиммунный компонент присутствует во множестве других хронических нарушений, таких как болезни сердца и высокое артериальное давление, мигрени и расстройства настроения. Исследования в этой области продолжаются, и я полагаю, что мы добрались лишь до верхушки айсберга влияния аутоиммунитета на наш организм.

Когда заболевание наступило, что мы должны с ним делать? Существует традиционная точка зрения на аутоиммунные заболевания, а также взгляд функциональной медицины. Давайте рассмотрим оба.

Традиционный взгляд на аутоиммунное заболевание

Представление об аутоиммунных заболеваниях в конвенциональной медицине говорит о том, что организм утратил способность распознавать собственные внутренние белковые компоненты как нативные компоненты самого себя, но мы не знаем почему. Ученым известно, что все хронические заболевания начинаются в результате нарушения биохимических процессов и путаницы при передаче сигналов между клетками. Но вопрос «почему?» расстраивает ученых.

Почему возникает функциональное нарушение? Поскольку медицина — это практическая деятельность, а не исследование как таковое, конвенциональная медицина направлена на отсрочивание инвалидности, обычно с помощью лекарственной терапии. Если мы не можем понять «почему», мы сосредоточиваемся на воздействии в середине процесса. Согласно опубликованным исследованиям, так выглядит единственный проверенный способ оказать какое-либо постоянное благоприятное влияние на развитие аутоиммунного заболевания, поэтому врачи этим и заняты: они пытаются помочь. Они оценивают пациента, вынимают блокноты с рецептами (или ноутбуки, как это все чаще происходит сегодня) и отправляют своих пациентов в аптеку.

Лекарства, которые обычные врачи назначают при аутоиммунном заболевании, ослабляют иммунные клетки, так что они не могут атаковать организм с прежней силой. Все препараты, изменяющие течение рассеянного склероза и других аутоиммунных заболеваний, направлены на блокирование определенной части иммунного ответа организма с использованием различных механизмов. Некоторые болезнь-модифицирующие препараты от аутоиммунных заболеваний действуют как яд для быстро делящихся клеток (иммунные клетки являются таковыми), поэтому они теряют возможность эффективно атаковать (или защищать) организм. Другие

модифицирующие течение заболевания препараты предназначены для блокирования определенного пути в иммунном процессе. Наука продолжает разрабатывать все больше и больше специфических лекарств, которые воздействуют на конкретные области, взаимодействуя с каждым этапом иммунного ответа, и они, вероятно, будут становиться все сложнее, ориентируясь на конкретные рецепторы и молекулы в наших клетках. По мере того как полнее и подробнее изучаются наши иммунные реакции, лекарства все эффективнее блокируют определенные пути функционального расстройства. Но ни одно из них не может атаковать аутоиммунный ответ в каждой точке этого сложного процесса.

Если бы эти лекарства просто задерживали развитие аутоиммунного ответа, это было бы замечательно: мы выяснили бы, как полностью отключить иммунную систему или более эффективно нацелиться на определенные проблемные участки. Однако эти препараты не безвредны. Чем больше мы узнаем о молекулярных путях, тем лучше видим, как отключение иммунной функции создает серьезные проблемы в сложном человеческом организме. Например, иммунные клетки имеют решающее значение при починке и восстановлении износа, который происходит в теле каждый день. Значит, если их выключить, то также отключится или заметно ограничится текущее обслуживание и ремонт, которые наши иммунные клетки обычно производят ежедневно. В результате наступит преждевременное старение, а также снизится способность защищать себя от внешних угроз, таких как инфекции, и внутренних нарушений, таких как рак. Чем сильнее действуют лекарства, тем выше их эффективность в борьбе с иммунным повреждением, но при этом они блокируют необходимое обслуживание, ремонт и защиту организма, которые должна обеспечивать иммунная система.

> Многие лекарства, назначаемые при аутоиммунном заболевании, сильно ослабляют иммунные клетки.

Побочные эффекты — тоже не очень приятный аспект. Поскольку наш иммунитет предназначен для защиты организма посредством нескольких каналов, все лекарства, которые нацелены на иммунные клетки, имеют обширный список побочных эффектов, многие из которых оказывают серьезное негативное влияние на качество жизни. Напомню, что мы блокируем основную естественную функцию тела. Хотя одна функция не работает должным образом, есть другие функции, которые работают правильно, но их все равно насильно отключают. Некоторые из побочных эффектов этих лекарств включают усталость, боль в суставах, другие боли, депрессию и язвы во рту. Немного повышается риск инфекции (потому что иммунная система подавлена), а также появляется чувство общего недомогания, потому что угнетение иммунных клеток часто приводит к ухудшению эффективности всех клеток организма.

По сути, аутоиммунные препараты снижают активность организма как негативно, так и позитивно. Симптомы аутоиммунного заболевания могут улучшаться, но люди,

получающие иммунодепрессанты, чувствуют себя хуже во время лекарственной терапии. Некоторые из симптомов могут нанести пролонгированный ущерб. Многие пациенты остаются на лечении независимо от того, насколько им плохо, потому что их пугает неотвратимая возможность инвалидности в результате прогрессирования неконтролируемого заболевания. Но такая жизнь определенно далека от идеала.

Лечение, которое конвенциональная медицина предлагает аутоиммунному пациенту, выглядит так: замедление прогрессирования заболевания ценой ужасного общего состояния на всю оставшуюся жизнь.

Перспективный взгляд функциональной медицины на аутоиммунитет

Существует еще один взгляд на аутоиммунные заболевания, и именно на этом основании я создала Протокол Уолс. Проблема традиционного зацикливания на лекарствах состоит в том, что, как показывают исследования, диета, воздействие токсинов и уровень физической активности принимают на себя от 70 до 95 процентов рисков развития аутоиммунных заболеваний, психических нарушений, онкологии и фактически большинства хронических заболеваний. Лекарственные препараты не могут повысить качество питания. Они не в состоянии укрыть вас от воздействия токсинов; на самом деле, они только усугубляют их воздействие. И, конечно, лекарства не могут повысить ваш уровень физической активности. В редких случаях они помогают снизить степень хронического стресса, который сопровождает течение жизни. Для тех, кто практикует функциональную медицину, решение проблемы аутоиммунитета лежит на поверхности.

Функциональная медицина больше заинтересована в первопричине потери толерантности тела к собственным белкам. Она учитывает всю сложность организма и признает, что найти решение заболевания, опираясь только на лечение симптомов, невозможно. Известно, что иммунная система атакует тело, ошибочно принимая «себя» за «не себя и опасность». Но функциональная медицина не разводит руками на вопрос «почему?», а бросает все силы на поиск ответа. Какие биохимические реакции протекли неправильно и почему они привели к появлению деформированных белков? В чем заключается природа функционального нарушения биохимических процессов и какие внешние факторы ухудшают состояние организма? Функциональная медицина осматривается кругом и спрашивает: «Что к этому привело?», «Причина внутри или снаружи, или спровоцирована воздействием изнутри или снаружи?» Ее взгляд интегративный, а не упрощенческий.

Вот почему лечение аутоиммунного заболевания [1] с помощью функциональной медицины включает в себя несколько основных направлений: более подробный опрос пациента, изучение истории болезни, лабораторное и физическое исследование с целью выяснить, насколько хорошо в теле протекают химические процессы.

Оптимизация окружающей среды с целью снизить до минимума гиперактивность иммунитета вместо использования фармацевтических препаратов в качестве единственного метода воздействия. Я могу подключить к лечению лекарственные препараты. Но они всегда являются частью обширной программы, в которую также входит терапевтическое питание и здоровый образ жизни.

Последнее направление — это область сосредоточения Протокола Уолс, потому что воздействие на образ жизни является наилучшим средством оптимизации окружающей среды. Мы обсуждаем с пациентами, что они должны предоставить своему организму и от чего его ограждать. Для борьбы с аутоиммунным заболеванием мы в первую очередь назначаем диету с полным набором питательных веществ из цельных продуктов без аллергенов и сахара, выведение токсинов, подходящие

ГОЛОС ВОИНОВ УОЛС

После рождения моего первого сына в 2006 году я очутилась в больнице с серьезной стафилококковой инфекцией. Когда она наконец ушла, у меня начались странные симптомы: покалывание в спине, затруднение дыхания и холодные ноги. Сперва мне сказали, что у меня тревожное расстройство или причина моего состояния в том, что я пью слишком много кофе. Наконец, когда у меня полностью онемела правая сторона тела в 2009 году, мне сделали МРТ и сразу же направили к неврологу. Он бросил мой снимок на стол и сказал: «Хорошая новость в том, что у вас нет опухоли, но плохая — у вас рассеянный склероз. Что предпочитаете, ежедневные инъекции "Копаксона" или "Авонекса"?» Он сказал, что у меня все будет в порядке лет десять, а потом болезнь медленно возьмет верх. Вот в такой панибратской манере. Мне тогда было 27 лет.

Я начала следовать Диете Уолс в мае 2012 года и прогрессирование заболевания значительно замедлилось. Теперь настроение улучшилось на 100 процентов, что просто потрясно, и я снова могу выполнять физические упражнения, от которых ранее пришлось отказаться из-за постоянной усталости. Сегодня я воспринимаю еду как лекарство. Если пища не способствует моему выздоровлению, то я ее не ем. Моя семья очень признательна доктору Уолс, потому что благодаря ее работе к ним вернулась мама и жена!

— Карен К., Элк-Гров, Калифорния

физические упражнения, восстановление баланса гормонов стресса и устранение хронических инфекций.

Изменения в окружающей обстановке помогают восстановить толерантность организма, постепенно подводя тело к более здоровому состоянию, находясь в котором оно способно самостоятельно решить все свои проблемы. Невозможность установить точную внешнюю причину аутоиммунного заболевания (и других хронических заболеваний) заставляет некоторых врачей назначать терапевтическое изменение образа жизни своим пациентам, а именно диету, физические упражнения и медитативные практики. Но в целом, если исследование не смогло установить эффективность метода воздействия на конкретную проблему (что на сегодняшний день является золотым стандартом доказанной эффективности), то конвенциональная медицина не рекомендует данный метод лечения. Тем временем очень мало средств выделяется на исследование таких недоходных методов лечения организма, как питание, физические упражнения и управление стрессом. Воздействия такого рода связаны с нормализацией среды, в которой тело в состоянии разрешить свои трудности. Врач функциональной медицины тоже может дать рекомендацию по приему фармацевтических препаратов, но он не ограничивает лечение только ими. Мы уверены, что можем сделать гораздо больше, и после моих клинических исследований оказалось, что мы правы. В случае любого аутоиммунного или другого хронического заболевания(-ий) я настоятельно рекомендую вам перейти на терапевтическую диету и изменить образ жизни в качестве дополнения к программе лечения и восстановления организма.

Я ГОВОРЮ «ВРАЧ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ» ИЛИ «ТЕРАПЕВТ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ»…

Но они — не единственные работники здравоохранения, которые могут практиковать функциональную медицину. Опытные медсестры, мануальные терапевты, помощники врача и другие медицинские работники также могут стать полезным и ценным дополнением к вашей лечебной команде. Всякий раз, когда я пишу «врач функциональной медицины» или «терапевт», пожалуйста, обратите внимание, что я имею в виду любого специалиста, обученного принципам функциональной медицины.

В медицинском вузе всегда советуют использовать лечебную диету и менять образ жизни, прежде чем применять медикаментозную терапию, но, увы, мы получили очень мало информации о том, как именно нужно вносить эти изменения

в клинической практике. До 1940-х годов, эпохи развития антибиотиков, современной фармацевтической и медицинской промышленности, медицина была ориентирована в основном на питание. Теперь мы спешим предложить людям лекарства, устройства и операции, чтобы решить проблемы со здоровьем, — вот на чем мы сфокусировались. Функциональная медицина, напротив, сосредоточивается на лечебной диете и воздействии на образ жизни. В этом суть подготовки врача функциональной медицины. Если вы тоже к этому стремитесь, то вам подойдет помощь доктора с такой подготовкой. (Подробнее о том, как найти специалиста по функциональной медицине, см. на странице 507.)

Вам все еще нужны препараты, изменяющие течение рассеянного склероза?

Многие пациенты, которых я вижу у себя в клинике, смогли постепенно сократить количество используемых рецептурных препаратов на фоне Протокола Уолс. Те же самые результаты показывают наши клинические испытания. Когда вы кормите клетки тем, что им нужно, они начинают перестраивать ваш организм молекула за молекулой. Снижается артериальное давление, уменьшается усталость, нормализуется сахар в крови, уходит лишний вес без терзающего чувства голода, восстанавливается сексуальная функция, уходит боль и в течение трех лет пропадает необходимость в иммуносупрессорах, в том числе препаратах, изменяющих течение рассеянного склероза. Этот принцип одинаково хорошо работает с классическим аутоиммунным заболеванием, таким как рассеянный склероз; хроническими заболеваниями, такими как ожирение или диабет; и нарушениями психического здоровья, например депрессией, тревожностью или посттравматическим стрессовым расстройством.

Тем не менее обратите внимание, что мы не прекращаем прием лекарств до того, как клеточное заживление устранит необходимость в медикаментах. Как только артериальное давление падает, уровень сахара в крови улучшается, настроение поднимается, энергия восполняется, боль исчезает, усталость уходит — тогда и только тогда я начинаю процесс ограничения лекарств. Когда люди переходят на лечебную диету и меняют образ жизни, мы внимательно следим за ними, чтобы у них не развивались побочные эффекты от повышенного артериального давления, высокого уровня сахара в крови или от приема обезболивающих препаратов, которые им больше не нужны. Пока состояние здоровья улучшается, я могу начать разговор о том, какие лекарства (например, подавляющие иммунитет препараты) можно постепенно, осторожно начать ограничивать и, возможно, если все пойдет хорошо, прекратить их полностью. Но этим нельзя заниматься самостоятельно. Важно это учесть!

Необходимо понять, почему некоторым больным нельзя обходиться без лекарств. Резкое прекращение приема модифицирующих заболевание медикаментов

у пациента с аутоиммунным заболеванием увеличивает риск серьезной острой вспышки, возобновления заболевания и быстрого ухудшения — исследования показали, что это происходит у статистически значимой части пациентов [2].

ГОЛОС ВОИНОВ УОЛС

В декабре 2011 года, когда мне было 56, мне в третий раз поставили диагноз «рецидивирующе-ремиттирующий рассеянный склероз» (РРРС). Мой первый «диагностируемый» эпизод произошел в августе 2001 года. Спустя несколько месяцев исследований и консультаций с несколькими специалистами я приняла свой диагноз от невролога из больницы Маунт Синай. Он показал мне на МРТ, что у меня обнаружены обширные очаги, причем некоторые из них выглядят застарелыми. Скорее всего, я жила с РРРС на протяжении 30 лет. В начале января 2012 года я начала лечение «Копаксоном» и перешла на Диету Уолс. Со временем мне удалось снизить ежедневную дозировку инъекций и получать их всего раз в неделю, а совсем от них я смогла отказаться уже в июне 2012 года. Невролог сказал мне, что мне что-то здорово помогает, и это точно не «Копаксон». Все, кто видел меня на протяжении этого времени, уверены, что я выбрала правильный путь и двигаюсь к выздоровлению!

— Дебра К., Аккорд, Нью-Йорк

Никто не заинтересован наносить непоправимый ущерб своему мозгу и другим жизненно важным органам. Если вы уже принимаете сильнодействующие иммунодепрессанты, оставайтесь на них, пока осваиваете Протокол Уолс. В конце концов, когда тело перестроится и молекулы неправильной конфигурации заменятся на правильные молекулы, скорость ухудшения состояния замедлится и впоследствие прекратится. Поскольку клетки продолжают эффективнее функционировать, вскоре улучшается здоровье и повышается жизненный тонус. Каждый человек уникален, и скорость стабилизации и восстановления здоровья у каждого своя. Все зависит от количества нерабочих ферментов (ДНК), количества неблагоприятных факторов образа жизни (диета, физические упражнения, токсины, гормональный баланс и т.д.), отягощенности предшествующей и текущей инфекцией (инфекциями) и оттого, насколько усердно человек работает на оптимизацию всех факторов образа жизни. Ваш врач или терапевт по функциональной медицине — это тот, кто поможет вам определить, когда нужно снизить дозировку или отменить препарат

и следует ли это делать вообще. (В главе 10 я расскажу подробнее о том, какие факторы следует учитывать, прежде чем прекратить принимать препараты, изменяющие течение рассеянного склероза, по прошествии некоторого времени после начала программы.)

О рассеянном склерозе в частности

В пересмотренном издании я хочу расширить диапазон тем и включить в книгу не только рассеянный склероз, но и все аутоиммунные заболевания, все неврологические нарушения и все хронические заболевания, которые можно трансформировать с помощью моей терапевтической диеты и образа жизни (то есть практически все существующие хронические заболевания). Тем не менее моя основная аудитория — это люди, страдающие той же болезнью, что и я, поэтому я хочу отвести некоторое время на прицельную работу с этим болезненным и изнурительным недугом.

Впервые РС описал французский врач Жан-Мартен Шарко еще в 1868 году. Хотя люди знают об этом заболевании уже более ста лет, мы еще не понимаем, как оно начинается, а также как и почему прогрессирует. Хотя у большинства людей с рассеянным склерозом первоначально ставится диагноз «рецидивирующе-ремиттирующий рассеянный склероз, при котором периоды ограниченных физических способностей приходят и уходят, в течение пятнадцати лет после постановки диагноза 80 процентов переходят в более тяжелую форму заболевания, вторично-прогрессирующий рассеянный склероз», при котором инвалидность становится перманентной и неизбежной, несмотря на терапию. (Это как раз мой случай.)

Существует несколько теорий о том, почему развивается рассеянный склероз, но обычно считается, что РС связан с некоторой генетической уязвимостью, которая взаимодействует со многими неизвестными факторами окружающей среды (эпигенетический эффект, который я объяснила ранее в этой главе). Многочисленные исследования показали, что именно взаимодействие нескольких генов и окружающей среды определяет, будет ли развиваться РС. Ученые идентифицировали около ста генов, которые до определенной степени увеличивают шансы на РС. Тем не менее ни одно исследование точно не определило, какая проблема служит причиной РС [3] или почему данная проблема развивается как таковая.

Когда заболевание появляется, иммунные клетки начинают атаковать и повреждать миелин и другие части мозга, что приводит к сокращению объема мозга и проблемам с равновесием, зрением и/или потере мышечной силы. Через несколько лет, по мере нарастания симптомов, врачи наконец смогут диагностировать рассеянный склероз.

Самые высокие показатели РС обнаружены в Европе, Канаде, Соединенных Штатах и на юге Австралии. Эпидемиологические данные свидетельствуют о том,

БЕСЕДА С ВРАЧОМ ОБ ИЗМЕНЕНИИ ВАШЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Если у вас аутоиммунное заболевание, то совместно с врачом вы придете к одному выводу: вам нужны модифицирующие течение заболевания препараты. Вопрос в том, что это за препараты. Я предполагаю, что вы намерены остановить развитие болезни. Вы не хотите вновь переживать вспышки и терпеть ущерб, который они наносят. Вы не хотите, чтобы здоровье ухудшалось и наступила инвалидность. Но при этом вы не желаете подавлять те части иммунной системы, которые все еще полезны для организма. Если вам поставили первичный диагноз и вы еще не принимаете никаких лекарств, то предложите вашему лечащему специалисту дать вам время попробовать модифицировать образ жизни в течение трех — шести месяцев, прежде чем начинать принимать препараты, изменяющие течение рассеянного склероза. Возьмите с собой эту книгу, чтобы показать, что конкретно вы собираетесь делать. Самое главное: сосредоточьтесь на питательной диете, прекратите есть сладкую и вредную пищу, подключите регулярную программу физических упражнений и работайте со стрессом. Все это должно быть частью любой программы лечения хронических заболеваний (и, на мой взгляд, частью жизни каждого человека, независимо от того, есть у него проблемы со здоровьем или нет). Не отказывайтесь от тщательного наблюдения и проверок, необходимых для подтверждения того, что ваша болезнь уходит, не оставив после себя постоянных скрытых очагов. Возможно, вам все еще понадобятся лекарства через три — шесть месяцев, но уже в гораздо меньших дозах; кроме того, вы обнаружите, что добросовестное следование Протоколу Уолс (особенно Диете Уолс Элиминация) само по себе в состоянии остановить прогрессирующие ухудшения, уменьшить или полностью устранить симптомы.

что люди, у которых развивается это заболевание, скорее всего, перенесли инфекцию до 15 лет, которая из-за генетической уязвимости не была полностью выведена из организма. Если человек, который перенес инфекцию, также подвергается воздействию определенных факторов окружающей среды (какими бы они ни были) и обладает генетической уязвимостью (не совсем понятным образом), то иммунная система начинает разрушать его головной и спинной мозг. Другими словами:

генетическая уязвимость + внешние триггеры = манифестация РС

Похоже, так выглядит рабочая формула. Чем больше у вас генов, которые сообщают вам предрасположенность к заболеваниям (он далеко не один), тем меньшая доза экологических воздействий вам потребуется для развития симптомов (продромальное состояние), которые в конечном итоге могут перерасти в диагноз «рассеянный склероз» (состояние болезни). Болезнь может не поднимать свою уродливую голову и не показываться на поверхности десятилетиями, но внутри тела процесс латентного повреждения уже начинает свое неумолимое движение.

По мере того как иммунные клетки атакуют миелин, который покрывает «электропровода», соединяющие клетки в головном и спинном мозге, передача информации по длинным отросткам нервных клеток замедляется. Пока продолжается разрушение миелина, нервные клетки могут настолько повредиться, что окажутся больше не в состоянии передавать импульсы. В этом случае повреждение остается перманентным.

Типы РС

Существует четыре основных типа РС.

1. Клинически изолированный синдром (формальное состояние перед РС)
2. Рецидивирующе-ремиттирующий РС (РРРС)
3. Вторично-прогрессирующий РС (ВПРС)
4. Первично-прогрессирующий РС (ППРС)

Около 85 процентов людей начинают с клинически изолированного синдрома. Это первая атака неврологических симптомов. Сорок пять процентов жалуются на какой-то тип моторных или сенсорных нарушений. Двадцать процентов поражает неврит зрительного нерва (проблемы со зрением), 10 процентов сталкиваются с проблемами в стволе головного мозга (тошнота, рвота и проблемы с равновесием относятся к наиболее распространенным симптомам), а у остальных проявляются проблемы в различных областях. По стандарту, на начальном этапе рекомендуется лечение препаратами, изменяющими течение рассеянного склероза, чтобы снизить риск необратимого повреждения головного и спинного мозга.

Позднее течение заболевания в основном (85 процентов случаев) проходит тяжело и эпизодически (рецидив), после чего идут периоды улучшений (ремиссия). Вот почему этот тип называется рецидивирующе-ремиттирующий РС. Приблизительно от 10 до 15 процентов пациентов переживают постепенное

ухудшение без периодов положительной динамики (это прогрессирующий рассеянный склероз). Эта форма заболевания отличается острыми приступами ухудшения симптомов, которые называются «рецидивы», за которыми постепенно наступает улучшение, так как головной и спинной мозг добавляют натриевые каналы к нервным клетками. Это позволяет им снова начать передавать информацию, хотя и гораздо медленнее, чем раньше. В дополнение к рецидивам, которые характеризуются ярко выраженными симптомами, у больного РРРС развиваются скрытые очаги (поражения, которые протекают бессимптомно), которые можно увидеть на МРТ головного мозга.

Большинство людей с диагнозом РРРС переходят в следующую форму заболевания под названием вторично-прогрессирующий РС (ВПРС) через двадцать лет после первого диагноза. Когда это случается, человек перестает испытывать острые рецидивы и ремиссии. Вместо них начинается процесс постепенного ухудшения симптомов РС и ограничения физических возможностей.

Приблизительно от 10 до 15 процентов пациентов с РС изначально получают диагноз другой формы заболевания — первично-прогрессирующий РС (ППРС). У них никогда не бывает резких рецидивов и ремиссий. Их состояние постоянно ухудшается с самого начала заболевания.

Традиционные методы лечения РС

Так как рассеянный склероз является аутоиммунным заболеванием, основная программа лечения заключается в подавлении иммунных клеток с помощью постоянно совершенствующихся сильнодействующих препаратов. Препараты, изменяющие течение рассеянного склероза, первоначально включали в себя лекарства «ABC-R»*, к которым относятся «Авонекс»**, «Бетасерон»***, «Копаксон»**** и «Ребиф»*****. Но сегодня пациентам предоставляют гораздо больше вариантов иммуносупрессоров и препаратов, изменяющих течение рассеянного склероза.

По мере того как ученые пытаются проникнуть в тайну генетических уязвимостей и выяснить, почему они отличаются у разных пациентов с РС, возникло несколько теорий, которые повлияли на принцип лечения заболевания. Одна теория гласит, что рассеянный склероз на самом деле является сосудистым заболеванием. Доктор Паоло Замбони описал хроническую цереброспинальную венозную недостаточность (ХЦСВН) при рассеянном склерозе, и также назвал ее причиной РС [4].

** По первым буквам названия препаратов на английском языке. — Прим. науч. ред.*

*** Препарат группы интерферонов. — Прим. науч. ред.*

**** Российский аналог — «Бетасерк», препарат от головокружения. — Прим. науч. ред.*

***** Иммуномодулятор. — Прим. науч. ред.*

****** Препарат группы интерферонов. — Прим. науч. ред.*

НОВЕЙШИЕ ПРЕПАРАТЫ ОТ РС

Следующая информация взята с веб-страницы Национального общества РС. Сегодня в продаже насчитывается более десяти лекарств, и еще больше находятся на стадии разработки. Далее приведен список лекарств, актуальный на 2019 год (для получения самой последней информации о вариантах медикаментозного лечения посетите сайт nationalPCsociety.org):

- **Самостоятельные инъекции:** «Авонекс», «Бетасерон», «Копаксон», «Экставия», «Глатопа» 20 мг и 40 мг, глатирамера ацетат 20 мг и 40 мг, «Плегриди» и «Ребиф».
- **Перорально:** «Абаджио» (иммуномодулятор), «Гилениа» (иммуносупрессор) и «Текфидера» (нейротропный препарат).
- **Инфузии:** «Лемтрада» (иммуносупрессор), «Новантрон» (противоопухолевое средство), «Окревус» (иммуномодулятор) и «Тизабри» (моноклональные антитела).
- **«Новантрон»** (противоопухолевое средство) одобрен FDA* для пациентов с ухудшающимся рецидивирующе-ремиттирующим РС (с ухудшениями между рецидивами) и с вторично-прогрессирующим РС (начался с рецидивов, но в настоящее время ухудшается без или с небольшим количеством рецидивов). Этот ПИТРС** используется нечасто из-за серьезных побочных эффектов и рисков.
- **«Окревус»** был одобрен для лечения рецидивирующе-ремиттирующего РС и первично-прогрессирующего РС (прогрессирование без рецидивов с момента появления симптомов).
- **«Зинбрита»** (моноклональные антитела) получила одобрение FDA в 2016 году, но препарат отозван производителем в марте 2018 года из-за рисков.

Из соображений безопасности FDA рекомендует назначать «Лемтраду» только тем пациентам, у которых был неадекватный ответ по крайней мере на два других препарата, изменяющих течение РС.

Препараты, изменяющие течение рассеянного склероза, имеют побочные эффекты и риски, которые у всех проявляются по-разному. Начало приема ПИТРС или переход на другой ПИТРС — это решение, которые лучше всего принимать человеку с РС совместно с доктором после разговора о пользе, побочных эффектах и стоимости лекарства.

---

* *Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США. — Прим. науч. ред.*

** *ПИТРС — препараты, изменяющие течение рассеянного склероза. — Прим. науч. ред.*

ХЦСВН характеризуется сужением вен, которые обслуживают мозг. Впоследствии поддерживающееся давление в венах приводит к избыточному отложению железа в тканях, появлению воспаления и окислительного стресса, способствуя тем самым развитию симптомов РС.

Хотя типичное традиционное лечение рассеянного склероза часто включает в себя препараты, подавляющие иммунитет, Замбони сообщил, что проведение ангиопластики* для устранения закупорки ассоциировалось с резким уменьшением симптомов, связанных с рассеянным склерозом. Он также сообщил об успехе лечения усталости с помощью ангиопластики: во время амбулаторной процедуры суженный кровеносный сосуд расширяют с помощью баллона или стента [5]. Однако некоторые испытуемые показали относительно кратковременное улучшение после этой инвазивной процедуры, после чего им потребовалось многократное повторение ангиопластики для расширения кровеносных сосудов [6]. Кроме того, в дальнейшем возникли разногласия относительно наличия ХЦСВН с большей частотностью у пациентов с РС по сравнению с пациентами без РС [7]. Последующие исследования показали, что признаки ХЦСВН увеличиваются с возрастом и что ХЦСВН не встречается чаще у пациентов с РРРС [8]. Замбони больше не рекомендует ангиопластику или стентирование для лечения пациентов с РРРС [9].

Традиционные подходы к лечению, которые предписывают только препараты, изменяющие течение рассеянного склероза для облегчения симптомов, не устраняют первоначальную причину дисфункции, поэтому они никогда не смогут вылечить болезнь. Конвенциональная медицина останавливается на облегчении симптомов, а когда дело доходит до РС, облегчение симптомов, как известно, — подход неэффективный.

Как и все другие аутоиммунные заболевания (и все хронические заболевания), функциональная медицина видит РС и его лечение иначе.

Подход функциональной медицины к лечению РС

Обычная медицина разделила РС на четыре типа, но даже в четырех типах способ проявления РС широко варьируется, потому что очаг повреждений в головном и спинном мозге может находиться где угодно. Если повреждениям подвергаются нервы, которые передают информацию от органов чувств, то появляются сбои в восприятии. У человека может испортиться зрение, пропасть ощущение равновесия или появятся боли, например боль в лице, которую испытывала я. Если повреждаются нервы, проходящие между мозгом и мышцами, то возникают проблемы со слабостью и/или плохой координацией, что часто препятствует физической

* *Хирургическое вмешательство для восстановления кровотока в сосудах. — Прим. науч. ред.*

подвижности. Поскольку повреждения часто проявляются очагами, у людей может развиться уникальная патологическая походка, осанка или трудности с использованием рук.

Все это характеристики того, что мы называем рассеянным склерозом, но вот что интересно: когда мы смотрим на эту проблему на клеточном уровне, все аутоиммунные нарушения, в том числе РС, имеют семь общих признаков независимо от специфики диагноза.

1. Митохондрии напряжены, производят энергию неэффективно и дают слишком много отходов (о чем я говорила в предыдущей главе). Это приводит к появлению слишком большого количества свободных радикалов в организме, которые повреждают клетки.
2. Иммунные клетки слишком активны, что ведет к чрезмерному воспалению в организме.
3. Иммунные клетки специфически атакуют «я» или клеточные структуры, которые принадлежат организму, и наносят дополнительный ущерб, а не помогают.
4. Накопившиеся в организме токсины, такие как свинец, ртуть и пестициды, и хронические вялотекущие инфекции, такие как болезнь Лайма или даже пародонтит (воспаление десны), усугубляют симптомы, связанные с аутоиммунными заболеваниями.
5. Часто обнаруживается низкий уровень витамина D, повышенный уровень гормона стресса и гормональный дисбаланс, которые усугубляют воспаление.
6. Недостаток или переизбыток определенных витаминов, минералов, незаменимых жирных кислот и молекул антиоксидантов и фитонутриентов встречаются во всех случаях.
7. Также распространены случаи недостатка живущих в теле и на его поверхности микроорганизмов, способствующих укреплению здоровья, и переизбытка микроорганизмов, способствующих развитию заболеваний, что связано с усилением воспаления.

Из-за этих общих черт функциональная медицина смотрит на РС не столько как на конкретное заболевание, сколько как на системную неисправность, не похожую на широкий спектр других хронических заболеваний. Этот взгляд переворачивает принцип лечения с ног на голову, потому что определение проблемы и, следовательно, ее решение больше не связаны с лекарствами для снятия конкретных симптомов. Данный подход говорит об исправлении:

- митохондриального напряжения,
- дисфункции иммунных клеток,

- токсической нагрузки на организм,
- гормона стресса и других гормональных нарушений,
- микробного баланса за счет увеличения полезных для здоровья микробов и сокращения численности болезнетворных микроорганизмов,
- контроля иммунных клеток за вирусными и другими хроническими инфекциями.

ГОЛОС ВОИНОВ УОЛС

Уже через три недели после начала Диеты Уолс я почувствовала себя необычайно хорошо! Когнитивные функции и жизненный тонус вернулись практически на тот уровень, который был до диагноза РС. Я поняла, что совершенно не осознавала, насколько затуманенным стало мое сознание, пока этот туман не рассеялся. Мне больше не приходилось спать днем после небольших прогулок, занятий физическими упражнениями или встреч с людьми. Я стала лучше держать равновесие. Частота мочеиспусканий, ургентность и недержание стали меньше меня беспокоить. Двоение в глазах после жары сменилось на блеклость красок в одном глазу. Ночные судороги в ногах стали происходить гораздо реже. Меня редко беспокоит бессонница.*

Когда я говорю людям о своем самочувствии, они иногда спрашивают, не нахожусь ли я в периоде ремиссии. Я отвечаю, что нет, и верю, что я в самом деле выздоравливаю. На последнем снимке МРТ у меня не обнаружилось очагов, и доктор разрешил мне прекратить «Бетасерон».

— Салли Б., Лансинг, Мичиган

Выполните все пункты, и вы в значительной степени разрешите текущие проблемы и устраните симптомы, контролирующие развитие множества аутоиммунных и хронических заболеваний, включая рассеянный склероз, а также других заболеваний, таких как расстройства настроения, ожирение, высокое артериальное давление и сердечно-сосудистые заболевания. Вы помогаете телу путем исправления клеток, которые затем исправляют тело.

Наблюдения показали, что Протокол Уолс может быть полезен для людей с проблемными кровеносными сосудами — с цереброваскулярными,

* *Резкие позывы к мочеиспусканию . — Прим. науч. ред.*

сердечно-сосудистыми и периферическими сосудистыми заболеваниями. Мы убедились, что наш метод нормализует артериальное давление, повышает толерантность к физической нагрузке и проясняет сознание. Как это происходит? Давайте посмотрим на закупоренные кровеносные сосуды, будь то вены или артерии. Закупорка происходит по какой-то причине. С помощью этого процесса кровеносный сосуд пытается залечить и восстановить повреждения на своей поверхности, вызванные экологическими факторами, что сопровождается сужением артерии или вены. Ученые определили тридцать восемь отдельных этапов, через которые проходят кровеносные сосуды от здорового состояния к закупоренному.

Негативные воздействия, которые могут способствовать развитию закупорки вен или артерий, включают в себя:

1. Токсины, такие как тяжелые металлы, пестициды и растворители [11].
2. Хронические вялотекущие инфекции, такие как болезнь Лайма, хламидии и вирус Эпштейна — Барр [12].
3. Недостаток витаминов, минералов, антиоксидантов и незаменимых жиров (микроэлементов) [13].
4. Пищевая аллергия и пищевая непереносимость [14].
5. Гормональный дисбаланс [15].
6. Нарушение сна [16].

Эти же факторы приводят к дисфункции митохондрий. Их можно изменить посредством направленного преобразования в окружающей среде — питание, выведение токсинов, физические упражнения, устранение аллергена, то есть мы видим те факторы, с которыми Протокол Уолс работает без лекарств и хирургического вмешательства.

Рекомендация функциональной медицины — и мое предпочтение как врача и пациента — заключается в использовании интенсивного управления образом жизни с целью помочь кровеносным сосудам начать заживление и избавиться от закупорки независимо от того, является ли сужение сосудов «причиной» рассеянного склероза. (Я полагаю, что, скорее всего это, еще один симптом иммунных клеток, необоснованно атакующих тело, — в данном случае кровеносные сосуды.) Изменение образа жизни влияет на дисфункцию биохимических процессов с разных сторон при помощи цепной реакции с положительной обратной связью. Вот почему Протокол Уолс подходит для лечения большинства аутоиммунных и других хронических заболеваний. Мы добираемся до первопричин клеточных дисфункций, которые приводят к аутоиммунным и другим хроническим болезням.

Жизнь — это серия самокорректирующихся химических реакций. Поэтому, как только вы оптимизируете химические процессы в своих клетках, организм начинает удивительным образом излечивать сам себя, даже когда ученые вообще

не понимают корневую причину проявившихся нарушений. Поскольку функциональная медицина стремится найти основную причину заболевания, мы меньше фокусируемся на названиях и категориях, а больше на восстановлении баланса и наполнении. Наименование, классификация и изолированное изучение симптомов приводят лишь к суженному и неполному представлению о том, что на самом деле происходит в организме.

В чем польза этой информации для вас (независимо от диагноза)

Пока наука развивается и ученые рассматривают хронические заболевания на клеточном и биохимическом уровне, они все чаще отмечают сходство между хроническими заболеваниями, в частности они находят общие признаки по всему аутоиммунному спектру. На клеточном уровне почти всегда присутствует митохондриальное напряжение, приводящее к избытку свободных радикалов, которые повреждают клетки, органы и тело, усугубляя функциональные нарушения. И почти всегда обнаруживается чрезмерное воспаление, которое также повреждает клетки, органы и весь организм [17].

Когда я получала образование в медицинском университете, меня учили ставить диагноз на основе истории пациента, медицинского осмотра и данных лабораторных исследований. Я стала различать многие заболевания, которые специалисты, изучающие клеточную биологию и биохимию болезней, теперь признают различными проявлениями одной и той же болезни. Например:

- Чрезмерное воспаление является фактором риска развития многих, если не всех психических расстройств.
- Чрезмерное воспаление также является фактором риска развития заболеваний сердца, высокого артериального давления, инсульта и рака [19].
- Недостаточное содержание витаминов, минералов и антиоксидантов в крови повышает вероятность того, что у человека проявится одна из десяти основных причин смертности и инвалидности [20].
- Относительно низкий уровень витаминов увеличивает вероятность возникновения рака, преждевременного старения и множества хронических заболеваний, оказывая воздействие на сотни этапов биологических процессов [21].
- Высокое артериальное давление, закупорка артерий и болезни сердца характеризуются напряжением митохондрий, чрезмерным воспалением и атакой иммунных клеток на кровеносные сосуды — многие специалисты в настоящее время предполагают, что эти нарушения имеют аутоиммунный компонент [22].

Напряжение митохондрий, чрезмерное воспаление, иммунные клетки, которые атакуют клеточные структуры, и перегрузка токсинами наблюдаются при ожирении, метаболическом синдроме, синдроме поликистозных яичников (распространенная причина бесплодия у женщин), гирсутизме (избыток волос на лице у женщин), эректильной дисфункции, апноэ во сне и ожирении печени [23].

Можно даже предположить, что никаких отдельных болезней не существует вовсе! Если все болезни сводятся к нарушенной биохимии и запутанной передаче сигналов между клетками, что приводит к чрезмерному хроническому воспалению и напряжению митохондрий, в основном в результате выбора образа жизни, то это предположение может оказаться правдивым.

При взгляде на целостную картину я вижу очень четкое послание: ваше здоровье и жизненная сила — в ваших руках. Не нужно быть врачом или иметь возможность поставить диагноз, чтобы начать вносить изменения в собственное тело на клеточном уровне. Даже нет необходимости давать своей болезни название. Независимо от того, какие детали картины мы выбрасываем, когда пытаемся поставить диагноз и отличить одно заболевание от другого, правда в том, что функциональные нарушения начинаются на митохондриальном и клеточном уровнях. Если мы применим силу здесь, то откроем дверь к исцелению тела и предотвратим ущерб, который неизбежно повлечет за собой лечение симптомов вместо причины. Если мы обеспечим клетки необходимыми строительными материалами, то постепенно они начнут правильнее осуществлять биологические процессы. Поскольку наши клетки представляют собой сложную сеть самокорректирующихся химических реакций, когда мы питаемся и живем так, как предполагает ДНК, клетки постепенно начинают заново собирать тело. Но если нет — если мы морим голодом клетки и не даем им строительных материалов, в которых они нуждаются, — то возникают проблемы. Неизбежно возникают! Вы живы, потому что ваши клетки являются самокорректирующимися химическими фабриками. Ваша задача — способствовать этой самокоррекции, а не препятствовать ей.

По мере внедрения Протокола Уолс все больше и больше митохондриальных и клеточных процессов и химических реакций начнут входить в здоровый диапазон. Когда это произойдет, уменьшатся симптомы того заболевания, которое врачи вам назвали. Постепенно улучшится самочувствие и вернутся жизненные силы, поскольку ваши клетки заменят сломанные, дефектные, неправильно построенные молекулы на здоровые, правильные и функциональные. В наших клиниках пациенты обычно отмечают положительную динамику всего через сто дней! Суть в том, что чем лучше среда вокруг наших клеток, тем больше у нас шансов остановить преждевременное старение и начать «молодеть». Мои пациенты часто шутят, что Протокол Уолс — источник молодости. Сами пациенты и их близкие на Протоколе Уолс чувствуют себя моложе с каждым месяцем. Я думаю, что все мы хотим для себя одного и того же: сохранить здоровье как можно дольше.

Глава 3

КОНЦЕНТРИРУЕМ ВНИМАНИЕ: ПОДГОТОВКА К ПРОТОКОЛУ УОЛС

Вы уже поскорее хотите перейти к разделу о том, что вам нужно есть, менять и делать по Протоколу Уолс. Перемены очень вдохновляют. К тому же вы уже настроились оптимизировать свои клетки, органы и весь организм прямо сейчас. Но прежде чем я дам вам конкретные рекомендации по соблюдению Протокола Уолс, мы должны еще кое-что упорядочить: ваши приоритеты.

Ключевая мысль этой главы чрезвычайно важна. Считайте ее обязательным условием Протокола Уолс. Вам может показаться, что вы готовы разобраться с психологическими и эмоциональными аспектами позже. Сейчас же вы хотите перейти прямо к делу. Однако за годы работы с людьми я обнаружила, что если пациенты для начала не разберутся со своими мыслями, то они гораздо реже придерживаются плана. Я хотела бы, чтобы вы поразмыслили о нескольких вещах, в том числе о том, что для вас действительно важно, и выяснили, соответствует ли ваш сегодняшний образ жизни расставленным приоритетам.

Мономиф: странствия и жизнь героя

Парадигма путешествия героя очень помогла моим пациентам из больницы ветеранов, участникам моего клинического исследования и моим товарищам по несчастью. Вы тоже найдете ее полезной. В книге «Герой с тысячью лицами. Миф. Архетип. Бессознательное» («София», 1997 г.) писатель и профессор литературы Джозеф Кэмпбелл детально описывает концепцию мономифа (путешествие и жизнь героя), какой она предстает в разное время в величайших мировых религиях и культурах.

Путешествие героя проходит одинаковый для всех цикл: общество вступает в борьбу и терпит поражение. Герой отделяется от общества, глубоко изучает проблему сам и узнает высшую истину. Затем герой возвращается в общество, чтобы начать борьбу. Общество, возглавляемое им, делает значительные успехи

в борьбе благодаря своему герою. В западных мифах герой всегда побеждает. В других культурах герой может выжить, а может и не выжить, но общество всегда добивается знаменательных успехов в борьбе, и герой всегда гордится своим вкладом в это достижение.

Когда я предлагаю пациентам подумать о себе как о странствующем герое, я прошу их признать свою борьбу и свои страдания — что они узнали и чему они теперь должны обучать других, основываясь на своем опыте? Им открывается новый смысл и значение их болезни, а также понимание того, как они могут помогать другим.

Я приглашаю вас подумать о своем героическом путешествии. Что вы узнали? Как вы можете участвовать в борьбе и помочь своему «племени»? Поиск способов быть полезными для других наполняет нашу жизнь смыслом. Поиск способов быть полезными для тех, кто вел ту же борьбу, что и вы, обладает особой значимостью. Когда наши пациенты осмысляли путь героя, они приходили к настоящему поворотному моменту. Они находили вдохновение, надежду и цель — понимали смысл своей борьбы. Они получали заряд энергии и решительно брали на себя тяжелую задачу по изменению питания и образа жизни.

Найдите высшую цель

Необходимо понимать свою мотивацию. Почему вы соблюдаете Протокол Уолс? Поверхностный ответ: вы хотите выздороветь. Но посмотрите глубже. Почему вы хотите выздороветь? У вас, вероятно, на это больше причин, чем кажется на первый взгляд. Может быть, вы хотите показать пример другим и заботиться о детях. Может быть, от вас зависит супруг или родители. Может быть, вам что-то еще нужно успеть сделать в этой жизни. Вы не закончили жить! Какая бы ни была причина, большая или маленькая, подумайте о мотивации, которая важна для вас сильнее прочих.

О мотивации, которая сможет провести вас через весь процесс и к которой вы будете снова и снова обращаться в трудную минуту в поисках вдохновения.

В этой главе я хочу помочь вам определить, что для вас станет путеводной звездой, и дать вам возможность обрести позитивный настрой для достижения максимального успеха. Давайте назовем это вашей высшей целью.

Я знаю, что в вашей ситуации возникают серьезные проблемы, которые несправедливо испытывают вас на прочность. Несомненно, трудности появляются не только из-за проблем со здоровьем. Сейчас у вас есть возможность закрепить высшую цель своего существования. Исследование воздействия этого явления показало, что у людей с высокой жизненной целью реже случаются инсульты и сердечные приступы и они живут дольше, чем люди без сильного чувства цели. Более того, понимание высшей цели повышает устойчивость человека, способствует

ГОЛОС ВОИНОВ УОЛС

У моего мужа РС. Ему поставили диагноз четыре года назад, но сейчас я понимаю, что симптомы у него проявлялись долгие годы. У его матери тоже был РС. Она умерла в очень ослабленном состоянии. Она жила вместе с нами первые четыре года после нашей свадьбы, и я не понимала ее гнева и эмоциональных состояний до тех пор, пока не заболел муж. После постановки диагноза он пережил сильный шок, у него появились гнев и резкие перепады настроения. Он очень ослаб от лекарств, которые принимал, и мы сильно боялись, потому что помнили об ухудшении состояния матери.

Я принялась искать любые существующие методы лечения. Сперва муж очень не хотел менять свое питание. Я тоже была настроена скептически, несмотря на то что сама являюсь сертифицированным диетологом с дипломом по нутрициологии, так как в то время я увлекалась обезжиренным питанием с высоким содержанием углеводов. Тем не менее Диета Уолс вывела всю нашу семью на новый уровень. Исчезли проблемы с желудком, улучшилась концентрация внимания и поднялось настроение. Другие аутоиммунные симптомы либо полностью исчезли, либо постепенно перестают беспокоить.

— Анна Дж., Дир Парк, Иллинойс

личностному и духовному росту, несмотря на ухудшение здоровья и ограничение физических способностей [2].

Четкое изложение вашей высшей цели даст вам все эти преимущества и даже больше. Не беспокойтесь о том, что сейчас нужно придумать то, к чему придется привязаться навечно. Ваша высшая цель, вероятно, со временем будет развиваться, но какова она сейчас? Начните размышлять об этом сегодня.

Начало Диеты Уолс

Следующее, над чем я попрошу вас подумать: а это поможет вам, когда ваша высшая цель будет определена — это начать вести Дневник Уолс. Дневник является важной частью процесса; я прошу своих пациентов с ним работать. Кроме того, он просто необходим для тех, кто участвует в моих клинических испытаниях. И я прошу вас тоже начать вести дневник. В рамках моей программы вам придется следить

ГОЛОС ВОИНОВ УОЛС

Очень важно уметь смотреть в перспективе на свою жизнь и поставленные цели. Я помню, что раньше мне казалось, будто мир давит на меня своим величием, а теперь я думаю совсем по-другому. Сперва я испытал шок, узнав о своем диагнозе. Я впал в депрессию и как будто потерял ко всему чувствительность, все продолжая спрашивать, почему это случилось со мной. Борьба с раком развернулась на четырех фронтах: психическом, эмоциональном, духовном и физическом. Психический аспект подразумевал составление планов на будущее, размышление о том, чего бы я хотел достичь в жизни и зачем мне стоит жить. Эмоциональная борьба помогала справиться с гневом, страхом, ревностью, неприятием, горечью и неумением прощать. Негативные эмоции подтачивают иммунную систему, поэтому их необходимо отпустить.

— Крис У., Мемфис, Теннесси

за многими вещами, в том числе за пищей, которую вы едите, за уровнем стресса, приемом добавок, силой болей и уровнем энергии, а также за тем, как вы справляетесь с различными трудностями в своей жизни каждый день. Если у вас есть заболевание или проблемы со здоровьем, то мониторинг симптомов, лекарств, диеты и физических упражнений, а также отслеживание прогресса имеют решающее значение не только для вас лично, но и для всей команды медицинских специалистов, которые с вами работают. Дневник Уолс сослужит вам эту службу, но я надеюсь, что он пригодится вам многим больше. В него вы будете записывать информацию о своем самочувствии, успехах управления стрессом, свои действия, описывать ситуацию в отношениях — словом, все. Он станет отчетом о вашей жизни, отражением вашего текущего состояния, и — что еще важнее — «бортовым журналом», который будет свидетельствовать о постоянном улучшении состояния по мере осваивания Протокола Уолс. Информации слишком много, чтобы просто держать ее в уме (и любой с затуманенным от аутоиммунного заболевания сознанием знает, насколько это трудно!). Поэтому я хочу, чтобы вы вели подробные записи.

Я также прошу вас сфотографироваться и приложить фото к Дневнику Уолс. Моим пациентам и испытуемым нравится оглядываться назад и замечать, насколько они «помолодели» от Протокола. Сделайте фото прямо сейчас, если это возможно. Просто сфотографируйте себя.

Селфи с телефона вполне сгодится. Распечатайте, если у вас есть возможность. Поместите фото «в облако», чтобы вы могли найти его и поделиться с людьми.

Через несколько месяцев, не говоря уже о нескольких годах, эта фотография станет очень поучительной.

ИЗ МОЕГО ДНЕВНИКА УОЛС

После диагноза в 2000 году я поняла, что правила изменились. Я должна была переосмыслить, кем я была, и заново себя отстроить. Я все еще была «Терри Уолс, доктор» и «Терри Уолс, мать» и «Терри Уолс, партнер Джеки», но динамика всех этих отношений изменилась, и мне пришлось с этим справиться. Самым тяжелым испытанием было воспитание детей.

Я всегда твердо верила в важность обучения детей целеустремленности, стойкости и настойчивости. Я планировала учить их этим качествам с помощью спортивных мероприятий, таких как кемпинг, и испытаний на прочность, таких как альпинизм. Однако по мере того как я все сильнее и сильнее утрачивала физические возможности, я начала понимать, что моим планам суждено измениться. Вскоре я поняла, что многие вещи, которые я планировала сделать, никогда не произойдут. Мы не станем заниматься альпинизмом. Мы не будем соревноваться в боевых искусствах. Дети не будут радовать меня спортивными победами. Не будет семейных лыжных гонок Биркебейнеров. Не будет непальских походов. Все мечты казались утраченными. Как я могу быть примером для своих детей? Как я могу научить их чему-то, чего не могу сама? Но потом я поняла, что РС можно использовать в качестве инструмента, который совершенно по-другому научит моих детей стойкости.

Однажды утром я увидела свою дочь Зебби, которой тогда было всего восемь лет. Она сидела и наблюдала за каждым моим движением. Когда я поразмыслила над этим, я поняла, что оба ребенка, Зебби и Зак, часто наблюдали за мной, чтобы посмотреть, как я справлюсь со своими потребностями. Они были еще малышами и смущались того, что их активная, спортивная мать теряет способность делать самые элементарные вещи. Они хотели знать, что я собираюсь сделать со всем этим. Они хотели знать, как я справлюсь с новым испытанием в моей жизни. С этого момента я как будто проснулась. Я начала улыбаться. Я начала энергично вставать с постели. Забиралась в «Бесконечный бассейн»

(бассейн с противотоком для плавания. — Прим. пер.), включала поток и начинала грести кролем с единственной мыслью: они наблюдают за мной. Я начала говорить себе, что они всегда смотрят за мной, и таким образом изменила свое отношение к ситуации и манеру выполнения всех своих задач.

Я нашла свою мотивацию продолжать идти вперед. Я сказала себе, что если я хочу научить детей справляться с трудными испытаниями, то мне нужно показать им, как я справляюсь со своей проблемой. Я поняла, что даже с РС все еще могу быть образцом для подражания, и в некотором смысле более возвышенным образцом, чем без него. Восхождение на гору дается тяжело, но вставать каждый день, ходить на работу и заниматься своей жизнью с рассеянным склерозом на самом деле в сотни раз тяжелее. Моя цель и мотивация основывались на желании преобладать над заболеванием и не потерять себя из-за него. Что вы можете сделать, чтобы найти цель и мотивацию?

Дневник Уолс станет важной, даже незаменимой частью вашего процесса выздоровления. Исследования показали, что у людей, которые ведут дневник, снижается уровень гормона стресса, притупляется активность заболевания и появляется удовлетворенность от жизни. Пришло время начать писать и вам!

О чем писать

В Дневнике Уолс есть два аспекта: объективная запись и субъективные размышления и чувства. Не нужно начинать дневник формально. Просто расскажите в свободной форме несколько историй о себе, пока не привыкнете писать. Когда вы почувствуете, что готовы организовать записи, обратитесь к списку пунктов, которые можно включить в Дневник Уолс.

1. Пища, которую едите каждый день, чтобы убедиться, что вы соответствуете всем ежедневным требованиям в отношении питания по Протоколу Уолс выбранного вами уровня (вы подробнее узнаете об этом в следующем разделе книги). Например, записывайте все съеденные порции овощей!
2. Все результаты анализов и тестов, которые вы получаете от своего врача.
3. Числовая оценка вашего ежедневного настроения, уровня энергии или уровня боли и любых других значимых симптомов, которые вы хотите отслеживать. Эта информация полезна, ведь когда вы начнете чувствовать

себя лучше, вы оглянетесь назад и составите объективное мнение о своих успехах.

4. Упражнения. Что вы делали сегодня, чтобы заставить тело двигаться? Даже если вы просто совершили прогулку медленным шагом по улице или выполнили какие-то упражнения дома, напишите об этом.
5. Напишите о своих чувствах сегодня. Вы ощущаете мотивацию? Нервничаете? Настроены скептически? Надеетесь? Как вы думаете, что произойдет в связи с протоколом Уолс?
6. Путешествие героя. Это ваша личная история. Не обязательно записывать в хронологическом порядке, просто опишите важные события из вашего прошлого.
7. Вспомните, как вы преодолевали проблемы в прошлом, и подумайте над их позитивными аспектами. Чему вы научились? Что вам нужно узнать дальше?
8. Составьте списки того, за что вы благодарны. Это упражнение поможет вам найти бесценные подарки судьбы в текущих обстоятельствах, включая людей и вещи, за которые вы благодарны. Это занятие повысит вашу стойкость [3].
9. Составьте список всех людей, которых вы любите.
10. Запишите все, что вы надеетесь сделать в своей жизни.
11. Будьте честны с собой: запишите все, что вы упустили из своей прошлой жизни.
12. Запишите свои краткосрочные и долгосрочные цели. Проверьте, что вы делаете для их достижения.

Не позволяйте этому списку ограничивать вас. Большая часть силы Дневника Уолс заключается в его психологическом воздействии, и только вы знаете, что вы хотите написать в нем. Вы не просто организовываете записи — вы получаете возможность снять груз с души. Это ваш дневник и ваше пространство для того, чтобы быть самим собой, но я хотела бы, чтобы вы использовали часть этого пространства для изложения своей истории. Не обязательно записывать всю историю вашей жизни — я не прошу вас прямо сейчас сесть за мемуары, пока у вас и так полно дел (конечно, если вы сами этого не захотите!). Начните с малого.

Какие проблемы в вашей жизни приходят на ум в первую очередь? Проведите некоторое время за размышлением о своем прошлом, и выберите историю — любую историю. И запишите ее.

Вместо того чтобы пытаться забыть свое прежнее «я», вы сможете принять это «я» с помощью записей. Все, что когда-либо происходило с вами, стало частью вашей жизни и сделало вас тем, кем вы являетесь сегодня. Ваша история продолжается: каждое решение, которое вы принимаете сегодня, влияет на то, кем вы станете завтра. Дневник Уолс может увеличить и расширить внутреннее пространство таким образом, чтобы помочь вам продолжить личностный рост,

пусть даже хроническое заболевание заставляет вас думать, что ваш рост замедлился или прекратился. Записи — это ваш выход из ментальных ловушек, которые заставляют вас чувствовать невозможность двигаться вперед.

Не нужно хорошо писать, чтобы дневник сработал. Вам даже не нужно беспокоиться о грамматике и орфографии. Если писать от руки тяжело, то используйте компьютер. Использование ноутбука в постели — отличный способ вести дневник. Средство не имеет значения. Важно то, что вы начинаете писать. Не редактируйте свои слова. Просто пишите. Пусть они выходят из вас такими, какие они есть. Не критикуйте. Не редактируйте. Мне бы хотелось, чтобы вы привыкли вести дневник каждый день, даже если вы пишете всего несколько строк, параграф или два. Что вы делали? Какова ваша статистика? Как вы себя чувствуете? Иногда хочется написать больше, иногда меньше. Но только регулярные записи обладают такой целительной силой.

На протяжении всей этой книги я буду делать напоминания о Дневнике Уолс всякий раз, когда будет полезно ответить на вопрос или записать что-то в дневнике. Используйте их как точку входа, как вдохновение или как способ запомнить то, что вы захотите вспомнить позже. Напоминание будет выглядеть примерно так.

ДНЕВНИК УОЛС: НАПОМИНАНИЕ

1. *Как вы себя чувствуете сегодня? Напишите поконкретнее.*
2. *Что вы сделали сегодня только для себя?*
3. *Что вы ели сегодня? Как вы себя чувствовали?*
4. *Вы сегодня занимались физическими упражнениями? Что вы выполнили? Как себя чувствовали?*
5. *За кого или за что вы благодарны? Что важнее всего в вашей жизни?*
6. *Какова ваша высшая цель или движущая сила? Она может измениться, но какова она сегодня? Запишите свои мысли в форме декларации миссии: моя миссия в этой жизни…*
7. *Как долго вы лечитесь с помощью конвенциональной медицины? Вам помогает?*
8. *Помните ли вы первый раз, когда проявился симптом вашего заболевания? Расскажите эту историю.*
9. *Какие симптомы самые некомфортные для вас сегодня?*
10. *Вы вините себя? За что? Чувство вины полезно или вредно?*
11. *Как бы вы описали свой уровень стресса сегодня? Вы предприняли действия, чтобы понизить его?*
12. *Что вы могли бы сделать, чтобы завтра стало лучше, чем сегодня?*

Ваш дневник будет развиваться, как и вы сами. Когда вы прочитаете эту книгу и начнете восстанавливать свое здоровье, он будет служить вам верой и правдой. Записи — это контроль над собой, поиск цели и смысла в жизни, какой вы ее знаете сейчас, и руководство к вашему будущему.

Отслеживание симптомов

Я также хотела бы, чтобы вы использовали Дневник Уолс для получения дополнительной количественной информации. Каждый день следите за тем, что вы едите, сколько спите и чем занимаетесь. (Я дам образец в конце этой главы.) Кроме того, я хочу, чтобы в самом начале вы провели оценку симптомов.

Проводить отслеживание симптомов чрезвычайно важно, когда вы вступаете в Протокол Уолс. У вас по-прежнему будут плохие дни, и когда они наступят, может возникнуть ощущение, что никакого прогресса нет. Контрольный список, который называется «Опросник симптомов» (ОС), напомнит вам, как далеко вы продвинулись. Поместите его в свой Дневник Уолс и отвечайте на вопросы каждые несколько месяцев. Всегда указывайте дату, чтобы вы могли найти свою самую первую анкету и увидеть прогресс, который вы, возможно, не чувствуете или не замечаете.

У вас появятся силы и решимость двигаться дальше. С анкетой в руках вы скажете себе: «Я выздоравливаю!»

Этот опросник симптомов взят из материалов Института функциональной медицины, он перепечатан с их разрешения. Я предлагаю его своим пациентам и людям, которые участвуют в моих клинических испытаниях. Я прошу их периодически заполнять его, чтобы следить за их успехами, и хочу от вас того же. Помните, что ваша первая анкета станет основой. Возможно, вы захотите пройти опрос дважды, сначала для отслеживания того, как вы себя чувствовали в течение последних тридцати дней, а затем для отслеживания того, что вы испытывали в течение последних сорока восьми часов. Поставьте галочку в соответствующем поле.

Опросник симптомов

_____ имя _____ дата

Оцените каждый из следующих симптомов на основе вашего типичного состояния здоровья за:

☐ последние 30 дней ☐ последние 48 часов

Варианты ответов

0 Никогда или почти никогда нет симптома

1 Периодически бывает, последствия не сильные

2 Периодически бывает, последствия сильные

3 Часто случается, последствия не сильные

4 Часто случается, последствия сильные

Голова

_____ Головные боли

_____ Обморочность

_____ Головокружение

_____ Бессонница

_____ Сумма

Глаза

_____ Слезливость или зуд

_____ Опухшие, покрасневшие или клейкие веки

_____ Мешки или темные круги под глазами

_____ Размытое или туннельное зрение (не включает близорукость и дальнозоркость)

_____ Сумма

Уши

_____ Зуд в ушах

_____ Боль в ушах, ушные инфекции

_____ Отток из уха

_____ Звон в ушах, потеря слуха

_____ Сумма

Нос

_____ Заложенность носа

_____ Проблемы с пазухами

_____ Сенная лихорадка

_____ Чихание

_____ Чрезмерное образование слизи

_____ Сумма

Рот/горло

_____ Хронический кашель

_____ Перехватывание горла, частая необходимость прочищать горло

_____ Боль в горле, хрипота, потеря голоса

_____ Отекший или обесцвеченный язык, десны, губы

_____ Стоматит

_____ Сумма

Кожа

_____ Угревая сыпь

_____ Крапивница, сыпь, сухость кожи

_____ Потеря волос

_____ Гиперемия, приливы

_____ Чрезмерное потоотделение

_____ Сумма

Сердце

_____ Неритмичное сердцебиение

_____ Учащенное сердцебиение

Боль в груди

_____ Сумма

Легкие

_____ Заложенность в груди

_____ Астма, бронхит

_____ Одышка

_____ Затрудненное дыхание

_____ Сумма

Пищеварительный тракт

_____ Тошнота, рвота

_____ Понос

_____ Запор

_____ Чувство вздутия

_____ Отрыжка, газы

_____ Изжога

_____ Кишечные/желудочные боли

_____ Сумма

Суставы/мышцы

_____ Боль или острые боли в суставах

_____ Артрит

_____ Скованность или ограниченность движения

_____ Боль или острые боли в мышцах

_____ Чувство слабости или усталости

_____ Сумма

Вес

_____ Обжорство/запои

_____ Тяга к определенным продуктам

_____ Избыточный вес

_____ Компульсивное переедание

_____ Задержка воды

_____ Недовес

_____ Сумма

Энергия/активность

_____ Усталость, вялость

_____ Апатия, инертность

_____ Гиперактивность

_____ Непоседливость

_____ Сумма

Ум

_____ Проблемы с памятью

_____ Замешательство, трудности восприятия

_____ Плохая концентрация

_____ Плохая физическая координация

_____ Трудность в принятии решений

_____ Запинание или заикание

_____ Невнятная речь

_____ Трудности с обучаемостью

_____ Сумма

Эмоции

_____ Перепады настроения

_____ Тревога, страх, нервозность

_____ Гнев, раздражительность, агрессивность

_____ Депрессия

_____ Сумма

Другое

_____ Частая болезненность

_____ Частое мочеиспускание или ургентность

_____ Генитальный зуд или выделения

_____ Сумма

_____ **Общая сумма**

Обратите внимание, что менее 10 = оптимальное состояние.
Более 50 указывает на наличие значительных воспалительных проблем и/или токсической нагрузки.
Перепечатано с разрешения Toolbox, Институт функциональной медицины

Сложите все суммы баллов и используйте получившуюся цифру как объективную оценку своих ощущений. Я ожидаю, что уже через несколько недель этот показатель снизится. В некоторые дни он может немного возрасти, но в целом должен относительно устойчиво снижаться, если вы будете следовать Протоколу Уолс. То, что вы пишете сегодня, касается только сегодня. Как вы будете чувствовать себя на следующей неделе? В следующем месяце? В следующем году? ОС поможет вам ответить на эти вопросы и посмотреть на себя со стороны.

Но не ограничивайте себя только ОС при оценке своих успехов. Записывайте каждый день, как вы себя чувствуете, конкретно или в общих чертах — как вам больше нравится. Или, если хотите, составьте собственный опросник с учетом вашей ситуации. В любом случае позже вы сможете оглянуться назад и вспомнить, как вы себя чувствовали, и сравнить старые результаты с сегодняшними ощущениями.

ПРИЗЫВ К ДЕЙСТВИЮ

Посетите terrywahls.com/bonus и скачайте копию Опросника симптомов», чтобы можно было пройти тест несколько раз.

Структурирование дневника

Некоторые из моих пациентов заводят книгу в хорошем переплете, чтобы вести Дневник Уолс. Другие используют что-то попроще: тетрадь на пружинке или даже

блокнот. Многие предпочитают вести дневники на компьютере. Затем они распечатывают нужные страницы и относят в клинику.

У вас, скорее всего, уже сложилось представление о том, как ваш дневник должен выглядеть, но вот мое предложение. Я хотела бы, чтобы вы каждый день записывали одну или все следующие подробности о вашей жизни. После обязательной части можно добавить больше информации о том, что вас вдохновляет. Обязательная запись некоторых подробностей — это прекрасный инструмент для отслеживания своего прогресса. Врачу тоже пригодится подробная информация о вашем здоровье.

Рассмотрите такой формат.

ДНЕВНИК УОЛС: НАПОМИНАНИЕ

Я использую ряд инструментов в своих клиниках для помощи людям в процессе осваивания Протокола Уолс. Все они общедоступны, поэтому вы можете сдать все анализы до начала программы, записать результаты в Дневник Уолс, а затем периодически сдавать их повторно для дальнейшей оценки своих успехов.

Длина теломер. *Есть некоторые коммерческие технологии, которые могут измерить длину ваших теломер. Теломеры — это колпачки на концах хромосом. С каждым делением клетки теломеры укорачиваются; следовательно, измерение длины теломер является более научным методом измерения биологической молодости ваших клеток. Выбор диеты и образа жизни может привести к ускоренному укорачиванию теломер (более быстрому старению) или их удлинению (что я называю биологическим омоложением). Я проверила длину своих теломер с помощью TeloYears (teloyears.com) и обнаружила, что по теломерам я биологически на 10 лет моложе своего календарного возраста. Это удивительно, поскольку скорее можно предположить, что у человека с прогрессирующим рассеянным склерозом старение организма проходит в ускоренном режиме, и возраст теломер должен быть старше календарного. Очень интересный тест, но я рекомендую следовать Протоколу Уолс в качестве терапии теломер, а не пользоваться рекомендациями на сайте, поскольку он не предназначен для людей с аутоиммунными или другими хроническими заболеваниями, в отличие от Протокола Уолс.*

Калькулятор биологического возраста. *Есть несколько таких онлайн-калькуляторов. Они не все соответствуют протоколу*

Уолс в вопросах и рекомендациях, но тем не менее их результаты могут оказаться полезными (я настоятельно рекомендую вам придерживаться рекомендаций Протокола Уолс после получения результатов, поскольку он специально разработан для избавления от хронических проблем со здоровьем, а большинство этих калькуляторов — нет). Мне нравятся sharecare.com/static/realage и biological-age.com.

Шкала мозга и когнитивное обучение онлайн. *Существует множество приложений и программ для тренировки мозга. Несколько хороших из них (некоторые работают бесплатно, некоторые за скромную плату) включают Lumosity (Lumosity.com), Sudoku (websudoku.com), HAPPYneuron (happy-neuron.com), ежедневные кроссворды (games.aarp.org/games/daily-crossword или приложение New York Times Crossword в любом store), MyBrainTrainer (mybraintrainer.com) и Braingle (braingle.com). Тренировка мозга повышает уровень гормонов роста мозга, которые необходимы ему для восстановления повреждений, создания новых связей и роста мозговых клеток.*

Nintendo DS Brain Age 2. Я рекомендую игры Nintendo DS у себя в клиниках. *С их помощью можно рассчитать возраст мозга и отслеживать свой прогресс. Когда я впервые играла в игру Brain Age с детьми, вышло, что мне было 85 лет. Дети плакали от смеха, но я знала, что у меня уходит много времени на обработку информации и осмысление. Сегодня мой мозг может похвастаться возрастом 40 лет! И кто смеется последним?*

Дневник Уолс: шаблон ежедневной записи

Дата: _____

Часы сна: _____

Что я ощущал, когда проснулся сегодня? _____

Вес (не реже одного раза в неделю): _____

Что я ел на завтрак: _____

Физическая активность за день (перечислите все): _____

Добавки к пище за сегодня плюс время приема

Время	*Добавка*

Лекарства за сегодня плюс время приема

Время	*Лекарство*

Список перекусов

Что было на обед: _____

Что было на ужин: _____

За что или за кого я сегодня благодарен? _____

Что я делал сегодня? _____

Какие полезные или приятные социальные
взаимодействия у меня были сегодня? _____

Как бы я оценил свой уровень стресса сегодня по шкале от 1 до 10? _____
(10 = сильный стресс)

Как бы я оценил свою боль сегодня по шкале от 1 до 10? _____
(10 = сильная боль)

Как бы я оценил свой уровень энергии сегодня по шкале от 1 до 10? _____
(10 = много энергии)

Как я в целом сегодня себя чувствовал? _____

О чем еще я хочу написать сегодня? _____

Напишите одно хорошее событие, которое произошло сегодня _____

Я надеюсь, что теперь у вас появилось вдохновение начать отслеживать свою жизнь, свое здоровье, свое настроение, свои привычки, свое питание, добавки, лекарства и то, как прошел ваш день. Напишите о своих проблемах. Напишите о своих увлечениях. Напишите о вещах, которые вас беспокоят, которые расстраивают, заставляют плакать. Найдите мотивацию и напишите о ней, даже если она со временем изменится. Не забывайте, зачем вы хотите жить. Помните о тех, кому вы нужны.

Помните о том, что вам еще предстоит сделать. И всегда заканчивайте одной позитивной записью — мысль о хорошем событии в конце дня позволяет уменьшит стресс и позволяет чувствовать себя лучше. Улучшение самочувствия — ваша конечная цель, и поиск своего предназначения является первым шагом на пути к достижению этой цели. Вы встали на священный путь — путь героя. Постарайтесь извлечь пользу из своего путешествия.

Часть вторая

ПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ КЛЕТОК

Глава 4

ПРОТОКОЛ УОЛС ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Все начинается с питания. Питание выступает в качестве наивлиятельнейшего элемента окружающей среды, который легко поддается контролю, а значит, его можно превратить в мощный инструмент лечения РС и других аутоиммунных или хронических заболеваний. Я это осознала далеко не сразу. На самом деле, Протокол Уолс развился до своего сегодняшнего состояния за несколько этапов. Я проработала его еще внимательнее и адаптировала под индивидуальные потребности, чтобы вы смогли выбрать подходящую для себя ступень или уровень диеты.

1. **Диета Уолс.** Самый базовый уровень запускает вашу систему, интенсивно наполняя ее питательными веществами и удаляя вещества, которые могут способствовать ухудшению состояния.
2. **Уолс Палео.** Следующий уровень, на котором многие люди предпочитают оставаться. Он обеспечивает более структурированный подход к дальнейшему устранению диетических элементов, которые могут поставить под угрозу здоровье кишечника.
3. **Уолс Палео Плюс.** Это наиболее сложный уровень, но и наиболее эффективный для людей с аутоиммунными заболеваниями. Он особенно полезен людям с неврологическими или психологическими нарушениями, развившимися на фоне основного заболевания, а также для тех, у кого в анамнезе рак.
4. **Диета Уолс Элиминация.** Это новая диета с низким содержанием лектинов, которую можно вводить на любом из трех уровней Протокола Уолс. Цель элиминационной диеты Уолс состоит в том, чтобы агрессивно противодействовать воспалению за счет отказа от продуктов, которые имеют воспалительную тенденцию. Другая цель — помочь точно определить индивидуальные пищевые непереносимости тем, кто все еще испытывает трудности или хочет еще сильнее персонализировать свою диету. Это временная диета, рассчитанная как минимум на 12 недель и в идеале

на 6 месяцев (или более), после чего исключенные продукты постепенно вводятся по одному за раз на фоне мониторинга повторения симптомов.

Сто процентов за сто дней: почему важно не обманывать!

Я призываю своих пациентов по желанию соблюдать любой уровень Протокола Уолс на 100 процентов в течение 100 дней. На 100 процентов — то есть абсолютно без обмана.

А что плохого в том, чтобы слегка приврать? Пропустить денек-другой? Относиться легко к этому делу? Каждый раз, когда у пациента с аутоиммунным заболеванием возникает вспышка симптомов (это может произойти из-за воздействия окружающей среды, токсинов, переутомления на тренировках, стресса, физической травмы или приема пищи, к которой человек нетолерантен), уровень воспаления повышается. Большая часть работы, которую мы выполняем с помощью Протокола Уолс, заключается в уменьшении чрезмерного воспаления, потому что воспаление провоцирует повреждение организма. С каждой воспалительной вспышкой усугубляется повреждение клеток тела, что приводит к выделению веществ, которые еще больше нарушают реакцию иммунных клеток. Тогда ваша врожденная и адаптивная иммунная системы принимаются постоянно повышать уровень воспаления, увеличивать количество аутоантител и усиливать разрушения с каждым последующим воздействием. В результате организм может понести настолько серьезный ущерб, что последствия станут необратимы. Может даже появиться новое аутоантитело, которое атакует различные клеточные структуры. И таким образом в процессе вы приобретаете дополнительные аутоиммунные заболевания. По этой причине практически невозможно вернуться на предыдущий уровень, на котором вы находились до нарушения правил питания.

Важно придерживаться диеты без послаблений, чтобы не нарушать важную часть терапии.

Происходит так называемое эпитопное распространение, и оно ухудшает состояние аутоиммунного заболевания. Вот одна из причин, почему люди часто зарабатывают дополнительные аутоиммунные диагнозы, если они не обращаются к корневым причинам клеточной дисфункции и развитию аутоантител в ответ на чрезмерное и необоснованное воспаление. Нет никаких гарантий, что вы сможете вернуться к исходному состоянию или починить то, что было уничтожено. Каждая вспышка ухудшает потенциально необратимый ущерб. Без обмана тяжело. Когда любимый человек готовит что-то вкусное для вас (например, пирог, или ужин с глютеном, или другую пищу, которую вы не должны есть), трудно сказать «нет». Вы не хотите ранить чувства близких… да и еда такая аппетитная! Но помните, что́ эти продукты сделают с вами. Если вы перестали принимать препараты, изменяющие течение

рассеянного склероза, и испытали вспышку, любой врач скажет вам: «Вы не должны были прекращать принимать лекарства!» То же справедливо в отношении попустительского отношения к лечебному питанию. Питание — это ваша модифицирующая течение болезни терапия, ее важнейшая часть. Не отказывайтесь от «лекарства», изменяя своей лечебной диете.

Участники моих клинических испытаний говорят близким людям, что они проходят строгое и тщательное научное исследование и не могут помешать процессу, поддавшись искушению. Но несмотря на это, они любят и ценят усилия близкого человека. Начните тоже так говорить. Представьте себе, что вы проходите «клиническое испытание в течение всей жизни». Вы — ученый, который работает над собой, чтобы определить, что для вас полезно. Моим пациентам нравится большая ответственность и исследовательский характер, который приобретает диета с этой точки зрения. Стремитесь быть добросовестным на 100 процентов в течение 100 дней и посмотрите, что произойдет. Это эксперимент с большим потенциалом позитивных изменений в жизни.

Хотя каждый план питания имеет очень специфические компоненты, есть некоторые основополагающие принципы, которые имеют отношение ко всем без исключения диетическим аспектам Протокола Уолс. Прежде всего, протокол предназначен для максимального увеличения количества витаминов, минералов, антиоксидантов и незаменимых жиров, необходимых вашему мозгу и митохондриям. В основе его принципов лежит то, что я узнала из функциональной медицины и из медицинских исследований, а также натуральная диета, которую соблюдали охотники и собиратели. Я считаю необходимым донести до вас, почему я предлагаю не просто здоровое питание, а то, что гораздо ближе к диетическим запросам вашей ДНК. Поэтому давайте подробнее рассмотрим принципы, на которых основаны планы питания протокола Уолс.

Принцип 1. Палеолитическое питание

Одна из основных идей Диеты Уолс заключается в том, что она имитирует некоторые основные аспекты диеты времен палеолита, или охотников и собирателей. Диеты в стиле палео стремятся максимально точно воспроизвести исходную диету человека, принимая во внимание изменения в окружающей среде и доступности пищи, произошедшие со времен палеолита. Основными аспектами этой диеты является устранение большинства (если не всех) зерновых, молочных продуктов, бобовых, и, конечно, всех обработанных пищевых продуктов, которые являются детищем современных технологий. Вместо них акцент делается на зеленых листовых овощах, фруктах, корнеплодах, орехах и семенах, мясе и морепродуктах — иными словами, на тех продуктах, которые десятки тысяч лет назад наши предки могли собирать или добывать с помощью охоты в естественном виде.

Люди впервые начали есть зерно как значительную часть своего рациона примерно 10 000 лет назад с появлением организованного сельского хозяйства. А молочные продукты и бобовые они начали есть еще позже — примерно 8000 лет назад. Эти дополнения в рационе появились в истории человечества совсем недавно по сравнению с 2,5 миллиона лет, которые род (семья) Homo потратил на переваривание зеленых листьев, плодов, корней и мяса. Наши непосредственные предки вида Homo sapiens питались этими продуктами в течение 250 000 лет до появления зерна, молочных продуктов и бобовых. Не каждая диета может выдержать такую проверку временем. Современная версия диеты палеолитического типа — это в целом хорошая, здоровая система питания. У нее есть противники, а также не обошлось без некоторых заблуждений, которые в основном распространяют люди, не имеющие понятия о том, что на самом деле собой представляет современная версия палеолитической диеты. Прежде чем я попрошу вас принять эту концепцию, давайте изучим аргументы против нее.

Один из них гласит, что не существует единой палеолитической диеты. Это правда. Первоначально собиратели и охотники съедали около двухсот различных растений и животных в течение года. Пищевые продукты, которые потребляли наши предки, были в высшей степени адаптированы к конкретным регионам, в которых они жили, и каждое местное общество узнавало на протяжении сотен поколений, какие растения и животные обеспечивали жизнеспособность или болезнь клана.

Кроме того, исследования показали, что традиционные диеты радикально отличаются в разных обществах. Например, охотники и собиратели в Арктике ели исключительно пищу животного происхождения десять месяцев в году. Амазонские обитатели тропического леса и африканские охотники и собиратели ели больше насекомых, амфибий и ящериц, а также сотни различных растений. В течение года коренные американцы потребляли набор из рыбы, мяса и сотен различных растений и животных, уникальных для их среды обитания. Все эти способы питания были исключительно локальными и сезонными. Поскольку в эпоху охотников и собирателей существовало много различных культур, можно предположить, что люди создали тысячи диет, которые максимизируют потребление витаминов, минералов, основных жиров и антиоксидантов на калорию, основываясь на пище, доступной в конкретном регионе, и биологических потребностях человека, живущего в этих конкретных условиях.

Однако все эти диеты имеют некоторые общие черты. Все они содержат гораздо больше витаминов, минералов и незаменимых жирных кислот, чем типичные западные диеты, которые характеризуются обработанными пищевыми продуктами и рафинированными ингредиентами, такими как белая мука, кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы и другие рафинированные сахара.

Наши современные рационы обычно содержат минимальное количество овощей и фруктов, а также отличаются недостатком витаминов и минералов [1].

ИСПЫТАНИЕ ОХОТНИКОВ И СОБИРАТЕЛЕЙ: РАЗНООБРАЗЬТЕ СВОЙ РАЦИОН

Я стараюсь съедать как минимум 200 различных видов растений в течение года. Каждый раз в начале года можно устраивать для себя веселое соревнование: составьте список растительных продуктов питания и отмечайте, сколько из них попали к вам на стол. Попробуйте добраться до 200… или больше! Привлеките к соревнованию всю семью, пусть каждый сможет поделиться своими идеями и новыми открытиями. Попробуйте новые чаи, пряные травы и специи (они попадут в список из тех 200 — это тоже растительные продукты), экспериментируйте с новыми овощами и фруктами, которые вы никогда не пробовали, и погрузитесь в атмосферу приключений. Также неплохо постараться как можно больше разнообразить продукты животного происхождения — попробовать мясо дичи, различные виды морепродуктов и даже субпродукты! Чем больше разнообразия на вашем столе, тем больше питательных микроэлементов вы получаете, обеспечивая клетки пищей из максимально возможного числа источников.

Кроме того, старайтесь в основном полагаться на продукты растительного и животного происхождения из вашего региона. Окунитесь в местный кулинарный колорит — поговорите с садоводами, органическими фермерами, коллекционерами семян эндемиков*, даже с владельцами ресторанов, специализирующихся на местных продуктах, — и узнайте, что можно попробовать в своем регионе. Например, если вы живете на побережье, изучите разнообразие морепродуктов и морских овощей. Если вы живете в центре страны, распробуйте все разнообразие дичи и типично местных овощей и фруктов, различные виды грибов, а также изучите богатство и разнообразие продуктов, которые можно отыскать в лесу.

Многие критики питания в стиле палео упускают этот момент. Имитация рациона древних предков эпохи палеолита дает гораздо больше пользы, чем современная пищевая промышленность.

Другой аргумент против палеодиеты основывается на том, что наш мир изменился, и никакая пища, которую мы едим сегодня, не похожа на пищу, которую

* *Растения, исторически произрастающие на определенной территории. — Прим. науч. ред.*

ели наши палеолитические предки. Это правда, что многие современные продукты изменились путем интенсивной селекции растений и превратились в более сладкие и богатые углеводами плоды по сравнению со своими предшественниками. Кроме того, даже натуральные, органические продукты не могут избежать токсинов, поскольку окружающий мир в настоящее время сильно загрязнен, и пестициды от промышленного земледелия могут перемещаться по воздуху и переноситься через воду. Также истощается почва и снижается содержание питательных веществ в выращиваемой в ней пище. Кроме того, нам угрожает селекция и генетическая модификация, нацеленные на получение животных с большим количеством мяса и жира, с которых можно взять больше молока (часто за счет ухудшения качества их жизни) и больше бушелей* на акр**. Акцент делается не на повышение содержания витаминов или минералов на бушель — речь идет о максимизации урожайности и наращивании прибыли. Эти обстоятельства сильно повлияли на качество наших продуктов, хотя мы еще не осознаем этого в полной мере.

Мы перестали разумно распоряжаться почвой. Франклин Д. Рузвельт*** однажды сказал: «Нация, которая разрушает свою почву, разрушает себя. Леса — это легкие наших земель, они очищают воздух и дают новые силы нашему народу». Смысл этой цитаты можно разобрать с технической точки зрения. Почва, на которой мы выращиваем культуры, имеет собственный микробиом, так же, как и мы сами. Почвенный микробиом состоит из обширной сети бактерий и грибков, которые необходимы для здоровья всего, что растет на этой почве, — например, почвенные микробы помогают растениям поглощать минералы и азот. Использование глифосата («Раундап») и других пестицидов и химических удобрений (вместо старых методов, таких как севооборот) способствовало уменьшению разнообразия микробиома почвы и тем самым снижению ее здоровья.

Поглощение минералов и нутриентов растениями зависит от микробиома почвы.

Бедная микробами почва снижает питательное качество растений, и в результате фермы производят менее питательное зерно, овощи и мясо [2].

Нам известно, что все эти факторы привели к тому, что у животных в мясе стало меньше омега-3 жирных кислот и больше жирорастворимых токсинов (животные травяного откорма и пойманная в дикой природе рыба имеют лучшую композицию жиров и меньше токсинов), и растения, которые тоже проходят химическую обработку, стали менее питательными, чем раньше. Мы никогда не сможем вернуться на такую же чистую планету, какой она была в эпоху палеолита, но это не значит, что мы не можем или не должны есть самую качественную, самую чистую и наиболее питательную пищу, доступную сегодня. Просто сейчас нам потребуется съедать

** Бушель — единица объема, применяемая к сыпучим товарам. — Прим. науч. ред.*

*** Акр — единица измерения площади земли. — Прим. науч. ред.*

**** Президент США в 1933–1945 гг. — Прим. науч. ред.*

больше овощей и фруктов, чтобы компенсировать снижение уровня питательных веществ.

Еще одно критическое замечание заключается в том, что устранение зерновых и молочных продуктов лишает нас важных источников пищи, без которых может возникнуть недостаток питательных веществ. Это неправда. Все необходимые питательные вещества можно получать без злаков, молочных продуктов и бобовых. Диета в стиле охотника и собирателя, включающая большое разнообразие натуральных растительных продуктов и натурального мяса (от животных травяного откорма, дичи и/или дикой рыбы), содержит все необходимые питательные вещества. (Чтобы поддержать это утверждение в отношении Протокола Уолс, мы включили оценку диеты в текущее клиническое испытание [3] и исследовали плотность питательных веществ на каждой ступени.)

ДНЕВНИК УОЛС: НАПОМИНАНИЕ

Ответьте на какие-либо из следующих вопросов в Дневнике Уолс:

- *Вы чувствуете, что готовы начать новый режим питания? Вы чувствуете подъем? Нервничаете? Как вы себя ощущаете?*
- *Когда закончите читать эту главу, запишите в дневнике, какая стадия диеты подходит вам лучше всего, по крайней мере на сегодняшний день.*
- *Чего вы ожидаете от смены питания? Что именно вы надеетесь ощутить?*
- *Когда начнете, не забудьте записать свою реакцию на перемены.*

Наконец, чаще всего палеодиету критикуют за то, что продолжительность жизни людей в эпоху палеолита была очень недолгой. Это правда: наши древние предки в среднем умирали в возрасте 30 лет, но эта цифра возникла потому, что уровень смертности у тех, кто не достиг 15-летнего возраста, составлял от 38 до 45 процентов. Но те, кто выживал в детстве, жили вполне неплохо. Майкл Гурвен и Хиллиард Каплан подробно изучили этот вопрос и опубликовали свои выводы в 2007 году. Результаты вас удивят. Подтверждено, что охотники и собиратели часто жили дольше 60 лет, и то же самое верно в нынешних обществах охотников и собирателей, которые еще не переняли западный образ жизни. Эти люди физически и психически здоровы, обходятся без лекарств, и многие из них прекрасно себя чувствуют

в 70 и даже в 80 лет. Отход от сообществ охотников и собирателей был связан с уменьшением роста, повышением риска дегенеративного артрита позвоночника и туберкулеза, хотя рождаемость увеличилась, что привело к увеличению популяции, пусть и менее здоровой [5].

Те группы населения, которые перешли на западную диету, продолжали ухудшать свое здоровье по мере «движения в ногу со временем». Следующий крупный переворот произошел в эпоху промышленной революции в 1850 году, который привел к широкой доступности сахара, белой муки и сокращению грудного вскармливания. Это вызвало очередное ухудшение здоровья и привело к росту хронических заболеваний, включая болезни сердца, диабет и ожирение [6].

Сегодня, когда общества переходят из развивающихся стран в развитые, ранняя смертность от инфекционных заболеваний сменилась хроническими заболеваниями, связанными с образом жизни, то есть диабетом, ожирением, раком, болезнями сердца и аутоиммунными заболеваниями [7].

Теперь болезни воздействуют на население позже, но ставки по-прежнему очень высоки. Давайте рассмотрим ожирение. По данным Центров по контролю и профилактике заболеваний, в 2010 году 69 процентов американцев имели избыточный вес или ожирение [8].

Проще говоря, продление средней продолжительности жизни с эпохи палеолита до нынешней произошло из-за уменьшения смертности от инфекционных заболеваний, снижения детской смертности и использования медицинских технологий, а не потому, что наше общество отличается большей жизнеспособностью и энергичностью.

Все эти критические замечания упускают из виду простой факт: современная концепция диеты палеолита не предназначена для того, чтобы точно копировать рацион наших предков. Она только берет общие черты и применяет их к нашей современной еде наилучшим способом, чтобы восстановить здоровье и искоренить эпидемию хронических заболеваний, которые поражают людей со времен сельскохозяйственной революции.

Почему диеты по типу палео лучше всего подходят человеку

Любой логично мыслящий человек понимает, что, если люди в ранние эпохи что-то делали или не делали, это еще не означает, что они выбрали самый верный путь. Тем не менее тип питания охотника и собирателя хорош не просто в теории. Исследования подтверждают положительное влияние диеты в стиле охотников и собирателей на организм.

- **Улучшаются показатели здоровья.** Когда здоровые добровольцы перешли на диету охотников и собирателей, богатую белками животного

происхождения, некрахмалистыми овощами и ягодами, они показали значительное улучшение по нескольким биологическим маркерам состояния здоровья, в том числе улучшение показателей артериального давления, уровня холестерина в крови и улучшение чувствительности к инсулину [9]. В другом рандомизированном перекрестном исследовании субъекты получали стандартное диабетическое питание или диету охотников и собирателей в течение трех месяцев, а затем переходили на другую диету. И снова ученые обнаружили, что диета охотников и собирателей показала нормальную концентрацию сахара в крови, улучшение показателей артериального давления, снижение уровня холестерина и потерю веса в большей степени, чем стандартная диабетическая диета [10].

- **Улучшается конфигурация микробиома.** У большинства людей в кишечнике живет более 100 триллионов разных бактерий и дрожжей, которые помогают переваривать пищу. Их побочные продукты от переваривания съеденной нами пищи оказывают положительное влияние на здоровье, в том числе на нашу пищеварительную, иммунную системы и даже на психическое здоровье. Эта внутренняя экосистема называется микробиомом, и мы только начинаем понимать ее значение для здоровья человека.

Диета, основанная на натуральных продуктах животного и растительного происхождения, содержит множество веществ (от омега-3 жирных кислот в рыбе до огромного разнообразия полифенолов в растительной пище), которые питают полезных микробов внутри нас. Микробиомы отличаются у разных людей, и люди, которые проживают в разных частях света, имеют разные конфигурации микробиомов, но питание натуральными, цельными продуктами (без сахара и муки) обычно приводит к развитию более разнообразных и устойчивых микробиомов с обилием полезных микроорганизмов, которые положительно влияют на здоровье человека.

Но, как и любая экосистема, микробы могут выйти из равновесия. Стресс, загрязнение, токсины, травмы, медикаменты и, конечно же, питание могут негативно влиять на баланс микробиомов, уменьшая как разнообразие, так и количество полезных микроорганизмов, что укрепляет позиции более патогенных видов. Мы полагаемся на тысячу различных видов бактерий и дрожжей, чтобы получать все необходимые строительные блоки для оптимального функционирования наших клеток, но, когда вредные микроорганизмы перетягивают одеяло на себя, биохимия тела начинает работать со сбоями.

Злаки, молочные продукты, бобовые и подсластители — все продукты с высоким содержанием крахмала и/или сахара — питают более патогенные, обычно любящие сахар бактерии и дрожжи. Они не только уменьшают разнообразие нашего микробиома (как и в рационе, разнообразие в микробиомах напрямую связано с улучшением состояния здоровья), но и, в частности, сокращают численность более

чем тысячи различных видов полезных микробов, которые обитали в кишечнике людей в течение 2,5 миллиона лет, когда жили наши предки, — эти микроорганизмы соответствовали первоначальному рациону человека, они являются частью правильного обмена веществ и химических превращений, которые происходят в клетках.

Если бы здоровье нации, сидящей на западной диете, при поддержке нового микробиома оставалось по-прежнему на высоком уровне, говорить было бы не о чем. Но состояние общества, однако, стремительно ухудшается. Наша новая экосистема не работает. Бактерии-сладкоежки, такие как *Pseudomonas*, и дрожжи, такие как *Candida albicans*, вызывают всевозможные проблемы в человеческом организме.

- **Повышается целостность оболочки кишечника.** Натуральная цельная пища способствует здоровому пищеварению и поддерживает работу желудочно-кишечного тракта специально для переваривания продуктов такого рода: она удерживает пищу внутри кишечника в течение всего процесса пищеварения до тех пор, пока пища не будет полностью переварена и расщеплена. После этого питательные вещества высвобождаются, и тело может пользоваться ими. Но питание с высоким содержанием сахара и простых крахмалов ставит под угрозу этот процесс, смещая микробиом в пользу бактерий и дрожжей-сладкоежек, которые продуцируют токсины, способные нарушить плотно закрытые оболочки желудочно-кишечного тракта. Образ жизни и факторы жизнедеятельности, такие как прием антибиотиков, развитие чувствительности к определенным пищевым белкам (например, глютен в зерне и казеин в молочных продуктах), а также воздействие химических веществ и токсинов, таких как табачный дым или пищевые добавки и эмульгаторы, тоже могут влиять на целостность кишечной оболочки. Употребляя в пищу продукты, которые обычно выращиваются с использованием средств от сорняков, таких как глифосат, мы разрушаем свой микробиом и увеличиваем вероятность развития синдрома протекающего кишечника и пищевой непереносимости. Эти токсины и токсические процессы влияют на систему, которая управляет «цементом», удерживающим вместе клетки стенок тонкого кишечника (так называемый внутриклеточный цемент) [11]. Зонулин — это белок, который регулирует функционирование внутриклеточного цемента. Когда зонулин активируется неправильно (из-за патогенного воздействия), цемент, который плотно удерживает клетки, начинает открывать маленькие лазейки, позволяя содержимому кишечника проникать в кровь. Результатом такого воздействия является синдром протекающего кишечника.
- **Здоровье кровеносных сосудов, мозга и кожи.** Когда ваши клетки получают все, что им нужно, они строят работоспособное тело. Но плохое питание не удовлетворяет все клеточные требования. Вдобавок ко всему цемент,

который герметизирует кишечную слизистую оболочку, является тем же материалом, который покрывает все кровеносные сосуды. Если он начинает разрушаться, можно держать пари, что слизистая оболочка кровеносных сосудов — в том числе тех, которые ведут к мозгу — тоже разрушается. У вас могут появиться пробоины в кишечнике, в кровеносных сосудах и в мозге! Даже может развиться синдром протекающей кожи. При протекающих кровеносных сосудах иммунные клетки с большей вероятностью будут прятаться в их стенках, откладывать молекулы холестерина и воспаления в кровеносных сосудах, а также засорять и сужать вены и артерии. Гематоэнцефалический барьер в мозге, который обеспечивает дополнительный уровень защиты мозга от заражения бактериями, станет работать менее эффективно. Мозг с большей вероятностью начнет впускать избыточно активированные иммунные клетки, увеличивая шансы на появление воспаления и усугубляя проблемы с расстройствами настроения и неврологическими нарушениями, такими как рассеянный склероз. На коже с большей вероятностью появятся всевозможные раздражения, высыпания и несовершенства, которые будут то приходить, то уходить. Вот почему протекающий кишечник — это не только проблемы с желудочно-кишечным трактом. Он затрагивает все системы организма. Вам совсем не нужно, чтобы подобное творилось в вашем теле! И все же это происходит у многих людей, в основном из-за того, что мы далеко отошли от питания, естественным образом подходящего для человеческого тела и биохимии.

ГОЛОС ВОИНОВ УОЛС

Мне поставили диагноз РРРС в 19 лет, но за исключением одного эпизода неврита зрительного нерва я не замечала никаких симптомов заболевания до 30 лет. Сейчас мне 33, и все стало совсем плохо в феврале 2012 года. Я открыла для себя доктора Уолс в июле 2012 года, когда сестра прислала мне ссылку на видео «Забота о митохондриях». К моменту начала диеты Уолс в августе 2012 года и «Копаксона» в сентябре 2012 года я уже потеряла возможность самостоятельно ходить, хотя еще три года назад активно занималась разными видами спорта. После начала диеты я заметила серьезные положительные изменения в ясности сознания. Я даже временами могла ходить без трости и чувствовать себя нормальным человеком. Стоило соблюдать диету ради этих прекрасных моментов. Я готова отказаться от чизбургеров, если

взамен смогу снова ходить! Несколько недель назад мое самочувствие настолько улучшилось, что я решила вернуть хлеб в свой рацион. Никогда больше не совершу такой ошибки. Я немедленно почувствовала слабость и спастичность в ногах. Меня очень вдохновило, что где-то в мире существует врач с РС, которая ставила эксперименты над собой ради поиска оптимального решения. Спасибо вам, доктор Уолс.

— Натали С., Галифакс, Новая Шотландия, Канада

Диета Уолс: за рамками палео

Вы можете резонно задаться вопросом, нужна ли вам вообще Диета Уолс на данный момент. Разве нельзя просто перейти на любую диету спектра палео? В настоящее время в книгах появилось много версий оригинальной диеты человека: диета палео, первичная диета, диета пещерного человека и т. д. Все они имеют некоторые сходства и некоторые различия. Доктор Лорен Кордейн начал это движение, выпустив первую книгу «Палеодиета» («Манн, Иванов и Фербер», 2013 г.), основанную на медицинских антропологических исследованиях людей, которые жили более 10 000 лет назад, и людей, которые все еще живут как охотники и собиратели. Популяризации движения в значительной степени способствовал Робб Вулф, автор «Палеодиета: живое питание для здоровья» («Питер», 2013 г.), а также Марк Сиссон, автор книги *The Primal Blueprint: Reprogram Your Genes for Effortless Weight Loss, Vibrant Health, and Boundless Energy* («Первобытная концепция: перепрограммируйте свои гены для потери лишнего веса, великолепного здоровья и безграничной энергии» — не переведена на русский язык).

Я большая поклонница диет в стиле палеолита, но я хочу дать вам понять, что Диета Уолс — это не «просто еще одна палеодиета». Она отличается четкой структурой и дает рекомендации по получению максимума нутриентов из пищи, что очень важно для людей с любым хроническим заболеванием. Кроме того, Диета Уолс (в частности, первая ступень) имеет много общего со средиземноморской диетой, в которой особое внимание уделяется широкому спектру зеленых овощей с высоким содержанием серы, изобилию окрашенных овощей и фруктов. Диета Уолс и средиземноморская диета насыщают организм большим количеством полифенолов с помощью свежих овощей и фруктов. Обе диеты также подчеркивают необходимость умеренного потребления мяса и усиленного потребления оливкового масла, что приводит к благоприятным последствиям для состояния здоровья. В одном исследовании рассматривалось влияние

средиземноморской диеты на риск развития рассеянного склероза, и обнаружилось, что эта диета действительно может снизить риск появления заболевания [12]. Но, в отличие от стандартных палеолитических и средиземноморских диет, которые могут прекрасно подходить здоровым людям, Протокол Уолс представляет собой более точно организованный и агрессивный план по восстановлению здоровья. Эта концепция легла в основу исследований при разработке Диеты Уолс. Хотя я долгое время сидела на палеодиете (которую первоначально подробно описал доктор Кордейн), ее было недостаточно для исцеления моего тела. Мне требовалось нечто большее. Вам тоже потребуется сделать больше, чем просто прекратить есть вредные продукты. Вам придется научиться максимально увеличивать подачу питательных веществ в клетки и митохондрии.

Доктор Джейсон Кэлтон и Мира Кэлтон провели анализ питательных микроэлементов в нескольких современных диетах, включая палеодиету Дианы Санфилиппо, описанную в ее книге *Practical paleo* («Практическое палео») [13], и первобытную диету Марка Сиссона. Результаты их исследования вошли в книгу *Naked Calories: The Caltons' Simple 3Step Plan to Micronutrient Sufficiency* («Голые калории: простой трехстадийный план Кэлтон по обеспечению питательными микроэлементами» (пересмотренное издание) — не переведена на русский язык). Исследователи обнаружили, что эти диеты сильнее насыщены питательными веществами, чем стандартная американская диета, и фактически являлись одними из самых питательных диет среди тех, что были проанализированы. Отличные новости! Однако и палеодиета, и первобытная диета соответствовали рекомендованной суточной норме (также известной как РСН) только по пятнадцати из двадцати семи питательных микроэлементов, при такой системе питания потребовалось бы более 14 000 калорий для восполнения всех РСН. (Стандартная американская диета достигает нужного уровня за 27 000 калорий!) [14] Диеты в стиле палео, очевидно, намного превосходят стандартную американскую диету, но без особых указаний по максимизации содержания питательных микроэлементов любой, кто придерживается этих диет, по-прежнему рискует пропустить ключевые витамины для мозга и митохондрий, минералы, незаменимые жирные кислоты и антиоксиданты. Если у вас аутоиммунное или нейродегенеративное заболевание (или любое другое серьезное хроническое заболевание), это риск, который вы просто не можете себе позволить.

Каждая ступень планов Диеты Уолс, пытаясь обойти или устранить эти вредные упущения, стремится к тому, чтобы крайне структурированным способом наполнить вашу тарелку продуктами натурального происхождения, которые обеспечат вам максимально возможный запас питательных веществ. Лишь немногие из нас действительно могут охотиться и добывать пищу в дикой природе, и при этом мы не обладаем точными знаниями наших предков о том, как получать наибольшее количество питательных веществ из продуктов, растущих в нашем регионе. Тем не менее, если

вы перешли на диету, насыщенную листовой зеленью, некрахмалистыми овощами, фруктами и ягодами, а также белком животного происхождения (без каких-либо проблемных пищевых добавок, таких как глютеновые зерна, молочные продукты и на более продвинутых уровнях — без бобовых, всех злаков и сладких фруктов), то у вас больше шансов оптимизировать свое здоровье.

Основные различия между ступенями Диеты Уолс и другими планами питания палеолитического типа следующие.

- **Плотность питательных веществ.** Все ступени Диеты Уолс тщательно и исчерпывающе наполнены питательными веществами. Они предлагают особую схему для получения максимального, но не токсичного уровня витаминов, минералов и антиоксидантов. Случайностей быть не может, если вы съедаете достаточно фруктов и овощей или достаточно белка и/или полезных жиров. Вам нужна очень специфическая питательная нагрузка. Ваше тело скучает по ней. Питательные вещества — это ваше лекарство.
- **Высокая концентрация жиров.** Палеодиета рекомендует постное мясо, но Диета Уолс Палео, и особенно Диета Уолс Палео Плюс, стоит за потребление полезных жиров для пользы мозга (особые виды жиров, такие как жирная дикая рыба, кокосовое масло, оливковое масло и авокадо). Мозг содержит от 60 до 70 процентов жира. Нам нужны полезные жиры для строительства миелиновой оболочки вокруг нервов в мозге, поэтому на здоровых жирах экономить ни в коем случае нельзя.
- **Акцент на сезонное и местное.** Я рекомендую развить свой вкус и расширить разнообразие природных/местных/сезонных продуктов. Для меня это суть палеолитического питания — приближаться к тому, как питались наши палеолитические предки, всецело проживая каждый сезон природы в своем регионе. Местные и сезонные продукты, как правило, содержат больше питательных веществ, потому что они попадают на стол вскоре после сбора урожая, в наиболее совершенной зрелости. Чем дольше хранится пища, тем меньше в ней остается витаминов и антиоксидантов. Продукты не по сезону, поставляемые из-за границы, содержат гораздо меньше питательных веществ. Также местные дикорастущие продукты развиваются в местной почве и в наиболее естественных для них условиях, поэтому в здоровье этих растений можно быть уверенным. Более здоровые дикие почвы дают здоровые растения, которые содержат больше питательных веществ. В них встроена защита от местных насекомых и в них содержится очень много защитных антиоксидантов и витаминов. Я рекомендую своим пациентам-ветеранам ходить на охоту, учиться добывать пищу в диких условиях, обрабатывать грядки и сажать съедобные растения у себя во дворе. Полученная еда и время, проведенное на природе, укрепляют состояние здоровья.

ВОИНЫ УОЛС: ВОПРОС — ОТВЕТ

В: *Почему я не могу есть яйца на Диете Уолс? Их допускает палеодиета. Если они являются экологически чистыми продуктами от кур свободного выгула, то они, по-видимому, полезны для здоровья.*

О: *Ответ очень простой: Протокол Уолс исключает яйца, поскольку у меня на них сильная аллергия, и для нашего клинического испытания мне было необходимо точно воспроизвести то, что я ела, чтобы повлиять на собственное выздоровление. Кроме прочего, я решила удалить из рациона все аллергенные продукты, в том числе яйца.*

У вас может не быть аллергии на яйца, но у многих людей она есть, хотя они об этом не подозревают. Например, 60 процентов пациентов с воспалительными заболеваниями кишечника, такими как болезнь Крона и язвенный колит, имеют аномальный агрессивный иммунный ответ (IgG Ab) на яйца; 13 процентов людей с сезонной аллергией имеют дисфункциональный иммунный ответ на яйца; и наиболее распространенным триггером эозинофильного эзофагита (хронического воспалительного аллергического заболевания, поражающего пищевод) является аллергическая реакция на употребление пшеницы, молока или яиц.

Лучший способ узнать, переносите ли вы яйца, — это полностью удалить их из своего рациона на 100 дней, а затем съесть пробную порцию. Например, съедайте по три или четыре яйца в день в течение двух дней, а затем посмотрите, как вы себя чувствуете. Если вы заметите усиление любых симптомов, то вы, как это ни удивительно, реагируете на белок яиц, и вам лучше оставить их вне своего рациона. Если в течение следующих двух недель у вас не возникнет каких-либо отрицательных симптомов, то яйца для вас не опасны. Я настоятельно рекомендую выбирать яйца от курочек свободного выгула, которые едят траву и насекомых, а также добывают корм для себя на открытом воздухе, потому что их яйца будут содержать много полезных жиров, витаминов и белков.

- **Готовность работать с вами на любой ступени.** Независимо от того, на что похожа ваша диета сегодня, вы можете начать Протокол Уолс с посильной ступени

и продвинуться дальше, когда будете готовы. Я не собираюсь ограничивать вас во времени. Степень приверженности рекомендациям и скорость, с которой вы прогрессируете, полностью зависят от вас.

- **Важные перемены за пределами питания.** Протокол Уолс включает в себя рекомендации по питанию, но ими не ограничивается. Протокол дает рекомендации по физическим упражнениям, по проведению электростимуляции мышц, по повышению физической, метаболической и психической устойчивости, акцентирует внимание на практиках для снижения стресса и предлагает множество других методов лечения на ваш выбор (особенно в главе 10).
- **Без глютена, без молочных продуктов, без яиц, с небольшим количеством бобовых.** Некоторые диеты в палеостиле разрешают употреблять молочные продукты (желательно сырые органические), поощряют потребление яиц и даже дозволяют употребление некоторых бобовых. (Обратите внимание, что бобовые и безглютеновые злаки необходимы вегетарианцам.) Я не рекомендую эти продукты в рационе Уолс. У меня полностью отсутствует глютен, а также молочные продукты и яйца. Так как в бобовых содержится некоторое количество антинутриентов, я покажу вам, как уменьшить количество этих антинутриентов в главе «Уолс Палео», если вам нужно есть бобовые.

Теперь давайте кратко рассмотрим различия на каждом уровне диеты.

Ступень первая: Диета Уолс

Это самая базовая диета, которую требуется соблюдать в соответствии с протоколом Уолс. Она включает в себя только три основных элемента.

1. Девять порций фруктов и овощей каждый день, распределяются следующим образом:

- Три плотные порции сырой или отварной листовой зелени, например капусты, листовой капусты, мангольда, азиатской зелени и салата (чем темнее, тем лучше).
- Три порции полностью окрашенных овощей и фруктов, таких как ягоды, помидоры, свекла, морковь и тыква.
- Три порции овощей с большим содержанием серы, в том числе брокколи, капусты, спаржи, брюссельской капусты, репы, редиса, лука и чеснока.

Я понимаю, что 9 чашек* может показаться много, но для такого требования есть две причины. Во-первых, чтобы получить достаточную концентрацию питательных

* *Чашка соответствует объему 250 мл. — Прим. науч. ред.*

веществ, нужно есть много овощей. Во-вторых, достаточное количество овощей и фруктов вызывает чувство сытости, так что вы не будете ощущать большую потребность в злаках, сахаре и молочных продуктах. Я хочу, чтобы вы в основном наполняли желудок овощами, а это значит, что надо научиться есть их много. Я понимаю, что для некоторых людей — особенно тех, кто не часто ест фрукты и овощи или страдает от чувствительной пищеварительной системы, — такой скачок в потреблении клетчатки может быть неудобным. В следующей главе я дам вам более конкретную информацию о том, как с комфортом перейти на 9 чашек. Вам не нужно переходить на все сразу.

2. Без глютена / без молочных продуктов

Девять чашек вводят в организм питательные вещества, которых вам не хватает, но следующий шаг заключается в том, чтобы устранить все, что может вызвать реактивность в вашем организме, а значит, нужно отказаться от глютена и молочных продуктов. В отличие от первого шага, в котором допускается постепенный переход, я рекомендую соблюдать этот пункт строго. Прекратите есть глютен и молочные продукты сегодня. Это будет самый большой подарок, который вы когда-либо делали самому себе.

ГОЛОС ВОИНОВ УОЛС

Я ем свежие продукты, употребляю пищу в умеренных количествах, мне нравятся свежевыжатые соки, и я не прикасаюсь к пшенице и сое. Каждое утро и вечер я начинаю с медитации и умею слушать свое тело. Я научилась не усердствовать слишком сильно. Я снова чувствую себя нормальным человеком, и мои коллеги, друзья и родные тоже видят во мне перемены. В этом году у меня впервые не было рецидива. А я всего лишь изменила свое питание и питье. Я снова могу работать шесть дней в неделю, у меня восполнился уровень энергии, состояние ума прояснилось, и я настроилась на позитивную волну. На самом деле я чувствую себя гораздо лучше, чем до диагноза РС!

— Этель К., Литл-Рок, Арканзас

Пациенты с аутоиммунным заболеванием чаще имеют синдром протекающего кишечника, и при наличии протекающего кишечника глютен и молочные продукты особенно вредны. Когда в кишечнике есть отверстия, в кровь могут попасть

не полностью переваренные белки пшеницы (глютен) и/или молока (казеин). Эти непереваренные частицы слишком велики, чтобы находиться в кровотоке. Если вы генетически предрасположены к тому, что ваши иммунные клетки активируются глютеном и/или казеином, то возникнет еще больше проблем. От 20 до 30 процентов людей европейского происхождения имеют гены DQ2 или DQ8, что подвергает их риску развития чувствительности к глютену [15]. (У пяти процентов людей с аномальной реакцией на глютен нет этих генов, поэтому можно говорить о существовании других путей воздействия.) У таких людей белки глютена и казеина в крови могут вызвать неадекватный иммунный ответ. И глютен, и казеин метаболизируются в морфиноподобные соединения, влияющие на клетки иммунной системы, кишечника и головного мозга. Например, молочные продукты содержат бутирофилин, соединение, которое структурно похоже на соединение в миелине, который окружает нервные клетки. Из-за молекулярной мимикрии иммунные клетки, пытающиеся атаковать молекулы казеина, которые вытекли из кишечника, также могут захватить и миелин — так всходят первые ростки рассеянного склероза. В результате развивается гиперреактивная иммунная система, которая затем может стать сверхчувствительной к другим продуктам, которые раньше не причиняли беспокойства, таким как лесные орехи, цитрусовые, клубника или другие овощи и фрукты.

Реакция тела на протекающий кишечник у каждого индивидуальна. У вас может не быть генетической предрасположенности к появлению реакций, или вы станете реагировать относительно мягко. У других могут проявиться тяжелые реакции, в том числе тяжелая аллергия или желудочно-кишечные симптомы, которые в конечном итоге приводят к более серьезным заболеваниям. Однако, если у вас РС или другое аутоиммунное заболевание, вероятность того, что вы резко отреагируете на протекающий кишечник, довольно высока.

ВОИНЫ УОЛС: ВОПРОС — ОТВЕТ

В: *Можно ли просто уменьшить количество глютена и молочных продуктов, или отказаться от молочных продуктов, но не от глютена, или отказаться от глютена, но не от молочных продуктов? Или отказ должен быть полным?*

О: *Очень трудно отказаться от любимой пищи, особенно от таких продуктов, как глютен и молочные продукты, но вы должны сделать это на 100 процентов, потому что даже небольшое количество глютена или молочных продуктов может вызвать нежелательный иммунный ответ в организме, если у вас есть невыявленная чувствительность к глютену или казеину.*

Не предполагайте, что у вас нет чувствительности. Глютен может быть связан с ненормальной иммунной реакцией у людей с генами DQ2 и DQ8 (хотя 5 процентов людей с аномальным иммунным ответом на глютен не имеют этих генов). Кроме того, глютен и казеин метаболизируются в морфиноподобные соединения, которые воздействуют на иммунные клетки, а также на кишечник и клетки мозга. Даже если вы не замечаете каких-либо особых симптомов после употребления глютена или молочных продуктов, ваше тело все равно страдает от последствий непереносимости, спотыкаясь о ежедневные дозы глютена и казеина. Из-за аминокислотной последовательности, которая похожа как на глютен, так и на казеин, большинство людей, чувствительных к глютену, также чувствительны к молочным продуктам, поэтому я рекомендую отказаться от обеих категорий. Чтобы быть здоровыми, вам не нужны продукты, содержащие глютен и казеин, и вы не представляете, насколько хорошо вы себя почувствуете без этих продуктов.

По крайней мере на один месяц попробуйте изъять их полностью. Скажите себе, что если у вас не обнаружится чувствительности, то вы вернете их обратно. Затем проведите пробу, тестируя по одному продукту за раз. Попробуйте съесть одну порцию молочных продуктов, предпочтительно кисломолочных, таких как йогурт или козье молоко, — вы, скорее всего, перенесете их хорошо. Около 80 процентов людей с чувствительностью к глютену перекрестно реагируют на молочные продукты, но где гарантия, что вы не попадаете в оставшиеся 20 процентов? Если у вас обнаружился отрицательный ответ, исключите молочные продукты навсегда. Если нет, вы можете вернуть молоко в свой рацион. Однако, если вы готовы сделать прямо сейчас только один шаг, то сначала откажитесь от глютена. Поскольку именно продукты с глютеном связаны с побочными реакциями, и многие люди отмечают улучшение своего состояния, когда полностью исключают глютен. Я настоятельно рекомендую немедленно отказаться от глютена и никогда не менять своего решения.

Я прошу вас отказаться от этих двух категорий продуктов с полным осознанием того, что это чрезвычайно сложно. Причина, по которой глютен и молочные продукты считаются «утешительной едой» (например, макароны с сыром, кексы

и чизбургеры), заключается в том, что они на самом деле вызывают опиатную зависимость в организме. (Я поговорю подробнее об этом в главах 6 и 8.) Отказ от них на самом деле немного походит на синдром отмены. Однако как только вы преодолеете первоначальный шок от отсутствия глютена и молочных продуктов, вы быстро почувствуете себя лучше.

ОБНАРУЖЕНИЕ ГЛЮТЕНА

Поскольку сейчас многие люди признают, что глютен вызывает у них неблагоприятные симптомы, несколько компаний выпустили наборы и устройства, которые могут обнаруживать глютен в продуктах питания. Они — большая подмога, так как вы можете тестировать еду, не полагаясь на чью-то уверенность в том, что этот продукт не содержит глютена. Кроме того, есть способ проверить наличие глютена в моче или кале. Этот тест помогает определить, подвержены ли вы до сих пор воздействию глютена, и объясняет, почему вы, возможно, не достигли того прогресса, на который надеялись. В разделе «Ссылки» приведены ссылки на некоторые компании, предлагающие эту услугу.

3. Органический, травяного откорма, дикий белок

Высококачественный белок является третьим важнейшим элементом Диеты Уолс. Хотя на первом уровне можно оставаться вегетарианцем или даже веганом — и я объясню, как это делать в следующей главе, — я не рекомендую сидеть только на растительной пище. Следующая глава содержит подробное объяснение этой противоречивой позиции. Источники белка высшего качества для людей — это органическое мясо травяного откорма, мясо из дикой природы (дичь) и дикая рыба, и я настоятельно рекомендую вам ими пользоваться. По возможности выбирайте органические продукты и не лишайте себя высококачественного белка.

Ступень вторая: Уолс Палео

Уолс Палео похожа на Диету Уолс, но она более строгая, а также более терапевтическая. Если у вас есть серьезные аутоиммунные, неврологические, психические или другие хронические проблемы со здоровьем, я рекомендую быстро перейти к Уолс Палео после адаптации к Диете Уолс (высокомотивированные люди могут начать с Уолс Элиминация или Уолс Палео).

Уолс Палео включает все, что включает в себя диета Уолс, с дополнительными компонентами.

1. Сократите употребление всех злаков без глютена (по-видимому, к настоящему моменту вы полностью отказались от глютена), бобовых и картофеля до двух порций в неделю.

Желательно полностью исключить злаки и бобовые, но две порции в неделю дают вам больше возможностей для взаимодействия с друзьями и семьей. К этому мы пришли во время второй волны нашего исследования. Эти порции не обязательны к употреблению, но их можно съесть, если вы чувствуете необходимость. Даже цельнозерновые продукты без глютена, бобовые, такие как черная фасоль и чечевица, и картофель способствуют увеличению углеводной нагрузки. Через них вы получаете много лектинов и фитатов, которые являются антинутриентами. Я прошу вас есть больше некрахмалистых овощей, чем злаков без глютена, и есть больше овощей, чем фруктов. Кроме того, вы должны есть больше мяса из-за сильного сокращения углеводов.

ВОИНЫ УОЛС: ВОПРОС — ОТВЕТ

В: *Протокол Уолс звучит великолепно, но я не уверен, что моя семья благосклонно отреагирует на наше питание. Ничего страшного, если они сядут на диету со мной? Что, если они не захотят этого делать? Должен ли я готовить отдельные блюда для себя и всей семьи?*

О: *Чрезвычайно важно иметь поддержку семьи, когда вы вступаете в Протокол Уолс. Из своих наблюдений я знаю, что переход на диету должен быть семейным решением. Мы говорим нашим испытуемым о своих ожиданиях, что в присутствии субъекта семья будет есть только пищу, соответствующую условиям исследования, и что в доме не будет продуктов, которые запрещает диета. Испытуемые, в чьих семьях питаются по программе исследования, почти всегда успешно проходят испытания. Те же, в чьих семьях нет поддержки и по-прежнему господствует стандартная американская диета, почти всегда обречены на провал. По этой причине важно собрать всех на семейный разговор о питании. На что готов каждый из них? С чем могут ужиться все? Вас могут ждать продолжительные переговоры, но в любом случае два разных*

стиля питания не уживутся. У нас был опыт, когда семьи отказывались от глютена, потому как предмет исследования находится на Уолс Палео, но они ели продукты с глютеном, когда находились вдали от испытуемого. Эта рабочая схема. Но находиться в окружении людей, которые сидят на стандартной американской диете, пока сам соблюдаешь Диету Уолс, Уолс Палео или Уолс Палео Плюс, означает почти в ста процентах случаев обречь себя на провал. К счастью, Диета Уолс не только полезна для здоровья любого взрослого человека, но даже может расцениваться как профилактика для предупреждения развития хронических заболеваний. Диета также прекрасно подходит для укрепления здоровья детей, которые склонны (в нашей культуре) есть слишком много обработанных углеводов и продуктов, содержащих сахар. Информация о том, что переход на новую диету сопровождается укреплением здоровья, увеличением энергии и потерей лишнего веса, поможет убедить других членов семьи перейти в вашу команду. А если вы сами ходите в магазин за едой и готовите? Вы контролируете то, что покупаете. Вы всегда можете решить не подкреплять вредное для здоровья поведение, отказавшись хранить запрещенные продукты в своем доме. Если члены семьи хотят есть эти продукты вне дома, едва ли вы что-то сможете с этим сделать. Но если вы в состоянии контролировать свое непосредственное окружение, я предлагаю вам не мешкать. Вы решаете, за что платить, если едите в ресторане. Не ругайтесь с детьми по поводу их заказа. Если у вас дети-подростки, скажите им, что вы будете платить только за продукты, которые соответствуют программе. Если они хотят есть запрещенные продукты, им нужно будет заказать и оплатить их отдельно. (Я поступила именно так, и мои дети, которые теперь уже стали взрослыми, считают этот подход разумным для общения с детьми подросткового возраста.)

2. Добавьте в рацион водоросли и субпродукты

Многие люди отказываются от идеи употребления в пищу морских водорослей и субпродуктов. Моим пациентам, которые изначально с подозрением относятся к овощам, особенно тяжело с морскими и пресноводными водорослями, а бывшим

вегетарианцам часто бывает очень тяжело с концепцией поедания субпродуктов. Однако включение этих двух категорий продуктов в свой рацион является мощным целительным шагом. Морские водоросли добавляют важные минералы, а субпродукты повышают коэнзим Q10. Это ценные питательные вещества для митохондрий, которые трудно добыть из других продуктов. В шестой главе я покажу вам, как вкусно ввести эти продукты в рацион.

ГОЛОС ВОИНОВ УОЛС

Я всю жизнь была «почти вегетарианцем», но теперь приходится все менять! С тех пор как я начала питаться по Диете Уолс, я заставляю себя есть мясо каждый день, иногда два раза в день. На прошлой неделе я ела курицу, печень и сердце. Я прошла серьезное испытание. Мясоедение противоречит моей природе, но в текущих обстоятельствах я готова на все, лишь бы поправить свое здоровье. Лекарства — это не выход. Они как будто приклеивают пластырь поверх огромной раны, а моя цель — разобраться прежде всего в причинах ее появления.

— Эми З., Хадсон Вэлли, Нью-Йорк

3. Добавьте квашеные продукты, вымоченные семена и орехи и больше сырой пищи

Богатые ферментами продукты являются неотъемлемой частью традиционных диет, но большая часть наших современных блюд лишена ферментов из-за обработки и методов приготовления [17]. Лучшие источники ферментов:

- Сырые фрукты и овощи.
- Ферментированные продукты, такие как квашеная капуста, соленые огурцы, кимчи и чайный гриб (комбуча).
- Вымоченные и проросшие орехи и семена. (Замачивать орехи и семена в воде от шести до двадцати четырех часов перед употреблением. Я расскажу подробнее о том, как это делается, в главе 6.)
- Сырой белок животного происхождения, такой как суши, стейк тартар и севиче.

ПОСЛАНИЕ УОЛС

Кетогенная диета отличается чрезвычайно низким содержанием углеводов (всего 25 граммов или даже меньше) и большим количеством жиров, что способствует сжиганию жира вместо глюкозы. Врачи функциональной медицины используют кетогенные диеты для лечения прогрессирующих неврологических состояний, таких как болезнь Паркинсона и ранняя потеря памяти.

Ступень третья: Уолс Палео Плюс

Это самый экстремальный и самый интенсивный уровень, которому я следую по сезонам. Я рекомендую его пациентам, которые не видят достаточного прогресса при сочетании Уолс Элиминация и Уолс Палео. Это чрезвычайно низкоуглеводная диета с высоким содержанием жиров, похожая на кетогенные диеты, которые используются в медицинских учреждениях для лечения эпилепсии. Здесь добавляются следующие элементы в правила Диеты Уолс и Уолс Палео.

1. ***Откажитесь от всех злаков, бобовых и картофеля.*** В том числе от злаков без глютена, таких как рис и киноа. Это может показаться трудным, но как только вы привыкнете даже не рассматривать злаки в меню, вам будет не так сложно.
2. ***Употребляйте не менее 6 порций овощей в день, равномерно распределенных между листовыми овощами, цветом и серой.*** На Уолс Палео Плюс вы не будете сильно ощущать чувство голода, а значит, будете съедать меньше, чем на предыдущей ступени. Вы несколько сокращаете потребление овощей, но при этом все равно едите достаточно, чтобы получать весь набор питательных веществ. Вам по-прежнему нужны важные микроэлементы!
3. ***Исключите отварные крахмалистые овощи и все фрукты, кроме ягод.*** Вместо отварных крахмалистых овощей ешьте сырые крахмалистые овощи — углеводы в них хуже усваиваются организмом, но больше подходят для полезных бактерий микробиома. Если они полностью окрашены (например, ямс, свекла и морковь), вы можете посчитать их в качестве цветной порции на день. Также исключите все фрукты, кроме максимум одной порции ягод в день. Количество ягод зависит от ваших возможностей — для некоторых людей даже одна порция ягод бывает лишней. Допустимое количество потребляемых углеводов для входа в кетоз зависит от генетики

и микробиома. Если вы обнаружите, что не достигли кетоза, сократите ягоды или даже откажитесь от них.

4. ***Добавьте кокосовое масло и жирное кокосовое молоко или оливковое масло в зависимости от ваших липидов.*** Уолс Палео Плюс — это диета с высоким содержанием жиров, которая вопреки тому, что пишут о «правильном питании», не вредит сердцу. Фактически диета с высоким содержанием жиров в сочетании с относительно малым потреблением углеводов обеспечивает интенсивную питательную поддержку мозгу и сердцу. Эта диета еще сильнее приближает нас к метаболизму предков, который успешно протекал в их телах в течение 2,5 миллиона лет. Жир в рационе превращается в кетоны, которые являются отличным источником энергии для митохондрий, клеток мозга и мышечных клеток. Вот почему наш вид может жить и даже процветать в течение зимних месяцев, когда потребление углеводов обычно очень ограничено, а также во время голода и войн. Однако вам необходимо проверить уровень липидов натощак, чтобы убедиться, подходит ли вам кокосовое или оливковое масло. Если липиды (холестерин и триглицериды) слишком повышены, то для входа в кетоз лучше полагаться на оливковое масло и ограничивать время приемов пищи.
5. ***Ешьте только два раза (или даже один раз) в день и поститесь 14 или более часов каждую ночь.*** На Уолс Палео Плюс чувство голода не так выражено, потому что употребление белков и жиров с относительно малым количеством углеводов имеет тенденцию к подавлению аппетита. В течение длительных периодов между завтраком и ужином, а также между ужином и завтраком ваше тело может сосредоточиться на переработке и выведении токсинов, выработке гормонов и лечении. Если вам неудобно есть только два раза в день, продолжайте есть три раза, когда это действительно необходимо, но обязательно выдерживайте 14 часов между ужином и завтраком. Таким способом вы поднимете запас энергии и увеличите количество митохондрий в клетках. Ваш мозг скажет вам спасибо!

Ступень четвертая: Диета Уолс Элиминация

Эта вариация диеты может быть включена в любую из трех других ступеней. Она значительно сокращает лектины — растительные соединения, которые могут вызывать воспаление и пищевую реактивность у чувствительных к ним людей. У таких людей лектины могут привести к повреждению слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, вызывая синдром протекающего кишечника и повышая риск аутоиммуного процесса.

Эта диету нужно соблюдать в течение минимум 100 дней, но в идеале — в течение 6 месяцев. Шесть месяцев необходимы, чтобы стереть из памяти иммунных

клеток реакцию на лектины. Я многого прошу и знаю об этом — данная ступень довольно строгая. Однако если вы не видите результатов на Уолс Палео или Уолс Палео Плюс, причиной могут быть лектины. В этом случае определенно нужно дать шанс Диете Уолс Элиминация. Она также помогает определить другие специфические продукты, которые вызывают у вас нарушения.

Через 100 дней или 6 месяцев вы начнете заново вводить пищевые группы, по одной в неделю, начиная с того, чего вам больше всего не хватает. Обратите внимание на любые рецидивы симптомов — это признак чувствительности к пище, которую вы ввели, и, вероятно, она не должна снова стать частью вашей диеты. Очень важно запретить себе откусывать даже самый маленький кусочек запрещенного продукта в течение периода элиминации, так как это может поставить под угрозу результаты вашего повторного тестирования.

Диета Уолс Элиминация может многое рассказать вам о самом себе и продуктах, которые вам подходят. Скорее всего, вам не нужно будет оставаться на этой ступени постоянно. Большинство людей успешно вводят продукты повторно (кроме глютена и молочных продуктов) после того, как воспаление утихнет. В основном у людей сохраняется непереносимость пасленовых, и в этом случае лучше продолжать их исключать (или всегда готовить их в скороварке при высокой температуре) — это касается пациентов с аутоиммунными проблемами, связанными с суставами (такими как ревматоидный артрит, системная красная волчанка или псориатический артрит) и с воспалительными заболеваниями кишечника.

Так как эта диета совместима с любой другой диетой, вся информация о том, как ее соблюдать, находится здесь (у нее нет собственной главы).

Я особенно рекомендую Диету Элиминация людям, сильно подверженным проблемам с лектинами, в том числе при:

- Ревматоидном артрите или любом аутоиммунном заболевании с вовлечением суставов. Люди с такими заболеваниями особенно хорошо переносят отказ от пасленовых овощей.
- Воспалительных заболеваниях кишечника (ВЗК). Больным следует также избегать употребления всех сырых продуктов до тех пор, пока последовательно не сформируется перистальтика кишечника (некоторые могут никогда не начать переносить большинство или все свежие салаты, овощи или фрукты).
- Сохраняющихся симптомах даже после нескольких недель пребывания на Уолс Палео (уровень 2).
- Серьезных симптомах, так как это самый эффективный способ снятия воспаления.

Обратите внимание, что я обычно не предлагаю большинству людей начинать с Диеты Уолс Элиминация, потому что 80 процентов пациентов испытают

заметное улучшение на фоне Диеты Уолс или Диеты Палео и не нуждаются в Диете Уолс Элиминация. Переход от стандартной американской диеты к Диете Уолс (уровень 1) является достаточно сложной задачей для многих семей, а Диета Уолс Элиминация — самая сложная ступень всего протокола. Тем не менее я предлагаю ее, потому что эта версия дает самые существенные результаты.

Как проводить Диету Уолс Элиминация

Диету Уолс Элиминация проводят на любом уровне Протокола Уолс. Соблюдайте те же правила, что и для Диеты Уолс, Уолс Палео или Уолс Палео Плюс, со следующими дополнительными ограничениями.

Откажитесь от всех пасленовых овощей: помидоров, перца, баклажанов и картофеля (сладкий картофель можно оставить) и специй, сделанных из пасленовых овощей (все специи на основе перца).

Эти овощи особенно богаты лектинами, а лектины наиболее концентрированы в семенах и кожуре этих овощей.

Устраните все орехи, семена и специи (любые специи, представляющие собой семена или молотые семена, такие как зира, тмин, кориандр, горчица, черный перец и т. д.).

Обратите внимание, что специи из семян содержат очень низкую дозу лектинов, поэтому некоторые из них можно сохранить в своем рационе — все зависит от того, насколько строго вы хотите соблюдать рекомендации и насколько далеко зашли ваши симптомы.

Исключите любую пищу, к которой вы подозреваете у себя чувствительность, в дополнение к вышеуказанным продуктам.

Например, у вас может быть непереносимость оксалатов, гистаминов, сульфитов или FODMAP (см. следующую вставку), или вы просто подозреваете, что вас беспокоит определенная пища, например цитрусовые, баранина или фисташки. Диета Уолс Элиминация подстраивается под ваши ощущения независимо от того, что они собой представляют. Затем, после периода исключения, вы можете повторно вводить продукты в соответствии с приведенными ниже инструкциями по повторному введению, как и другие продукты, перечисленные выше. После 3–6 месяцев на этой диете вы постепенно начинаете вводить пищу, которую хотели

бы видеть частью своей жизни. Вводите один продукт в неделю, начиная с того, чего вам больше всего не хватает. Так выглядит порядок процедуры.

1. Замерьте свой пульс в течение 60 секунд и запишите результат.
2. Наберите полный рот тестируемой пищи. Прожуйте ее полностью, затем проглотите.
3. Сразу же снова измерьте пульс в течение 60 секунд. Если он увеличился на 10 и более пунктов, это неблагоприятная реакция. Удалите пищу еще на 6 месяцев, прежде чем пытаться вводить ее снова.
4. Если ваш пульс не подскочил на 10 и более пунктов, съешьте еще одну четвертую тарелки тестируемой пищи. Тщательно прожуйте, проглотите и снова проверьте пульс. Если он увеличился на 10 и более пунктов, это неблагоприятная реакция. Не пробуйте эту еду еще шесть месяцев.
5. Если ваш пульс не подскочил, съешьте одну порцию пищи. Повторите процесс, измерив пульс после одной порции.
6. Если ваш пульс не подскочил, то вы можете есть эту пищу два или три раза в день.
7. Остальную часть недели наблюдайте за своими симптомами. Появился ли у вас рецидив? Есть ли у вас какие-либо симптомы на коже, в кишечнике, связанные с дыханием, любые другие физические симптомы или какие-либо симптомы психического состояния, такие как беспокойство, депрессия или затуманенность сознания? Спросите людей, которые живут с вами вместе и знают вас лучше всех, замечают ли они какие-то перемены, которые вы, возможно, упустили. Любые изменения указывают на неблагоприятную реакцию. Не пробуйте эту пищу еще шесть месяцев.
8. Если все идет хорошо, вы начинаете повторное введение пищи. Например, протестируйте томатный соус и, если все в порядке, попробуйте съесть ломтики экологически чистых томатов наследственного сорта, чтобы проверить, как вы переносите кожуру и семена томатов в небольших количествах. Если вы пройдете этот тест, то можете принимать эту пищу раз в неделю без опасений. Если все идет хорошо, постепенно вводите пищу два или три раза в неделю, но не теряйте бдительности и ожидайте повторения любых симптомов. Если это случится, значит, вы перестарались и должны отказаться от пищи снова.

Несколько советов.

- Если вы хотите научиться переносить пасленовые овощи, удалите шкурку и семена (например, как в томатной пасте или соусе) и приготовьте их в скороварке.

- Если вы хотите иметь все шансы на толерантность к бобовым и безглютеновым злакам, замочите их на 6–24 часа, промойте и приготовьте в скороварке.
- Вам не нужно входить в кетоз, если вы не соблюдаете Диету Элиминация на ступени Уолс Палео Плюс (см. главу 7). Диета Уолс Элиминация подходит для всех ступеней Протокола Уолс.
- Если вы вегетарианец, то вам в Диету Уолс Элиминация нужно включить некоторые безглютеновые злаки, бобовые, орехи и семена только при выполнении одного из следующих действий:
  - сначала замочите их не менее чем на 24 часа, затем тщательно промойте их перед использованием или сушкой в дегидраторе или духовке на слабом огне (см. инструкции на стр. 211);
  - готовьте их в скороварке (такой, как устройство Instant Pot) под высоким давлением, которое денатурирует все лектины, кроме глютена и казеина. (Я настоятельно рекомендую всем вегетарианцам готовить злаки без глютена и бобовые в скороварке под давлением.)
- Если вы выполняете ступень Уолс Палео Плюс в соответствии с Протоколом Уолс, вы обнаружите, что вам не нужно входить в кетоз во время диеты Уолс Элиминация, поскольку вы находитесь на самом противовоспалительном уровне диеты. Тем не менее существуют обстоятельства, когда кетоз может быть полезен, если вы придерживаетесь Диеты Уолс Элиминация на ступени Палео Плюс, например при наличии судорожного расстройства в дополнение к аутоиммунному заболеванию или при воспалительном заболевании кишечника, ревматоидном артрите или волчанке со значительными психоневрологическими симптомами.

ДРУГИЕ КАНДИДАТЫ НА ЭЛИМИНАЦИЮ: ОКСАЛАТЫ, ГИСТАМИНЫ, СУЛЬФИТЫ И FODMAP

Лектины — не единственное соединение, которое может вызывать воспаление из-за генетических причин и состояния микробиома. Некоторые люди дают аллергическую реакцию на цитрусовые, шпинат или морковь. Результаты исследования предполагают, что это происходит из-за перекрестной реактивности между белками этих продуктов и определенными белками млекопитающих. Если у вас системная красная волчанка и ее симптомы не проходят на Диете Уолс Элиминация, я предлагаю также устранить из рациона шпинат и морковь на период 100 дней и оценить свое состояние.

Другие категории продуктов питания, которые могут вызвать реакции и воспаление у чувствительных людей, включают оксалаты, гистамины, сульфиты и FODMAP. Возможно, врачи, которые с вами работают, уже дали вам инструкции избегать этих продуктов или вы сами заподозрили у себя чувствительность к ним. Давайте рассмотрим каждый из них.

Оксалаты

Оксалаты — это природные соединения в продуктах, которые могут связываться с кальцием, поэтому организм не может ими пользоваться. Оксалат кальция образует кристаллы и накапливается в почках. Если у вас раньше обнаруживали оксалатные камни в почках, возможно, вам рекомендовали избегать оксалатов. Люди с расстройствами аутистического спектра отличаются высоким уровнем оксалатов, поэтому они могут далеко продвинуться на диете с низким содержанием этих соединений. Если у вас обнаружился избыточный рост дрожжей Candida Albicans в кишечнике, то ваши шансы перенести продукты с высоким содержанием оксалатов снижаются. Подробный список продуктов с высоким содержанием оксалатов, таких как шпинат, свекла и ревень, см. в следующем списке: pkdiet.com/pdf/LowOxalateDiet.pdf (далее приведено несколько советов по улучшению переносимости оксалатов).

Гистамины

Сегодня растет уверенность в том, что употребление в пищу продуктов с высоким содержанием гистаминов у некоторых людей усиливает такие симптомы, как головная боль, усталость, недомогание, вздутие живота, зуд и застойные явления. Люди с сезонной аллергией, шелушащейся кожей, зудом в носоглотке, насморком, который проявляется во время еды, или диагнозом «синдром активации тучных клеток» (MCAS) особенно чувствительны к пище с высоким содержанием гистаминов, такой как квашеные продукты, консервированное мясо, кислая пища, выдержанные сыры, некоторые орехи, баклажаны и копченая рыба, а также продукты, которые вызывают выброс гистаминов, такие как бананы и моллюски, и продукты, которые блокируют диаминоксидазу (DAO), контролирующую гистамины, — к ним

относятся алкоголь и зеленый чай. Гистамины нужны человеку для борьбы с аллергенами, но у некоторых людей организм реагирует слишком сильно, производя слишком много гистаминов. Сильнее всего это проявляется в сезон аллергии, когда уровень гистамина уже выше нормы. Если вы подозреваете у себя непереносимость гистамина, попробуйте добавить продукты с высоким содержанием гистамина, продукты, высвобождающие гистамин, и блокирующую DAO пищу. Обратите внимание на свои ощущения. Если вы чувствуете, что квашеные продукты доставляют вам неприятности, клетчатка остается вашей единственной стратегией для поддержки микробиома, пока чувствительность к гистамину не стихнет. Часто после пересмотра всех других факторов образа жизни и следования диете по Протоколу Уолс в течение нескольких месяцев люди обнаруживают, что толерантность к гистамину постепенно улучшается и они могут начать добавлять небольшие количества (одна вилка) ферментированных продуктов. Если вы считаете, что гистамин стал для вас проблемой, обратитесь к специалисту по питанию, который поможет вам снизить потребление гистамина, и проконсультируйтесь с лечащим врачом. Антигистаминный препарат бывает полезен для снятия симптомов после употребления продуктов с высоким содержанием гистамина.

Полный список продуктов, которые допускаются в рацион на время Элиминации, см. на сайте amymyersmd.com/2017/10/histamine-intolerance.

Сульфиты

Сульфиты — это химические консерванты, которые содержатся в определенных продуктах, таких как вино, пиво, сухофрукты, картофель и креветки. Также их можно обнаружить во многих лекарствах. Они вызывают астматические симптомы. Если вы хотите добавить сульфитсодержащие продукты в список элиминации, поищите все, что содержит диоксид серы, бисульфит калия, метабисульфит калия, бисульфит натрия, метабисульфит натрия или сульфит натрия. Смотрите myclevelandclinic.org/health/articles/11323-sulfite-sensitivity для получения дополнительной информации.

FODMAP

FODMAP представляют собой сбраживаемые олиго-, ди- и моносахариды и полиолы. Все виды сбраживаемых сахаров встречаются во многих растительных продуктах от пшеницы и ржи до бобовых и лука. Также их можно найти в молочных продуктах. Многие люди чувствительны к некоторым углеводам FODMAP, но не ко всем. Расстройство пищеварения считается основным симптомом. На диете Элиминация можно протестировать разные категории продуктов и выяснить, насколько хорошо вы их переносите. Список продуктов с различными типами FODMAP приведен на сайте thepaleoway.com/wp-content/uploads/2015/11/TPW_FODMAP-FoodsList.pdf.

Хотя обычный врач может не поверить, что полезно проводить тестирование чувствительности к пище [18], все же тест поможет вам вычислить проблемные продукты. Пока существует ограниченное количество опубликованных исследований, подтверждающих достоверность тестов, но несколько исследований говорит о том, что изменение диеты на основе тестирования пищевой чувствительности, опосредованной антителами класса IgG, помогает снять симптомы и улучшить качество жизни пациентов с астмой, аллергией, синдромом раздраженного кишечника (СРК), депрессией и ожирением [19]. Многие считают, что тесты помогают определить, какие продукты стоит исключить из рациона на время Диеты Элиминация (дополнительную информацию о тестировании на чувствительность к пище см. в разделе «Ссылки» в конце книги).

Тестирование микробиома — еще один из вариантов проверки; такой тест дает точные рекомендации по количеству жиров, которые вы должны съедать, показывает склонность к непереносимости глютена, а также может предоставить другие диетические рекомендации. Я уверена, что в будущем мы сможем проверять собственную ДНК, микробы, микробную ДНК и метаболиты для выявления непереносимости злаков, молочных продуктов, насыщенных жиров и других продуктов. Таким методом мы лучше подготовимся к созданию персонализированных планов питания, наиболее подходящих для поддержания оптимального состояния здоровья. Для получения дополнительной информации об этих тестах читайте страницу 349, а также раздел «Ссылки».

ЗАЧЕМ ПРОВЕРЯТЬ ПУЛЬС?

Тест на пульс представляет собой интересный метод обнаружения чувствительности / аллергии на пищевые продукты и вдыхаемые белки [20]. Тестирование пульса разработал аллерголог доктор Артур Ф. Кока. Он заключается в определении частоты пульса и/или частоты сердечных сокращений после воздействия продуктов питания или чего-либо другого, например средств личной гигиены или веществ из окружающей среды. Хотя я использую такой тест в Диете Уолс Элиминация, допустимо его всестороннее использование. Например, это может быть мониторинг пульса каждые два часа в течение трех дней для определения низких и высоких показателей частоты пульса, при этом нужно записывать все, что вы едите или с чем соприкасается ваша кожа. Тестирование пульса достаточно утомительно, но если вы хотите сделать записи и найти закономерности, то этот инструмент станет для вас очень полезным.

Момент перехода

Если вы участвуете в клиническом испытании, то правила нужно соблюдать строго: вы должны с первого дня сесть на диету для начала исследования. Никаких послаблений не предусмотрено. Мы проводим двухнедельный тест, чтобы выяснить, смогут ли участники успешно соблюдать диету. Те, кто справляются, продолжают исследование в течение следующих трех лет. Для большинства людей такие изменения в рационе просто немыслимы, но участники высоко мотивированы и обычно хорошо справляются со своей задачей.

В клинической практике я не проявляю такой строгости. Мой стиль практики — информировать пациентов о существовании связи между диетой и здоровьем и рассказать им о четырех ступенях диеты. Я рекомендую ту ступень, которая, на мой взгляд, лучше всего подходит пациенту. Я принимаю во внимание проблемы со здоровьем, а также учитываю желание есть мясо или нет.

Затем я даю им несколько вариантов диеты (Диета Уолс, Уолс Палео, Палео Плюс Уолс и Диета Уолс Элиминация) и впоследствии спрашиваю, что они узнали и каковы их цели. Могу сказать, что большинство моих пациентов готовы сразу на радикальные изменения, потому что они высоко мотивированы, и семьи их полностью поддерживают. Большинство из нас, в том числе и я, постепенно, шаг за шагом, приходят к диете, которая оказывает самый сильный терапевтический эффект.

Некоторые предпочитают просто потреблять больше овощей, другие могут также отказаться от глютена и молочных продуктов, третьи предпочитают пройти весь путь до Уолс Палео Плюс или Уолс Элиминация, чтобы как можно быстрее получить контроль над своим телом и процессом развития заболевания. Не оказывайте на себя и свою семью слишком сильное давление, если для полного внедрения Диеты Уолс, Уолс Палео, Палео Плюс Уолс или Уолс Элиминация потребуется несколько месяцев. Но начните диету в любом случае. Если вы не достигнете желаемых результатов, то перейдите на следующий уровень или попробуйте диету Уолс Элиминация в течение 100 дней со стопроцентной ответственностью, чтобы понять, почему ваше здоровье не улучшается.

ГОЛОС ВОИНОВ УОЛС

У меня нет РС, но от этого заболевания страдает мой сын, поэтому я тоже решила следовать Протоколу Уолс. Вначале я соблюдала протокол, чтобы поддержать сына. Но вскоре я обнаружила, что общее состояние моего здоровья стало намного лучше. Тело сразу же подсказывает мне, если я вдруг скатываюсь к старому образу питания. Сегодня в возрасте 68 лет я вешу 52 кг, у меня красивый плоский живот, полно энергии, а также анализы крови и показатели давления в полном порядке. Я еще никогда не чувствовала себя лучше и не выглядела так хорошо! Я рекомендую всем сделать эту диету частью своей жизни. Перестаньте есть обработанный пищевой мусор! Вам не нужно растрачивать свое здоровье!

— Лиз Б., Галифакс, Новая Шотландия, Канада

Любой может извлечь пользу из Диеты Уолс, Уолс Палео, Уолс Палео Плюс или Диеты Уолс Элиминация, а если у вас РС или другое аутоиммунное заболевание, польза будет весьма существенной. Вы избавитесь от лишнего веса, у вас появится больше энергии и сил. Переходите со ступени на ступень постепенно. Нужно немедленно перейти хотя бы на Диету Уолс, если у вас аутоиммунное заболевание, какой-либо тип заболевания головного мозга или хронические заболевания: начните с сегодняшнего дня съедать по 9 чашек овощей (или сколько получается).

Откажитесь глютена и молочных продуктов. Двигайтесь вверх с этой ступени в соответствии с моими рекомендациями, изложенными в следующих пяти главах, — ваше путешествие к здоровью только что началось.

ПОХУДЕНИЕ И ПРОТОКОЛ УОЛС

Я не разрабатывала Протокол Уолс для похудения, но как побочный эффект потеря избыточного веса обычно наблюдалась у всех, кто находился на одной из четырех ступеней диеты. Уже состоялось множество исследований, результаты которых доказывают, что диета с низким содержанием рафинированных углеводов и сахара и с большим содержанием жиров способствует снижению веса. Я считаю, что Протокол Уолс располагает к эффективному похудению, поскольку обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами, которых ему прежде не хватало. Правильно функционирующее тело, как правило, возвращается обратно к здоровому весу. Если ваша главная цель в соблюдении Протокола Уолс — похудеть, я уверена, что вы добьетесь успеха и улучшите состояние своего здоровья. Кто знает — может быть, вы даже предотвратите хроническое заболевание, которое могло бы у вас развиться в будущем.

Какой вариант вам подходит?

Вы теперь уверены, что путь Уолс — это ваш путь, но на какую ступень вы должны встать? В клинических испытаниях участники должны следовать определенным направлениям, строго придерживаясь исследуемой диеты, но в клиниках у пациентов есть выбор. Они хотят попробовать Диету Уолс или перейти прямо к Уолс Палео? Или отважиться на Уолс Элиминацию? Или, может, им сейчас очень помогла бы Уолс Палео Плюс?

Я рассказываю пациентам о том, что именно мы знаем и чего не знаем о различных ступенях диеты, также я высказываю свое мнение относительно пользы Диеты Уолс Элиминация конкретно для их случая. Я объясняю, почему я рекомендую именно эту диету, а не другую. Мы также говорим о финансовой стороне вопроса. Напомню, что я курирую пациентов из больницы для ветеранов, а у многих из них весьма ограниченные средства к существованию и финансовые возможности. Мы обычно говорим о том, как приобщиться к Протоколу с учетом их платежеспособности. Зачастую я рекомендую активнее пользоваться скороваркой и съедать больше белков из безглютеновых злаков и бобовых, чтобы план питания был по карману. Затем я позволяю им решить, какую ступень диеты осваивать. Я даю рекомендации, но в конечном итоге решение остается за пациентами. И за читателями.

В целом, однако, я адаптирую свои рекомендации под конкретные проблемы пациентов и под степень готовности их семей. Чем сильнее болеют люди, тем решительнее я призываю их начать с Уолс Палео или Уолс Элиминации, и когда они переходят на эту диету и приспосабливаются к изменениям, я жду от них самоанализа. Удовлетворяет ли их состояние своего здоровья, или они готовы к дальнейшим улучшениям? Мы говорим о том, какие изменения в питании они хотели бы предпринять дальше. Когда им удается полностью освоить Уолс Палео, но они не достигают желаемых результатов, я обсуждаю с ними возможность Уолс Элиминации. Если у пациента сохраняются симптомы после Уолс Элиминации, то мы говорим о версии Уолс Палео Плюс, совмещенной с Уолс Элиминацией. К сохраняющимся симптомам относятся:

1. Постоянная затуманенность сознания
2. Нейроповеденческие симптомы, которые сохраняются после черепно-мозговой травмы
3. Неврологические нарушения и нейродегенеративные заболевания (такие как хронические головные боли, судороги, двигательные расстройства, болезнь Паркинсона, когнитивные нарушения и болезнь Альцгеймера)
4. Психиатрические заболевания, которые не показали удовлетворительного улучшения на фоне Уолс Палео или Уолс Элиминации
5. Рак в семейном анамнезе (или в личном)
6. Хроническая усталость
7. Связанные с мозгом аутоиммунные заболевания без видимых улучшений
8. Ожирение, особенно если пациент не худеет на Уолс Палео

С чего бы вы ни решили начать, вы всегда можете изменить свой план, если не видите результатов. Если вы поймете, что переоценили свои возможности, вернитесь на Диету Уолс. Если вы рассчитываете на быстрые результаты, то лучше начать с Уолс Палео. Если вы не получаете результатов от Уолс Палео, то можно попробовать Диету Уолс Элиминация или Уолс Палео Плюс. Начните с той ступени, которая вам кажется правильной, и делайте то, на что вам хватает сил и решимости. Обращайтесь за поддержкой. И не бойтесь перемен! Вы работаете над восстановлением своего здоровья.

Глава 5

ОСВАИВАЕМ ДИЕТУ УОЛС

Если вы готовы изменить свою жизнь, укрепить здоровье, напитать клетки, дать силу митохондриям и вылечить хроническое заболевание, то нужно начинать отсюда. Здесь начинается Диета Уолс. Когда вы с ней как следует познакомитесь, то у вас появится желание перейти на следующую ступень, Уолс Палео, или на самую высокую — Уолс Палео Плюс. Возможно, в будущем вы захотите попробовать Диету Уолс Элиминация. А пока вам необходимо понять, каким образом можно полностью реализовать базовые составляющие диеты.

Диета Уолс состоит из двух основных компонентов, третий компонент добавляется по желанию, однако я его настоятельно рекомендую.

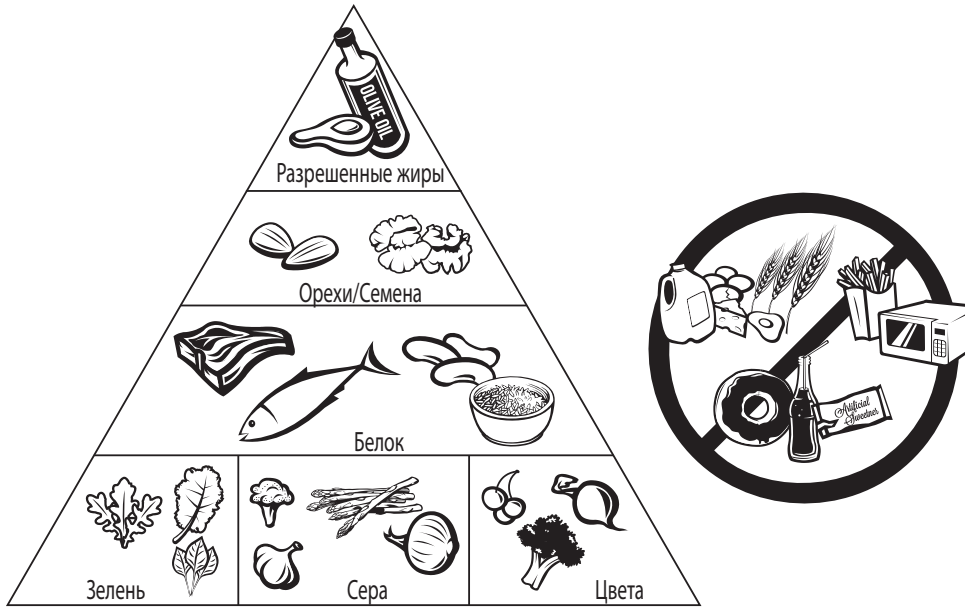
1. Добавить некоторые продукты в рацион
2. Убрать некоторые продукты из рациона
3. Повысить качество потребляемой пищи

Вас поразит разница в самочувствии после выполнения этих трех простых условий. Если у вас аутоиммунное заболевание, я рекомендую начать Диету Уолс сегодня, чтобы свести к минимуму дальнейшие повреждения организма. Но даже если у вас нет аутоиммунного заболевания, вы начнете чувствовать себя прекрасно почти сразу же после принятия этих рекомендаций.

Прежде чем мы перейдем к особенностям Диеты Уолс, позвольте мне заверить вас, что я не рекомендую привносить эти изменения вполсилы. Существуют очень веские причины, исходя из которых я буду просить строго следовать моим рекомендациям. Одна из самых важных рекомендаций с точки зрения вмешательства в ваши проблемы со здоровьем — это необходимость увеличить количество питательных веществ в потребляемой пище.

Чтобы показать вам, какие перемены вас ждут в рационе в соответствии с рекомендациями Диеты Уолс, я поместила таблицы в начале каждой главы о программах питания. На таблицах видно, как три уровня Диеты Уолс соотносятся со стандартной американской диетой с точки зрения плотности питательных веществ

Диета Уолс



(на основе питания на 1759 калорий — это число представляет собой среднее потребление калорий для моего возраста и пола). Рекомендуемая суточная норма — это количество определенного питательного вещества, которое должно удовлетворять потребности 97 процентов населения. Эти значения устанавливаются для каждого основного питательного вещества Советом по вопросам продовольствия и питания Института медицины Национальных академий наук, инженерии и медицины США и пересматриваются каждые несколько лет. Мы сравнили среднее потребление питательных веществ, которые в медицинской литературе определяются как ключевые компоненты здорового мозга, со средним зарегистрированным потреблением этих веществ у женщин моего возраста.

Поскольку существуют общепринятые рекомендации по питательным веществам, диетологи и эксперты по питанию часто неохотно отказываются от основных пищевых групп, таких как злаки, содержащие глютен, молочные продукты и яйца, ведь эти продукты являются источником многих витаминов и минералов. Например, средняя женщина получает большую часть витаминов группы В из муки, в состав которой входят синтетические витамины группы В, такие как фолат, рибофлавин, тиамин, ниацин и железо.

Но я утверждаю, что именно натуральная пища, а не синтетические добавки, распыляемые на обработанную пищу, в состоянии обеспечить все необходимые питательные вещества для поддержания оптимального состояния здоровья. Диета Уолс выходит за рамки «достаточного» уровня питательных веществ. Она обеспечивает в 1,5–8 раз

больше витаминов, антиоксидантов и минералов, чем стандартная американская диета, даже за отсутствием обогащенной муки. Диета Уолс до отказа наполнена веществами, необходимыми для здоровой жизни клеток без синтетических витаминов.

Диета Уолс		
Нутриет*†	***Стандартный рацион в США (%)***	***Диета Уолс (%)***
Витамин D	31	75
Витамин E	55	143
Кальций	74	126
Магний	88	174
Витамин A	100	340
Пиридоксин	121	626
Фолат	122	207
Цинк	123	178
Тиамин	128	741
Витамин C	133	514
Ниацин	154	452
Железо	164	235
Рибофлавин	175	827
Витамин B_{12}	201	704

** По сравнению с диетическим эталоном. Рекомендуемые суточные нормы для женщин 51–70 лет; Диета Уолс с поправкой на 1759 калорий (Совет по вопросам продовольствия и питания Института медицины Национальных академий наук, инженерии и медицины США).*

† Среднее потребление питательных веществ для женщин в возрасте 50–59 лет («Что мы едим в Америке», NHANES 2009–2010, ars.usda.gov/SP2UserFiles/Place/12355000/df/0910/Table_1_NIN_GEN_09.pdf, по состоянию на 25 мая 2013 г.).

ПРИЗЫВ К ДЕЙСТВИЮ

Многие из моих последователей помещают на дверцу холодильника страничку с положениями диеты. Найдите цветную версию диаграммы Диеты Уолс на terrywahls.com/bonus.

Часть первая. 9 чашек

Давайте начнем с того, что нужно добавить в свой рацион. Краеугольным камнем Диеты Уолс является употребление 9 чашек цветных овощей и фруктов каждый

день. Девять порций! Кажется, что это немало, а для некоторых эта цифра просто огромна. Если вы настроены решительно, я бы посоветовала вам добавить 9 чашек сразу. Предприняв этот первый шаг, вы начнете интенсивно насыщать свое тело питательными веществами и значительно измените свое самочувствие. Но не все готовы к таким резким и радикальным изменениям. Хотя участникам моего исследования приходилось начинать диету одним махом, пациенты в клиниках чаще доходят до этой цифры за семь дней.

ДНЕВНИК УОЛС: НАПОМИНАНИЕ

Когда вы начинаете диету Уолс, важно записывать, что вы едите и как вы себя чувствуете. Вы начнете изучать реакцию вашего тела на внешние воздействия, отслеживая эту информацию каждый день. Пища, которую вы едите, вода, которую вы пьете, воздух, которым вы дышите, и то, что вы наносите на кожу, может влиять на ваше самочувствие и здоровье ваших клеток. Вы должны отслеживать свою реакцию на внешнюю среду. Если у вас появились симптомы, то нужно заглянуть в Дневник Уолс и посмотреть, что вы съели накануне и что могло вызвать реакцию. Вы берете на себя ответственность и получаете знания о том, как правильно питаться и жить для укрепления здоровья и повышения жизненного тонуса. (Напомню, что у большинства людей с чувствительностью могут возникнуть проблемы в течение семидесяти двух часов после принятия пищи, хотя в некоторых случаях симптомы могут проявляться через две недели. При появлении проблемы изучите записи за последние три дня, чтобы обнаружить потенциальные триггеры.)

Используйте тот подход, который кажется наиболее разумным для вас и вашей семьи. Если вы сейчас совсем не едите свежих продуктов, то начните с трех чашек в день, а затем постепенно, но настойчиво доведите их до девяти. Если ваш желудок просто не вмещает 9 чашек, исключите сахар, глютен, молочные продукты и яйца, и соразмерно ешьте овощи из трех групп, которые я опишу далее. Так вы поможете себе встать на правильный путь и не станете отказываться от диеты из-за неверия в свои силы или кажущейся сложности моего метода. Лучше продвигаться маленькими шажками, чем соскакивать с диеты, потому что маленькие шажки приведут к улучшению здоровья, а отказ от диеты не поможет ничем.

ВОИНЫ УОЛС: ВОПРОС — ОТВЕТ

В: *Я не фанат овощей. Разве я не могу просто принимать добавки, чтобы получить все необходимые витамины и минералы?*
О: *Люди часто спрашивают меня, могут ли они просто принимать добавки вместо того, чтобы есть овощи. Если коротко, то ответ — нет! Съедая по 9 чашек овощей и фруктов каждый день, вы самым естественным образом насыщаете тело витаминами, минералами и фитохимикатами (растительными микроэлементами), в которых ваш организм, вероятно, испытывает недостаток. Витамины и антиоксиданты, которые в натуральном виде содержатся в пище, эффективнее поддерживают клетки, когда потребляются в составе родственных соединений. В овощах и разноцветных фруктах их сотни, и они синергически воздействуют на организм, поддерживая функции клеток. А витамины и антиоксиданты лучше усваиваются клетками, когда их употребляют вместе со множеством других антиоксидантов и фитонутриентов, содержащихся во всем растении. Никакие пищевые добавки не могут полностью имитировать состав натурального овоща или фрукта.*

Кроме того, витамины, аминокислоты и антиоксидантные добавки, которые выпускают в форме таблеток, обычно являются синтетическими. Синтетические формы витаминов и других соединений отличаются от натуральных, природных форм. Они не сопровождаются связанными соединениями, присутствующими в цельной пище, которые помогают организму усваивать необходимые питательные вещества. В конечном счете синтетические витамины не обладают свойствами натуральных продуктов и не так эффективно питают клетки. Для получения дополнительной информации о добавках читайте главу 10.

Однако я не хочу, чтобы вы включали в 9 чашек яблоки и салат айсберг. Девять чашек подобраны таким образом, чтобы на одну калорию приходилось максимум питательных веществ (что сертифицированные диетологи и нутрициологи называют питательной плотностью). Овощи нужно разделить на три равные части.

1. Три чашки листовой зелени
2. Три чашки полностью окрашенных овощей и фруктов
3. Три чашки серосодержащих овощей

Девять чашек крайне важны для достижения успеха по Диете Уолс. Можно даже сказать, что это самая важная часть моего протокола.

ПИТАНИЕ ДРЕВНИХ ЛЮДЕЙ

Наши предки потребляли богатые фитонутриентами растения в течение многих миллионов лет. Хотя наука только начинает понимать, как различные фитонутриенты воздействуют на организм, существуют тысячи статей, которые подтверждают пользу фитонутриентов для здоровья всего организма: они обладают свойствами антибиотиков и антиоксидантов, а также поддерживают эластичность кровеносных сосудов, способствуют выведению токсинов из организма, контролируют различные аспекты работы иммунной системы и улучшают работу мозга.

Только так клетки начнут получать все самое необходимое для максимально эффективного функционирования и укрепления вашего здоровья.

Давайте подробнее рассмотрим, как разделить растительную пищу на 9 чашек и чего ожидать от свалившегося на вас рога изобилия натуральных продуктов.

Три порции зеленых листовых овощей

Листовая зелень — это фитохимические заводы с высокой плотностью питательных веществ. Они являются отличным источником витаминов группы В, особенно фолиевой кислоты (еще называемой витамином B_9), а также витаминов А, С и К. Вспомните Green-BACK!* Зеленые листовые овощи снабжают нас витаминами В, А, С и К. Эти четыре группы питательных веществ крайне важны для всех, кто болеет РС, а также любыми другими аутоиммунными или хроническими заболеваниями.

- **Витамины группы В.** Нашему организму нужно много витаминов группы В для нормального функционирования нервной системы. Например, нам нужна фолиевая кислота (витамин B_9), чтобы производить миелин, образующий изоляционную оболочку вокруг нервов. Именно миелин страдает от разрушений при рассеянном склерозе. Все, что поддерживает производство миелина, нам подходит!
- **Предшественники витамина А (каротиноиды).** Зеленые овощи богаты альфа- и бета-каротином, предшественниками витамина А, которые необходимы

* *Green-BACK – название бумажных денег в США времен гражданской войны. — Прим. пер.*

(кроме всего прочего) для поддержания здоровья сетчатки, чувствительной внутренней оболочки глазного яблока, которая реагирует на свет. Многие люди с РС страдают от дегенерации макулы и других заболеваний, затрагивающих сетчатку глаза. Наличие большего количества зелени в рационе улучшает здоровье этого органа и зрительных нервов и снижает риск развития нарушений зрения. Кроме того, витамин А необходим для иммунной функции клеток. (Не беспокойтесь по поводу аутоиммунитета: иммунная система может быть сверхактивной, но витамин А не будет увеличивать патологическую иммунную активность. Вместо этого он поможет вашему организму привести иммунитет обратно в нормальное, здоровое состояние.) Также витамин А помогает повысить прочность костей, улучшить эластичность кожи и «помолодеть» на Диете Уолс.

- **Витамин С.** Витамин С имеет решающее значение для слаженной работы иммунных клеток, а также для здоровья кожи и десен. Витамин С также является мощным антиоксидантом, который помогает снизить риск развития рака. Хотя прямо сейчас рак может стоять на последнем месте в вашем списке проблем со здоровьем, все равно важно понимать, что антиоксиданты поддерживают нормальное функционирование клеток, а это необходимо для любого пациента с хроническим заболеванием.
- **Витамин К.** Полезные для здоровья бактерии кишечника превращают содержащийся в зелени витамин К в другие, более эффективные формы витамина К, которые снижают риск появления высокого артериального давления и кальцификации (минерализации) кровеносных сосудов и сердечных клапанов. Еще интереснее, что витамин К был связан с предотвращением возникновения РС при экспериментальном аутоиммунном энцефаломиелите у мышей, животной модели РС [1]. Ученые сегодня признают, что витамин К необходим для минерализации зубов и костей, а также для здоровья мозга, в том числе при производстве миелина [2]. Витамин К нужно включить в список важнейших питательных веществ, если у вас РС или любое другое аутоиммунное заболевание или заболевание мозга.
- **Магний и кальций.** Поскольку планы питания Диеты Уолс исключают молочные продукты, в них может содержаться недостаточное количество этих минералов. Зеленые листовые овощи при употреблении в больших количествах обеспечивают организм внушительным запасом магния и умеренным количеством кальция. Магний, например, помогает уменьшить мышечные спазмы и избыточное возбуждение в мозге.

Но зеленые листья — это не только витамины В, А, С, К. Когда вы съедаете большую тарелку салата из кейла, вы получаете тысячи сложных веществ, которые невозможно найти в таблетках фолиевой кислоты или добавках с витаминами А, С

и К. Ученые пока не могут даже дать всем этим веществам названия. Попадая в организм, они сообща обеспечивают клетки всем необходимым. А пациентам с РС они предлагают профилактику РС и/или восстановление миелиновой оболочки, что нам подходит как нельзя лучше. Ешьте зеленые листовые овощи: 3 чашки отварных овощей в день. (Или придерживайтесь правила, согласно которому 2 чашки сырых овощей равны 1 чашке отварных овощей, и отсчитывайте их количество, исходя из готовых порций — вполне реально съедать 6 чашек сырой листовой зелени каждый день.)

Вот некоторые превосходные варианты овощей (* означает высокое содержание кальция):

- Руккола*
- Свекольная ботва
- Бок-чой* и другая азиатская зелень
- Мангольд всех цветов
- Листовая капуста*
- Зелень одуванчика*
- Кейл, все виды (кудрявый, лацинато, или динозавровый, красный и т. д.)*. Латук, все виды темно-зеленого, ярко-зеленого и красного салата латук (не айсберг)
- Зелень горчицы*
- Петрушка
- Шпинат*

Примечание. *Списки продуктов в этой главе не обязательно являются полными. Они размещены здесь, чтобы дать вам пример различных видов овощей и фруктов. Загляните в более полный список в конце книги, если у вас есть вопросы о продуктах, которые не перечислены в этой главе.*

ПОЛЕЗНО И ЗЕЛЕНО

Зеленые листовые овощи являются богатыми источниками фитохимикатов. Известные преимущества этих питательных веществ включают в себя:

- *Противораковые свойства*
- *Противовоспалительные свойства*
- *Укрепление здоровья мозга*

- *Защиту клеток*
- *Здоровую, более упругую кожу*
- *Сбалансированные гормоны*
- *Здоровье сердца*
- *Улучшение функции печени*

Адаптировано с разрешения из Phytonutrient Spectrum Comprehensive Guide («Руководство по фитонутриентному спектру»), Институт функциональной медицины, 2015.

Три порции цвета

Следующие три чашки из девяти должны состоять из ярко окрашенных овощей и фруктов. Выбирайте те продукты, которые окрашены полностью, например морковь и свекла, а не имеют яркий цвет только на кожице, как красные яблоки. Фрукты с белой внутренней частью, такие как яблоки, груши и бананы, не учитываются в наших 9 чашках. Их разрешается есть по Диете Уолс, но только после закрытия нормы из 9 чашек одобренных овощей и фруктов. Яблоко или банан у вас останутся на десерт!

Большим преимуществом полностью окрашенных продуктов является то, что их цвет отражает наличие антиоксидантов. Если овощи или фрукты окрашены полностью, то концентрация антиоксидантов, способствующих укреплению здоровья, считается самой высокой. Свободные радикалы вызывают внутренние повреждения, но антиоксиданты нейтрализуют их прежде, чем они успевают создать слишком много проблем.

Так что ешьте больше цвета! К счастью, полностью окрашенные овощи и фрукты являются одними из лучших на вкус. Ваша цель — съедать как минимум три разных цвета в день. Вот несколько прекрасных вариантов на ваш выбор.

СИЛА АНТИОКСИДАНТОВ

Антиоксиданты помогают защищать организм не только от аутоиммунных заболеваний. Результаты сотен различных исследований говорят о том, что питание, включающее в себя антиоксиданты из ярких овощей и фруктов, защищает от сердечно-сосудистых заболеваний, онкологии и деменции [3].

Например, исследования употребления свекольного сока показали связь этого продукта с увеличением производства оксида азота и укреплением здоровья эндотелиальных клеток (клеток, которые выстилают кровеносные сосуды, непосредственно влияющие на функцию кровеносных сосудов). Мы хотим, чтобы слизистая оболочка наших кровеносных сосудов была эластичной, упругой и непроницаемой для таких нарушителей спокойствия, как твердый артериальный мусор. Антиоксиданты как раз справляются с этой задачей, и они делают свою работу хорошо, особенно если вы едите много натуральной пищи. В исследовании со свекольным соком у испытуемых наблюдалось снижение артериального давления и понижение вязкости крови, что естественным образом улучшает артериальное давление и снижает риск закупорки как артерий, так и вен.

Зеленый

(Хотя внутри огурцы и цукини белые, их можно есть, если вы едите шкурку, потому что в этих овощах мало крахмала, а в шкурке полно антиоксидантов.)

- Артишок
- Авокадо
- Пророщенная фасоль
- Зеленая фасоль
- Бок-чой
- Брокколи
- Брюссельская капуста
- Капуста зеленая
- Сельдерей
- Огурцы со шкуркой
- Виноград зеленый
- Зеленый горошек
- Зеленый киви
- Листовые овощи
- Латук
- Лайм
- Дыня ханидью
- Бамия
- Зеленые оливки
- Зеленые перцы
- Стручковый горох
- Кресс водяной
- Цукини со шкуркой

Красный

- Свекла
- Красный апельсин
- Красная капуста
- Вишня
- Клюква (свежая или замороженная без сахара)

- Грейпфрут, розовый или красный
- Красный виноград
- Красный лук
- Красный перец
- Слива
- Гранат
- Радиккьо
- Редис
- Малина красная
- Ревень
- Чай ройбуш
- Клубника
- Томат
- Арбуз

Синий/фиолетовый/черный

- Черноплодная рябина (растет в Северной Америке и Европе)
- Черная смородина
- Черная шелковица
- Ежевика
- Голубика
- Бойзенова ягода*
- Финики
- Баклажаны
- Бузина
- Фиолетовые финики
- Виноград, черный или фиолетовый
- Черника
- Кейл фиолетовый
- Марионберри**
- Черные маслины
- Черные сливы
- Чернослив
- Фиолетовая морковь
- Фиолетовый ямс или картофель (напомню, что это крахмалистые овощи — они должны быть полностью окрашены, чтобы попасть в данную категорию)
- Изюм
- Черная малина

Желтый/оранжевый

- Абрикос
- Канталупа дыня
- Морковь
- Имбирь корень
- Желтый грейпфрут
- Золотой киви
- Лимон
- Манго
- Мускусная дыня
- Нектарин
- Апельсин
- Папайя
- Персик
- Перец, оранжевый и желтый
- Хурма
- Ананас
- Тыква
- Тыква сквош, летний и зимний сорта
- Карамбола***

---

* *Гибрид малины, ежевики и логановой ягоды. — Прим. науч. ред.*
** *Гибрид малины и ежевики. — Прим науч. ред.*
*** *Тропический фрукт. — Прим. науч. ред.*

- Сладкий картофель и ямс
- Мандарины
- Корень куркумы

НЕВЕРОЯТНЫЙ ЦВЕТ

Различные цвета овощей и фруктов указывают на разные свойства и различные комбинации фитохимикатов. Вот некоторые из преимуществ ярких овощей:

- *Противовоспалительные свойства*
- *Противораковые свойства*
- *Более сильные, более эластичные кровеносные сосуды*
- *Улучшение когнитивных функций*
- *Здоровые клетки мозга*
- *Здоровые клетки тела*
- *Укрепление здоровья простаты*
- *Защита ДНК*
- *Антибактериальные свойства*
- *Здоровье иммунной системы*
- *Здоровье кожи*
- *Репродуктивное здоровье*
- *Здоровье глаз*

Адаптировано с разрешения из Phytonutrient Spectrum Guide («Руководство по фитонутриентному спектру»), Институт функциональной медицины, 2015.

Три порции овощей с высоким содержанием серы

И, наконец, я хочу, чтобы вы съедали 3 чашки богатых серой овощей, в которых, помимо антиоксидантов, также содержатся полезные для здоровья соединения серы. Сера не так привлекает внимание средств массовой информации, как это делают антиоксиданты, но на самом деле это невероятно полезное для здоровья вещество. Богатые серой продукты питают клетки и митохондрии, а также помогают организму эффективнее выводить токсины. Сера также нужна для синтеза белка и для производства коллагена, из которого состоят все соединительные ткани. Если у вас есть проблемы с суставами, то вам нужна сера! Также сера делает кожу, волосы и ногти красивыми и здоровыми. Рацион с высоким содержанием серы связывают с улучшениями при кожных

заболеваниях и артрите. Многие больные артритом принимают добавки под названием MSM (метилсульфонилметан) для облегчения болей в суставах, но мне больше нравится получать серу с пищей — в натуральной и полноценной упаковке.

Существуют буквально тысячи исследований, доказывающих пользу для здоровья от соединений, содержащихся в богатых серой овощах. Для нас актуально, что овощи с высоким содержанием серы вносят свой вклад в укрепление здоровья кровеносных сосудов.

ГОЛОС ВОИНОВ УОЛС

У меня очень активный ремиттирующий рассеянный склероз, сопровождающийся ограничением двигательных функций. Кроме умеренной депрессии, я испытываю ряд других симптомов. Изначально я попал в госпиталь с подозрением на инсульт, так как правая нога тогда двигалась только на 80 процентов. Через три месяца дальнейших исследований у меня в мозге обнаружились очаги повреждений, и мне поставили диагноз «рассеянный склероз». Я старался неукоснительно соблюдать Диету Уолс в течение десяти недель. До перехода на диету мое состояние очень быстро ухудшалось, и друзья замечали, как стремительно мне становится хуже. Всего через несколько дней я почувствовал себя лучше, у меня прояснилось сознание, в мышцах реже возникали спазмы, улучшился сон, и я начал с оптимизмом смотреть на жизнь и возможности, которые она предоставляет. Друзья говорят, что замечают существенные перемены в моем состоянии. Я с удовольствием ем, потому что теперь я чувствую настоящий вкус пищи, и в целом мне стало гораздо лучше: я похудел, волосы стали выглядеть приятнее, у меня больше не сохнет кожа головы, повысилось либидо, и каждое утро я просыпаюсь свежим и отдохнувшим. Я благодарен за многочисленные позитивные перемены в моем состоянии. Доктор Уолс стала одним из моих кумиров, потому что она отважный человек и не сдалась перед лицом рассеянного склероза. Благодаря ей я чувствую, что у меня появилось больше возможностей справиться со своими невзгодами.

— Ричард Дж., Лондон, Англия

Это имеет огромное значение для всех, кто страдает рассеянным склерозом, а также другими аутоиммунными заболеваниями. Кроме того, у пациентов

с системной волчанкой и ревматоидным артритом чаще встречается атеросклероз, чем у остального населения, — это обстоятельство приводит к сужению кровеносных сосудов [5]. Для таких больных богатые серой овощи также имеют решающее значение. Ешьте их, чтобы сохранить здоровье эндотелиальных клеток, которые выстилают кровеносные сосуды, и снизить риск развития атеросклероза.

Хорошие источники серы представляют семейства капустные, луковые и грибы. Все три категории продуктов с незапамятных времен используют в азиатских культурах в качестве важных лекарственных средств. Давайте изучим эти ценные овощи более подробно.

Семейство капустных

Семейство крестоцветных, или род растений из семейства Brassicaceae, также называют семейством капустных. К нему относятся кейл, капуста листовая, брокколи, цветная капуста, брюссельская капуста, репа, брюква и редис. Овощи семейства Brassicaceae богаты органическими соединениями серы.

РАЗНООБРАЗИЕ — ЭТО ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ

Необходимо все время менять свой овощной рацион для достижения большего разнообразия. Все овощи и большинство фруктов содержат некоторые токсины для защиты от животных, которые их поедают (к ним относимся и мы с вами). Фактически именно эти химические вещества стимулируют наше клеточное оборудование работать с возрастающей эффективностью. Если вы едите одни и те же растения каждый день, токсины могут накапливаться и оказывать негативное воздействие на здоровье; но если вы постоянно обновляете свой рацион, то вы получаете максимум пользы без всякого риска. Например, я ем зеленые овощи по очереди: капусту один день, салат — следующий, затем шпинат, а за ними свекольную ботву или мангольд. Чем шире и разнообразнее ассортимент продуктов, тем больше вы получите пользы для здоровья и меньше негативных последствий. Наши предки могли съедать более двухсот различных видов растений и животных каждый год. Задумайтесь, а сколько разных видов растительных и животных продуктов едите вы? Кейл, как бы я его ни любила, нельзя есть день за днем. Стремитесь к разнообразию, и вы будете здоровы.

К ним относятся дииндолилметан (DIM), индол-3-карбинол (I3C) и сульфорафан, которые, как было показано во многих исследованиях на животных, поддерживают процессы детоксикации, снижают окислительный стресс и защищают клетки головного мозга путем стимулирования производства глутатиона (мощного внутриклеточного антиоксиданта) [6]. Овощи семейства капустных высоко ценятся во многих культурах и являются одними из самых питательных видов овощей. Они активно способствуют детоксикации, что имеет огромное значение для людей с хроническими заболеваниями. (Я расскажу больше об этих овощах в главе «Детоксикация».) Соединения серы также являются мощными антиоксидантами, их связывают со снижением риска развития сердечных и онкологических заболеваний.

Семейство луковых

Эта семья включает в себя все виды лука, а также чеснок, зеленый лук, лук-порей и лук-шалот. Члены семейства чеснока и лука богаты сульфидами аллицина (при измельчении чеснока или лука эти соединения превращаются в диаллилсульфиды), которые также издавна применяют в медицине во многих культурах из-за их антибактериальных свойств и благоприятного влияния на состояние крови и кровеносных сосудов. Регулярное употребление овощей этой группы также связано со снижением риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, рака и деменции [8].

Многочисленные исследования доказывают, что употребление выдержанного экстракта чеснока связано с укреплением здоровья кровеносных сосудов, снижением риска атеросклероза, риска закупорки сосудов и снижением вязкости крови [9]. Хотя можно принимать выдержанный экстракт чеснока или L-аргинин (активное вещество экстракта) в виде добавок и экстрактов, я все же предпочитаю, чтобы люди полагались на цельные продукты и обеспечивали себе комплексный подход к лечению. Для получения экстракта требуется обработка и очистка, и, скорее всего, в ходе этого процесса теряются полезные компоненты. На мой взгляд, лучший и самый безопасный метод получения необходимых веществ — есть больше чеснока, лука и овощей, богатых серой.

Семейства грибов

Последняя категория богатых серой овощей включает грибы, которые богаты не только серой, но и витаминами группы B. В Азии на протяжении тысячелетий грибы использовались в качестве лекарственных средств. Известно, что в грибах содержатся бета-d-глюкан и фукогалактаны, компоненты клеточных стенок грибов.

ТРАТИМ С УМОМ!

Покупка свежих фруктов и овощей может обходиться дорого, особенно если вы выбрасываете питательные части или не успеваете съесть их до того, как они испортятся. Начните тратить деньги с умом и перестаньте разбрасываться лекарственными продуктами, соблюдая следующие рекомендации.

- *Когда овощи начинают выглядеть немного несвежими, нарежьте их и поставьте в медленноварку с водой или бульоном. Готовьте на низком огне весь день, чтобы получился овощной суп.*
- *Не выбрасывайте ботву от редьки, свеклы и репы. Ее можно добавить в смузи или приготовить с ней вкусное блюдо. Ботва очень питательна и входит в ежедневную норму зелени. Листья цветной капусты, брокколи и кольраби также вполне съедобны. Добавляйте их в смузи и супы или готовьте на пару́.*
- *Два простых способа использования зелени. (1) Положите зелень в блендер с фруктами (зеленый виноград, апельсины или другие фрукты) или кокосовым (или ореховым) молоком и льдом и смешайте на высокой скорости, чтобы получился зеленый коктейль. (2) Обжарьте лук и грибы в кокосовом масле, добавьте нарезанную зелень и перемешайте до размягчения (всего минуту или две). Если зелень кажется горькой, добавьте больше жира или кислинки, например цитрусового, яблочного или бальзамического уксуса.*

Эти соединения стимулируют естественные клетки-киллеры, которые уравновешивают иммунную систему и защищают организм от развития рака [10] и аутоиммунных заболеваний [11]. Существует множество видов грибов, от обычных шампиньонов и портобелло до более экзотических видов, таких как шиитаке, майтаке, устричные грибы, Иудины уши и многие другие. У каждого сорта есть свои специфические лечебные свойства. Грибы являются превосходным и очень вкусным дополнением к рациону, но с одной оговоркой: у некоторых людей с аутоиммунными заболеваниями изредка встречается чувствительность к грибам. Я расскажу об этом подробнее в главе 6, когда буду обсуждать ферментированные продукты, но если вы чувствуете, что у вас появляются головные боли, усталость или ухудшение каких-либо симптомов в мозге после употребления грибов, я предлагаю удалить их из своего рациона, хотя бы временно. Возможно, вы сможете ввести грибы

обратно в свой рацион после шести месяцев Диеты Уолс, чтобы узнать, возможно ли их есть хотя бы изредка. Однако не ешьте их чаще, чем раз в неделю. К счастью, у вас есть много других продуктов с содержанием серы, из которых можно набрать необходимые 3 чашки.

ПЛЮСЫ ПРОДУКТОВ С СЕРОЙ

Признанная польза для здоровья богатых серой продуктов включает в себя:

- *Противораковые свойства*
- *Антимикробное действие*
- *Здоровье кровеносных сосудов*
- *Здоровье клеток*
- *Детоксикацию*
- *Здоровье кишечника*
- *Здоровье сердца*
- *Гормональный баланс*
- *Поддержку работы иммунных клеток*
- *Здоровье печени*

Адаптировано с разрешения из Phytonutrient Spectrum Comprehensive Guide («Руководство по фитонутриентному спектру»), Институт функциональной медицины, 2015.

Вот список из нескольких овощей с высоким содержанием серы. Вы заметите некоторое сходство с другими списками: отдельные продукты — например кейл, который является овощем с содержанием серы и листовым зеленым, — делятся на несколько категорий. Включите их в одну или другую группу, сочетая 9 чашек на ваш выбор:

- Спаржа
- Бок-чой
- Брокколи
- Брюссельская капуста
- Капуста
- Цветная капуста
- Шнитт-лук
- Капуста листовая
- Дайкон
- Чеснок, все виды
- Кейл
- Лук-порей
- Грибы, все виды
- Лук: красный, желтый и белый

- Редис
- Брюква
- Зеленый лук
- Лук-шалот
- Репа с ботвой

ВОИНЫ УОЛС: ВОПРОС — ОТВЕТ

В: *Я не могу есть продукты FODMAP без проблем с пищеварением. Могу ли я по-прежнему придерживаться Диеты Уолс?*
О: *FODMAP (ферментируемые олигосахариды, дисахариды, моносахариды и полиолы) представляют собой короткоцепочечные углеводы, такие как фруктоза и лактоза. Примерами продуктов FODMAP являются пшеница, рожь, бобовые, лук, чеснок, грибы, авокадо, косточковые фрукты и яблоки. Эти соединения, как правило, не всасываются в тонком кишечнике, но вместо этого перевариваются бактериями в толстой кишке путем ферментации, а затем всасывания. У многих людей этот процесс вызывает симптомы, напоминающие раздражение кишечника (такие как вздутие живота, диарея, запоры и отрыжка). В моем клиническом исследовании проблемы с раздраженным кишечником у пациентов и испытуемых почти всегда решаются за счет уменьшения количества углеводов, устранения глютена, также мы предпринимаем частичный или полный отказ даже от безглютеновых зерновых продуктов. Для многих все проблемы решаются после перехода на Диету Уолс Палео (см. главу 6). Если по какой-то причине у вас сохраняются проблемы с пищеварением, я бы рекомендовала сократить потребление углеводов на ступени Уолс Палео Плюс (см. главу 7). Микронутриенты из субпродуктов и натуральных жиров высокого качества на этой ступени, как правило, хорошо переносятся людьми с признаками раздраженного кишечника. Также стоит отметить, что вариант диеты с низким содержанием лектина Уолс Элиминация прекрасно помогает снять неприятные симптомы.*

Как получить максимум пользы от 9 чашек

Не так уж просто начать есть 9 чашек овощей и фруктов каждый день. Где и как часто вы должны их покупать? Как нужно их хранить, чтобы они оставались свежими?

Как подготовить из них блюда и закуски? Что делать, если от овощей болит живот? Давайте обсудим эти вопросы.

Где и когда покупать

Поскольку содержание витаминов и антиоксидантов в свежих овощах и фруктах со временем сокращается, перво-наперво нужно подумать о возможности приобретения местных овощей и фруктов (покупая местные овощи, вы сводите к минимуму время между сбором урожая и потреблением, а также обеспечиваете себе получение максимального количества витаминов и минералов), которые всегда должны быть только самыми свежими. Фермерские рынки и отделы с фермерскими продуктами в сезон прекрасно подходят для пополнения 9 чашек. Покупайте овощи и фрукты не реже одного раза в неделю. Если у вас есть возможность покупать свежие продукты несколько раз в неделю или даже ежедневно, то будет еще лучше. Нет ничего приятнее, чем съесть большую тарелку овощей, которые были собраны сегодня или накануне, а не доставлялись из другого конца страны или из-за границы. Кроме того, вы можете сами вырастить разные виды овощей у себя на участке, если у вас есть подходящее место. В идеале за продуктами к ужину нужно ходить к себе на крыльцо или в огород. Только так можно гарантированно получить самые свежие овощи. Я считаю, что самостоятельное выращивание пищи является важным шагом на пути к восстановлению вашего здоровья (и здоровья вашей семьи).

Конечно, чтобы начать выращивать овощи на участке, придется потрудиться, но не так тяжело, как вы думаете. Многие ингредиенты для 9 чашек можно легко выращивать в подвесных или напольных контейнерах на крыльце. К ним относятся зеленые листовые овощи, такие как шпинат, кейл, листовая капуста, мангольд и салат, а также другие овощи, такие как лук, чеснок, зеленый лук, помидоры и клубника. Фрукты и овощи, посаженные на участке, тоже очень неприхотливы в уходе. Ягодные кустарники, например, после посадки не требуют большого внимания.

Некоторые люди беспокоятся о том, что садоводство подразумевает физические нагрузки, но если поднять грядки, то растения окажутся на уровне талии. Вам даже не придется наклоняться во время прополки. Высокие грядки позволяют повысить качество земли, поскольку вы можете заполнить их более качественной почвой, обогатить ее компостом и натуральными удобрениями. Вашим близким тоже понравится затея с грядками, и они станут помогать вам ухаживать за ними. Садоводство является чрезвычайно полезным и действенным методом снятия стресса — это еще одна важная составляющая Протокола Уолс, о которой я расскажу позже.

Если вы живете в квартире, то вступите в общественный огород. Или, если вы не можете или не хотите выращивать свои овощи, рассмотрите возможность участия в движении сельского хозяйства, поддерживаемом сообществом (CSA).

В CSA вы покупаете у фермера долю урожая текущего года. Затем вы каждую неделю получаете коробку свежих овощей и фруктов от фермера в течение всего вегетационного периода. Некоторые фермы CSA предназначены только для летних месяцев, но все больше ферм предлагают весенние, осенние и даже зимние акции. Приятно знать заранее, какие продукты вы будете получать каждую неделю, и планировать блюда из разных овощей. Кроме того, вы значительно разнообразите свой рацион и начнете чаще готовить из новых продуктов. Я рекомендую выбрать для себя экологически чистую ферму CSA. Поищите в интернете фермы CSA, располагающиеся недалеко от вашего дома. А еще можно самому выращивать менее традиционные продукты, такие как ростки бобовых или грибы. Детям особенно нравится за ними следить. Обратитесь к разделу «Ссылки» в конце книги и найдите список проверенных магазинов с инструментами для проращивания и разведения грибов. Еще одно веселое семейное занятие — поиск съедобных диких продуктов, которые растут по всей Северной Америке, особенно на пустырях в городах и поселках, а также по обочинам дорог. Однако очень важно уметь правильно идентифицировать растения, так как некоторые из них ядовиты. (См. раздел «Ссылки» для получения информации о том, где можно подробнее узнать о сборе дикой пищи.)

ВОИНЫ УОЛС: ВОПРОС — ОТВЕТ

В: *Если выжать сок из 9 чашек овощей и фруктов, то они будут так же воздействовать на организм, как и цельные овощи?*
О: *Нет. Если вы используете соковыжималку, которая отделяет и удаляет волокна, то сок будет обладать очень высоким гликемическим индексом, что заставит ваш организм усилить производство инсулина. Сок будет быстро усваиваться вместе с витаминами и ферментами. Я бы рекомендовала вам использовать высокоскоростной блендер, такой как Vitamix или HealthMaster, чтобы готовить смузи. В смузи остается весь фрукт или овощ целиком вместе с клетчаткой, вследствие чего уровень сахара в крови повышается медленнее. Если вы разбавите массу из овощей и фруктов водой, то смузи станет похожим на сок, но при этом окажет более благоприятное воздействие на ваш организм, чем преобразованный продукт с высоким гликемическим индексом. В нашем клиническом исследовании принимали участие очень миниатюрные испытуемые, которые не могли съедать по 9 чашек овощей. Они ели от 4 до 6 чашек, а остальное измельчали в смузи с помощью Vitamix. Если вам тяжело съедать*

9 чашек, то вы тоже можете пойти по этому пути. Помните: нет необходимости набивать себе живот до отказа. Откажитесь от всех запрещенных продуктов, и у вас останется больше места для овощей. Если вам все же нужно уменьшить их объем, то делайте это пропорционально во всех трех группах.

Рейтинг самых питательных овощей и фруктов.

- Собранные со своего огорода и съеденные в тот же день
- Купленные у местного фермера (или на локальном аграрном предприятии) и съеденные в тот же день или на следующий день
- Приобретенные в магазине, у регионального фермера, собранные на текущей неделе (хотя это не всегда удается доказать)
- Замороженные или квашеные (предпочтительнее свежих овощей, привезенных издалека)
- Купленные в магазине от фермера с другого конца страны (если вы живете на Среднем Западе, а покупаете овощи с побережья, или живете на одном побережье, а овощи к вам приезжают с другого)
- Свежие импортные овощи
- Консервированные
- Запомните, что чем дольше путешествует пища и чем сильнее она нагревается, тем больше витаминов и антиоксидантов она теряет

Примечание. Если пищу высушивают при температуре 40 градусов или меньше, она сохраняет все свойства свежего плода, но только если хранится в сухом месте при температуре ниже 29 градусов.

Подготовка продуктов

Когда вы приносите домой овощи, постарайтесь немедленно подготовить их к употреблению. Наполните раковину водой и всё вымойте. Можно промыть только одной водой или добавить столовую ложку уксуса на два литра воды. Высушите овощи и фрукты бумажными полотенцами и положите в пакеты Ziploc или прозрачные пластиковые контейнеры, чтобы все оставалось чистым и хорошо просматривалось. Чтобы еще больше облегчить себе задачу и освободить время в будущем, подготовьте свои продукты следующим образом: вычистите и обрежьте концы корнеплодов, обрежьте концы стручковой фасоли и порвите салатные листья, чтобы они были сразу готовы для приготовления салата. Разбейте брокколи и цветную капусту на соцветия. Когда вы откроете аккуратный ящик в холодильнике и увидите

готовые к употреблению овощи в полном порядке, то у вас появится гораздо больше шансов приготовить салат или обжарить овощи на сковороде или просто перекусить сырыми овощами. А представьте, если вам придется каждый раз начинать с нуля, вычищать, обстригать, очищать, обжаривать, вытаскивать семечки и измельчать. Не забудьте приберечь наружные листья: бросьте их в медленноварку (или морозильник) для приготовления овощного бульона. Ягоды лучше мыть и подготавливать непосредственно перед едой. Кроме того, ягоды имеют более короткий срок годности и лучше всего съедать их в течение одного или нескольких дней после покупки.

Если вы купили или собрали на огороде слишком много овощей и фруктов, чтобы съесть все за один раз, то можно убрать их на длительное хранение. Я рекомендую помыть, удалить семечки и косточки и положить в морозилку в плотном пакете Ziploc для заморозки. Позже овощи можно разморозить и насладиться вкусом питательной пищи в любое время года.

Консервирование тоже является хорошим вариантом, хотя работы с консервацией много, и не всем это понравится. Еще один замечательный вариант: узнайте, как использовать квашение для хранения пищи и повышения ее питательных качеств. Некоторые варианты квашеных блюд вы найдете в разделе рецепты в конце книги. (Разумеется, в межсезонье можно покупать высококачественные органические замороженные или ферментированные фрукты и овощи.)

Если 9 чашек слишком много, или Если расстроился кишечник

Кажется, что вы просто не в состоянии съедать столько овощей! Я вас понимаю. Я слышу это от пациентов все время. Прежде всего, вы обнаружите, что эта проблема решается сама по себе по мере реализации всех частей Диеты Уолс, в том числе за счет элиминации глютена и молочных продуктов. (Подробнее об этом — позже.) Большинство людей ест так много пищи на основе зерна и молочных продуктов, что исключение этих категорий продуктов освобождает в желудке достаточно места. Чем же его наполнить, как не овощами и фруктами?

Если вам необходимо отказаться от одной категории овощей (я перечислила категории на странице 138), то я рекомендую вам повысить количество употребляемых овощей в других категориях, таким образом вы все равно дойдете до 9 чашек овощей в день. Либо немножко больше или меньше в зависимости от размеров тела. Обычно я рекомендую потреблять все три категории овощей в равных пропорциях, но ничего страшного, если в них будет разница из-за непереносимости, ведь вы только привыкаете к новой программе.

В большинстве случаев приготовление и употребление зелени или овощей, богатых серой, в небольших объемах подходит для начала, потом постепенно число

порций можно довести до трех. Если вы сомневаетесь, что вам подходит такое количество листовых овощей и овощей с серой, то сначала проконсультируйтесь с врачом. Либо вам просто нужно подстроить новый рацион под свои потребности — и это абсолютно нормально. Лучше продвигаться постепенно, чем резко начинать, а потом бросать. Если у вас возникли трудности с желудочно-кишечным трактом, я предлагаю два варианта решения этой проблемы.

1. Во-первых, начните с того, чтобы выпивать в день от 1 до 3 чашек домашнего костного бульона (рецепт можно посмотреть в конце книги в разделе с рецептами). А также добавьте немножко кокосового молока для того, чтобы восстановить слизистую оболочку желудка и кишечника.
2. Начните съедать необходимое количество овощей в виде овощных бульонов. Сперва положите овощи в воду и варите на медленном огне в течение 20 минут. Выложите овощи и подлейте овощной бульон к бульону, сваренному на кости. Если все прошло гладко и вы привыкли к такой пище, измельчите вареные овощи в пюре и добавьте их в свой суп. Начните добавлять понемножку и постепенно увеличивать порцию. Ваш организм привыкнет к питательным веществам, а так как клетчатка и пищевые волокна измельчены, то желудку будет проще переварить эту пищу.
3. Когда вы привыкнете к такому питанию, вам стоит начать добавлять в рацион больше вареных овощей и не измельчать их, но не торопитесь при движении в этом направлении. Овощи, приготовленные на пару́, обычно очень хорошо переносятся. Наращивайте количество потребляемых фруктов и овощей очень постепенно, по мере повышения вашей толерантности. Некоторым людям вообще не удается начать хорошо переносить сырые овощи. А у других с этим нет проблем.

Причина неодинаковой реакции на свежие овощи кроется в пищеварительных ферментах и зависит от бактерий, которые населяют ваш тонкий кишечник. У каждого из нас уникальная ДНК и уникальный набор микробов, проживающих на стенках кишечника. Поэтому у нас так же уникален баланс пищеварительных и преобразующих токсины ферментов. Мой опыт говорит, что некоторые люди не могут перенести три порции зеленых листовых овощей из-за диареи, но прекрасно переносят отварные овощи или вместо трех съедают одну или две порции. Людям, которые страдают от воспалительных заболеваний кишечника и любых других проблем с животом, таких как синдром раздраженного кишечника, лучше всего употреблять все овощи в течение дня в виде супов и пюре. Вскоре вы обнаружите, что спокойно переносите овощи на пару́. А в дальнейшем, возможно, вам удастся включить в рацион салаты, смузи и свежие овощи. Не торопитесь и увеличивайте количество овощей и фруктов только тогда, когда начнете их спокойно переносить.

Пищеварительные ферменты и бактерии кишечника изменятся по мере того, как будет восстанавливаться ваше здоровье, хотя эти изменения могут потребовать длительного времени. Однако, если вы обладаете особенной композицией микробиома и ферментов, то вы никогда не сможете переносить сырые овощи. Следите за своим состоянием и обратитесь за помощью, если у вас появятся трудности.

ВОЙНЫ УОЛС: ВОПРОС — ОТВЕТ

В: *Что вы посоветуете людям, которые принимают лекарственные препараты, такие как «Кумадин»*[*]*, и из-за этого не могут съедать достаточное количество листовых овощей и других полезных продуктов?*

О: *Кумадин разжижает кровь, воздействуя на выработку витамина K_1 в печени. Поэтому очень важно ежедневно съедать пищу, богатую витамином К, например зелень и листовые овощи. Но важно употреблять одинаковое количество зелени каждый день, например три порции, как предписывает Диета Уолс. Таким образом, доза «Кумадина» может подстроиться под ежедневный рацион. Если вы съедаете большую тарелку зелени один или два раза в месяц, а все остальное время листовые овощи игнорируете, то у вас могут возникнуть эпизоды резкого разжижения крови (то есть изменится время коагуляции) под действием «Кумадина» в те дни, когда вы едите очень много зеленых овощей.*

К сожалению, по этой причине многие люди полагают, что им необходимо полностью избегать пищу, богатую витамином К. Но это ошибка. Отказ от зелени и овощей со временем приведет к недостатку различных витаминов и минералов в организме. По мере того как недостаток микронутриентов прогрессирует, время коагуляция часто колеблется, поэтому правильно подобрать дозу «Кумадина» становится очень сложно. На самом деле это серьезный признак того, что в организме присутствует недостаток питательных веществ. В результате сильно повышается риск отложения кальция на сердечных клапанах и кровеносных сосудах, что приводит к аортальному стенозу (часто требует хирургического вмешательства) или ухудшению проблемы с артериальным давлением и назначению новых лекарственных препаратов [12].

[*] *Действующее вещество — варфарин, препарат группы антикоагулянтов, разжижает кровь. — Прим. науч. ред.*

Пациентам на «Кумадине» я рекомендую поговорить с лечащим врачом и объяснить, что вы намереваетесь начать съедать больше овощей, а значит, вам потребуется чаще сдавать анализы крови, чтобы скорректировать дозировку препарата. После беседы с врачом начните съедать одинаковое количество листовых овощей каждый день. Таким способом вы насытите свое тело всеми необходимыми веществами, которые содержатся только в зеленых листовых овощах, и при этом продолжите получать пользу от лекарств. Кроме того, пациентам на «Кумадине» я предлагаю начать принимать менахинон-7 (витамин K_2), чтобы обеспечить себе ежедневную дозу витамина К. В дальнейшем дозировку «Кумадина» можно будет безопасно скорректировать. Вы убережете клапаны сердца и свои кровеносные сосуды от затвердевания из-за отложений лишнего кальция в результате недостатка витамина К. Также я рекомендую принимать витамин K_2, если вы принимаете витамин D от 5000 международных единиц и выше, чтобы снизить риск эктопической кальцификации. Однако вам нужно поговорить со своим врачом, прежде чем начинать принимать эту добавку. Всегда принимайте решения совместно с врачом, который назначил вам «Кумадин» и корректирует его дозировку, и держите его в курсе изменений в своем рационе.*

Если у вас появилась отрицательная реакция на некоторые продукты, отнеситесь к ней с уважением и откажитесь от этого продукта на следующие три месяца. Практикуйте другие аспекты Диеты Уолс, а через три месяца вы уже настолько поправитесь, что сможете спокойно переносить тот продукт хотя бы раз в неделю. Если толерантность не появилась, тогда откажитесь от этой пищи снова. Диета Уолс предлагает множество вариантов пищевых продуктов, поэтому вы всегда можете отказаться от проблемных опций. У вас останется еще много других овощей и фруктов, из которых можно выбрать что-нибудь подходящее.

Часть вторая. Без глютена / без молочных продуктов

После того как мы обсудили всё, что вам нужно добавить в свой рацион, давайте поговорим о том, что нужно исключить, и выясним, почему это нужно делать.

* *Патологическое отложение кальция в тех местах, где в норме он откладываться не должен, например в сосудах. — Прим. науч. ред.*

Кажется, что отказ от глютена, белка из пшеницы, ржи и ячменя, а также казеина, который является белком в молочных продуктах, представляет собой весьма сложную задачу. Ведь мы так любим хлеб! Мы так любим сыр! Как только мы сможем прожить без этих «утешительных» продуктов?

Хотя с первого взгляда это и непонятно, но глютен и казеин на молекулярном уровне обладают похожей последовательностью аминокислот. Поэтому наша иммунная система частенько распознает их как одно и то же. Когда мы встречаемся с этими продуктами, уровень дофамина растет, и мы чувствуем себя потрясающе — как будто под действием наркотиков. (Вспомните, какие ощущения вы испытываете, когда едите горячую, тягучую сырную пиццу, съедаете рожок мороженого или откусываете шоколадную печенюшку). Мозг привыкает получать удовольствие от дофаминовой пищи, поэтому мы ищем больше и больше возможностей его получить… и в результате едим слишком много калорий и слишком мало питательных веществ. Глютен и казеин взаимодействует с теми же рецепторами, которые стимулируют наркотики, это опиоидные рецепторы [13]. (Рафинированные сахара и обработанные продукты тоже вызывают привыкание. Их специально разработали таким образом, чтобы они стимулировали наши центры удовольствия, заставляли нас чувствовать себя хорошо, поэтому мы хотим покупать их больше и больше [14].) Но зависимость побороть можно и нужно, если вы хотите перестать страдать от заболеваний, вызванных употреблением вредных продуктов. Пришло время запретить их себе раз и навсегда. Это означает, что нельзя употреблять пищу с содержанием пшеницы (включая белую пшеничную муку, мультизерновую муку с пшеницей), ячменя, ржи, полбы или любого другого глютенового злака и продукты на основе молока животного происхождения, в том числе сыр, йогурт, сливки и мороженое. Диета Уолс — ваш путь!

Иммунная система часто воспринимает глютен и казеин одинаково из-за схожей последовательности аминокислот.

На самом деле это не так сложно, как может показаться. Теперь, когда вы едите 9 чашек фруктов и овощей в день и значительно повышаете плотность питательных веществ в своем рационе, вы чувствуете себя сытым и наполненным. Большинство крахмалистых продуктов — особенно злаки и картофель, — а также молочных продуктов обладают большой плотностью калорий, которые быстро превращаются в глюкозу во время процесса пищеварения. В такой пище сравнительно мало витаминов, минералов и других микронутриентов по сравнению с зелеными листовыми овощами, цветными овощами и продуктами, богатыми серой. Заменяя злаки и белый картофель на овощи и полностью окрашенные фрукты и ягоды, вы каждый день получаете гораздо больше антиоксидантов и других фитонутриентов и гораздо меньше пустых калорий.

БЕЗ ГЛЮТЕНА / БЕЗ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ: ОЧЕРЕДНОЕ ЧУДАЧЕСТВО ИЛИ ОБОСНОВАННАЯ СТРАТЕГИЯ ПО ВОССТАНОВЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ?

Сегодня в средствах массовой информации много шума по поводу отказа от глютена и/или молочных продуктов. Существуют такие признанные заболевания, как целиакия и непереносимость лактозы, из-за которых из меню следует вычеркнуть глютен и/или молочные продукты. Но что можно сказать о людях, которые отказываются от глютена и молочных продуктов из-за непонятных симптомов и неподтвержденной «непереносимости»? Сегодня на это появилась мода, и нет сомнения в том, что некоторые врачи обеспокоены поведением совершенно здоровых людей, которые отказываются от пшеницы и молочных продуктов без показаний. Я убеждена, что многие люди способны получить пользу от безглютеновой и безлактозной диеты, если у них обнаружили аллергию, реактивность или чувствительность. Правда в том, что многие люди с хроническими заболеваниями находятся под пагубным воздействим глютена и казеина. Вы можете даже и не знать о том, что у вас проблемы с глютеном или казеином, потому что в 90 процентах случаев в кишечнике не ощущаются острые симптомы. Но на самом деле вероломная симптмоматика постепенно нарастает, увеличивая степень своего влияния: непонятно откуда взявшаяся усталость, высыпания, которые то появляются, то исчезают, головные боли и расстройства настроения. Невыявленная чувствительность к глютену или казеину может быть связана с большим количеством различных заболеваний [15], в том числе:

- *аллергией*
- *астмой*
- *аутизмом и другими проблемами со здоровьем мозга*
- *хроническими мигренями*
- *экземой и другими кожными заболеваниями*
- *бесплодием*
- *воспалительными заболеваниями кишечника (ВЗК)*
- *синдромом раздраженного кишечника (СРК)*
- *псориазом*

- *психическими нарушениями*
- *заболеваниями щитовидной железы*

На самом деле непереносимость пищи может лежать в основе различных необъяснимых хронических симптомов и аутоиммунных заболеваний. На территории Северной Америки непереносимость продуктов питания чаще всего связана именно с чувствительностью к глютену и казеину [16].

Так как вы употребляли злаки и молочные продукты практически на протяжении всей жизни, вам сложно определить, есть у вас чувствительность к этим продуктам или нет. И если да, то какие из ваших симптомов связаны с пищевой непереносимостью глютена и/или молочных продуктов? Ваше тело стабильно, потому что привыкло справляться с рационом и адаптировалось к повреждениям, которые ему уже были нанесены. Вы привыкли чувствовать себя так, как вы себя чувствуете сегодня. Но вы начнете чувствовать себя намного лучше.

Вот список продуктов, в которых содержится глютен. Их необходимо избегать.

- Ячмень и все, в чем он содержится (то есть почти все пиво, ячменный квас, солодовый экстракт и солодовый уксус)
- Булгур (пшеничные зерна из салата табули)
- Каши с пшеницей, ячменем или рожью (горячие и холодные)
- Кускус
- Маца как мука/блюдо/хлеб
- Панко (большая часть панировки содержит глютен)
- Макароны из манной крупы и/или дурума (обе крупы делаются из твердой пшеницы)
- Рожь и все, в чем она содержится
- Сейтан (чистый пшеничный глютен)
- Лапша удон
- Пшеница и все, в чем она содержится, в том числе пшеничные отруби и зародыши пшеницы. Сюда относятся все, что изготовлено из пшеничной муки, например хлеб, бублики, крекеры, маффины, печенья, торты и пирожные
- Двоюродные сестры пшеницы: полба, тритикале, фаро, камут (пшеница хорасан), эйнкорн и фрике

Обратите внимание на то, что из-за отсутствия стандартов маркировки продуктов без глютена даже пища, на упаковке которой написано «без глютена», может содержать следы этого белка. По этой причине многие люди полностью отказываются от употребления злаков и избегают любой выпечки: просто они понимают, что так чувствуют себя гораздо лучше. Кроме того, можно обзавестись специальными наборами для обнаружения глютена в моче или кале. Также можно найти специальные глютеновые тесты, которые проверяют пищу на присутствие глютена. Более подробную информацию найдите в разделе «Ссылки» в конце книги.

Существует еще одна потенциальная проблема: когда люди употребляют в день от 4 до 5 порций продуктов без глютена, они склонны съедать слишком много обработанных рафинированных углеводов. Ваш рацион гораздо больше наполнен питательными веществами, если вы полагаесь главным образом на овощи, ягоды и разрешенные источники белка (Уолс Палео гораздо строже придерживается этого направления — читайте в следующей главе). Глютен прячется даже там, где вы совершенно не подозреваете, например в мясных нарезках, приправах, облатках, заправках для салатов, супах, соевых соусах и даже в лекарственных препаратах, косметике и клее! Если у вас сомнения относительно содержания глютена в каком-нибудь продукте, прочтите информацию на упаковке или позвоните производителю.

А теперь хорошие новости: существуют злаки и крахмалы, которые можно есть (по крайней мере, на этой стадии диеты)! Я гораздо строже ограничиваю употребления злаков и крахмалов на следующей ступени, Уолс Палео, ну а пока ешьте безглютеновые злаки и крахмалы в ограниченных количествах.

Диета Уолс — разрешенные злаки и крахмалы

- Амарант
- Арроурут
- Гречневая крупа
- Мука из нута и других бобовых
- Кокосовая мука
- Кукуруза
- Льняная мука
- Просо
- Ореховая мука (например, миндальная)
- Фабричные продукты с маркировкой «без глютена» (умеренно)
- Картофельная мука
- Лебеда
- Рис, все виды
- Саго
- Сорго
- Соевая мука
- Тапиока
- Тефф

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ОВСЯНКУ?

Я перестала рекомендовать к употреблению овсяную кашу, даже ту, на которой написано «без глютена». До 30% пациентов с непереносимостью глютена показывают отрицательную реакцию на овсянку, даже на безглютеновую. Если вы считаете, что у вас нет чувствительности к безглютеновой овсяной каше, то я все равно рекомендую очень пристально следить за любыми симптомами, которые могут быть связаны с употреблением овсяной каши. Осторожность в данном случае оправданна!

Следующие молочные продукты необходимо исключить из своего рациона:

- сыр из коровьего, козьего или овечьего молока
- сливки (густые сливки, взбитые сливки)
- мороженое из молока
- смесь молока и сливок в равных частях
- молочный шоколад и многие другие виды шоколада и конфет (внимательно читайте состав: часто в темном шоколаде все равно присутствует молоко)
- коровье, козье, овечье и кобылье молоко (после отказа я не рекомендую снова переходить на молочные продукты, за исключением масла ги, или топленого масла, в котором отсутствует молочный белок)
- немолочные сливки (хотя на упаковке написано «немолочный», продукт все равно содержит производные молока)
- немолочные «взбитые сливки»
- фабричные продукты с молоком, казеином, сывороткой, казеинатами или гидролизатами в списке ингредиентов
- вегетарианские «сыры», которые содержат твердые частицы молока (внимательно читайте упаковку)
- молочную сыворотку

ВОИНЫ УОЛС: ВОПРОС — ОТВЕТ

В: *Мне известно, что молочные продукты вредят состоянию здоровья. Но что насчет непастеризованного молока? Многие диеты, похожие на вашу, рекомендуют непастеризованное молоко.*

О: *Когда молоко пастеризуют и гомогенизируют, форма и доступность молекул белка и жиров немного меняется. Поэтому многие люди убеждены, что непастеризованное молоко отличается значительным количеством полезных свойств. Я согласна с тем, что некипяченое молоко обладает бóльшим набором питательных веществ, чем пастеризованное или гомогенизированное. Но в нем все равно содержится казеин, который повышает риск развития пищевой аллергии и пищевой непереносимости. Кроме того, сырое молоко является потенциальным переносчиком инфекции, если оно получено от больной коровы. По этой причине такие продукты, как молоко, сыр, йогурт, мороженое, сыворотка (например, сывороточный протеиновый порошок) и другие молочные продукты (за исключением топлёного масла ги) не входят в Диету Уолс, Уолс Палео, Уолс Палео Плюс и Уолс Элиминация.*

Диета Уолс — разрешенные заменители молока

К счастью, существует огромное количество заменителей молочных продуктов, которые полностью соответствуют требованиям Диеты Уолс. Внимательно читайте надписи на упаковке, чтобы оградить себя от случайного употребления кукурузного сиропа с высоким содержанием фруктозы, сахара и других околопищевых компонентов, которые часто добавляют в обработанные продукты питания (обычно это делается для улучшения вкуса). Эмульгаторы, содержащиеся в некоторых заменителях молока, по результатам ряда исследований, нередко приводят к развитию синдрома протекающего кишечника и накоплению липополисахаридов (ЛПС) в крови. В дальнейшем повышается риск развития аутоиммунных состояний, поэтому я рекомендую умеренно употреблять заменители молока или готовить дома ореховое молоко самостоятельно. Магазинное ореховое и кокосовое молоко — удобный безлактозный продукт, который подходит тем, кто скучает без молочных продуктов или нуждается в помощи при переходе на новый рацион.

Обычно я рекомендую все «без добавок», но исключение составляет цитрат кальция, который необходим для усиленного потребления кальция. Мне нравится разновидности «молока» без подсластителей с коротким списком ингредиентов. Попробуйте приготовить молочную смесь дома, измельчив в блендере орехи, семена и воду.

Разрешено к употреблению:

- миндальное молоко
- кокосовое молоко — консервированное с нормальной жирностью вполне подойдет. (Кроме того, можно приобрести упаковку кокосового молока

в порошке. Обычно я беру с собой такой в путешествия, потому что это очень удобно.)
- молоко грецкого ореха
- конопляное молоко
- рисовое молоко (предпочтительнее экологически чистое)
- соевые, миндальные или кокосовые сливки для кофе (с пометкой «веган»)
- соевый, миндальный или кокосовый йогурт
- соевые, миндальные или кокосовые замороженные десерты (заменители мороженого) с нерафинированными подсластителями
- соевое молоко (только экологически чистое)
- соевые, ореховые и другие не молочные сыры с пометкой «веган»

Угощайтесь темным шоколадом без опасений, если в нем не содержится молочных продуктов. Выбирайте шоколад с содержанием какао 75% и более, чтобы получить как можно больше питательных веществ и насладиться насыщенным вкусом шоколада.

КОГДА ОРГАНИК — ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВАЖНО: СОЯ

Любой соевый продукт, который вы собираетесь приобрести, должен быть экологически чистым, чтобы исключить воздействие токсичного гербицида глифосата (Roundup). Вот вам еще одна причина, по которой стоит отказаться от злаков и бобовых вместе с соей, потому что поля с этими культурами опрыскивают токсичным гербицидом.

СОВЕТ ВЕГЕТАРИАНЦАМ

Вегетарианское питание допускается при Диете Уолс, хотя вам не удастся перейти на следующие две ступени, если вы останетесь верны своим пищевым убеждениям. Если у вас идеальный вес и вы не жалуетесь на проблемы со здоровьем, тогда просто продолжайте Диету Уолс и получайте все ее преимущества. Тем не менее я настоятельно рекомендую вам прочитать главу «Уолс Палео», чтобы побольше узнать о пользе морской капусты,

вымоченных злаков, бобовых и орехов, если вы не планируете начинать есть мясо. Однако, если вы наблюдаете ухудшение состояния вашего здоровья, я настоятельно советую вам перейти на Уолс Палео.

Я не рекомендую вегетарианское питание, и в следующей главе я обязательно обосную свое решение. Но все же ваша еда — это ваш выбор, и поэтому я даю вам 3 ступени Протокола Уолс. Понимаю, что многие люди уверены в необходимости вегетарианства, и уважаю их мнение. Если вы как раз относитесь к числу таковых, то вам придется есть больше злаков и фасоли, чем я обычно рекомендую своим пациентам, для того чтобы получать достаточно белка и калорий. Приведенные ниже цифры основаны на 2000 килокалорий в день и рекомендациях Министерства сельского хозяйства США:

- *белковая пища, 155 г в день (30-граммовая порция — это одна столовая ложка арахисового масла, 15 г орехов и семян, 1/4 чашки* варёной фасоли или гороха, 1/4 чашки тофу или 30 г овощного мяса). Я рекомендую вносить больше разнообразия в источники белка и не зацикливаться на одном;*
- *злаки (отдавайте предпочтение безглютеновым разновидностям), 170 г в день;*
- *обогащенные кальцием веганские «молочные» продукты, три чашки в день (например обогащенное кальцием соевое, рисовое или миндальное молоко; обогащенный кальцием соевый йогурт; или тофу с сульфатом кальция).*

Из-за повышенного употребления злаков и бобовых я также настоятельно рекомендую всем вегетарианцам вымачивать злаки и фасоль перед употреблением. Для этой предосторожности существуют весьма серьезные причины, о которых я расскажу в следующей главе. Но если кратко: проращивание снижает активность таких антинутриентов, как фитаты, лектины и ингибиторы трипсина, которые встречаются в естественном виде в зерне и бобовых. Замочите злаки и бобовые в воде, в миске или в банке на 24 часа перед приготовлением. Затем слейте воду и хорошенько промойте. Благодаря этому злаки и бобовые

* *Чашка соответствует объему 250 мл. — Прим. науч. ред.*

начинают производить фермент фитазу, которая нейтрализует действие некоторых антинутриентов. Еще один приятный бонус: замачивание сокращает время приготовления.

Кроме того, от лектинов можно избавиться при помощи скороварки (например, Instant Pot) — она очень быстро готовит. Приготовление в скороварке разрушает естественную структуру лектинов в злаках и бобовых (хотя не воздействует на глютен или казеин), поэтому я особенно рекомендую вегетарианцам готовить пищу именно таким способом.

Часть третья. Органическое, травяного откорма и дикого вылова

Последний компонент Диеты Уолс не о том, что можно или нельзя есть, но он говорит о качестве продуктов, которые вы выбираете. Я понимаю, что это не всегда по карману или даже не всегда есть в свободном доступе, но все равно рекомендую отдавать предпочтение экологически чистым овощам и фруктам, экологически чистому мясу от животных травяного откорма, дичи и дикой рыбе.

Некоторые люди всерьез полагают, что такие термины, как «органик», «травяного откорма» и «дикий» являются не более чем маркетинговыми уловками, из-за которых стоимость продуктов растет несообразно их пользе. Правда, фрукты и овощи, мясо и рыба, которые выращены без использования различных химикатов, стоят намного дороже. Но для этого имеются все основания. Хотя, по существу, все овощи, фрукты, мясо и рыба полезны для здоровья, вещества, которые содержатся в традиционно выращиваемой пище, могут приносить вред.

Органические продукты найти очень просто. Они продаются в магазинах здорового питания, фермерских магазинах и пищевых кооперативах, но последнее время они стали появляться даже в обычных универмагах. Такие магазины, как Aldi и Walmart, ввели у себя секции с органическими продуктами. Экологически чистые продукты можно вырастить самостоятельно на своем участке или купить на фермерском рынке. Если вы не можете себе позволить покупать экологически чистые продукты постоянно, то по крайней мере отдавайте им предпочтение тогда, когда это действительно необходимо. Организация The Environmental Working Group* (ewg.org) предоставляет список продуктов,

* *Некоммерческая организация, анализирующая продукты питания и средства бытовой химии на предмет токсичных компонентов. Ежегодно составляет списки наиболее и наименее загрязненных продуктов. — Прим. науч. ред.*

исходя из которого можно заключить, какие продукты больше или меньше подвергаются обработке пестицидами. (Ознакомьтесь со списками Dirty Dozen и Clean Fifteen, которые обновляются ежегодно.)

Кроме Dirty Dozen, существует еще одна категория продуктов, где приветствуется наименьшее количество химикатов: мясо и рыба. Существует понятие «биоконцентрация». Химикаты из корма для животных накапливаются в мясе, которое вы едите. Такое происходит и в дикой природе, потому что наша планета очень сильно загрязнена. Например, маленькие рыбки питаются растительными веществами и через них насыщаются ртутью и другими химикатами из окружающей среды. Когда крупная рыба съедает маленькую рыбку, она получает не только ртуть и другие химикаты из загрязненной окружающей среды, но и концентрированный запас химикатов из маленькой рыбки. По мере продвижения по пищевой цепочке биоконцентрация химикатов в рыбе повышается. Поэтому в крупной рыбе содержится наибольшее количество ртути и других химических веществ.

И угадайте, кто же находится на верхушке пищевой цепочки? Конечно, человек. Если вы питаетесь мясом от традиционно выращенного скота и едите выращенную на фермах рыбу, вы подвергаете себя и свою семью воздействию гормонов роста, антибиотиков и пестицидов, которые накапливаются в этих животных. Самая высокая концентрация токсинов находится в жировой ткани, и напомню, что мозг на 60%, а то и на 70% состоит как раз из него.

ВОИНЫ УОЛС: ВОПРОС — ОТВЕТ

В: *Откуда люди с аллергией на рыбу получают омега-3, рекомендованное при диете?*
О: *Если вы не переносите рыбий жир, то попробуйте масло из морских водорослей с ДГК*. Если и оно вам не подходит, то необходимо каждый день съедать две столовые ложки льняного масла. Или начните употреблять больше мяса животных травяного откорма. Кроме того, можно провериться на аллергию на яйца. Если у вас ее нет, то переходите на яйца с высоким содержанием ДГК.*

Мясо, которое ели наши предки в эпоху палеолита, сильно отличается от того мяса, которое мы покупаем сегодня. Животные накапливали много насыщенных жиров только в конце лета и начале осени перед подготовкой к зиме. Всю остальную часть года мясо животных было постным и содержало в основном ненасыщенные

* *Докозагексаеновая кислота, одна из омега-3 жирных кислот. — Прим. науч. ред.*

омега-3 жирные кислоты. Осенью животные ценились за большое содержание жира. Жители морских побережий ели гораздо больше морепродуктов, которые добывали в чистых водах. В результате их диета отличалась высоким содержанием белков и омега-3 жирных кислот по сравнению с рационом современного жителя западных стран, а также в пище содержалось меньше токсинов.

Когда я была маленькая, я росла на ферме, большинство которых в нашей стране как раз и управлялись семьями, подобно нашей. Средний размер фермы составлял 170 акров. Обычно она состояла из нескольких полей. Люди держали небольшие стада молочных коров, мясных коров и свиней. На полях росли кукуруза, соя, люцерна и овес. У нас был большой огород, мы собирали дикие сливы, виноград и ягоды, которые росли во дворе, вдоль изгороди, у ручья и в лесу. Каждый год у нас появлялись несколько куриц, утки и парочка индюшек. Мы постепенно переходили на использование химических удобрений, гербицидов и пестицидов. Они становились популярными, потому что позволяли снять больше урожая.

Я помню, у отца был ороситель с атразином, которым он опрыскивал кукурузные поля, и специальный гербицид, которым он выводил чертополох на пастбищах. Он также лечил скот от инфекций с помощью антибиотиков и травил им гельминтов каждый год. Он кормил свиней кукурузой, чтобы они лучше нагуливали жир и продавались за хорошую цену на скотобойню. Осенью мой отец продавал мясных телят другим людям, которые затем откармливали их кукурузой в стойлах. Стадо молочных коров доили дважды в день. Весной и летом коровы паслись на сочных пастбищах, а зимой их ждали кукуруза и сено. Так обстояли дела на фермах на заре современных технологий: одной ногой в прошлом, другой ногой в будущем.

Сегодня фермерское дело ведется совершенно по-другому. Семейных ферм осталось не так уж много, а размер корпоративных ферм неуклонно растет. Мясо сегодня производят в изобилии, и оно достаточно дешево. В основном мясо, которое можно приобрести в супермаркете, получают от животных, выращенных в больших скотоводческих хозяйствах. В этом случае животные содержатся взаперти или теснятся в маленьких загонах на открытом воздухе. Их кормят специальной смесью, которая позволяет ускорить их рост в считаные дни. В их рацион входят антибиотики, гормоны роста и злаки (и часто сено), щедро обработанные глифосатом (компонентом Roundup). Когда скот питается злаками, облитыми химией, следы этого вещества негативно воздействуют на разнообразие микробиома скота, а это отрицательно сказывается на здоровье животных и подвергает нас, конечных потребителей, воздействию глифосата. Когда мы сами употребляем в пищу злаки и бобовые, обработанные этим веществом, мы снижаем разнообразие нашего микробиома.

Поэтому мясо от экологически не чистых и традиционно выращенных животных, а также выращенная на ферме рыба содержат химические токсины, которые нам приходится обрабатывать или вводить через свою печень и почки. Кроме того,

мы жертвуем разнообразием своего микробиома. Здоровый организм в течение какого-то периода может спокойно переносить химикаты, но со временем вредные вещества из обычного мяса и рыбы начинают устраивать в клетках настоящий хаос и вызывать появление различных заболеваний. Какая именно болезнь у вас появится, зависит от генетической предрасположенности, типов токсинов и наличия гормонального дисбаланса в организме. Если вы страдаете от аутоиммунного заболевания, такого как РС, то ваш организм со всей определенностью уже можно называть разбалансированным. Поэтому вам больше, чем кому-либо другому, нужно быть уверенным в составе мяса.

Мы должны есть самых здоровых, самых бодрых и самых чистых животных. Если бы вы были человеком эпохи палеолита, вы бы добывали мясо и рыбу из незагрязненной окружающей среды. Но сегодня это провернуть намного сложнее. Тем не менее вы можете значительно повысить чистоту и плотность питательных веществ животного белка, если будете обращаться к проверенным источникам.

- **Вы ходите на охоту, рыбалку или знакомы с охотником или рыбаком?** Некоторые люди брезгливо относится к этим занятиям, но именно за счет них наши предки продолжали свой род. Не существует лучшего способа добыть самый свежий, самый полезный животный белок.
- **Вы знаете ферму, которая занимается разведением дичи на мясо и выпускает своих животным на свободный выгул?** Бизоновые, оленьи и лосиные фермы продают вкуснейшее мясо с минимумом токсинов и максимумом питательных веществ, таких как омега-3 жирные кислоты. Обязательно спросите, кормят ли животных зерном. Если животные питаются несколько недель травой, а затем их переводят на зерно (перед забоем им устраивают «финальный» откорм), то содержание жирных кислот в их мясе будет точно такое же, как у животных, которые едят только зерно. Лучше выбирать мясо животных, которые все время едят траву.

ГДЕ ПОКУПАТЬ МЯСО

В идеале весь белок животного происхождения должен быть экологически чистым, от животных травяного откорма или выловленным в дикой природе. Вот описание нескольких источников белка животного происхождения.

- ***Традиционное мясо.*** *Обычных сельскохозяйственных животных кормят зерном, часто генно-модифицированной кукурузой. Их содержат в маленьких загончиках и пичкают гормонами для того, чтобы они быстрее росли. Кроме того,*

им дают антибиотики, чтобы лечить от инфекций, распространяющихся из-за жизни в ограниченном пространстве.

- ***Рыба, выращенная на ферме.*** *На ферме рыбу выращивают в огороженных сеткой пространствах в прибрежных водах. Иногда рыбу кормят злаками, из-за чего в мясе повышается содержание омега-6 жирных кислот. В рыбе часто содержатся загрязняющие вещества, такие как нейротоксичные полихлорированные дифенилы (НПД), полибромированные дифениловые эфиры (ПБДЭ), разрушающие гормоны, антибиотики и пестициды, которые используются для борьбы с заражением морскими вшами.*
- ***Животные полностью травяного откорма.*** *Животные полного травяного откорма едят только траву с момента отъема от вымени и до забоя. Отдавайте предпочтение мясу таких животных. (**Примечание.** Некоторые дикие животные и бизоны пасутся в высокорослых прериях, в этой растительности содержится больше питательных веществ, чем в траве.)*
- ***Животные травяного и зернового откорма.*** *Такие животные пасутся от момента отъема от вымени, но их откармливают зерном, обычно кукурузой, последние шесть недель перед забоем. За это время состав жирных кислот в теле животного успевает измениться: возрастает количество омега-6 жирных кислот и уменьшается объем полезных омега-3, то есть вся польза от травяного откорма пропадает.*
- ***«Органик».*** *Натуральное мясо «органик» выращивают без использования гормонов и антибиотиков. Однако животных все же могут кормить зерном, а значит, в них накапливается много омега-6. Тем не менее некоторые мелкие семейные фермерские предприятия, на продукции которых отсутствует маркировка USDA organic, предпочитают выращивать животных травяного откорма на пастбищах и не дают им гормоны и антибиотики. Поговорите с фермерами о качестве их продукции.*
- ***Дикое мясо.*** *Дичь и дикая рыба — это не одомашненные человеком и не содержащиеся в неволе животные, которые сами находят себе источники пропитания. Обратитесь за помощью к знакомому, который ходит на охоту, и храните оленину или лосиное мясо в морозилке.*

- **У вас есть возможность покупать экологически чистое фермерское мясо полностью травяного откорма и птицу свободного выгула?** Экологически

чистых животных выращивают без применения гормонов и антибиотиков, а также кормят органическим, экологически чистым кормом. Сегодня появилось гораздо больше натуральных органик-ферм, выращивающих животных травяного откорма, и даже если поблизости от вас такой фермы не оказалось, то их продукцию можно заказать по почте.

- **У вас есть возможность приобретать натуральное мясо животных травяного и зернового откорма?** Такое мясо все равно намного лучше традиционного.
- **Знаете, где купить дикую рыбу, креветки и другие дикие морепродукты?** Отдавайте предпочтения рыбе помельче, которая находится внизу пищевой цепочки. В идеале нужно найти небольшое семейное рыболовецкое предприятие, которое добывает рыбу холодных морей. Рыба такого качества считается самой чистой и самой натуральной.
- **Не покупайте мясо со скотооткормочных хозяйств промышленного типа, мясо птиц с птицефабрик и фермерскую рыбу (если ваше финансовое положение это позволяет).** Мясо такого качества является самым загрязненным источником белка животного происхождения.

Пищу необходимого качества бывает трудно найти, к тому же она обычно продается по высокой стоимости. Если ваш бюджет не позволяет приобретать вышеописанные продукты, то помните, что в основе Диеты Уолс лежат 9 чашек овощей и фруктов в день и запрет на глютен и молочные продукты. Соблюдать диету можно и без натуральных продуктов или покупать «органик» только в том случае, если вам это по карману. В соответствии с Диетой Уолс, самое главное уже сейчас — начать получать все необходимые питательные вещества и остановить воспалительную реакцию, вызванную глютеном и молочными продуктами. Соблюдая всего лишь эти два условия Диеты Уолс, тысячи пациентов смогли улучшить свое самочувствие, а значит, вы тоже почувствуете себя гораздо лучше. Многие пациенты из больницы для ветеранов применяют базовые принципы диеты, даже питаясь по продовольственным талонам. У них нет возможности покупать экологически чистую органик-пищу, тем не менее они нашли способ реализовать основные концепции диеты в условиях сельской местности Айовы и ограниченных средств к существованию, в результате чего в значительной степени улучшили свое самочувствие. Постарайтесь найти все самое лучшее в пределах ваших финансовых возможностей. Если получилось у других, то получится и у вас!

Дополнительные рекомендации

Хотя к основным требованиям диеты относятся девять порций, запрет на глютен и молочные продукты, я все равно хочу порекомендовать вам отказаться еще от нескольких продуктов на стадии Диеты Уолс, чтобы снизить вероятность отрицательной пищевой реакции.

- Яйца. Как я уже упоминала выше, я рекомендую дать телу возможность отдохнуть от яиц (на 100 дней). Это позволить выяснить наверняка, есть ли у вас аллергия на яйца. Такие неприятные симптомы, как головные боли, усталость, перепады настроения, сыпи и некоторые другие, у многих людей исчезают после того, как они отказываются от яиц
- Соя ненатуральная (она вызывает воспаление)
- Соевое или рисовое молоко ненатуральное
- Кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы
- Рафинированный сахар (например, белый и коричневый сахар)
- Искусственные подсластители и глутамат натрия (он вызывает эксайтотоксичность — чрезмерную стимуляцию клеток мозга — и нарушает баланс бактерий в кишечнике, такими же характеристиками отличается рацион с повышенным содержанием сахара и углеводов)
- Все трансжиры и частично гидрогенизированные масла
- Все рафинированные растительные масла, особенно кукурузное, соевое, масло канолы, масло виноградной косточки и пальмоядровое масло (подробнее мы поговорим на тему масел и жиров в главе 7)
- Все безалкогольные газированные напитки, в том числе диетические

Кроме того, я прошу вас воздержаться от употребления облученных продуктов и продуктов из микроволновой печи. Я предпочитаю только натуральные продукты в максимально естественном виде. Обработка пищи микроволновым излучением (подогрев в микроволновой печи) или ионизированной радиацией (антимикробное воздействие) вызывает реакцию на молекулярном уровне. Я употребляю в пищу свежие продукты местного производства, которые собирают и готовят традиционными способами (сырые или отварные, запеченные, приготовленные на пару́, жаренные на открытом огне, жаренные на насыщенных жирах или ферментированные), известными человеку на протяжении сотен лет. К тому же мне кажется, что пища из микроволновой печи обладает странным вкусом.

Диета Уолс: план питания

Вам известны все базовые принципы и причины, по которым мы их придерживаемся. Теперь давайте посмотрим, как вы сможете самостоятельно их реализовывать на практике. Я предлагаю вам изучить образец меню на семь дней, который поможет вам благополучно перейти на Диету Уолс.

Полезный совет. Если вы обычно едите по утрам блинчики или тосты, то вам придется изменить свои привычки. Необходимо перестать полагаться исключительно на злаки (хотя в некоторых вариантах завтрака присутствуют безглютеновые варианты).

КРАТКИЙ ОБЗОР ДИЕТЫ УОЛС

Примечание. *Ешьте досыта. Количество овощей, фруктов и мяса можно изменить в соответствии с параметрами вашего тела, но старайтесь привносить изменения пропорционально.*

- *Съедайте 9 чашек овощей и фруктов каждый день, их можно разделить по следующей схеме (или соразмерно тому объему, который вы сможете съесть и не объесться):*
  - *3 порции зеленых листовых овощей*
  - *3 порции овощей, богатых серой (крестоцветные, семейство луковых и/или грибы)*
  - *3 порции ярко окрашенных овощей (зеленые, желто-оранжевые, красные или черно-фиолетовые)*
- *Ешьте мясо животных травяного откорма, дичь или дикую рыбу (от 170 до 340 г на порцию в зависимости от вашего роста и пола). Я рекомендую сократить до минимума употребление обработанных мясных продуктов, таких как колбаса, ветчина, бекон и салями, но если вы такое любите, то выбирайте мясные изделия без глютена, без нитрита и без глутамата натрия.*
- *Если вы придерживаетесь вегетарианской диеты, то обязательно потребляйте разумное количество калорий и старайтесь питаться разнообразно — ешьте овощи, злаки, чечевицу, орехи, семена, фасоль и сою. Вам требуется ежедневно съедать две столовые ложки льняного масла, конопляного масла или масла грецкого ореха. Включите сою в свой рацион, но она обязательно должна быть органической и без ГМО (то есть генетически не модифицированная — на пачке должно быть написано «без ГМО»). Если вы вегетарианец и часто едите сою, я рекомендую вам перейти на ферментированный вариант, например темпе, маринованный тофу, натто или мисо. (В главе 6 подробнее рассказано о пользе ферментации для тех, кто регулярно ест сою.)*
- *Допускается употребление безглютеновых крахмалов, например безглютеновых злаков или картофеля, но не увлекайтесь ими. В идеале крахмалистую пищу нельзя есть каждый день. Однако вегетарианцам придется есть больше безглютеновых злаков, чтобы закрывать норму по белкам.*

Что можно есть в умеренных количествах:

- *Яблоки, бананы и груши, хотя их нельзя засчитать в 9 чашек. Эти фрукты можно есть только после того, как необходимые 9 чашек будут съедены.*

- *Орехи и семена, предпочтительно сырые, желательно вымоченные и пророщенные (читайте на странице 211). Сюда относятся ореховое масло из сырого миндаля, тахини и паста из семян подсолнечника. В день допускается съедать до 114 г.*
- *Алкоголь не на злаках (например, вино, желательно «органик», или безглютеновое пиво), 1 порция в день (по желанию).*
- *Подсластители, до 1 чайной ложки в день (по желанию — подойдут мед, патока, настоящий кленовый сироп, сахар-сырец или выпаренный тростниковый сок).*
- *Масла с омега-3 (льняное, конопляное, грецкого ореха), только в холодном виде (на них нельзя готовить!) и не более двух столовых ложек в день (если у вас нет других рекомендаций от врача). Они хорошо подходят к салатам и смузи.*
- *Другие масла (оливковое масло по умолчанию, но, кроме него, можно иногда есть кунжутное и авокадовое масло). Выбирайте натуральное масло холодного отжима без ГМО.*

Запрещенные продукты:

- *Все продукты, содержащие глютен*
- *Все молочные продукты*
- *Яйца*
- *Ненатуральное соевое и рисовое молоко*
- *Белый сахар, кукурузный сироп с повышенным содержанием фруктозы, искусственные подсластители, в том числе безалкогольные газированные напитки (даже диетические)*
- *Все трансжиры, частично гидрогенизированное масло и растительные масла с омега-6 (к ним относятся кукурузное, соевое, каноловое, масло виноградной косточки и пальмоядровое масло)*
- *Консерванты и усилители вкуса, в том числе глутамат натрия*
- *Продукты, подвергнутые воздействию микроволнового или ионизирующего излучения*

Вместо них вы будете есть овощи, фрукты и высококачественный белок.

Примечание для вегетарианцев. *Даже если вы вегетарианец и поэтому не планируете идти дальше ступени Диета Уолс, пожалуйста, все равно прочтите*

следующие две главы; в них содержится много важной информации, которая актуальна и для вас тоже.

Диета Уолс на неделю

В конце книги вы найдете рецепты ко всем блюдам, которые помечены звездочкой (*). Также обратите внимание, что я иногда рекомендую использовать миндальное молоко, соевое молоко или кокосовое молоко. Это мой способ разнообразить блюда, и на данном этапе диеты можно заменять одно молоко на другое. Запомните, что лучше всегда чередовать еду, чем есть одно и то же каждый день.

	Завтрак	***Обед***	***Ужин***
День 1	Смузи: • 1 чашка кейла • 1 небольшой апельсин • 1 чашка ананаса • 1 чашка натурального неподслащенного соевого молока • 1 столовая ложка дрожжевых хлопьев • 1 порция курицы с розмарином* (приготовленной накануне вечером, или можно заменить на натуральную куриную колбасу)	Салат: • 2 чашки кейла • 1 чашка бок-чоя • 1 небольшой томат • 2 чайные ложки оливкового масла Extra Virgin • рисовый уксус по вкусу 114 граммов сардин в томате 1 чашка свежего турнепса 1 средний персик	1 порция красного чили с фасолью* 1 чашка коричневого риса ¼ авокадо хасс 114 граммов сардин в томате 1 чашка свежего турнепса 1 средний персик Салат: • 3 чашки салата романо • 1 средний стебель сельдерея • ½ чашки грибов • 1 зубчик чеснока • сушеный базилик по вкусу • 2 чайные ложки оливкового масла Extra Virgin • рисовый уксус по вкусу 170 граммов йогурта из кокосового молока без добавок ¾ чашки ежевики Травяной чай, например, Tension Tamer или ромашковый

	Завтрак	***Обед***	***Ужин***
День 2	Смузи: • 1 чашка петрушки • 1 чашка зеленого винограда • 1 киви • 1 столовая ложка дрожжевых хлопьев • вода/лед 1 чашка горячего коричневого риса • 1 чайная ложка сырой мелассы (патоки) • 1/3 чашки изюма • 2 столовые ложки измельченных грецких орехов ½ чашки натурального неподслащенного соевого молока	1 порция обычной зажарки* (ветчина и листовая капуста) 1 чашка запеченного сладкого картофеля, нарезанного кубиками • 1 чайная ложка оливкового масла Extra Virgin • 1/3 чайной ложки корицы 1 чашка малины 1½ чашки натурального неподслащенного соевого молока	1 порция обычной зажарки* (бараньи отбивные с брокколи) Салат: • 4 чашки шпината • ½ чашки апельсиновых долек • ¼ чашки разных нарезанных грибов • ¼ чашки измельченного лука • 1 столовая ложка оливкового масла Extra Virgin • уксус по вкусу 1 среднее яблоко с кожицей 1 порция Уолс Фадж* Травяной чай с перечной мятой
День 3	Смузи: • 1 чашка шпината • 1 чашка дыни ханидью • 1 киви • 1 чашка неподслащенного миндального молока • 1 столовая ложка дрожжевых хлопьев 1 порция остатков обычной зажарки* (бараньи отбивные с брокколи) ½ чашки нарезанной моркови 6 фиников	1 порция салата с лососем* 8 безглютеновых рисовых крекеров Салат: • 3½ чашки шпината • ½ чашки малины • ½ чашки нарезанного свежего цукини • 2 чайные ложки оливкового масла Extra Virgin • Бальзамический уксус по вкусу Порция фруктов: • 1 чашка арбуза • 1 чашка дыни ханидью 1 чашка неподслащенного миндального молока	1 порция обычной зажарки* (стейк и зелень горчицы) 1 порция киноа с красным перцем* 1 чашка тыквы «зимний сквош», нарезанной кубиками 2 чайные ложки топленого масла 1 порция Уолс Фадж* 1 средняя груша 1 чашка натурального неподслащенного соевого молока «Детокс» Травяной чай

	Завтрак	***Обед***	***Ужин***
День 4	Смузи: • 1 чашка кейла • 1 небольшой апельсин (1 чашка) • 1 чашка натурального неподслащенного соевого молока • 1 столовая ложка дрожжевых хлопьев 43 грамма сырого миндаля 6 половинок сушеного абрикоса 4 шт. чернослива	1 порция Уолс Пиццы* 1 средняя свежая морковь 1 чашка черного винограда 2 чашки натурального неподслащенного миндального молока	1 порция супа с томатами и морепродуктами* ½ чашки отварного картофеля в мундире Салат: • 3½ чашки салата романо • ½ чашки кинзы • 1 зубчик чеснока • ¼ чашки зеленого горошка • 2 чайные ложки оливкового масла Extra Virgin • сок лайма по вкусу 170 граммов йогурта из миндального молока 1 чашка клубники ½ чашки бананов Травяной чай, например Throat Coat или лакричный
День 5	Смузи: • ½ чашки свежей свеклы • ½ чашки манго • ½ чашки черники • 1 чашка натурального неподслащенного соевого молока • ½ чайной ложки измельченного корня имбиря • 1 столовая ложка дрожжевых хлопьев 85–114 г консервированных сардин в масле 2 кусочка безглютенового хлеба ½ стакана сельдерея	Спагетти Уолс: • 1 чашка запеченных спагетти-сквош • ¾ чашки соуса маринара • 85 г говяжьего фарша • ¼ чашки грибов • 2 столовые ложки сырмезана* 1 чашка зеленой фасоли Салат: • 3 чашки бок-чоя • ½ чашки тыквы «летний сквош» • 1 зубчик чеснока • 2 чайные ложки оливкового масла Extra Virgin • сок лайма по вкусу 2 средние сливы 1 чашка натурального неподслащенного соевого молока	1 порция овощей по-алжирски* 1 порция киноа с красным перцем* 1 стакан запеченной мускатной дыни Салат: • 3 чашки бок-чоя • ½ чашки томатов • ½ чашки нарезанного пластиками или кубиками огурца с кожицей • ½ чашки винограда • 1 зубчик чеснока • 3 чайные ложки пасты из семян подсолнечника • сок лайма по вкусу 228 граммов йогурта из кокосового молока 1 чашка персиков 2 столовые ложки миндаля Травяной чай с ромашкой

	Завтрак	***Обед***	***Ужин***
День 6	Смузи: • 1 чашка кинзы • 1 небольшой апельсин • 1 чашка ананаса • 1 столовая ложка дрожжевых хлопьев • вода/лед 1 чашка каши из цельных злаков ½ чашки долек розового грейпфрута 1 чашка натурального неподслащенного соевого молока	Салат: • 3 чашки бок-чоя • 2 чашки салата романо • ¼ авокадо Хасс • ½ чашки томатов • ½ чашки сладкого красного перца • ½ чашки грибов • 2 столовые ложки миндаля • 2 чайные ложки оливкового масла Extra Virgin • Сок лайма по вкусу 1 средняя куриная грудка без кожицы Порция фруктов: • 1 средний банан • ½ чашки винограда	1 порция обычной зажарки* (лосось с зеленью горчицы) 1 порция пюре из турнепса* 1 чайная ложка оливкового масла Extra Virgin 1 чашка зеленого горошка Порция фруктов: • 1 средний персик • ½ чашки неподслащенной вишни 1 чашка натурального неподслащенного соевого молока Травяной чай, например ройбуш
День 7	Смузи: • 1 чашка листовой капусты • ½ чашки арбуза • ½ чашки канталупы (мускусной дыни) • 1 чашка натурального неподслащенного соевого молока • 1 столовая ложка дрожжевых хлопьев 170 граммов йогурта из миндального молока • ½ чашки неподслащенной вишни • 4 столовые ложки измельченного грецкого ореха	1 порция вегетарианского супа с кейлом* 15 безглютеновых рисовых крекеров Салат: • 2 чашки шпината • 2 чашки кейла • 4 соцветия цветной капусты (½ чашки) • 1 зубчик чеснока • ½ чашки сырых грибов • 2 столовые ложки измельченного миндаля • 2 чайные ложки льняного масла • яблочный уксус Bragg по вкусу (можно заменить на сок лайма) 1 чашка ананасов	1 порция обычной зажарки* (свиные отбивные с фиолетовой капустой) 1 небольшая (5 см в диаметре) запеченная картофелина в мундире 1 чайная ложка оливкового масла Extra Virgin 6 средних ростков спаржи 1 чашка черники Травяной чай

ВАРИАНТЫ ПЕРЕКУСОВ

- *Изюм с орехами*
- *Свежий нежареный грецкий орех, миндаль или семена подсолнечника*
- *Нарезанное дольками яблоко (если цель 9 чашек уже достигнута!) с соусом из натурального миндального масла*
- *Дольки сушеного манго*
- *Дегидрированные чипсы из кейла*
- *Маринованная сельдь и безглютеновые крекеры*
- *Гуакамоле со свежими овощными палочками*
- *Паста из баклажанов (запеченные баклажаны, измельченный зубчик чеснока и оливковое масло смешать в блендере) со свежими овощными палочками (турнепс, брюква, кольраби, сельдерей)*
- *Свежие фрукты*
- *Мясопродукты без нитрита, завернутые в листья салата, с маринованными огурцами и горчицей*
- *Зеленый чай, подслащенный фруктовым соком*
- *Зеленый чай с кокосовым или ореховым молоком*

Глава 6

УОЛС ПАЛЕО

Вы успешно придерживаетесь Диеты Уолс и, скорее всего, уже заметили некоторые положительные изменения. Возможно, у вас появилось больше энергии, пропала затуманенность сознания или вам стало легче передвигаться. Если вам нравится свое самочувствие, то вы, вероятно, готовы перейти на следующую ступень диеты. Или вы решили начать со второй ступени, потому что вам нужны быстрые результаты. В любом случае я рада приветствовать вас на Уолс Палео — на самой популярной из моих диет и всеми любимой ступени Протокола Уолс!

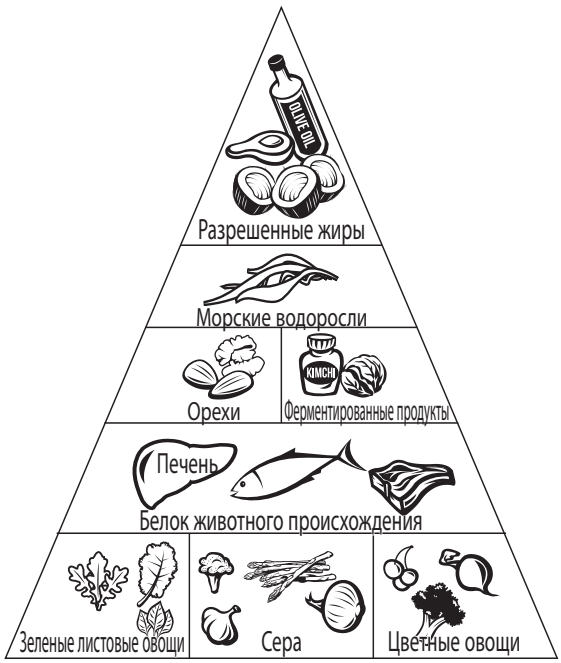
По своему опыту я могу судить, что большинство пациентов остаются на этой ступени навсегда. Им требуется что-то посильнее, чем Диета Уолс, но они не готовы переходить на экстремальные Уолс Палео Плюс или Уолс Элиминация (читайте в главе 7). Если вы примете решение остаться здесь, на ступени Уолс Палео, то уверяю вас, что пища для вас превратится в сильнодействующее лекарство, и вы сможете навсегда распрощаться с токсинами, которые раньше препятствовали вашему выздоровлению.

Уолс Палео — это мощная диетотерапия, препятствующая развитию заболеваний. С тех пор как было опубликовано первое издание этой книги, появилось множество новых исследований на тему пользы питания по принципу палео. Хотя ученые главным образом изучали воздействие диеты в стиле палео на развитие аутоиммунных заболеваний, этой теме по-прежнему необходимо посвятить сотни научных экспериментов. Существует ряд исследований, где рассматривается связь питания и улучшения состояния больных с воспалительными заболеваниями кишечника [1] и псориазом [2], включая мое собственное на тему питания и рассеянного склероза (читайте во «Введении» и «Предисловии к пересмотренному изданию»), которое дает многообещающие результаты. Я продолжаю научную работу, мои материалы часто цитируют другие ученые, кроме того, мы постоянно обновляем результаты по предыдущим исследованиям (поэтому следите за нашими новостями). Уже доступны данные множества экспериментов, которые оценивают положительное влияние палеодиеты на состояние здоровья людей с различными хроническими заболеваниями. Палеодиета ассоциируется с облегчением широкого

спектра симптомов, улучшением результатов лабораторных анализов, сокращением ожирения печени [3], улучшениями при метаболическом синдроме [4], повышением чувствительности к инсулину, гликемическим контролем и сокращением жировой массы [5], а также с изменением композиции тела [6].

Сегодня существуют разные мнения о том, что должна включать в себя палеодиета. Но Уолс Палео выделяет на фоне других диет высокая организованность, так как ее цель — лечение хронического заболевания, а не просто улучшение общего самочувствия (например, 9 чашек — это уникальное свойство Диеты Уолс; у палеодиеты нет такого требования). В Уолс Палео включены все аспекты Диеты Уолс с некоторыми дополнительными элементами. Вы по-прежнему должны съедать 9 чашек фруктов и овощей в день, отказываться от глютена и молочных продуктов и есть только белок высокого качества. Но кроме этого, вам необходимо соблюдать еще четыре пункта.

Диета Уолс Палео



1. Сократите количество злаков, бобовых и картофеля в своем рационе до двух или менее порций в неделю.
2. Ешьте белок животного происхождения каждый день. На этой ступени вы будете есть больше белка, чем на Диете Уолс. Ваша цель — съедать от 255 до 595 г в день. (Определите для себя норму в соответствии с вашим

весом и полом. Маленьким женщинам должно быть достаточно 255 г, а большим мужчинам нужно съедать около 595 г, особенно при повышенном уровне физической активности.) Четыреста пятьдесят граммов в неделю этого количества должны приходиться на дикую рыбу холодных морей или на мясо животных травяного откорма и свободного выгула.

3. Дополните свой рацион субпродуктами и морскими водорослями: ¼ чайной ложки водорослевого порошка или 1 чайная ложка хлопьев из темно-красных водорослей в день и 340 г субпродуктов в неделю. (Субпродукты входят в норму белка животного происхождения.)
4. Дополните свою диету квашеными продуктами, семенами и орехами (желательно вымоченными) и сырой пищей. (В этой главе я расскажу, как вымачивание позволяет сократить концентрацию антинутриентов в зерне и бобовых, что необходимо для тех, кто продолжает отказываться от употребления белка животного происхождения по религиозным и этическим убеждениям.)

Уолс Палео		
Питательные вещества*†	***Стандартная американская диета (%)***	***Уолс Палео (%)***
Витамин D	31	52
Витамин E	55	108
Кальций	74	70
Магний	88	138
Витамин A	100	523
Пиридоксин	121	638
Фолат	122	251
Цинк	123	351
Тиамин	128	703
Витамин C	133	661
Ниацин	154	531
Железо	164	303
Рибофлавин	175	781
Витамин B_{12}	201	850

** По сравнению с суточной нормой потребления рекомендуемая норма потребления пищевых продуктов для женщин в возрасте от 51 до 70 лет; Диета Уолс рассчитана на 1759 калорий (данные из National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (Национальная академия наук, инженерии и медицины); Institute of Medicine (Институт медицины); Food and Nutrition Board (Совет по вопросам продовольствия и питания).*

† Средняя суточная норма для женщин в возрасте от 50 до 59 лет (What We Eat in America, NHANES 2009–2010, ars.usda.gov/SP2UserFiles/Place/12355000/pdf/0910/Table_1_NIN_GEN_09.pdf, accessed 5/25/13).

ПОЧЕМУ НЕ 100 ПРОЦЕНТОВ РЕКОМЕНДУЕМОЙ СУТОЧНОЙ НОРМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ?

Строго говоря, Уолс Палео не соответствует на сто процентов требованиям суточной нормы потребления витамина D и кальция. Я расскажу о лучшем источнике витамина D — солнечном свете, который компенсирует недостаток этого витамина, получаемого с пищей (страницы 326 и 327). Если сказать коротко, то мы производим витамин D в коже под воздействием солнечного света на оголенные участки тела. Поэтому нет необходимости получать витамин D только с пищей. (Однако я настоятельно рекомендую всем проверять его уровень.)

Если вы получаете достаточно витамина D, то в кишечнике лучше всасывается кальций, поэтому не обязательно включать весь объем кальция в рацион. Таким образом, благодаря воздействию солнечных лучей и выработке витамина D вы восполняете недостаток усвояемого кальция. Кроме того, ретинол, который содержится в печени трески и масле из печени трески, в сочетании с тренировками с весами и/или регулярными занятиями на виброплатформе естественным путем защищает и укрепляет кости. Ежедневная хорошая порция зелени тоже позволяет повысить потребляемый объем натурального кальция и магния. (По этой причине в моей диете содержится больше зелени, чем в других.)

Прием пищевых добавок с кальцием связан с появлением эктопической минерализации сердечных клапанов и кровеносных сосудов, а также способствует появлению камней в почках, поэтому я не рекомендую принимать добавки. Вместо них я предлагаю принимать витамин K_2 (в разделе «Ссылки» вы найдете проверенные источники). Рекомендованная суточная норма кальция в США постоянно повышается в попытках сократить риск развития остеопороза. Однако в моей интерпретации истинная причина распространения остеопороза кроется не в недостатке кальция, а в недостаточном количестве витамина К. Витамин K_1 превращают в витамин K_2 бактерии кишечника, и витамин K_2 помогает организму всасывать отложения кальция на стенках кровеносных сосудов и на сердечных клапанах и направлять запасы кальция к зубам и костям.

И последнее: основная причина, по которой я включила (вымоченные/пророщенные) орехи и семена в Протокол Уолс, заключается в необходимости привнести в диету еще один важный витамин — витамин Е.

Давайте рассмотрим каждый пункт по очереди. Как и в предыдущей главе, я сравнила стандартную американскую диету с нормой потребления Уолс Палео, и вы в очередной раз убедитесь, что Уолс Палео дает гораздо больше питательных веществ клеткам всего организма!

Часть первая. Сократить потребление злаков, бобовых и картофеля

На ступени Диета Уолс вы исключили глютен и молочные продукты из-за потенциальной пищевой непереносимости. Теперь пришло время еще сильнее сократить объем потребляемых углеводов. В рамках нашего исследования мы разрешаем испытуемым каждую неделю съедать две порции крахмалистых безглютеновых злаков, таких как коричневый рис; крахмалистых овощей, таких как картофель; и бобовых, таких как чечевица или нут. При этом мы подчеркиваем, что в идеале нужно полностью отказаться от злаков, крахмала и бобовых. (Я рекомендую вам отказаться от этих продуктов на ступени Уолс Палео Плюс, но не заставляю совершать этот шаг. Я понимаю, как трудно это осуществить в реальной жизни!) Большинство наших испытуемых отказались от бобовых, картофеля и злаков, но все равно едят их в исключительных случаях, когда социальная обстановка не допускает отказа. Попробуйте тоже соблюдать эти строгие рекомендации, если вам интересно.

ДНЕВНИК УОЛС: НАПОМИНАНИЕ

Если вы приняли решение перейти с Диеты Уолс на Уолс Палео, то обязательно фиксируйте в дневнике все изменения в питании и описывайте свои ощущения. Вы заметили улучшение симптомов? Побочные эффекты? Таким методом вы вычислите продукты, которые для вас особенно полезны, и у вас повысится интерес к соблюдению новых рекомендаций по питанию. Не теряйте энтузиазма!

Иногда требование ограничить эти продукты удивляет моих клиентов, потому что они всегда считали коричневый рис, чечевицу и картофель полезными продуктами. И они действительно полезны в некотором смысле. В них содержатся витамины, минералы и белки, к тому же в них нет глютена. Даже безглютеновые цельные злаки, бобовые, например черная фасоль и чечевица, и картофель способствуют повышению уровня инсулина, потому как в них содержатся углеводы. Поджелудочная железа должна производить инсулин и отправлять его в кровь, чтобы поддерживать

стабильный уровень сахара в крови, пока вы усваиваете съеденные углеводы, а в этой ситуации повышается риск развития резистентности к инсулину (подробнее об этом позже). В результате увеличиваются шансы на раннее снижение когнитивных способностей, что также обусловливают генетика и ряд других внешних факторов. Когда вы боретесь с хроническим заболеванием, особенно с таким, которое сопровождается симптомами в мозге, то стоит отказаться от всего, что препятствует здоровой работе этого жизненно важного органа. А цель Протокола Уолс как раз и заключается в том, чтобы улучшать когнитивные функции, а не компрометировать их. Сокращение объема потребляемых углеводов также позволяет снизить воспаление и улучшить состояние пищеварительного тракта. Продукты с высоким содержанием углеводов, даже безглютеновые, пагубно воздействуют на баланс микрофлоры (бактерии в кишечнике), так как углеводы служат удобрением для бактерий и дрожжей, питающихся сахаром. В этих условиях повышается риск развития других заболеваний (особенно у людей с чувствительностью к FODMAP — читайте на странице 128).

Некрахмалистые и разноцветные овощи и фрукты, например тыква «зимний сквош», свекла и ягоды, тоже содержат углеводы, но в них намного меньше углеводов, чем в злаках, бобовых или картофеле, и гораздо больше витаминов и минералов на калорию, а значит, у них значительно выше плотность питательных веществ, чем в злаках, картофеле и бобовых. В связи с этим вы можете продолжать есть фрукты и овощи на ступени Уолс Палео — наши 9 чашек никто не отменял! Все фрукты и овощи повышают концентрацию инсулина, но не так сильно, как злаки, бобовые и картофель. Мы стараемся шаг за шагом исключать самые опасные продукты из вашего рациона.

Самое главное, я рекомендую есть больше некрахмалистых овощей (например, зеленых листовых овощей), чем крахмалистых, таких как отварные свекла и «сквош». А крахмалистые овощи я рекомендую есть сырыми, слегка отваривать или готовить на пару́, но не долго, чтобы овощи не получились мягкими и кашеобразными. Когда крахмалистые овощи остаются немного хрустящими, то содержащийся в них крахмал не так быстро превращается в сахар крови. Кроме того, на этой ступени диеты я советую есть больше овощей, чем фруктов. Если вы хотите ощутить все преимущества Уолс Палео, то вам необходимо начать получать питательные вещества из продуктов с низким содержанием углеводов, которые не сильно повышают уровень инсулина.

Часть вторая.
Ешьте белок животного происхождения каждый день

Если вы не вегетарианец, то, возможно, вы и так едите белок ежедневно. Но я хочу убедиться, что вы не просто едите его каждый день, а едите достаточно. Белок

животного происхождения — это важнейший элемент диеты Уолс Палео. Вам необходимо съедать от 255 до 595 г мяса ежедневно; порция зависит от вашего веса, пола и уровня физической активности. Помните, что нужно выбирать натуральное мясо животных травяного откорма или дичь, если позволяют финансовые возможности.

Мясо и рыба являются основополагающими компонентами плана питания Уолс Палео, потому что в них содержатся уникальные питательные вещества. Однако я замечаю, что даже те, кто в обычной жизни ест мясо, считают разумным отказываться от него. Их тяготит чувство вины за любовь к мясу. Нам навязали уверенность в том, что вегетарианская диета полезнее для здоровья, поэтому я хочу подробнее остановиться на обсуждении мяса и вегетарианства.

ГОЛОС ВОИНОВ УОЛС

Я врач общей практики из Нидерландов, и мне поставили диагноз «вторично-прогрессирующий рассеянный склероз» в 2011 году. В течение примерно трех лет у меня стремительно ухудшалась способность передвигаться. Я начал хромать на правую ногу, но все равно сохранил способность ходить без посторонней помощи. В сентябре 2012 года я услышал о Терри Уолс, мы с женой решили, что пришло время что-то решать с моим состоянием. Мы начали следовать рекомендациям доктора Уолс и перешли на палеодиету. Мы ели много фруктов и овощей, рыбы и натурального мяса, орехов. Я полностью отказался от злаков, картофеля, макаронных изделий и молочных продуктов. С тех пор я стал намного энергичнее и у меня восстановилась походка. Нас очень воодушевили эти перемены! Мы считаем, что медицина должна обращать внимание на питание и образ жизни. Я благодарен Терри Уолс и ее коллегам за то, что они позволяют смотреть шире на здоровье и заболевания.

— Марко Дж., Маастрихт, Нидерланды

Более десяти лет я воздерживалась от употребления мяса, птицы и рыбы, но теперь я твердо верю в необходимость получения белка животного происхождения вместе с пищей. Особенно белок требуется людям с хроническими заболеваниями. Я понимаю, что это заявление кажется достаточно спорным, поэтому мне бы хотелось аргументировать свою позицию. Давайте начнем с обсуждения преимуществ употребления белка животного происхождения.

Преимущество белка животного происхождения 1. Полноценный белок

Нашему организму необходимо вырабатывать белок, чтобы поддерживать жизнедеятельность и производить клеточные структуры, многим из которых требуются сложные молекулы белков. Все белки производятся из аминокислот, которые делятся на три категории: незаменимые, условно незаменимые и заменимые. Мы должны получать незаменимые аминокислоты, потому что внутри нашего организма нет механизмов или ферментов для их производства. Условно незаменимыми называют аминокислоты, которые организм может производить при правильных условиях. И, наконец, наше тело может самостоятельно производить заменимые аминокислоты, поэтому нам не нужно получать их с пищей.

Так как нам требуется огромное количество аминокислот, то наш организм готов на самые отчаянные меры ради их получения, если мы не предоставляем их в нужном объеме. Например, если у нас недостает определенных аминокислот для построения нужного белка, мы прибегаем к аутофагии («поеданию самого себя»), то есть мы начинаем «поедать» или «переваривать» собственные мышцы и клетки органов.

Организм берет все, что ему нужно для выполнения основных задач, даже если для этого потребуется пожертвовать некоторыми частями тела, которые не считаются жизненно важными. В отдельных ситуациях, например во время голода, эта функция нас очень выручает. В процессе эволюции мы адаптировались к периодам скудного продовольствия, но в течение длительного времени функционирование в таких условиях оказывает сильное негативное воздействие. Тело теряет способность поддерживать целостность органов и мышц, в результате чего развивается атрофия мышечной ткани, немощность и повреждения внутренних органов. Белки высокого качества необходимы для поддержания функций организма и сохранения здоровья!

Самый ценный компонент мяса — все незаменимые аминокислоты. С мясом вы получаете абсолютно все, что вам нужно. Подчеркну, что в растениях нельзя найти все аминокислоты, которые требует организм. В злаках нет лизина и/или треонина, а в бобовых мало метионина — серосодержащей аминокислоты. В связи с этим вегетарианцам необходимо есть и злаки, и бобовые, чтобы получать все незаменимые аминокислоты для выработки полноценных белков. Это возможно, но трудно. Если вегетарианцы едят только злаки или только бобовые, то они не получают полноценные белки, и им приходится перерабатывать части собственного тела, чтобы достать необходимые аминокислоты (обычно это метионин, лизин или треонин) и произвести белки, без которых невозможно поддерживать жизнь.

ЗАТРАТЫ НА КАЧЕСТВЕННЫЙ БЕЛОК ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Я предпочитаю поддерживать местных производителей: покупаю мясо у частных фермеров и плачу за его подготовку нашему мяснику, таким образом, деньги не уходят из нашего населенного пункта. Кроме того, это выгоднее, чем покупать в супермаркете, потому что мясом можно запастись впрок. Чтобы найти фермеров, которые выращивают мясо травяного откорма без применения гормонов, обратитесь в местный департамент сельского хозяйства и продовольствия. Фермеры, которые ведут совместное сельское хозяйство, часто, кроме овощей, продают яйца и мясо. Если нет, то они наверняка знают тех, кто занимается животноводством в вашем районе, и дадут вам рекомендации. Попробуйте съездить на ферму, посмотреть, как на ней идет работа, и убедиться, что к животным относятся гуманно. Я в основном покупаю мясо у знакомых фермеров и знаю наверняка, что животных кормили натуральным кормом, выпускали на пастбища, где они ели траву и растения высокорослых прерий, и, самое важное, следили за их здоровьем. Я обязательно уточняю, что животным не давали антибиотики и гормоны. К тому же натуральные субпродукты продают гораздо дешевле, чем натуральное мясо (мышцы).

Преимущество белка животного происхождения 2. Незаменимые жирные кислоты

Незаменимые жирные кислоты — это необходимые для работы организма жиры, которые он сам не умеет производить. Мы должны получать их с пищей, иначе у нас разовьется недостаточность, которая пагубно влияет на состояние здоровья. К таким веществам относится альфа-линоленовая кислота (АЛК) (омега-3 жирная кислота) и линоленовая кислота (ЛК) (омега-6 жирная кислота). Кроме них, существуют еще две условно незаменимые жирные кислоты: докозагексаеновая кислота (ДГК) (омега-3 жирная кислота) и гамма-линиленовая кислота (ГЛК) (омега-6 жирная кислота). Условно незаменимые жирные кислоты, ДГК и ГЛК, сильнее требуются человеку при наличии заболевания мозга, аутоиммунного или острого воспалительного заболевания.

Первые 2,5 миллиона лет существования гена человека Homo и первые 500 000 лет существования нашего вида Homo sapiens — люди потребляли омега-6 и омега-3 жирные кислоты примерно в соотношении 1:1. Мы ели растения

и семена, содержание омега-6, но при этом постоянно охотились на диких зверей, которые паслись в густой траве и питались зеленью, и ловили дикую рыбу, получая с их мясом оптимальное количество омега-3. Таким образом, количество жирных кислот уравновешивалось 1:1 [7], одновременно защищая человека от развития неврологических и сердечно-сосудистых заболеваний [8].

С тех пор современная жизнь и рацион человека сильно изменились. Соотношение жирных кислот качнулось в сторону омега-6, а количество потребляемых омега-3 жирных кислот катастрофически сократилось [9]. Когда в рационе человека появились масла из семян, например кукурузное, соевое и каноловое масла, которые до Второй мировой войны считались отходами производства, и когда на скотоводческих предприятиях животных стали кормить зерном, а не травой (тем самым сократив концентрацию омега-3 жирных кислот в их мясе), мы стали съедать беспрецедентное количество омега-6. На сегодняшний день соотношение омега-6 к омега-3 в некоторых областях США составляет 15:1 и даже 45:1!

Если чаша весов настолько сильно склоняется на сторону омега-6 жирных кислот, то химические реакции в организме приводят к воспалениям и хроническим заболеваниям [10]. В результате повышается риск развития чрезмерного воспаления в кровеносных сосудах, аутоиммунных заболеваний, атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний и психических расстройств [11]. Тем не менее все эти негативные последствия можно быстро устранить, если начать чаще есть мясо травяного откорма и дикую рыбу (в то же время отказавшись или сильно сократив потребление растительного масла). Вегетарианцам сложнее всего вернуться к соотношению 1:1. (Я остановлюсь на этом подробнее через минуту.)

Содержание омега-3 жирных кислот в рыбе
Взято из Toolbox for Clinicians 2013 по материалам Национального симпозиума функциональной медицины от 1 июня 2013 года, организованного Институтом функциональной медицины

Рыба (порция 114 г)	Омега-3 жирные кислоты (в г)
Чавыча	2,1
Сельдь маринованная	1,9
Гребешок	1,1
Палтус	0,6
Креветки	0,4
Снеппер	0,4
Желтоперый тунец	0,3
Треска	0,3

ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ И NF-KAPPAB

В человеческом организме срабатывает особая иммунная реакция, которая распознает последовательности аминокислот и вычисляет инородные и опасные для здоровья белки. Этот жизненно важный механизм предназначен для защиты от внешних угроз. Ключевым элементом этой защитной системы является комплекс белков NF-kappaB, который реагирует на появление нарушителей. В случае инфекции, травмы, развития заболевания и даже хронического стресса NF-kappaB запускает выброс воспалительных субстанций. Однако NF-kappaB не предназначен для поддержания продолжительного хронического воспаления. Если это происходит, то возникают инфламмасомы — клеточные механизмы, которые поддерживают воспалительное состояние и не дают процессу заживления и восстановления завершиться. При многих аутоиммунных заболеваниях аутовоспалительный процесс становится более выраженным и устойчивым к лечению из-за чрезмерной активности NF-kappaB и инфламмасом.

Многие противовоспалительные медицинские препараты и добавки нацелены на работу с NF-kappaB, потому как этот фактор считается основной причиной развития чрезмерного воспаления. Задача препаратов заключается в активации резолвинов — сигналов, блокирующих цепь воспалительных реакций, вызываемых NF-kappaB и инфламмасомами. К основным резолвинам относятся омега-3 жирные кислоты ЭПК (эйкозапентоеновая кислота) и ДГК (докозагексаеновая кислота), поэтому все пациенты с аутоиммунными и хроническими заболеваниями должны обязательно получать ЭПК и ДГК в достаточном количестве. Чтобы соответствовать этим требованиям, нужно просто включить в свой рацион высококачественные жирные дикие морепродукты и мясо полностью травяного откорма. В главе 10 вы найдете список других продуктов, которые эффективно активируют резолвины и ингибируют NF-kappaB.

Преимущество белка животного происхождения 3. Укрепление костей и суставов

Когда представители традиционных обществ ели мясо, они пускали в ход всю тушу животного, чтобы укрепить здоровье своего клана. Но сегодня мы едим в основном мясо

мышц, тогда как другие части животных, например куриные или свиные ножки, хрящи и жилы содержат множество полезных питательных веществ, которых нет в мышцах.

Кости, сухожилия, связки и хрящи раньше были основными продуктами питания традиционных обществ. Их представители обычно готовили супы и тушеные блюда из костей, хрящей и соединительной ткани животных. Эта пища питала кости и суставы людей, которые пили бульон, насыщая их коллагеном и соединениями из семейства молекул глюкозамина/гликанов. Я помню, что обе мои бабушки любили грызть хрящи на конце куриной кости. Они говорили, что им эти хрящи нужны для здоровья суставов. В то время я не ценила их знания и мудрость, потому что сама процедура поедания хрящей казалась мне отвратительной. Теперь я понимаю, что они вели себя совершенно естественно: использовали все преимущества вещества, обладавшего способностью восстанавливать суставы. Теперь я сама спокойно грызу суставы и обязательно варю на хрящах супы и рагу, тем самым воскрешая семейные традиции!

Костный бульон получается аппетитным, сытным и вкусным, и при этом глюкозамин из бульона (пока что непонятным нам способом) попадает прямо в суставы, где он больше всего востребован [12]. Природа творит волшебство! Костный бульон содержит все необходимые минералы для поддержания костной ткани, а также глутамин и другие аминокислоты, которые необходимы для залечивания протекающего кишечника. Стенки кишечника предпочитают использовать аминокислоту глутамин (а не сахар крови или глюкозу) в качестве основного источника энергии для работы клеточных механизмов, поэтому при поступлении глутамина заживление внутренних повреждений проходит эффективнее. Начните выпивать каждый день один или два стакана костного бульона, чтобы эффективно справиться с проблемой протекающего кишечника [13].

ВОИНЫ УОЛС: ВОПРОС — ОТВЕТ

В: *Наблюдаются ли положительные эффекты от Протокола Уолс при невропатии?*

О: *Я считаю довольно искусственным стремление рассматривать повреждение периферических нервов как состояние, не связанное с заболеваниями, поражающими спинной и головной мозг. Периферическим нервам нужны все те же витамины, минералы, антиоксиданты и незаменимые жиры. Их повреждают те же токсины и чрезмерное воспаление. У себя в кабинете я лечила нескольких пациентов с диабетической невропатией и другими невропатиями неизвестного происхождения, которые благоприятно реагировали на Диету Уолс и Диету Уолс Палео.*

Заинтересованность кишечных клеток в глутамине также объясняет, почему человек страдает от болей в теле при гриппе. Организм вытягивает глютамин из мышц, что приводит к появлению сильной мышечной боли, которая сопровождает многие лихорадочные заболевания. Если выпить костного бульона при высокой температуре, то, скорее всего, вы избавитесь от болевых ощущений, потому что организму не придется вытягивать глутамин из мышц. Вот в чем заключается старинный секрет лечебного куриного супа — супа, который варят на куриных костях и в идеале — на куриных лапках. Копыта животных являются источником коллагена. Попробуйте найти в мясной лавке копыта и сварите на них бульон — получится исключительно вкусно, как по рецепту прабабушки. (Читайте в разделе с рецептами в конце книги простые рецепты бульонов на кости.) Костный бульон нельзя заменить никакими вегетарианскими продуктами. Если вы не хотите есть костный бульон, то вам придется принимать таргетированные добавки, чтобы получать ключевые питательные вещества.

Потенциальный вред вегетарианства

Я надеюсь, что мне удалось убедить вас в том, что мясо обладает рядом неоспоримых преимуществ, но эта информация все же могла не произвести на вас должного впечатления. Вы вегетарианец и не планируете менять своих убеждений. Как я уже объясняла, можно по-прежнему оставаться вегетарианцем и одновременно практиковать Диету Уолс. Но при переходе на ступень Уолс Палео вегетарианство становится неприемлемым.

Мы уже поговорили о многочисленных преимуществах употребления в пищу белка животного происхождения, но теперь нужно еще рассказать об опасностях, которые скрывает в себе вегетарианская диета, не предназначенная для полного обеспечения всех потребностей в питательных веществах. Как врач и исследователь я не согласна с тем, что вегетарианскую диету называют самым полезным видом питания для человека, — более того, я считаю, что такая диета приносит вред, если ее практиковать неразумно. Я в самом деле полагаю, что многолетняя практика вегетарианства способствовала развитию или как минимум усугублению симптомов моего рассеянного склероза. Я не стремлюсь убедить вас в ошибочности ваших религиозных, моральных или этических доводов в пользу вегетарианства. Если вы планируете и в дальнейшем придерживаться исключительно растительной диеты, то я считаю, что вам необходимо понимать, как она на вас отразится с точки зрения получения питательных веществ.

Мясо является источником незаменимых жиров, белков и витаминов.

Так как благодаря своим исследованиям я все глубже и глубже изучала вопрос лечебного питания, то вскоре я полностью отказалась от вегетарианской диеты, которой придерживалась многие годы. Я никогда не стану вегетарианцам снова. Диета Уолс Палео объединяет в себе самые полезные аспекты вегетарианства (9 чашек фруктов и овощей каждый день) с лучшими аспектами традиционного питания в стиле палеолита (натуральные источники белка животного происхождения), и именно этот рацион, по моему мнению, считается наилучшей диетой для сохранения здоровья человека.

Многие из тех, кто перешел на вегетарианское питание, отказались от мяса, но начали есть большое количество обработанных продуктов, мало овощей и совсем перестали есть белок. Таким образом они доводят себя до состояния серьезного дефицита незаменимых жиров, белков, витаминов, минералов и антиоксидантов. Диета такого типа ставит человека под угрозу появления устойчивых проблем со здоровьем. Но даже если вегетарианец потребляет большое количество овощей, съедает достаточно белка, он все равно может вредить своему здоровью по нескольким весьма разумным причинам.

Опасность вегетарианства 1. Смещение равновесия жирных кислот

Вам известно, что необходимо поддерживать баланс между омега-6 и омега-3 жирными кислотами, однако вы не сможете достичь его, питаясь только растительной пищей. Существует множество растительных продуктов, которые принято считать богатыми источниками омега-3 жирных кислот, — это семя льна, грецкий орех и семена конопли. Эти продукты действительно содержат множество питательных веществ, и я сама тоже их ем. Тем не менее вы, скорее всего, не знаете, что в этих продуктах содержатся не только омега-3 жирные кислоты, но и высокая концентрация омега-6 жирных кислот.

Кроме того, растительные продукты, в отличие от морепродуктов и говядины травяного откорма, содержат омега-3 жирные кислоты не в той форме, которая требуется для нашего организма, а именно докозагексаеновой кислоты (ДГК) и эйкозапентаеновой кислоты (ЭПК). Вместо этих кислот в них содержится альфа-линоленовая кислота (АЛК), которую организм впоследствии должен перерабатывать в более усвояемую форму. АЛК представляет собой короткую цепь молекул, и наши клетки вынуждены удлинять ее в несколько этапов, чтобы получить ДГК и ЭПК. Это очень неэффективный процесс. Всего около 5 процентов (от 7 до 10 процентов при беременности) потребляемых АЛК превращаются в ДГК. Поэтому вам необходимо съедать в десять или двадцать раз больше АЛК, чтобы получить такой же объем ДГК, как из белка животного происхождения, — ведь вашему мозгу необходимо определенное количество ДГК.

По результатам исследований, которые сравнивали эффективность высоких дозировок оливкового масла, льняного масла и рыбьего жира при лечении пациентов с СДВГ, только прием рыбьего жира повлиял на соотношение омега-6 и омега-3 в мембранах красных кровяных телец [14]. Существует еще множество исследований, которые доказывают превосходство рыбьего жира над растительными маслами, когда речь идет об улучшении баланса между омега-6 и омега-3. Нет никаких сомнений в том, что организм получает больше пользы от омега-3, содержащихся в рыбьем жире, чем от омега-3 из АЛК, содержащихся в растительной пище.

Опасность вегетарианства 2. Растительное масло

Поскольку мы говорим об идеальном балансе между омега-6 и омега-3, давайте рассмотрим растительные масла, которые получают путем экстракции из семян таких культур, как кукуруза, подсолнечник или рапс (часто с использованием таких токсичных растворителей, как гексан, — я считаю, что вам нужно держаться подальше от растворителей, поэтому рекомендую избегать всех рафинированных масел и употреблять только масла холодного отжима класса Extra Virgin). В предыдущей главе я уже говорила о том, что вам необходимо сократить потребление масел такого типа до нескольких наименований, но теперь давайте подробнее разберемся в причинах этой рекомендации.

Кажется, что растительное масло — это полезный для здоровья продукт, однако оно является одним из богатейших источников омега-6 жирных кислот. Организму требуется омега-6 жирные кислоты, но, как я уже упоминала, их должны уравновешивать омега-3 жирные кислоты. На сегодняшний день, к сожалению, равновесия между ними не наблюдается. Употребление растительных масел только усугубляет проблему пресыщения омега-6 жирными кислотами.

Но проблема заключается не только в нарушении равновесия между жирными кислотами. Для пациентов с аутоиммунными заболеваниями чрезмерное употребление омега-6 представляет серьезную опасность. Хуже всего на больных воздействует кукурузное и соевое масло. Они очень сильно выводят из равновесия соотношение омега-6 к омега-3, что вызывает развитие воспаления. По этой причине я запрещаю своим пациентам есть кукурузное и соевое масло.

Каноловое масло рекламируют как надежный источник омега-3 жирных кислот, и в нем действительно содержится больше этих кислот, чем в каком-либо другом растительном масле. Однако при нагревании в каноловом масле разрушаются все омега-3 жиры, и оно становится совершенно бесполезным для организма. Более того, большинство разновидностей соевого, кукурузного и канолового масла изготавливают из генно-модифицированных организмов (ГМО), которые представляют опасность для всех пациентов с аутоиммунными заболеваниями.

Остается оливковое масло, которое все еще можно считать полезным для здоровья продуктом, но только при одном условии: не нагревать! Двойные связи в оливковом масле повреждаются (окисляются) при нагревании, из-за чего оно теряет все свои полезные свойства. В оливковом масле содержится более двадцати полезных для здоровья полифенолов (антиоксидантов), которые разрушаются при нагревании [15]. Его лучше добавлять в холодном виде в салатные заправки или соусы, чтобы получать все полезные антиоксиданты.

Никогда не готовьте на оливковом масле! Лучше всего для приготовления пищи подходят стабильные жиры животного происхождения — это сало, топленый жир или куриный жир. Если вам приходится пользоваться растительным маслом, то отдавайте предпочтение кокосовому маслу, которое не разрушается при высоких температурах.

И еще неприятные новости о растительном масле: держу пари, вы всегда считали, что трансжиры содержатся только в обработанных пищевых продуктах. Но на самом деле вы производите их самостоятельно, если готовите на полиненасыщенных маслах. Если растительное масло использовать для жарки, особенно для жарки во фритюре, то под воздействием высоких температур некоторые связи окисляются (повреждаются), что повышает риск формирования трансжиров. Чем выше температура, тем больше производится трансжиров и тем больше разрушается витаминов и антиоксидантов (как в самом масле, так и в продуктах, которые вы на нем жарите)! Чем чаще масло нагревается повторно, тем больше в нем образуется трансжиров, поэтому нельзя заново использовать масло, на котором уже что-то жарилось. Вот вам еще одна причина, по которой стоит отказаться от жареной во фритюре пищи из ресторанов быстрого питания. Я сомневаюсь, что они меняют масло после каждой партии жареной картошки, и, вероятно, там используется самое дешевое растительное масло, а не сало, как раньше.

ОПАСНОСТЬ ТРАНСЖИРОВ

Ученые изобрели трансжиры в 1890 году, когда добавили водород в жиры (осуществили гидрогенизацию), благодаря чему жир оставался твердым при комнатной температуре. Но по-настоящему эти жиры вошли в рацион человека только после Второй мировой войны. К преимуществам новых жиров относили их способность «размазываться» даже после охлаждения в холодильнике. В то же время огромное количество денежных средств затрачивалось на популяризацию новой холестериновой теории болезней сердца, которая подчеркивала необходимость

замещения насыщенных жиров на полиненасыщенные жиры (растительные масла). Индустрия растительных масел убедила население США заменить сливочное масло на маргарин (изготовленный из частично гидрогенизированных жиров, в том числе трансжиров), потому что считалось, что частично гидрогенизированные жиры были полезнее для здоровья, чем насыщенные жиры, содержащиеся в растительном масле. Но это было самое настоящее заблуждение!

Сегодня в ходе авторитетных исследований было доказано, что трансжиры провоцируют развитие различных заболеваний. Молекулы трансжиров вторгаются в клеточные мембраны, из-за чего они становятся жесткими и теряют возможность осуществлять эффективную межклеточную коммуникацию. Трансжиры негативно воздействуют на химические процессы в клетках, что приводит к развитию воспаления и нарушению секреции гормонов в мозге [16]. В результате стремительно развивается атеросклероз (закупорка артерий) и сокращается объем мозга, что осложняет коммуникацию между клетками мозга. Употребление в пищу трансжиров также повышает риск развития ожирения и диабета. В ходе исследования Джина Л. Боуман [17], о котором я уже упоминала ранее, ученые оценивали мыслительные способности и размеры мозга пожилых людей (средний возраст 87 лет), а также анализировали уровень витаминов, минералов, незаменимых жирных кислот и антиоксидантов в мозге и количество гидрогенизированных жиров и трансжиров в крови. Чем больше у испытуемого обнаруживалось трансжиров, тем хуже были его мыслительные способности и меньше головной мозг [18].

Опасность вегетарианства 3. Злаки и бобовые

Если вы вегетарианец, то, скорее всего, вы едите злаки и бобовые в больших количествах. Они являются для вас первостепенным источником белка. Даже если вы отказались от глютена из-за аутоиммунного заболевания, вам все равно требуется совмещать безглютеновые злаки (в том числе цельные злаки) и бобовые, чтобы получать достаточное количество незаменимых аминокислот для производства полноценных белков. (Возможно, вы слышали, что совершенно не обязательно совмещать злаки и бобовые в одном и том же блюде, если вы потребляете достаточно продуктов из той и другой категории в течение нескольких дней. Но на самом деле

совмещение в одном блюде злаков и бобовых обеспечивает полноценный объем незаменимых аминокислот с каждым приемом пищи).

Однако безглютеновые злаки и бобовые тоже несут в себе ряд проблем. Они содержат несколько антинутриентов, которые вегетарианцам неизбежно приходится употреблять, даже если они отказались от глютена. К этим антинутриентам относятся фитаты, лектины и ингибиторы трипсина.

- **Фитаты, или фитиновая кислота** — это соединение инозитола и фосфора, которое фелатирует (или связывает) такие минералы, как цинк, железо, кальций и магний, и затем выводит их из организма. Иначе говоря, фитаты препятствуют возможности организма всасывать магний, кальций и особенно цинк, что в конечном итоге приводит к появлению недостаточности минералов [19].
- **Лектины** — это гликопротеины, которые в значительной степени усиливают воспалительные процессы у пациентов с аутоиммунными заболеваниями и у людей с генетической предрасположенностью [20]. (Напомню, что разрушить естественные свойства лектинов в злаках и бобовых можно в скороварке, например модели Instant Pot).
- **Ингибиторы трипсина**, которые в основном содержатся в бобовых, препятствуют усвоению белков, необходимых для поддержания организма в здоровом состоянии [21]. Попытки усилить потребление белка могут окончиться неудачей из-за свойств самого источника белка!

Однако существует способ избавиться от некоторых ингибиторов. Так, проращивание нейтрализует негативные свойства фитатов и лектинов [22]. Если вы вымачиваете злаки, бобовые, семена и/или орехи для проращивания, то в них начинает формироваться фермент фитаза, который блокирует активность фитатов, лектинов и ингибиторов трипсина. Поэтому я рекомендую вегетарианцам вымачивать злаки и бобовые как минимум в течение двадцати четрех часов до употребления в пищу и как следует промывать перед приготовлением (или готовить на самой высокой температуре в скороварке!). Также вымачивание сокращает время приготовления злаков и бобовых. Может показаться, что на этот с виду бесполезный подготовительный процесс уходит слишком много времени, но он значительно улучшает качество усвоения белков и ценных минералов.

ГОЛОС ВОИНОВ УОЛС

Когда мне поставили диагноз «рак ободочной кишки 3-й стадии», моя жизнь радикально изменилась. После химиотерапии я перешел

на сыроедение и веганство. Я ел только фрукты, овощи, семена и орехи, пил по 8 стаканов фруктового сока ежедневно (обычно из моркови, сельдерея, свеклы и имбиря). Я старался каждый день съедать продукты, способствующие борьбе с онкологией, особенно крестоцветные овощи и овощи из семейства луковых: брокколи, цветную капусту, белокочанную капусту, кейл, лук и чеснок. На обед и ужин у меня всегда был огромный салат. А еще я каждый день выпивал фруктовые смузи из свежего молодого кокоса, черники, малины, ежевики, клубники и банана.

При этом мне не удавалось поддерживать нормальный вес тела. Через 90 дней по рекомендации натуропата я добавил в свой рацион экологически чистое мясо, в том числе натуральную курицу свободного выпаса и яйца, дикий аляскинский лосось, говядину и ягнятину травяного откорма. С появлением мяса мне удалось набрать и удержать здоровый вес, который никак не получалось набрать на сыроедческой диете. Когда в 2012 году на конференции TEDx я услышал о методе доктора Уолс, меня поразило, как успешно она применяет питательные вещества для лечения заболеваний, и вдохновило ее стремление поделиться своими открытиями с другими. Основные принципы диеты доктора Уолс полностью соответствовали тем принципам, на которых я основывал свое лечение. Я продолжил питаться по Диете Уолс и излечился от рака. Натуральные, цельные продукты помогают организму оптимально функционировать: избавляться от токсинов, восстанавливаться и регенерировать. Они позволяют набрать здоровый вес, дают энергию и улучшают самочувствие!

Крис У., Мемфис, Теннесси

Опасность вегетарианства 4. Соя

Соя является самым распространенным источником белка для людей, которые не едят мясо. Все вегетарианцы, особенно в Соединенных Штатах, сильно зависят от продуктов из сои. Если вы вегетарианец, то, скорее всего, вы употребляете огромное количество сои и продуктов на ее основе. Например, из нее готовят такие популярные продукты, как вегетарианские бургеры и вегетарианские сосиски, из нее состоят тофу и темпе, соевое молоко, соевый сыр, соевое мороженое... Соевый протеин принадлежит к немногочисленной группе растительных белков, которые Министерство сельского хозяйства США относит к цельным белкам

(наряду с конопляным белком и белком из киноа, но если они не органические, то в них содержатся остатки глифосата). Хотя некоторые исследования обнаруживают полезные свойства соевых продуктов, особенно актуальные для женщин в период пременопаузы, в целом соя, особенно неферментированная, вредит состоянию здоровья, если ее употреблять в больших количествах.

Прежде всего меня беспокоит то, что 94 процента сои в Соединенных Штатах приходится на генно-модифицированные разновидности (для сравнения: в 1997 году было только 17 процентов), и производителей не обязывают ставить на них соответствующую маркировку. Генетически модифицированные культуры преобразовывают для появления толерантности к гербицидам, чтобы они стойко переносили многократное воздействие глифосатом. Это вещество содержится в гербициде «Раундап», который производит гигант пищевой промышленности, компания «Монсанто» для удаления сорняков с полей генетически модифицированной кукурузы и сои. Сегодня растет число генетически модифицированных культур, которые приспосабливаются под многократное воздействие гербицидов. К ним относится сахарная свекла, папайя, семя рапса (из которого изготавливают каноловое масло) и многие другие овощи и злаки. Кроме того, биологически активные добавки к пище изготавливают из ГМО-бактерий. Даже генетически не модифицированные культуры, в том числе бобовые, злаки и сено, обрабатывают глифосатом для ускорения процесса сушки перед сбором урожая. В результате доза глифосата (гербицида «Раундап») в нашей пище и пище сельскохозяйственных животных постоянно увеличивается, что приводит к обширным повреждениям кишечного микробиома и микробиома почвы.

Глифосат отравляюще воздействовал на выращенные в лаборатории человеческие клетки и способствовал нарушению работы гормонов и ферментов, необходимых для обработки и выведения токсинов [24]. Так как при выращивании всех ГМО используют пестициды, да и эффект самой генной модификации пока еще не изучен, я предпочитаю воздерживаться от употребления таких продуктов в пищу. Сегодня можно с уверенностью говорить о том, что все продукты, на которых нет маркировки «органический» или «без ГМО», являются генетически модифицированными [25]. В настоящее время предпринимаются дальнейшие попытки ослабить закон о маркировке пищевых продуктов «ГМО», «без ГМО» и пересмотреть определение понятия «органический». Поэтому я рекомендую вам приобретать пищевые продукты у знакомых фермеров!

Соя, как и все бобовые, содержит фитиновую кислоту, которая связывает минералы, особенно магний, кальций и цинк, и препятствует их усвоению в организме; лектины, которые вызывают воспаление у генетически предрасположенных людей [26]; и ингибиторы трипсина, которые нарушают процесс пищеварения. В сое содержатся фитоэстрогены, растительные компоненты, которые взаимодействуют с эстрогеновыми рецепторами. К ним относятся изофлавоны, генистеин и даидзеин.

В традиционных культурах сою обычную ферментируют, так как этот процесс помогает нейтрализовать ее вредные свойства. Но в Соединенных Штатах в основном питаются неферментированный соей, поэтому большинство антинутриентов остаются в произведенных на основе сои продуктах, таких как соевое молоко и тофу. Лучше всего употреблять сою в виде ферментированных продуктов, например в виде темпе и пасты мисо, но и на этих продуктах должна быть маркировка «органический» или «без ГМО». (Обратите внимание, что в предыдущей главе я все-таки включила некоторые соевые продукты в Диету Уолс, так как, несмотря на все сложности, в них содержатся полезные питательные вещества, которые особенно необходимы вегетарианцам. Если вы решите включить соевые продукты в свой рацион, то, пожалуйста, следуйте моим рекомендациям по выбору экологически чистых и генетически не модифицированных продуктов).

Если я привела недостаточно доводов в пользу того, что вегетарианство является наименее пригодной системой питания для человека, то вот вам еще несколько фактов о плюсах и минусах вегетарианской диеты.

ЛЮБИТЕ СМУЗИ ИЗ СОЕВОГО ПРОТЕИНА?

Вы готовите смузи с порошком из соевого протеина? Изолят соевого протеина совсем недавно стал частью рациона человека. Этот продукт с высокой степенью технической переработки производят под воздействием высоких температур, которые денатурируют (изменяют естественные свойства) белки и делают их трудноусвояемыми [27]. Кроме того, пока мы не можем ответить на вопрос, как эти синтетические заменители продуктов в будущем скажутся на состоянии здоровья человека. Напомню, что ученые уже однажды убедили нас есть так называемые полезные трансжиры вместо сливочного масла. Только спустя много лет выяснилось, что трансжиры на самом деле опасны для здоровья. Продолжайте пить смузи, но вместо переработанного соевого протеина добавляйте в него свежие или замороженные ягоды, горсть зеленых листовых овощей, орехи или ореховое масло и кокосовое молоко. По желанию можно добавить лед и корицу — и у вас получится питательное смузи без протеинового порошка. Если вы хотите добавлять протеиновый порошок в смузи, то выбирайте коллаген от животных полностью травяного откорма.

- **Витамины A и D**: белки животного происхождения являются единственными настоящими источниками готовых витаминов A (ретинол) и D (холекальциферол).
  - В овощах содержится бета-каротин, который в организме превращается в витамин A, но эффективность этого процесса отличается у разных людей, и некоторые не способны полноценно преобразовывать бета-каротин [28]. Очень важно получать готовый витамин A вместе с пищей. Ведь он необходим для поддержания функции зрения, здоровья костей, репродуктивной системы и иммунитета.
  - Витамин D требуется для головного мозга, костей, иммунных клеток, также он воздействует на молекулы ДНК. Наилучшим источником витамина D является солнце, но, кроме того, витамин D можно получить из рыбы. Масло гхи (топленое масло) из натурального молока от коров травяного откорма тоже является прекрасным источником витамина D, а также ретинола (витамина A), витамина K_2 (в форме MK4) и гамма-линоленовой кислоты. Масло печени животных травяного откорма и масло печени трески содержат витамин A и витамин D, а также витамин K_2. Наши бабушки действовали очень мудро, когда давали детям каждый день масло печени трески.
- **Витамин B_{12}**. Чтобы усвоить кобаламин (витамин B_{12}), наш организм связывает внутренний фактор (производимый в желудке) с молекулой кобаламина (полученной из пищи).

  Так как внутренний фактор связывается только с кобаламином животного происхождения, кишечник не может усваивать кобаламин из бактерий и водорослей. Самым лучшим источником кобаламина считаются печень и другие субпродукты. В дрожжевые хлопья добавляют кобаламин в усвояемой форме, поэтому вегетарианцы могут их подсыпать, не скупясь. Кроме того, я рекомендую принимать под язык метил-B_{12}. Форма метил-B_{12} необходима мозгу, и так как препарат кладется под язык, то для его усвоения не нужен внутренний фактор. Обратите внимание, что если вы принимаете фолиевую кислоту или цианокобаламин, то уровень фолиевой кислоты и B_{12} может стать выше нормы. В этой ситуации врачи часто запрещают своим пациентам принимать витамины группы B. Я предлагаю проверять гомоцистеин вместе с B_{12} и фолиевой кислотой, чтобы получить более полное представление о своем состоянии — вызвана проблема повышенным гомоцистеином на фоне недостатка витамина B_{12} и фолиевой кислоты или проблема в однонуклеотидных полиморфизмах (ОНП), которые менее эффективно метилируют B_{12} и фолиевую кислоту. Я рекомендую регулярно сдавать анализы на гомоцистеин, а не на фолиевую кислоту и B_{12} (если только они не были пониженными изначально), но следить за их усвояемостью. При неусвоении иногда назначают уколы с B_{12}.

- **Желудочный сок**. Если вы на протяжении нескольких лет следуете вегетарианской или веганской диете, то в вашем желудочном соке понижена концентрация соляной кислоты, что препятствует эффективному всасыванию B_{12} (плюс к той ситуации с внутренним фактором, о которой мы говорили выше) и некоторых минералов [29]. В результате значительно повышается риск развития заболеваний мозга и сердечно-сосудистой системы, остеопороза и дисбактериоза кишечника, что в конечном итоге приводит к развитию синдрома протекающего кишечника и аутоиммунных заболеваний.

Завершая список своих доводов, хочу подчеркнуть, что не собираюсь устраивать гонений на вегетарианцев и веганов. Я лишь хочу сказать наверняка, что предлагаю наиболее оптимальную диету для всех, кто страдает от аутоиммунных или хронических состояний. Ведь пациентам важно хвататься за любую возможность, которая поможет вылечиться и восстановить здоровье. Сюда относится питание с низким содержанием лектина, высокой концентрацией белка животного происхождения и витамина B_{12}. Но выбор остается за вами: поступайте в соответствии со своими физическими и духовными потребностями. Читайте в разделе «Уолс Элиминация» информацию для вегетарианцев о способах получения достаточного количества белка и устранения лектинов из рациона.

ГОЛОС ВОИНОВ УОЛС

В августе 2012 года мне поставили диагноз «рассеянный склероз». Симптомы проявились внезапно: покалывание и онемение в правой руке, правой и левой ладонях, ургентность мочеиспускания, когнитивные нарушения и затуманенность сознания, боль в пояснице и свисание правой стопы. Еще в субботу я играла в гольф, а в пятницу следующей недели уже не могла ходить без трости. Я была напугана и не понимала, что со мной происходит. Я прошла пятидневный курс лечения стероидами внутривенно. Также я начала физическую, оккупационную и речевую терапию, потому что мне стало тяжело подбирать слова.

В отчаянии я кинулась в интернет искать всю возможную информацию о рассеянном склерозе. Я попробовала обсудить свое питание с неврологом, потому что где-то прочитала, что пациентам с аутоиммунными заболеваниями становится лучше на безглютеновой диете.

Невролог порекомендовал придерживаться сбалансированной диеты, потому что безглютеновый метод может быть обычным

надувательством, кроме того, ему очень сложно следовать. В октябре 2012 года я пошла на прием к специалисту по холистической медицине, и он посоветовал мне отказаться от глютена, молочных продуктов и яиц, а затем сдать анализ на аллергию. Примерно в то же время я узнала о докторе Уолс, и ее история вселила в меня надежду. Я начала регулярно съедать по 9 чашек свежих растительных продуктов и стала есть экологически чистое нежирное мясо, много дикой рыбы, водорослей и немного субпродуктов (хотя последнее мне до сих пор дается с трудом). Результаты анализов на аллергию показали, что у меня была повышенная чувствительность к глютену, молочным продуктам, яйцам, сое и миндалю. Это доказало, что мне как нельзя лучше подходит метод доктора Уолс.

Отказавшись от воспалительных продуктов и заменив их на овощи, нежирное мясо и водоросли, можно вылечить свое тело. Через четыре месяца после начала Диеты Уолс у меня повысился уровень витамина D с 17 до 52, я стала принимать меньше лекарств и похудела на 7 килограммов. Я начала заниматься физическими упражнениями и бегать по 3,2 километра несколько раз в неделю, ходить по 5 километров каждый день, кататься на велосипеде, плавать, посещать силовые тренировки, ежедневно медитировать и делать растяжку. Я сама готовлю смузи и настоящую домашнюю еду. Я больше не вернусь к той жизни, когда питалась в кафе и заказывала еду навынос по три или четыре раза в неделю. Когда я изменила свое питание, я почувствовала прилив энергии, у меня прояснилось сознание, мне стало легче подбирать слова, кожа стала выглядеть намного лучше, я стала внимательнее и собраннее. Да, питаться по этой диете непросто, и моим близким тоже пришлось несколько изменить свои пищевые пристрастия. Но я все равно выбираю здоровье. Теперь я лучше понимаю свое тело и даю ему правильное «топливо» для развития и благополучия.*

— Мишель М., Балтимор, Мэриленд

Часть третья. Добавьте морские водоросли и субпродукты

Наши древние прародители, жившие в африканской саванне миллионы лет назад, были охотниками и падальщиками. Пища ценилась на вес золота, поэтому при удачной охоте на мелкое животное люди съедали печень, сердце, почки и мозг,

* *Норма витамина D в крови составлет 30–100 нг/мл. — Прим. науч. ред.*

а также мышцы. Кроме того, нашим предкам удавалось получить пользу от останков жертв, которых убивали крупные хищники, например львы. Когда лев убивает свою добычу, он благоразумно сперва съедает внутренние органы. Гиены и шакалы доедают мышцы. А люди с помощью примитивных орудий умели разбивать черепа и длинные кости и извлекать из них головной и костный мозг — богатейшие источники докозагексаеновой кислоты, без которой невозможен нормальный рост мозга.

Древние люди рыскали по морскому побережью и собирали в прибрежных водах двустворчатых моллюсков, которых вскрывали с помощью первобытных инструментов. Морские водоросли и морские овощи, в которых содержится йод и множество ценных минералов, тоже обязательно входили в древнее меню. Предположительно именно это пищевое разнообразие позволило нам получить эволюционное преимущество и развить самый большой и сложно устроенный мозг [30]. Если мы хотим сохранить свой уникальный мозг, то мы должны есть сами и давать своим детям различные части животных, а также чаще употреблять растительную морскую пищу. Таким образом мы обеспечим себе максимальное количество витаминов, минералов и антиоксидантов.

Мы вышли из моря?

Более трех миллиардов лет назад жизнь зародилась в океанских водах. Минеральный состав крови совпадает с набором минералов, содержавшихся в древних морях, то есть в нас по-прежнему живет частичка родного моря. Именно по этой причине, я считаю, человеческий организм так хорошо реагирует на потребление морских растительных продуктов. В морских водорослях содержатся ценные минералы и полезные витамины. Конечно, можно есть кейл и салат романо целыми днями, но если добавить к ним морские водоросли, то вы выведете себя на совершенно новый уровень.

На протяжении многих тысячелетий водоросли применяют в медицине, спа-процедурах и употребляют в пищу [31]. Представители традиционных обществ специально предпринимали путешествия и налаживали обмен товарами, чтобы получить доступ к морским водорослям. Возможно, они не знали о содержании минералов в них, но им все равно была понятна ценность этого важнейшего источника пищи. Традиционные прибрежные общества естественным образом считали водоросли одним из основных источников пропитания, поэтому исторически рацион жителей Японии и Окинавы на 10 или 15 процентов состоит из водорослей. Представители этих народов редко болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом и аутоиммунными заболеваниями, несмотря на то что японцы и окинавцы активно курят и едят много соли. Однако теперь все больше молодежи отказывается от традиционных блюд в пользу западной диеты с повышенным содержанием простых сахаров

и рафинированных углеводов, поэтому в последнее время случаи хронических заболеваний в этих странах заметно участились.

Морские растительные продукты содержат уникальный набор питательных веществ, который больше не встречается ни в одном другом продукте. В частности, они являются богатейшим источником йода, который необходим организму для выполнения различных функций [32]. Щитовидная железа, которая управляет метаболизмом и уровнем энергии в теле, находится в сильной зависимости от йода. Кроме того, белые кровяные тельца (лейкоциты) используют йод в качестве оружия для атаки и уничтожения чужеродных вирусов, бактерий и раковых клеток. Йод помогает организму перерабатывать и выводить тяжелые металлы, такие как свинец и ртуть. Если в рационе не хватает минералов, витаминов и антиоксидантов или если у вас или у ваших родственников есть в анамнезе заболевания головного мозга и сердца, то, скорее всего, у вас в жировой ткани накопились тяжелые металлы, такие как свинец и ртуть, в том числе в жировой ткани мозга. Когда в организме недостаточно йода, то у человека увеличивается щитовидка или вырастает зоб и снижается уровень активности щитовидной железы (гипотиреоз). Кроме того, могут возникнуть проблемы с лечением инфекций, например болезни Лайма.

Исторически рацион японцев на 10–15% состоит из морских водорослей.

За последние пятьдесят лет в Соединенных Штатах стабильно снижался уровень потребления йода и микроэлементов. Отчасти это происходило потому, что врачи рекомендовали своим пациентам отказываться от соли. А ведь йодированная соль является основным источником йода для большинства американцев. Кроме того, ситуация усугубляется потреблением большого количества галогенов, которые прикрепляются к йодным рецепторам в клетках. Это происходит из-за фтора и хлора в воде и брома в пище. Так как галогены химическими свойствами напоминают йод, они прикрепляются к йодным рецепторам и занимают место йода. (Некоторые пищевые продукты, в том числе соя, лен и овощи из семейства капустных в сыром виде, могут частично повлиять на усвояемость йода, но польза от этих продуктов перевешивает незначительные огрехи, особенно если вы едите водоросли. Из этих соображений лучше есть капусту в приготовленном виде.)

Мы видим, что дневная норма йода увеличилась, и одновременно с этим снизилось его потребление. Врачи правы: сегодня мы потребляем слишком много соли, и они рекомендуют взять под контроль эту тенденцию. К тому же в основном соль мы получаем из обработанных продуктов, а для их приготовления используют нейодированную соль. Американцы редко готовят дома, а значит, они едят меньше йодированной соли или вообще предпочитают покупать другие ее виды. На фоне недостаточного потребления йода стабильно растет уровень заболеваемости гипотиреозом, по некоторым оценкам, от 10 до 25 американок страдают этим

заболеванием из-за недостатка йода. К счастью, вам не придется есть больше соли, чтобы получить необходимое количество йода. Морские водоросли — это богатейший натуральный источник этого элемента.

УОЛС: ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

В 2011 году в Японии в результате землетрясения и цунами произошел выброс радиации в море, откуда она будет распространяться еще сотни или даже тысячи лет, так как за катаклизмами последовало частичное расплавление ядерного реактора. По этим причинам многие задаются вопросом, безопасно ли употреблять в пищу водоросли из Японии и Китая. Лично для себя я покупаю водоросли канадского производства или из американского штата Мэн. Для удобства я выбираю зеленые водоросли в порошке или красные (дульсе) в виде хлопьев, которые собраны в чистых водах с учетом сохранения биоразнообразия, сопровождаются маркировкой «органик», протестированы на содержание радиации, тяжелых металлов и пестицидов. Приобретайте сухие водоросли у производителей, перечисленных в разделе «Ссылки».

В морских водорослях содержатся многочисленные ценные минералы, в том числе кальций, медь, хром, железо, йод, литий, марганец, магний, калий, селен, кремний, сера, ванадий и цинк. Кроме того, витамины группы В (B_1, B_2, B_3, B_5, B_6, B_9) и витамины А, С, Е и К. К другим полезным компонентам относятся альгинаты, которые прекрасно помогают выводить из организма солвенты, пластик, тяжелые металлы и даже радиацию [33], и U-фукоиданы, которые повышают эффективность работы белых кровяных телец при борьбе с хроническими вирусными инфекциями [34].

Существуют тысячи различных видов водорослей, которые подразделяются на три категории: зеленые, коричневые и красные. Цвет им придает тип хлорофилла, содержащийся в них. Зеленые водоросли, такие как ульва, произрастают на мелководье вблизи берега. Коричневые водоросли могут расти на глубине до тридцати метров, а красные водоросли произрастают на глубине сто двадцать метров. В идеале для получения максимальной пользы к нам на тарелку должны попадать водоросли всех цветов.

Это условие не так тяжело выполнить, как кажется. Может быть, вы раньше не замечали, но на самом деле в обычном супермаркете иногда попадаются морские растения, а в магазинах с натуральными и полезными продуктами вам обязательно предложат несколько видов водорослей на выбор. Водоросли продаются

в различных формах, в том числе свежие, сушеные, восстановленные, хлопьями и в виде порошка. Также порошок из водорослей можно найти в отделе с биологически активными добавками к пище. Если вы попадете на азиатский продуктовый рынок, то вы увидите там водоросли всех мастей, расфасованные в огромные пакеты. Однако обратите внимание, что эти продукты собирали в Тихом океане. Лично я предпочитаю приобретать водоросли у производителей, которые тестируют свою продукцию на содержание тяжелых металлов и радиации. (Читайте в разделе «Ссылки».)

Если вы не принимаете лекарства для щитовидной железы, я рекомендую начать есть водоросли по чуть-чуть. Еще я бы посоветовала употреблять в пищу разные виды водорослей. Проще всего попеременно съедать либо порошок из зеленых водорослей, либо хлопья из красной водоросли дульсе. Начните есть водоросли сначала два раза в неделю в течение первого месяца, затем через день. Если вы будете хорошо на них реагировать, то попробуйте съедать $^1/_4$ чайной ложки каждый день. Самый подходящий вариант: добавлять водоросли в пищу во время приготовления или перед подачей. По изменившемуся вкусу еды вы поймете, на какое количество водорослей вы в данный момент готовы. Если вы знаете, где взять свежие или сушеные водоросли, то с ними можно приготовить какое-нибудь блюдо. Наша цель — постепенно увеличивать количество водорослей в рационе и повышать их разнообразие.

Я бы хотела, чтобы на Диете Уолс Палео вы съедали оптимальное количество водорослей. Каждый день выбирайте что-нибудь одно из нижеприведенного списка.

ЕСЛИ ВЫ ПРИНИМАЕТЕ ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ЭТУ ИНФОРМАЦИЮ

Если вы лечитесь от пониженной или повышенной активности щитовидной железы, то с появлением водорослей в вашем рационе вам придется скорректировать дозировку медицинских препаратов. Начинайте есть водоросли понемногу, сначала добавляйте их в привычную еду всего один раз в неделю. Постепенно начинайте добавлять их чаще и больше, а затем попросите врача проверить уровень гормонов щитовидной железы. Скорее всего, вам придется снизить дозировку принимаемых препаратов (очень редко бывает, что количество препаратов нужно увеличить). Все перемены должны осуществляться очень постепенно и только под наблюдением специалиста.

- Свежие (или размоченные и восстановленные): 57 граммов. 30 граммов сушеных водорослей в размоченном виде заменяют один стакан свежих водорослей.
- Сухие хлопья: 1 чайная ложка водорослей в виде хлопьев.
- Гранулы: $^1/_2$ чайной ложки.
- Порошок: $^1/_4$ чайной ложки.

ГОЛОС ВОИНОВ УОЛС

В самый канун Рождества 2011 года я наконец нашла в себе силы сообщить близким и друзьям о том, что мне поставили диагноз «рецидивирующе-ремиттирующий рассеянный склероз» (РРРС). На следующий день один из родственников прислал мне электронное письмо со ссылкой на выступление доктора Уолс с конференции TEDx. Ее слова задели меня за живое. Я пересматривала видео снова и снова и с благодарностью думала о том, что она оправдала мою страсть к печени и луку! Я с улыбкой вспоминала, как в детстве грызла кости с бабушкой, а позже угощалась сардинами со свекровью. У меня появилась надежда. Диета Уолс показалась мне крайне разумной с самого начала. Я немедленно приступила к ней и уже через неделю заметила значительные улучшения: уменьшилось давящее чувство в голове, улучшилось зрение и восстановилась способность ясно мыслить. Я сотни раз благодарила своих друзей за помощь.

Дебра К., Аккорд, Нью-Йорк

Само«орган»изация

Еще сложнее, чем убедить пациентов есть водоросли, убедить их есть органы животных. Мне не совсем понятна эта предубежденность, так как еще несколько поколений назад внутренние органы, или субпродукты, были обычным делом в западной диете. У меня сохранилась поваренная книга моей прабабушки 1890 года под названием «Учебник и полный перечень блюд и проверенных рецептов» и еще одна поваренная книга 1939 года, которая досталась мне от бабушки, — «Поваренная книга бостонской кулинарной школы» Фанни Фармер. В обеих книгах встречается очень много рецептов из субпродуктов. У моей прабабушки были испытанные рецепты приготовления телячьей головы, тимуса, головного мозга, языка, требухи, сердца и печени. Все блюда готовились на огне или в дровяной печи.

Моя мама готовила печень с луком как минимум раз в неделю, и я вместе с братьями и сестрами съедала всегда по большой порции. Но по какой-то причине американцы стали испытывать отвращение к этой полезной пище.

Вестон А. Прайс, занимавшийся изучением кулинарии традиционных обществ по всему миру, проанализировал состав субпродуктов и обнаружил, что в них содержится очень много веществ, которые он назвал мощными активаторами (в то время еще не существовало термина «витамины») [35]. Белки животного происхождения, особенно из внутренних органов, накапливают жирорастворимые и водорастворимые витамины. Печень является богатейшим источником всех витаминов группы В, в особенности витамина B_{12}. Субпродукты, в особенности печень, содержат много витамина А (ретинола), который жизненно необходим нашим клеткам для выполнения различных функций. Также в печени содержится готовый витамин D (холекальциферол). Субпродукты снабжают организм легкоусвояемыми формами цинка, магния, фосфора и других минералов.

Печень, сердце, почки и другие внутренние органы являются прекрасными источниками жирорастворимых витаминов D, A, E и K и витаминов группы B. Субпродукты от экологически чистых животных травяного откорма оказываются кладезем незаменимых жирных кислот, в том числе важнейших омега-3. В субпродуктах также содержится креатин, карнитин, альфа-липоевая кислота и убихинон (он же носит название коэнзим Q10), которые необходимы для оптимального функционирования митохондрий. Хотя в молодом возрасте наш организм способен производить коэнзим Q10, к 50 годам это умение утрачивается (особенно быстро это происходит под воздействием некоторых медицинских препаратов, таких как статины, которые применяют для лечения повышенного холестерина).

У субпродуктов более насыщенный вкус, чем у мускульного мяса, к которому придется привыкнуть. К счастью, существует множество способов приготовления вкусных блюд из внутренних органов. Вот несколько ключевых рекомендаций.

- **Готовьте субпродукты несколько раз в неделю, всего нужно съедать 340 граммов в неделю.** Старайтесь не сильно уваривать их. Субпродукты, которые готовились долго, на вкус будут сухими, жесткими и неаппетитными. Полуприготовленное мясо внутренних органов получается сочным и вкусным, к тому же в нем сохраняются все витамины. Каждую неделю нужно съедать 170 граммов печени и ещё 170 граммов любых других субпродуктов, например моллюсков, сердце или язык. (Технически моллюски считаются субпродуктами, потому что, поедая моллюсков, мы съедаем весь живой организм целиком, а не только мускульное мясо.)
- **Начните с сердца.** Проще всего начать есть субпродукты с сердец, потому что по вкусу они напоминают хороший стейк. Также обратите внимание, что сердце является богатейшим источником коэнзима Q10.

- Нарежьте печень мелкими кусочками и смешайте в блендере с небольшим количеством воды, чтобы получилось жидкое пюре. Затем его можно добавить в суп или чили и таким образом замаскировать вкус продукта. Так же попробуйте сделать печеночный паштет.
- Смешайте печеночный фарш с мясным фаршем (10% печени). Из такого фарша можно готовить тако или соус для спагетти, при этом вкус печени будет совершенно незаметным.
- Добавьте зеленые или красные водоросли в блюда из субпродуктов, чтобы обогатить пищу микроэлементами. Добавьте в обычное блюдо водоросли вместе с печеночным пюре, и у вас получится смесь водорослей и субпродуктов на одной тарелке!

За интересными рецептами отправляйтесь в раздел «Рецепты» в конце книги.

ГОЛОС ВОИНОВ УОЛС

Мне поставили диагноз РС в июле 2012 года, и, если честно, я понятия не имела, чего ожидать от этого диагноза. Сразу же благодаря сестре я начала работу над своим лечением и стала подробно изучать Диету Уолс. Я всегда была очень активной и подтянутой и полагала, что хорошо питаюсь. Но теперь я понимаю, что раньше употребляла гормоны и химикаты. Теперь я ем только натуральную пищу без добавления гормонов. Каждое утро я готовлю себе смузи из 3 чашек кейла, петрушки, проросшего кунжута, семян подсолнечника и тыквенных семян, пророщенных грецких орехов, имбиря, морской соли, с добавлением порошка спирулины, биокефира и некоторых фруктов. Смузи на завтрак и обед выходят на почти 1800 граммов. Я стараюсь есть субпродукты не реже 1 раза в неделю, еще несколько раз в неделю я ем дикую рыбу, роллы «Калифорния» и салат из морских водорослей. Я воздерживаюсь от употребления продуктов, на которые у меня выявили аллергию, к ним относятся молочные продукты, а еще я заменила все 6 пломб, в которых содержалась ртуть. Я изо всех сил стараюсь придерживаться рекомендаций доктора Уолс, и меня радует состояние моего здоровья.

Делия А., Индиана

Часть четвертая. Ешьте больше сырых, вымоченных и квашеных продуктов

Ферменты — это катализаторы, которые облегчают нашему организму выполнение различных задач. Они способствуют протеканию химических реакций, которые необходимы для процесса пищеварения и всасывания питательных веществ. С возрастом мы постепенно начинаем производить меньше ферментов. А в условиях диеты с недостаточным количеством питательных веществ их количество еще более сокращается. Если мы начнем получать пищеварительные ферменты вместе с пищей, то сможем наладить процесс пищеварения и всасывания нутриентов [36]. Есть три способа получения ферментов с пищей.

1. Ешьте больше свежих сырых продуктов.
2. Ешьте больше вымоченных орехов и семян.
3. Ешьте больше ферментированных продуктов.

Давайте остановимся на каждом пункте поподробнее.

Сыроедение

В самом начале нашей истории люди питались только сырой пищей. Даже после того, как примерно 100 000 лет тому назад мы научились готовить еду, наши предки все равно продолжали употреблять большое количество свежих сырых продуктов, в том числе мяса. Во время тепловой обработки в пище распадаются клеточные стенки, что значительно облегчает процесс пищеварения и последующее всасывание минералов и витаминов. Но сырая пища растительного и животного происхождения содержит огромное количество ферментов, которые запускают процесс переваривания этой пищи. Как только пища нагревается до 47 °C, все полезные пищеварительные ферменты тут же денатурируют (то есть изменяют свою форму) и теряют биологическую активность, что в сущности означает их полное разрушение. Если подумать о том, сколько мощных питательных веществ содержится в белках животного происхождения, то лишать их себя было бы просто расточительством. Но, к сожалению, именно это происходит, когда люди готовят мясо и овощи — особенно когда передерживают.

Приведу интересный пример. Первые исследователи арктического региона, которые питались родной, по-западному приготовленной пищей, вскоре погибли. Следующая группа исследователей приняла решение следовать рациону эскимосов (есть сырое мясо), что позволило им не только выжить в экстремальных условиях, но и прибавить в весе, хотя регион и его климат были им совершенно непривычны. Рацион охотников и собирателей, а также множество национальных кухонь

включают не только сырые овощи и фрукты, орехи и семена, но также сырое мясо, ферментированное мясо и солонину, которые «готовятся» только за счет ферментации или засолки без применения высоких температур [37].

ГОЛОС ВОИНОВ УОЛС

С тех пор как я поменяла питание, у меня пропали симптомы РС, и они не беспокоят меня уже более 4 недель. У меня очистилась кожа, я стала лучше спать, перестала принимать препараты от кислотного рефлюкса, у меня пропало головокружение и значительно улучшилось чувство равновесия. Я следую Диете Уолс Палео и не питаюсь продуктами в индивидуальной упаковке, за исключением мяса травяного откорма. Я не ем злаки, сахар, сою и химические добавки. Стараюсь покупать только экологически чистые продукты и стараюсь съедать как можно больше разноцветных овощей. Я очень рада, что мне удалось открыть для себя новые вкусные овощи разных цветов! Все приобрело небывалую свежесть, и я наслаждаюсь тем фактом, что у меня пропали ежедневные мышечные спазмы в области груди, которые напоминали сердечные приступы! Я занимаюсь физическими упражнениями три или четыре раза в неделю, чередуя велосипед, плавание, бег, гимнастику и один йога-класс в неделю. Доктор Уолс дала мне вдохновение и поддержку. Если бы я не посмотрела видео о правильном уходе за митохондриями, то никогда бы не подумала, что пища может спасти меня от боли и страданий.

Джоди М., Торнтон, Денвер, Колорадо

К сожалению, сегодня есть сырое мясо зачастую опасно для здоровья, потому что при массовом производстве продуктов питания, когда на большой мясоперерабатывающий завод поступает мясо сотен животных, в том числе больных, высока вероятность заражения всей партии. Из-за серьезной опасности заражения мяса, особенно мяса с обычных массовых предприятий, я не рекомендую есть его в сыром виде. Но в некоторых ситуациях употребление сырых продуктов вполне допустимо: например, хорошо приготовленный стейк тартар из мяса от проверенного производителя или суши из хорошего ресторана. Тем не менее нужно быть предельно аккуратным при выборе производителя сырого мяса.

УОЛС: ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Если вы хотите попробовать сырое мясо, то обязательно положите его в морозилку как минимум на две недели перед употреблением, а затем замаринуйте мясо в уксусе и соли на 24 часа. Таким образом вы снизите содержание опасных бактерий и паразитов, но не сможете избавиться от них полностью. Поэтому вы должны осознавать риск заражения инфекциями от употребления в пищу сырого мяса. Самым потенциально опасным является мясо из традиционных животноводческих хозяйств с кормовыми площадками.

Безопаснее всего есть как можно больше сырых фруктов и овощей и освоить технику быстрого приготовления субпродуктов (от проверенного производителя) при низкой температуре. Если появляется такая возможность, то заказывайте сырое мясо и мясо с кровью, или по крайней мере полуприготовленное мясо, которое вам будет комфортно есть. Кроме того, не упускайте случая попробовать чудесный вкус солонины и соленой рыбы.

Свежие фрукты и овощи, конечно, найти очень просто. Я стараюсь съедать свежие овощи и фрукты с каждым приемом пищи, это может быть большой салат, фрукт на десерт или смесь фруктов и зелени, которую я кладу в смузи. Если от сырых продуктов у вас расстраивается желудок, то попробуйте начать их есть в небольших количествах и подождите, пока организм к ним привыкнет. Даже самая малость свежих овощей лучше, чем жизнь вообще без них.

Вымачивание и проращивание

По Диете Уолс Палео требуется съедать как минимум 113 граммов орехов и семян каждый день. Но, как вам уже известно, орехи и семена (а также бобовые и злаки) содержат некоторые антинутриенты, такие как фитаты, лектины и ингибиторы трипсина. Вымачивание и проращивание позволяет сократить концентрацию антинутриентов в пище и облегчить ее переваривание. Кроме того, этот процесс позволяет повысить содержание ферментов в пище, что также положительно влияет на усвояемость питательных веществ.

Хотя по Диете Уолс Палео вам можно есть только безглютеновые злаки, бобовые и крахмалистые овощи максимум два раза в неделю, их все равно нужно замачивать, чтобы сделать еще полезнее.

Как правильно проращивать пищу? Прежде всего, ее нужно замочить [38].

1. Поместите орехи, семена, злаки или бобовые в стеклянную миску или банку. Залейте водой.
2. Оставьте их замачиваться на 24 часа, чтобы инициировать процесс прорастания. За это время в пище накопится фермент фитаза, который устраняет вредные фитаты, токсичные лектины и ингибиторы трипсина. При замачивании в орехах также накапливаются и другие ферменты, в том числе трипсин, который помогает их усваивать.
3. После замачивания орехи, семена, злаки и бобовые готовы к употреблению. Их можно высушить в дегидраторе или в духовке при низкой температуре (температура должна быть не выше 80 градусов), чтобы они снова стали хрустящими (орехи и семена), или приготовить из них блюда (злаки и бобовые).
4. Чтобы получить еще больше пользы, продолжите проращивать орехи, семена, злаки и бобовые, обязательно промывая их в дуршлаге три раза в день, чтобы исключить возможность появления плесени или вредных бактерий. Возможно, вы не увидите никаких ростков, но ферменты все равно будут накапливаться в пище в течение трех дней. Так как мне интересно достичь именно такого результата, я замачиваю еду перед употреблением на три дня [39].

ОРЕХОВОЕ ПОМЕШАТЕЛЬСТВО

Навсегда забудьте о жареных орехах. Полезно есть именно сырые орехи, потому что в них содержатся ключевые питательные вещества. Я настоятельно рекомендую есть сырые вымоченные или пророщенные орехи, особенно миндаль, грецкий орех, семена подсолнечника и фундук. В грецких орехах содержатся полезные омега-3 жирные кислоты. Миндаль и семена подсолнечника являются прекрасными источниками витаминов Е, это набор 8 жирорастворимых соединений (токоферолы и токотриенолы), которые обладают высокими антиоксидантными свойствами и обеспечивают защиту миелина в мозге. Также они защищают клеточные мембраны от вредного воздействия свободных радикалов. Я рекомендую съедать как минимум 113 граммов замоченных орехов каждый день. В салаты и смузи можно добавлять ореховое масло холодного отжима из грецких орехов и миндаля. (Никогда не нагревайте ореховые масла выше 75 градусов, иначе вы повредите структуру эфирных масел и антиоксидантов.)

Иногда у людей обнаруживается пищевая аллергия или чувствительность к древесным орехам. Если вы заметили, что после порции древесных орехов вы чувствуете головную боль, усталость или какие-либо другие неприятные симптомы, то откажитесь от них. Лучше ешьте пророщенные семена подсолнечника или тыквенные семечки. Если вам тяжело переносить и эти семена, то придется найти другой источник витамина Е, например авокадо или оливковое масло. Всегда обсуждайте свое питание с врачом, если у вас обнаружились сильные пищевые аллергии.

5. Злаки, бобовые, орехи и семена нужно замачивать минимум на 24 часа, но процесс можно продлить и дольше трех дней, пока на семенах не появятся ростки и листья. Как только вы увидите первые ростки, сразу же съедайте их. Нежные ростки очень хрупкие и легко поддаются нападкам бактерий, которые вызывают диарею, поэтому их нужно съедать свежими. (По этой причине я стараюсь не проращивать пищу более трех дней, чтобы свести к минимуму риск бактериального заражения.)
6. Когда вы закончите замачивать и проращивать, ополосните пищу последний раз и подавайте на стол.

Пророщенные орехи, семена, злаки и бобовые можно съесть следующими способами.

1. Смешать с водой.
2. Измельчить в мощном блендере, таком как Vitamix, и приготовить домашнее ореховое молоко.
3. Смешать орехи с авокадо и сделать основу для пудинга.
4. Поместить размоченные орехи и семена в дегидратор на самую низкую температуру на всю ночь, и наутро вы получите прекрасную хрустящую закуску, в которой сохраняются все минералы, ферменты и незаменимые жирные кислоты. (Кроме того, их можно высушить в духовке, если выставить температуру ниже 80 градусов). Моим близким особенно нравятся пророщенные грецкие орехи.
5. Злаки и бобовые нужно сразу же готовить после замачивания и проращивания.
6. Без замачивания можно приготовить безглютеновые злаки и бобовые в скороварке на высокой температуре. Так готовили моя мама и бабушка, когда добавляли их в супы и рагу.

ГОЛОС ВОИНОВ УОЛС

Когда я узнал о своем диагнозе «рассеянный склероз», я начал ощущать многочисленные тяжелые симптомы РС: сильная усталость, затуманенность сознания, депрессия, потеря равновесия, трудности с восприятием глубины, потеря зрения в правом глазу, объятия РС и утрата трудоспособности правой руки, из-за чего мне стало сложно водить машину, надевать носки и брать предметы. Кроме того, я ощущал сильнейшее онемение от шеи и вниз по всему телу: я не чувствовал ступнями пола, поэтому мне было тяжело ходить и водить. Несколько недель я искал информацию, много читал и вдруг наткнулся на знаменитое видео на YouTube, где доктор Терри Уолс делает доклад. Это видео изменило мою жизнь навсегда! Я как будто проснулся. Когда в моей жизни появились эти ужасные симптомы, я осознал, что мне необходимо начать усердно работать над собой. Я решил взять в свои руки состояние здоровья. С тех пор как я услышал свой диагноз, я похудел на 59 килограммов, вернулся в университет, чтобы узнать больше о влиянии питания и образа жизни на борьбу с заболеванием, начал оказывать услуги по диетотерапии и давать консультации по питанию и даже основал некоммерческую организацию «Change MS» для оказания помощи другим людям! Мне с трудом дались перемены в образе жизни, но именно благодаря им я смог изменить свое состояние. Мне удалось восстановить большинство утраченных функций тела: затуманенность сознания и депрессия практически полностью отступили, а энергии теперь хоть отбавляй! Еще никогда я не чувствовал себя так хорошо. Мне лучше всего подошла вторая ступень (Уолс Палео), но я обязательно перехожу на третью ступень (Уолс Палео Плюс) несколько раз в год и практикую длительное голодание. Конечная цель может казаться пугающе сложной. Но если продвигаться маленькими шажками к ней каждый день, то вы подниметесь выше своих ожиданий!*

Тони Ф., Элма, Нью-Йорк

* *Болевые симптомы, вызванные спазмами межреберных мышц, распространяются вокруг грудной клетки, подобно объятиям. — Прим. науч. ред.*

Ферментированные продукты

Каждый из нас представляет собой экосистему. Наше тело состоит из 30 триллионов клеток, и примерно столько же клеток микробов [40] обитают внутри тела и на его поверхности. Получается, что мы — люди только наполовину, если посмотреть на клеточном уровне. У нас 25 000 человеческих генов, а микробных генов в нашем теле насчитывается от 5 до 9 миллионов! Каждый миг микробы осуществляют триллионы химических превращений. Сообщество микробов мы обычно называем микробиом, но, поскольку мы росли и развивались вместе с ними, я предпочитаю их называть старыми друзьями. Большинство продуктов жизнедеятельности, которые они производят в желудочно-кишечном тракте (в основном микробы живут в ободочной кишке) в процессе ферментирования съедаемой нами пищи, приносят нам огромную пользу: они способствуют работе иммунной системы, помогают всасывать питательные вещества и даже влияют на настроение (гормон хорошего настроения серотонин производят бактерии, обитающие в желудочно-кишечном тракте) [41]. Поступает все больше данных, подтверждающих наличие коммуникации между микробами и иммунными клетками: они либо успокаивают клетки иммунной системы, либо разжигают воспалительный процесс. Благополучие наших «старых друзей» — микробов, которые поддерживают слаженную работу иммунной системы, зависит от количества растворимых пищевых волокон и резистентных крахмалов в рационе. Чем больше пациент употребляет пищевых волокон и овощей, тем реже у него случаются приступы РС.

Доказано, что микробы кишечника воздействуют на уровень воспаления в головном мозге, а также определяют вероятность возникновения острого рецидива у пациентов с хроническими заболеваниями, затрагивающими мозг, таких как РС. Появляются новые результаты исследований, которые доказывают, что состав микробов у пациентов с РС отличается от микробиома здоровых людей [42]. Опираясь на новые научные данные, ученые и врачи признают необходимость оптимизации микробиома при лечении пациентов с РС.

ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА, РЕЗИСТЕНТНЫЕ КРАХМАЛЫ И... СТУЛ

Чтобы разнообразить свой микробиом, нужно не только употреблять в пищу полезные бактерии, но еще в достаточных количествах включить в рацион растворимые пищевые волокна и резистентные крахмалы, чтобы кормить этих полезных бактерий. Можно сдать специальный анализ кала и узнать, какие

у вас обитают микробы и микробные метаболиты, или просто понаблюдайте за ежедневными результатами опорожнения кишечника и начните есть больше пищевых волокон, чтобы стул стал мягче (но не до такой степени, чтобы происходили чрезвычайные ситуации).

На своих лекциях я очень часто обсуждаю какашки. Эта тема со стопроцентной гарантией веселит аудиторию, однако я без шуток утверждаю, что какашки являются индикатором состояния вашего микробиома и здоровья в целом. Бристольская шкала формы кала содержит описание типов испражнений с различными текстурами, от отдельных жестких кусков (1) до диареи (7). Я же чаще привожу такие сравнения, как камни, бревна, змеи, пудинг и чай.

Если на выходе у вас получается чай или пудинг, то у вас либо острая диарея, которая вскоре пройдет, и все вернется в норму, либо хроническое нарушение, и вам нужно провериться на наличие хронической инфекции, паразитов и воспалительного заболевания кишечника. Своим пациентам, которые ходят в туалет мягким пудингом или чаем, я рекомендую есть меньше пищевых волокон. То есть им нельзя есть свежие овощи и фрукты. Зато можно есть наваристые костные бульоны, супы и рагу. Жидкий стул указывает на необходимость исследовать корневую причину развившейся проблемы, если она не уходит.

Если у вас получаются мягкие змеи, то все идет как нельзя лучше — это «золотая середина» среди различных текстур фекалий! Большинство пациентов с неврологическими заболеваниями испытывают сложности с контролем сфинктеров и часто страдают от легкого недержания мочи или кала, если он становится слишком жидким. Поэтому им бывает сложно удержать змей на месте, и они неожиданно вываливаются в штаны. Просто дозируйте объем потребляемых пищевых волокон, чтобы опорожнение кишечника происходило легко и мягко без чрезвычайных ситуаций.

Если вы испражняетесь камнями или сухими бревнами (с трещинами), то я рекомендую вам начать есть больше пищевых волокон. Вам нужно больше свежих овощей и больше растворимых пищевых волокон. Добавьте в свой рацион безглютеновые варианты, такие как инулин, муку из зеленых бананов и лиственницу в смузи или чай. Попробуйте сделать пудинг из семян чиа. (Я начинаю готовить с утра, замачиваю семена и оставляю на весь день, чтобы

они начали прорастать. Готовый пудинг я ем на завтрак на следующий день. Иногда я добавляю в него капсулу пробиотиков, чтобы получился ферментированный пудинг из семян чиа, — получается очень вкусно, к тому же это еще один способ начать есть больше квашеных продуктов). Продолжайте добавлять в свой рацион пищевые волокна до тех пор, пока ваш стул не станет мягче.

Ученые продолжают исследовать методы воздействия микробов на состояние здоровья человека, однако уже сегодня мы знаем наверняка: вся пища, которую мы едим, влияет на качество населения кишечника. Вы стремитесь создать у себя в животе неуправляемую толпу или общество благовоспитанных, трудолюбивых граждан? Микробы способствуют улучшению состояния вашего здоровья или, наоборот, стремятся разрушить его и усугубить хронические заболевания [43]?

Какое отношение ко всему этому имеет ферментация? Ферментированная пища, например квашеная капуста и другие лактоферментированные овощи, фрукты и мясо, содержит множество дружественных полезных лактобактерий (отсюда и произошло название «лактоферментация»), способных наладить баланс микробиома. Еще тысячи лет назад наши далекие предки узнали о силе лактоферментации и научились сохранять пищу впрок во время изобильного периода вегетации, чтобы еды хватало на долгие зимние месяцы. Сами того не осознавая, они попутно научились улучшать состояние своего микробиома, обогащать пищу витаминами, антиоксидантами и укреплять здоровье.

Когда свежие продукты смешивают с солью и запечатывают в непроницаемую емкость, начинается процесс ферментации. В этом безвоздушном пространстве начинают расти анаэробные бактерии, которые трансформируют пищу в совершенно новый продукт.

Впервые люди начали применять процесс ферментации для изготовления медовухи из меда, а затем освоили производство пива и вина. Следом они перешли к ферментации корений, зеленых овощей и мяса, а в некоторых культурах применяли ферментацию молока.

КОМУ НУЖНЫ ДОБАВКИ С ПРОБИОТИКАМИ?

Биологически активные добавки с пробиотиками содержат полезные бактерии и дрожжи, которые предназначены для улучшения баланса микробиома. Работают они на самом деле или нет — вопрос

спорный. Микробы, содержащиеся в пробиотиках, не способны заселить кишечник человека. В одной капсуле пробиотика содержится от 5 до 15 миллиардов живых культур, и кажется, что в кишечник попадает довольно много полезных бактерий, но на самом деле они не влияют на сообщество из 100 триллионов бактерий и дрожжей, обитающих внутри тела и на его поверхности. Особенно если ваша диета способствует развитию патогенных микробов, которые питаются обработанными продуктами и сахаром. После прекращения приема пробиотиков с большей вероятностью выживают споровые пробиотики, чем неспоровые. Препараты с высоким содержанием пробиотиков также сохраняются в организме дольше. Однако, если вы действительно хотите изменить состав своего микробиома, то вам придется изменить питание. Начните есть больше пищевых волокон и квашеных продуктов, в особенности собственного приготовления, и вы приумножите (и сохраните) полезные дружественные бактерии в организме [44].

Кроме того, полезные бактерии необходимо кормить растворимыми пищевыми волокнами (овощи, семена и фрукты, мука из отрубей подорожника большого (псиллиум), молотые семена льна или семена чиа, инулин, мука из зеленых бананов, лиственница, чернослив, ягоды, миндаль, бобовые, капуста разных видов, лук разных видов и различные грибы).

Пробиотики работают с большей вероятностью в благоприятной среде, и как только вы поправите здоровье кишечника (например, перейдете на одну из ступеней Протокола Уолс и будете добросовестно соблюдать все рекомендации), пробиотики действительно станут для вас полезны. Если вы уже принимаете пробиотики, то старайтесь менять препараты, чтобы заселить организм различными видами микробов.

Современная диета отличается от рациона наших предков. Изменения в питании неизбежно коснулись и состояния «старых друзей». За последние сто лет наша диета претерпела значительные изменения, в ней появилось больше углеводной пищи, например сахар, белая мука (в том числе безглютеновая мука), белый рис и белый картофель. В результате в кишечнике начали процветать новые, незнакомые нам штаммы бактерий, а старые добрые друзья стали стремительно гибнуть. С каждым курсом антибиотиков мы убиваем множество полезных бактерий и создаем

благоприятные условия для разрастания вредных микробов и дрожжей, которые питаются сахаром (кандида).

Необходимо отказаться от употребления обработанных продуктов и заменить их на зеленые листовые, богатые серой и цветные овощи (9 чашек), чтобы обеспечить полезные бактерии необходимыми пищевыми волокнами. А ферментированные продукты с живыми культурами помогут быстрее вернуть кишечнику утраченное здоровье. В традиционных обществах соленья подаются с каждым блюдом. Вам тоже стоит перенять эту традицию. (Я, например, так делаю.)

Ферментированные продукты

Не знаете, с каких квашеных продуктов начать? Вот мой список рекомендаций.

- **Йогурт и кефир.** Йогурт является наиболее распространенным ферментированным продуктом в американской культуре. Кефир похож на йогурт, но гораздо жиже, и считается напитком. Так как я уже дала вам рекомендацию отказаться от молочных продуктов, то вам нельзя есть молочный йогурт и пить кефир из молока. Вам нужно обратить внимание на лактоферментированные миндальные и кокосовые йогурты, а также кефир. Вкуснее всего их подавать с ягодами или смешивать в смузи, но можно и просто наслаждаться их терпким вкусом. Обязательно покупайте продукты без содержания сахара.
- **Чай комбуча.** Чайный гриб — это вкуснейшее сочетание дрожжей и бактерий. Чтобы изготовить напиток, нужно положить чайный гриб (колония симбиотических бактерий и дрожжей в форме блина) в черный или зеленый чай и добавить сахара, которым питаются бактерии. Комбучу можно купить в магазинах здорового питания или даже в обычном супермаркете, а также можно изготовить напиток дома. (Вы найдете рецепт в конце книги.) Если у вас диабет или стадия преддиабета, то вам необходимо снизить потребление сахара. В этом случае вам придется разводить комбучу обычной водой или подержать напиток еще неделю, чтобы бактерии успели переработать весь сахар.
- **Лактоферментированная капуста, квашеная капуста, кимчи и соленья.** Вы найдете рецепты этих блюд в соответствующем разделе в конце книги. Квашеные продукты можно купить в магазине, только обратите внимание на то, что в лактоферментированных заготовках не должно содержаться уксуса. Старайтесь покупать продукцию нескольких производителей (особенно местных), потому что каждая компания использует свой уникальный набор бактерий для осуществления процесса ферментации. На этикетке обязательно должна быть надпись «с живыми культурами». Обычно они продаются в отделе с охлажденными продуктами.

- **Дрожжевые хлопья** (Saccharomyces cerevisiae). Эти организмы растут на сахарном тростнике или свекольной патоке в течение нескольких дней, а затем их убивают под воздействием высокой температуры и высушивают, после чего они превращаются в легкие желтые хлопья. Они содержат витамины группы В, РНК (рибонуклеиновая кислота), микроэлементы и белки. Готовый продукт дополнительно обогащают витаминами В, в том числе кобаламином (витамином B_{12}), поэтому он очень полезен для вегетарианцев. Отмечу, что в дрожжах содержится натуральный глутамат, который на некоторых воздействует как эксайтотоксин и вызывает головные боли и раздражительность. Обратите внимание, что пациенты с воспалительными заболеваниями кишечника и системной красной волчанкой часто не переносят пищевые дрожжи. Если у вас есть одно из этих заболеваний, я вам не рекомендую есть дрожжи.

Дрожжевые хлопья отличаются от дрожжей Candida, которые потенциально опасны для здоровья кишечника. Пищевые дрожжи не способствуют росту дрожжей Candida. Дрожжевые хлопья обладают сырным вкусом, который скрашивает переход на безлактозную диету. Если дрожжи вам подходят, то обязательно кладите их в пищу. Если вы чувствуете, что от дрожжей у вас начинает болеть голова или появляются другие неприятные симптомы, откажитесь от их употребления. (Отмечу, что пивоваренные дрожжи тоже изготавливают из штамма Saccharomyces cerevisiae, но в них не добавляют витамин B_{12} и у них нет роскошного сырного вкуса дрожжевых хлопьев. Поэтому большинство пациентов предпочитают последние.)

ПОЧЕМУ НЕКОТОРЫЕ КВАШЕНЫЕ ПРОДУКТЫ МОГУТ ВЫЗВАТЬ ПРОБЛЕМЫ (И КАК ИХ РЕШАТЬ)

Иногда у пациентов с РС обнаруживают признаки избыточного роста вредных дрожжей Candida albicans в кишечнике [45]. Род дрожжей Candida производит продукты жизнедеятельности, которые растворяются в крови и оказывают токсическое воздействие на клетки мозга и митохондрии, что вызывает хроническую усталость и затуманенность сознания [46]. Причиной роста дрожжей могло послужить лечение антибиотиками в детстве или в зрелом возрасте, а также употребление большого количества сахара и быстрых углеводов. Кроме того,

появление дрожжей могут вызывать медицинские препараты для снижения кислотности [47].

Люди с избыточным ростом Candida не переносят дрожжевые хлопья и даже некоторые грибы. Некоторые пациенты с РС и аутоиммунными заболеваниями не могут употреблять продукты, изготовленные путем дрожжевого брожения, — это комбуча, уксус и вино. Эти продукты я не исключаю из своей диеты, так как участники клинического исследования и мои пациенты хорошо переносят дрожжевые хлопья. Однако некоторым людям будет полезно полностью отказаться от дрожжей и грибов. Некоторым пациентам с РС становится лучше, когда они убирают из рациона любые продукты дрожжевого брожения, в том числе вино и уксус. Здесь требуется индивидуальный подход, поэтому следите за тем, как вы переносите подобную еду.

Алкогольные напитки не на основе злаков. Так как пиво и многие дистиллированные спиртные напитки изготавливают из зерна, я не рекомендую их употреблять (только если на них не стоит пометка «без глютена»). Тем не менее алкогольные напитки не на основе злаков, такие как ром, вино и безглютеновое пиво, пить можно... к тому же они готовятся путем ферментации. (Ради собственной безопасности, из-за риска развития рака и инсульта, сердечно-сосудистых и других смертельных заболеваний, я не рекомендую употреблять алкоголь каждый день. Женщинам можно выпивать всего один бокал вина или пива и одну рюмку крепкого алкоголя не чаще нескольких раз в неделю. Мужчинам можно выпивать не более двух порций.)

В этом и заключается основа ступени Уолс Палео: откажитесь от углеводов, ешьте больше мяса, понемногу добавляйте в рацион морские водоросли и субпродукты, позволяя вкусовым рецепторам к ним адаптироваться, и ешьте больше сырых, вымоченных и ферментированных продуктов каждый день. Пройдет совсем немного времени, и вы начнете замечать разительные, чудесные перемены в состоянии своего здоровья. Теперь вы питаетесь по образцу наших предков, и их древняя природная сила наполняет здоровьем ваше тело. Продолжайте идти вперед, будьте сильными, и если вы совершите ошибку или съедите что-нибудь из запрещенного списка, то простите себя и возвращайтесь на правильный путь. Уолс Палео — это ваш путь к исцелению, так почему бы не встать на этот путь как можно скорее?

Ниже в рамке выведены базовые правила ступени Уолс Палео, а также недельный планировщик еды по Диете Уолс Палео.

ПРИЗЫВ К ДЕЙСТВИЮ

Подготовленная для печати цветная таблица продуктов, разрешенных на ступени Уолс Палео, доступна на terrywahls.com/bonus.

КРАТКИЙ ОБЗОР УОЛС ПАЛЕО

На ступени Уолс Палео действительны все правила Диеты Уолс (9 чашек, без глютена, без молочных продуктов и без всех остальных запрещенных и обработанных продуктов, в том числе яиц, неорганической сои, рафинированного сахара и пищи из микроволновой печи). К ним добавятся еще несколько новых правил. Есть по-прежнему нужно досыта. Количество овощей, фруктов и мяса можно скорректировать, исходя из вашего роста и веса, но все изменения нужно осуществлять пропорционально.

- *Вы должны съедать мясо животных травяного откорма и дичь, а также рыбу в количестве от 255 до 595 граммов в день (в зависимости от параметров тела). В том числе 453 грамма в неделю должны приходиться на дикую рыбу холодных морей (сельдь, сардины, лосось).*
- *Постепенно вы должны начать съедать каждый день 70 граммов свежих или восстановленных водорослей, 1 чайную ложку сухих водорослей или ¼ чайной ложки порошка из водорослей.*
- *В неделю вы должны съедать 340 граммов субпродуктов, они входят в общую норму по белку животного происхождения.*
- *Каждый день ешьте лактоферментированные продукты.*

- *Каждый день съедайте не менее 113 граммов орехов и семян либо свежих, либо вымоченных в течение 24 часов.*
- *Сократите потребление белого картофеля, безглютеновых злаков и бобовых до двух порций в неделю. (Две порции в неделю — это максимум, лучше полностью отказаться от употребления этих продуктов).*
- *Жиры, на которых можно готовить, — это масло ги, кокосовое масло, сало и топленый жир животного происхождения, например утиный или куриный. Тепловой обработке нельзя подвергать никакие растительные масла, кроме кокосового.*
- *Откажитесь от употребления всех неферментированных соевых продуктов. (Темпе и паста мисо допускаются, однако темпе часто изготавливают со злаками, поэтому ищите безглютеновые разновидности. Эти продукты считаются за одну или две недельные порции злаков.)*

План питания Уолс Палео

Я надеюсь, вы с воодушевлением приступаете к новому, чуть более сложному и невероятно эффективному аспекту Протокола Уолс. Я подготовила образец меню на семь дней, чтобы облегчить вам переход на новую ступень Уолс Палео.

Уолс Палео на неделю

В конце книги вы найдете рецепты ко всем блюдам, которые помечены звездочкой (*). Рецепты приведены просто для примера: когда вы освоитесь с Диетой Уолс Палео, вы начнете придумывать собственные варианты. Главное — помните, что в еде важно разнообразие, не нужно есть одно и то же каждый день. Чередуйте зеленые овощи, субпродукты, морские водоросли и даже орехи и семена, чтобы окружить себя природным изобилием.

	Завтрак	***Обед***	***Ужин***
День 1	Смузи: • 1 чашка бок-чоя • 1 чашка апельсиновых долек • 1 чашка ананаса • 1 столовая ложка дрожжевых хлопьев • Вода и лед 2 средние куриные грудки без кожицы (в нашем рецепте мы использовали 170 граммов)	1 порция обычной зажарки* (свиные отбивные и фиолетовая капуста) Салат: • 3 чашки бок-чоя • 1 небольшой томат (½ чашки) • ½ чашки несладкого красного перца • ½ чашки дайкона • 1 столовая ложка оливкового масла Extra Virgin • бальзамический уксус по вкусу Чашка фруктов: • 1 и ½ чашки клубники • 1 киви • ½ чашки чая комбуча*	1 порция печени с луком и грибами* 1 чашка отварной моркови Салат: • 2 чашки бок-чоя • 1 столовая ложка семян подсолнечника • ½ чашки тыквы «летний сквош» • ½ чашки свежего сельдерея • сушеный базилик по вкусу • 1 столовая ложка оливкового масла Extra Virgin • бальзамический уксус по вкусу 1/4 чашки ферментированной свеклы 1 и ½ чашки свежих ананасов Травяной чай Throat Coat, лакричный или любой другой травяной чай
День 2	Смузи: • 1 чашка петрушки • 2 чашки зеленого винограда • 1 столовая ложка дрожжевых хлопьев • вода и лед 1 порция печеночного паштета* 56 граммов нарезанной свежей репы (примерно ½ чашки) 1 средний стебель сельдерея	1 и ½ порции салата с курицей или лососем* 2 чашки свежей листовой капусты (завертоны) 4 перышка зеленого лука 4 средние редиски ½ чашки дыни канталупа, нарезанной кубиками ½ чашки свекольного кваса*, смешанного с ½ чашки воды	2 средние куриные грудки без кожицы (примерно 170 граммов) 1 чашка нарезанного сладкого картофеля 2 чайные ложки оливкового масла Extra Virgin 1/8 чайной ложки корицы Салат: • 3 чашки шпината • 1/4 чашки нарезанного лука • 1 зубчик чеснока • 1 столовая ложка пасты из семян подсолнечника • сок лайма по вкусу 1/4 чашки ферментированной краснокочанной капусты 3/4 чашки свежей черники Травяной чай Tension Tamer

	Завтрак	***Обед***	***Ужин***
День 3	Смузи: • 1 чашка бок-чоя • 1 чашка киви • 1 чашка клубники • 1 столовая ложка дрожжевых хлопьев • Вода и лед 85–113 граммов консервированных сардин в томате 1 средний стебелек сельдерея ½ чашки нарезанной свежей репы	2 порции обычной зажарки* (свиные отбивные и красно-кочанная капуста) Салат: • 3 чашки салата романо • 2 чашки шпината • ½ чашки красного перца • 2 чайных ложки льняного масла • бальзамический уксус по вкусу 1 чашка свежего киви ½ чашки чая комбуча*	170 граммов стейка из огузка говядины 1 средняя картофелина с кожурой 1 чайная ложка оливкового масла Extra Virgin 1 средняя отварная морковь ½ чашки лактоферментированной бамии 1 чашка клубники Травяной чай с ромашкой и ванилью
День 4	Смузи: • 1 чашка кинзы • 1 небольшой апельсин (примерно ½ стакана) • 1 стакан ананасов • 1 столовая ложка дрожжевых хлопьев • вода или лед 200 граммов индюшачьей грудки с кожицей 6 средних стебельков спаржи 1 чайная ложка оливкового масла Extra Virgin	1 порция обычной зажарки* (листовая капуста, обжаренная с ветчиной) 1 чашка нарезанного запеченного сладкого картофеля 2 чайные ложки оливкового масла Extra Virgin Чашка фруктов: • 1 чашка ананасов • 1 чашка малины • 2 столовые ложки сырого миндаля ½ чашки свекольного кваса* плюс ½ стакана воды	Две порции салата с лососем или курицей* Салат: • 2 чашки бок-чоя • 2 чашки шпината • сок лайма по вкусу • 1 столовая ложка льняного масла • ½ чашки свежих томатов • 2 столовые ложки замоченных семян подсолнечника ¼ чашки лактоферментированной моркови 1 чашка винограда Травяной чай с мятой

	Завтрак	***Обед***	***Ужин***
День 5	Смузи: • 1 чашка шпината • 1 чашка клубники • 1 чашка персиков (примерно 1 средний персик) • 1 столовая ложка дрожжевых хлопьев • вода и лед 1 порция обычной зажарки* (лосось и кейл)	2 порции обычной зажарки* (бараньи отбивные с брокколи) 1 чашка отварной свеклы Салат: • 3 чашки бок-чоя • 2 зубчика чеснока • 1/2 чашки кинзы • 1/2 чашки зеленого перца • 1/2 чашки свежего винограда • 1 столовая ложка пасты из семян подсолнечника • Сок лайма по вкусу 1/2 стакана чая комбуча*	2 порции цыпленка по-алжирски со спаржей* 1/4 чашки кимчи 1 средний персик Травяной чай
День 6	Смузи: • 1/2 чашки свежей свеклы • 1 маленький апельсин (примерно ½ чашки) • 1 чашка вишни • 0,5-см кусочек свежего корня имбиря, измельченный • 1 столовая ложка дрожжевых хлопьев • вода или лед 1 порция обычной зажарки* (сердце и зелень горчицы) 1 стакан дыни канталупа	113 граммов сардин в томате 1/2 чашки дайкона 1 средний стебелек сельдерея 1/2 чашки цукини 1 чашка нарезанного запеченного сладкого картофеля Салат: • 2 чашки шпината • 2 чашки кейла • 1/2 чашки клубники • 4 средних ростка спаржи • 2 чайные ложки оливкового масла Extra Virgin • сок лимона по вкусу 1 средний апельсин 1/2 чашки свекольного кваса* плюс 1/2 стакана воды 1 средняя ножка индейки без кожицы (примерно 190 граммов)	1 порция пюре из репы* 2 чайные ложки оливкового масла Extra Virgin 1/2 чашки петрушки 1 чашка отварной моркови 1/4 чашки лактоферментированных огурчиков 1 1/2 чашки вишни Травяной чай с ромашкой

	Завтрак	***Обед***	***Ужин***
День 7	Смузи: • 1 чашка петрушки • 1 чашка зеленого винограда • 1 киви (примерно $^1/_3$ чашки) • 1 столовая ложка дрожжевых хлопьев • вода или лед 170 граммов говяжьего стейка в подливе (готовится вместе) • $^1/_4$ чашки лука • $^1/_4$ чашки грибов • $^1/_4$ чашки зеленого перца • 2 чайные ложки масла ги	Две порции курицы с розмарином* 1 чашка желудевой тыквы 2 чайные ложки оливкового масла Extra Virgin 6 средних стебельков спаржи в подливе из 1 чайной ложки оливкового масла Extra Virgin $^1/_2$ чашки свекольного кваса* плюс $^1/_2$ чашки воды	1 порция рагу с морепродуктами (версия палео)* Салат: • 3 чашки бок-чоя • 2 чашки шпината • $^1/_2$ чашки кинзы • $^1/_2$ чашки томатов • 1 столовая ложка оливкового масла Extra Virgin • сок лайма по вкусу • $^1/_2$ чашки квашеной натуральной моркови Чашка фруктов: • $^1/_2$ чашки мускусной дыни • $^1/_2$ чашки арбуза • 2 чашки черники Травяной чай

Глава 7

УОЛС ПАЛЕО ПЛЮС

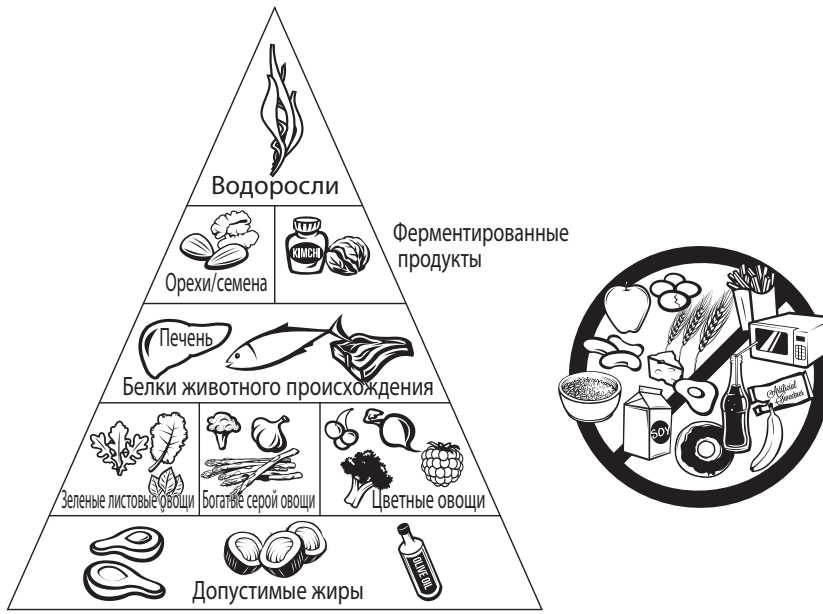
Возможно, вам никогда не придется переходить на ступень Уолс Палео Плюс, но я надеюсь, что вы все равно прочитаете эту главу. Обычно я заменяю кетогенную диету (высокая концентрация жиров, умеренное количество белка, мало углеводов) в зимние месяцы на низкогликемическую версию Диеты Уолс Палео весной и летом. Я проходила версию Диеты Уолс Палео «Уолс Элиминация» в течение шести месяцев, а затем вернула в свой рацион исключенные продукты один за другим. Я пришла к выводу, что спокойно переношу изредка (пару раз в месяц) продукты с высоким содержанием лектинов. Иногда в летние месяцы я угощаюсь томатами с базиликом из собственного огорода, но если я начинаю есть продукты с лектинами ежедневно, то на третий день у меня появляются боли в лице. Я поняла, что могу спокойно время от времени есть бобовые и пасленовые овощи в гостях, главное — не употреблять их постоянно. После того как я прошла все ступени Протокола Уолс и поэкспериментировала с каждым аспектом своей программы питания, я выработала для себя именно такую систему, и она позволяет мне наслаждаться максимумом физической и психической активности. Я уверена, что кому-то из моих читателей настолько понравится эффект диеты Уолс Палео, что они не почувствуют необходимости подниматься на ступень выше — Уолс Палео Плюс. Если на ступени Уолс Палео у вас сохраняются какие-либо симптомы, то я рекомендую вам сначала попробовать Диету Уолс Элиминация (см. ранее) в течение 10 дней и только после этого решить, стоит ли вам переходить на кетогенную версию моей программы питания: Уолс Палео Плюс.

Уолс Палео Плюс включает в себя все правила Диеты Уолс Палео с некоторыми дополнениями.

- **Ешьте больше жиров!** На этой ступени необходимо добавить больше жиров в свой рацион. Если вы хорошо переносите кокосовое масло, то съедайте как минимум 5 столовых ложек масла в день (подойдет кокосовое масло или $^{3}/_{4}$ банки полножирного кокосового молока). Также необходимые калории из жиров можно получать за счет масла гхи или оливкового масла (не нагревать). Если вы страдаете от повышенного уровня холестерина или у вас повышается холестерин от кокосового масла, тогда ешьте только оливковое.

- **Сократите 9 регулярных чашек фруктов и овощей до 6 или 8 чашек в зависимости от пола и параметров тела** (миниатюрным женщинам будет достаточно от 4 до 6 чашек). Употребление фруктов ограничивается одной чашкой в день или меньше, если вы едите ягоды. Полностью исключаются сухофрукты, консервированные фрукты и магазинные фруктовые соки.
- **Полностью исключите злаки, бобовые и белый картофель.** Сюда же относятся рисовое молоко (вместо него используйте кокосовое молоко) и соя в любых видах, в том числе натуральная и ферментированная.
- **Ограничьте употребление крахмалистых овощей, таких как свекла или тыква «зимний сквош».** Их можно есть только сырыми и всегда в сочетании с одной столовой ложкой жиров и небольшим количеством белка животного происхождения, чтобы снизить их гликемический индекс. Подробнее об этом мы поговорим позже.

Уолс Палео Плюс



Если вам хочется есть больше крахмалистых овощей, то потребляйте их в сыром виде, но только обязательно с добавлением хотя бы одной столовой ложки жиров.

- **Сократите количество мяса вновь до 170–340 граммов.**
- **Проверяйте уровень липидов натощак во время Диеты Уолс Палео Плюс.** Вы должны убедиться, что хорошо переносите диету с высоким содержанием жиров. Читайте на странице 235 о мониторинге уровня липидов.

Рекомендации этой диеты для многих людей кажутся просто безумными, и я могу их понять. Разве можно есть столько жира и быть здоровым? И при этом так мало фруктов? А как без злаков и картофеля? Тем не менее я рекомендую эту диету не без причины и, как сказано выше, следую этой диете сама, что позволяет мне добиваться прекрасных результатов. Я полагаю, что вы с большей готовностью примете мою диету, если узнаете больше о причинах ее возникновения.

И снова я решила составить сравнительную таблицу, где показываю разницу между обычной диетой и новой ступенью моей программы — Уолс Палео Плюс.

Уолс Палео Плюс		
Диета Уолс		
Нутриент*†	***Диета в США (%)***	***Диета Уолс (%)***
Витамин D	31	59
Витамин E	55	97
Кальций	74	54
Магний	88	122
Витамин A	100	411
Пиридоксин	121	226
Фолат	122	191
Цинк	123	200
Тиамин	128	215
Витамин C	133	393
Ниацин	154	239
Железо	164	238
Рибофлавин	175	301
Витамин B_{12}	201	524

** По сравнению с диетическим эталоном. Рекомендуемые суточные нормы для женщин 51–70 лет; Диета Уолс Палео Плюс с поправкой на 1759 калорий (Совет по вопросам продовольствия и питания Института медицины Национальных академий наук, инженерии и медицины США).*

† Среднее потребление питательных веществ для женщин в возрасте 50–59 лет («Что мы едим в Америке», NHANES 2009–2010, ars.usda.gov/SP2UserFiles/Place/12355000/df/0910/Table_1_NIN_GEN_09.pdf, по состоянию на 25 мая 2013 г.).

И все же Уолс Палео Плюс содержит гораздо больше питательных веществ, чем стандартная американская диета, даже несмотря на невероятно высокий уровень жиров. Большинство кетогенных диет рекомендуют дополнительно принимать витамины и другие биологически активные добавки по причине того, что плотность питательных веществ становится весьма ограниченной из-за недостатка углеводов. Уолс Палео Плюс более сбалансирована, чем традиционная кетогенная диета, потому что в ней сохраняется разнообразие растительной пищи, а значит, витамины и микроэлементы.

ПРИЗЫВ К ДЕЙСТВИЮ

По ссылке terrywahls.com/bonus доступна цветная версия пирамиды питания Уолс Палео Плюс, которую можно прикрепить на холодильник.

Моя версия «кето»

Уолс Палео Плюс — это модифицированная версия классической кетогенной диеты. Обычно в кетогенной диете много жиров и мало углеводов, за счет чего тело перестает сжигать глюкозу из углеводов ради получения энергии и начинает сжигать жир. (Далее мы подробно обсудим, как это происходит.) Кетогенная диета — это не новшество, хотя совсем недавно ее стали воспринимать как очередную прихоть здоровых людей. Обычно кетогенную диету назначают людям со специфическими заболеваниями, например при судорожных припадках. Однако в ходе моего исследования было обнаружено, что кетогенная диета — точнее, ее модификация, представленная в этой главе, — приносит пользу людям и с другими видами заболеваний мозга, а не только при судорогах.

Сегодня уже многие слышали о кетогенных диетах и с удовольствием их пробуют, поэтому они продолжают эволюционировать. Прежде чем я попрошу вас принять неординарные рекомендации ступени Уолс Палео Плюс, я хочу больше рассказать о кетогенной диете и объяснить, чем она полезна для мозга, особенно при аутоиммунных заболеваниях с неврологическими симптомами.

ПРОИСХОЖДЕНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ КЕТОГЕННОЙ ДИЕТЫ

В ходе клинического исследования 1911 года ученые выяснили, что диета на воде, также известная как голодание, повышает эффективность программы лечения эпилепсии [1].

Со временем появилось больше информации о том, как кетоз защищает здоровье мозга. Кетоз повышает эффективность митохондрий и увеличивает их количество по всему телу, а также в головном мозге. Он стабилизирует клеточные мембраны и делает их устойчивыми к повторяющимся сбоям при передаче сигналов, которые происходят во время судорог, вызывая ритмические подергивания рук и ног [2]. Кроме того, кетоз изменяет пути формирования нейромедиаторов в мозге и сокращает производство свободных радикалов (биохимического мусора), а также экспрессию генов [3]. В 1921 году доктор Р. М. Уайлдер из Клиники Мэйо разработал диету, которая позволяла пациентам принимать пищу, но при этом обладала всеми преимуществами голодания. Эта диета отличалась повышенной концентрацией жиров, умеренным количеством белка и практически полным отсутствием углеводов. В своем докладе он сообщал об эффективности диеты при лечении пациентов с эпилепсией [4]. Доктор М. Дж. Петерман, также работавший в Клинике Мэйо, впервые описал применение кетогенной диеты для лечения детей от эпилепсии [5].

Актуальность подобных исследований несколько снизилась после появления в 1938 году «Дилантина», первого эффективного противосудорожного средства. (Противосудорожные средства до сих пор остаются популярными препаратами для лечения эпилепсии, хотя они не показывают никакой эффективности у почти 30% пациентов с судорожными припадками.) Тем не менее ученые продолжали исследовать вопрос, как диета, способствующая сжиганию жира вместо сахара, может решить проблему с судорожными припадками.

*В 1971 году исследователям удалось выяснить, что среднецепочечные триглицериды (МСТ, от англ. medium-chain triglyceride. — **Прим. пер.**), получаемые из кокосового масла или пальмоядрового масла, генерируют больше кетонов на калорию, чем другие жиры. Так как кетогенная диета подразумевает производство определенного количества кетонов, то диеты, в основе которых лежат МСТ-масла, допускают более высокий уровень потребления углеводов при том же уровне кетонов, чем в первоначальных диетах 1920-х годов. Это открытие позволило модифицировать оригинальную кетогенную диету и создать новую вариацию, известную как МСТ-кетогенная диета. Сидеть на этой диете гораздо проще*

из-за большего многообразия продуктов. Уолс Палео Плюс в сущности является модификацией МСТ-кетогенной диеты, потому как в ее основе лежит употребление кокосового масла и кокосового молока, которые содержат среднецепочечные триглицериды.

Общественный интерес к кетогенной диете возрос с тех пор, как в 1993 году двухлетний Чарли Абрахамс, сын голливудского режиссера и писателя Джима Абрахамса, вылечился от судорожных припадков с помощью кетогенной диеты. До этого мальчик страдал от неконтролируемых приступов. Это событие повлекло за собой возникновение фонда Charlie Foundation с целью популяризации диеты и финансирования исследований. В 2011 году открылось уже более 75 центров, которые использовали кетогенную диету для лечения рефрактерной эпилепсии. Сегодня ученые пытаются выяснить, помогает ли кетогенная диета при лечении других заболеваний: болезни Паркинсона, деменции, БАС (эти исследования прекратились, потому как испытуемые стали слишком сильно худеть), хронических мигренях, аутизме, инсульте и психических расстройствах. Кроме того, опубликованы поразительные результаты исследований, указывающие на способность кетогенной диеты бороться с активным, даже прогрессирующим раком [8].

Кетогенная диета для начинающих

Коротко говоря, кетогенная диета — это система питания, которая вводит организм в кетоз. В состоянии кетоза для получения энергии тело сжигает жиры, а не сахар. Наше тело по умолчанию использует глюкозу из пищи в качестве основного источника энергии, но, когда мы переходим на рацион с большим количеством жиров и низким количеством углеводов, мы ограничиваем поступление глюкозы. Если вы едите мало углеводов и много белка, то организм начнет расщеплять аминокислоты и получать сахар из них. В этом случае у вас по-прежнему сохраняется высокий уровень инсулина (белок тоже поднимает уровень инсулина в ходе процесса расщепления). Если вы едите мало углеводов и мало белков, то тело все равно выживет, потому что оно творчески подходит к поиску источников энергии. При недостатке углеводов и белков тело входит в состояние кетоза, при котором печень начинает производить кетоновые тела — ацетоацетат, ацетон и бета-гидроксимасляную кислоту. За неимением глюкозы организм использует их в качестве топлива, и при этом топлива более высокого качества, особенно для мозга.

Мозг не умеет сжигать длинноцепочечные жирные кислоты, потому что они не могут пройти через гематоэнцефалический барьер. Кетоны проходят сквозь гематоэнцефалический барьер, поэтому когда печень сжигает жиры и производит молекулы под названием «кетоновые тела» (они в сущности являются продуктами сжигания жира), они преодолевают гематоэнцефалический барьер и используются в качестве топлива митохондриями мозга. Чем дольше вы остаетесь в кетозе, тем больше накапливается ферментов для сжигания кетонов, которые облегчают организму процесс использования кетоновых тел. Иными словами, ваше тело привыкает к использованию альтернативных источников энергии.

КЕТОЗ И РАК

Наши тела прекрасно умеют сжигать жиры, однако клетки не спешат использовать жир в качестве топлива, если у них под рукой всегда есть запас простых сахаров. Глюкозу сжигать легче, потому что расщепление молекулы сахара (гликолиз) происходит за пределами митохондрий — в цитоплазме клетки. В особенности сильно на гликолиз полагаются раковые клетки, потому что они не умеют сжигать жиры. По этой причине кетогенная диета делает раковые клетки более уязвимыми для химиотерапии.

Возможно, вы слышали о том, что кетоз может быть опасным. Действительно, существуют опасные для здоровья виды кетоза, но это не наш случай. Пищевой кетоз не опасен для здоровья. Напротив, он обладает лечебными свойствами, и именно благодаря кетозу человек всегда мог выживать в трудные времена.

На протяжении всей человеческой истории в качестве источника энергии было легче найти жир, чем углеводы или белок. Если пропитания не хватало, то наш организм всегда мог положиться на запасы подкожного жира (конечно, если тело не было слишком худым) и использовать его в качестве топлива для митохондрий! В холодные зимние месяцы углеводную пищу (фрукты и овощи) было не достать, но зато была пища животного происхождения, поэтому человеческий организм адаптировался к сжиганию белков. Когда еды не было совсем, организм переключался на сжигание запасенных в теле калорий, то есть на жир. В режиме сжигания жира человеческий организм успешно переживал зиму и периоды голода.

Когда развившееся сельское хозяйство дало широкий доступ к крахмалистым продуктам, разнообразие которых еще больше увеличилось в период индустриализации и модернизации, человек практически перестал находиться в состоянии кетоза.

Ему стали доступны источники углеводов практически круглый год. Современные индустриальные общества питаются огромным количеством углеводов, а значит, используют в качестве топлива в основном сахар.

ПОСЛАНИЕ УОЛС

Жирные кислоты считаются длинноцепочечными, если в них содержится более двенадцати атомов углерода, среднецепочечными, если у них от двенадцати до шести атомов углерода, и короткоцепочечными, если у них менее шести атомов углерода. Среднецепочечные жирные кислоты, содержащиеся в кокосовом масле, и короткоцепочечные жиры, содержащиеся в масле гхи, сразу попадают в кровь из тонкого кишечника. Длинноцепочечные жиры, в отличие от них, проходят через длительный и сложный процесс, прежде чем очутиться в кровотоке. По этой причине кокосовое масло и масло гхи (среднецепочечные жирные кислоты, или МСТ) относятся к важнейшим продуктам Диеты Уолс Палео Плюс.

Но у нас все равно сохраняется возможность вернуться в кетоз, даже если мы не знаем об этом. Это состояние очень полезно, потому как кетоз помогает снимать воспалительные процессы (а сахар и крахмал, наоборот, усугубляют воспаление), что особенно важно для здоровья мозга.

В ходе исследовательской работы и экспериментов над собой я рассматривала, как диета с высоким содержанием МСТ-жиров и низким содержанием углеводов влияет на рассеянный склероз и другие неврологические заболевания (напомню, что у некоторых людей от кокосового масла повышается холестерин и им требуется альтернативный подход, подробнее на странице 235). Так я разработала диету Уолс Палео Плюс. Эта диета при добросовестном соблюдении вводит организм в состояние умеренного пищевого кетоза, при этом она допускает больше углеводов, чем классическая кетогенная диета из-за необходимости повысить плотность питательных веществ за счет некрахмалистых овощей. В овощах содержатся углеводы, но зато овощи и некоторые ягоды (сравнительно низкоуглеводные фрукты) являются единственными источниками углеводов. В этой диете объединились лучшие качества двух систем питания: с одной стороны, мы получаем пользу от кетоза, высокого содержания жиров для здоровья мозга и низкого содержания углеводов для снятия воспалений и стабилизации уровня сахара в крови, с другой стороны — получаем все необходимые питательные вещества, чего нет в обычной кетогенной

диете. Некоторым условия Уолс Палео Плюс могут показаться экстремальными, но я уверяю вас, эта диета куда менее экстремальная, чем настоящая кетогенная: питаясь по последней, требуется принимать добавки к пище, чтобы восполнять недостаток питательных веществ. Уолс Палео Плюс специально разработана так, чтобы диетой можно было пользоваться в условиях реальной жизни. Да, следовать ей непросто, но возможно. Я придерживаюсь ее сама, и другие Воины Уолс тоже через нее прошли — и получили прекрасные результаты.

ПОСЛАНИЕ УОЛС

Уолс Палео Плюс уделяет первостепенное внимание продуктам с низким гликемическим индексом, потому как для входа в кетоз (сжигания жира) организм не должен получать доступ к глюкозе — продукту сжигания сахара. Гликемический индекс указывает на способность той или иной пищи поднимать уровень сахара в крови. Самый высокий гликемический индекс равняется 100, что соответствует воздействию чистой глюкозы на уровень сахара в крови в течение двадцати четырех часов. Пища без содержания углеводов (которая, как следствие, не допускает появления сахара в крови), например чистые жиры, обладает гликемическим индексом 0. Кокосовое масло — это пример продукта с нулевым гликемическим индексом. Вся остальная пища с любым содержанием углеводов или сахара будет обладать гликемическим индексом, отражающим скорость повышения уровня сахара в крови после ее употребления. Большинство продуктов не так быстро поднимают уровень сахара в крови, как чистая глюкоза, но все же быстрее и интенсивнее, чем чистые жиры. К пище с низким гликемическим индексом относятся продукты с индексом 55 и ниже. (Гликемический индекс продуктов можно посмотреть на сайте Сиднейского университета glycemicindex.com.)

Гликемический индекс продукта зависит от множества факторов, таких как количество и тип сахара и крахмала, жиров, белков и наличие пищевых волокон; физическая структура; пищевая обработка; способ и время приготовления. Другие факторы, например то, насколько пища хорошо жуется и какие продукты были съедены в предшествующий прием пищи, тоже влияют на уровень сахара в крови, поэтому определить гликемический индекс не так уж просто. Индекс фруктов и овощей может сильно меняться

не только в зависимости от сорта, но и под воздействием других факторов, например от того, отварной это овощ или свежий, спелый или зеленый. Кроме того, гликемический индекс продукта можно снизить, если смешать его с пищевыми волокнами, жирами и белком, — они помогают замедлить процесс абсорбции углеводов.

Гликемическая нагрузка указывает на повышение уровня сахара крови при потреблении определенного количества пищи. Здесь учитывается и гликемический индекс продукта, и количество углеводов, содержащихся в одной порции. Продукты с высоким гликемическим индексом потенциально обладают низкой гликемической нагрузкой, если количество углеводов в продукте сравнительно небольшое и/или если порция маленькая. На этот показатель также влияет спелость (в случае с фруктами) и время вымачивания.

КЕТОЗ БЕЗ MCT: МОНИТОРИНГ ЛИПИДОВ И ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Если врач дал вам рекомендацию перейти на диету с низким содержанием насыщенных жиров, опасаясь развития сердечно-сосудистых заболеваний или повышенного холестерина в крови, или если у вас присутствует ген ApoE4 (страница 263), вы все равно можете следовать кетогенной диете. При нормальных условиях для входа в кетоз я рекомендую употреблять кокосовое масло. Преимущество кокосового масла заключается в том, что в нем содержатся среднецепочечные триглицериды (MCT). А преимущество MCT-масла заключается в том, что на его фоне можно потреблять больше углеводов — что полезно для микробиома — и все равно достичь кетоза.

У MCT есть и недостатки: некоторые люди из-за генетических особенностей или из-за состава микробиома не могут переносить питание с повышенным содержанием насыщенных жиров. Кокосовое масло и MCT-масло вызывают у таких людей повышение холестерина, если они едят его в тех количествах, которые подразумевает MCT-кетогенная диета. Если вы решились на ступень

Уолс Палео Плюс, но не знаете, переносите ли вы МСТ, то вам нужно проводить постоянный мониторинг липидов в течение шести недель после начала Уолс Палео Плюс. Если холестерин повышается слишком сильно (врач поможет вам разобраться с результатами тестов), то вы, скорее всего, принадлежите к той категории людей, которые не переносят МСТ и кокосовое масло. Кроме того, можно провести более тщательное генетическое исследование. Генетический тест покажет наличие толерантности к насыщенным жирам и подскажет, стоит ли вам в качестве основного источника жиров употреблять оливковое масло. Если через шесть недель на Уолс Палео Плюс ваш холестерин не поднимется выше нормы, то спокойно продолжайте есть кокосовое масло и МСТ-масло.

Если вам потребуется перейти на оливковое масло (или сразу начать с оливкового масла, если вы заранее знаете о непереносимости насыщенных жиров), то напомню, что из него не получится столько же кетонов, сколько из МСТ-масла, поэтому вам придется сократить допустимую норму углеводов с 50–60 граммов в день до 25–35. Соответствовать настолько строгим рекомендациям по ограничению углеводов очень сложно. Гораздо проще войти в умеренное состояние кетоза с помощью окна питания, то есть принимать пищу в ограниченный период времени, например в течение восьми, шести или четырех часов в сутки (читайте на странице 274 более подробную информацию об ограничении времени питания).

Вы уже вошли в кетоз?

Когда вы поднялись на ступень Уолс Палео Плюс, усилили потребление жиров и ограничили потребление углеводов, вскоре вам наверняка захочется узнать, вошли ли вы в пищевой кетоз. Во время разработки Диеты Уолс Палео Плюс я отбирала продукты с низким гликемическим индексом и включала их в рацион в такой форме, чтобы они давали минимальную гликемическую нагрузку, например заменила отварные крахмалистые овощи (сладкий картофель) на сырые, сократила норму по фруктам до 1 чашки (или ½ чашки) ягод. Кроме того, каждый день я стала съедать целую консервную банку полножирного кокосового молока. (Тем, кто предпочитает оливковое масло, я рекомендую съедать от 4 до 6 столовых ложек оливкового масла каждый день.)

Чтобы понять, насколько хорошо работает новая диета, я начала регулярно проверять мочу на наличие кетонов с помощью тестовых полосок. Однако в настоящий момент я больше не рекомендую пользоваться тест-полосками для мочи с целью выявления кетоза. Этот метод является очень ненадежным. Если вы следуете кетогенной диете, то лучше всего проверять содержание кетонов в крови или делать дыхательные тесты.

Если ваши клетки продолжают сжигать сахар (углеводы), то уровень кетонов в крови равен нулю. Я поставила перед собой цель обнаружить некоторое количество кетонов в крови — не слишком много, просто какое-либо количество. Более 0,4 ммоль/л указывает на наличие кетоза, но в данном случае больше — не значит лучше. Мне не требовался высокий уровень кетонов, я только хотела выяснить, смогу ли я хотя бы слегка войти в кетоз, если продолжать есть зеленые листовые, цветные и богатые серой овощи.

Я съедала по 3 чашки зеленых листовых, 1 или 2 чашки овощей с содержанием серы и 1 или 2 чашки цветных овощей. Я специально съедала больше зеленых листовых овощей, потому что в Диете Уолс Палео Плюс сравнительно мало кальция и магния. Далее, так как мне пришлось снизить количество потребляемых овощей, мне предстояло делать упор на самые питательные овощи, а именно на зеленые листовые овощи. Ягоды я ела очень изредка. Уровень кетонов в крови варьировался от 0,4 до 3,0 ммоль/л. Пищевой кетоз начинается при 0,5 ммоль/л. Очень часто, хотя и не все время, мне удавалось войти в кетоз. Моей радости не было предела. Я соблюдала питательную диету, которая снабжала мозг всеми необходимыми веществами, и все равно входила в пищевой кетоз! Теперь, когда прошло больше времени и я набралась больше опыта, я все время нахожусь в состоянии кетоза (в зимние месяцы).

УОЛС: ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

По результатам исследований, среднецепочечные триглицериды, на которых базируется Диета Уолс Палео Плюс, у некоторых испытуемых вызывают побочные эффекты, такие как диарея, тошнота, вздутие живота и колики. Другие же исследователи утверждают, что этих побочных эффектов можно избежать, если вводить в свой рацион среднецепочечные триглицериды (такие как кокосовое масло) постепенно. Это означает, что на ступень Уолс Палео Плюс нужно подниматься постепенно, а не бросаться в нее сломя голову.

Также сохраняется риск значительного повышения уровня холестерина. Диета с высоким содержанием кокосового масла

и низким содержанием углеводов может повысить общий холестерин и ЛПВП (липопротеины высокой плотности), или «хороший» холестерин, и понизить концентрацию окисленного холестерина, который является самой опасной разновидностью холестерина.

Чтобы узнать уровень липидов натощак, можно пройти специализированный тест на выявление окисленного холестерина. Это поможет выяснить, переносите ли вы кокосовое масло (читайте на странице 348 информацию о специализированных тестах). Также можно пройти генетическое исследование и определить, есть ли в вашей ДНК или ДНК вашего микробиома гены, отвечающие за появление повышенного холестерина при употреблении кокосового масла на кетогенной диете. (Окисленный холестерин обладает другими числовыми характеристиками, чем ЛПНП, или липопротеины низкой плотности. В разделе «Ссылки» в конце книги вы найдете список лабораторий, предлагающих специализированные липидные тесты по направлению врача функциональной медицины.) Предупреждение относительно детей и молодых людей в возрасте до 20 лет: среднецепочечные триглицериды и Диета Уолс Палео Плюс не подходят пациентам этой возрастной группы, если они принимают «Вальпроат В» (противосудорожное средство, которое также применяют для лечения мигреней). По многочисленным данным, сочетание кетогенного питания с этим лекарством вызывает печеночную недостаточность.

Так как от 500 до 700 калорий я получала из кокосового масла, полножирного кокосового молока или оливкового масла, то я могла съедать всего 170 граммов мяса в день, хотя раньше ела по 255 или 340 граммов, и от 6 до 9 чашек овощей и ягод. Тем не менее диета работала, и я получала необходимые антиоксиданты. Мы провели анализ на содержание микроэлементов в новой диете и выяснили, что витаминов и большинства минералов по-прежнему было выше нормы, хотя недоставало кальция. В этой связи я решила усилить потребление продуктов, содержащих кальций, чтобы получать вместе с пищей оптимальное количество кальция и витамина D — и этими продуктами как раз оказались зеленые листовые овощи! Поэтому доли овощей пришлось несколько изменить: сократить цветные и содержащие серу, но по-прежнему съедать 3 чашки листовых овощей.

В любом случае, питаетесь ли вы кокосовым или оливковым маслом, вам необходимо отслеживать уровень кетонов и выяснять, входите ли вы в кетоз. Если уровень

кетонов выше 0,4 ммоль/л, то вы находитесь в пищевом кетозе. Если показатель ниже, то вам придется сократить количество углеводов, усилить потребление жиров и/или увеличить время голодания в течение дня. Этих рекомендаций придется придерживаться до тех пор, пока уровень кетонов в крови не достигнет 0,4 ммоль/л. Например, вам придется полностью отказаться от ягод и крахмалистых овощей, даже от сырых, или иногда баловать себя небольшими порциями. Мониторинг кетонов в крови позволит вам правильнее структурировать свое питание.

ГОЛОС ВОИНОВ УОЛС

О докторе Уолс я узнала от своего зубного врача. Он рассказал мне, что один из его близких смог избавиться от РС и значительно улучшить свое состояние с помощью диеты. У меня первично-прогрессирующий рассеянный склероз, артрит позвоночника и тазобедренного сустава, анкилозирующий спондилоартрит, пролапс митрального клапана, психогенная депрессия, эпилепсия и невропатия. Когда ППРС распространился на речевой центр, я испытала такой шок, какого не ощущала даже при поражении двигательных функций.

Через 3 месяца после начала этой диеты и приема таргетированных пищевых добавок речевой центр постепенно вернулся в норму, и я смогла избавиться от потери беглости речи; уменьшился тремор; то, что я говорю, из неразборчивого бормотания и судорожных вздохов снова превратилось в связное повествование. Я по-прежнему использую для передвижений инвалидное кресло, но зато стала справляться со многими обязанностями, которые забросила более десяти лет назад, например могу готовить один или два раза в неделю. Я чищу и нарезаю овощи, хотя раньше эта задача полностью меня изматывала, и я больше не засыпаю посреди работы. Раньше муж и дочь часто говорили мне, что я забываю обо всем, что они мне рассказывали накануне. Но теперь эта проблема осталась в прошлом. Прежде были дни, иногда целые недели, когда мне приходилось спать несколько часов после минимальных физических нагрузок. Но теперь у меня гораздо больше сил, и я готова принимать участие в жизни. Я редко ложусь спать днем, и мои близкие очень гордятся моими успехами! Спасибо, доктор Уолс, благодаря вам у меня есть надежда и силы бороться дальше!

— Йоланда М., Геркулес, Калифорния

Я хочу, чтобы у вас появился шанс ощутить всю пользу новой ступени диеты. Если вы хотите перейти на Уолс Палео Плюс, поговорите со своим лечащим врачом и начните отслеживать, как ваш организм и состояние крови реагируют на новый принцип питания. Очень важно тесно сотрудничать со всей командой ваших врачей, чтобы определить влияние кетогенной диеты в долгосрочной перспективе, если вы планируете придерживаться этого стиля питания более одного года.

РИСК ДЛИТЕЛЬНОГО КЕТОЗА

Большинству пациентов с хроническими, особенно с аутоиммунными, заболеваниями кетоз невероятно полезен. Тем не менее я не рекомендую придерживаться кетогенной диеты длительное время (несколько лет) или постоянно, только если у вас нет достаточно веских медицинских причин для этого. На протяжении всей истории люди естественным образом входили в кетоз на время зимних месяцев или в период голода, но не находились в этом состоянии круглый год. Когда на улице становится тепло и начинают поспевать овощи и фрукты, то совершенно естественно начинать употреблять их в пищу и выходить из кетоза. Спустя долгое время кетоз заставляет организм думать, что он недополучает питательных веществ, и тело решает перенаправить некоторые свои важные функции на обеспечение выживания, хотя вам это в данный момент не требуется. Ниже перечислены некоторые изменения в организме, которые могут произойти в результате длительного кетоза.

- **Сбой половых гормонов.** *Если тело полагает, что наступил голод, оно отключает репродуктивную функцию. На Уолс Палео Плюс нельзя беременеть. Кетогенная диета во время беременности может привести к изменению органов и скелета эмбриона, что потенциально приводит к дисфункции органов и/или изменениям в поведении после рождения. Если вы узнали, что беременны, советую вернуться на Диету Уолс или Уолс Палео.*
- **Повышенный уровень кортизола.** *Если тело полагает, что наступил голод, оно входит в стрессовое состояние и повышает уровень гормона стресса, что по цепочке вызывает череду негативных реакций.*

- **Подавление функций щитовидной железы.** *Чтобы сохранить энергию, тело отключает производство тиреоидных гормонов.*
- **Подавление иммунитета.** *Хотя аутоиммунное состояние подразумевает чрезмерную активность иммунной системы, длительный кетоз может подавить ее работу слишком сильно, что в результате повышает риск возникновения инфекций и последствий этих заболеваний.*

ГОЛОС ВОИНОВ УОЛС

Диагноз «рассеянный склероз» стал для меня настоящим призывом к действию. Когда я увидела, что мое тело выходит из строя в лучшие годы жизни, я очень изменилась. И о своем диагнозе в ноябре 2006 года я узнала при весе 127 килограммов. К концу того года мне уже потребовались ходунки. С тех пор я начала исследовать РС и сопутствующие ему различные факторы, такие как питание и физические упражнения. Постепенно я начала включать результаты своих исследований в обиход и добилась того, что стала ходить только с тростью из-за опасности потери равновесия. Весной 2011 года я смогла отказаться и от нее, похудела на 59 килограммов и стала сильнее, чем когда-либо! Я ни в коем случае не хотела оказаться в доме престарелых в 50 лет без всякой надежды на будущее. Эта перспектива была настолько ужасной, что я приняла решение бороться с РС каждый день. Я верю, что у меня все получится! Мне пришлось научиться делать некоторые вещи по-новому, но это мелочи. РС — это не смертный приговор. Он лишь означает, что впереди вас ждут трудности и испытания, но вы обязательно добьетесь успеха, если пойдете к ним навстречу.

— Пэм Дж., Пекатоника, Иллинойс

Если вы решили попробовать Уолс Палео Плюс, то нет ничего страшного в том, чтобы втягиваться в диету постепенно. Такой подход я бы назвала наиболее предпочтительным. Во время клинического испытания мы вводим людей в диету в течение трех недель. Я пришла к выводу, что людям проще адаптироваться, если

уровень жиросжигательных ферментов накапливается постепенно, и митохондрии постепенно начинают переходить на жиры. Я тоже рекомендую вам пройти через период адаптации в течение одной или двух недель (можно дольше), если вы переходите на эту ступень со стандартной американской диеты. Если ранее вы практиковали Уолс Палео, то у вас переход пройдет гораздо быстрее.

Напомню, что я разрабатывала свою диету на протяжении семнадцати лет и изменяла свой рацион под влиянием новой информации о потребностях мозга в питательных веществах. Я рекомендую вводить все новшества совместно с другими членами семьи и продвигаться в комфортном для вас темпе. Ни одна диета не сработает, если ее не придерживаться. Легче всего осуществить глобальные перемены, если продвигаться маленькими шажками и делать это всей семьей, или по крайней мере заручившись их поддержкой и желанием прийти на помощь.

Что нужно делать

Вы узнали о том, что представляет собой Диета Уолс Палео, теперь давайте подробнее рассмотрим ее требования. Эта версия диеты соответствует всем основным принципам Протокола. Она сочетает в себе все аспекты Диеты Уолс и Уолс Палео, только если они не противоречат правилам Уолс Палео Плюс, которые в данном случае доминируют.

- Вы будете съедать максимум витаминов, минералов, антиоксидантов и жирных кислот, которые чрезвычайно важны для работы мозга, и снизите до минимума потребление сахара, который вызывает проблемы в кишечнике.
- Вы будете по-прежнему есть много листовых овощей, овощей с содержанием серы и цветных овощей, хотя и не более 6 чашек (или четырех, если вы миниатюрная женщина или если кокосовое масло/молоко повышает ваш холестерин), в то время как Диета Уолс и Уолс Палео требуют не менее 9 чашек в день.
- Вы продолжите питаться экологически чистыми мясом и дичью, в том числе субпродуктами.
- Вы по-прежнему будете есть водоросли и квашеные продукты.
- Вы будете отслеживать уровень липидов натощак, чтобы определить переносимость диеты с высоким содержанием жиров и выявить реакцию на кокосовое молоко / кокосовое масло.

Отличие этой диеты в том, что вам придется немного изменить соотношение продуктов, добавить жиры, сократить углеводы и начать есть реже. Когда вы войдете в пищевой кетоз, то организм начнет сжигать жиры для получения энергии. Я уверена, что вы не будете ощущать чувство голода на Уолс Палео Плюс и вам будет комфортно питаться всего два раза в день. Давайте остановимся подробнее на каждом пункте.

ЕСЛИ У ВАС ОБНАРУЖИЛСЯ ГЕН APOE4

Каждый человек рождается с двумя копиями гена ApoE, и эти копии могут быть любыми сочетаниями трех типов: ApoE2, ApoE3 и ApoE4. Самый распространенный тип — это ApoE3, и этот ген не ассоциируется с какими-либо рисками для здоровья. Однако ген ApoE4 нарушает метаболизм жиров и различными способами вызывает воспаление. Этот ген ассоциируют с повышенным риском развития болезни Альцгеймера, появлением сердечно-сосудистых заболеваний, феноменом преждевременного старения, инсультом и развитием аутоиммунного заболевания. (Ген ApoE2 встречается крайне редко и, по-видимому, ассоциируется с пониженным риском заболеваний.) У каждого человека есть две копии одного из этих генов, либо по одной копии от двух. Например, у человека может быть ген ApoE3/3, ApoE3/4 или ApoE2/3 (или любое другое сочетание).

Если у вас в семейном анамнезе есть деменция, то вам стоит сдать анализ на выявление одной или двух копий гена ApoE4 (одна копия немного повышает риск развития заболевания, две копии повышают сильнее). Некоторым людям эта информация ни к чему, хотя даже две копии гена ApoE4 не гарантируют появление Альцгеймера. Другим хочется прояснить этот вопрос и получить мотивацию для изменения образа жизни с целью профилактики заболевания.

Существует множество рекомендаций для тех, у кого обнаружилась одна или две копии гена ApoE4, среди них, например, аэробные упражнения (есть доказательства в пользу того, что регулярные занятия позволяют полностью исключить риск-фактор). Рекомендации по питанию тоже предусмотрены, только они неоднозначны. Некоторые полагают, что диета с высоким содержанием жиров опасна для людей с ApoE4 из-за метаболических нарушений, но другие уверены, что диета с высоким содержанием углеводов опаснее из-за риска развития воспалений.

Если вы знаете о своем гене ApoE4, то, скорее всего, вас беспокоит вопрос, безопасно ли вам соблюдать диету Уолс Палео Плюс, учитывая высокую норму по жирам. Вопрос противоречивый, но на сегодняшний день существует мнение, что насыщенные жиры представляют опасность для ApoE4 и вызывают

воспаления. По этой причине я рекомендую ApoE4-положительным пациентам избегать МСТ-масла, кокосового масла, кокосового молока, масла гхи (топленого сливочного масла без твердых частиц) и жирного красного мяса на любой ступени Протокола Уолс. Вам подойдет ступень Уолс Палео Плюс, если вы будете получать жиры из морепродуктов и оливкового масла, а не из МСТ-масла, а также начнете практиковать интервальное голодание для входа в кетоз (читайте на странице 273). Кроме того, я рекомендую воздерживаться от употребления бекона и жиров животного происхождения. Некоторым людям с геном ApoE4 подходит питание через день, и это прекрасный терапевтический метод, но не каждый сможет его выдержать. Подробнее об интервальном голодании, в том числе об окне питания и диетах, имитирующих голодание, читайте на странице 274.

Часть первая. Ешьте больше жиров, особенно кокосового масла и полножирного кокосового молока

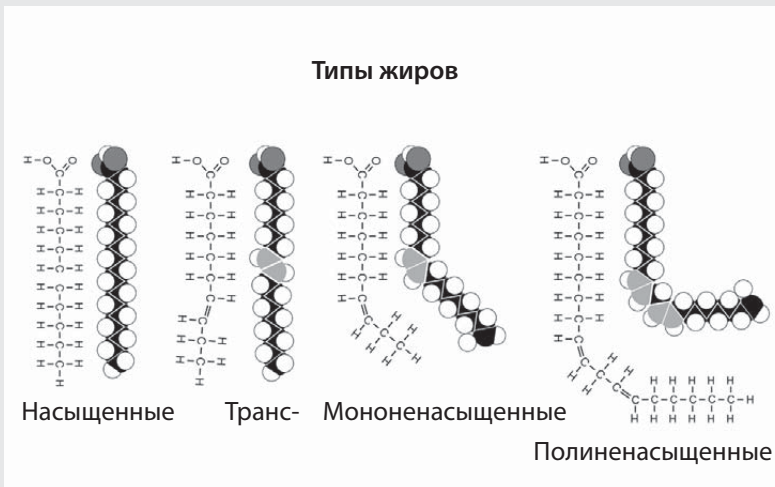
На этом этапе необходимо серьезно усилить потребление жиров, особенно кокосового масла или полножирного кокосового молока, если вы их хорошо переносите (оба продукта, как уже объясняла выше, способны удерживать организм в кетозе даже на фоне употребления овощей и некоторых ягод). Необходимо получать большую часть калорий именно из жиров. Ваша цель — обеспечить себе поступление среднецепочечных триглицеридов в каждый прием пищи.

Если вы съедаете 2000 калорий, то стремитесь съедать 144 грамма жиров, что составляет 1300 калорий. Если в среднем женщина съедает 1790 калорий, то ей требуется 129 граммов жиров, что составляет 1160 калорий. Если при полном соблюдении условий диеты Уолс Палео Плюс в течение одной недели вы не обнаруживаете кетонов в крови, то вам потребуется усилить потребление жиров и сократить количество углеводов.

Возможно, вам кажется, что питаться таким количеством жиров очень сложно, но кокосовое молоко и оливковое масло можно добавлять в смузи, заправлять ими салаты или использовать при приготовлении мяса (только кокосовое масло) и овощей. Кокосовое молоко можно добавлять в смузи, супы и другие блюда, подливать в кофе и чай или просто пить в чистом виде. В одной столовой ложке кокосового масла содержится столько же среднецепочечных триглицеридов, сколько в пяти столовых ложках (примерно ⅓ чашки) кокосового молока. Смотрите не перепутайте

кокосовое молоко с кокосовой водой. Кокосовая вода — это прозрачная жидкость из кокосового ореха, и в ней не содержатся жиры. Также обращайте внимание на то, что молоко должно быть полножирным, а не «легким» с низким содержанием жира. Полножирное кокосовое молоко дает 11 граммов жиров на ⅓ чашки, а молоко с низкой жирностью — только 4,5 грамма. Другие продукты на основе кокоса, которые тоже можно включить в свой рацион, — это кокосовое сливки и взбитое кокосовое масло. В кокосовых сливках содержится больше среднецепочечных триглицеридов, чем в кокосовом молоке, и они обладают более густой консистенцией. Взбитое кокосовое масло, которое еще называют концентрированными кокосовыми сливками, изготавливают из тонко размолотого сушеного кокосового ореха. Не покупайте «сливки со вкусом кокоса», потому что в них содержится сахар.

ФАКТЫ О ЖИРАХ



Давайте поговорим о жирах подробнее, так как они являются краеугольным камнем этой ступени диеты.

Жиры представляют собой цепочку из атомов углерода и водорода с двумя атомами кислорода на конце. Если смотреть на трехмерной модели, то стержень из углерода слегка изгибается в форме зигзага. На рисунках выше вы видите длинные линии из букв С. Они, а также черные линии на рисунках представляют собой атомы углерода. Атомы водорода обозначены буквой Н и изображены в виде белых шариков. Темно-серые шарики — это атомы

кислорода. Светло-серые шарики обозначают двойные связи. Двойная связь возникает в том случае, если атом углерода связывается не с двумя атомами водорода, а с одним. Двойные связи очень хрупкие и сильнее подвержены риску окисления, в результате чего они превращаются в токсичные жиры и вредят кровеносным сосудам. Двойные связи изменяют форму жиров, которыми пользуются клетки для обеспечения жизнедеятельности. Напомню, что жиры бывают длинноцепочечные, среднецепочечные и короткоцепочечные в зависимости от количества углерода в связке.

Насыщенные жиры. *У насыщенных жиров в каждой свободной точке прикреплен атом водорода. Они остаются стабильными при нагревании и не превращаются в опасные для организма окисленные жиры. Жиры животного происхождения и кокосовое масло являются основными источниками насыщенных жиров. Благодаря своей стабильности они лучше всего подходят для жарки.*

Трансжиры. *Обычно двойные связи в моно- и полиненасыщенных жирах связываются с одним атомом водорода с одной стороны цепочки. Когда они располагаются друг напротив друга с разных сторон, то они находятся в транспозиции и превращаются в транснасыщенные жиры, но чаще их называют просто трансжиры. Транспозиция создает проблему, изменяя форму жиров и повышая вероятность окисления и дальнейшего повреждения кровеносных сосудов.*

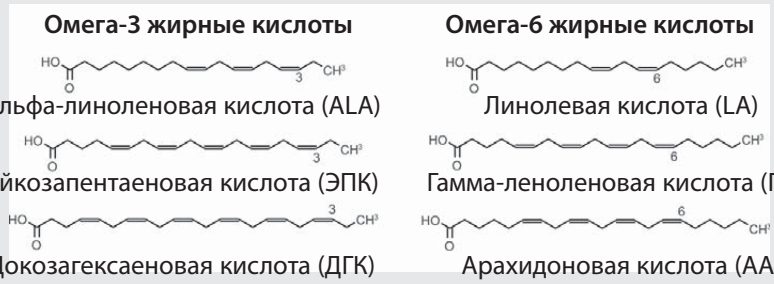
Мононенасыщенные жиры (MUFA). *Мононенасыщенные жиры обладают одной двойной связью с водородом на одной стороне углеродной цепи. Это обстоятельство изменяет форму жира и превращает его в полезный продукт для клеток. Однако двойные связи очень восприимчивы к окислению и при нагревании превращаются в опасные формы жира. К продуктам с жирами MUFA относятся оливковое масло и грецкие орехи, но при этом в них также содержатся PUFA. На этих жирах готовить нельзя — можно употреблять только масло холодного отжима.*

Полиненасыщенные жиры (PUFA). *Полиненасыщенные жиры (PUFA) обладают более чем одной двойной связью, которые сильнее изменяют и изгибают форму жира. По мере роста количества двойных связей жир становится более уязвимым к процессу нагревания, который разрушает двойные связи, создает окисленные*

жиры, в том числе вредные трансжиры. Поэтому я не рекомендую готовить еду на растительных маслах. При нагревании растительных масел повышается риск разрушения двойных связей и появления опасных молекул окисленных жиров. Оливковое масло и ореховые масла можно использовать только холодными — например, добавлять в салаты. Не покупайте растительные масла, если в них содержатся омега-6 PUFA (кукурузное, соевое, подсолнечное и большинство растительных масел), чтобы исправить соотношение потребляемых омега-6 к омега-3.

Кроме того, откажитесь от употребления рафинированных масел, при изготовлении которых используют растворители. Всегда отдавайте предпочтение оливковому маслу холодного отжима Extra Virgin.

***Омега-3 жирные кислоты.** В предыдущей главе я познакомила вас с концепцией незаменимых жирных кислот, а теперь предлагаю вам рассмотреть их повнимательнее. Как вы видите на рисунке, существуют три типа омега-3 жирных кислот: АЛК, ЭПК и ДГК. Все омега-3 жирные кислоты имеют 3 на цепочке с правой стороны; она относится к третьему атому углерода с дистального конца. Как вы помните, АЛК в организме должны превращаться в ЭПК и ДГК, в связи с чем этот источник омега-3 считается менее эффективным. (Данная кислота содержится в растительных продуктах, например в грецких орехах и семенах льна.)*



Если у вас аутоиммунное, сердечно-сосудистое заболевание и/или головного мозга, то вашему организму сложнее изготавливать ЭПК и ДГК из АЛК в достаточных количествах. Поэтому вам лучше напрямую получать ЭПК и ДГК из продуктов животного

происхождения, например из мяса животных травяного откорма или дичи, дикой рыбы, особенно глубоководных морей, и яиц от куриц травяного откорма (если вы абсолютно уверены в том, что хорошо переносите яйца). (Напомню, что именно по этой причине я не рекомендую придерживаться вегетарианской диеты.)

Омега-6 жирные кислоты. *Организму нужны омега-6 жирные кислоты, но большинство людей употребляют их в избыточном количестве. В идеале мы должны съедать омега-6 и омега-3 жирные кислоты в соотношении один к одному либо три к одному, но в действительности в нас попадает куда больше омега-6. Цифра 6 в названии омега-6 относится к двойной связи на шестом атоме углерода с конца.*

Линолевая кислота (ЛК) *— это незаменимая омега-6 жирная кислота, то есть наше тело не в состоянии производить ее. Она является важнейшим прекурсором арахидоновой кислоты (АК), которая используется для изготовления сигнальных молекул. Пищевые источники ЛК — это масла из орехов и семян. Наш организм умеет изготавливать АК из ЛК, хотя жиры животного происхождения являются прекрасными источниками готовой АК. Когда соотношение АК к ДГК смещается в сторону АК, тело начинает производить слишком много воспалительных молекул, что приводит к развитию чрезмерного воспаления.*

Типичная американская диета тяготеет к избыточному количеству ЛК из-за повсеместного использования масел из семян.

Гамма-линоленовая кислота (ГЛК) *— это омега-6 жирная кислота с необычными свойствами, которая препятствует развитию неуместного воспаления. К источникам этой кислоты относятся масло бурачника, масло первоцвета, масло черной смородины и конопляное масло.*

ГОЛОС ВОИНОВ УОЛС

Мне поставили диагноз в 2013 году после того, как я внезапно ощутила боль и онемение от кончиков пальцев на ногах вверх до самой грудной клетки. Прежде у меня никогда не возникало симптомов, и диагноз стал для меня настоящим потрясением. Уходя из госпиталя, я записалась на прием к главному неврологу

через 3 месяца. Все это время я занималась всесторонними исследованиями, но мои симптомы по-прежнему оставались со мной. В хорошие дни я чувствовала «легкие покалывания», а в тяжелые дни — сильную боль. Меня охватывали объятия РС вокруг талии, и каждый раз, когда я наклоняла голову вперед, через все тело проходил резкий электрический импульс. Любая тяжесть вызывала сильную боль: мне было трудно даже носить одежду или спать, прикрывшись легкой простыней. В ходе поиска полезной информации мне повезло наткнуться на доктора Уолс и ее Протокол. Мой партнер Чак не раздумывая начал следовать диете вместе со мной. Через несколько месяцев мои симптомы ослабли. Я снова с уверенностью начала ходить и водить автомобиль без посторонней помощи и даже возобновила занятия йогой. Повышенное артериальное давление Чака снизилась до нормы, и он почувствовал большой прилив энергии. В конечном итоге ближе к Новому году чувство онемения у меня сохранилось только в одном большом пальце на ноге. Я так и не начала принимать никакие препараты, изменяющие течение рассеянного склероза. Я сделала МРТ ровно через год после диагноза. На снимке не было новых очагов, а старые заметно сократились. С тех пор как мне поставили диагноз, прошло уже 6 лет, и я строго соблюдаю вторую и третью ступени протокола Уолс. Онемение в большом пальце прошло, и в целом я себя чувствую просто прекрасно. Мне пришлось потрудиться, но метод сработал. Мы до конца жизни будем благодарны доктору Уолс и ее Протоколу.

— Рене Путс, Чикаго, Иллинойс

Часть вторая. Ешьте только 6 чашек (или даже 4)

Так как ступень Уолс Палео Плюс подразумевает ограничение углеводосодержащей растительной пищи, то вам придется сократить привычные 9 чашек овощей и фруктов до 6 или даже 4. Когда я питалась по Диете Уолс Палео, я съедала от 9 до 12 чашек овощей и фруктов каждый день (я могу есть больше положенной нормы из-за очень высокого роста). Теперь я питаюсь по Уолс Палео Плюс и стараюсь съедать от 6 до 9 чашек в день (из них 3 чашки по-прежнему зеленые листовые овощи, потому что в них содержится наибольшее количество питательных веществ, в том числе кальция и магния). Если вы миниатюрная женщина, то вам будет

достаточно 4 чашек. Из них 2 чашки должны приходиться на листовые овощи, одна чашка овощей с содержанием серы и одна чашка цветных овощей.

Часть третья. Полностью откажитесь от злаков, бобовых и картофеля

На ступени Уолс Палео вам пришлось сократить потребление безглютеновых злаков, бобовых и картофеля до двух порций в неделю. Теперь пришло время полностью исключить эти продукты (в том числе все соевые продукты, рисовое молоко и соевое молоко — вашим новым любимым продуктом станет полножирное кокосовое молоко!). Если у вас тяжелые симптомы и вам необходимо создать все условия, способствующие выздоровлению клеток мозга и митохондрий, то крайне важно свести к минимуму употребление всех углеводов. А перечисленные выше продукты представляет собой не что иное, как углеводы. На фоне их употребления невозможно войти даже в легкий пищевой кетоз, поэтому на данной ступени они полностью исключаются. Уолс Палео Плюс предлагает множество других питательных продуктов растительного происхождения им на замену. Возможно, для вас это означает отказ от основных продуктов питания, но постарайтесь воспользоваться этим шансом и открыть для себя новые источники пищи. Читайте список продуктов в конце книги и варианты меню в конце этой главы.

Теперь в центре вашего внимания будут белки животного происхождения и некрахмалистые овощи.

Часть четвертая. Ешьте крахмалистые овощи только в сыром виде

В крахмалистых овощах содержится огромное количество углеводов, но не так много, как в злаках, бобовых и картофеле. И все же эти продукты также придется ограничить: вы сможете есть, например, тыкву «зимний сквош», морковь и свеклу только в сыром виде. Причем съедать сырые крахмалистые овощи нужно особым способом — с добавлением жиров и белков. Когда вы щедро поливаете свежие овощи жирами — кокосовым маслом, маслом гхи (топленое сливочное масло без твердых молочных частиц) или оливковым маслом, — вы помогаете телу находиться в кетозе. Кроме того, жиры способствуют усвоению питательных веществ. И не забывайте закусывать свежие овощи небольшим количеством белка.

Попробуйте салат из свежей свеклы с оливковым маслом холодного отжима и свежим лимонным соком или нарежьте «зимний сквош» или морковь (при помощи терки-спиралайзера) на «спагетти» и полейте их свежим соусом маринара (смесь свежих томатов, трав и оливкового масла). Не забудьте приправить салат из свежих овощей или овощные «спагетти» оливковым маслом. Благодаря жирам углеводы

будут усваиваться медленнее, что позволит сохранить состояние кетоза. Если через две недели в крови не обнаружатся кетоны, то вам придется есть больше кокосового молока (или увеличить время воздержания от приемов пищи — читайте на странице 274). Если и в этом случае кетоны не объявились, тогда вам придется отказаться от свежих крахмалистых овощей совсем.

Часть пятая. Сократите количество белка

Необходимо сократить количество потребляемого белка до 170–340 граммов в день в зависимости от вашего веса и размера тела. Клетки используют аминокислоты из белков и превращают их в сахар, который сжигают митохондрии. (На научном языке этот процесс называется глюконеогенез.) Значит, если вы потребляете слишком много белка, то не войдете в пищевой кетоз. Белок необходим для обеспечения жизнедеятельности организма, но белка должно быть мало, чтобы он не превращался в сахар!

Часть шестая. Сократите фрукты до одной порции ягод в день

Фрукты содержат невозможное количество углеводов, хотя в самых низкоуглеводных фруктах содержится наибольшее количество питательных веществ. Пришло время отказаться от углеводных яблок, бананов и груш и перейти только на ягоды. Вы по-прежнему будете закрывать норму по «цветным» чашкам, но при этом воздерживаться от углеводов. Если съедать ягоды с двумя ложками полножирного кокосового молока, то можно еще сильнее замедлить процесс попадания сахара в кровь, а значит, способствовать сохранению состояния кетоза. (Кроме того, это очень вкусно!)

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ СЛИШКОМ СИЛЬНО ПОХУДЕЛИ?

Некоторые пациенты на Диете Уолс, Уолс Палео или Уолс Палео Плюс хоть и добиваются прекрасных результатов, но очень сильно сбрасывают вес. Кетогенная диета не рекомендуется людям с индексом массы тела (ИМТ) 19,5 или меньше. Если вы обладаете худым телосложением, то кетогенная диета не для вас. Воспользуйтесь онлайн-калькулятором с метрической или неметрической системой для определения индекса массы тела по этой ссылке: nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc.htm. Если ваш индекс

массы тела не превышает 19,5, я рекомендую вам выйти из кетоза и усилить потребление фруктов и углеводов. Когда пациенты слишком сильно худеют, я рекомендую им есть Уолс Фадж (помадку) (рецепт на странице 475). Я разрешаю есть это блюдо сколько угодно до тех пор, пока человек не вернется в нормальный вес. Съедайте столько, сколько вам нужно, чтобы поддерживать здоровый вес (скорее всего, вам не удастся просидеть на кетогенной диете длительное время). Все наши пациенты, которые слишком сильно похудели на кетогенной диете, нашли этот способ оздоровления веса очень приятным и весьма эффективным. Фадж получается вкусным и калорийным, и тем не менее подходит под параметры Протокола Уолс. Это блюдо можно подавать как роскошный десерт в духе Протокола Уолс, который приведет в изумление ваших гостей. Побалуйте себя сладеньким! (Как вам такая рекомендация врача?)

ГОЛОС ВОИНОВ УОЛС

Впервые мне поставили диагноз «эндометриоз» (мне сказали, что это аутоиммунное) в 15 лет, когда я попала в больницу с сильными болями внизу живота. Второе и третье аутоиммунное заболевание обнаружили, когда мне было уже за двадцать: нарколепсия и два нарушения двигательных функций — синдром беспокойных ног и синдром периодических движений конечностями. В этом же возрасте у меня обнаружили воспалительную болезнь кишечника, ишемический колит, гастропарез и гастрит. Я принимала препараты от болезни Паркинсона, а также психиатрические препараты, стимуляторы и седативные препараты, чтобы справляться с симптомом истощения, галлюцинациями и непроизвольными движениями тела. У меня постоянно болел желудок, я мучилась то с диареей, то с запорами, приступами паралича желудка и пережила два эпизода прободения язвы в толстом кишечнике и кровотечение. Ближе к тридцати у меня развился тик, появилась сыпь и увеличились лимфатические узлы до размеров мячика для гольфа, а инфекционист подтвердил наличие болезни Лайма. В 30 лет у меня обнаружили четвертое

и пятое аутоиммунное заболевание: аутоиммунный тиреоидит и псориаз. Ближе к сорока у меня появилась астма. Только за 2014 год я три раза уезжала на скорой и купила семь ингаляторов. В 40 лет у меня появился перикардит, и я попала в больницу, где у меня нашли шестое и седьмое аутоиммунные заболевания: фибромиалгию и системную волчанку. К симптомам волчанки относились язвы во рту, волчаночная бабочка, постоянная температура, артрит, боль в суставах и в теле, перикардит, плеврит, выпадение волос, истощение, гематологические аномалии и сильная фоточувствительность. Я живу в Техасе, и летом мне приходилось целых 3 месяца сидеть дома до тех пор, пока не зайдет солнце. В 43 года я потеряла работу и стала инвалидом. Я выглядела на 20 лет старше своего реального возраста, у меня был лишний вес и выпали почти все волосы. Я не могла себе представить, что мой парень сможет продолжать любить настолько больное существо. Я больше не могла ухаживать за собой или своим домом. Я превратилась в затворницу, потеряла цель и смысл жизни.

В августе 2014 года мой любимый подарил мне книгу Протокол Уолс. Я начала с первой ступени диеты и провела на ней две недели, после чего сразу же перешла на Уолс Палео Плюс. Я начала вести Дневник Уолс и поклялась себе дать этому Протоколу возможность проявить себя в течение трех лет. Сегодня я являюсь преданным Воином Уолс уже пятый год. Используя в качестве лекарства пищу, функциональную медицину, веру в лучшее, медитацию, восстановление мышц и биохакинг, я добилась ремиссии всех вышеперечисленных заболеваний, кроме тиреоидита, за 18 месяцев. Через 24 месяца я перестала принимать все медицинские препараты, кроме лекарства для щитовидной железы. Теперь, спустя еще четыре года, я продолжаю принимать только лекарство для щитовидной железы и низкие дозы налтрексона (LDN). Я все еще ощущаю усталость, но мне становится лучше с каждым годом. В 2014 году я была уверена, что умру от волчанки, но сегодня я уверена, что полностью здорова и проживу долгую, яркую и здоровую жизнь!*

— Шеннон П., Остин, Техас

* *Низкие дозы налтрексона — один из методов лечения аутоиммунных заболеваний. — Прим. науч. ред.*

Часть седьмая. Ешьте один или два раза в день и голодайте каждую ночь минимум четырнадцать часов

Вот еще один новый компонент Протокола Уолс — интервальное голодание, или ограничение окна питания. Интервальное голодание позволяет еще сильнее приблизиться к обычному стилю питания наших далеких предков, ведь они не имели свободный доступ к пище 24/7. Более того, приемы пищи можно было назвать эпизодическим занятием, которое полностью зависело от успеха на охоте и удачливости в поиске пищи. Стабильный доступ к высококалорийной пище — это сравнительно недавнее изобретение человечества. Наш организм развился таким образом, чтобы потреблять пищу тогда, когда она есть, и отдыхать от нее, когда пища заканчивается в период нехватки продовольствия. Как вы помните, в начале этой главы я рассказывала, что впервые врачи описали кетоз во время голодания на воде. И только потом они обнаружили способ имитировать эффект голодания на диете с высоким содержанием жиров. Голодание вводит организм в состояние кетоза, как и кетогенная диета, к тому же митохондриям очень нравится голодание. На этой ступени диеты очень полезно увеличивать время между приемами пищи. Когда организм перестает переваривать пищу, он направляет свою энергию на восстановление и ремонт клеток, удаляет омертвевшие, вычищает отходы и дает возможность постоянно загруженным органам пищеварения как следует отдохнуть.

Интервальное голодание, или ограничение окна питания (некоторые люди различают эти два термина, но в нашем случае они означают одно и то же), представляет собой менее радикальный способ, состоящий из череды коротких периодов голодания. Голодать нужно от 14 до 16 часов в день (то есть принимать пищу только в течение 8 или 10 часов) или принимать пищу через день. Митохондрии будут просто в восторге, если вы начнете есть всего один или два раза в день и воздерживаться от приемов пищи на четырнадцать часов между ужином и завтраком. Можно пойти еще дальше и принимать пищу только в течение восьми, шести, четырех, двух или одного часа в сутки, а все остальное время голодать. Проще всего соответствовать этим требованиям, если делать первый прием пищи в обед. Все равно многим людям не хочется есть с самого утра. Некоторым, наоборот, проще съесть завтрак и обед и отказаться от ужина. Более опытные последователи интервального голодания обходятся одним приемом пищи в день, к числу которых отношусь и я.

Ежедневное голодание, например длительное голодание в течение зимних месяцев, повышает эффективность работы митохондрий и заставляет клетки производить больше новых митохондрий [9].

Наше тело устроено таким образом, чтобы выживать в условиях длительного пищевого кетоза, то есть голодать каждую зиму!

Хотя голодание — довольно спорный инструмент, и я не рекомендую проводить длительные периоды голодания (мы же не впавшие в спячку медведи)

без присмотра врача и ежедневного контроля за вашим состоянием, все больше фактов свидетельствуют в пользу того, что оно способно повернуть вспять возрастные изменения у моделей-животных и инвертировать прогрессирующие заболевания головного мозга. Предположительно, этот эффект достигается за счет работы митохондрий, увеличения их численности в каждой клетке и повышения концентрации фактора роста нервов, который стимулирует рост клеток мозга и появление новых связей [10]. Некоторым людям прекрасно подходит длительное голодание: эффекта длительного голодания можно достичь, если принимать пищу через день, но это не обязательное условие. Просто начните воздерживаться от пищи в течение четырнадцати часов каждый день — сюда же входят часы ночного сна.

Начать есть всего два или даже один раз в день будет не так уж трудно, когда вы втянетесь в Диету Уолс Палео Плюс, потому как кетогенные диеты обычно подавляют чувство голода (в то время как углеводные диеты, наоборот, усиливают аппетит). Когда уровень сахара в крови находится в стабильном состоянии, у вас просыпается чувство голода только в том случае, если телу действительно нужна пища. А это случается как раз не чаще двух раз в день у всех, кто добросовестно соблюдает рекомендации Уолс Палео Плюс. Ученые подтверждают, что ограничение калорий (сокращение суточного потребления калорий на 65 процентов в течение ограниченного периода времени) тоже положительно влияет на пациентов с ожирением, диабетом, резистентностью к инсулину, сокращает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, но вынуждает человека постоянно мириться с чувством голода. Питание через день, при этом без превышения количества съедаемых калорий, тоже благоприятно влияет на состояние здоровья, но этот метод может оказаться очень трудным для большинства людей.

> В моменты, когда организм не занят перевариванием пищи, он направляет энергию на восстановление клеток.

Тем, кому хочется войти в кетоз и поддерживать это состояние, я рекомендую начинать с долгого окна питания, например десятичасового окна, за которым будет следовать четырнадцать часов голодания. Постепенно увеличивайте время голодания, начните воздерживаться от пищи в течение шестнадцати — двадцати двух часов (то есть принимать пищу вы будете в окне от восьми до двух часов). Таким способом вы постепенно войдете в кетоз, снизите уровень инсулина, улучшите чувствительность к инсулину, станете энергичнее и начнете себя чувствовать гораздо лучше.

Этот метод подходит не для всех — не каждый сможет вынести многочасовые периоды голодания, — но Уолс Палео Плюс обычно подавляет чувство голода, поэтому после пребывания на этой ступени Протокола Уолс вы к своему удивлению обнаружите, что вполне естественным способом перешли на интервальное голодание. (Таким способом люди, выбравшие для себя оливковое масло в качестве

основного источника жиров, могут войти в кетоз без МСТ-масла, подробнее на странице 274.)

Если сперва короткое окно питания и длительный период голодания покажутся вам некомфортными, все равно стремитесь довести период голодания до (как минимум) четырнадцати часов между ужином и завтраком. За время четырнадцатичасового воздержания от пищи ваш организм успеет провести эффективную работу по восстановлению клеток. Если вам неудобно есть два раза в день, то продолжайте трехразовое питание, пока не почувствуете готовность к переменам. Если вы едите три раза в день, то постарайтесь один прием пищи ограничивать только смузи, которое организм быстрее усвоит. Кроме того, за один смузи вы сможете закрыть норму по овощам и фруктам. (Не забудьте добавить в смузи кокосовое молоко или оливковое масло!)

Примечание. Я рекомендую на этой ступени Протокола полностью отказаться от употребления алкоголя, ну или во всяком случае употреблять его только по особым случаям. Если вы решили выпить, то выбирайте низкоуглеводный напиток, например водку или сухое вино. Я запрещаю алкоголь потому, что организм переваривает прежде всего калории из алкоголя, а не из жиров. Кроме того, печени приходится тяжело работать, чтобы переработать алкоголь, а вам вовсе ни к чему нагружать печень, если вы стремитесь вылечиться.

Чем дольше вы придерживаетесь Диеты Уолс Палео Плюс, тем легче она вам дается. Например, мне эта ступень уже совершенно не кажется трудной. Однако я рекомендую продолжать наблюдать за уровнем кетонов в крови, чтобы видеть результат ваших усилий и не терять мотивацию. Когда вы соблюдаете Диету Уолс Палео Плюс, обращайте внимания на свои ощущения и записывайте свои физические и эмоциональные реакции в Дневник Уолс. Если вы чувствуете себя отлично и замечаете улучшение симптомов, то продолжайте идти выбранным курсом! Если эта ступень протокола окажется для вас слишком сложной из-за семейных или личных обстоятельств, то возвращайтесь назад на Уолс Палео или Уолс Элиминация. Лучше сделать так, чем совершенно забросить диету. Будьте сильными, чтобы та ступень Протокола Уолс, которая вам подходит, работала на вас.

ПРЕИМУЩЕСТВА И РИСКИ ДЛИТЕЛЬНОГО ГОЛОДАНИЯ

Не каждому подходит такой инструмент, как длительное голодание, однако его польза научно доказана. Воздержание от пищи от шестнадцати до сорока восьми часов — это пролонгированная форма интервального голодания, которая по-другому называется «периодическое голодание». Во время

эксперимента на животных периодическое голодание оказало положительное влияние на различные аспекты состояния их здоровья. Также удалось установить, что голодание может замедлить, остановить и даже запустить процесс обратного развития заболеваний. Пролонгированное или периодическое голодание от двух до двадцати одного дня, как показали результаты исследований, способствует улучшению состояния при диабете, сердечно-сосудистых заболеваниях, онкологии, неврологических нарушениях, таких как болезнь Альцгеймера и Паркинсона, и инсульте. Процесс выздоровления характеризуется регенерацией всех частей организма. Не входите в длительное голодание без постоянного наблюдения врача, который имеет опыт работы с лечебным голоданием.

Чтобы добиться роста стволовых клеток в поджелудочной железе, сердце, печени и кровеносных сосудах, нужно поголодать минимум пять дней или до семи дней. Периодическое голодание способствует регенерации на основе стволовых клеток и создает длительный метаболический эффект. Доктор Вальтер Лонго из Университета Южной Калифорнии и его коллеги по Институту исследования долголетия (Longevity Institute) провели обширное исследование влияния периодического голодания на животных моделях старения, сердечно-сосудистых заболеваний, онкологии и рассеянного склероза. Ученые подробно изучили механизмы положительных изменений, которых они смогли добиться с помощью голодания на воде. Кроме того, доктор Лонго разработал способ имитирования голодания с помощью особой диеты, которая позволяет добиться тех же результатов без отказа от пищи. Он разработал набор для имитации голодания (prolonfmd.com), который повторяет положительные физиологические качества периодического голодания, но при этом допускает употребление небольшого количества пищи.

Раньше я практиковала периодическое голодание на воде в качестве одного из аспектов моей антивозрастной программы, но теперь я предпочитаю питаться по имитирующей голодание диете во время периодов воздержания от пищи. Больше информации читайте в разделе «Ссылки».

Периодическое голодание — это самый безопасный способ активации роста стволовых клеток и саморегенерации всего

организма. Я уверена, что периодическое голодание обладает колоссальным потенциалом для восстановления здоровья, но только для тех, кому этот инструмент подходит.

Если вы хотите попробовать голодание, то вы должны находиться под наблюдением опытных специалистов. Они должны изучить список ваших медицинских препаратов, измерить давление, уровень сахара в крови, проверить почки и печень и заключить, что вы сможете перенести голодание. Во время голодания нельзя посещать сауну и заниматься интенсивными физическими упражнениями! Если вы настроены пройти периодическое голодание, то во время этой практики не забывайте пить костный или овощной бульон с добавлением морской соли, чтобы восполнять баланс электролитов и снизить риск обмороков. Также я рекомендую принимать резистентные крахмалы, например инулин, чтобы обеспечивать пищей микробиом. С помощью этих мер голодание проходит значительно легче.

Эта мощная практика позволяет добиться роста стволовых клеток в теле. Однако ее нужно осуществлять только под наблюдением опытных профессионалов.

***Внимание!** Во время беременности нельзя практиковать какие-либо формы голодания, как и переходить на ступень Уолс Палео Плюс в целом. Разрешается только двенадцатичасовое окно голодания во время сна. Кроме того, голодание нельзя проводить без одобрения врача. Голодание запрещается людям с недостаточным весом, больным с инфекционными заболеваниями, принимающим инсулин и людям с гормональными нарушениями, например нарушениями гормонов щитовидной железы, эстрогена или тестостерона.*

КРАТКИЙ ОБЗОР ДИЕТЫ УОЛС ПАЛЕО ПЛЮС

На ступени Уолс Палео Плюс вы продолжите следовать всем правилам ступени Уолс Палео с некоторыми исключениями. Ешьте досыта, но помните, что ваша цель — потреблять мало углеводов, в небольших или умеренных количествах белок и много жиров. Чтобы находиться в состоянии пищевого кетоза, ваша

диета должна состоять на 65 процентов из жиров, причем допускается неограниченное потребление продуктов — источников среднецепочечных триглицеридов, таких как кокосовое масло и полножирное кокосовое молоко. (Если вы используете для входа в кетоз только оливковое масло, то не забывайте о необходимости ограничивать время окна питания, а также учитывайте возможность дальнейшего сокращения количества углеводов — читайте на странице 270.)

Вам необходимо съедать как минимум 68 граммов жиров, это могут быть от 4 до 6 столовых ложек кокосового масла, от ¾ до целой банки (примерно 1¾ чашки) полножирного кокосового молока (можно больше), от 4 до 6 столовых ложек оливкового масла. В каждый прием пищи можно добавлять как кокосовое масло, так и кокосовое молоко, а также оливковое масло (не разогревать!) или масло гхи. Если ваш вес составляет более 68 кг, то вам требуется получать от 700 и более калорий из жиров. Если вы не смогли войти в кетоз через две недели после начала диеты, то вам придется усилить потребление жиров, снизить количество углеводов или продлить интервал голодания. (Возможно, вам потребуется добавить в рацион резистентный крахмал, например инулин, чтобы обеспечить пищевыми волокнами микробиом — кишечник должен свободно опорожняться каждый день.)

***Примечание**. В магазинах продается кокосовое молоко в картонных пакетах, однако этот продукт отличается от кокосового молока в консервных банках. В нем гораздо ниже содержание жиров, а также содержатся различные пищевые добавки, в том числе сахар. Я не рекомендую употреблять его в пищу. Вам нужно только полножирное кокосовое молоко в консервных банках. На рынках с индийскими и азиатскими продуктами можно найти варианты полножирного молока в картонных пакетах, но внимательно читайте состав — в нем не должно быть более двух или трех ингредиентов. Неподслащенное молоко в картонных пакетах подходит в качестве заменителя обычного молока на ступени Диета Уолс и Уолс Палео, но не годится для ступени Уолс Палео Плюс.*

- *Стандартные 9 чашек овощей и фруктов нужно сократить до 6 чашек (даже до 4 чашек для миниатюрных женщин).*

- *Запрещается есть белый картофель, бобовые (в том числе сою и соевое молоко) и злаки (в том числе безглютеновые злаки и рисовое молоко). Если вам необходимо какое-нибудь молоко, то пейте неподслащенное полножирное кокосовое молоко.*
- *Ограничьте потребление крахмалистых овощей, таких как свекла и тыква «зимний сквош», — их можно есть только в сыром виде и всегда в сочетании с как минимум 1 столовой ложкой жиров и небольшим количеством белка. Если через две недели вам не удалось войти в кетоз, то вам придется полностью отказаться от крахмалистых овощей.*
- *Ограничьте потребление фруктов до 1 чашки ягод в день. Всегда смешивайте их с жирами, например с кокосовым молоком. Запрещается употреблять какие-либо другие виды фруктов, в том числе сухофрукты, консервированные фрукты и фруктовые соки, так как в них содержится сахар. Если через две недели вам не удалось войти в кетоз, то вам придется полностью отказаться от ягод.*
- *Сократите потребление белка до 170–340 граммов в день в зависимости от пола и параметров тела.*
- *Сократите количество приемов пищи до одного или двух в день и увеличьте интервал голодания между ужином и завтраком до четырнадцати или шестнадцати часов. Если вам необходимо есть три раза в день, то стремитесь воздерживаться от пищи от двенадцати до шестнадцати часов.*
- *Употребляйте алкоголь редко и только по самому исключительному поводу.*
- *Употребляйте резистентные крахмалы, например инулин, чтобы кишечник без осложнений опорожнялся ежедневно.*
- *Следите за уровнем липидов натощак в течение первых шести недель на ступени Уолс Палео Плюс.*

План питания Уолс Палео Плюс

Поздравляю, вы поднялись на самую сложную ступень Протокола Уолс! Скоро вы почувствуете значительные улучшения в состоянии своего здоровья. Попробуйте этот план питания и внимательно следите за своей реакцией на любые перемены в питании, чтобы подогнать меню под свои предпочтения и выявить продукты, которые вам подходят и от которых стоит воздержаться.

Меню Уолс Палео Плюс на неделю *В конце книги вы найдете рецепты ко всем блюдам, которые помечены звездочкой (*)*		
	Завтрак	***Обед***
День 1	Смузи: • 1 чашка шпината • 1 чашка ягод • 1 чашка полножирного кокосового молока • 1 чайная ложка молотой корицы • 1 столовая ложка дрожжевых хлопьев • ½ чашки льда 1 порция салата с курицей или лососем*, завернутая в листовую капусту (1 чашка) 1 порция смеси из свеклы и клюквы* ¼ чашки соленых огурчиков	1 порция печени с луком и грибами* ½ чашки отварной брокколи 1 чайная ложка оливкового масла Extra Virgin Салат: • 2 чашки салата романо • 2 чашки бок-чоя • ½ чашки томатов • ½ чашки зеленых перцев • 2 зубчика чеснока • 1 столовая ложка оливкового масла Extra Virgin • бальзамический уксус по вкусу • сушеный базилик по вкусу • 1 столовая ложка семян подсолнечника ¼ чашки кимчи Чай с лакрицей или травяной чай ½ чашки полножирного кокосового молока (можно добавить в чай)
День 2	Смузи: • 1 чашка кейла • 1 чайная ложка зеленого чая в порошке • 1 чайная ложка молотого кардамона • ¾ чашки полножирного кокосового молока • ½ чашки льда 1 порция печеночного паштета* ½ чашки нарезанной репы 1 средний стебелек сельдерея ½ чашки чая комбуча*	1 порция обычной зажарки* (бараньи отбивные с брокколи) 1 столовая ложка хрена Салат: • 3 чашки шпината • 2 чашки кейла • 5 средних редисок • ¼ чашки нарезанной моркови • ¼ чашки нарезанного огурца с кожурой • сушеный базилик по вкусу • 1½ столовой ложки оливкового масла Extra Virgin • бальзамический уксус по вкусу ¼ чашки квашеной капусты ¾ чашки половинок клубники с 1 столовой ложкой полножирного кокосового молока 2 чашки ромашкового или травяного чая с ½ чашки кокосового молока

Меню Уолс Палео Плюс на неделю *В конце книги вы найдете рецепты ко всем блюдам, которые помечены звездочкой (*)*		
	Завтрак	***Обед***
День 3	1½ порции чая с куркумой* 10б граммов консервированных сардин в томате ½ чашки нарезанной сырой моркови ½ чашки петрушки ½ чашки дайкона 1 порция смеси из свеклы и красной капусты* плюс 2 столовые ложки кокосового масла ½ чашки чая комбуча*	1 порция обычной зажарки* (сердце и зелень горчицы) 1 порция брюссельской капусты, бекона и клюквы* Салат: • 4 чашки салата романо • 2 зубчика чеснока • 1 столовая ложка корня имбиря • сушеное орегано по вкусу • 1 столовая ложка оливкового масла Extra Virgin • бальзамический уксус по вкусу • 1 столовая ложка семян подсолнечника ¼ чашки лактоферментированной бамии 1 чашка вишни Травяной чай с ромашкой ½ чашки полножирного кокосового молока
День 4	1 порция морковного супа на кости* 1 порция курицы с розмарином* 1 порция свекольной ботвы с беконом* 42 грамма свежего миндаля (вымоченного) ½ чашки свекольного кваса* плюс ½ стакана воды	1 порция рагу из морепродуктов* (версия Палео Плюс) 1 чашка спагетти из сырой мускатной тыквы (добавьте в рагу перед подачей) 1 столовая ложка оливкового масла Extra Virgin Салат: • 4 чашки бок-чоя • ¼ чашки сельдерея • 1 столовая ложка семян подсолнечника • 5 средних черных оливок • 1 столовая ложка корня имбиря • сушеное орегано по вкусу • 1 столовая ложка оливкового масла Extra Virgin • сок лайма по вкусу 1 чашка малины Травяной чай ½ сашки полножирного кокосового молока

Меню Уолс Палео Плюс на неделю *В конце книги вы найдете рецепты ко всем блюдам, которые помечены звездочкой (*)*		
	Завтрак	***Обед***
День 5	1 порция супа с перцем на кости* 1 порция обычной зажарки* (листовая капуста с ветчиной) 1 порция фруктового пудинга* ½ чашки чая комбуча*	1 порция цыпленка со спаржей по-алжирски* 1 чашка риса из цветной капусты* 1 столовая ложка оливкового масла Extra Virgin ¼ чашки квашеной капусты Салат: • 4½ чашки бок-чоя • ½ чашки кинзы • ½ чашки долек апельсина • ¼ чашки нарезанного огурца с кожурой • 4 чайные ложки оливкового масла Extra Virgin • сок лайма по вкусу Травяной чай ½ чашки полножирного кокосового молока
День 6	1½ порции супа из цветной капусты с куркумой на кости* Салат: • 3 чашки кейла • ½ чашки редиса • ½ чашки сладкого желтого перца • ½ чашки томатов • ¼ чашки нарезанного лука • 1 столовая ложка оливкового масла Extra Virgin • 1½ столовой ложки измельченного миндаля (вымоченного) • бальзамический уксус по вкусу 100 граммов консервированного лосося ½ чашки свекольного кваса* плюс ½ чашки воды	1 порция обычной зажарки* (свиные отбивные с красной капустой) ¼ кимчи 6 средних стебельков спаржи Салат: • 2 чашки шпината • ½ чашки сладкого красного перца • ½ чашки нарезанного огурца • ½ чашки нарезанных грибов • 1 столовая ложка оливкового масла Extra Virgin • сок лимона по вкусу 1 чашка дыни канталупа 1 порция горячего какао*

Меню Уолс Палео Плюс на неделю *В конце книги вы найдете рецепты ко всем блюдам, которые помечены звездочкой (*)*		
	Завтрак	***Обед***
День 7	1 порция супа из авокадо на кости* ¾ порции обычной зажарки* (стейк с зеленью горчицы) 1 порция смеси из свеклы и клюквы* 1 столовая ложка оливкового масла Extra Virgin ½ чашки чая комбуча*	1 порция рыбного супа с кокосовым молоком* 1 столовая ложка перцев халапеньо ¼ чашки кимчи Салат: • 3½ чашки салата романо • сушеный базилик по вкусу • ¼ чашки нарезанной моркови • 1 чайная ложка кунжута (свежего, вымоченного) • 1 чайная ложка оливкового масла Extra Virgin • сок лайма по вкусу Ягодный микс: • ¼ чашки клубники • ¼ чашки ежевики • ¼ чашки малины • ¼ чашки полножирного кокосового молока 1 чашка ромашкового чая 70 граммов полножирного кокосового молока (можно добавить в чай)

Часть третья

НЕ ТОЛЬКО ЕДА

Глава 8

СНИЖЕНИЕ ТОКСИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Вы проделали огромную работу. Вы освоили Диету Уолс и, возможно, остались на этой ступени. Или решили шагнуть на ступень Уолс Палео, а за ней на Уолс Палео Плюс и Уолс Элиминация. Если вы добросовестно следовали моим рекомендациям по питанию, то вы уже определенно заметили некоторые улучшения в своем самочувствии. Однако Протокол Уолс не только о питании. Он вмещает в себя гораздо больше. В этом разделе книги я хочу дать вам несколько не связанных с пищей полезных рекомендаций, которые тоже являются частью Протокола Уолс. Прежде всего, давайте поговорим о токсинах.

Мир, в котором жили наши бабушки и дедушки, давным-давно изменился. После Второй мировой войны человечество обратилось к химической промышленности, чтобы облегчить труд и разносторонне обогатить жизнь человека. К сожалению, из-за загрязнения воздуха и воды, пестицидов и других химических веществ, содержащихся в сельскохозяйственной продукции, химических консервантов и красителей, которые добавляют в обработанные продукты и напитки и из-за появления химически модифицированной пищи (например, гидрогенизированных растительных масел и кукурузного сиропа с повышенным содержанием фруктозы) в нашем организме накапливаются химические вещества, которые мы едим, пьем, вдыхаем или трогаем руками.

Вещества, попадающие в организм, которые являются для него неестественными или нежелательными (например, для тела желательна пища, вода и кислород, а нежелательны пестициды, красители и наркотики), называются ксенобиотиками или экзотоксинами (приставка «экзо-» означает внешний, а слово целиком обозначает «токсины из окружающей среды»). Некоторые ксенобиотики и экзотоксины не оказывают на нас никакого влияния, но кое-какие из них нарушают клеточные сигналы. Вокруг нас на протяжении десятков лет разворачивается самый масштабный эксперимент, в котором нам отведена роль подопытных мышей. Среда, в которой мы живем, работаем и отдыхаем, насквозь пропитана токсинами, более девяноста тысяч из которых зарегистрированы в Агентстве по охране окружающей среды США (EPA).

Большинство токсинов к нам поступают из пищевых добавок, а также из токсичных отходов пищевой промышленности (поэтому я рекомендую питаться только натуральными экологически чистыми продуктами). Однако пища не является единственным источником химических веществ из окружающей среды. Давайте отойдем от еды и посмотрим шире на целостную картину загрязнения мира в каждом аспекте нашего существования: пропитанная мышьяком древесина на детских площадках; испарения от лакокрасочных материалов; тяжелые металлы в водопроводной воде; загрязняющие воздух выбросы с фабрик, выхлопные газы, выбросы теплоэлектростанций; даже электромагнитные волны, микроволновые излучения и Wi-Fi (который вызывает биологические эффекты в клетках). Нам пломбируют зубы веществами, содержащими ртуть. Мы стираем одежду и обрабатываем кожу средствами, в которых находятся эндокринные дизрапторы, нарушающие работу гормонов. И кроме того (снова возвращаясь к еде), мы потребляем недостаточное количество питательных веществ, способствующих выведению из организма токсинов, которые мы едим, вдыхаем, впитываем и наносим на кожу. На самом деле это чудо, что наши митохондрии до сих пор справляются со своей работой!

В выдающийся книге о последствиях загрязнения окружающей среды «Безмолвная весна» 1962 года Рейчел Карсон пишет:

> *Впервые за всю историю существования Земли каждый человек вынужден взаимодействовать с опасными химическими веществами от момента зачатия до смерти. Еще не прошло и двадцати лет с начала их использования, а синтетические пестициды повсеместно распространились в живой и неживой природе, они встречаются буквально повсюду.*

Существует множество исследований, которые связывают различные загрязняющие вещества из окружающей среды с появлением огромного числа болезней, таких как нейродегенеративные заболевания, расстройства настроения, диабет, хронические сердечно-сосудистые заболевания и рак [2].

ДНЕВНИК УОЛС: НАПОМИНАНИЕ

Ответьте в своем Дневнике Уолс на следующие вопросы:

- *Как вы полагаете (или знаете наверняка), воздействию каких токсинов вы подвергаетесь в течение жизни? Вы подвергаетесь большему воздействию, чем среднестатистический человек? Ваша работа связана с химикатами? Вы работаете или живете поблизости от фермы? Вы живете неподалеку от завода?*
- *После прочтения этой главы составьте список действий, которые можно предпринять для защиты от токсинов.*

Эта непростая ситуация осложняется еще и тем, что, кроме токсинов из окружающей среды, мы подвергаемся воздействию токсинов, содержащихся в нашем теле. Загрязняющие вещества такого рода называются «эндотоксины», и они являются продуктами внутренних химических процессов («эндо» означает «внутри»). К ним относятся бактерии или побочные продукты химических реакций. В идеале здоровые люди без генетической восприимчивости, которые регулярно получают полноценное питание, должны естественным образом избавляться от токсинов такого рода. Но если вы не получаете какие-либо питательные вещества, обеспечивающие надежную работу механизма детоксикации, то вы не справляетесь с выведением эндотоксинов и ксенобиотиков. В зависимости от генетической предрасположенности, состояния здоровья и опыта взаимодействия с химическими веществами в прошлом у человека может развиться чувствительность к определенным токсинам из окружающей среды. В результате прекрасная симфония, которую представляет собой гармоничная работа здорового организма, начинает звучать фальшиво.

У пациентов с РС и другими аутоиммунными заболеваниями с огромной долей вероятности присутствует чувствительность к токсинам. Невозможно жить в непроницаемой для токсинов окружающей среде, но мы можем свести к минимуму воздействие вредных веществ, а также улучшить свою способность эффективно удалять их из организма. Прежде всего необходимо сделать две вещи.

1. Повысить эффективность естественного процесса детоксикации организма
2. Уменьшить влияние токсинов

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ И ОЖИРЕНИЕ

Пищевые добавки, такие как красители и консерванты, оказывают негативный эффект на состояние здоровья, в том числе повышают проницаемость кишечника, что позволяет белкам беспрепятственно попадать в кровеносную систему. От этого растет риск развития ожирения. Многие пищевые добавки относятся к группе эксайтотоксинов. Эти вещества становятся причиной злоупотребления пищей, потому что они (1) смещают баланс микробиома в сторону патогенных микробов, которые вызывают чрезмерную тягу к пище, и (2) изменяют вкус и консистенцию пищи, повышая ее привлекательность. Оба эти фактора стимулируют переедание, которое не имеет ничего общего с естественным чувством голода. Вот еще одна причина, по которой стоит готовить еду дома из цельных, натуральных продуктов без пищевых добавок.

Как повысить эффективность естественного процесса детоксикации

У моих пациентов в организме часто обнаруживаются тяжелые металлы, в том числе они были и у меня. По результатам анализов у меня была найдена токсическая концентрация различных тяжелых металлов, поэтому я начала детоксикацию организма с помощью диеты и неагрессивных процедур, таких как регулярное посещение инфракрасной сауны, маски из глины, прием биологических добавок из водорослей и других специальных добавок, направленных на выведение токсинов из организма. Со временем мне удалось очистить организм от токсичных веществ и значительно улучшить состояние здоровья. Спустя два года повторные анализы не выявили содержание тяжелых металлов.

Некоторые люди используют специальные слово, обозначающие стимуляцию естественного процесса выведения токсинов: «чистка». Сегодня чистка в моде, но на самом деле это очень древняя практика: очистительные ритуалы являются частью многих традиционных культур и часто ассоциируются с духовным очищением и исцелением тела: горячие и холодные источники, баня, грязевые ванны, голодание — все эти приемы помогают телу очиститься от шлаков и токсинов и начать лучше работать.

Сегодня мы знаем о работе организма гораздо больше, чем наши мудрые предки. Нам известно, какие именно органы отвечают за удаление токсинов. К ним относятся:

- Печень
- Почки
- Потовые железы
- Лимфатическая система

Прежде чем мы подробно исследуем вопрос повышения эффективности детоксикации, мы должны познакомиться с самим процессом естественного выведения токсинов.

Большинство из них являются жирорастворимыми, но они должны превратиться в водорастворимые вещества, чтобы их можно было вывести с желчью (через печень), с мочой (через почки), с потом (через потовые железы и кожу), с дыханием (через легкие) и с лимфой (через лимфатическую систему). Этот процесс происходит в два этапа.

1. На первом этапе токсины превращаются в реактивные метаболиты с помощью таких химических процессов, как окисление, восстановление, гидролиз и дегалогенирование. Другими словами, токсины высвобождаются из жира

и попадают в организм. То есть они становятся более активными и более токсичными, потому что их больше не ограничивают жировые клетки. Но на этот случай у организма есть надежный план.

2. На втором этапе клетки прикрепляют боковую цепочку к новоиспеченным активным токсинам. Они превращаются в другие химические структуры, например сернистые, метильные группы или аминокислоты. Токсины становятся водорастворимыми и легко поддаются выведению из организма.

Токсины наполняют и покидают тело несколькими способами. Разумеется, большинство токсинов попадают в организм вместе с пищей, но этот путь далеко не единственный. Легкие проводят в тело токсины, если вы курите или подвергаетесь воздействию загрязняющих веществ из воздуха, а также удаляют токсины через выдох. Токсины попадают в тело через кожу, если они входят с ней в непосредственный контакт (например, через средства по уходу за телом или через хлорированную воду в бассейне), а также выходят из организма через кожу вместе с потом. Лимфатические сосуды выводят биологические отходы клеточного метаболизма, а также бактерии и вирусы в лимфатические узлы, а затем направляют в сердце, где они смешиваются с кровью и доставляются в печень и почки для последующего выведения.

Каждый этап этого процесса должен работать корректно, для того чтобы организм мог очищать себя. Если токсин превращается в реактивный метаболит (фаза 1),

но не превращается в водорастворимую субстанцию (фаза 2), то он становится очень опасен для организма. Если процесс пищеварения работает неправильно, токсины накапливаются в теле в течение длительного времени и затем всасываются обратно. Если плохо работают лимфатические сосуды, в теле накапливается жидкость, и возникают отеки на ногах и руках. В крайней степени задержка жидкости провоцирует развитие язв на коже.

Высыпания по типу акне провоцирует воздействие некоторых токсинов, например отравление бромом. Организм подвергается воздействию брома, когда в пищевой промышленности йодные консерванты заменяют на бромные. Хлор и фтор в водопроводной воде увеличивают концентрацию галогенов и повышают токсичность брома, что создает серьезный риск развития недостаточности щитовидной железы. Из-за удаления излишков брома вокруг рта могут появиться прыщи.

Из-за вышеописанных обстоятельств многие люди переживают негативные опыты в результате детоксикации. Когда токсины готовы для удаления из организма, мы должны помочь им направиться к выходу, иначе они, высвободившись из жира, продолжат блуждать в организме и создавать неприятности.

Помочь себе можно разными способами. Они очень просты, и вы, сами того не подозревая, скорее всего, уже ими пользуетесь. Проще всего выводить токсины с помощью девяти чашек овощей — зеленых листовых, богатых серой и цветных. Кроме того, помогает употребление водорослей и субпродуктов, которые способствуют эффективному протеканию двухфазного процесса очищения. С помощью пищи вы обеспечите свой организм всеми необходимыми веществами, которые подготовят токсины для удаления. В особенности нужно обратить внимание на:

- селен и йод (из морских водорослей)
- цинк и коэнзим Q10 (из субпродуктов)
- тиоспирты (из богатых серой овощей и зелени)
- флавоноиды (из ярко окрашенных овощей)
- минералы (из йодированной морской соли и водорослей)
- аминокислоты (из белка животного происхождения или сбалансированного растительного белка с полным набором всех незаменимых аминокислот, о чем я рассказывала в главе 6 «Уолс Палео»)

ДЕТОКСИКАЦИЯ МОЗГА

А вы знали, что в головном мозге есть лимфатическая система, которая выдворяет из него весь мусор? Ученые не подозревали о ее существовании до недавнего времени, когда были обнаружены «скрытые»

лимфатические структуры. Во время ночного сна мозг обрабатывает мусор (в частности, амилоиды) и выводит его через глимфатическую систему (так называется лимфатическая система мозга). Мозг генерирует амилоидные белки (бляшки), которые связываются с вредными частицами и токсинами и преодолевают гематоэнцефалический барьер, тем самым становясь менее опасными для человека. Каждую ночь часть амилоидных бляшек удаляется... если система выведения токсинов работает исправно, и если вы спите в течение достаточно долгого времени. Если амилоидные бляшки накапливаются из-за недостатков функционирования глимфатической системы, то в мозге образуются патогенные скопления пептидов. Они начинают формироваться после двадцати лет. Накапливающиеся в мозге бляшки и скопления пептидов серьезно повышают риск развития когнитивных нарушений. При воспалении мозга на фоне скопления бляшек повышается риск появления проблем с памятью и развитие деменции. Избавиться от амилоидов можно с помощью долгого и крепкого ночного сна (читайте на страницах 400-409). Аюрведическое лекарственное растение ашваганда, которую на протяжении сотен лет назначают для улучшения памяти и укрепления здоровья мозга, снимает воспаление и способствует выведению амилоидных бляшек. Я рекомендую ежедневно принимать от 500 до 600 граммов этого растения. Среди других проверенных натуральных веществ, способствующих выведению бляшек, можно отметить куркуму, брами (другое название — бакопа монье) и L-серин [3].

Помочь своему организму можно при помощи специй, которые оказывают положительное влияние на процесс детоксикации и повышают эффективность ферментов в печени, почках и потовых железах (отчасти за счет воздействия на ДНК и включения/выключения генов). Приправы и специи обеспечивают оптимальный баланс детоксифицирующих ферментов, которые помогают выводить из тела накапливающиеся токсины. Начните приправлять пищу следующими специями и пряными травами:

- алоэ
- лопух
- кайенский перец
- корень одуванчика
- укроп
- имбирь
- хрен
- петрушка
- перечная мята
- розмарин
- шафран
- куркума

К другим веществам, которые также способствуют выведению токсинов из организма, относятся силимарин (экстракт расторопши, используемый для приготовления чая и биологических добавок) и пикногенол (из коры сосны приморской, используется в качестве биологически активной добавки; подробнее о добавках читайте в главе 10).

Качество питания имеет огромное значение для детоксикации, но существуют другие, не менее эффективные методы детокса, которые мы должны рассмотреть. Вот несколько моих самых любимых.

- **Нормализация стула.** Бактерии кишечника несут ответственность за выведение из организма примерно 25 процентов ксенобиотиков (инородных веществ и токсинов). Запоры снижают эффективность этого способа очищения, поэтому важно ходить в туалет регулярно. Ешьте больше пищевых волокон, чтобы нормализовать опорожнение кишечника и обеспечить организму ежедневное, своевременное очищение.
- **Пот.** Во многих культурах потоотделение является важнейшим очистительным ритуалом. Через потовые железы очень эффективно выводятся тяжелые металлы, пластик и растворители. Лучше всего добиваться обильного потоотделения в сауне: жар вызывает расширение сосудов (внутренний механизм охлаждения тела), возрастает сила и частота сердечных сокращений. Такой же эффект наблюдается при выполнении аэробных упражнений! (Подробнее о них мы поговорим в следующей главе «Движение и здоровье».) Однако сауна подходит не всем. Не посещайте сауну, если вы беременны или подозреваете беременность. Многие пациенты с РС и другими хроническими заболеваниями крайне тяжело реагируют на изменения температуры тела. Не ходите в сауну, пока не научитесь переносить жар. Прежде чем я смогла нормально реагировать на сауну, мне пришлось серьезно поработать над состоянием своего здоровья — провести шесть месяцев на восстановительном лечении. Когда я наконец научилась переносить жар, я сразу же купила себе домой инфракрасную сауну. Я поставила ее рядом с «Бесконечным бассейном»*, в котором каждый день плаваю. В рамках своего протокола детоксикации я начала посещать сауну четыре раза в неделю.
- **Грязи/глина и активированный уголь.** Испокон веков глиной пользуются для омоложения и оздоровления кожи. Грязевые ванны для тела и лица вытягивают тяжелые металлы, растворители и другие токсины из подкожной жировой ткани. В ванны и маски можно добавлять активированный уголь.

* *Бассейн с генератором тока воды. — Прим. науч. ред.*

УОЛС: ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Когда пациенты резко переходят на мою диету, как это делают, например, участники нашего клинического исследования, у них часто наблюдаются «детоксные симптомы». Даже постепенный переход на Диету Уолс может привести к появлению симптомов детокса, особенно если в теле скопилось слишком много токсинов. А резкое изменение питания провоцирует усиление симптоматики. Но, как говорится, лучше выплеснуть наружу, чем держать в себе! Если вы подготовитесь к появлению симптомов детоксикации, вы не спутаете их с обострением вашего текущего заболевания. К возможным симптомам детокса относятся:

- *реакции по типу акне на коже (из-за брома, который выходит через кожу)*
- *головная боль*
- *боль в теле*
- *чувство общего недомогания*
- *временное усугубление чувства усталости*
- *сильное желание съесть сахара и углеводов (продуктов жизнедеятельности поедающих сахар дрожжей и бактерий, которые погибают. Они из последних сил стараются убедить вас есть больше углеводов)*
- *дурной запах изо рта, от пота и стула*

Уверяю вас, что у наших испытуемых через пару недель эти симптомы начинают ослабевать. Своим пациентам я обычно рекомендую начинать есть меньше вредной пищи и одновременно есть больше полезной в течение недели. Если действовать постепенно, то неприятные симптомы протекают незаметнее. И не забывайте, что если симптомы появились, то это может означать только одно: вся гадость выходит наружу!

УОЛС: ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Обратите внимание, что активированный уголь, съедобная глина, водоросли и хлорелла поглощают не только токсины, они также вытягивают из крови медицинские препараты, в том числе те,

которые вы принимаете перорально. Если вы регулярно принимаете какое-то лекарство, сперва обратитесь к доктору и расскажите ему о своих планах повысить эффективность детоксикации организма, а также о методах, которые хотите использовать. Следуйте рекомендациям врача, чтобы удалить из тела токсины и не помешать лечению.

- **Маски для лица можно изготовить самостоятельно.** В магазинах здорового питания и в интернете продается много видов разной глины. Смешайте глину или активированный уголь с хлореллой (читайте в следующем разделе) и морской солью до пастообразного состояния, нанесите на кожу и оставьте до высыхания. Через тридцать минут смойте маску водой. Еще можно развести глину с водой и сделать ванночку для ног. Если добавить магниевую соль, то ванночка получится очень расслабляющей. (После завершения процедуры воду с глиной нужно вылить во дворе, чтобы она не забила вам трубы!) Еще можно сделать очень слабый раствор глины с водой в ванной и полежать в ней от тридцати до шестидесяти минут. Если у вас появится возможность посетить спа с грязевыми ваннами, не упустите шанс принять эту великолепную детокс-процедуру.
- **Хлорелла и водоросли.** Зеленые и бурые водоросли захватывают высвободившиеся токсины и не позволяют им обратно всасываться в кровь. Водоросли полезны не только в качестве пищи, их можно наносить на кожу, смешивать с глиной (как описано выше) или делать маски из водорослей. Однако будьте внимательны: если вы планируете использовать зеленые водоросли, то я рекомендую только хлореллу. Дикие водоросли и спирулина могут быть загрязнены цианотоксинами, которые вызывают неврологические повреждения [4]. Цианотоксины из водорослей являются разновидностью пагубных токсинов, распространяющихся во время красного прилива, когда из-за цветения загрязненных прибрежных вод умирает рыба и закрывают пляжи [5].
- **Отток лимфы.** Цель лимфатической системы — удаление отходов, которые тело производит и аккумулирует из окружающей среды. Но иногда отток лимфы и дренаж замедляются и отходы накапливаются в лимфатической системе. Чтобы улучшить лимфодренаж, можно практиковать простые перевернутые позы. Используйте инверсионный стол* или ложитесь на спину, придвинув бедра вплотную к стене и закинув ноги на стену. В перевернутой

* *Тренажер, который используется для упражнений вниз головой. — Прим. науч. ред.*

позе кровь и лимфа эффективнее оттекают от ног и возвращаются назад в систему. С помощью перевернутых поз можно легко избавиться от отеков на ногах, если они появляются из-за недостатка физической активности (или после перелетов). Начните практиковать позы постепенно и сперва оставайтесь в позе ненадолго. Если у вас отекают руки из-за недостатка активности рук, то отводите отекшие руки за голову. Кроме того, отток лимфы улучшает массаж сухой щеткой.

- **Массаж сухой щеткой.** Этот метод позволяет усилить детоксикацию через кожу, удалить омертвевшие клетки и стимулировать отток лимфы, так как лимфатические сосуды проходят прямо под кожей. Техника выполнения массажа очень проста. Возьмите мягкую щетку или чистую сухую мочалку и разотрите кожу легкими круговыми движениями от ступней вверх к сердцу. Сначала пройдитесь по каждой ноге по очереди, затем проработайте низ живота. Следом разотрите по очереди руки. Вся процедура занимает обычно от пяти до десяти минут. Если вам понравится, то массаж можно проводить ежедневно. Многим комфортно делать его перед душем или ванной.

Снижение уровня воздействия токсинов

Мы постоянно сталкиваемся с токсинами из окружающей среды, при этом самые агрессивные из них — и легко поддающиеся контролю — те, что соприкасаются с нашей кожей. Кожа — это самый большой орган тела, и он отвечает за выведение токсинов. Однако мало кто осознает, что кожа также впитывает токсины из окружающей среды. Мыло, лосьоны, солнцезащитный крем и лекарственные средства, которые впитываются в кожу, попадают прямиком в организм. Прочтите состав средств по уходу за кожей: все химические вещества, перечисленные в списке ингредиентов, придется обработать и удалить через печень и почки.

Исходя из этого, разумно будет снизить уровень воздействия токсинов, отдав предпочтение натуральным (органическим) средствам личной гигиены. Кроме того, подумайте, какие средства вам действительно необходимы. Если вы моетесь каждый день, с мылом моете подмышки и пах, питаетесь только полезными продуктами, то вам, скорее всего, не нужно покупать много средств по уходу за телом. Вы и так, естественным образом, прекрасно выглядите и хорошо пахнете. Например, вам не обязательно пользоваться антиперспирантом, в котором часто можно найти алюминий — тяжелый металл, который связывают с развитием деменции, болезни Паркинсона и нейродегенеративных заболеваний. Если вам необходимо пользоваться каким-нибудь дезодорантом, то поищите натуральное средство без алюминия. Или можно вместо дезодоранта слегка припудрить подмышки пищевой содой.

УОЛС: ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Низкодозированный эффект эстрогена от пластика, парфюма, растворителей и гормонов, содержащихся в средствах для персонального ухода и гигиены, связан с ранним началом менструаций у девочек в возрасте 7 лет, падением количества сперматозоидов, появлением эректильной дисфункции у двадцатилетних мужчин (с такой жалобой сегодня молодые люди очень часто обращаются к врачу) и развитием бесплодия у женщин из-за синдрома поликистозных яичников. Содержащиеся в средствах для ухода за собой вещества также связывают с развитием ожирения, метаболического синдрома и диабета. Поэтому их еще иногда называют «гормональные дизрапторы». Они мешают передаче сигналов от синтезирующих гормоны эндокринных желез.

Мебель, строительные материалы, чистящие средства, посуда, пищевые контейнеры и даже водопроводная вода заставляют нас взаимодействовать с сотнями различных синтетических веществ, которые вмешиваются в химические превращения в клетке, постепенно подтачивая гормональную систему и выводя ее из равновесия. Предпринимая попытку очистить от токсинов свой дом — полностью за один раз или постепенно, шаг за шагом, — вы сокращаете воздействие токсинов на свой организм в повседневной жизни, а значит, снижаете общую токсическую нагрузку. Вот несколько способов, как этого можно добиться.

- **Очищение воздуха.** К сожалению, в прошлом году из-за роста уровня выбросов газов на территории США и последствий сжигания угля в Азии во многих американских городах снизилось качество воздуха. После установки дома качественного очистителя воздуха некоторые мои пациенты заметили, что у них появилось больше сил и исчезли симптомы — возможно, вам это тоже подойдет. Подробнее об этом читайте в разделе «Ссылки».
- **Постепенно замените синтетические ковры, занавески и постельное белье на натуральные ткани.** Синтетические материалы выделяют в воздух химикаты, которыми вы вынуждены дышать. Для домашнего текстиля подходят шерсть, органический хлопок, конопля и бамбуковая ткань.
- **Постепенно замените ДСП, фанеру, стеклопластик, древесноволокнистые плиты и панели на мебели, в шкафах, на стенах и на полу.** Эти материалы тоже выделяют токсичные химические вещества в воздух. Замените их на натуральную древесину и бамбук.

- **Используйте только краску с низким содержанием ЛОВ** (летучих органических веществ) для окраски поверхностей внутри дома.
- **Как можно чаще открывайте окна, чтобы проветривать жилое пространство, и заведите несколько горшков с растениями.** Растения очищают воздух от токсинов. Если у вас аллергия, то поставьте в спальню качественный очиститель воздуха, чтобы ночью глубоко дышать чистым воздухом.
- **Начните пользоваться натуральными или «зелеными» чистящими средствами.** Уксус, пищевая сода и перекись водорода прекрасно подходят для выполнения большинства хозяйственных задач, кроме того, в продаже имеются натуральные чистящие средства. Проводите дома уборку минимум раз в неделю, чтобы своевременно удалять пыль, бактерии и плесень.
- **Замените все пластиковые контейнеры для еды на стеклянные.** Самый экономичный способ — это сохранять стеклянные банки из-под огурчиков и соуса сальса, а потом использовать их для хранения пищи.
- **Замените сковороды с антипригарным покрытием** на посуду из нержавеющей стали или эмалированного чугуна.
- **Очищение воды.** Существует множество способов очистки водопроводной воды. Даже простой кувшин с фильтром может устранить опасные токсины. Система фильтрации воды с угольным фильтром, который нужно ежегодно менять, — это самый эффективный способ очистки воды. Установка обратного осмоса тоже является прекрасным вариантом, потому что только она способна удерживать различные медикаменты, попадающие в водопроводную воду. Однако установка обратного осмоса имеет и свои недостатки: вместе с вредными веществами она удаляет минералы.

А что делается у вас во рту? Если у вас стоят содержащие ртуть «серебряные» пломбы, то каждый раз во время пережевывания пищи вы смешиваете еду с парами ртути и отправляете ее в свой организм. Существует корреляция между количеством пломб с содержанием ртути и количеством ртути в мозге. Многие люди решаются на удаление всех пломб с содержанием ртути, однако я не рекомендую этим заниматься без тщательного обследования. Во время некорректного извлечения пломб с содержанием ртути из зуба выделяется большое количество ртути. Во время удаления электрическим стоматологическим оборудованием в воздух вылетают пары ртути, которые легко можно вдохнуть.

ВОИНЫ УОЛС: ВОПРОС — ОТВЕТ

В: *Помогает ли Протокол Уолс при СПКЯ (синдроме поликистозных яичников), эндометриозе, бесплодии и других гормональных нарушениях, таких как ПМС и приливы?*

О: *Когда эндокринные железы выходят из строя, химические процессы в клетках начинают протекать с заминками. В результате взрослые женщины с гормональной точки зрения начинают больше походить на мужчин, а взрослые мужчины с гормональной точки зрения становятся больше похожими на женщин (синдром поликистозных яичников, бесплодие, эректильная дисфункция, ожирение, перепады настроения и резистентность к инсулину). Яичники у женщин и яички у мужчин производят мощные половые гормоны, которые активируют и развивают вторичные половые признаки, такие как увеличение груди, менструальный цикл, оволосение тела и мутация голоса в подростковом возрасте. Надпочечники тоже производят половые гормоны. Кроме того, ученые доказали, что многие синтетические вещества (например, пластик, растворители, ароматизаторы и т. д.) могут присоединяться к рецепторам половых гормонов и сбивать с толку биологические процессы [6].*

Гормональные нарушения представляют собой серьезную проблему, однако в большинстве случаев ее решение оказывается очень простым. Женщины с СПКЯ, бесплодием, ПМС и симптомами менопаузы могут значительно улучшить состояние своего здоровья с помощью диеты. Кроме того, необходимо подумать над тем, не может ли гормональное нарушение усугубляться за счет пластика, растворителей, ароматизаторов и пестицидов. Далее, невыявленная чувствительность к глютену может стать фактором развития эндометриоза, синдрома поликистозных яичников, эректильной дисфункции и бесплодия. Лучше всего при данных проблемах помогает стабилизация уровня сахара в крови и снижение уровня инсулина за счет ограничения потребляемых углеводов, а также снижение токсической нагрузки на организм. Чем полнее вы будете реализовывать диету Уолс Палео или Уолс Палео Плюс, тем быстрее нормализуется уровень инсулина, а за ним придут в норму и половые гормоны. Будьте педантичны и выбирайте только натуральные, органические продукты и делайте все возможное, чтобы повысить эффективность детоксикации организма и устранить гормональные нарушения.

Очень важно выбрать стоматолога, который обладает специальными навыками безопасного извлечения пломб с содержанием ртути, чтобы не допустить выброса

ртути во время извлечения пломбы. Поищите специалиста, который прошел обучение в Международной академии оральной медицины и токсикологии (IAOMT).

Обратите внимание, что сегодня среди зубных врачей стало популярно называть себя холистическими, не использующими ртуть или биологическими стоматологами, потому что они отказались от использования ртутных/серебряных пломб. Тем не менее у большинства таких специалистов нет определенного сертификата, подтверждающего навыки безопасного удаления пломб с содержанием ртути. Ищите специалиста внимательно!

Еще одна проблема стоматологии: использование фтора, который содержится в водопроводной воде, для снижения риска разрушения зубов. Фтор токсичен для клеток костей и мозга, а также его связывают с падением IQ у детей [7]. Лучше воздержаться от использования фтора при профилактике кариеса. Стоит отказаться от употребления белой муки и сахара и перейти на Протокол Уолс — этого будет достаточно, чтобы получить все необходимые питательные вещества для борьбы с заболеваниями зубов.

ГОЛОС ВОИНОВ УОЛС

У меня в зубах было несколько «серебряных» пломб и «серебряных» коронок, которые в ближайшее время требовалось удалить в кабинете стоматолога. А еще у меня была «ртутная татуировка» (татуировка, выполненная чернилами с содержанием ртути). Поэтому я решила последовать совету доктора Уолс и проверить организм на содержание ртути. Я сдала анализ мочи, крови и волос на отравление ртутью, и, разумеется, у меня обнаружилась высокая концентрация ее в организме. После того как я перешла на Диету Уолс, у меня довольно быстро улучшилось самочувствие и пропали симптомы РС, поэтому я немедленно начала процесс детоксикации организма и выведения ртути. Я удалила все пломбы из ротовой полости и начала регулярно очищать организм от токсинов несколькими способами. Я постоянно делаю массаж тела сухой щеткой, принимаю биологически активные добавки, в том числе бентонитовую глину и витамины группы B. Я ем много водорослей и кинзы; и, конечно, каждую неделю я балую себя ванночкой для ног (ацтекская бентонитовая глина) и маской для лица с глиной. Я очень рада, что узнала от доктора Уолс столько нового о полезных свойствах трав, специй и чая. Каждый день я кладу щепотку кардамона в чай и добавляют куркуму в костный бульон.

— Дебра К., Аккорд, Нью-Йорк

НОВАЯ ЗУБНАЯ ЩЕТКА

Перестаньте покупать фторсодержащие зубные пасты. А лучше вообще перестаньте покупать зубную пасту в магазине. Попробуйте следующий способ. Поставьте в ванной баночку с кокосовым маслом холодного отжима. Когда соберетесь чистить зубы, наберите зубной щеткой немного кокосового масла и почистите им зубы. Или можно налить на зубную щетку несколько капель оливкового масла, масло орегано или масло чайного дерева, которые препятствуют распространению бактерий, образующих зубной налет. Еще можно чистить зубы пищевой содой. Хотя она слишком абразивная для ежедневного использования, пищевой содой и бикарбонатом калия можно спокойно пользоваться пару раз в неделю, чтобы повысить эффективность детоксикации за счет повышения щелочности мочи. Попробуйте смешать бикарбонат калия и жидкое масло эму (или кокосовое масло), и у вас получится прекрасное средство для чистки зубов.

Наконец, давайте рассмотрим воздействие ЭМП на человека. Вопрос спорный, представляет ли ЭМП, или электромагнитное излучение, опасность для нас. Тем не менее необходимо признать тот факт, что сегодня мы находимся под действием ЭМП от Wi-Fi роутеров, вышек сотовой связи, смартфонов и смарт-часов, компьютеров и многого другого, чего еще не случалось за всю историю человечества. Кроме того, на нас воздействует «грязное электричество», к которому относятся электрические токи, входящие в переменный ток и вызывающие высокочастотные колебания. Дополнительные колебания возникают, когда электрический ток изменяется от постоянного тока к переменному, — это происходит в устройствах на литиевых батареях (к ним относятся компьютеры и сотовые телефоны), а также солнечные панели и флуоресцентные лампы.

Есть ли у ЭМП биологические последствия? Многие полагают, что да, существует даже медицинский термин «гиперчувствительность к электромагнитным полям» (ГЭП), хотя прямая связь сильной восприимчивости с ЭМП пока не доказана. Гиперчувствительность к ЭМП вызывает умеренные и серьезные проблемы со здоровьем (например, головные боли, тошноту, тревожность, депрессию и усталость) [8]. Пока эта тема еще мало изучена, но мне, например, совершенно не хочется сидеть и ждать появления научных доказательств, уж лучше сразу заняться профилактикой. Если вы никак не можете избавиться от постоянных симптомов, то вам не придется выбрасывать из дома все электроприборы. Однако

стоит выключать на ночь роутеры, не включать компьютеры в спальне и убрать часы из изголовья кровати. Купите антирадиационный чехол для смартфона, продаются даже серебряные футболки и кофты с капюшоном, пошитые из ЭМП-блокирующей ткани. Приобретите для себя специальный измеритель, который будет показывать повышенную ЭМП активность у вас дома.

В приложении «Ссылки» в конце книги вы найдете больше информации на эту тему, а также список мест, где можно приобрести защитную продукцию.

Подводя итог, скажу, что детоксикацию осуществлять несложно, но этот процесс требует пристального внимания. Попробуйте исполнить максимум моих рекомендаций, на которые у вас хватит времени и денег: чистая органическая пища, чистый дом, натуральные материалы, которые входят в контакт с телом, систематический уход за собой для выведения токсинов. Детоксикация — это прекрасное дополнение к плану питания Уолс и важнейшая часть Протокола Уолс.

Глава 9

ДВИЖЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Если вы не можете двигаться сейчас и не планируете с этим ничего делать, то в будущем вы по-прежнему не сможете двигаться. Звучит достаточно очевидно, но иногда людям тяжело это понять. Многие полагают, что отдых позволит двигаться больше в будущем, но это «будущее» постоянно отодвигается все дальше, а мышцы тем временем слабеют, и опорно-двигательная система деградирует. Что произойдет, если машину не заводить годами? Когда она наконец понадобится, вам придется потратить много сил и времени на то, чтобы завести мотор.

Пациенты с РС чувствуют усталость сильнее по мере развития заболевания, поэтому многие врачи не рекомендуют пациентам с РС заниматься физическими упражнениями. Раньше считалось, что отдых помогает избавиться от усталости и сохранить больше энергии на выполнение повседневных обязанностей. Но сейчас мы понимаем, насколько ошибочным было это мнение. По результатам многочисленных исследований, различные программы физических упражнений, такие как йога, силовые тренировки, аэробные тренировки и высокоинтенсивные интервальные тренировки, помогают бороться с утомляемостью и повышают качество жизни у пациентов с РС.

Я не прошу вас бегать по 5 км или выходить гулять по своему району. Все люди разные. Возможно, вы в состоянии делать то, что другие люди с РС больше не могут, так же и другим пациентам с РС может быть доступно то, что вы уже выполнять не в силах. Делайте только то, что для вас является возможным. Но чего точно делать не стоит, так это пренебрегать своими оставшимися физическими возможностями. Постепенная полная утрата подвижности — не ваша неизбежная участь. Движение рождает движение, и расход жизненной энергии при правильных условиях дает еще больше энергии, а не отнимает ее. Недостаток подвижности может привести только к потере подвижности.

Вы рождены для того, чтобы двигаться

Физические упражнения всегда были важнейшей частью человеческой жизни. В былые времена наши предки ежедневно преодолевали расстояние от 10 до 20 км

пешком, периодически переходя на быстрый бег в погоне за пищей или унося ноги от хищников или врагов. Головной мозг по умолчанию ожидает от тела такого уровня активности.

Кроме того, от физических упражнений зависят рост и функционирование головного мозга. Может показаться, что от зарядки по утрам пользу получают только мышцы, сердце и легкие, но на самом деле спорт напрямую воздействует на головной и спинной мозг. Только благодаря физическим упражнениям головной мозг получает факторы роста, необходимые для его развития. Физические упражнения стимулируют выброс определенных гормонов в головном мозге (а именно фактор роста нервов (NGF), нейротрофический фактор мозга (BDNF)) и другие факторы роста, стимулирующие рост клеток мозга и появление синапсов, или связей, между мозговыми клетками [5]. Если вы не занимаетесь физическими упражнениями, то мозг не принимает эту важнейшую гормональную «ванну», из-за чего он разрушает неиспользуемые нейронные связи и с неохотой строит новые. Кроме того, тело начинает тратить меньше времени на ремонт и восстановление неиспользуемых областей, в результате чего развивается атрофия и сокращение объема мозга. У человека повышается риск ранних нарушений памяти, спад социальных навыков, появление раздражительности и перепадов настроения.

УОЛС: ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Прежде чем начать программу каких-либо физических упражнений, особенно если вы вообще до этого ничем не занимались, вам стоит проконсультироваться с врачом и получить разрешение. Спросите у него совета по физической и оккупационной терапии, чтобы составить такую программу упражнений, которая будет полностью подходить под ваши текущее состояние здоровья и уровень подвижности.

Вред от нехватки физической активности обладает кумулятивным эффектом. Количество физических упражнений, которые вы выполняете в течение жизни, влияет на риск развития болезни Альцгеймера. Те, кто мало тренировался, сильнее подвержены шансам получить в старости деменцию. Если учесть, что мозг не получает гормоны роста без физической активности, то можно сказать, что отсутствие физических упражнений провоцирует развитие болезни Альцгеймера. Что касается перепадов настроения, то регулярные занятия спортом (аэробными или силовыми тренировками) помогают при лечении депрессии и расстройства настроения лучше,

чем «Прозак» [6]. С точки зрения всей системы организма, регулярные физические упражнения снижают выделение цитокинов, вызывающих чрезмерное воспаление [7]. Коротко говоря, недостаток или полное отсутствие физической активности вредят вашему здоровью.

Если вы еще не начали заниматься физическими упражнениями, то нужно выбрать для себя какую-нибудь программу, так как тренировки являются ключевым элементом Протокола Уолс. В программу должна входить растяжка, упражнения на баланс, силовые упражнения для наращивания мышц и аэробные нагрузки для повышения выносливости. Силовые тренировки больше всего способствуют выделению фактора роста нервов, поэтому не пренебрегайте ими! Не нужно превращаться в пауэрлифтера. Делайте столько, сколько можете. Вне зависимости от вашего текущего состояния я рекомендую немедленно приступить к растяжке и аэробным тренировкам. Таким образом вы поддержите работу мозга, поднимете себе настроение и снизите риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, деменции, диабета, ожирения и других хронических заболеваний.

ДНЕВНИК УОЛС: НАПОМИНАНИЕ

Запишите в Дневнике Уолс, как часто вы занимаетесь физическими упражнениями, сколько времени посвящаете тренировкам и в чем они заключаются. Также записываете, когда вы пропускаете тренировки и почему. Дневник Уолс поможет вам стать ответственнее: чем чаще вы будете делать записи, тем чаще вы начнете выполнять упражнения. Даже если вы делаете очень простые движения и выдерживаете только короткие тренировки, ваши усилия все равно засчитываются — лучше делать мало, чем не делать вообще. Чем чаще вы занимаетесь, тем легче вам дается выполнение упражнений. Записывайте все, что с вами происходит, чтобы через несколько месяцев увидеть свой прогресс.

Начало занятий

Начать регулярно заниматься проще, если есть необходимость отчитываться. Повысить степень своей ответственности можно разными способами. Хотя я всегда была очень активной женщиной, много лет я пользовалась календарем упражнений. Каждый день записывала в него все, что выполняла, — составляла короткий обзор своих тренировок в ежедневнике. Попробуйте начать делать такие же записи в Дневнике Уолс. Так вам будет проще нести ответственность перед собой.

Еще можно заниматься спортом вместе с другом или отчитываться перед другом, который будет спрашивать с вас результаты тренировок.

Может быть, вам требуется иной подход. Возможно, у вас возрастает мотивация, если вы тренируетесь под присмотром профессионального тренера или физического терапевта. У сотрудничества с профессионалом есть свои плюсы, например он всегда заметит ваш прогресс и при необходимости скорректирует тренировку. Если у вас нарушена походка или вы не можете держать равновесие, то я рекомендую вам пойти на осмотр к физическому терапевту. Попросите направление у своего лечащего врача. Физический терапевт сможет точно оценить состояние ваших мышц, определить степень гибкости, способность держать равновесие и степень выносливости. Кроме того, он подскажет, какие упражнения нужно делать для исправления походки. Если у вас нет никаких видимых нарушений, то обратитесь к спортивному тренеру за индивидуальной программой тренировок и попросите его стать вашим персональным тренером. Опытный физический терапевт или тренер сможет составить для вас индивидуальную программу упражнений, которая поможет достичь поставленных целей. Занятия с тренером или терапевтом чаще проходят в больнице или в спортивном зале; кроме того, они дают «домашнее задание» — это упражнения, которые нужно выполнять дома самостоятельно в перерывах между встречами с тренером.

Если у вас нет возможности пообщаться с профессионалом, то составьте себе программу тренировок самостоятельно. Существует множество простых домашних упражнений, специально разработанных для решения проблем, которые ставит перед пациентом РС. Эти упражнения делятся на четыре категории:

1. Растяжка и вытяжение
2. Упражнения на баланс
3. Силовые тренировки
4. Кардиофитнес

ОККУПАЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ РАБОТЫ РУК

У некоторых пациентов с аутоиммунными заболеваниями возникают проблемы с функциональностью рук. Мелкая моторика нужна, чтобы подписывать документы, одеваться, принимать пищу и мыться, поэтому потеря функциональности рук делает человека зависимым от других. Если вы не можете свободно пользоваться руками, возьмите у врача направление к оккупационному терапевту, он поможет вам вернуть функциональность,

силу и координацию рук. Оккупационные терапевты предлагают адаптивные инструменты и составляют программу упражнений для кистей, запястий и рук, чтобы заставить ладони и руки функционировать полностью. Массажные мячики и гантели для укрепления кисти повышают силу хвата. Еще полезно широко расставлять и вытягивать пальцы, чтобы избежать спазмов в кистях. Если у вас начинаются проблемы с руками, я настоятельно рекомендую обратится к оккупационному терапевту. Руки — это очень серьезно. Немедленно обратитесь за помощью, если заметили слабость или неуклюжесть.

Я рекомендую ежедневно выполнять несколько упражнений из каждой категории. Или можно разделить тренировки по дням: день растяжки, день силовых тренировок и день кардиотренировок. Регулярно выполняйте все четыре типа упражнений в соответствии со своими возможностями, чтобы программа тренировок получалась сбалансированной. Давайте рассмотрим каждую категорию отдельно.

Растяжка

Танцоры и мастера восточных единоборств постоянно работают над гибкостью тела. Когда я занималась тхэквондо, я столько же времени уделяла растяжке, сколько и силовым упражнениям, но я перестала заниматься, когда стала инвалидом. В результате у меня укоротились икроножные мышцы и мышцы задней поверхности бедра. Теперь мне годами приходиться их растягивать до прежнего состояния.

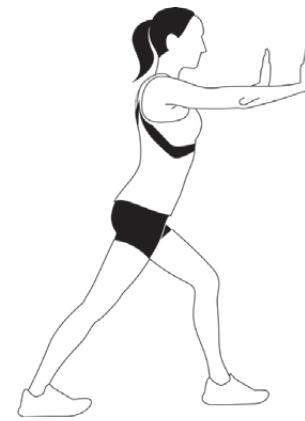
Почти у всех пациентов с РС укорачиваются мышцы, в особенности икроножные, мышцы задней поверхности бедра и ягодичные мышцы. Мышечные спазмы и ригидность мышц из-за потери уровня активности тоже часто встречаются у пациентов с РС. Регулярные занятия растяжкой помогают избавиться от спастичности и ригидности мышц. Даже если вы не жалуетесь на эти симптомы, растяжка и вытяжение мышечных волокон пойдут вам на пользу. Любому человеку с РС занятия растяжкой помогают предотвратить спазмы и развитие ригидности, а также улучшить мобильность. Растяжка необходима для восстановления нормального диапазона движения суставов и подвижности тела. Кроме того, занятия позволяют облегчить судороги в ногах и ночные спазмы.

Если вам назначили «Баклофен», который повышает концентрацию нейромедиатора гамма-аминомасляная кислота (ГАМК), то он поможет справиться

со спастичностью и ригидностью мышц, связанных с РС. Препарат полезен многим людям, однако его нужно дополнять упражнениями на растяжку. Когда вы начнете выполнять хорошо подобранную программу упражнений, вы сможете отказаться от приема лекарства. Исследования доказывают, что «Баклофен» в сочетании с упражнениями на растяжку является наиболее эффективным способом лечения и профилактики укорочения мышц, мышечных спазмов и мышечной ригидности [9].

Упражнения на растяжку, которые представлены ниже, я делаю сама и рекомендую их своим пациентам. Иллюстрации и описания упражнений на растяжку (и далее упражнений для нейромышечного переобучения) взяты из обучающих материалов Института функциональной медицины. Ваш терапевт может предложить другие варианты.

1. Растяжка камбаловидной мышцы/ахиллова сухожилия



Отойдите на метр от стены, стопы полностью прижаты к полу. Поместите ладони на стену. Сделайте шаг вперед правой ногой, стопы полностью прижаты к полу. Подайтесь бедрами ближе к стене, держите левую ногу прямой, чтобы растянуть икроножную мышцу. Удерживайте позу 10 секунд. Повторите с другой ноги. Повторите упражнение 10 раз на каждую ногу.

2. Вытяжение задней поверхности бедра

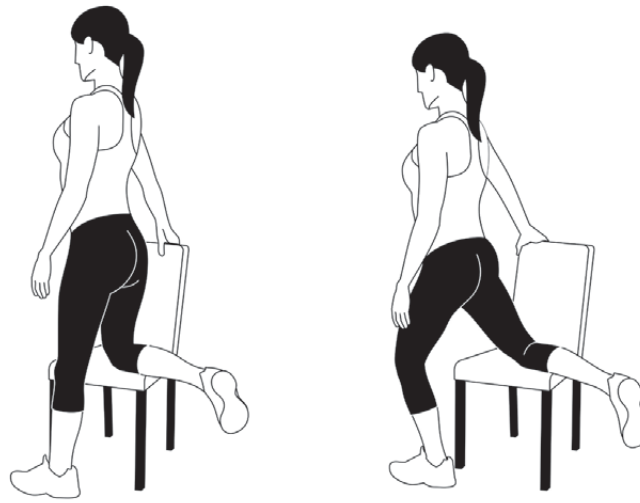
Сидя на полу, вытяните ноги вперед, стопы прижмите к стене. Если возможно, держите руки в замке за спиной. (Если вы так не можете, то просто положите руки по сторонам от бедер.) Движением от бедер наклоняйте корпус вперед, пока не почувствуете вытяжение задней поверхности бедер. Удерживайте положение 10 секунд. Выпрямите корпус. Выполните упражнение 10 раз.

3. Вытяжение ягодичных мышц

Чтобы растянуть ягодичные мышцы, лягте на пол на спину и притяните колени к груди. Подтягивайте колени по очереди, чтобы вытяжение было более интенсивным. Удерживайте позу 10 секунд. Выполните упражнение 10 раз.

4. Вытяжение поясничной мышцы

Поясничная мышца проходит по передней поверхности бедер и часто находится в напряжении, особенно если вы много сидите. Вот как ее можно растянуть. Поместите правое колено на стул. Левая нога прямая, левая стопа полностью прижата к полу перед стулом. Медленно согните в колене левую ногу, пока не почувствуете вытяжение вдоль передней поверхности правого бедра. Уберите прогиб в пояснице. Удерживайте положение 10 секунд. Повторите с другой стороны. Выполните упражнение по 10 раз на каждую ногу.



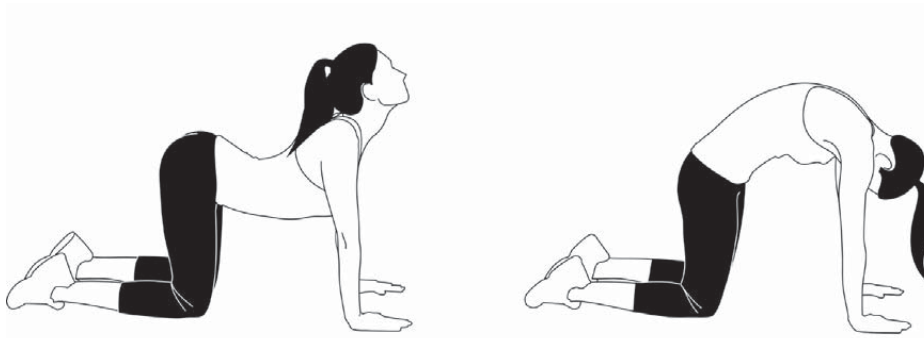
5. Вытяжение квадрицепса

Квадрицепсы — это четыре мышцы передней поверхности бедра. Чтобы их растянуть, нужно лечь на пол на живот. Согните правую ногу в колене. Потянитесь правой рукой назад и захватите большой палец стопы или правую лодыжку. Если у вас не получается дотянуться до ноги, повяжите вокруг лодыжки шарф или полотенце и ухватитесь за него. Удерживайте позу 10 секунд. Повторите с другой ногой. Выполните упражнение 10 раз с каждой стороны.

6. Мышца, выпрямляющая позвоночник, — 1

Следующие два упражнения разработаны для мышц, выпрямляющих позвоночник, которые располагаются сзади вокруг позвоночника. Для выполнения первого упражнения сядьте на стул и наклонитесь вперед. Вытяните руки и обхватите икроножные мышцы обеими руками. Притяните тело к полу. Удерживайте положение 10 секунд. Расслабьтесь. Повторите 10 раз.

7. Мышца, выпрямляющая позвоночник, — 2

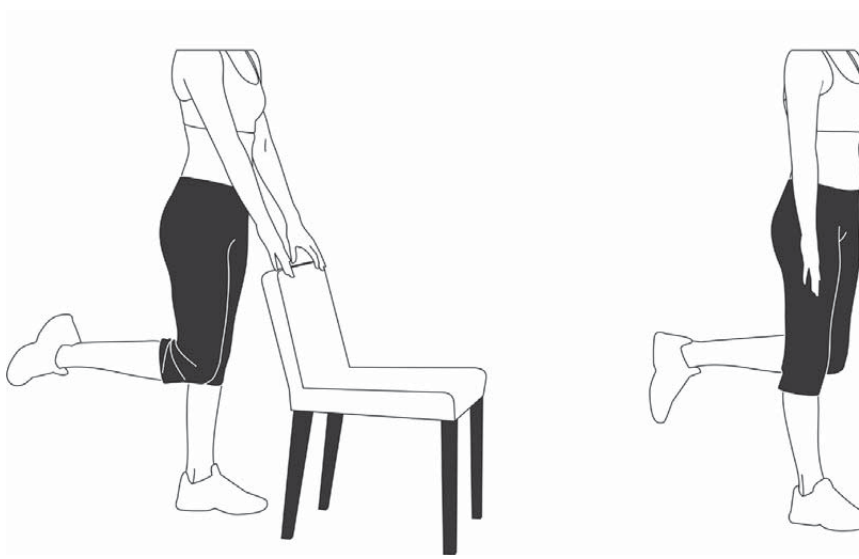


Чтобы выполнить упражнение на прогиб спины, встаньте на четвереньки. Если вам больно стоять на коленях, выполните это упражнение на коврике или на кровати. Поместите ладони под плечи, а колени под бедра. Медленно выполните прогиб в пояснице и поднимите голову вверх. Не вдавливайте поясницу, просто позвольте ей провиснуть. Удерживайте положение 10 секунд. Затем повесьте голову вниз. Втяните живот и округлите спину. Удерживайте позу 10 секунд и снова перейдите в положение с прогибом. Повторите 10 раз.

Упражнения на баланс

Людям с ограниченной мобильностью тяжело удерживать равновесие. Пациенты с РС и другими аутоиммунными заболеваниями испытывают потерю чувствительности в ногах и стопах и/или головокружение и нарушение проприоцепции (невозможность точно определить положение предметов в пространстве, например невозможность определить, на чем стоит нога). С возрастом способность определять себя в пространстве ухудшается, даже при наилучших условиях. РС или любое другое заболевание, поражающее мозг и мышцы, ускоряет притупление этого ощущения.

Потерю ощущения можно предотвратить или замедлить с помощью упражнений на баланс. Терапевт может дать вам специальные упражнения, но для начала можно просто стоять на одной ноге так долго, как получается. Когда я начала выполнять упражнения на равновесие, я занималась в коридоре, чтобы можно было легко дотянуться до стен и удержать баланс. Я поднимала одну ногу и начинала считать. Я поставила перед собой цель увеличить время, которое я могу простоять на одной ноге. Теперь я могу простоять по тридцать секунд на каждой ноге и выполнять позы из пилатеса и йоги.



Это упражнение подходит всем пациентам с нарушениями равновесия. Встаньте в коридоре или рядом с кухонным столом, чтобы удержать себя, если вы начнете заваливаться. Поставьте перед собой цель научиться стоять прямо на одной ноге тридцать секунд или минуту. Когда эта цель будет достигнута, попробуйте выносить одну ногу перед другой, как будто вы выполняете упражнение на бревне. Когда и это вам будет даваться легко, попробуйте стоя на одной ноге наклониться вперед и вытянуть руки вперед. Упражнения можно выполнять с закрытыми глазами, но обязательно держитесь рядом с поверхностью, за которую можно подержаться, если вы начнете падать! Всегда думайте о своей безопасности, когда выполняете упражнения на баланс.

ВОИНЫ УОЛС: ВОПРОС — ОТВЕТ

В: *Почему при РС ступни становятся фиолетовыми, отекают и в них появляются отвратительные ощущения, и что с этим можно сделать?*

О: *Кровь возвращается к сердцу по венам. Отток крови от ног и рук зависит от сокращения мышц рук и ног. Когда руки и ноги становятся слабыми, то кровь хуже движется по венам. Кровь накапливается, вызывая отеки и окрашивая ноги в фиолетовый цвет. Этот процесс усугубляет наличие воспалительных молекул в крови. Чтобы избавиться от отеков и фиолетового оттенка, нужно выполнить два условия. Первое: участить сокращение мышц ног и рук. Чаще выполняйте физические упражнения и/или электростимуляцию на икроножные мышцы и мышцы рук. Удерживайте руки и ноги выше уровня сердца, чтобы помочь крови вернуться к сердцу. Второе: сократите концентрацию воспалительных молекул и снизьте вязкость крови с помощью овощей с высоким содержанием серы. Цветные и зеленые овощи вам тоже полезны. Эти условия помогли улучшить самочувствие нашим пациентам и участникам клинического исследования.*

Регулярное выполнение упражнений на баланс помогает вернуть ощущение положения вещей в пространстве и значительно сократить риск падений, которые могут привести к серьезным травмам. Если вам необходимо выполнять упражнения под руководством обученного человека, то запишитесь на йогу для начинающих или на лечебную йогу, в том числе класс «йога на стуле». В йоге есть множество поз на развитие баланса для любого уровня подготовки.

Силовые упражнения

Ваша следующая цель — силовые упражнения. Слабость мышц является основным фактором падений и получения травм, а также основной причиной потери мобильности. Силовые тренировки позволяют естественным образом использовать способность тела адаптироваться ко всему, что с ним делают.

Если вы уже занимались физическими упражнениями регулярно, то наверняка заметили, как сил со временем становится все меньше (хотя Протокол Уолс препятствует этой тенденции). На протяжении десятков лет я ежедневно тренировалась — прежде чем узнала свой диагноз. После постановки диагноза я подумала, что силовые тренировки и плавание позволят мне оставаться подвижной, но, несмотря на ежедневные тренировки, силы скоро меня покинули. Я сменила 4,5 кг гантели на 3,5 кг, а затем на 2,3 кг, но я не позволила этим обстоятельствам себя остановить — я продолжала выполнять силовые тренировки, чтобы отсрочить ухудшения.

Все пациенты разные, однако существует несколько симптомов потери мышечной силы, которые преследуют всех больных РС. Чаще всего появляется слабость в ногах, которая распространяется на пальцы ног во время ходьбы. У меня этот явный симптом проявился одним из первых, когда моя подруга Джеки заметила, что я подволакиваю ногу во время долгой прогулки. По этой причине многие люди спотыкаются о свои пальцы, когда они переносят ногу вперед, падают и получают травмы. Укрепление мышц, которые сгибают лодыжку и направляют пальцы ног вверх, позволяет вернуть стабильность походке. Вот как можно самостоятельно укрепить эти мышцы.

1. Поднимите пальцы ног как можно выше и направьте в потолок. Досчитайте до 10. Повторите 10 раз. Это простое упражнение хорошо подходит для начала тренировок.
2. Когда это упражнение будет даваться легко, встаньте на пятки и поднимите стопы вверх. При необходимости держитесь за стену для равновесия. Удерживайте позу 10 секунд. Повторите 10 раз или выполняйте это упражнение в течение дня, как только вспомните о нем.
3. Когда предыдущее упражнение станет легко выполнять, начните ходить по коридору на пятках, удерживая стопы на весу. Вы можете придерживаться за стену.

Скорее всего, у вас есть и другие слабые мышцы, которые нуждаются в тренировке во всяком случае, это характерно для большинства пациентов. Займитесь и этими мышцами тоже. Здесь вам необходима помощь терапевта или тренера, который составит для вас специальную программу силовых тренировок под ваши

индивидуальные нужды. Если вы еще сохранили относительную подвижность, рекомендую вам записаться на групповые тренировки, которые подходят под ваши интересы и расписание. Поговорите с инструктором, расскажите ему о своих проблемах со здоровьем и обсудите, каким образом он сможет помогать вам во время занятий. Тайчи, йога и пилатес подходят лучше всего, потому что они объединяют упражнения на развитие силы и баланса.

Если вы вообще не занимаетесь силовыми тренировками, то тело начинает думать, что мышечные клетки для вас неважны и перестает тратить ресурсы на их восстановление. Когда вы выполняете силовые упражнения, вы изматываете мышечные клетки, то есть слегка повреждаете их себе на пользу. Тело начинает процесс клеточного восстановления в течение последующих двадцати четырех часов, перестраивая клетки таким образом, чтобы они могли выносить более тяжелую работу в ответ на возросшие нагрузки. По этой причине силовые тренировки необходимо проводить через день: вашему телу требуется один день для восстановления и наращивания силы.

В начале тренировок для вас, возможно, время на восстановление не будет играть особую роль. Если вы очень ослабли, то начнете скорее с аэробных упражнений, чем с силовых. Если вы не занимаетесь достаточно активно для того, чтобы разбивать мышечные клетки, то вам не потребуется двадцать четыре часа на их восстановление. Когда вы немного окрепнете, то сможете приступить к силовым упражнениям. Ваш терапевт или тренер подскажут, когда после интенсивных тренировок вам потребуется время на восстановление.

Существует масса упражнений на силу, которые можно выполнять дома самостоятельно. Кроме комплексов для укрепления стопы, которые я перечислила выше, можно выполнять упражнения с весом или фитнес-резинками. Я настоятельно рекомендую обратиться к физиотерапевту или квалифицированному тренеру, которые помогут вам составить индивидуальную программу тренировок.

Упражнения для нейромышечного переобучения

Прежде чем мы перейдем к кардиотренировкам, я хочу рассказать вам еще об одном типе упражнений, который объединяет в себе развитие баланса и силы. Этот тип упражнений называется нейромышечное переобучение. Упражнения для нейромышечного переобучения позволяют скоординировать мозг и тело, поэтому они крайне полезны для людей с нарушением подвижности и проприоцепции.

Во время их выполнения повышается выносливость и укрепляется сердце, что хорошо подготавливает к будущим кардиотренировкам. Вам потребуется балансировочный мяч, на котором вы мягко и бережно будете выполнять определенные упражнения. Если у вас нет балансировочного мяча, то возьмите его в фитнес-клубе. Балансировочные мячи можно недорого купить в спортивных магазинах

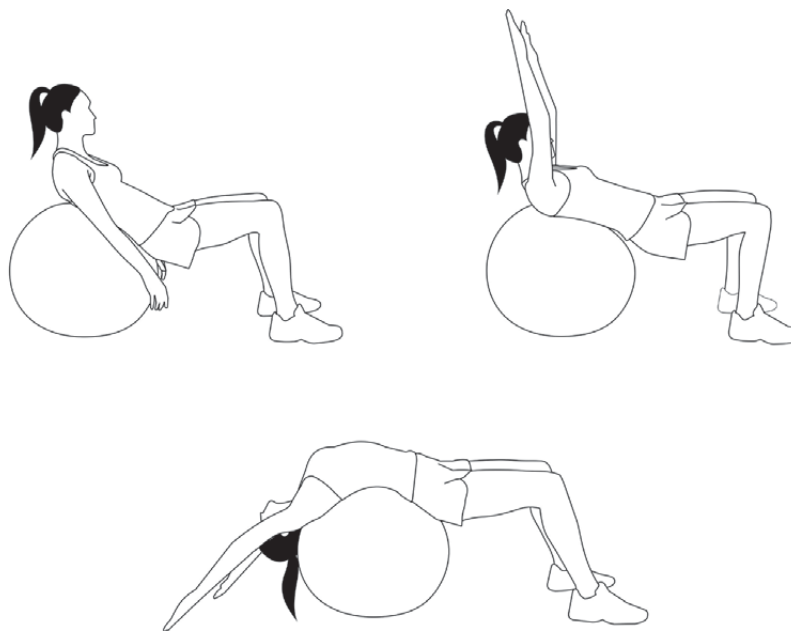
или дискаунтерах, таких как Walmart и Target, или комиссионных спортивных магазинах, например Play It Again Sports.

Перед началом выполнения каждого из последующих упражнений слегка наклоните таз, чтобы стабилизировать поясницу.

1. Наклон

Встаньте на колени перед мячом и обхватите мяч руками, переплетите пальцы вместе на мяче. Лежа на мяче, медленно подайте тело вперед и мягко покачайтесь вперед-назад. Старайтесь удерживать равновесие, бережно выполняя упражнение. (Прекратите выполнение упражнения, если почувствуете боль. Удерживайте равновесие и наклоняйтесь вперед, насколько комфортно.)

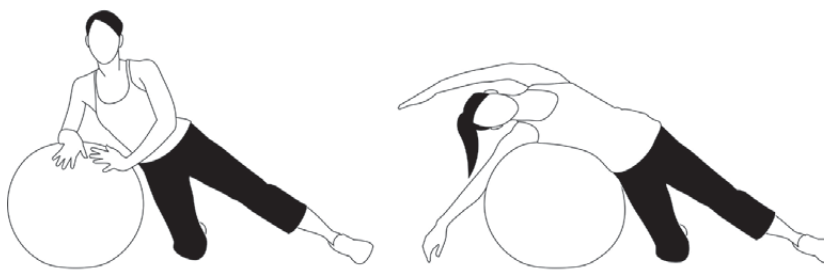
2. Вытяжение



Поместите мяч позади себя и сядьте на корточки, оперевшись спиной на мяч. Медленно прокатитесь назад спиной по мячу. Переведите руки за голову и мягко покачайтесь вперед-назад. Если получается, полностью лягте спиной на мяч и вытяните руки. (Прекратите выполнение упражнения, если почувствуете боль. Удерживайте равновесие и вытягивайтесь, насколько комфортно.)

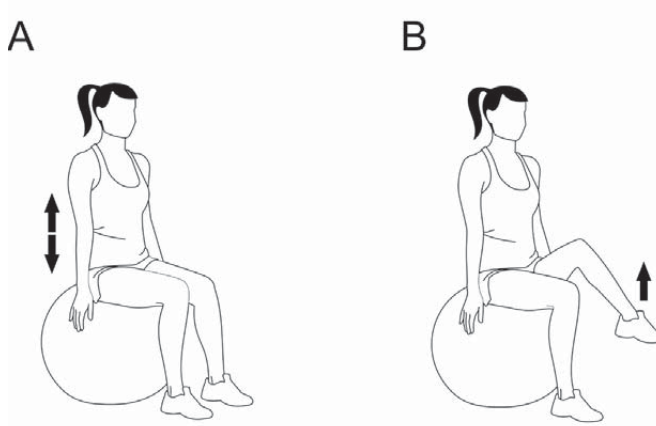
3. Боковой наклон

Встаньте на колени, поместите мяч справа от себя. Правую руку положите на мяч, чтобы удерживать равновесие. Поднимите левую руку через сторону вверх. Медленно прокатитесь телом по мячу, вытяните свободную руку за голову. Повторите с другой стороны. (Прекратите выполнение упражнения, если почувствуете боль. Удерживайте равновесие и вытягивайтесь вбок, насколько комфортно.)

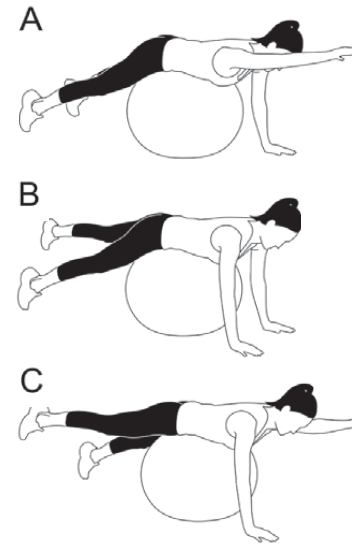


4. Поднятие ног сидя

Сядьте на мяч и согните ноги в коленях под прямым углом. Сперва слегка попрыгайте на мяче вверх-вниз, затем выполните это движение более энергично, удерживая равновесие. Начните по очереди приподнимать стопы над полом, стараясь не терять баланс. Когда это упражнение покажется легким, поднимайте ноги по очереди и удерживайте их параллельно полу. Не сутультесь!

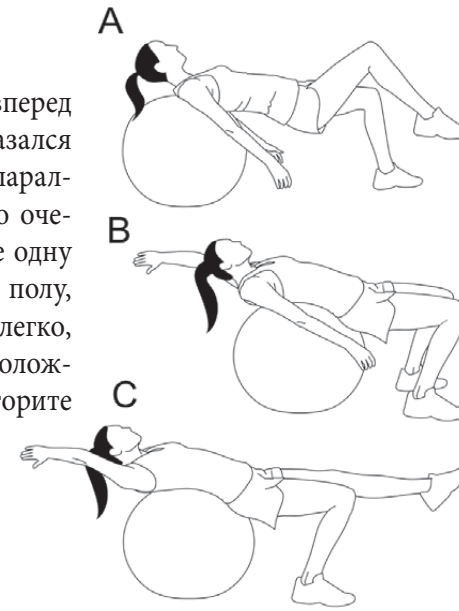


5. Мостик лицом вниз



Встаньте на колени на пол и поместите мяч перед собой. Прокатитесь вперед по мячу так, чтобы мяч оказался под вашим животом. Поместите ладони на пол перед мячом. Пальцами ног касайтесь пола, расстояние между стопами примерно 60 см. Вытяните одну руку параллельно полу, а другой рукой продолжайте опираться на пол. Опустите вытянутую руку на пол и вытяните другую руку параллельно полу. Затем вытяните одну ногу параллельно полу, верните ногу в исходное положение и вытяните другую параллельно полу. Когда вам станет легко, попробуйте вытянуть одну руку и противоположную ей ногу, удерживая их параллельно полу. Удерживайте каждую позу на счет 10.

6. Мостик лицом вверх

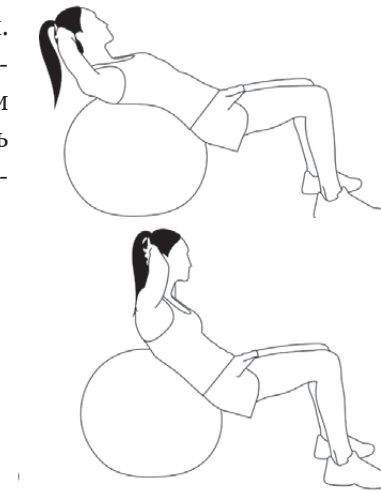


Сядьте на мяч. Сделайте несколько шагов вперед и прокатитесь вниз по мячу, чтобы он оказался в области плеч и лопаток, удерживайте тело параллельно полу. Начните приподнимать ноги по очереди, легко шагая на месте. Затем поднимите одну руку и вытяните ее за голову параллельно полу, продолжая шагать на месте. Когда станет легко, попробуйте вытянуть одну ногу и противоположную ей руку, удерживая позу на счет 10. Повторите с другой стороны.

7. Скручивания

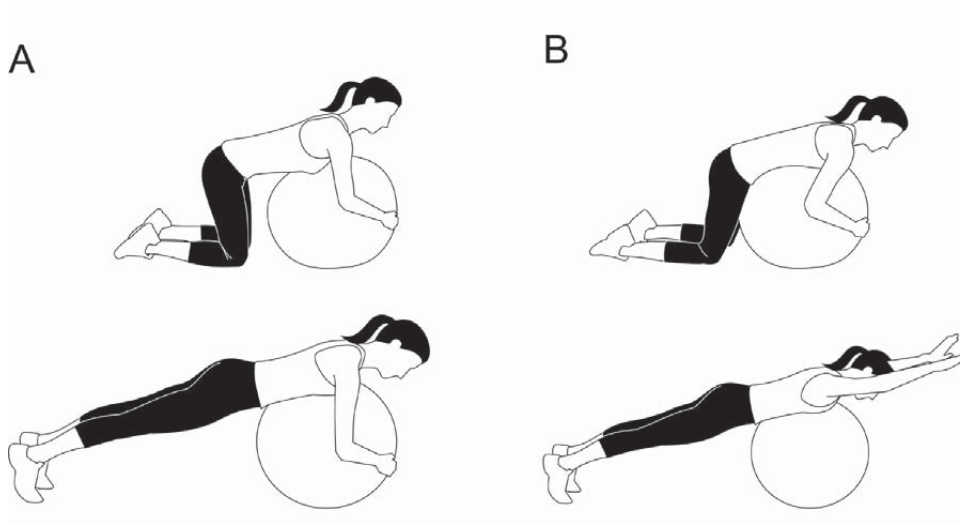
Укрепите мышцы корпуса с помощью этой вариации скручивания. Сядьте на мяч и подайте бедра вперед, прокатитесь по мячу, чтобы он оказался под грудной клеткой. Выполните скручивание и потянитесь к коленям, вытянув руки перед собой. Если вам тяжело, то поместите большую часть спины на мяч. Когда вы начнете без труда справляться с этим упражнением, попробуйте выполнять скручивания, удерживая руки скрещенными на груди. Наиболее усложненный вариант скручивания выполняется с руками за головой, как показано на рисунке ниже. Будьте

аккуратны и не потяните шею во время упражнения. Старайтесь держать шею расслабленной и выполняйте упражнение только мышцами живота. Если вы чувствуете напряжение в спине, прокатитесь по мячу еще, чтобы большая часть спины соприкасалась с поверхностью мяча.



8. Супермен

Упритесь стопами в стену и поставьте колени на пол (или на коврик). Лягте животом на мяч. Направьте подбородок к груди. Медленно оттолкнитесь стопами от стены и выровняйте тело и ноги в одну прямую линию. Удерживайте позу в течение 10 секунд. Прокатитесь по мячу и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение снова, на этот раз вытягивая руки вперед, как Супермен, чтобы получилась прямая линия от стоп до кончиков пальцев рук. Держите позу 10 секунд и вернитесь в исходное положение. Чтобы усложнить упражнение, добавьте гребки руками, как будто вы плывете кролем, попеременно вытягивая то одну, то другую руку за головой. Еще один усложненный вариант: лягте животом на мяч (или на стопочку из нескольких подушек) и вытяните руки и ноги над полом.



Упражнения для сердечно-сосудистой системы

Когда речь заходит о физических упражнениях, люди прежде всего представляют себе тренировку сердечно-сосудистой системы (или кардиоупражнения). Кардиоупражнения повышают частоту сердечных сокращений, и к ним относятся ходьба, легкий бег, упражнения на эллипсоиде или на беговой дорожке, а также аэробные тренировки. Кардиоупражнения очень полезны, однако я хочу подчеркнуть, что силовые тренировки, баланс, растяжка и таргетированные упражнения для нейромышечного переобучения необходимы людям с потерей подвижности ничуть не меньше, чем кардио.

Упражнения для сердечно-сосудистой системы воздействуют на организм не так, как другие виды упражнений, потому что они подключают к работе сердце и легкие. Зачастую случается, что одна и та же кардиотренировка может показаться одному человеку слишком интенсивной, а другому слишком легкой. Поэтому сложно сказать, что именно вам нужно выполнять, чтобы было не больно, чтобы повышался пульс, учащалось дыхание и, возможно, выступал пот.

Аэробные упражнения всегда были частью моей жизни. Я постоянно занималась бегом, но мне пришлось прекратить пробежки из-за появления таинственной боли в бедре. Я каталась на велосипеде и занималась беговыми лыжами. Я надевала лыжероллеры и каталась по дорожному покрытию. Я часто брала с собой детей, сажала их сзади на тележку и катала на лыжах или на роллерах. Мы с Джеки всегда брали их на легкие велосипедные маршруты через лес, а когда они подросли, мы научили их кататься на беговых лыжах.

Вскоре я обнаружила, что больше не могу кататься на беговых лыжах коньковым ходом. Я злилась на себя из-за того, что начала стареть и терять форму, хотя еще с колледжа приучила себя начинать каждый день с тренировки. За все эти годы я не провела ни одного дня без физических упражнений. Когда мне огласили диагноз «рассеянный склероз», какая-то часть меня почувствовала облегчение: в конце концов, эти изменения происходили не потому, что я разленилась. За постепенной потерей спортивной формы стояла серьезная причина.

Тем не менее я продолжала заниматься, потому как ежедневные упражнения мне были необходимы, чтобы не потерять способность ходить. Сперва мне удавалось идти в горку по беговой дорожке в течение 20 минут, но вскоре это упражнение стало для меня недоступным. Тогда я открыла для себя плавание.

Плавание — это прекрасный вид упражнений для тренировки сердечно-сосудистой системы, который хорошо подходит людям с РС и нарушениями работы ОДА. Я установила дома «Бесконечный бассейн» в 2002 году и до сих пор благодарна своей матери за то, что она убедила меня потратить деньги на эту прекрасную вещь. Она постоянно напоминала мне, что необходимо укреплять здоровье и повышать выносливость, и если бассейн помогает выполнять эти задачи, то его необходимо купить.

«Бесконечный бассейн» — это бассейн с генератором течения воды. Это все равно что беговая дорожка для пловца. (Более подробно о бассейнах читайте в разделе «Ссылки» в конце книги.) Я плаваю в нем каждый день. Постепенно я полюбила плавать в холодной воде по вечерам, поэтому я не включаю подогрев. Обычно я плаваю при 18 градусах, но погружаюсь постепенно, чтобы дать телу привыкнуть к холоду. (Мой способ подходит не всем. Большинству пловцов нужна теплая вода или во всяком случае теплее 18 градусов!) Плавание в холодной воде позволяет мне снизить центральную температуру тела, в результате чего я лучше отдыхаю и ночью крепко сплю. Обычно я плаваю кролем в плавательных очках с трубкой, чтобы не отвлекаться на соблюдение правильной дыхательной техники и не напрягать шею. Я плаваю от 15 до 30 минут каждый вечер, а потом делаю растяжку.

Если у вас нет возможности установить бассейн дома, то обратитесь в местные рекреационные центры или частные фитнес-клубы с бассейном. Если вы не умеете плавать, то попробуйте просто ходить в воде. Вода создает противодействие, но одновременно оберегает суставы, из-за чего риск получения травмы во время тренировки очень невелик. Я знаю многих пациентов, которые благодаря занятиям «водной ходьбой» получают прекрасную аэробную нагрузку.

Кроме того, можно заняться аквааэробикой — эти занятия гораздо легче, чем обычные классы по аэробике. Если вам совершенно не хочется лезть в воду, то выберите для себя какие-то другие упражнения.

- Ходите по **беговой дорожке с поручнями**, если у вас есть проблемы с равновесием. Кроме того, можно начать занятия на беговой дорожке с частичной поддержкой веса тела в рамках физической и/или оккупационной терапии. По результатам исследований, ходьба по беговой дорожке с частичной поддержкой веса тела благотворно влияет на состояние пациентов с РС [10]. Беговая дорожка со всем необходимым оборудованием обязательно найдется в кабинете физиотерапевта.
- Попробуйте тренировки на **эллиптическом тренажере** — это тренажер для имитации бега, не оказывающий давления на суставы.
- **Велотренажер** — это симуляция езды на велосипеде без необходимости удерживать баланс и доступная при любых погодных условиях. Велотренажеры со спинкой подойдут для тех, кто не может сидеть без опоры под спину.
- **Гребные тренажеры** дают возможность проработать все тело, при этом в воду лезть не нужно.
- Чаще всего мои пациенты посещают **классы с мягкой практикой йоги и пилатес**. Занятия разного уровня сложности можно подобрать под любую физическую подготовку. В них гармонично сочетаются упражнения на растяжку, силовые упражнения, аэробные нагрузки, упражнения с весом собственного тела и упражнения на баланс.

- **Бальные танцы** улучшают равновесие и координацию. В принципе любые виды танцев полезны для здоровья. Сегодня танцы считаются признанным инструментом восстановительного лечения пациентов с болезнью Паркинсона и используются как часть комплекса нейрореабилитационных мероприятий. Некоторые студии танцев организуют группы специально для людей с болезнью Паркинсона, а также для людей с умеренными и выраженными нарушениями подвижности.
- **Высокоинтенсивные интервальные тренировки (ВИИТ)** — это такой вид упражнений, который позволяет получить максимум пользы за короткий период времени. Существует множество подходов к ВИИТ, но в любом случае такие тренировки подразумевают короткие серии высокоинтенсивных упражнений (от 20 до 90 секунд), за которыми следуют короткие серии умеренных или легких упражнений с повторами в течение 15–30 минут. К преимуществам этого вида тренировок относятся более быстрый рост мышечной массы и положительные изменения показателей воспалительных молекул. Изменения наступают в два раза быстрее, чем во время обычных занятий с физиотерапевтом. Среди недостатков можно отметить высокую интенсивность упражнений, предварительный медосмотр и необходимость занятий с терапевтом или тренером.
- Существуют специальные **упражнения для людей с параличом одной конечности**. Во время выполнения этих упражнений здоровая сторона удерживается, а работает только поврежденная конечность. Тренировка начинается с интенсивных восстановительных упражнений, которые постепенно усложняются. Этот метод обычно применяют при реабилитации после инсульта, но не так давно его стали использовать для пациентов с РС. Если у вас слабость в одной руке, найдите терапевта, который обучает упражнениям при параличе конечности. Программа тренировок очень интенсивная, она требует большого усердия и пока еще остается сравнительно новой, но дает многообещающие результаты.
- **Воркаут*** за семь минут прекрасно подходит тем, у кого не хватает времени на тренировки. Всего за семь минут вы успеете проработать все тело при условии, что вы чувствуете в себе достаточно сил для высокоинтенсивных интервальных упражнений. В интернете можно найти несколько вариантов этого воркаута, одни версии интенсивные, другие попроще. Я рекомендую быстрый воркаут молодым и относительно здоровым людям, которые хорошо переносят высокоинтенсивные интервальные тренировки. Среди моих пациентов есть те, кто начал всего с одного или двух повторений только половины списка перечисленных упражнений. По мере того как тело крепло,

* *Тренировка. — Прим. науч. ред.*

они постепенно увеличивали количество упражнений и повторов. Здесь главное — начать двигаться, но только в соответствии со своим уровнем подготовки! В интернете можно найти несколько вариантов воркаута разной степени сложности, кроме того, можно установить приложение на телефон или планшет, которое помогает выполнять упражнения.

- **Восточные единоборства** и занятия по типу **кроссфита** тоже укрепляют тело, повышают выносливость и улучшают равновесие, но, чтобы к ним приступить, нужно быть сильным и подготовленным.

Начните работать с тем, что у вас есть на данный момент. Если вы можете только пройти туда и обратно по подъездной дорожке к дому, то пусть эта прогулка станет вашей точкой входа. Если вы спокойно крутите педали на велотренажере в течение пяти минут, то начните работать от этой нижней границы. Лучше делать хоть что-то, чем не делать вообще ничего. Если возможно, то занимайтесь вместе с физическим/оккупационным терапевтом или персональным тренером, которые смогут оценить крепость ваших мышц, гибкость, баланс и походку и составить персонализированную программу тренировок из базовых упражнений. Тем не менее, вам ничего не мешает начать заниматься уже сегодня, еще до того, как вы запишетесь на прием к физиотерапевту. Начните работать над мышцами прямо сейчас. Все, что вам требуется, — это начать двигаться. Зачем терять драгоценное время?

Если вы почти каждый день или как минимум три раза в неделю выполняете кардиоупражнения, то вы добьетесь значительных успехов в лечении.

Вибрация

Мне очень нравится еще одна разновидность тренировок, которая включает в себя укрепление мышц, упражнения на баланс и аэробную нагрузку — это вибрация всего тела. Я открыла для себя этот метод после знакомства с исследованием доктора Ричарда Шилдса на тему терапии вибрацией всего тела.

Принцип заключается в использовании виброплатформы, стоя на которой тело воспроизводит сотни быстрых, мельчайших сокращений в ответ на постоянно изменяющееся положение опоры. Телу необходимо ощущать себя в пространстве, поэтому оно начинает направлять в мозг сигналы, чтобы компенсировать постоянное движение. Это весьма полезно для улучшения проприоцепции. Все сигналы, поступающие в мозг и исходящие из него, стимулируют выброс гормонов в мозге (гормоны роста нервов, которые способствуют восстановлению и созданию связей, о которых я говорила в начале этой главы). Кроме того, тело получает стимул высвобождать гормоны в мышцах, что приводит к росту и восстановлению мышц, связок и костей.

Доктор Шилдс изучает укрепляющее воздействие вибрации всего тела на мышцы и кости парализованных больных. По сообщениям из научной литературы, этот метод помогает людям, утратившим физическую форму, и больным с истонченными костями укрепить скелет и мышцы [12]. Вибрацию всего тела применяли при подготовке американских и российских космонавтов для укрепления костей и мышц перед длительными космическими полетами. Многие спортсмены тоже открыли для себя преимущества вибрации всего тела.

ГОЛОС ВОИНОВ УОЛС

Я нахожусь в инвалидном кресле уже семь лет. Мне поставили диагноз PPPC в 1995 году, но где-то в 2002–2003 годах диагноз изменился на вторично-прогрессирующий РС. Кроме РС, я перенесла три операции для лечения невралгии тройничного нерва. Я начала Диету Уолс примерно тринадцать месяцев назад, но крайне строго придерживаюсь ее принципов только последние полгода.

Когда я начала новую диету, моя правая рука, которая навсегда сжалась в кулак в 2001 году, стала потихоньку расслабляться, и мне удалось вдвое сократить прием обезболивающих препаратов. До начала диеты я могла вставать с кресла всего на одну минуту, обязательно при этом держась за что-нибудь, и отходить от него при помощи ходунков на 6 метров. Теперь я могу стоят семь минут и прохожу 49 метров. Раньше я пользовалась электростимуляцией, но теперь два раза в день занимаюсь на виброплатформе, чтобы сделать массаж всего тела и улучшить циркуляцию крови. Я по-прежнему надеюсь на лучшее и молюсь о том дне, когда снова смогу ходить и водить машину. Я каждый день благодарю Бога за то, что узнала об этой диете.

— Патрисия О., Гейнсвилл, Флорида

Ученые продолжают исследовать воздействие тренировок на состояние здоровья. В результате регулярных занятий на виброплатформе улучшается состояние при различных заболеваниях и нарушениях.

- **Возраст**: у гериатрических пациентов замедляется атрофия мышечной ткани [13], улучшаются двигательные функции, появляется больше сил, развивается равновесие [14], улучшаются показатели ЭЭГ, улучшается вариабельность сердечных сокращений [15], и они получают больше баллов по Краткой шкале

оценки психического статуса (MMSE — это опросник для выявления психического статуса у пациентов с деменцией) [16].

- **Уровень сахара в крови**: тренировки на виброплатформе позволяют контролировать уровень глюкозы в крови у диабетиков [17].
- **Плотность костей**: результаты клинических исследований доказывают, что вибрация всего тела обладает умеренно положительным воздействием на плотность и крепость костей у людей с низкой минеральной плотностью костной ткани и у людей, утративших физическую форму.
- **У женщин в период менопаузы** тоже повышается плотность костей благодаря регулярным тренировкам [18].
- **ХНЗЛ:** вибрация всего тела связана с улучшением работы легких и повышением выносливости у пациентов с ХНЗЛ [19].
- **Сила ног**: метанализ 24 исследований подтверждает, что вибрация укрепляет ноги и улучшает их двигательные функции у здоровых взрослых испытуемых.
- **Рассеянный склероз**: по результатам 8-недельного исследования, в рамках которого пациенты с РС три раза в неделю использовали вибрацию всего тела, у пациентов повысилась плотность костей, увеличилась подвижность голеностопного сустава и уменьшился страх падения [20].
- **Инсульт**: благодаря занятиям на виброплатформе у пациентов после инсульта восстанавливаются некоторые функции [21].

Ученые все чаще находят доказательства тому, что во время тренировки на виброплатформе повышается приток сенсорных импульсов из-за изменения положения тела, а также происходят изменения в мышцах из-за необходимости удерживать позу, что в конечном итоге улучшает связь между мозгом и телом, повышает когнитивные способности и двигательные функции. Кроме того, нагрузка на скелет и связки позволяет повысить минеральную плотность костной ткани и укрепить связки. Многочисленные результаты исследований указывают на повышение плотности костной ткани, развитие равновесия, улучшение походки, повышение показателей функциональной пробы и даже нормализацию уровня сахара в крови! Если у вас есть возможность начать практиковать вибрацию всего тела, то обязательно включите ее в свой комплекс упражнений — польза тренировок на вибрационной платформе доказана учеными.

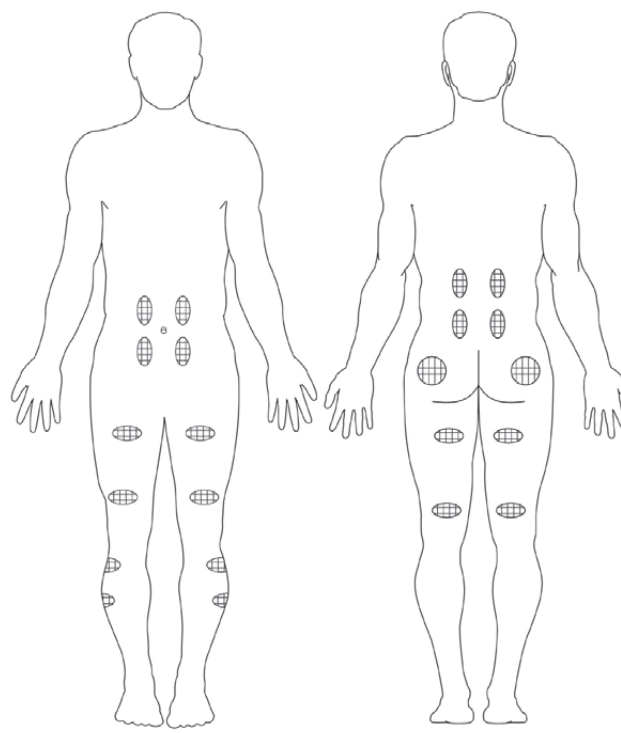
В идеале вам стоит выбрать для себя клинику или спортивный зал, где посетителям предоставляют вибрационную платформу для занятий. Попробуйте позаниматься на ней под руководством тренера или терапевта и попросите его составить индивидуальную программу для занятий на этом тренажере. Я не рекомендую проводить эти тренировки самостоятельно, по крайней мере до тех пор, пока вы полностью не изучите управление тренажером и не получите индивидуальный план занятий. Покупка тренажера обойдется недешево: цены варьируются от нескольких

сотен долларов до 15 000 долларов и выше. Читайте в разделе «Ссылки» более подробную информацию.

Электростимуляция

Как я уже писала во «Введении», я открыла для себя электростимуляцию, когда изучала протокол исследования и заинтересовалась принципом воздействия данной терапии на людей, утративших физическую подвижность. Я уговорила своего физиотерапевта разрешить мне пройти пробный сеанс и убедилась, что терапия прекрасно помогает восстанавливать силу и подвижность. С тех пор я включила электростимуляцию в Протокол Уолс и уверена в том, что этот инструмент помогает предотвратить мышечную атрофию и потерю физической активности.

Электростимуляция вызывает далеко не самые приятные на свете ощущения. Некоторые люди реагируют на электростимуляцию сильнее, чем другие, а третьи



На рисунке показаны двигательные точки, где я размещаю электроды для стимуляции мышц, которые мой терапевт посчитал слабыми. Обращаю ваше внимание, что мне помогает терапевт, который размещает электроды и проверяет, нужная ли мышца получает стимуляцию. Так как все люди разные, каждому пациенту необходимо подбирать места размещения электродов индивидуально, чтобы стимулировать правильные группы мышц. Скорее всего, у нас с вами разные слабые мышцы

вообще испытывают болевые ощущения. Чем сильнее развилось воспаление в мышечных клетках, тем болезненнее ощущается электростимуляция. Замечу, что стимуляция должна дополнять физические упражнения, а не заменять их. Ее нужно проводить одновременно с выполнением волевых (сознательных) упражнений, чтобы укрепить связь мозга и тела. В противном случае наращивание мускулатуры не окажет положительного влияния на улучшение походки и моторики рук. Несмотря на эти незначительные неудобства, приятно осознавать, что с помощью электростимуляции и упражнений можно нарастить больше мышечной массы, чем просто выполняя одни упражнения. Этот метод работает следующим образом.

Нейромышечная электростимуляция (НМЭС), иначе — электростим, заключается в воздействии импульсами электрического тока на нервные окончания, которые заставляют мышцы сокращаться. Чтобы осуществить воздействие электрическим током, терапевт помещает на кожу электроды в определенных точках и подцепляет их к аппарату с помощью проводов, через которые проходит электрический импульс. Это специальное оборудование есть в кабинете физиотерапевта, однако устройство для электростимуляции можно приобрести в интернете и использовать в домашних условиях для облегчения болей. (Вначале нужно обязательно проконсультироваться с физиотерапевтом, оккупационным терапевтом или тренером. Специалист покажет вам, куда необходимо размещать электроды и составит специальную программу под ваш уникальный случай. В дальнейшем вы сможете пользоваться своим устройством без посторонней помощи.)

Функциональная электростимуляция (ФЭС) — еще один метод электростимуляции — с помощью низких уровней электрического тока осуществляет стимуляцию определенных функций, например имитирует сокращение мышц при езде на велосипеде. Функциональная электростимуляция позволяет пациентам активно использовать свои мышцы во время терапии и восстанавливать функции нижних и верхних конечностей. Изначально электростимуляцию применяли для ускорения восстановительного лечения спортсменов после травмы и хирургической операции, однако многие спортсмены предпочитают продолжать электростимуляцию и после завершения восстановительного периода. Несмотря на то что многие ученые занимаются изучением НМЭС, пока никто не исследовал последствия многолетнего применения электростимуляции, поэтому на сегодня безопасность долгосрочной терапии клинически не подтверждена. Тем не менее НМЭС и ФЭС позволяют в значительной степени повысить эффективность физических упражнений, и вполне вероятно, что длительное применение терапии оказывает положительный эффект на пациентов с ограниченной подвижностью.

Электростимуляция показана всем, кто полностью или частично из-за болезни потерял возможность осуществлять основные действия в повседневной жизни. По результатам исследований, электростимуляция повышает качество жизни и возвращает утраченные функции пациентам с тяжелой сердечной

недостаточностью [22], хроническими заболеваниями легких, в том числе ХНЗЛ (хроническими неспецифическими заболеваниями легких) [23], остеоартритом (устранение болей в коленях) [24], с ревматоидным артритом [25] и дисфагией и в результате повреждений головного мозга. Электростимуляцию назначают для профилактики мышечной атрофии у пациентов в коматозном состоянии, для устранения спастичности мышц после инсульта и для восстановительного лечения пациентов после инсульта (даже спустя пять лет после приступа) [26]. Терапия помогает восстановить функции при церебральном параличе, в том числе возвращает возможность пользоваться поврежденными ногами, руками и кистями [27]. Электростимуляция помогает лечить недержание мочи и кала у пациентов с РС [28]. Недержание мочи и кала случается при РС, а также при других аутоиммунных и неврологических заболеваниях, а также развивается в процессе старения организма. С этой ситуацией помогают справиться упражнения Кегеля (сжатие мышц для сдерживания струи мочи). Кроме того, существует возможность проводить электростимуляцию влагалища и прямой кишки для укрепления соответствующих мышц. Если у вас недержание, то вам необходимо начать выполнять упражнения Кегеля под действием электрического тока. Эта терапия, как и другие виды электростимуляции, одобрена Управлением по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США и покрывается медицинской страховкой.

Электростимуляция улучшает состояние пациентов с РС, помогает при хронических заболеваниях и возрастных ухудшениях, если человек испытывает слабость и недостаток выносливости. (Мы стали первыми учеными, кто опубликовал результаты исследования выполнения упражнений под воздействием нейромышечной стимуляции при рассеянном склерозе [29].) Электростимуляцию можно использовать для улучшения общего физического состояния тела, но самых лучших результатов можно добиться при таргетированном использовании электродов на ослабевших мышцах и при нарушениях походки. Такие аппараты для электростимуляции, как WalkAide и Bioness, направляют электрический ток в нервное окончание, которое заставляет работать в голеностопном суставе мышцу, поднимающую стопу, в результате чего пациент может ходить, не запинаясь о свои пальцы. Исследования доказывают, что эти приборы делают пациентов выносливее и помогают им быстрее ходить [30]. Bioness также производит аппараты для стимуляции мышц бедер и улучшения моторики рук.

Электростимуляция устраняет слабость, инициируя генерацию фактора роста нервов, который отвечает за восстановление клеток мозга и уход за ними. Без физической активности снижается уровень фактора роста нервов, в том числе нейротрофического фактора роста (BDNF). В результате состояние мозга ухудшается. Электростимуляцию связывают с повышением уровня BDNF и других факторов роста нервов, в том числе эндорфинов, которые устраняют воспалительные процессы в мозге и снижают риск развития атрофии головного мозга. Кроме того, НМЭС

связывают с улучшением цитокинового профиля (что подтверждает противовоспалительные свойства) и повышение резистентности к инсулину у диабетиков.

Все больше ученых сегодня занимаются изучением НМЭС и ФЭС при лечении различных заболеваний, приводящих к тяжелой форме инвалидности. Чтобы узнать подробнее о последних исследованиях ФЭС и НМЭС, пройдите курс по электростимуляции, который я веду на своем сайте по адресу terrywahls.com/estimcourse.

Когда электростимуляция стала неотъемлемой частью моего лечения, я заметила, что у меня улучшилось настроение, прояснилось сознание и появилось больше энергии.

Я использую НМЭС во время силовых тренировок, чтобы давать мышцам полезную нагрузку и получать самый оптимальный метаболический эффект от занятий физическими упражнениями. Я регулярно посещаю физиотерапевта каждые 4 или 6 недель и настроена продолжать ходить к нему на прием до конца своей жизни (а это примерно еще 60 лет!).

Я с большим энтузиазмом доказываю пользу НМЭС и ФЭС для приумножения эффективности занятий физическими упражнениями. Настоятельно рекомендую вам попробовать электростимуляцию, если у вас есть такая возможность. Даже обычный аппарат для домашнего использования, который можно приобрести в аптеке без рецепта, способен многократно повысить интенсивность ваших тренировок, нормализовать гормоны, цитокиновый профиль и улучшить обмен веществ. В разделе «Ссылки» в конце книги вы найдете информацию об устройствах, которыми я пользуюсь сама. Хотя ваш физиотерапевт может порекомендовать вам другие.

ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯЦИЯ И ПАРАЛИЧ

Электростимуляция способна принести пользу парализованным пациентам и людям с серьезными нарушениями двигательной активности. У парализованных пациентов изменяется метаболизм из-за сниженной активности мышц. У них повышается уровень воспаления, накапливается жир в области талии, снижается чувствительность к инсулину, повышается уровень липидов в крови и растет риск развития ожирения, диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Парализованный пациент чаще страдает от запоров и получает переломы. Сегодня доступны медицинские устройства для улучшения кровоснабжения в ногах и руках. Электрический импульс заставляет мышцы сокращаться, что позволяет смягчить последствия недостатка двигательной активности. Пациенты, которые выполняют волевые движения руками и ногами, сообщают,

что регулярное получение электростимуляции во время занятий на велотренажере улучшает двигательные функции. Кроме того, у людей с серьезными нарушениями двигательной активности, которые занимаются на велотренажере с ФЭС, укрепляются мышцы, улучшается физическая форма, повышается качество жизни, и они реже жалуются на усталость. Однако использование электростимуляции в такой форме не одобрено Управлением по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США, поэтому страховые компании не смогут покрыть ваши расходы на эти процедуры.

ИНСТРУМЕНТЫ УОЛС

Электроды для электростимуляции крепятся на клейкие подложки, которые бывают многоразовые и одноразовые. Самоклеящиеся многоразовые электроды способны выдержать от десяти до тридцати процедур в зависимости от того, насколько хорошо вы очищаете кожу перед сеансом и как тщательно вы ухаживаете за электродами. Можно использовать электроды CarbonFlex без клейкой гелевой основы, которые крепятся к телу при помощи компрессионных ремней, компрессионных шорт и носков. Электродами CarbonFlex можно пользоваться в течение года. Чтобы электроды CarbonFlex проводили ток без чрезмерной резистентности (без боли), их нужно смочить водой перед процедурой. Я пользуюсь электродами CarbonFlex на протяжении нескольких лет. Чем больше площадь электрода, тем легче переносится процедура. Мой фаворит — электроды диаметром от 7,5 до 10 см, потому как они вызывают меньше неприятных ощущений. Сменные электроды обходятся от 25 до 100 долларов в месяц в зависимости от количества процедур в день.

ЛЕЧЕНИЕ ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯЦИЕЙ

Возможно, начать лечение электростимуляцией будет не так просто. Причина в том, что Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США

не рассматривает использование электростимуляции для лечения специфических заболеваний. Изготовителям приборов для электростимуляции пришлось бы провести клинические исследования по каждому отдельному заболеванию, чтобы получить одобрение FDA на проведение лечения. Им бы потребовалось потратить миллион долларов на каждое заболевание, а значит, стоимость приборов стала бы непомерно завышенной.

Однако производители аппаратов для электростимуляции получили одобрение FDA на использование электростимуляции мышц при более обобщенных мышечных симптомах, например при мышечных спазмах (читайте далее). Одобренные FDA приборы для электростимуляции бывают безрецептурные и рецептурные. Безрецептурные приборы являются маломощными и подходят только для повышения мышечного тонуса. Рецептурные устройства могут использоваться только в присутствии специалиста, например физиотерапевта. Процедуры на таких устройствах назначают в следующих случаях:

1. *Мышечный спазм*
2. *Профилактика атрофии мышц*
3. *Расслабление мышечных спазмов*
4. *Переобучение мышц*
5. *Послеоперационная стимуляция икроножных мышц для предупреждения тромбов*
6. *Увеличение диапазона движений*

Если ваше заболевание не подходит по описанию к списку показаний для электростимуляции, то, скорее всего, врач или физиотерапевт не дадут вам направление на электростимуляцию. Просто эти специалисты пока не знают о результатах последних исследований, подтверждающих пользу электростимуляции для укрепления мышц и развития выносливости.

Распечатайте следующие два документа и возьмите их с собой на прием. (Обратите внимание, что эти документы можно найти по ссылке terrywahls.com /bonus).

1. *Neuromuscular electrical stimulation and dietary interventions to reduce oxidative stress in a secondary progressive multiple sclerosis*

patient leads to marked gains in function: a case report (ncbi.nlm.nih.gov/pmc /articles/PMC2769364/) («Нейромышечная электростимуляция и корректировка питания для снижения окислительного стресса при вторично-прогрессирующем рассеянном склерозе»).

2. *Rehabilitation with neuromuscular electrical stimulation leads to functional gains in ambulation in patients with secondary progressive and primary progressive multiple sclerosis: a case series report (ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2769364/). («Реабилитация с использованием нейромышечной электростимуляции приводит к улучшению походки при вторично-прогрессирующем и первично-прогрессирующем рассеянном склерозе»).*

Покажите своему специалисту эти рецензированные публикации, чтобы доказать оправданность тестового сеанса. Напомните своему терапевту, что НМЭС показан при атрофии мышц. Если вы потеряли способность двигаться и страдаете от мышечных спазмов и/или боли в мышцах, то, скорее всего, у вас развивается мышечная атрофия. Но и в этом случае вероятнее всего вам придется оплачивать НМЭС из своего кармана, потому что страховка не покрывает проведение данной процедуры. Однако она реально поможет ускорить ваш процесс реабилитации. Подробнее об электростимуляции можно узнать на нашем курсе по этой теме.

ПРИЗЫВ К ДЕЙСТВИЮ

Эти же статьи вы можете найти на моем сайте terrywahls.com/bonus.

Применение электростимуляции

Если вы хотите изучить использование электростимуляции для повышения эффективности тренировок, обратите внимание на следующие моменты.

- **Вам все равно придется выполнять физические упражнения.** Электростимуляция не заменяет упражнения. Она позволяет увеличить нагрузку

на мышцы, чтобы у вас получилось нарастить больше мышечной ткани. Если вы добились значительных успехов, стали сильнее и натренировали равновесие, то вам могут посоветовать сократить использование электростимуляции и продолжать только силовые тренировки и тренировки на выносливость. Однако я рекомендую продолжать тренироваться с помощью электростимуляции, чтобы поддерживать мышечную массу, повысить выносливость и не терять свои результаты. Можно сократить время сеансов до 15 минут в день или отказаться от электростимуляции и продолжать ежедневные тренировки без нее, но если вы это сделаете, то внимательно следите за своей силой и выносливостью. Вы становитесь сильнее? Не теряете равновесие? Или вы постепенно теряете все, что успели наработать? Проблема в том, что ухудшение происходит очень медленно и постепенно, и человек может даже не осознавать, что теряет силы. Разумеется, если вы чувствуете, что сила и/или выносливость падают, я рекомендую вернуться к более интенсивному графику тренировок, снова обратиться к физиотерапии или оккупационной терапии и подумать о возобновлении (или начале) сеансов электростимуляции.

- **Для достижения наилучших результатов вы должны выполнять волевые упражнения мышцами, которые получают электростимуляцию.** По крайней мере, выполняйте изометрическое сокращение мышц, когда электрический ток попадает в мышцу, вызывая сокращение. Например, если вы стимулируете ягодичные мышцы, сжимайте ягодицы, пока идет ток. Еще лучше, выполняйте упражнения, специально подобранные для вас физиотерапевтом или оккупационным терапевтом, пока ощущаете стимуляцию проблемных мышц. Большинство из нас проводит по многу часов в сидячем положении, из-за чего ягодичные мышцы становятся слабыми. По этой причине пациентам полезно получать электростимуляцию ягодичных мышц в течение 45 минут во время ходьбы, в положении стоя или сидя вместе с волевым сокращением задействованных мышц. Эти сеансы должны проводиться в качестве дополнения к существующей программе регулярных физических упражнений. Выполняйте волевые упражнения, даже если они заключаются только в изометрических сокращениях. Таким образом, вы получите больше пользы от сеансов, чем когда тело остается пассивным во время электростимуляции. Физиотерапевт подскажет вам, какие упражнения необходимо выполнять во время сеансов.
- **Вам нужна помощь специалиста.** В идеале вам нужно пройти несколько сеансов с терапевтом, чтобы научиться пользоваться устройством. Существует много различных производителей и приборов. В вашей клинике терапевт или тренер могут пользоваться не такими устройствами, к каким привыкла я. Вам должны дать специальный комплекс упражнений для укрепления мышц

и сказать, какие из этих упражнений можно выполнять во время электростимуляции определенной группы мышц. Когда вы станете сильнее, терапевт усложнит ваши упражнения и увеличит продолжительность и интенсивность электростимуляции. Все это происходит для каждого человека индивидуально. Я настоятельно рекомендую вам сотрудничать с терапевтом, чтобы он мог оценивать ваш прогресс и подбирать программу упражнений. В рамках нашего клинического исследования все упражнения и сеансы электростимуляции подбираются индивидуально для каждого испытуемого. Мы не используем стандартный протокол для всех, потому как каждый пациент обладает своим уникальным набором потребностей. Специалист поможет определить, какие из них есть у вас.

- **Может выясниться, что вы не переносите электростимуляцию.** Прежде чем начать регулярно получать эти процедуры и тратить деньги на устройство или курс лечения, лучше пойти на тестовый сеанс и с помощью терапевта определить, подходит ли вам данный метод лечения. Не все люди могут вынести электрическую стимуляцию. В ходе нашего клинического исследования два человека пришли к выводу, что для них электростимуляция слишком болезненна, тем не менее 80 процентов участников смогли переносить воздействие электрическим током, достаточное для сокращения мышц. Пройдите тестовый сеанс, чтобы определить свою чувствительность.

ИНСТРУМЕНТЫ УОЛС

Существует спортивное оборудование, оснащенное электростимулирующими устройствами. Restorative Therapies (restorativetherapies.com) и Myolyn (myolyn.com) — две компании, которые объединили занятия на велотренажере с функциональной электростимуляцией (ФЭС). Они используют электроды для стимуляции мышц ног и/или рук во время работы педалями, чтобы наращивать силу и выносливость. Изначально исследования в этой области проводились с целью определить, как ФЭС в сочетании с велотренажером помогает парализованным пациентам укреплять мышцы, кости и повышать качество жизни. Первой группой пациентов, на которых испытывали новое устройство, стали люди с травмами спинного мозга. В небольшом пилотном исследовании при участии пяти пациентов с первично- и вторично-прогрессирующим РС ученые установили, что пациенты хорошо переносят тренировки на велотренажере с ФЭС, стали быстрее

проходить дистанцию 7,5 метра и отмечают повышение качества жизни. Производители сообщают, что их тренажерами сегодня пользуются 580 пациентов. Некоторые врачи тоже обратились к ФЭС-велотренажерам, чтобы оказывать помощь пациентам с рассеянным склерозом [32].

По результатам ряда других исследований, ФЭС-велотренажеры приносят пользу пациентам с РС даже в условиях серьезной потери подвижности: занятия помогают бороться с усталостью, повышают качество жизни, повышают выносливость, укрепляют мышцы ног, улучшают физическое состояние всего тела [33]. ФЭС-велотренажеры помогают наращивать силу и выносливость, однако занятия на велотренажерах с электростимуляцией не одобрены FDA в качестве лечения РС. Обратитесь в Restorative Therapies или Myolyn, чтобы узнать, где вы можете получить доступ к ФЭС-велотренажеру и пройти пробное занятие.

Как только терапевт заключит, что вы вполне справляетесь с устройством, начните проводить сеансы дома. Однако не теряйте связь с врачом. Если электростимуляция вам хорошо подходит, то вы вполне можете приобрести собственный прибор. Он должен быть портативным и работать на батарейках. У электростимулирующего прибора обычно от двух до четырех каналов, то есть он одновременно может стимулировать от двух до четырех мышц. Устройства, которые не только помогают держать мышцы в тонусе, но и наращивать мышечную ткань, можно приобрести только по рецепту. Цены на приборы бывают совершенно разные. Так, безрецептурные устройства можно приобрести меньше чем за 100 долларов, а самые высокотехнологичные приборы обойдутся более чем в 1000 долларов. Кроме того, количество денег, которое вам придется отдать за прибор из своего кармана, зависит от вашей страховой программы.

УОЛС: ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Вниманию тех, кто может быть беременным: никогда не проводите электростимуляцию низа живота или ягодичных мышц, если существует малейшая вероятность беременности. Электрический ток в непосредственной близости к матке может повлиять на развитие плода и привести к врожденным дефектам! Кроме

того, устройство для электростимуляции нельзя использовать на груди, в области головного мозга и на шее. Электростимуляция запрещена людям с имплантированными электронными устройствами, например кардиостимуляторами и баклофеновыми помпами для лечения спастичности.

Ставьте цели, начинайте с малого и двигайтесь вперед. Если у вас появится возможность попробовать эту терапию, то, по общей инструкции для спортсменов, нужно стимулировать определенные ослабленные мышцы в течение пятнадцати минут в день для предупреждения атрофии мышц, и от сорока пяти до шестидесяти минут, если вы хотите укрепить мышцы. Если у вас хроническое заболевание, такое как рассеянный склероз, то необходимое время для наращивания мышечной массы, скорее всего, будет отличаться от того, которое рекомендовано здоровым спортсменам. У нас нет точных указаний относительно того, сколько времени необходимо тренироваться людям с хроническими заболеваниями, так как рекомендации для спортсменов — единственные существующие на сегодня. Вот почему я поставила перед собой цель постепенно добавлять время, чтобы стимулировать каждую слабую группу мышц по шестьдесят минут в день. Обратите внимание, что для участников исследования с крайне ограниченными физическими возможностями нам пришлось сократить время стимуляции до пяти минут на каждую мышцу, и затем медленно добавлять минуты в соответствии с индивидуальной переносимостью человека.

Вы приводите тело в движение, чтобы жить своей жизнью и не существовать в ограничениях, которые ставит перед вами болезнь. Человек впадает в уныние при мысли о том, что он больше не может делать то, что делал раньше. Особенно когда ты не можешь проводить время с семьей так, как им этого хочется. На самом деле, людям, которые любят вас, достаточно побыть с вами рядом. И это главное. Вместо того чтобы уходить в себя, вставайте и двигайтесь как можно чаще. Каждое небольшое движение полезно для тела и помогает вовлечь вас в жизнь, а с Протоколом Уолс вы начнете стабильно добиваться больших успехов.

Глава 10

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ЛЕКАРСТВАХ, ДОБАВКАХ И АЛЬТЕРНАТИВНОЙ ТЕРАПИИ

Протокол Уолс рассматривает еще множество интересных терапевтических методов лечения, кроме диеты и физических упражнений. Часто пациенты спрашивают, какие можно или нужно пить биологически активные добавки, и у меня на этот счет всегда очень много информации. Кроме того, существуют альтернативные виды терапии, которые могут быть полезны некоторым пациентам, — стоит ли их пробовать и что скажет о них ваш врач как представитель конвенциональной медицины? Об этом я тоже могу говорить без устали, но прежде чем мы познакомимся с удивительными альтернативными методами лечения, которые помогают пациентам восстанавливать здоровье, я хочу поговорить с вами о медицинских препаратах, которые вы уже принимаете.

Скорее всего, вам уже приходила следующая мысль: если Протокол Уолс помогает, то значит, можно отказаться от приема лекарств?

Не спешите.

Важно: о ваших медицинских препаратах

Многие пациенты переживают сильный подъем на Протоколе Уолс, и это прекрасно. Воодушевление питает мотивацию и помогает придерживаться рекомендаций по питанию, особенно в тяжелую минуту. Однако некоторые из вдохновленных пациентов начинают проявлять нетерпение по поводу лекарств, которые им назначил врач. В надежде, что Протокол Уолс улучшит их состояние здоровья (и это действительно произойдет), они начинают торопить события и отказываются от приема лекарств, убежденные, что Протокол Уолс «все поправит» за несколько недель. Но на самом деле так не бывает.

Скорее всего, вам станет лучше буквально с первых дней на Протоколе Уолс, но если врач прописал лекарства, то вам никак нельзя прекращать эту терапию! Очень важно продолжать лечение. Не отказывайтесь от лекарств или процедур

только по той причине, что вы начали Протокол Уолс. В противном случае вы поставите под угрозу свое здоровье.

Протоколу Уолс требуется несколько месяцев для того, чтобы перенастроить биологические процессы в вашем теле и начать перестройку организма. С этого момента тело начинает само устранять ущерб, который был уже ему нанесен. Если отменить лекарства сразу, то, скорее всего, появится рецидив или разовьется ухудшение прежде, чем вы поправитесь. В результате вы разочаруетесь, расстроитесь и не захотите продолжать диету. К тому же друзья и родственники начнут говорить: «Вот видишь, все бесполезно. Это просто трата времени, сил и денег. Продолжай лечиться, как раньше». Поэтому я говорю со всей убежденностью:

Необходимо продолжать принимать назначенные препараты для лечения физических и психических заболеваний!

В рамках наших клинических исследований мы не просим испытуемых отказываться от текущего лечения и не требуем этого от вас. Соблюдайте Протокол Уолс в дополнение к текущей программе лечения и наберитесь терпения.

В течение трех последующих лет вы создадите новую версию своего тела, молекулу за молекулой. У вас улучшится настроение и появится больше энергии. Кроме того, у вас нормализуется артериальное давление, вес, уровень холестерина и сахара в крови (если у вас диабет). Когда вы своими глазами увидите положительные изменения в состоянии своего здоровья, например начнете быстрее ходить, выполнять больше работы или ощутите прилив сил, тогда придет время обсудить с врачом возможность постепенной отмены медицинских препаратов. Вот еще несколько поводов для отмены лекарственной терапии после стабильного пребывания на Протоколе Уолс.

- Вы принимаете «Провигил» и из-за этого препарата не спите по ночам.
- Вы принимаете препараты для снижения артериального давления, и у вас сильно понизилось давление.
- Вы принимаете препараты для снижения уровня холестерина, и у вас сильно упал холестерин (менее 200).

Если это произойдет, не берите дело в свои руки, а проконсультируйтесь с врачом, назначившим лекарство. Например, лечащий врач прописывает лекарства от холестерина и для снижения артериального давления, и по мере того как ваши показатели улучшаются, он будет постепенно снижать дозировки и впоследствии отменит препараты. Поговорите с неврологом (или другими специалистами) по вопросам приема «Провигила» для снятия усталости.

А как насчет иммунодепрессантов? Это более сложный вопрос. Невролог может согласиться с тем, что ваша болезнь стабилизировалась. На МРТ не появляется новых очагов. (Вероятно, уже существующие очаги могут остаться навсегда.) Однако врач может приписать успешное выздоровление лекарствам, а не Протоколу Уолс.

Здесь возникает вопрос, как быть дальше. Стоит ли продолжать принимать иммунодепрессанты, или пришло время отказаться от них?

Как показывают результаты исследований (и я уже упоминала об этом в предыдущих главах), крайне важно препятствовать активности болезни, чтобы она не перешла во вторично-прогрессирующий рассеянный склероз. Существует опасность нарушить это условие, если вы откажетесь от препаратов слишком рано (или слишком резко). Резкое прекращение приема препаратов, изменяющих течение рассеянного склероза, связывают с повышением риска рецидива, возвращения симптомов и ухудшения заболевания, развитием других аутоиммунных заболеваний и постепенным упадком физического состояния — помните, мы говорили об эпитопном распространении и о том, почему каждая вспышка может вызвать необратимые повреждения (страница 70). Некоторые исследования действительно предполагают определенные ситуации, когда прекращение приема лекарств оправданно и не увеличивает риск обострения болезни, но исследователи также отмечают, что после прекращения приема препаратов, изменяющих течение рассеянного склероза, повышается риск дальнейшего прогрессирования заболевания. Однако данное исследование не учитывало воздействие диеты и образа жизни на состояние больных, а эти неучтенные факторы могут иметь решительные последствия. Я совершенно уверена, что лечебная диета и здоровый образ жизни снижают риск атрофии головного мозга и замедляют прогрессирование заболевания, хотя в настоящее время нет проспективных исследований, подтверждающих мое мнение. По этой причине в следующем клиническом исследовании мы решили изучить состояние пациентов, которые отказались от медикаментозного лечения и полагаются только на лечебное питание и здоровый образ жизни. Наша работа позволит найти ответы на многие важные вопросы.

Коротко говоря, мы не знаем наверняка, когда можно прекратить терапию препаратами, изменяющими течение рассеянного склероза, без вреда для здоровья, и поэтому я не могу дать каких-либо общих рекомендаций о том, когда это делать и требуется ли отказываться от них вообще. Прекращение приема лекарств — это не то решение, которое нужно принимать самостоятельно, и к нему нельзя относиться легкомысленно. Вполне возможно, что вы перестанете принимать некоторые лекарства. Но это может произойти через полгода. Или через три года. Все люди разные, поэтому точных сроков я назвать не могу. И еще раз подчеркну (рискуя повториться), что вы должны привлечь специалистов к обсуждению этого решения. Лучше всего действовать под руководством специалиста по функциональной медицине, а также проконсультироваться с неврологом и специалистом

по аутоиммунным заболеваниям. Когда все согласятся с тем, что вы готовы постепенно прекратить прием лекарств, тогда вы сможете от них отказаться.

Я беседовала с несколькими неврологами и специалистами по лечению аутоиммунных заболеваний, и они сообщили, что если пациенты не имеют серьезных повреждений в головном мозге, то после диагноза им могут назначить лечебную диету / оздоровление образа жизни (например, Протокол Уолс) на три месяца. По истечении этого времени можно судить о том, помогают ли эти мероприятия остановить прогрессирование заболевания, при условии, что пациенты посещают невролога / специалиста по аутоиммунным заболеваниям каждые три месяца. Если болезнь прогрессирует, то пациенту назначают полное обследование специалиста по функциональной медицине и дальнейшее ужесточение диеты и образа жизни, либо назначают препараты, изменяющие течение рассеянного склероза. В любом случае свою ситуацию вам придется обсуждать с лечащим врачом, неврологом / специалистом по аутоиммунным заболеваниям, а я могу только поделиться своим опытом. Для снятия связанной с РС утомляемости я принимала «Провигил». Всего через месяц после начала новой диеты я почувствовала значительное облегчение и стала меньше уставать. Через три месяца я не могла спать дольше четырех часов: «Провигил» является стимулятором, поэтому его прописывают от усталости: состояние моего головного мозга значительно улучшилось, поэтому стимуляторы не давали мне спать по ночам. Я больше не чувствовала усталости, и я перестала нормально отдыхать ночью. Очевидно, что я больше не нуждалась в этом препарате, и невролог согласился с моим мнением.

Когда спустя шесть месяцев я начала кататься на велосипеде, я сообщила неврологу, что больше не хочу принимать препарат, изменяющий течение рассеянного склероза (я принимала «Селлсепт»), но готова к нему вернуться, если симптомы РС появятся снова. Он разрешил мне вполовину снизить дозировку на неделю, потом еще раз вполовину уменьшить оставшуюся дозировку на неделю, и в итоге через две недели я полностью перестала принимать лекарство. Мое состояние по-прежнему улучшается, хотя я не прикасаюсь к препаратам, изменяющим течение рассеянного склероза, уже двенадцать лет.

Я привыкла к тому, что мои пациенты, которые добросовестно соблюдают рекомендации Диеты Уолс, на каждом следующем приеме выглядят все моложе и свежее (я называю это эффектом омоложения). Раз за разом я наблюдаю, как у них снижается артериальное давление, нормализуется уровень сахара в крови, улучшается настроение, укрепляется память и тому подобное. Когда выздоравливают клетки, начинают выздоравливать целые органы. Когда выздоравливают органы, тогда весь человек становится крепче, у него появляется больше энергии, жизнестойкости, он проживает больше хороших дней и чувствует себя на подъеме.

Когда вам станет лучше, вы сразу поймете, что пришло время начать переговоры с врачом о возможности отмены лекарств. Доктор заметит ваши улучшения

и с радостью поможет найти подход к вашему новому состоянию. Я рекомендую вам высказать свое мнение о том, какие лекарства вы хотите прекратить в первую очередь. Начните с препаратов с самым длинным списком побочных эффектов и самой незначительной пользой. Чем меньше вы будете принимать лекарства с неприятными побочными эффектами, которые не приносят вам пользы, тем сильнее повысится качество вашей жизни. Просто помните, что на восстановление повреждений, которые накапливались всю жизнь, потребуются годы. Некоторые из повреждений могут быть перманентными, но улучшения возможны, и к ним всегда стоит стремиться.

СОВМЕСТНАЯ РАБОТА С ВРАЧОМ

Многие врачи с радостью сотрудничают с пациентами, работая над улучшением состояния здоровья, но, к сожалению, не все специалисты всерьез воспринимают пользу здорового образа жизни. Если вы не чувствуете от своего врача той поддержки, которая вам необходима, то я рекомендую обратиться к функциональной медицине, антивозрастной регенеративной медицине или найти специалиста по интегративной медицине, которые помогут вам грамотно решить ситуацию с иммуносупрессивными препаратами. Специалисты такого рода с большей готовностью связывают улучшения состояния здоровья с изменениями образа жизни пациента. Я успешно помогаю своим пациентам отказываться от иммуносупрессивных препаратов, которые им были необходимы для лечения аутоиммунного заболевания, но только под своим личным контролем. Кроме того, я помогаю пациентам справиться с диабетом, резистентностью к инсулину, высоким артериальным давлением, расстройствами настроения (в том числе ПТСР) и симптомами после ЧМТ только за счет лечебного питания и оздоровления образа жизни. Но я никогда не допускаю того, чтобы мои пациенты отказывались от лекарств раньше времени или делали это без наблюдения врача. Необходимо внимательно следить за состоянием людей, которые меняют диету и образ жизни, чтобы отслеживать прогресс и выявлять побочные эффекты от лекарств, которые больше не нужны из-за нормализации артериального давления или сахара в крови.

Чтобы принять решение относительно своего препарата, нужно прочесть листок-вкладыш (или найти описание

препарата в интернете) и найти все побочные эффекты, которыми он обладает. Затем нужно поговорить с врачом и узнать, какие из ваших текущих проблем со здоровьем вызваны приемом препарата, а какие — вашим заболеванием. Поговорите о возможности постепенного отказа от приема препарата, если ваше здоровье по-прежнему продолжит улучшаться. Но, повторюсь еще раз, не пытайтесь отказаться от лекарств самостоятельно, не заручившись одобрением вашего врача. Помните, что независимо от текущего прекрасного самочувствия разкое прекращение ПИТРС связывают с высоким риском рецидива, ухудшением симптомов, связанных с РС (и другими аутоиммунными заболеваниями), а также риском развития нового аутоиммунного заболевания.

О биологически активных добавках

Итак, мы закрыли вопрос о медицинских препаратах, теперь давайте обсудим многочисленные способы оздоровления организма в сочетании с Протоколом Уолс. И начнем мы с биологически активных добавок.

По большей части Протокол Уолс заключается в насыщении организма, его клеток и митохондрий питательными веществами, необходимыми для оптимального функционирования. Главным образом эта цель достигается за счет питания, а именно 9 чашек фруктов и овощей, экологически чистого мяса травяного откорма, дичи, дикой рыбы, морских водорослей, субпродуктов, квашеных продуктов, кокосового масла и других продуктов, которые я рекомендую добавлять в смузи, супы и салаты.

Но не проще ли вместо всего этого пить витамины? Витамины и минералы способствуют улучшению химических процессов в клетках, и они должны попадать в организм сбалансированно. Гораздо лучше (не проще) достичь необходимого баланса между витаминами и минералами с помощью пищи, о чем я писала в предыдущих главах. При этом я уверена, что в случаях дефицита определенных нутриентов биологически активные добавки могут быть полезны в дополнение к 9 чашкам и другим необходимым продуктам на любом уровне Диеты Уолс. Если вы решите принимать добавки, сперва проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. Существуют определенные состояния, при которых некоторые добавки могут быть противопоказаны, а также определенные лекарства, в сочетании с которыми БАД дают неблагоприятную реакцию. Эта информация не всегда содержится на упаковке тех и других.

Кроме того, я настоятельно рекомендую начинать по одной добавке за раз. Делайте записи в Дневнике Уолс о том, как вы себя чувствуете, фиксируйте любые

изменения в симптомах, которые вы наблюдаете, и особенно отмечайте любые симптомы в области головы, живота и кожные высыпания. Если вы запустите сразу несколько добавок и у вас возникнут проблемы, вы не узнаете, какая добавка оказалась проблемной, а какая нет. Стоит набраться терпения и начинать прием препаратов по очереди. Если через неделю после приема первой не возникнет никаких неприятностей, подключите еще одну добавку. Вы должны превратиться в сыщика и отслеживать свою реакцию на все новое.

Крайне важно понимать, что все люди уникальны и обладают особым набором ферментов, управляющих химическими процессами в теле. Добавка, которая хорошо подошла другому человеку с таким же диагнозом, как у вас, может совершенно не подойти вам, и наоборот. Наши потребности и толерантность очень индивидуальны. Вот почему я не могу составить программу приема добавок (или программу диеты, или программу упражнений), которая будет одинаково полезна для каждого человека. Всегда найдутся люди, которым будет трудно переваривать определенные продукты и усваивать определенные добавки, а также те, кому может потребоваться более высокая дозировка.

Исходя из всего сказанного выше, вы можете начать прием следующих биологически активных добавок к пище в дополнение к лекарственным препаратам:

- витамин D
- магний
- незаменимые жирные кислоты (в том числе гамма-линоленовую кислоту)
- витамин E
- Витамины группы B (метил-B_{12}, метилфолат и комплекс витаминов группы B, включая тиамин, рибофлавин, ниацин, пантетеин и пиридоксин)
- коэнзим Q10
- бурые и зеленые водоросли
- пищеварительные ферменты
- пищевые волокна

Обязательно обсудите с врачом, следует ли вам принимать какие-либо из этих добавок. Я предлагаю начать с анализа на витамин D — большинство людей, которые не живут в тропическом климате, испытывают дефицит этого витамина. Еще можно сдать другие анализы и выявить дефицит прочих питательных веществ, однако только тест на витамин D большинство врачей назначают без дополнительных сложностей (они могут прийти к выводу, что другие анализы вам не нужны, или исследования не покрываются страховкой, если у вас не обнаружены симптомы дефицита).

Прежде чем вы отправитесь скупать всевозможные добавки, давайте убедимся, что они приносят вам пользу, а не усугубляют существующие проблемы.

ПРОБЛЕМЫ МУЛЬТИВИТАМИННЫХ
И МИНЕРАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ

Прием мультивитаминов/минералов может вызывать тошноту и расстройство ЖКТ, поэтому я не рекомендую своим пациентам такие комплексы.

Витамин D

Низкий уровень витамина D связан с частыми рецидивами, дальнейшим ухудшением функций, усугублением атрофии мозга и учащением развития хронических проблем со здоровьем. Чем выше уровень витамина D, тем лучше функционирует организм [1]. Кроме того, низкий уровень витамина D связан с риском развития аутоиммунных заболеваний, нарушением психического здоровья, сердечно-сосудистыми заболеваниями и онкологией [2]. По этой причине я настоятельно рекомендую держать уровень витамина D под контролем. Сделайте своей приоритетной задачей достижение его оптимального уровня.

Самый эффективный и натуральный источник витамина D — это солнце. Интересно, что витамин D также является и гормоном. Организм производит витамин D из холестерина под действием ультрафиолетовых лучей, которые попадают на оголенные участки кожи. В этот момент печень и почки трансформируют витамин D в более активную форму, что позволяет клеткам эффективнее читать инструкции ДНК.

К сожалению, вместо того чтобы по образцу наших предков постоянно пребывать на солнце, постепенно удлинять время пребывания на открытом воздухе в ходе смены сезонов, получать загар и накапливать витамин D, мы большую часть времени проводим в помещении. Подумайте о том, как жили и развивались наши далекие палеолитические предки. Большую часть своей жизни они проводили на открытом воздухе. Хотя ночью они отдыхали в защищенных укрытиях, днем им приходилось бывать на солнце без солнцезащитных средств.

Жизнь в современном мире протекает по иным законам. Летом жара и влажность кажутся нам некомфортными, потому что мы отвыкли от резких перепадов температур из-за кондиционеров. Даже если на улице стоит хорошая погода, жители развитых стран не спешат на прогулку, потому что привыкли развлекать себя с помощью электронных устройств. Когда мы наконец отправляемся гулять, то по рекомендации врачей — особенно дерматологов — обязательно наносим на кожу солнцезащитный крем. Разумеется, в солнечных ожогах нет ничего хорошего, но использование солнцезащитных средств вкупе с постоянным нахождением

в помещении приводит к тому, что в конце лета у детей и взрослых наблюдается дефицит витамина D. Хотя в это время витамина D должно быть так много, чтобы его хватило на предстоящую зиму.

Солнцезащитный крем блокирует частоту света, которая находится в ультрафиолетовом диапазоне, необходимую нашей коже для выработки витамина D. В результате развивается хронически низкий уровень витамина D, который повышает риск инфекций, рака легких, рака груди, рака толстой кишки, рака простаты, болезней сердца, аутоиммунных заболеваний, преждевременных родов, токсикоза беременности, шизофрении, нарушения обучаемости и других психических заболеваний.

Целевой диапазон витамина D (предполагается, что пациент ознакомлен с результатами лабораторных исследований) варьируется от 20 до 70 нг/мл. Иногда нормальный диапазон начинается от 30 до 70 нг/мл. Исходя из этих значений, некоторые врачи полагают, что 31 нг/мл является нормой, но если у человека настолько низкий уровень витамина D, то он в четыре раза сильнее подвержен риску развития аутоиммунных заболеваний, рецидивов, атрофии головного мозга и онкологии. Общества охотников и собирателей и те люди, которые живут на солнце 24/7, накапливают витамин D в диапазоне от 80 до 120 нг/мл. Вполне вероятно, что такой уровень витамина D связан с оптимальным состоянием здоровья.

ПРОВЕРЬТЕ СВОЙ ВИТАМИН D

Попросите врача проверить ваш уровень витамина D и убедитесь, что вы получили действительное цифровое значение, а не просто отметку о том, что он «нормальный». Кроме того, вы можете заказать домашний тестовый набор и собрать дополнительную информацию о влиянии витамина D на здоровье в Vitamin D Council (Совете по витамину D) на сайте vitamindcouncil.org. Вы получите комплект(-ы), в котором содержится приспособление для прокола пальца и специальный листочек с шестью кружками, на который нужно собрать анализ крови. Вы даете листочку высохнуть, а затем отправляете его обратно в лабораторию. Позже из лаборатории вам отправят письмо с результатами и общими рекомендациями по нормализации витамина D.

В моей клинике мы основываем наш целевой диапазон на норме для кормящей матери, которой необходимо иметь достаточное количество витамина D в грудном молоке: 55 нг/мл и выше. Наш целевой диапазон составляет от 50 до 100 нг/мл общего 25-гидроксивитамина D. Я говорю пациентам, что 80 нг/мл — наша окончательная

цель. Однако на практике я убедилась, что подавляющее большинство пациентов (более 90 процентов) имеют уровень ниже 30 нг/мл. Исключение составляют те, кто принимают добавки с витамином D, работают на открытом воздухе в солнечную погоду с открытыми руками и ногами (или туловищем) в течение дня или регулярно пользуются солярием. Люди с пигментированной кожей, живущие дальше от экватора, чем их предки (например, афроамериканцы, жители островов Тихого океана и латиноамериканцы), сильнее подвержены недостаточности витамина D.

Так что же нужно предпринять? Существуют определенные преимущества и недостатки получения витамина D от солнца или солярия (через кожу) и из биологически активных добавок (через кишечник). Я прежде всего рекомендую получать витамин D через кожу.

Витамин D под воздействием солнца

В отличие от добавок с витамином D, которые могут вызвать передозировку (об этом мы поговорим позже), в коже вырабатывается оптимальное количество витамина D. Не существует записей о случаях интоксикации (передозировки) витамином D от пребывания на солнце. По результатам исследований, накопление более 50 нг/мл витамина D под воздействием солнечных лучей улучшает иммунные функции лучше, чем употребление добавок. Под воздействием солнечных лучей в организме вырабатывается наиболее оптимальное его количество.

Из этого следует, что вам придется проводить больше времени на солнце или начать посещать солярий. Рекомендация спорная! Да, я рекомендую получать витамин D под воздействием солнечных лучей, даже за счет посещения солярия. Главное — постепенно увеличивать время, чтобы не получить солнечные ожоги. Если под воздействием солнца на коже лица, рук и ног появилось легкое покраснение без ожогов, то ваша кожа произведет 20 000 международных единиц витамина D. По другим сведениям, воздействие солнечных лучей на кожу связано с укреплением иммунитета даже не за счет получения витамина D [3].

Сообщества охотников и собирателей, которые находятся под воздействием солнечного света 24/7/365, не обладают высоким уровнем заболеваемости раком кожи или меланомой. Постоянное нахождение на солнце, отсутствие солнечных ожогов и диета, богатая питательными веществами, могут быть теми факторами, из-за которых риск развития рака у них намного ниже, чем у жителей цивилизованных обществ.

Конечно, вам придется обдумать все эти факторы, если у вас в семейном анамнезе есть рак кожи или меланома. В этом случае, возможно, будет лучше принимать добавки. Но если вам хочется получать витамин D более естественным путем, я настоятельно рекомендую больше находиться на солнце, но не допускать появления солнечных ожогов.

ВОИНЫ УОЛС: ВОПРОС — ОТВЕТ

В: *Полезен ли Протокол Уолс пациентам с остеопорозом, остеопенией и остеоартритом?*

О: *Да. Остеопороз и остеопения развиваются на фоне пожизненной недостаточности витамина D и диеты с высоким гликемическим индексом, которая вытягивает кальций из костей. Если учесть, что большую часть времени мы проводим в сидячем положении, то у нас практически не остается шансов наполнить кости кальцием. Отказ от продуктов с высоким гликемическим индексом, включение в рацион костных бульонов, оптимизация уровня витамина D в диапазоне от 50 до 100 нанограммов на миллилитр и, самое главное, выполнение регулярных силовых тренировок позволят вам повысить содержание кальция в костях.*

Еще один витамин, который способствует минерализации костей и зубов, — это витамин K_2. Необходимо включить в свой рацион больше зелени, содержащей витамин K_1, чтобы бактерии кишечника получили необходимые материалы для изготовления подтипа витамина K_2 под названием K2mk7. В дальнейшем эта производная превращается в печени в другой подтип — витамин K2mk4. Именно эта форма полезна для минерализации путем удаления эктопической кальцификации из кровеносных сосудов и сердечных клапанов и направления кальция в кости и зубы. К прямым источникам K2mk4 относятся масло гхи из молока животных травяного откорма, масло эму и печень животных травяного откорма.

При остеоартрите («износ» суставов, не связанный с аутоиммунными нарушениями) нужно съедать одну или две чашки костного бульона каждый день. Эта пища дает клеткам необходимые кирпичики для ремонта и восстановления хрящей и связок в суставах. Три чашки овощей с содержанием серы ежедневно и регулярные физические упражнения тоже способствуют оздоровлению суставов. Диета Уолс снимает повреждающий их воспалительный процесс и насыщает организм питательными веществами, которые требуются для восстановления соединительных тканей.

Добавки с витамином D

Низкий уровень витамина D связан с повышенным риском обострения симптомов РС и учащением рецидивов [4]. По этой причине я предлагаю вам проверять свой уровень витамина D ежегодно и оптимизировать его количество под руководством врача. Прием витамина D в добавках вместо или в дополнение к пребыванию на солнце имеет свои плюсы и минусы. Под действием добавок уровень витамина D может стать опасно высоким (более 120 нг/мл), что приведет к чрезмерно высокому содержанию кальция в крови, повреждению почек и даже психозу. Это происходит потому, что витамин D является жирорастворимым витамином. При передозировке жирорастворимые витамины приносят больше вреда, чем водорастворимые витамины. Последние (витамины B и C) выводятся почками, а жирорастворимые витамины хранятся в жире, где они могут накапливаться и достигать чрезмерно высоких концентраций.

Передозировка витамином D случается редко, тем не менее она возможна. По этой причине сперва необходимо провести анализ на уровень витамина D и впоследствии сдавать его регулярно, чтобы концентрация оставалась в пределах нормы. Если вы принимаете более 2000 международных единиц витамина D, я настоятельно рекомендую сдавать анализ на уровень витамина D каждые три месяца, пока вы не добьетесь целевого диапазона (и сможете поддерживать его под воздействием солнца и добавок). В дальнейшем анализ на витамин D нужно сдавать один или два раза в год.

Потребность в добавках с витамином D зависит от широты, на которой вы проживаете, степени пигментации вашей кожи и количества времени, которое вы проводите на солнце без солнцезащитного крема. Но в основном всем, кто находится большую часть жизни в помещении, требуется от 4000 до 8000 международных единиц в зимние месяцы, когда сложно производить витамин D, и от 2000 до 4000 международных единиц в день летом, когда есть возможность больше бывать на улице и загорать на солнце.

КАК ПОМОЧЬ ВИТАМИНУ D СТАТЬ ЭФФЕКТИВНЕЕ

Чтобы добавки с витамином D работали эффективнее, вам нужно сочетать их с витамином K_2. Бактерии кишечника изготавливают подтип витамина K2mk7 из витамина K_1, содержащегося в зелени, и затем он преобразуется в форму K2mk4. Животная форма витамина K_2 (K2mk4) содержится в субпродуктах от животных полностью травяного откорма, ферментированном

масле печени трески и в молочном жире из молока коров травяного откорма. (Ищите масло без казеина.) Обязательно употребляйте вышеперечисленные продукты в больших количествах, если вы принимаете добавки с витамином D. Если вы уже перешли на Диету Уолс, то для вас выполнение этой рекомендации не составит труда.

Обратите внимание, что дозировка в добавках бывает разная, поэтому отравление чрезмерным количеством витамина D вполне реально. Мне встречаются люди с чрезмерно завышенным уровнем витамина D, которые принимают добавки и не проводят регулярный анализ уровня витамина D в организме. Кроме того, при повышении уровня витамина D с помощью добавок появляется риск дефицита витаминов A, K и E, если не повысить их употребление. Я рекомендую есть печень, зелень и орехи. Если вы не едите печень, то попробуйте масло печени трески, в котором также содержатся ЭПК, ДГК и ретинол. Если вы предпочитаете биологически активные добавки и полагаете, что вы получаете недостаточно рыбьего жира, то начните принимать молекулярно дистиллированный рыбий жир с содержанием омега-3 в форме ЭПК и ДГК. (Обратите внимание, что я больше не рекомендую употреблять ферментированное масло печени трески.)

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О КАЛЬЦИИ?

В первом издании данной книги я рекомендовала принимать добавки с кальцием, и, хотя они приносят много пользы, добавки с кальцием обладают и потенциальными рисками. У некоторых людей прием добавок с кальцием связан с эктопической кальцификацией и заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Чтобы защитить себя от этих нежелательных последствий, добавки с кальцием нужно принимать вместе с достаточным количеством витамина D и витамина K. Витамин D управляет всасыванием кальция и повышает всасываемость кальция в ЖКТ, а витамин K руководит минерализацией зубов и костей. Витамин K повторно всасывает кальций, который откладывается в кровеносных сосудах и на сердечных клапанах и направляет его обратно в кровеносную систему, откуда он, в свою очередь, направляется в кости и зубы.

Однако наши предки не потребляли молочных продуктов и, конечно, не принимали добавки с кальцием (или какие-либо другие добавки). Тем не менее их кости были намного плотнее костей современного человека. Вместо биологических добавок с кальцием я рекомендую принимать витамин D и витамин K_2 и не забывать пользоваться силой притяжения (то есть регулярно заниматься силовыми упражнениями и тренироваться на виброплатформе), чтобы ваши кости были здоровыми.

Кроме того, количество витамина D, который необходимо принимать перорально, зависит от эффективности ферментов, управляющих производством и расходованием витамина D в клетках. Они называются однонуклеотидными полиморфизмами, ОНП или SNPs (произносится «снипс»). Если у вас несколько ОНП, связанных с витамином D, то, скорее всего, ваш организм не умеет эффективно использовать витамин D, и вам необходимо принимать более высокие дозы витамина, чем людям без с ОНП. Вот еще одна причина, по которой необходимо регулярно проверять уровень витамина D в крови. Каким бы ни было ваше состояние здоровья, вам необходимо руководствоваться результатами анализов, чтобы правильно выбрать дозировку. Например, я стараюсь бывать на солнце почаще, насколько это возможно в условиях Среднего Запада, а также дополнительно принимаю витамин D_3, который содержится в добавках с витамином D, рыбьем жире и масле печени трески, добавки с витамином К или масло эму. Если вы принимаете от 5000 международных единиц витамина D, то вам необходимо принимать витамин К (например, я получаю его из добавок или масла эму) и регулярно проверять уровень витамина D. Читайте в разделе «Ссылки» о способах тестирования на определение уровня витамина D.

Может так случиться, что ваш нутрициолог и лечащий врач, наоборот, порекомендуют вам биологически активные добавки с кальцием, и вот почему: вы получаете меньше кальция с пищей на ступени Уолс Палео (примерно 950 мг) и Уолс Палео Плюс (750 мг), чем на Диете Уолс (1450 мг). На ступенях Уолс Палео и Уолс Палео Плюс (иногда даже на Диете Уолс) я рекомендую принимать 250 мг цитрата кальция один или два раза в день, в зависимости от пола, возраста и питания. Рекомендуемая суточная норма кальция для мужчин и женщин моложе 50 лет составляет 1000 мг элементарного кальция. Для женщин старше 50 лет и мужчин старше 71 года суточная норма составляет 1200 мг. Очень важно систематически и регулярно употреблять в пищу богатые кальцием продукты, например съедать косточки, которые попадаются в консервированном лососе, есть миндаль, бок-чой и листовую капусту, а к добавкам с кальцием относиться, как к договору страхования. Две основные формы

кальция в добавках — это карбонат и цитрат. Я предпочитаю цитрат кальция, потому что его можно принимать вместе с пищей или на голодный желудок, и он реже вызывает вздутие живота, газы или запоры, чем карбонат кальция. Карбонат кальция стоит дешевле, но для его усвоения требуется гораздо больше желудочного сока (содержание желудочного сока снижается после 50 лет). Кроме того, важно отметить, что витамин D необходим для всасывания кальция из кишечника, поэтому нужно регулярно проверять уровень витамина D. При дозировке более 500 мг наблюдается больше побочных эффектов, в том числе эктопическая кальцификация клапанов сердца и кровеносных сосудов, риск развития инсульта, сердечно-сосудистых заболеваний и образование камней в почках.

Магний

Магний необходим для лечения спастичности мышц, устранения синдрома беспокойных ног и повышения качества сна. (Подробнее об этом — в следующей главе «Управление стрессом и повышение физической, метаболической и эмоциональной устойчивости».) Зеленые листовые овощи являются прекрасным источником магния. Если вы решили принимать добавки с магнием, то я рекомендую принимать ежедневно от 350 до 400 мг элементарного магния перорально, если у вас нет проблем с почками.

Однако не назначайте себе магний самостоятельно без консультации врача, чтобы не было передозировки. Магния треонат способен преодолевать гематоэнцефалический барьер, и он подходит для нашего организма лучше прочих, хотя и глицинат магния тоже хорошо усваивается клетками. Дешевле всего обойдется покупка оксида магния, однако эта форма усваивается хуже всего. Выбирайте ацетат или цитрат магния, если часто страдаете запорами, особенно если у вас есть опасения по поводу оксалатов.

Незаменимые жирные кислоты (омега-3 жирные кислоты и гамма-линоленовая кислота)

Следующая добавка, которую стоит начать регулярно принимать, — это омега-3 жирные кислоты. О незаменимых жирных кислотах уже шла речь, когда мы обсуждали мясо животных травяного откорма и дикую рыбу (а также в разделе о проблемах вегетарианства). Но даже регулярно употребляя в пищу эти продукты, вы, скорее всего, получаете недостаточно жирных кислот.

Существуют две омега-3 жирные кислоты, обладающие особой важностью: докозагексаеновая кислота (ДГК) и эйкозапентаеновая кислота (ЭПК). Головному мозгу необходима докозагексаеновая кислота (ДГК) для производства миелина. Эйкозапентаеновая кислота (ЭПК) помогает эффективно снимать воспаление. По этим причинам пациентам с РС крайне необходимы эти полезные вещества!

В рамках нашего клинического исследования мы просим испытуемых принимать молекулярно дистиллированный рыбий жир для повышения концентрации ДГК и ЭПК. Таким образом, мы стремимся стандартизировать потребление этих веществ специально для клинического исследования. Однако результаты доказывают, что употребление продуктов с высоким содержанием ДГК и ЭПК гораздо эффективнее поднимает уровень ДГК и ЭПК в крови, чем добавки с рыбьим жиром. Наилучшим источником незаменимых жирных кислот является дикая рыба холодных морей, но если вам проблематично ее доставать, то можно подключить добавки.

Есть еще один интересный способ получить оба ценных вещества по методу традиционных обществ Крайнего Севера, которым они пользуются на протяжении нескольких сотен поколений: масло печени трески. Масло печени трески увеличивает содержание жирорастворимых витаминов A, D и (в меньшей степени) K. Если вы не едите печень, то масло печени трески — отличный способ добавить в свой рацион некоторое количество ретинола, а также витамина D.

УОЛС: ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Рыбий жир может увеличивать время кровотечения. По этой причине мы удалили из нашего исследования всех, кто принимает медицинские препараты для разжижения крови, такие как «Кумадин». Если вы принимаете препарат для разжижения крови, то обязательно узнайте у врача, сколько и какие именно омега-3 жирные кислоты вам можно употреблять без вреда для здоровья. При употреблении рыбьего жира не нужно дополнительно принимать льняное или конопляное масло без консультации с врачом, чтобы исключить возможность появления синяков и кровотечения. (Обратите внимание, что перемолотые семена льна и семена чиа, которые вы употребляете ради пищевых волокон, являются безвредными.) Если кто-то из моих пациентов принимает препараты для разжижения крови, то я обязательно консультируюсь с врачом, который назначил препарат. Вместе мы обсуждаем возможность замены лекарства для разжижения крови на рыбий жир в больших дозах, так как они выполняют одни и те же функции. Иногда такая замена допустима, а иногда нет.

Из-за вероятности загрязнения добавок ртутью я рекомендую покупать высококонцентрированный молекулярно дистиллированный рыбий жир с содержанием

ДГК и ЭПК. Вместе с молекулярно дистиллированным рыбьим жиром или маслом печени трески (которое не бывает молекулярно дистиллированным) необходимо принимать витамин Е в форме смеси токоферолов или токотриенолов в количестве от 200 до 400 мг в день. (Обращаю ваше внимание, что 1 мг равняется примерно 1,5 международной единице; на некоторых препаратах указано количество международных единиц, а не миллиграммов.) Без дополнительного витамина Е серьезно повышается вероятность окисления омега-3 жирных кислот в крови, что значительно снижает их полезные свойства.

В идеале стоит попросить врача составить ваш липидный профиль, в который войдут анализы на незаменимые жирные кислоты. С их помощью вы получите оценку соотношения омега-6 и омега-3 жирных кислот в крови, то есть соотношение АА к ЭПК (арахидоновой кислоты к эйкозапентаеновой кислоте). Ваша цель — добиться соотношения от 1,5 до 3. Если у вас не получается выяснить соотношение АА к ЭПК, то не спешите расстраиваться. У себя в клинике я тоже много лет безуспешно пыталась выяснить эти цифры. Тогда я начала использовать липидный профиль пациентов натощак для определения дозировки рыбьего жира. Это косвенный метод определения соотношения АА к ЭПК. Цель — добиться ЛПВП менее 60 при СРБ менее 1 и гемоглобине А1С менее 5,2 процента (уровень гемоглобина А1С указывает на степень окисления ЛПНП, а чувствительный СРБ указывает на уровень воспаления — читайте результаты в таблице «Обзор добавок» (на странице 359) и «Ежегодные анализы» (страница 366), чтобы определить, есть ли у вас потребность в добавках с рыбьим жиром). Липидный профиль также необходим для выявления рисков развития сердечно-сосудистых заболеваний и точной корректировки питания.

Витамины В

Многие люди принимают добавки с витамином В, потому что витамины группы В, в том числе витамин B_1 (тиамин), B_2 (рибофлавин), B_3 (ниацин), B_5 (пантотеновая кислота), B_6 (пиридоксин), B_7 (биотин), B_9 (фолиевая кислота) и B_{12} (кобаламин), необходимы для правильного функционирования клеток. Когда мы начинаем клиническое исследование, то нам требуется очень точная информация. Мне необходимо получить анализ крови на фолиевую кислоту, витамин B_{12} и гомоцистеин прежде, чем я допущу человека к участию в исследовании. Кроме того, я регулярно назначаю эти анализы пациентам, у которых в семейном или личном анамнезе присутствуют заболевания, связанные с дисфункцией и воспалением головного мозга (неврологические и психологические заболевания), или кардиальная дисфункция (ишемическая болезнь сердца, недостаточность клапанов сердца или нарушение сердечного ритма). В норме я должна видеть концентрацию фолиевой кислоты, витамина B_{12} и гомоцистеина в первом квартиле (первых 25 процентах) эталонного интервала.

ГОЛОС ВОИНОВ УОЛС

Мне поставили диагноз РС в 2008 году. Примерно в то же время минеральный анализ волос выявил у меня высокую концентрацию свинца. По результатам анализов крови обнаружилась предрасположенность к туберкулезу, низкая концентрация белка в крови и повышенный уровень цитокинов. Из-за непереносимости глютена и молочных продуктов, генетической предрасположенности и стрессовых триггеров мой организм не мог нормально избавляться от токсинов и должным образом восстанавливаться.

Я познакомилась с методом доктора Уолс и начала следовать ее диете. Спустя 10 лет строгого вегетарианства я постепенно снова перешла на мясо и стала ежедневно принимать добавки с коэнзимом Q10 и витамином D. В те дни, когда я не ела рыбу и льняное масло, я принимала по 15 мл рыбьего жира с высоким содержанием ДГК/ЭПК. Я обязательно добавляю в банново-киви-черничное смузи лектин, порошок из ягод асаи, конопляный протеин, порошок мескитового дерева, порошок из зеленого чая, какао-порошок/какао-крупку (нибсы), спирулину, хлореллу, пчелиную пыльцу и льняное масло. Диета Уолс полностью удовлетворяет мои потребности в зеленых листовых овощах и полезных жирах, чего невозможно добиться от других систем питания. Диета Уолс дает мне направление и стимул, и я уверена, что с помощью пищи улучшаю состояние миелиновой оболочки, нормализую уровень ГАМК и восстанавливаю митохондрии. За прошедший год у меня не было ни одного рецидива, и я не принимаю лекарственные препараты. У меня появилось больше энергии, улучшились когнитивные функции, исчезла затуманенность сознания, восстановилось равновесие, нормализовался вес, улучшилось зрение, стала меньше болеть голова, активизировалось пищеварение, очистилась кожа и стало лучше состояние волос и ногтей. Я снова начала выходить на пробежки! Невролог недавно сообщил, что у меня больше не осталось признаков ограниченной подвижности. Я в восторге оттого, что смогла восстановить свое здоровье. Это непростой, но наилучший способ выразить любовь к самому себе!

— Нисса П., Тасмания, Австралия

УОЛС: ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Обратите внимание, что витамины и биологически активные добавки нужно приобретать у проверенных производителей, которые контролируют качество своей продукции во время производственного процесса. Кроме того, третья сторона должна подтвердить, что в продукции не содержится свинец и другие тяжелые металлы, и она отвечает всем требованиям и стандартам. ConsumerLab.com проводит независимые тестирования витаминов и биологически активных добавок и классифицирует их по чистоте. За недорогую ежегодную платную подписку вы получаете доступ к результатам тестирований. Я считаю, что стоит потратить деньги ради обеспечения своей безопасности.

Коэнзим Q10 (или CoQ10)

Коэнзим Q10 — это питательное вещество, необходимое для эффективной работы митохондрий. Оно является частью электрон-транспортной цепи митохондрий, которая генерирует АТФ. (Читайте в главе 1 «Наука о жизни, болезни и человеке».) С наступлением зрелости, а именно после 50 лет, нам становится тяжелее производить достаточное количество коэнзима Q10, в том числе некоторые медицинские препараты препятствуют его естественному формированию. Его назначают при сердечной недостаточности в дозировке от 100 мг до 200 мг два раза в день [5] и при болезни Паркинсона в дозировке от 300 мг до 600 мг два раза в день [6]. По результатам исследований на животных-моделях рассеянного склероза, коэнзим Q10 успешно помогает снимать воспаление. По результатам 12-недельного исследования пациентов с РС, 500 мг коэнзима Q10 ежедневно способствует снятию депрессии и усталости. Поскольку в исследованиях сердечной недостаточности и болезни Паркинсона использовалось только одно вмешательство, возможно, меньшая доза в рамках общей программы нутритивной поддержки (например, Протокола Уолс) будет также достаточно эффективной. Исходя из этих соображений, в рамках нашего клинического исследования мы назначаем всего 200 мг коэнзима Q10 в день. Субпродукты, такие как сердце (богатейший источник коэнзима Q10) и печень (в ней также содержится коэнзим Q10), содержат достаточно этого вещества, а также креатина, липоевой кислоты и других питательных веществ, необходимых митохондриям. Если вы принимаете статины, обязательно обсудите со своим врачом возможность употребления добавок с коэнзимом Q10.

Водоросли

Мы уже говорили о морских водорослях в главе 6 «Уолс Палео», потому как они скорее относятся к функциональным пищевым продуктам, чем к биологически активным добавкам. Водоросли бывают как морские, так и пресноводные. Клеточные стенки водорослей связывают тяжелые металлы, пластик, растворители и другие токсины, а затем выводят их из организма вместе с продуктами жизнедеятельности. Морские водоросли произрастают в соленой морской воде, а другие разновидности полезных водорослей собирают в пресноводных водоемах (например, хлорелла и спирулина). Пресноводные водоросли обладают богатейшим витаминно-минеральным составом и содержат много белка, поэтому представители традиционных обществ мудро употребляют их в пищу уже на протяжении нескольких тысяч лет. Однако сегодня существует опасность заражения добавок из спирулины и диких сине-зеленых водорослей цианотоксинами, поэтому я рекомендую обратить внимание на хлореллу и обязательно следить за своей реакцией на эту добавку. Водоросли способны генерировать токсины (как я уже упоминала выше, красные приливы убивают рыбу в прибрежной полосе), и эта их особенность заставила меня тщательно пересмотреть свои рекомендации. Водоросли способствуют детоксикации организма, но их надо использовать с осторожностью.

Водоросли можно принимать в капсулах, и моя рекомендуемая доза 500 мг. Я советую есть их по утрам, потому как многие люди чувствуют подъем и прилив энергии в течение нескольких часов после приема капсул. Если принять капсулы после обеда, то, скорее всего, вы не сможете нормально заснуть вечером. Если вы решили употреблять добавки с водорослями, то начните внимательно следить за своим состоянием. Одним нравится вкус водорослей и они хорошо их переносят, а у других они могут вызывать тошноту или понос. Если вы почувствовали, что водоросли вам не подходят, прекратите прием.

УОЛС: ПУТЕШЕСТВИЕ

Когда я отправляюсь в путешествие, то мне бывает сложно съедать необходимое количество листовых зеленых овощей и овощей с высоким содержанием серы каждый день. Поэтому я решила путешествовать с вилком капусты. Я принимаюсь хрустеть капустой еще в аэропорту и затем съедаю каждое утро дополнительную порцию свежей капусты. Капуста прекрасно переносит путешествия, с холодильником или без него. Вот еще несколько полезных советов путешественникам.

Я часто беру с собой в дорогу вяленую печень, чтобы во время путешествия у меня не снижалась плотность потребляемых питательных веществ.

При любой возможности я заказываю овощи, мясо на гриле, салаты с лимонной или бальзамической заправкой и ягоды.

Я не заказываю соусы, приправы и супы, потому что в них часто кладут глютен или молочные продукты.

ПРИЗЫВ К ДЕЙСТВИЮ

Больше советов путешественникам можно найти на terrywahls.com/bonus.

Зеленые листовые овощи полезны для здоровья, но напомню, что во всякой зелени содержатся токсины. Старайтесь чередовать разнообразные зеленые, в том числе морские овощи, чтобы получить максимум пользы при минимуме рисков. Если вы решились принимать добавки с водорослями, то рекомендую их чередовать. Я принимаю 500 мг хлореллы каждый день в течение недели, а потом одну неделю пропускаю. Летом, когда у меня на огороде полно свежих листовых овощей и зелени, я вообще не пью добавки с водорослями и начинаю их снова только осенью, когда заканчиваются мои овощи.

Пищеварительные ферменты

Тело современного человека оказалось в незавидном положении: нам не только приходится переваривать готовую пищу, в которой под воздействием высокой температуры разрушились все ферменты, так еще и нужно справляться с огромным количеством сахара и углеводов, которые требуют от организма производить еще больше пищеварительных ферментов. Через несколько лет такого неблагодарного труда поджелудочная железа изнашивается и больше не может оптимально работать.

В главе 6 «Уолс Палео» я порекомендовала вам добавить в рацион квашеные продукты. Наряду с ними биологически активные добавки с пищеварительными ферментами помогают организму лучше переваривать пищу, прошедшую тепловую обработку.

Добавки с пищеварительными ферментами можно принимать по-разному. Можно съедать одну или две капсулы во время еды, чтобы возместить

некоторые ферменты, потерянные при тепловой обработке. Также можно принимать 2 или 3 капсулы на голодный желудок за 30 или 60 минут до еды. Второй метод является более предпочтительным, потому что голодный желудок эффективнее всасывает ферменты. Однако, если вы принимаете ферменты во время еды, то телу становится проще переваривать белок, а значит, снижается риск появления чувствительности к пище. Можно заключить, что прием пищеварительных ферментов во время еды является оправданным. Если у вас наблюдается чувствительность к пищевым продуктам, то облегчение переваривания белков с помощью ферментов позволит избавиться от неблагоприятной реакции на пищу.

ЕСЛИ У ВАС КИСЛОТНЫЙ РЕФЛЮКС

К явным признакам неблагоприятных пищевых пристрастий относится изжога, или кислотный рефлюкс. Удивительно, но этот симптом указывает на пониженную, а не на повышенную кислотность желудка. Пищеварительные ферменты помогают восстановить естественный кислотный баланс, однако существуют и другие методы улучшения процесса пищеварения. Порошок из коры скольского вяза и чай с лакрицей прекрасно успокаивают желудок. Некоторые люди стараются выпивать перед едой стакан воды с одной или тремя чайными ложками яблочного уксуса, чтобы предупредить изжогу. После 50 лет у всех людей снижается кислотность желудочного сока (возможно, из-за того, что организм вырабатывает антитела к клеткам, производящим кислоту). Добавки с пищеварительными ферментами и соляной кислотой восстанавливают естественный кислотный баланс, а также препятствуют образованию вздутия живота и облегчают переваривание белков. Пребиотики (вы получаете достаточно пребиотиков из овощей, но их можно принимать отдельно в виде биологически активных добавок) являются пищей для бактерий, которые производят бутират — короткоцепочечную жирную кислоту, необходимую для облегчения процесса пищеварения, снятия воспаления и преодоления резистентности к инсулину.

Я принимаю две капсулы пищеварительных ферментов на пустой желудок с утра, а потом еще раз перед отходом ко сну, но мне пришлось привыкнуть к такому расписанию. Я рекомендую начинать с одной капсулы и постепенно увеличивать дозу, обязательно обращая внимание на свое самочувствие. Когда будете выбирать добавку с пищеварительными ферментами, обязательно убедитесь, что в ней содержится как минимум протеаза,

бромелайн, амилаза и липаза. Пищеварительные ферменты повышают эффективность медицинских препаратов для разжижения крови. Если вы принимаете какие-либо препараты, особенно препараты для разжижения крови (в том числе рыбий жир), то начинайте пищеварительные ферменты с осторожностью, постепенно увеличивая дозу.

Пищевые волокна

Если вы мучаетесь запорами, то я рекомендую есть больше пищевых волокон. В качестве источника дополнительных пищевых волокон подойдут свежемолотое семя льна и семена чиа (их не нужно молоть). Семена можно добавлять во фруктовые пудинги и менять дозировку до достижения желаемого эффекта. На мой взгляд, такой подход гораздо эффективнее, чем капсулы. Но если вам не помогают волокна из пищевых продуктов, то придется увеличить потребление волокон за счет добавок. Ваша задача — наладить регулярный стул два или три раза в день и не допустить недержания! Вам подойдут добавки с растворимыми пищевыми волокнами из шелухи подорожника, инулина, семян чиа и молотого семени льна. Напомню, что в рацион необходимо включить растворимые и нерастворимые пищевые волокна, клетчатку для микробов и резистентные крахмалы ради здоровья организма и вашего микробиома. В Диете Уолс и Уолс Палео содержатся они все в необходимом количестве.

Обзор добавок

В таблице указаны дозировки биологически активных добавок, которые я рекомендую своим пациентам. Обязательно проконсультируйтесь с врачом, прежде чем начинать принимать витамины и добавки.

Добавки	***Максимальная суточная доза (если иное не указано врачом на основании осмотра и анализов)***
Витамин D	Разная дозировка: следите за уровнем витамина D в крови и принимайте столько, сколько скажет врач
Цитрат кальция	Если ваш лечащий врач рекомендует принимать кальций и вы соблюдаете диету Уолс Палео или Уолс Палео Плюс, то принимайте 250 мг элементарного кальция один или два раза в день
Магний	От 350 до 800 мг элементарного магния в день в виде треоната магния или глицината магния или другого типа

Добавки	*Максимальная суточная доза (если иное не указано врачом на основании осмотра и анализов)*
Докозагексаеновая кислота (ДГК) / эйкозапентаеновая кислота (ЭПК), рыбий жир или ферментированное масло печени трески	2 грамма ДГК/ЭПК, или 2 грамма рыбьего жира, или 2 грамма масла печени трески (если вы регулярно едите печень, не принимайте масло печени трески)
Витамин Е, смешанные токотриенолы или смешанные токоферолы	400 мг, если вы принимаете рыбий жир или ДГК/ЭПК
Поливитамины комплекса В, предпочтительно В-100 (более высокая эффективность)	1 капсула
Метил-B_{12} (эта форма предпочтительнее, чем более дешевая форма B^{12}, цианокобаламин)	1000 мкг (предпочтительнее пастилки или капли — они должны медленно растворяться под языком для лучшего усвоения)
L-метилфолат (левомефолиевая кислота)	1000 мкг при повышенном уровне гомоцистеина
Коэнзим Q10	От 200 до 500 мг
Хлорелла	500 мг (не постоянно)
Пищеварительные ферменты: протеаза, бромелайн, амилаза и липаза	2 или больше капсул натощак; может взаимодействовать с антикоагулянтами
Клетчатка (свежемолотые семена льна или чиа, замоченные на 24 часа, затем измельченные и смешанные с другими продуктами, или инулин, мука из зеленых бананов, мука из подорожника или олигосахариды)	Сколько необходимо для легкого опорожнения кишечника 2 раза в день

Необязательные добавки

Существует еще несколько дополнительных пищевых добавок, которые часто рекомендуют людям с заболеваниями мозга, такими как аутизм, рассеянный склероз, невропатия, болезнь Паркинсона, амнезия и расстройство настроения. Наверняка о многих из них вы уже слышали или даже планируете начать принимать. Обращаю ваше внимание на то, что многие вещества из этого списка рекомендуют людям с сердечной недостаточностью и диабетом. Эти добавки не входят в Протокол Уолс, но их определенно стоит попробовать, особенно если у вас не наблюдается никаких улучшений после 6 месяцев добросовестного соблюдения всех рекомендаций Протокола. (Обязательно проконсультируйтесь с врачом, прежде чем начинать принимать какие-либо добавки, даже из Протокола Уолс.)

- **Цинк, железо и медь.** Крайне важно поддерживать цинк, железо и медь на оптимальном уровне — их должно быть не слишком мало, но и не слишком много. Чрезмерное количество меди и железа, равно как и недостаток цинка, связывают с повышенным риском развития нейродегенеративных заболеваний, таких как болезни Паркинсона и Альцгеймера [7]. Количество меди в организме может повыситься из-за наличия меди в водопроводной воде или из-за приема биологически активных добавок с содержанием меди. Железо может накапливаться из-за биологически активных добавок, его содержащих, или из-за использования кухонной утвари из чугуна. Так как медь часто идет вместе с цинком, то откажитесь от добавок с медью (обычно в мультивитаминных и мультиминеральных комплексах) и начните принимать цинк (в небольших дозах по 30 мг ежедневно или три раза в неделю), чтобы не допустить избыточности меди и недостатка цинка. Обязательно учитывайте границы нормы по количеству цинка, если вы планируете принимать его регулярно. Старайтесь не перенасыщать организм цинком, чтобы не развился недостаток меди. Так как железо выступает в качестве важнейшего кофактора ферментов в мозге, количество железа в организме должно быть оптимальным. Если вы принимаете добавки с железом, то обязательно сдавайте анализы на уровень железа, чтобы не допустить избыточности. Я считаю, что лучше каждую неделю есть субпродукты (в которых много минералов), чем принимать добавки, потому что так вы наверняка не столкнетесь с проблемой избыточности или дефицита железа. Гораздо безопаснее получать нутриенты из питательной пищи, чем принимать добавки и не следить за анализами крови.
- **Другие добавки для мозга и крови.** В функциональной медицине используются еще несколько добавок для поддержки работоспособности клеток мозга, о которых мы не говорили в этой главе. К ним относятся липоевая кислота, карнитин и креатин. Эти вещества могут быть для вас полезны или совсем наоборот. Липоевая кислота в дозировке от 300 до 600 мг/день помогает лечить болезненные поражения нервов при диабете [8]. Липоевая кислота (600 мг) в сочетании с карнитином (1000 мг) и разными дозами коэнзима Q10 (от 100 до 600 мг два раза в день; читайте выше) применяют при лечении болезни Паркинсона [9]. Липоевую кислоту (600 мг два раза в день) ассоциируют с прекращением атрофии головного мозга у больных вторично-прогрессирующим рассеянным склерозом [10]. Липоевая кислота полезна, но ее нельзя принимать без тщательной проверки функции почек (анализ крови на креатинин и анализ мочи) два раза в год. Сочетание липоевой кислоты, витаминов B и коэнзима Q10 проявило защитные свойства на животных-моделях различных заболеваний головного мозга, связанных с митохондриальной [11] и сердечной недостаточностью [12]. Напомню, что субпродукты — печень

и сердце — являются прекрасными источниками биодоступных витаминов группы B, липоевой кислоты, карнитина и коэнзима Q10. Эти вещества также содержатся в сардинах, устрицах, моллюсках, двустворчатых моллюсках и почках, причем в естественной форме они гораздо лучше усваиваются организмом, чем синтетические биологически активные добавки. Кроме того, при выборе биодобавки нужно беспокоиться о возможном загрязнении тяжелыми металлами и растворителями, потому что сырье для биодобавок могут выращивать в загрязненной почве или плохо контролировать производственный процесс. Лучше потратить деньги и время на покупку и выращивание натуральных продуктов.

- **Ресвератрол (особенно во время голодания).** Эффект от голодания в течение 12 или 16 часов по схеме Уолс Палео Плюс можно усилить с помощью ресвератрола. Он способствует дальнейшим позитивным изменениям в митохондриях [13]. Натуральный ресвератрол содержится в черных ягодах, например в черноплодке и ежевике, в соке из черного винограда и красном вине. В виде добавок ресвератрол принимают по 250 мг один раз в день.
- **NAC (N-ацетилцистеин).** Принимайте от 500 мг до 2 граммов ежедневно. Большие дозировки NAC назначают пациентам с сильным отравлением, с передозировкой «Тайленолом»* и используют во время рентгеновского исследования с внутривенным контрастным веществом, чтобы снизить риск повреждения почек. Когда я работаю над детоксикацией организма пациента, то назначаю от 500 мг до 2 граммов NAC ежедневно для облегчения выведения токсинов.
- **Куркума.** Кулинарная приправа яркого оранжевого цвета помогает восстановить баланс ферментов фазы 1 и фазы 2 системы детоксикации в печени и почках. Я часто добавляю в напитки куркуму (½ или 1 чайная ложка в день, размешиваю с водой или с кокосовым молоком и пью, как чай). У меня есть пациенты, которым необходимо каждый день пить чай с куркумой, чтобы поддерживать процесс детоксикации.
- **Органические соединения серы.** Иногда их принимают в виде добавок, чтобы поддержать ферменты детоксикации, снизить риск развития онкологии и снять чрезмерное воспаление. К ним относятся сульфорафан, индол-3-карбинол (I3C) и дииндолилметан (DIM) [14]. Все эти вещества содержатся в овощах семейства капустных, поэтому Диета Уолс рекомендует каждый день съедать три чашки овощей с содержанием серы.
- **Биодобавки с антиоксидантами.** Биологически активные добавки такого типа рекомендуют для детоксикации организма, снятия воспаления, оптимизации уровня гомоцистеина и для улучшения холестеринового профиля.

* *Действующее вещество — парацетамол. — Прим. науч. ред.*

Врачи функциональной медицины рекомендуют принимать антиоксиданты, если состояние пациентов этого требует. Я перечислила название биодобавок, а в скобках указала название пищевых продуктов, в которых содержится необходимое вещество. Таким образом, вы убедитесь, что Диета Уолс обеспечивает организм всеми ключевыми питательными веществами: ресвератрол (кожура овощей и темных ягод), эллаговая кислота (ягоды), кверцетин (зеленый чай, лук и ягоды), эпигаллокатехин галлат (EGCG; зеленый чай и йерба мате), экстракт выдержанного чеснока (овощи семейства чесночных снижают окислительный стресс, улучшают эндотелиальную функцию и улучшают кровоснабжение [15] за счет соединений серы — конечно, можно просто есть больше чеснока), гидрокситирозол (оливковое масло без нагревания) и антоцианы (фиолетовые и черные овощи и ягоды).

- **Пробиотики.** Ученые получают все больше информации о пользе специфических микробов для здоровья человека. Уже очень скоро мы начнем лечить психические расстройства, неврологические и другие заболевания с помощью пробиотиков. Пока не изучено все многообразие микроорганизмов, я рекомендую чередовать различные добавки, чтобы в организм попало как можно больше штаммов. Если после хирургической операции у меня развивается диарея на фоне приема антибиотиков, я принимаю VSL#3. Действие этого пробиотика изучали на пациентах с воспалительными заболеваниями кишечника, и его работу связывают с сокращением рецидивов у больных язвенным колитом. Обычно я чередую пробиотики и начинаю принимать от пяти миллиардов КОЕ, а потом постепенно дохожу до 30 миллиардов КОЕ. Если начать принимать более 30 миллиардов КОЕ, то можно серьезно повысить вероятность развития синдрома избыточного бактериального роста (СИБР). В данном случае больше — не значит лучше [16]. Подробнее о пробиотиках читайте на странице 217.

> Многие пищевые добавки из этого перечня рекомендованы людям с сердечной недостаточностью и диабетом.

- **Ингибиторы NFkB.** Воспалительные процессы возникают за счет NFkB (читайте об этом далее), а значит, прицельная атака на этот фактор позволяет снять воспалительный процесс. Различные вещества, которые способны ингибировать NFkB, считаются противовоспалительными, и все вещества, перечисленные в трех предыдущих пунктах, являются ингибиторами NFkB. Существуют и другие противовоспалительные вещества, которые можно найти в биодобавках или натуральных цельных продуктах, — это калий, бикарбонат калия, ДГК, ЭПК, боярышник, имбирь, солодка, розмарин, экстракт виноградных косточек, чеснок, кофе, зеленый чай (особенно матча), физетин в клубнике, цитрусовые, даидзеин, генистеин, нарингенин, ягоды облепихи,

гранат, ликопин, лютеин, зеаксантин, карнитин, альфа-липоевая кислота, пчелиный прополис, босвеллия, ашваганда, астрагал, пикногенол, гинкго, расторопша, кора белой ивы, глутатион, глюкозамин, все витамины группы B, а также витамины C, D и E, мелатонин, все незаменимые жирные кислоты — короче говоря, растительные вещества (фитонутриенты) и морепродукты. Вам не придется принимать все эти вещества в форме биодобавок, если вы регулярно съедаете 9 чашек разнообразных фруктов и овощей. Если в ваш рацион входят самые разные растительные продукты, а также жирная рыба холодных морей, то вам не нужно принимать биодобавки такого типа [17].

- **Активированный уголь и съедобная глина для выведения токсинов.** Специалисты по интегративной медицине рекомендуют принимать детоксные вещества, такие как бентонитовая глина и активированный уголь. Они как липучка собирают все токсины, которые печень преобразует из жирорастворимых в водорастворимые и выводит с желчью. Токсины налипают на уголь или глину, повторно не всасываются в кровь и выходят из организма с продуктами жизнедеятельности. Однако уголь и глина поглощают и полезные микроэлементы, такие как цинк и магний. Если вы намереваетесь принимать эти вещества внутрь, то делайте это под наблюдением врача.
- **Биодобавки для суставов.** Эти добавки назначают пациентам с дегенеративными заболеваниями сустава или ревматоидным артритом. К ним относятся глюкозамин, хондроитин и метилсульфонилметан (МСМ). Больше всего этих веществ в естественной форме содержится в бульоне из голеностопных суставов, куриных лапок и овощей с высоким содержанием серы.

ВОИНЫ УОЛС: ВОПРОС — ОТВЕТ

В: *Почему вы сократили список биодобавок, который впервые появился в книге Minding My Mitochondria: How I Overcame Secondary Progressive Multiple Sclerosis (MS) and Got out of My Wheelchair («Забота о митохондриях: Как я вылечила вторично-прогрессирующий рассеянный склероз (РС) и встала с инвалидного кресла»)?*
О: *С тех пор как я написала свою первую книгу, я узнала много нового и провела несколько дополнительных исследований. Для меня стало ясно одно: Протокол необходимо подбирать для каждого индивидуально. Пациенты, которые принимали много различных биологически активных добавок, чаще жаловались на тошноту, боли в животе и жидкий стул. В связи с этим я сократила начальный список рекомендуемых добавок (он представлен в этой*

главе). Я назначала лабораторные исследования, анализировала истории болезней, осматривала пациентов и только после этого подбирала индивидуальные рекомендации. Все остальные добавки, которые я назначала в дальнейшем, лучше подходили пациентам и давали меньше побочных эффектов. Кроме того, чем ниже расходы на ненужные добавки, тем лучше. Я настоятельно рекомендую всем Воинам Уолс обсуждать возможность применения биодобавок с врачом и учитывать ваши уникальные обстоятельства. Тщательно следите за своей реакцией на новые биодобавки. Начинайте принимать каждую по очереди и постепенно повышайте дозировку. Но не забывайте получать как можно больше питательных веществ вместе с пищей!

- **Добавки для улучшения памяти.** Их назначают для устранения амилоидных бляшек у пациентов с болезнью Альцгеймера (читайте на странице 263). Такие натуральные добавки, как куркума, ашвагханда и бакопа монье, по результатам исследований, помогают устранять амилоидные бляшки и сгустки, а также улучшают когнитивные функции при ранней деменции [18].

В заключение отмечу, что таргетированное применение биологически активных добавок приносит определенную пользу, особенно при высоком уровне гомоцистеина, однако не забывайте, что Диета Уолс специально разработана с учетом необходимости получения всех полезных веществ вместе с пищей.

Ежегодные анализы

Если вы принимаете какие-либо биодобавки, то вам необходимо сдавать развернутый клинический анализ крови, печеночные пробы (аланинаминотрансфераза, или АЛТ, или аспартатаминотрансфераза, или АСТ) и анализ функции почек (креатинин и анализ мочи) один или два раза в год, чтобы выявить возможные токсические реакции. Кроме того, я рекомендую проходить еще ряд тестов, если у вас в личном или семейном анамнезе есть болезни головного мозга, сердца и другие сложные заболевания. Все перечисленные в таблице анализы вам может назначить лечащий врач.

В таблице указаны целевой диапазон, а также мои рекомендации для пациентов, если результат анализов выходит за пределы диапазона. Обратите внимание, что ваш врач может ориентироваться на другой целевой диапазон и давать другие рекомендации. Возможно, вам потребуется скорректировать мои рекомендации,

исходя из особенностей вашего состояния. Чтобы сдать анализы, попросите направление у врача.

Анализ	***Целевой диапазон по Протоколу Уолс***	***Рекомендации***
Развернутый клинический анализ крови, кальций, креатинин и аланинаминотрансфераза (АЛТ)	Границы нормы соответствуют целевому диапазону. (Целевой диапазон — это значение, которое определяют в качестве нормы по значениям 97 процентов населения.)	Анализы четко показывают, насколько ваш организм хорошо усваивает биологически активные добавки. Если результаты выходят за пределы нормы, то вам нужно отменить некритические препараты, сдать анализ снова и проверить, нормализовались ли показатели
25-гидроксивитамин D (витамин D25-OH)	50–100 нг/мл (нанограмм/миллилитр) или 150–250 нмоль/л (наномоль/литр)	Скорректируйте дозу витамина D в зависимости от результатов анализов. Если уровень витамина D выше целевого диапазона, проверьте уровень кальция, чтобы убедиться, что кальций не повышен, и найдите подлинную причину повышенного витамина D. Если уровень кальция повышен, то вам, вероятно, будет назначено срочное лечение
Фолиевая кислота и витамин B_{12}	Верхние 25 процентов диапазона нормальных значений	Интерпретировать с гомоцистеином (см. Гомоцистеин ниже)
Гомоцистеин	От 4 до 6,5 мкмоль/л	Если понижен, ешьте больше белка. Если повышен, то перейдите на метильные формы фолиевой кислоты (метилфолат) и метильные формы витамина B_{12} (метил-B_{12}). (Напомню, что более дешевые формы фолиевой кислоты и витамина B_{12} не обладают метильными группами.) Подойдет комплекс витаминов B «B-100». Если все равно повышен после оптимизации дозировки фолиевой кислоты и B_{12}, обратитесь за помощью к специалисту по функциональной медицине

Анализ	*Целевой диапазон по Протоколу Уолс*	*Рекомендации*
Высокочувствительный С-реактивный белок (hs-CRP)	Менее 1,0 мг/л (миллиграмм/литр) = низкий риск (идеально). От 1 до 3 мг/л = средний риск. Более 3 мг/л = высокий риск	Если повышен, ешьте больше овощей и ягод. Если остался повышенным, несмотря на 9–12 чашек растительной пищи в день, обратитесь за помощью к специалисту по функциональной медицине
Холестерин общий	Более 160 мг/дл (миллиграмм/децилитр) (предпочтительно более 200 — для оптимального функционирования мозга, хотя мы не знаем оптимального верхнего диапазона: 250 может быть или не быть слишком высоким показателем). **Примечание**. Если у человека ишемическая болезнь сердца или цереброваскулярное заболевание, врачи обычно стараются поддерживать уровень холестерина ниже 200	Если холестерин 200 или ниже, уменьшите или прекратите прием препаратов, снижающих уровень холестерина. Если нет лекарств, снижающих холестерин, увеличьте потребление холестерина, например ешьте топленое масло гхи. Если холестерин выше 250, прекратите употребление кокосового масла и переключитесь на оливковое, чтобы уменьшить количество насыщенных жиров
Соотношение триглицерид / холестерин ЛПВП	Менее 3	Соотношение больше 3 указывает на вероятную инсулинорезистентность. Уменьшите потребление углеводов и перейдите на Диету Уолс Палео или Уолс Палео Плюс. Возможно, вам требуется больше рыбьего жира. **Примечание**. Это соотношение менее релевантно для лиц африканского происхождения. В этом случае лучше измерить уровни инсулина и глюкозы, чтобы оценить чувствительность к инсулину
Холестерин ЛПВП («хороший» холестерин)	Холестерин ЛПВП более 60 мг/дл (миллиграмм/децилитр)	Если ЛПВП меньше 60, сократите потребление углеводов, ешьте больше овощей и ягод, больше рыбьего жира и больше занимайтесь физическими упражнениями

Анализ	***Целевой диапазон по Протоколу Уолс***	***Рекомендации***
Тиреотропный гормон (ТТГ) и свободный тироксин (свободный Т4)	ТТГ 0,30–3,00 микромеждународные единицы на миллилитр (МЕ/мл); свободный Т4 — в пределах нормы	ТТГ обычно проверяют у пациентов, которые жалуются на постоянную усталость. Есть некоторые разногласия по поводу того, должен ли верхний предел ТТГ составлять 3,0, а не 5,0. Если ТТГ вне целевого диапазона, проверьте свободный Т4; если он выходит за пределы целевого диапазона, показано лечение избыточной или недостаточной активности щитовидной железы
Гемоглобин А1С	Менее 5,2 процента	Гемоглобин А1С обычно проверяется на диабет. Он хорошо коррелирует с уровнем окисления холестерина ЛПНП. Если уровень гемоглобина А1С превышает 5,2 процента, снизьте содержание углеводов в своем рационе
Инсулин натощак	Менее 7 мкЕд/мл	Сдайте анализ, чтобы проверить чувствительность к инсулину. Повышенный уровень инсулина указывает на то, что у вас развивается инсулинорезистентность и вы приближаетесь к состоянию преддиабета и диабета, которые являются серьезными хроническими заболеваниями. Если инсулин натощак больше 7, я рекомендую сократить потребление углеводов и отдавать предпочтение продуктам с низким гликемическим индексом (овощи с меньшим содержанием крахмала, менее крахмалистые фрукты)

Расширенные анализы для персонализированного питания

Благодаря новым достижениям в области анализа данных мы стоим на пороге дивного нового мира, где сможем давать пациентам более точные рекомендации, основанные на генетике и конфигурации микробиома. Верно, что наши гены влияют на способность эффективно метаболизировать углеводы, белки и жиры, определяют, насколько нам подходит диета с низким содержанием насыщенных жиров, диета с высоким содержанием насыщенных жиров, диета с высоким или низким содержанием белка или диета с высоким или низким содержанием углеводов. Гены определяют вероятность появления чувствительности к глютену и казеину при соответствующих (фактически неблагоприятных) обстоятельствах. Сегодня в продаже можно найти некоторые услуги по проведению генетического анализа и выявлению различных однонуклеотидных полиморфизмов (ОНП), на основе которых для пациента составляется индивидуальное соотношение макронутриентов (белки, жиры, углеводы), а также выявляется потенциальная польза и вред от определенных биодобавок. Товары и услуги, необходимые для получения этой расширенной информации, в будущем будут совершенствоваться и станут более практичными. На сегодняшний день такие анализы предлагает компания GenoPalate. По результатам вы сможете определить, подходит ли вам кокосовое или оливковое масло в качестве основного источника жиров на ступени Уолс Палео Плюс и для входа в состояние кетоза (читайте на странице 235). В разделе «Ссылки» вы найдете информацию об анализах ДНК. Кроме того, базовые или расширенные анализы можно заказать на моем сайте http://yourlabwork.com/wahlsprotocol/. Подробнее об этом читайте в разделе «Ссылки».

Исследование микробиома

Тесты микробиоты гораздо сложнее анализов ДНК, потому что они анализируют больше данных. Самые лучшие тесты исследуют микробиоту кишечника (не только бактерии), их метаболиты и микробные гены. Поскольку у людей около 25 000 генов, а у наших микробов от 5 до 9 миллионов, то эта информация невероятно полезна. На основе данных о вашей истории болезни и результатов исследования микробиоты можно составить индивидуальные рекомендации по питанию. Такие услуги оказывает компания Viome, которая с помощью искусственного интеллекта совершенствует качество обслуживания клиентов. Кроме того, Viome предлагает пройти повторный прием, чтобы оценить воздействие новой диеты. Существует еще несколько подобных компаний, которые предлагают исследование и индивидуальные рекомендации, например BIOHM Health. Если вам позволяет финансовое положение, то воспользуйтесь их услугами. Подробнее о современных исследованиях микробиоты читайте в разделе «Ссылки».

Технологии самоконтроля для улучшения состояния здоровья

Сегодня технологии позволяют нам самостоятельно измерять и оценивать различные биологические функции — питание, двигательные функции, пульс, артериальное давление, активность мозговых волн. У нас появилась возможность анализировать большие объемы информации и использовать искусственный интеллект для получения индивидуальных рекомендаций по оптимизации состояния здоровья. С помощью обратной связи мы теперь можем быстрее достигать медитативных состояний, наращивать мышцы, уменьшать (или увеличивать) количество жира в организме, достигать превосходной физической формы, тренировать когнитивные функции, улучшать артериальное давление, вариабельность сердечного ритма и многое другое.

Такие устройства, как часы Apple Watch и трекеры Fitbit (кроме них, еще есть масса других), умеют отслеживать различные физиологические параметры и в режиме реального времени предоставлять рекомендации по улучшению здоровья и работоспособности. Эти устройства могут отслеживать уровень активности, количество шагов, сожженные калории, частоту сердечных сокращений и многое другое. Устройства HeartMath отслеживают вариабельность сердечного ритма (реакции симпатической и парасимпатической нервной системы). Существуют устройства, измеряющие мозговые волны, которые могут определить наступление медитативного состояния. Например, это могут Muse и Melomind. Движение Quantified Self использует технологии для оптимизации здоровья и работоспособности — у них можно научиться использованию современных гаджетов для самоконтроля. Мы входим в дивный новый мир, где нас ждет дивное будущее! Подробную информацию о компаниях и их продуктах можно найти в разделе «Ссылки».

Комплементарная и альтернативная медицина

Я врач-терапевт с традиционным образованием, практикующий в академическом центре, поэтому неудивительно, что до своего диагноза я скептически относилась к альтернативной и комплементарной медицине. Я полагала, что люди спускают уйму денег на эти альтернативные, бездоказательные методы лечения, но так было до тех пор, пока я сама не превратилась в пациента с прогрессирующим заболеванием, от которого нет лекарства.

В рамках своего исследования я обнаружила многочисленные доказательства того, что пациенты с рассеянным склерозом и другими аутоиммунными заболеваниями используют методы комплементарной и альтернативной медицины, как правило, в качестве дополнения к лечению конвенциональной медициной. Как я могла не рассмотреть этот вариант, когда у меня было не так много возможностей лечения?

Именно тогда я начала интересоваться альтернативной медициной. Тем не менее я делала это с точки зрения врача, получившего обычное образование: во всем, что я читала, я искала здравый смысл, и иногда находила его. Не всегда, но нередко. Когда я находила доказательства, я старалась судить непредвзято. Есть много методов альтернативной медицины, которые не основаны на науке, или в их основе лежит научное зерно, на котором впоследствии строят предположения и домыслы. Поэтому в данном вопросе нужно быть предельно осторожным. Когда я составляю мнение об альтернативной терапии, я спрашиваю себя, перевешивает ли потенциальная польза лечения его потенциальный вред, даже если терапия не получила одобрение FDA. Существуют ли исследования этого метода лечения? Оно объяснимо с научной точки зрения? Я настоятельно рекомендую задать себе следующие вопросы перед тем, как попробовать новое лечение.

ДНЕВНИК УОЛС: НАПОМИНАНИЕ

Если вы решите попробовать новую терапию, сделайте подробные записи в Дневнике Уолс о том, как вы себя чувствуете до начала лечения, что вы надеетесь получить от лечения и как долго вы собираетесь тестировать новую терапию, прежде чем решить, приносит ли она пользу, — например, можно дать ей шанс месяца на три. Сделайте пометку в Дневнике Уолс в тот день, когда вы собираетесь пересмотреть свое самочувствие, а также пометьте этот день в календаре. Затем раз в неделю описывайте свое состояние. Когда придет время оценить, достигли ли вы какого-либо результата, у вас будет достаточно информации для принятия решения о том, стоит ли продолжать новое лечение. Хотя бывает трудно оглянуться назад и вспомнить, как вы чувствовали себя раньше. Учтите: иногда может показаться, что лечение не помогает, но стоит его прекратить и вы понимаете, что оно действительно приносило пользу.

1. Насколько велики риски? Они должны быть минимальны. Например, если вы откажетесь от глютена на 100 дней и потом оцените свое состояние, то вы практически ничем не рискуете.
2. Насколько это лечение помогает конкретно при моем заболевании? Существуют ли доказательства того, что лечение принесет пользу мне или уже принесло пользу другим с таким же заболеванием? Публиковались ли результаты исследований в рецензируемых научных журналах? Обычно я ищу их на Pubmed.gov.

3. Насколько может улучшиться или ухудшиться состояние моего здоровья? Существуют ли доказательства того, что это произошло с другими людьми? Есть ли побочные эффекты, которые я не смогу перенести?
4. Во сколько мне обойдется лечение и как часто мне необходимо его повторять? Каким образом нужно отслеживать свой прогресс? Можно ли как-нибудь узнать, помогает ли лечение?
5. Имеет ли лечение смысл с точки зрения потенциального механизма действия? Доктор или ученый считают, что лечение невозможно, маловероятно или возможно?
6. Смогу ли я осуществлять терапию самостоятельно или с помощью членов семьи?
7. Каким образом я собираюсь оценивать, насколько терапия улучшает качество моей жизни и жизни членов семьи, и есть ли смысл ее продолжать?

Даже если альтернативное лечение, которое вы хотите попробовать, провалилось по всем пунктам, то вас все равно может преследовать мысль его попробовать. Это нормально, у всех нас разный уровень терпимости к рискам. Некоторые люди предпочитают дождаться, пока пройдут необходимые клинические исследования и FDA даст одобрение новому лекарству или хирургическому лечению. Если вам такие условия кажутся комфортными, то не поступайтесь ими. (Хотя обязательно прочтите во вкладыше-листовке список побочных эффектов!) Другие просто не могут ждать, им комфортнее самостоятельно искать и пробовать новые способы повышения качества жизни, даже если они еще никем не доказаны. Однако я настоятельно рекомендую проверять любое новое лечение (одобренное FDA или нет) по моему опроснику, и только затем принимать решение, поможет оно вам или нет. Обязательно записывайте свои результаты и не скрывайте от врача, чем вы заняты.

Список альтернативных методов лечения очень длинный, и я выделила из него те, которые считаю потенциально безопасными и полезными при РС, аутоиммунных и других хронических заболеваниях, а также при заболеваниях головного мозга. Есть и другие альтернативные методы лечения, но я не рассматривала их из-за нехватки места.

Безопасные альтернативные терапии

- **Полоскание рта маслом.** Для предотвращения роста нежелательных бактерий во рту (дисбактериоза) необходимо чистить зубы зубной щеткой (я использую кокосовое масло и капельку эфирного масла, например масло орегано или чайного дерева), и зубной нитью. Полоскание маслом позволяет сделать процесс очищения полости рта еще эффективнее. Нужно набрать масло в рот и полоскать в течение одной минуты — чаще всего используют кокосовое

масло, оливковое масло или масло эму. Эта процедура препятствует росту патогенных бактерий Porphyromonas gingivalis, которые связывают не только с развитием заболеваний пародонта, но и таких заболеваний, как атеросклероз, ревматоидный артрит и аутоиммунные процессы [19].

- **Рейки / лечебное прикосновение / терапевтическое прикосновение.** Это форма терапии, которая якобы манипулирует энергией и заставляет ее лучше течь по телу, способствуя обновлению и исцелению. При осуществлении рейки, лечебного или терапевтического прикосновения руки слегка касаются тела или помещаются рядом с ним, чтобы осуществить взаимодействие с биополем человека. Термином «биополе» описывают слабое электромагнитное поле, которое окружает человеческое тело. С развитием квантовой механики появились инструменты для создания мониторов, которые могут измерять эти поля. Та же самая квантовая механика позволяет использовать сканеры магнитно-резонансной томографии (МРТ), без которых сегодня невозможна визуализация мозга. Рейки и терапевтическое прикосновение взаимодействуют с биологической энергией тела и используют энергию целителя для оздоровления пациента. Терапия биополя вошла в состав лечебных манипуляций в центрах лечения онкологии и доказала эффективность как средство для снятия боли и повышения качества жизни. По данным последних исследований, терапия улучшает работу иммунных клеток [20].
- **Терапия движением.** В эту группу входят такие практики, как йога, пилатес и тай-чи. Все эти три стиля упражнений включают растяжку, баланс, силовые тренировки и осознание своего положения в пространстве. Таким образом, все они отлично подходят для укрепления связи между мозгом и телом. По утрам я занимаюсь и йогой, и пилатесом. Раньше я посещала уроки тай-чи. Если вы можете попасть на занятие к хорошему, опытному инструктору, то я настоятельно рекомендую попробовать любой из этих методов лечения. Либо купите DVD и начните заниматься дома. Преимущество инструктора в том, что он может обучить правильному выполнению движений, адаптировать их к текущему состоянию вашего тела и помочь добиться результатов, когда у вас появится больше сил и улучшится равновесие. (Подробнее об этих и других видах упражнений читайте в главе 9 «Движение и здоровье».)
- **Бодиворк (работа с телом).** Этот метод лечения заключается в работе специалиста над вашим телом, к нему относятся массаж, терапия триггерных точек и рефлексотерапия. В коже находятся кожные рецепторы, которые направляют информацию в мозг. Ощущение прикосновений к коже позволяет сократить количество воспалительных молекул и восстановить баланс системы «гипоталамус — гипофиз — надпочечники» [21]. Иначе говоря, массаж помогает снизить уровень гормона стресса. Несколько лет я вообще не могла

переносить массажи, даже самые легкие прикосновения были для меня крайне болезненны. Но теперь массаж с глубокой проработкой мышц мне очень хорошо помогает. Он прекрасно расслабляет и дарит глубокое чувство спокойствия и удовлетворения. Если у вас есть возможность получать массаж регулярно, то обязательно воспользуйтесь ею. Если ее нет, тогда просто помассируйте кожу и погладьте себя руками — или попросите друга или родственника помочь вам: даже такое элементарное проявление заботы о себе приносит большую пользу. Даже если вы ходите на сеансы массажа, я рекомендую ежедневно делать самомассаж лица, ушей, рук и ног.

- **Рефлексотерапия.** Это метод заключается в надавливании на особые точки на подошве ступни. Он позволяет снимать симптомы и улучшать функции различных органов. По результатам исследований, рефлексотерапия помогает пациентам с РС снимать боль и усталость [22].

Методы лечения из следующего блока я расцениваю как чуть более рискованные, но все равно обратите на них внимание

- **Хиропрактика.** У многих больных РС есть очаги в шейном отделе спинного мозга. Если позвонки в шейном отделе смещаются, то они начинают давить на спинной мозг. Правильные хиропрактические манипуляции позволяют исправить смещение и снизить давление на спинной мозг. По результатам исследования хиропрактических манипуляций на шейном отделе при участии сорока четырех пациентов с рассеянным склерозом и тридцати семи пациентов с болезнью Паркинсона, которое было опубликовано в хиропрактическом журнале Journal of «Vertebral Subluxation Research», 91 процент пациентов с РС и 92 процента пациентов с болезнью Паркинсона почувствовали улучшение [23]. Если у вас появились очаги в шейном отделе спинного мозга, то вам может принести большое облегчение визит к хиропрактику. Обязательно найдите врача с хорошей репутацией, у которого есть опыт лечения больных с таким же заболеванием, как у вас.
- **Акупунктура.** Практика акупунктуры заключается во введении тонких иголок в определенные точки на теле. Специалисты по акупунктуре изучают местоположение энергетических центров на теле и выясняют, какие из них нужно стимулировать для решения конкретных задач. Акупунктуру можно производить с помощью игл или электростимуляции по точкам, чтобы улучшить потоки энергии ци, устранить симптомы и снять усталость. Результаты двух исследований подтверждают пользу акупунктуры при лечении хронической усталости у пациентов с рассеянным склерозом. В ходе одного из исследований пациенты с синдромом хронической усталости, которым не помогает

медикаментозное лечение, прошли двенадцать сеансов акупунктуры. У пятнадцати из двадцати испытуемых наблюдалось значительное клиническое улучшение симптома [24]. В другом исследовании принимал участие тридцать один пациент с рецидивирующе-ремиттирующим рассеянным склерозом: часть пациентов лечили иммуномодуляторами и акупунктурой, другой давали плацебо. У членов группы акупунктуры значительнее снизились болевые ощущения и пропало депрессивное состояние по сравнению с группой плацебо [25].

- **Импульсная электромагнитная терапия.** Магнитное поле оказывает биологическое воздействие на клетки за счет улучшения тока электронов в электрон-транспортной цепи в митохондриях внутри электромагнитного поля. Ученые провели несколько небольших неконтролируемых исследований, где импульсная электромагнитная терапия (PEMF-терапия) хорошо зарекомендовала себя при лечении РС. В настоящее время проводится рандомизированное двойное слепое (то есть ни пациенты, ни исследователи не знают, кто получает лечение, а кто — плацебо) плацебо-контролируемое исследование воздействия PEMF-терапии на рассеянный склероз. В этом исследовании испытуемые проходят терапию в течение четырех недель, затем следует две недели периода «отмывки», и следом они проходят другую терапию в течение двух недель. Уже появились результаты ста семнадцати испытуемых. У тех, кто пользовался настоящим устройством, в значительной степени снизились симптомы синдрома хронической усталости и повысилось качество жизни (настоящее устройство осуществляло PEMF-терапию, а «плацебо-устройство» использовали для контроля). (Однако не наблюдалось никаких улучшений со стороны контроля мочевого пузыря [26].) В другом двойном слепом исследовании с применением терапии биоэлектромагнитной энергорегуляции (БЕМЕР) тридцать семь испытуемых в случайном порядке разделили на группы — терапевтическую и плацебо — и в течение двенадцати недель проверяли воздействие настоящей терапии и плацебо. За испытуемыми наблюдали еще в течение трех лет после завершения рандомизированного перекрестного контролируемого исследования. И вновь электромагнитная терапия была связана с уменьшением усталости, улучшением качества жизни в краткосрочной и долгосрочной перспективе, что подтверждают контрольные исследования [27].

> Важно проконсультироваться со специалистом перед тем, как переходить к данным методам лечения.

- **Светотерапия.** Светотерапию с применением низкоактивного лазера или инфракрасного излучения уже давно используют для лечения боли

и дерматологических заболеваний. Эту терапию применяют для всего — от лечения выпадения волос до хронического тендинита ахилла, а также для устранения тиннита, лечения ВНЧС и зубной боли, артрита, омоложения кожи, боли в шейном отделе, лечения ран, мышечной усталости, запястного синдрома и даже для профилактики инфаркта. Доказано, что низкоактивная лазерная терапия, как и «электроакупунктура», помогает при устранении болевых ощущений, улучшает состояние памяти и препятствует нейродегенерации [28]. При лечении необходимо соблюдать некоторые меры предосторожности — носить защитные очки, не использовать светотерапию во время беременности, при раковых поражениях и не направлять в область щитовидной железы [29], — но в целом с ними легко примириться ради эффективного снятия боли и получения других полезных свойств терапии.

- **Детоксикация/очистительная клизма/чистка/хелатирование.** Существуют различные программы лечения для улучшения детоксикации почек, печени и потовых желез. Некоторые специалисты предлагают вводить лекарство внутривенно, чтобы вытянуть из тела все токсины. У этого метода есть недостатки, так как лекарство высвобождает больше токсинов, чем печень, почки и потовые железы могут обработать. В результате токсины снова попадают на хранение в жировую ткань (липиды), в том числе мозг. Исходя из этого я отношусь к любой внутривенной детоксикации с большой осторожностью. К другим видам очистительных практик (которые я не рассматривала в главе 8 «Уменьшение токсической нагрузки») относится очистительная клизма, или гидротерапия кишечника, в ходе этих процедур кишечник промывают водой или другими жидкостями. Под контролем FDA находятся приспособления, с помощью которых жидкость вводится в полость кишечника, однако FDA не регламентирует ход самой процедуры. Конвенциональная медицина не считает очистительные клизмы научно обоснованным методом лечения. Я не смогла найти ни одной публикации о пользе ирригации толстой кишки на PubMed.gov, а также ни у меня, ни у моих пациентов не было опыта промывания кишечника. Поэтому я не могу оценить пользу и потенциальные риски этого метода лечения. Терапия внутривенного хелатирования стоит очень дорого и угрожает серьезными побочными эффектами при некорректном проведении. За этой процедурой обращайтесь только к квалифицированному специалисту, чтобы исключить риск вреда от слишком быстрого высвобождения токсинов. Если печень и почки не справляются с объемом токсинов, которые высвобождаются из жира в области талии, то они переходят в жировую ткань мозга — не самая удачная замена!

- **Фекальная трансплантация.** Об этой новой терапии сегодня много говорят, так как она приносит реальную помощь людям с хронической диареей, вызванной *Clostridium difficile* (серьезная потенциально смертельная бактериальная инфекция) и с воспалительными заболеваниями кишечника, особенно болезнью Крона и язвенным колитом. Техника процедуры заключается в имплантации фекалий здорового донора в толстую кишку больного. Пациент должен пройти несколько процедур. Стоит отметить, что лечение может привести к некоторым неприятным последствиям. Врачи знают, как анализировать образцы фекалий, но не могут выявить их содержимое полностью: состав фекалий может быть безвредным для донора, но для больного окажется весьма опасным. Микробиом обладает большой силой и влиянием, и, по данным исследований, заболевания донора, такие как ожирение или психические расстройства, передаются больному реципиенту вместе с фекалиями и полезными бактериями. На сегодняшний день лечение фекальной трансплантацией показано только пациентам с хронической диареей, вызванной *Clostridium difficile*. В настоящий момент проводится несколько исследований с целью найти способы применения данной терапии для лечения других заболеваний. Я не сомневаюсь, что фекальная трансплантация вылечила множество людей и даже спасла им жизни, но пока мы не располагаем объективными данными о побочных эффектах этой процедуры. Быстрое и разительное изменение микробиома может иметь как положительные, так и отрицательные последствия. Были зафиксированы случаи смерти после фекальной трансплантации, а значит, процедура сопровождается серьезными рисками. Фекальная трансплантация в домашних условиях может привести к опасным токсическим последствиям, поэтому никогда не пробуйте провести трансплантацию самостоятельно! Но если доктор рекомендует вам эту процедуру, значит, стоит ее попробовать.
- **Гельминтотерапия.** В желудочно-кишечном тракте человека обитает множество живых существ, в том числе гельминты. Многие считают гельминтов паразитами, но я ставлю под вопрос это заключение: на протяжении всей истории человека глисты приносили определенную пользу, например отлаживали работу иммунной системы и снижали риск развития аутоиммунитета. Отсутствие гельминтов связывают с повышенным риском развития аутоиммунных заболеваний и болезни Альцгеймера. В результате крупномасштабной программы по дегельминтизации 1 миллиона индийских детей дети без гельминтов жили ничуть не лучше тех, кто не прошел лечение [30]. Недавнее исследование в Китае тоже не выявило никакой пользы от дегельминтизации детей [31]. Подумайте: если у 80 процентов людей есть глисты и они не приносят никакого заметного вреда, то почему их нужно считать паразитами, а не симбионтами, которые сосуществуют с нами на взаимовыгодных условиях?

Такие гельминты, как свиной власоглав и крысиный цепень, используют для умышленного заражения пациентов с аутоиммунными заболеваниями в лечебных целях. Этот метод лечения бесспорно относится к альтернативным, хотя эти два вида гельминтов являются безвредными для человека. Любые негативные реакции на лечение можно легко устранить, при этом гельминты не мигрируют в другие части тела. Я испытываю смешанные чувства по поводу этого потенциально успешного метода лечения: американцам нужна «волшебная пилюля», а гельминты никак нельзя к ней отнести. Они не лечат аутоиммунитет, но могут привести организм в более спокойное, менее реактивное иммунное состояние. Гельминты ни в коем случае не избавляют от выполнения других обязанностей для укрепления здоровья, поэтому их можно применять только в качестве дополнения к правильному питанию и здоровому образу жизни. Я предостерегаю от самостоятельного заражения гельминтами в домашних условиях — эти попытки могут привести к серьезному заражению опасными паразитирующими червями. Процедуру нужно проводить только под контролем опытного специалиста.

- **ДМТ.** Не путать с БМТ — болезнь-модифицирующей терапией. ДМТ — это галлюциноген диметилтриптамин, который оказывает иммуномодулирующее воздействие на NF-κB и в будущем, возможно, будет применяться при лечении аутоиммунных, неврологических и психических заболеваний [32].
- **Каннабис.** В первом издании этой книги я обошла стороной тему каннабиса. Рекреационная марихуана в моем штате запрещена законом, однако во многих других штатах она легализована, в особенности по медицинским показаниям, поэтому я решила наконец ее обсудить. Исследования каннабиса дают достаточно противоречивые результаты. По некоторым данным, марихуана помогает при спастичности, боли и недержании [33]. Но другие ученые не рисуют таких многообещающих перспектив. По результатам одного исследования, каннабис, или каннабидиол, ингибирует NF-κB и препятствует развитию воспаления. Если марихуана легализована в вашем регионе, то возьмите у врача рецепт и посмотрите, окажет ли она на вас какое-нибудь положительное влияние. Некоторые люди говорят, что каннабис помогает им снять боль, другие не замечают никакого воздействия, а третьи уверены, что им становится плохо от ТГК (вещества, от которого «накрывает»). Пока невозможно говорить о терапевтической дозировке, а также ничего не известно о реальной пользе каннабиса, за исключением частных сообщений отдельных людей. Конопляное масло полезно для здоровья, так как содержащиеся в нем омега-3 и -6 жирные кислоты находятся в оптимальном соотношении, но конопляное масло используют в питании, а не в медицине.

- **Низкие дозы налтрексона.** Этот препарат нельзя отнести к альтернативной медицине, но я все равно включила его в эту группу, потому что он является лекарственным средством, используемым при лечении опиоидной зависимости и алкоголизма. Кроме того, выяснилось, что препарат обладает сильным противовоспалительным эффектом и успокаивает чрезмерную активацию микроглии в головном мозге, снижая цитокиновый ответ. Пациенты с РС, а также больные с воспалительной болезнью кишечника, фибромиалгией, онкологией и хроническими болями принимают низкие дозы препарата и получают определенную пользу. К побочным эффектам относятся реалистичные сновидения и тот факт, что лекарство воздействует не на всех: прием нужно прекратить, если по истечении трех месяцев не наблюдается никаких эффектов. Исследования показывают, что низкие дозы налтрексона повышают качество жизни при рассеянном склерозе [34] и других аутоиммунных заболеваниях (например, синдром активации тучных клеток, синдром постуральной гипотензии, фибромиалгия, воспалительные заболевания кишечника, хроническая боль, рак и кожные заболевания). Если вас заинтересовала эта терапия, спросите своего врача, подходит ли она под ваше состояние.

> В вопросах альтернативной медицины надо быть предельно осторожными.

- **Криотерапия.** Криотерапия проводится в криокамере при очень низких температурах. Терапию применяют по разным показаниям — при болях, воспалениях, спазмах и спастичности мышц, отеках. К рискам можно отнести раздражение и повреждения кожи из-за слишком долгого пребывания в холоде. Криотерапия опасна для людей, переживших инфаркт, при высоком артериальном давлении, сердечно-сосудистых заболеваниях, инсульте, судорогах, нарушениях свертываемости крови, болезни почек, респираторных заболеваниях и при наличии электрокардиостимулятора, а также для лиц, не достигших 18 лет. В следующей главе я подробнее остановлюсь на криотерапии в связи с темой физической и метаболической устойчивости.
- **Терапия стволовыми клетками.** Этот метод лечения сопровождается серьезными рисками и отличается высокой стоимостью. Однако при всей потенциальной опасности я все же назначаю терапию стволовыми клетками, если пациент на 100 процентов соблюдает рекомендации функциональной медицины, но его состояние все равно продолжает ухудшаться. Этот метод лечения также полезен при инсульте и сотрясении/травме головного мозга. В будущем его станут применять гораздо шире благодаря новым результатам исследований и усовершенствованию технологий. На сегодняшний день существует весьма ограниченное число публикаций, доказывающих пользу

терапии стволовыми клетками. Клетки для лечения берут у пациента (костный мозг или жировые клетки) или у другого человека. Чужие стволовые клетки повышают вероятность развития болезни «трансплантат против хозяина»: новые стволовые клетки убеждают иммунную систему, что тело хозяина является чужеродным объектом, и она производит атаку на собственное тело. Впоследствии человеку требуется длительный курс иммуносупрессоров. Но и родные стволовые клетки тоже не так легко использовать. Стволовые клетки костного мозга получают на фоне интенсивной иммуносупрессивной терапии, которая может давать свои побочные эффекты, к тому же существует небольшая опасность возникновения болезни «трансплантат против хозяина». Чтобы пересадить стволовые клетки жировой ткани, сначала собирают жировые клетки, затем стволовые клетки высвобождают, очищают и вводят в кровеносную систему.

Я изучила результаты трансплантаций стволовых клеток жировой ткани, и, судя по ним, эта терапия помогает при различных симптомах и заболеваниях. Однако мне не удалось найти проспективное рандомизированное клиническое исследование на эту тему. Поэтому, несмотря на популярность этого метода лечения, к нему надо относиться с осторожностью из-за недостатка научных доказательств и контроля.

В нескольких медицинских учреждениях пациентам проводят терапию гемопоэтическими стволовыми клетками (из костного мозга или крови). По некоторым сведениям, этот тип стволовых клеток снижает частоту рецидивов и замедляет прогрессирование заболевания [35]. По данным исследований, терапия стволовыми клетками помогает при лечении агрессивного РС, который не отвечает на лечение мощными препаратами, изменяющими течение рассеянного склероза. Стволовые клетки «перезагружают» иммунную систему, но я все равно рекомендую относиться к этой терапии с осторожностью. На вашем месте я бы искала специалиста по пересадке стволовых клеток с сертификатами A4M (Американская академия антивозрастной медицины) или ИФМ (Институт функциональной медицины). Они подтверждают, что врач полностью осознает и учитывает все сопутствующие обстоятельства (диета, токсины, чувствительность к пище, гормональный баланс и так далее), которые обеспечивают максимальную безопасность и стойкий результат. Если не найти корневую причину дисфункции, то эффект от терапии стволовыми клетками быстро кончится.

Подводя итог, можно сказать, что лечиться стволовыми клетками дорого и рискованно, но потенциально эффективно. Необходимо все взвесить и провести исследование, прежде чем решаться на такой отчаянный шаг, хотя вполне возможно, что вы получите от него пользу. Если вы решились на терапию, то найдите специалиста с сертификатом A4M, в идеале — с регистром пациентов, или пройдите лечение в стране, где введен контроль за терапией стволовыми клетками.

И в заключение давайте обсудим несколько видов лечения, которые я не рекомендую.

Альтернативные методы лечения, которые я не рекомендую

- **Цветотерапия, кристаллотерапия и ароматерапия.** Я не говорю, что эти безопасные методы лечения плохие. Если вы применяете их в качестве медитативных практик для избавления от стресса или для улучшения качества сна, то не отказывайтесь от них. Они абсолютно безопасны. Но я не смогла найти ни одной рецензируемой публикации, в которой бы подтверждалась польза или эффективность этих методов лечения при аутоиммунных заболеваниях (я допускаю, что такие публикации есть, но я их просто не нашла).
- **Пчелиный яд, яд скорпиона и другие биологические токсины.** По результатам неконтролируемых исследований, лечение ядами помогло нескольким пациентам с РС и аутоиммунными заболеваниями, но результаты контролируемых исследований в лучшем случае можно назвать неопределенными. Я не рекомендую прибегать к этому виду лечения из-за повышенного риска негативной реакции.
- **Ангиопластика при закупорке сосудов при хронической цереброспинальной венозной недостаточности (ХЦСВН).** Я рассматривала этот метод лечения ранее, когда рассказывала о работе доктора Паоло Замболини, изучавшего пациентов с закупоркой дренирующих мозг вен [37]. Подобная терапия — дорогостоящая хирургическая процедура, сопровождающаяся значительными рисками. Я уверена, что при игнорировании основных внешних факторов (диета, токсины, чувствительность к пище, гормональный дисбаланс и так далее) польза от лечения будет временной. Сам доктор Замболини больше не рекомендует этот метод лечения.

Справляться с болезнью тяжело и досадно, особенно если вы не замечаете никаких улучшений. Но я предостерегаю вас от использования недоказанных, рискованных методов лечения. Придерживайтесь разумного подхода, который питает ваши клетки и способствует процессу восстановления. Принимайте лекарства и следуйте рекомендациям врача, чтобы адаптировать новый метод лечения под ваше состояние. Когда вы предоставите клеткам необходимые материалы для осуществления химических реакций и устранения токсинов, они начнут сами себя восстанавливать.

Глава 11

УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ И ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ, МЕТАБОЛИЧЕСКОЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

Стресс, в том числе физический, метаболический и эмоциональный, — неотъемлемая часть нормальной жизни. Я выросла на ферме, и из-за стресса, который приносил физический труд, у меня сформировались очень крепкие кости. Когда человек попадает в условия невесомости и не ощущает силу притяжения на кости и мышцы, они слабеют и атрофируются. Подобно телу, мозгу тоже постоянно нужен стресс от обучения и адаптации к переменам, чтобы он производил гормоны (факторы роста нервов), питающие мозговые клетки и способствующие появлению новых связей. Без стресса от обучения мозг производит меньше факторов роста нервов и начинает атрофироваться (уменьшаться в размерах).

Приведу пример из времен палеолита. Человеку требовался выброс адреналина из надпочечников, чтобы убежать от хищника или поймать добычу на ужин. Адреналин и кортизол, которые высвобождаются вследствие физического или эмоционального стресса, заостряют зрение и слух, придают физических сил и повышают выносливость. Благодаря обострившимся чувствам и приливу энергии у нас повышаются шансы на благополучие и выживание.

Этот же принцип работает и в современной жизни. Нам полезно попадать в трудные ситуации, высвобождать дающие энергию гормоны, прилагать физические или умственные усилия (или все вместе), учиться на своем опыте и позже отдыхать, когда гормоны стресса утихнут и трудная ситуация себя исчерпает. Именно этот процесс позволяет нам отпрыгивать от проносящейся мимо машины, хорошо тренироваться в спортзале, учить новый язык или осваивать новый музыкальный инструмент, выступать с речью или презентацией, прыгать в воду с трамплина, сдавать экзамены и даже находить силы сказать человеку неудобную правду. И после мы с облегчением восклицаем: «Фух! Слава Богу, все закончилось!»

Однако полезный стресс должен быть острым, а не хроническим. Сильный хронический стресс без важнейшего периода отдыха оказывает разрушительное воздействие на тело и мозг. После стресса наш организм должен быстро превращать (обрабатывать и удалять) гормоны стресса, которые циркулируют в крови, чтобы мы скорее возвращались в безопасное и «праздное» состояние. Если надпочечники постоянно производят гормоны стресса — то есть если у нас никак не появляется возможности почувствовать облегчение и с выдохом сказать: «Фух! Слава богу, все закончилось!», — мы не можем вернуться в безопасное состояние. В результате биохимические процессы в теле сходят с ума и вызывают воспаление в теле и в мозге. Повышается риск развития ожирения, диабета, закупорки артерий (атеросклероза), психических и аутоиммунных заболеваний и создаются идеальные условия для быстрого распространения раковых клеток. Хронический стресс изматывает тело и отнимает большую часть внутренних ресурсов, поэтому организм начинает менее эффективно строить новые структуры, восстанавливать старые и лечить сам себя. Хронический стресс вызывает появление хронических заболеваний, при этом хроническое заболевание подпитывает хронический стресс — это порочный круг, который очень сложно разорвать.

Автономная нервная система

Сложную стрессовую реакцию можно рассмотреть через призму автономной нервной системы. Она представляет собой группу нервов, которые соединяют мозг и тело и управляют всеми автоматическими телесными процессами, например пищеварением, дыханием и сокращением сердечной мышцы. Также эта система определяет, находится ли в данный момент человек в опасной или спокойной ситуации.

Та часть автономной нервной системы, которая сообщает, что все хорошо и вы в безопасности, называется «парасимпатическая нервная система». Когда она включается в работу, клетки чувствуют себя в безопасности и могут спокойно заниматься своими прямыми обязанностями по поддержанию жизни. То есть переваривать пищу, производить гормоны, удалять токсины, строить белки для формирования новых клеток, поддерживать иммунную систему, восстанавливать повреждения и расти.

Другая часть автономной нервной системы активируется в том случае, если мозг сообщает об опасности и наличии реальной угрозы. Она называется симпатической нервной системой. Когда полномочия переходят к симпатической нервной системе, все стремительно меняется. Процессы жизнедеятельности, в том числе пищеварение, нормальное производство гормонов, детоксикация и строительство белков, резко останавливаются. Клетки меняют приоритеты и готовят тело к одному из двух возможных действий: бегству или бою с противником (реакция «бей или беги»).

Чтобы справиться с этой задачей, две железы — надпочечники и щитовидная — меняют свою тактику. Они похожи на черепаху и зайца. Надпочечники — это заяц. Они мгновенно реагируют на угрозу, ускоряют метаболизм и выделяют гормоны стресса, такие как адреналин, норадреналин и кортизол. Гормоны ускоряют сердечный ритм, заостряют зрение и перенаправляют кровь из кишечника в мышцы, чтобы вы могли бежать дольше и быстрее. Еще они поднимают уровень сахара и инсулина в крови, чтобы у вас появилось больше энергии для драки или побега. Все это приносит пользу на короткое время. Если угроза миновала, мы возвращаемся в безопасное состояние, снова принимаемся переваривать пищу и осуществлять другие процессы жизнедеятельности. Если реакция на опасность возникает слишком часто, то надпочечники со временем истощаются и растрачивают свой резерв. У человека развивается усталость надпочечников, которая по ощущениям напоминает обычную хроническую усталость. Надпочечники могут иметь «нормальный» вид с точки зрения конвенциональной медицины, но находиться на грани истощения.

Тем временем щитовидная железа смотрит далеко вперед. Она подстраивает метаболизм под действия надпочечников. Если угроз много, то метаболизм работает на холостом ходу на высоких оборотах, чтобы поддерживать двигатель в состоянии готовности до того момента, как в нем появится необходимость. Но если надпочечники без устали производят гормоны стресса и не желают успокаиваться, потому что мозг не сообщает им об исчезновении угрозы, щитовидная железа продолжает гонять мотор. Она принимает эстафету истощившихся надпочечников и удерживает энергию и метаболизм на высоких оборотах. Когда и у щитовидной железы кончаются силы отвечать на постоянный стресс, она тоже начинает отказывать. Тело стремится сделать все возможное, чтобы поддерживать стремительный метаболизм, и у человека развивается синдром сильнейшей постоянной усталости.

ГОЛОС ВОИНОВ УОЛС

Я получила травму головного мозга, когда упала с велосипеда в 2008 году. После нее у меня началась эпилепсия, афазия[*]*, когнитивные нарушения, потеря памяти, сильная депрессия, головокружение, и я не смогла больше работать детской медсестрой. Спустя несколько лет после аварии мне вдруг захотелось есть много зеленых овощей, фруктов и лосося, и врач посоветовал мне познакомиться с доктором Уолс. Я соблюдаю диету Уолс уже три года и сократила дозировку антидепрессантов в два раза,*

* *Расстройство речи. — Прим. науч. ред.*

потому что мне стало намного легче справляться с депрессией и у меня пропала затуманенность сознания. Мне очень нравится заниматься физическими упражнениями, поэтому я почти каждый день выполняю кардио- или силовые тренировки. Каждый день я медитирую, сплю днем, раз в месяц хожу на массаж и практикую дыхательные техники, когда попадаю в стрессовые ситуации. Я чувствую большую пользу от общения с природой и от периодов уединения. Я использую свои медицинские навыки, чтобы помогать людям, и делюсь своей историей с другими. Я уверена, что все эти действия помогли мне улучшить свое состояние, но особенно сильный терапевтический эффект оказала возможность передавать свой опыт.

— Бриджит Р., Коралвилл, Айова

Когда обе системы выходят из строя, нарушается работа всей эндокринной системы, и возникают различные проблемы в теле и мозге. Кроме того, хронический стресс повреждает стенки кровеносных сосудов по всему организму, в том числе сосуды сердца и мозга. Они покрываются мелкими дырочками, через которые просачиваются белки, а также в кровь и в другие части тела прорываются эндотоксины. Протекающие кровеносные сосуды, протекающий мозг и протекающий кишечник многократно повышают риск развития или усугубления аутоиммунного заболевания. Наши клетки просто не предназначены для работы в режиме постоянного присутствия гормонов стресса на протяжении длительного времени.

Стресс и инсулинорезистентность

Кроме повреждения кровеносных сосудов и нарушения гормонального баланса, стресс может привести к системному воспалению и вызвать опасное заболевание — инсулинорезистентность. Вот по какому принципу он работает: гормоны стресса резко повышают артериальное давление, пульс, уровень сахара в крови и уровень инсулина. Если в теле постоянно растет уровень гормонов стресса, то развивается хронически повышенный уровень сахара в крови, что влечет за собой развитие хронически повышенного уровня инсулина, который необходим для контроля за сахаром.

Задача инсулина — изымать сахар из крови и направлять его в клетки мышц, жировой ткани и печени, где он либо откладывается на хранение, либо используется в качестве энергии. Инсулину особенно нравятся жировые клетки в области талии, еще их называют висцеральным жиром. Накопление висцерального жира

не только вызывает проблемы с лишним весом, но и приводит к развитию воспаления, так как этот жир является гормонально активным органом. Он производит гормоны и воспалительные цитокины (небольшие молекулы белка, которые выполняют работу гормонов), которые усугубляют воспалительные процессы в крови и в мозге. Если этот процесс продолжается достаточно долго — и если человек питается продуктами с большим количеством углеводов и сахара, — то инсулиновый ответ притупляется. Когда «дверцы» в клетках мышц и органов вырабатывают резистентность к пропуску глюкозы внутрь, она вынужденно остается в крови, несмотря на все усилия инсулина вытеснить ее оттуда, и со временем дверцы «заклинивает». Высокий уровень сахара в крови — опасная ситуация, поэтому организм переходит в аварийный режим и заставляет поджелудочную железу производить еще больше инсулина. Человек с инсулинорезистентностью нуждается в большем количестве инсулина в крови, чем здоровый человек, для поддержания уровня сахара в пределах нормы. Если у вас развивается резистентность к инсулину, то вам могут поставить диагноз «метаболический синдром», который является основным прекурсором сахарного диабета. Если вы ничего не измените в своей жизни, то поджелудочная железа однажды потеряет способность удерживать уровень сахара в пределах нормы, и у вас разовьется диабет. Вместе с мочой из организма начнет выходить сахар, а кровеносные сосуды и мозг понесут сильные повреждения. Обычно люди начинают болеть диабетом задолго до того, как им поставят диагноз, а тем временем их нервные окончания и мозговые клетки понемногу разрушаются. Высокий уровень инсулина в мозге вступает в столкновение с ферментами, которые вычищают амилоиды из мозга. В результате усиливается процесс накопления амилоидных бляшек и сгустков, повышается токсическая нагрузка и возрастает риск когнитивного спада и деменции. В этих условиях диета с пониженным содержанием углеводов (и белков) оказывает положительное воздействие на организм: с помощью питания можно снизить уровень инсулина, предотвратить скопление амилоидов и исключить когнитивные нарушения.

Мы видим еще один порочный круг: стресс поднимает уровень сахара в крови, в ответ поджелудочная железа производит все больше и больше инсулина, из-за чего растут запасы висцерального жира, который производит больше воспалительных цитокинов и гормонов, разжигающих воспаление в кровеносной системе. Хуже того, весь этот процесс подстегивает аппетит и жажду потреблять углеводную пищу, которая ускоряет движение по кругу. Как вы понимаете, нет ничего хуже, чем продолжать питаться углеводами во время борьбы с воспалением — это все равно что подливать бензин в огонь, когда пожарный (врач) пытается загасить пламя водой из шланга (конвенциональная медицина). Также отмечу, что чрезмерное употребление белка также поднимает уровень инсулина, поэтому я рекомендую есть белок в умеренных количествах и не рекомендую исключительно мясное питание (карнивор-диета). Очень сложно погасить пожар воспаления, если уровень

инсулина постоянно повышается. Займитесь решением корневой проблемы, то есть снизьте уровень гормонов стресса с помощью техник управления стрессом (о которых мы поговорим в этой главе) и начните есть меньше углеводов и белков. (Лучше всего под эти требования подходит Уолс Палео, но можно обойтись и низкогликемической версией Диеты Уолс, если исключить крахмалистые овощи.)

ТЕСТ НА ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К ИНСУЛИНУ

Существует очень простой и недорогой анализ на выявление триглицеридов/ЛПВП «хороший» холестерин) в крови натощак. Соотношение выше 3 указывает на наличие инсулинорезистентности и высокий уровень инсулина. Обращаю ваше внимание, что на результаты этого анализа нельзя полагаться людям африканского происхождения. Если это ваш случай, то попросите врача дополнительно назначить вам анализ на уровень сахара в крови, чтобы точно установить инсулинорезистентность или чувствительность. Чтобы снизить уровень инсулина, нужно прежде всего снизить потребность организма в огромном количестве инсулина за счет диеты с умеренным содержанием белка, большим количеством полезных жиров и очень низким содержанием углеводов. Под это описание идеально подходит Диета Уолс Палео и Уолс Палео Плюс. Обе диеты содержат минимум углеводов, ограничивают потребление сахара, злаков, крахмалистых овощей и сладких крахмалистых фруктов. Ваша цель — добиться уровня инсулина натощак менее 7 мкМЕ/мл. Если вы перешли на низкоуглеводную диету, но уровень инсулина по-прежнему выше 7, то вам необходимо также сократить количество потребляемого белка. Многие не знают, что белок тоже стимулирует выброс инсулина (хотя и не так сильно, как углеводы).

Инсулинорезистентность не только серьезно повышает риск развития диабета, но и связана с высокой вероятностью развития заболеваний головного мозга, таких как апоптоз (преждевременная или быстрая атрофия головного мозга), повреждение нервов (болезненная диабетическая нейропатия) и появление амилоидных сгустков, характерных для болезни Альцгеймера. Это происходит потому, что инсулин конфликтует с ферментами, которые вычищают опасные белковые сгустки [1]. Висцеральный жир производит цитокины, которые разжигают воспалительные процессы в кровеносной системе и головном мозге, что в дальнейшем усугубляет

аутоиммунные заболевания. Инсулинорезистентность является одним из основных факторов развития атеросклероза, синдрома поликистозных яичников (основная причина бесплодия), гирсутизма (избыточное оволосение лица у женщин), эректильной дисфункции и снижения тестостерона у мужчин. Резистентность к инсулину с нескольких сторон атакует гормоны и метаболизм [2]. Поэтому нельзя допускать ее появления!

Светлая сторона стресса: физическая, метаболическая, психическая и эмоциональная устойчивость

От всего вышеперечисленного вы, наверно, испугались стресса и уже продумываете возможности полностью его избегать. Но, как я говорила в начале главы, стресс нам полезен. Более того, если вы умышленно используете стресс для повышения устойчивости, то он способствует укреплению здоровья и поднятию жизненного тонуса.

Давайте представим человека, который никогда не попадал в стрессовые ситуации — который идет по жизни легко. Этот человек никогда не испытывал трудностей и не чувствовал опасности, ему никогда не приходилось что-то доказывать и соответствовать каким-то требованиям. Этот человек никогда не вступал в спор, не сомневался в себе, не чувствовал вины, никогда не жаловался, что не в силах сделать то, что он хочет. У него никогда не повышалась температура, он никогда не болел, не получал травм, никогда не объедался сахаром и никогда не голодал.

Он никогда не обливался потом, никогда не испытывал учащенного сердцебиения и повышенного артериального давления.

Теперь давайте подумаем, что может случиться с таким человеком в стрессовой ситуации — действительно страшной, например если начнется война и он получит сильную травму, — или незначительной, например если на него накричат. Даже небольшая дестабилизация покажется ему невыносимой. А серьезное испытание он вовсе не переживет.

Люди, которые время от времени испытывают легкий и средний стресс, становятся устойчивее. Можно сказать, что каждый стрессовый фактор помогает нам легче справляться со следующим стрессом. Мы успешно решаем сложившееся затруднение и двигаемся дальше. Если вы боретесь с аутоиммунным или хроническим заболеванием, вы становитесь устойчивее. Вы сталкиваетесь с различными проблемами, учитесь их решать и становитесь тем, кто вы есть сейчас. Хронический стресс изматывает организм, но периодический стресс делает нас сильнее, улучшает работу клеток и органов. Давайте рассмотрим, как можно превратить стресс в оздоровительный инструмент.

Существует четыре разновидности стресса, которые можно использовать для укрепления своего здоровья.

Физический стресс

К физическому стрессу относится все, что дает нагрузку на физическое тело — на мышцы, кости, сердце, легкие и так далее. К физическому стрессу относятся как нежелательные события, например, получение травмы, так и положительные — физические упражнения. Спорт — это основной пример физического стресса. Если во время кардиотренировки вы начинаете потеть и у вас сбивается дыхание, то физический стресс испытывает сердечно-сосудистая система. Силовые тренировки создают физический стресс мышцам. Ходьба и бег причиняют физический стресс костям, мышцам и сердечно-сосудистой системе (если вы тренируетесь до тех пор, пока не собьется дыхание). Массаж сухой щеткой делает кожу более выносливой.

Все, что приносит дискомфорт, утомляет и кажется трудным, повышает устойчивость организма. Поэтому тренеры просят своих подопечных выходить за пределы зоны комфорта. Разумеется, это не означает, что нужно прыгать выше головы. Слишком сильный дискомфорт приводит к травмам и повреждениям, а умеренный дискомфорт повышает устойчивость.

УПРАЖНЕНИЯ НА БАЛАНС

С возрастом равновесие ухудшается из-за возрастного снижения проприоцептивной чувствительности. Но этот неизбежный спад можно отсрочить с помощью целенаправленных тренировок на баланс — это тоже один из способов стрессового воздействия. Упражнения на баланс должны войти в список ваших ежедневных обязанностей. Поставьте одну ногу перед другой (сперва на большом расстоянии), как будто вы стоите на гимнастическом бревне. Постепенно приучитесь ставить одну ногу на другую. Затем начните выполнять повороты головы, стоя на одной ноге. Усложняйте упражнения на баланс и не забывайте о мерах предосторожности!

Например, вы выполняете силовую тренировку и делаете повторения до тех пор, пока не выбьетесь из сил, доводя мышцы до усталости (мышечный отказ — когда вы не можете завершить третий подход силового упражнения. После него вы должны взять отдых на один день, затем продолжить тренировки). Ваша цель — слегка навредить мышцам, чтобы иммунные клетки их восстановили и вырастили новые, более крепкие мышцы. Ключевое слово здесь — «слегка». Мы не говорим о чрезмерных повреждениях.

Того же самого эффекта можно достичь с помощью ходьбы или бега. Пройдите чуть дальше, чтобы ощутить легкий дискомфорт (совсем чуть-чуть, и потом хорошенько отдохните). Все зависит от уровня подвижности человека — для кого-то физический стресс заключается в нескольких шагах по комнате. Еще можно делать растяжку до тех пор, пока в мышцах не появится легкий дискомфорт. Многие люди с хроническими заболеваниями опасаются упражнений на растяжку, но это заблуждение. Если прекратить двигаться, перестать ставить сложные задачи перед мышцами, не пытаться прорабатывать суставы и не давать нагрузку на кости, то со временем мышцы атрофируются, начнет накапливаться жир, и тело станет вытягивать минералы из костей. Вы потеряете силу, подвижность и способность выполнять различные функции. Нужно умышленно приводить тело в стрессовое состояние (достаточно совсем немного, чтобы иммунные клетки получили сигнал к восстановлению и укреплению мышц), и затем умышленно выводить тело из стресса, чтобы дать ему время восстановиться и окрепнуть.

Физические стрессоры для повышения устойчивости:

- Начните заниматься физическими упражнениями или запишитесь на групповые занятия.
- Займитесь силовыми тренировками, подойдут йога с весом собственного тела, тренировка со свободными весами и занятия на тренажерах.
- Начните регулярно ходить, бегать или кататься на велосипеде (если это возможно).
- Купите мини-батут с поручнями и понемногу прыгайте на нем каждый день.
- Постоянно чередуйте тренировки, чтобы не заниматься два дня подряд одним и тем же.
- Старайтесь поднимать тяжелое всякий раз, как вам выпадает такая возможность.
- Растирайте тело или делайте массаж сухой щеткой каждый день.

Метаболический стресс

Под метаболическим стрессом подразумевается все, что дает нагрузку на метаболизм, иначе говоря, механизм, который контролирует химические реакции в теле. Сюда относятся комплексные мероприятия по превращению пищи в энергию, регуляция температуры тела, контроль дыхания и сердечных сокращений, нормализация артериального давления и сахара в крови и так далее. Стрессовая нагрузка на эти процессы учит организм тому, что окружающая среда переменчива и к ней нужно уметь адаптироваться. Метаболизм становится устойчивее и готов подстраиваться под любые возможные условия. Если человек все время находится в искусственно настроенных температурных условиях при 20–22 градусах тепла,

то он теряет метаболическую устойчивость. Нашим предкам удавалось выживать зимой и летом без центрального отопления и кондиционера. Их тела были приспособлены к жизни и труду на холоде и на жаре. Чтобы повысить метаболическую устойчивость, нужно почаще бывать на улице в любую погоду.

Для повышения метаболической устойчивости необходимо гулять и проводить время на природе. Выходите на прогулку в мороз и в жаркий день. Разумеется, ведите себя разумно: надевайте одежду по погоде и соблюдайте все предосторожности, чтобы избежать гипо- и гипертермии. Поставьте перед собой цель выходить из дому каждый день. Я стараюсь гулять ежедневно, но отказываюсь от прогулки, если погода сильно портится: например, недавно было – 46 по Цельсию с ветром. Не становитесь на пути у полярного вихря! (Но даже в такое ненастье я забираю почту из ящика и стою на улице хотя бы минуту.)

Когда вы немного окрепнете, вам станет проще переносить низкие и высокие температуры. Не торопитесь и постепенно начинайте проводить больше времени вне дома.

Голодание (в том числе интервальное голодание) — это еще один полезный метаболический стрессор. Прием пищи после голодания устраняет стресс. Даже богатый стол по праздникам тоже является метаболическим стрессором: метаболизм адаптируется к отсутствию пищи или ее избытку и стабилизируется при умеренном количестве пищи. Состав рациона тоже можно использовать в качестве метаболического стрессора. Изменение соотношения макронутриентов, чтобы организм время от времени полагался только на углеводы, только на белки или только на жиры (или голодал), повышает метаболическую устойчивость. Я умышленно практикую периодическое голодание (или перехожу на диету, его имитирующее), которое завершаю тремя днями «откорма» — ем больше белка, чем обычно. Во время голодания стволовые клетки получают заряд сил, а в период изобилия перестраивают, омолаживают и укрепляют тело. Обратите внимание, что я не рекомендую есть вредную пищу, в том числе глютен, трансжиры, кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы, рафинированные продукты, пищу с подсластителями и добавками, а также любую пищу, на которую у вас аллергия — все эти продукты относятся к экстремальным стрессорам, они разрушают метаболизм, а не укрепляют его.

Метаболические стрессоры для повышения устойчивости:

- **Не бойтесь холода и жары.** Старайтесь выходить из дома каждый день, даже если на улице очень холодно или очень жарко. Когда на дворе мороз, закутывайтесь потеплее и выходите погулять хотя бы на несколько минут (соблюдайте меры предосторожности — не поскользнитесь на льду!). И обращайте внимание на предупреждения о погодных катаклизмах, рисках обморожения и теплового удара.
- **Пройдите сеанс криотерапии.** Криотерапия воздействует на тело экстремально низкими температурами в течение очень короткого периода времени

(всего несколько минут). Криотерапия снимает боль, улучшает настроение, лечит кожные заболевания, успокаивает синдром беспокойных ног, помогает при бессоннице и многое другое. А также повышает метаболическую устойчивость. Узнайте, есть ли в вашем районе криокамера или запишитесь на сеанс, когда отправитесь в большой город. Можно просто принимать холодный душ или холодные ванны — это более дешевый вариант криотерапии. Я для себя выбрала именно его!

- **Посещайте инфракрасную сауну.** Я купила инфракрасную сауну и поставила дома, потому что очень часто ею пользуюсь. Очень удобно, хотя и вышло довольно дорого. Некоторые мои пациенты практикуют «сауну в машине»: просто сидят несколько минут в машине в жаркий день, пока не начинают потеть. Совершенно бесплатно! Терапия ближней инфракрасному областью спектра и красным излучением тоже укрепляет метаболическую устойчивость.
- **Плавайте в холодном бассейне или принимайте холодные ванны.** Сперва эти процедуры кажутся очень некомфортными, но со временем я их полюбила. Я чувствую, что они приносят мне большую пользу. Особенно важно для метаболической устойчивости сочетать сауну и холодный бассейн или ванну из-за большой разницы температур.
- **Наедайтесь на 80 процентов.** Этот метод практикуют долгожители острова Окинава. Умеренное ограничение потребляемых калорий улучшает метаболическую устойчивость и помогает бороться с признаками старения. Но время от времени все же позволяйте себе роскошную трапезу. Не выходите за рамки разрешенного списка продуктов, а только позвольте себе съесть больше калорий, чем обычно. Такой режим очень естественен для человеческого организма: иногда пища бывала обильной, а в другие дни ее почти не было. Я наслаждаюсь обильной едой по праздникам и торжественным поводам.
- **Попробуйте интервальное голодание.** Научитесь обходиться без пищи в течение определенного периода времени (пусть это будет всего двенадцать часов в сутки — лучше четырнадцать), чтобы повысить свою метаболическую устойчивость. Чем короче ваше «окно питания», тем крепче ваш метаболизм. Я рекомендую принимать пищу в течение шести или восьми часов в сутки, а остальные шестнадцать или восемнадцать часов голодать. (Читайте на странице 274 о разумной и безопасной практике интервального голодания.) Также попробуйте перейти на периодическое голодание (воздержание от пищи от двух до пяти дней). Нашим предкам неизбежно приходилось выдерживать периоды голодания или недостаточного питания. Периоды голодания стимулируют факторы роста нервов, стволовые клетки и митохондрии.
- **Ходите в горы.** Походы в горы укрепляют сердце, а также повышают метаболическую устойчивость за счет адаптации организма к разреженному воздуху.

- **Практикуйте задержки дыхания.** Вы научите свое тело адаптироваться к временной нехватке кислорода. (Конечно, действовать нужно разумно — не задерживайте дыхание слишком долго!) Попробуйте выполнять это упражнение на прогулке. Задержите дыхание на определенное количество шагов, затем дышите как обычно. Выполняйте упражнение, как только о нем вспомните (но не доводите себя до головокружения).

Психологический стресс

Чем больше умственной работы вы выполняете, особенно сложной работы, тем выше ваша психическая устойчивость. К психологическим стрессорам относятся игры для развития мозга (страница 91), математические задачи, чтение сложных книг, изучение иностранных языков, освоение нового музыкального инструмента и решение любых других умственных задач, которые обычно не встречаются в вашей жизни. Например, выступление на публике с речью или решение проблем бухгалтерского учета.

Большинство людей для тренировки ума предпочитают решать кроссворды. Но если вы решаете кроссворды каждый день и для вас они уже не представляют особой сложности, то вы не получаете от них никакой пользы. Лучше разбавлять кроссворды решением головоломок и другими играми в слова, которые покажутся вашему мозгу в новинку, чтобы ему приходилось адаптироваться. Даже решение новых задач по работе, продумывание маршрута для отпуска, обучение детей новым навыкам, например управлению финансами, укрепляет психическую устойчивость. Но соизмеряйте свои возможности. Задача должна быть трудной, но не изнурительной. Что для вас преодолимо, а что изнурительно, зависит от многих факторов. Напомню, что полезный стресс должен быть временным. Не изнуряйте свой мозг тренировками и не доводите себя до мигреней!

Психические стрессоры для повышения устойчивости:

- Решайте разные головоломки каждый день — кроссворды, судоку, составляйте из букв слова, купите себе книжку с разными головоломками. Можно даже собирать пазлы.
- Играйте в разные игры для тренировки мозга на компьютере или на телефоне.
- Играйте в карточные и настольные игры-стратегии, например в шахматы, или «Риск», или даже в видеоигры-стратегии. Боюсь, я не знаю ни одной такой, но мне говорили, что их очень много.
- Определите для себя несколько задач, которые вы будете выполнять нерабочей рукой, например чистить зубы или есть салат.
- Выучитесь игре на новом музыкальном инструменте или попробуйте до конца освоить инструмент, на котором вы раньше играли, но не добились значительных успехов, например фортепиано или гитара.

- Выучите иностранный язык или продолжите изучение языка, который вы учили в школе. Учитесь с помощью аудиоуроков или запишитесь на занятия в местный двухгодичный колледж.
- Добирайтесь на машине до новых мест без использования GPS и смартфона. Обращайте внимание на дорожные знаки и изучайте местность.
- Запоминайте повороты, например направо, налево, налево, направо, налево, а потом переберите их в обратном порядке по дороге домой. Держите навигатор или телефон наготове, если вдруг потеряетесь!

Эмоциональный стресс

Со словом «стресс» большинство из нас ассоциирует именно эмоциональный стресс. К непродуктивному эмоциональному стрессу относятся тревога, панические атаки, депрессия и другие чрезмерные эмоциональные состояния (или безэмоциональные). Эмоциональную устойчивость можно натренировать, если умышленно прочувствовать некомфортные эмоции, а не избегать их. Например, вы ведете неприятный разговор с коллегой по работе, другом или членом семьи. Осознайте неприятные чувства, подождите 90 секунд и продолжайте разговор. Со временем вы почувствуете, что осмысление дискомфорта и преодоление неприятных ситуаций дается вам намного легче. Кроме того, практиковать эмоциональную устойчивость можно на общественных мероприятиях, особенно новых для вас, где вы почти никого или вообще никого не знаете.

Эмоциональные стрессоры для повышения устойчивости:

- Если вы чувствуете грусть, злость или одиночество, попробуйте описать свои ощущения. Напишите все, что чувствуете и что бы вам хотелось изменить.
- Если вы попали в ситуацию, которой тщательно избегали, например у вас появились проблемы в отношениях, опишите сопровождающие эту проблему обстоятельства и все, что вы хотите сказать другому человеку. Каким вы видите дальнейшее развитие событий? Когда будете готовы, запланируйте беседу с этим человеком.
- Почаще проводите время с друзьями, особенно с теми, с кем вам легко смеяться или плакать. Если у вас мало друзей, то познакомьтесь с близкими вам по духу людьми. Посетите социальную группу для людей с общими интересами, приходскую группу или развивающие занятия, и вы обязательно найдете себе подобных.
- Сделайте то, чего вы обычно избегаете из-за волнения или страха. Не подвергайте себя опасности, а просто заставьте себя сделать что-нибудь некомфортное: например, заговорите с незнакомым человеком, посетите общественное мероприятие, если оно больше или меньше тех, к которым вы привыкли,

или выступите с презентацией перед публикой — и постепенно укрепляйте уверенность в себе. Чем чаще вы будете этим заниматься, тем меньше останется страха.

- Станьте более общительным. Участие в общественных мероприятиях требует серьезных эмоциональных навыков. Найдите способ расширить свой круг общения. Принимайте участие в мероприятиях вместе с коллегами, с прихожанами из вашей церкви или вместе с товарищами по учебе. Приглашайте соседей, друзей и близких на чашку чая. Это хороший способ укрепить любые отношения.
- Научитесь говорить «нет» тому, что вы действительно не хотите делать. Не позволяйте другим людям распоряжаться вашим временем. Если у вас нет времени или желания что-то делать, вы имеете право вежливо отказаться. Существует множество способов сказать «нет», но обычно достаточно просто сказать: «Извини, но я просто не могу найти сейчас на это время».
- Если вам хочется плакать, не проглатывайте этот порыв. Найдите уединенное место и дайте волю слезам.

ЦЕНА ОДИНОЧЕСТВА

Я все время подчеркиваю важность поддержки, которую должны оказывать близкие, друзья и общество. Наличие системы поддержки необходимо для успешного внедрения Протокола Уолс, позитивного отношения к жизни и уверенности в своих силах в тяжелую минуту. Но если человеку помогают водить машину и готовить еду, но не оказывают эмоциональной поддержки, ему становится одиноко. Одиночество и социальная изоляция плохо влияют на здоровье, как на психическое, так и на физическое, и становятся причиной появления вредных привычек [3]. Шкала субъективного ощущения одиночества (UCLA Loneliness Scale) оценивает степень одиночества, исходя из того (среди других критериев), как человек себя чувствует, когда ему не к кому обратиться или не с кем поговорить, когда у него нет партнера, когда он не чувствует ни с кем родства, когда его не знают или не понимают другие и когда он несчастен после разрыва с близким человеком [4]. Результаты одного исследования говорят о том, что чувство одиночества возрастает вместе с появлением инвалидности, и одиночество связывают с риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов и смерти от любой причины [5]. Именно поэтому крайне важно

поддерживать свои социальные связи, даже в социальных сетях, по телефону или по переписке. В социальных сетях есть множество групп для людей со схожими интересами, и они являются настоящим спасением для тех, кто не может выходить из дома.

- Определите, чем вам действительно нравится заниматься, что приносит вам радость и наполняет жизнь смыслом, и отдавайте этим действиям предпочтение. Может быть, вы любите рисовать, работать по дереву или помогать в приюте для животных — занимайтесь тем, что действительно имеет для вас особое значение, и вы повысите свою эмоциональную устойчивость.

Управление стрессом по методу Уолс

Вы узнали, что существует хороший и плохой стресс, и, возможно, уже начали выполнять различные упражнения для повышения своей устойчивости. Но еще надо уметь справляться с плохим стрессом и контролировать хороший стресс, чтобы он действительно был временным. То есть необходимо научиться снимать стресс и давать телу возможность получить от пережитого пользу. Невозможно повысить физическую, метаболическую, психическую и эмоциональную устойчивость в состоянии стресса. Устойчивость повышается после того, как стресс проходит.

Но как снова вернуть гормоны стресса в спокойное или «праздное» состояние, чтобы тело успело восстановиться и нормализовать химические процессы до появления нового стресса?

Управление стрессом — это один из ключевых компонентов Протокола Уолс, и он совсем не сложный. Более того, он даже очень приятный. Все, что нужно сделать, это переключить автономную нервную систему с симпатической на парасимпатическую, чтобы тело почувствовало себя в безопасности. В этом состоянии потребность в гормонах стресса снижается, и измученные надпочечники отправляются на заслуженный отдых.

Переключиться между нервными системами можно разными способами, поэтому вы можете выбрать то, что вам действительно по душе. Я рекомендую повторять практики по снятию стресса несколько раз в день, например одна практика утром, другая в обед и третья вечером перед сном. На выполнение действий для снятия стресса нужно выделять всего одну или две минуты. Все перечисленные ниже действия можно выполнять только в том случае, если вы не находитесь в экстремальной ситуации. Если вам грозит опасность, разве вы станете медитировать с закрытыми глазами? Или гулять по парку, работать в огороде или делать записи в журнал? Конечно же, нет. Приемы для снятия стресса заставляют мозг сообщать

надпочечникам, что пришло время для отдыха. Вы медитируете, значит все хорошо. Вы работаете на грядках или прилегли поспать, значит, вы в безопасности. Эти простые действия тормозят цепочку стрессовых реакций в теле и помогают вам постепенно вернуться в нормальное состояние.

Вот несколько примеров того, чем можно заняться, и не забывайте о моей рекомендации: повторять три раза в день!

- **Общение с природой.** Прогулка или пробежка на свежем воздухе под лучами солнца обновляет организм и хорошо снимает стресс, особенно если большую часть времени вы проводите в помещении в напряженном состоянии.
- **Сад и огород.** Растениеводство очень полезно для здоровья. Оно успокаивает и предоставляет возможность поработать физически. Вы проводите время вне дома на солнышке, а значит, производите витамин D. Вы видите свет, а значит, сонастраиваете свои внутренние часы с внешними, нормализуете циркадные ритмы и гормональный баланс. Вы общаетесь с природой и выполняете важную задачу — обустраиваете свой участок или выращиваете овощи. Кроме того, вы учитесь правильно заботиться о растениях.
- **Физические упражнения.** Все виды физических упражнений (аэробные, силовые, растяжка) способствуют снятию стресса. Читайте подробнее в главе 9 «Движение и здоровье».
- **Медитация и/или молитва.** Когда я приехала в Непал и поселилась там на полгода, я очень сблизилась с коллегами в клинике, которые следовали традициям индуизма и буддизма. Я путешествовала с ними по святым местам и вместе с ними молилась, пользовалась молитвенными четками, молитвенными барабанами, молитвенными флагами и совершала медитативные ритуальные обходы. Благодаря этому опыту я начала с глубоким уважением относиться к силе молитв, религиозных гимнов и ритуалов. Если вы приверженец какой-либо религии, то исполнение необходимых ритуалов принесет вам успокоение и отдых. Но медитацией можно заниматься и без религиозной привязки — на нее уходит всего несколько минут в день. Существует множество видов медитации, можно просто сидеть и наблюдать за дыханием, петь мантры или визуализировать умиротворяющие картины. Вы можете обратиться к учителю по медитации, чтобы он обучил вас необходимой технике, или научиться медитировать самостоятельно по книгам и видеоурокам. Не существует правильного или неправильного способа медитировать — главное, чтобы вы чувствовали расслабление. Практикуйте то, что доставляет вам удовольствие.
- **Ведение дневника.** Описывайте в Дневнике Уолс проблемы, с которыми вы сталкиваетесь сейчас или которые доставляли вам беспокойство в прошлом. Проводите не менее сорока пяти минут в неделю за дневником

и описывайте в нем все свои заботы и трудности. Никто другой не станет читать ваш дневник. Вы сами не обязаны перечитывать свои прошлые записи. Писать нужно от руки и не редактировать написанное. Этот прием называется «техника свободного письма», и она помогает иначе осмыслить пережитый опыт. Этот процесс позволяет мозгу направлять меньше энергии по симпатической нервной системе к надпочечникам. То есть в организме падает уровень кортизола и адреналина, нормализуется работа иммунных клеток и улучшается общее состояние здоровья. Делайте записи в журнале несколько минут каждый день или пятнадцать минут три раза в неделю.

- **Регулярный контакт с людьми из группы поддержки.** Когда у человека есть возможность общаться в группе единомышленников, у него повышаются шансы на добросовестное соблюдение оздоровительных рекомендаций. Доктор Марк Хайман с огромным успехом завершил совместный проект с церковью Сэддлбэк в Лейк-Форест, Калифорния, где он обучал прихожан правилам здорового образа жизни для борьбы с ожирением и диабетом [6]. Доктор Хайман прививал прихожанам принципы функциональной медицины и правильного питания, но самое существенное положительное влияние оказали небольшие группы поддержки, которые сформировала церковь для помощи участникам проекта. Я предлагаю вам тоже заняться чем-то подобным. Найдите группу единомышленников, и вы сразу почувствуете облегчение.
- **Размышление о высшей цели.** Высшая цель, которая лежит за пределами собственных интересов, приносит успокоение, дает направление в жизни и водительство, которые необходимы для уверенности и исцеления. (Читайте подробнее в главе 3 «Собираем внимание: подготовка к Протоколу Уолс»).
- **Прощение.** Недовольство за прошлые обиды и проявления несправедливости отягчают душу человека, который не может преодолеть озлобленность.
- **Йога, тай-чи, цигун.** Йога, тай-чи и цигун направляют внимание на дыхание и правильное выполнение поз, за счет чего эффективно снижают уровень гормонов стресса. Существует множество разновидностей этих практик, от силовых до медитативных. Каждый человек сможет выбрать для себя класс по душе.
- **Массаж.** Кожа любит прикосновения и массаж. Массаж с глубокой проработкой мышц значительно улучшает состояние здоровья, но получать профессиональный массаж каждый день невозможно. В рамках нашего клинического исследования мы учим испытуемых делать простой самомассаж, который обязательно включен в список их ежедневных обязанностей. Для самомассажа можно использовать два капельки эфирного масла (грейпфрут, лаванда или сандал), масла омега-3 (масло грецкого ореха) или обойтись без масла вовсе. Мы начинаем с массажа правой стопы и всех пальцев на стопе. Необходимо с усилием промять пальцами подушечку и свод стопы,

а затем проработать каждый пальчик. Повторить с другой стопой. Далее двумя руками бережными движениями нужно проработать икроножные мышцы и остальные мышцы ног по направлению к сердцу. Этот прием улучшает отток лимфы из конечностей к сердцу. Переходим к правой руке и начинаем делать массаж ладони и пальцев. Сделайте массаж левой ладони. Затем проработайте руки полностью в направлении к сердцу. Промните пальцами мочки ушей, затем всю ушную раковину. Сделайте массаж лба, щек и подбородка. Далее проведите массаж кожи головы. Сделайте его обязательным пунктом ежедневной программы ухода за собой, перед сном или сразу после пробуждения. Конечно, если кто-нибудь из ваших близких сделает вам массаж спины, это будет просто вишенка на торте.

ГОЛОС ВОИНОВ УОЛС

Я каждый день выполняю физические упражнения и практикую глубокое дыхание. Кроме того, я ежедневно бываю на природе и время от времени медитирую по десять минут. Я изучаю новые кулинарные методы, что очень полезно для развития мозга. С тех пор как я начал Протокол Уолс и вышел на пенсию, я снова взялся за уроки фортепиано. Игра на инструменте помогает моей слабой левой руке, которая начала лучше слушаться, и вообще это большое достижение, потому что я левша. Также пианино повышает мои когнитивные способности и воспитывает во мне любовь к музыке. Это очень полезно для мозга!

Как и доктор Уолс, я приверженец унитарианского универсализма[*]*. Меня окружает множество прекрасных друзей! Они дарят мне утешение, силу, защиту и любовь. Так что я не просто жалею себя и перебираю в голове свои проблемы со здоровьем. Степень моей активности в группе пока ограничивается низким уровнем энергии, но я живо интересуюсь самыми крупными событиями в нашей среде и всегда открыт новым идеям и переменам. Я приношу с собой еду на обеды, без которых не обходятся встречи приверженцев УУ.*

— Тони К., Кейв-Крик, Аризона

[*] *Либеральная религия, которая характеризуется свободным и ответственным поиском истины и смысла. В унитарианском универсализме отсутствуют догматы, но его приверженцев объединяет стремление к духовному развитию. Истоки религии восходят к либеральному христианству. — Прим. лит. ред.*

- **Ванна с солью Эпсома или солью Мертвого моря.** Хронически повышенный уровень гормонов стресса приводит к нехватке минералов, особенно магния. Поэтому соль Эпсома (магния сульфат) и соль Мертвого моря так хорошо успокаивают. Они снижают уровень гормонов стресса и восполняют нехватку магния.
- **Короткий сон днем.** Иногда все, что нужно для восстановления энергии и обретения спокойствия, — это прилечь на 20 минут в середине дня.

Значение сна для управления стрессом

Сон является ключевым компонентом восстановления здоровья у млекопитающих. Нам нужно спать. Сон — это жизненная необходимость. Без сна работа мозга становится бессистемной. Появляются галлюцинации, психические расстройства, и мозг перестает нормально функционировать. Сон так же важен и для тела. В течение восьми- или девятичасового сна, которого требует наша физиология, тело потребляет меньше энергии, потому что находится в состоянии покоя, не переваривает пищу и не размышляет. Освободившаяся энергия направляется на выведение токсинов, производство гормонов и борьбу с инфекциями. Если мы спим недостаточно долго, то организм не успевает завершить эти важнейшие процессы, и в результате из-за чрезмерного количества токсинов, воспалений и гормонального дисбаланса развиваются заболевания.

Сон — основной инструмент борьбы со стрессом, особенно у пациентов с аутоиммунными заболеваниями. Большинство людей, пребывающих в постоянном стрессе, жалуются на проблемы со сном даже при наличии хронической усталости. Взаимосвязь между качеством и длительностью сна и состоянием здоровья была доказана на примере множества исследований [8]. Так как проблемы со сном зачастую беспокоят пациентов с РС, которых, кроме того, мучает синдром беспокойных ног [9], есть все основания начать решать проблемы с ночным отдыхом прямо сейчас.

Невзирая на хроническую усталость от РС, мне никогда не удавалось долго спать. Я решила, что мне достаточно всего шесть часов сна, чтобы нормально функционировать. В тот период я по ночам читала научную литературу, пока остальные члены семьи крепко спали. Один раз в неделю меня просто выключало, и я спала по десять часов, но потом я снова обходилась коротким отдыхом.

Когда я узнала, насколько сон важен для физиологии человека, я принялась переосмыслять свое поведение и менять режим, чтобы каждую ночь спать от семи до девяти часов. Вам кажется, что вы продуктивно функционируете, отводя на сон менее семи часов в сутки, но на самом деле тело и мозг вынуждены тяжело расплачиваться за недостаток отдыха. Значительно повышается риск сердечных приступов, ожирения, диабета, преждевременной потери памяти и аутоиммунных заболеваний. Наши клетки хотят, чтобы мы спали и восстанавливали свое здоровье. Поэтому я считаю очень важным обратить внимание на качество сна.

Сон — это совершенно естественное состояние, и удивительно, что так много людей испытывают с ним проблемы. Но если внимательнее понаблюдать за современной жизнью, то станет ясно, что удивляться здесь нечему. Наше поведение и рацион мешают качественному ночному отдыху. Вот несколько самых распространенных причин нарушения сна и методы их преодоления.

- **Кофеин.** Люди употребляют напитки с кофеином в течение дня для того, чтобы компенсировать недостаток энергии (которой не хватает из-за плохого питания). Кофеин задерживается в кровеносной системе на несколько часов и дает ощущение бодрости, даже когда наступает время отхода ко сну. На некоторых людей кофеин действует сильнее, чем на других. Чтобы нормально выспаться ночью, не пейте напитки с кофеином после 11 часов дня, а вечером пейте чай с ромашкой или травами.
- **Алкоголь.** Чаще всего люди пьют алкоголь по вечерам, чтобы «расслабиться». Однако алкоголь значительно снижает качество сна. По Протоколу Уолс я рекомендую употреблять алкоголь только изредка (менее трех напитков в неделю). Если пить алкоголь чаще, то он разрушает здоровье мозговых клеток. Из-за алкоголя человек может проснуться в середине ночи без возможности снова уснуть. Поэтому заканчивайте пить алкоголь за два или три часа до сна.
- **Снотворное.** Часто люди принимают различные препараты, которые помогают засыпать ночью (снотворное «Амбиен» и препараты другого качества, например «Бенадрил» и NyQuil). Они нарушают нормальный цикл сна и бодрствования, и их нельзя использовать более трех дней подряд. По результатам одного исследования, люди, которые регулярно принимают бензодиазепины и антигистаминные препараты — которые чаще всего входят в состав снотворного, — сильнее подвержены риску падений и переломов шейки бедра [10]. Определенно, игра не стоит свеч.
- **Нерегулярный режим.** Многие люди ложатся спать очень поздно или отходят ко сну в разное время. Кроме того, по ночам они часто пользуются электронными устройствами, сидят за компьютером или смотрят телевизор. Нам важнее закончить начатую работу или досмотреть сериал, поэтому сон отходит на второй план.

Это сбивает с толку организм. Если разработать план отхода ко сну и строго его соблюдать — например перед сном пить чай с ромашкой, слушать расслабляющую музыку, принимать горячую ванну, медитировать, молиться, читать или делать записи в дневнике — то тело привыкнет расслабляться в определенное время, и вы будете без труда засыпать.

СОЛЬ ЭПСОМА И СОЛЬ МЕРТВОГО МОРЯ

Соль Эпсома — это потрясающее средство для расслабления. Начните каждый вечер принимать ванны (горячие или холодные) с солью Эпсома или солью Мертвого моря. Двадцать или тридцать минут в расслабляющей ванне подготовят вас ко сну, в то время как соль Эпсома ускорит процесс выведения токсинов и напитает тело магнием и серой. В соли Мертвого моря содержится более двадцати шести необходимых клеткам минералов, таких как магний, кальций, цинк, калий, литий, сера, бор, фосфор, марганец и другие.

- **Физические упражнения поздно вечером.** Аэробные упражнения в первой половине дня помогают как следует высыпаться по ночам, но если активно заниматься прямо перед сном, то вам будет сложно заснуть из-за прилива энергии.
- **Стресс.** У большинства людей хронически повышен уровень гормонов стресса, которые заставляют бодрствовать и не дают нормально выспаться. Необходимо снимать стресс!

Вот еще несколько рекомендаций для отхода ко сну.

- **Таурин.** Это серосодержащая аминокислота, которая присутствует в рыбе. Она усиливает производство гамма-аминомасляной кислоты (ГАМК). Биодобавки с таурином (500 мг) и несколько чашек чая с ромашкой помогают настроить здоровый сон.
- **Запишите для себя, какие дела вы бы хотели завершить в предстоящие дни, и составьте список дел на завтра.** Вы перестанете просыпаться по ночам от мыслей о предстоящих важных делах и не будете переживать, что что-нибудь забудете. Если вы записали список дел на бумаге, его больше не нужно держать в голове.
- **Сделайте самомассаж лица, ушей, рук и стоп с лавандовым маслом прямо в кровати.** Попробуйте другие расслабляющие масла: ладан, ромашка, сандал, пачули и иланг-иланг. Я смешиваю в ладони небольшое количество ($^1/_2$ чайной ложки) масла эму, кокосового или миндального масла с двумя или тремя капельками лавандового или другого расслабляющего эфирного масла и втираю смесь в кожу.

Старайтесь спать от восьми до девяти часов в сутки. У вас очень сильно улучшится самочувствие, если вы освоите эту здоровую привычку!

Про мелатонин

Способность хорошо высыпаться по ночам зависит от производства мелатонина в головном мозге: этот гормон, который вырабатывает шишковидная железа, управляет циклом сна и бодрствования. Головной мозг производит мелатонин (из серотонина) в ответ на наступление темноты, и чем выше уровень гормона, тем быстрее человек засыпает. С наступлением темноты вечером уровень мелатонина в мозге достигает своего пика.

Проблема в том, что современный образ жизни конфликтует с ритмом секреции мелатонина. Например, мы включаем по вечерам освещение, которое сбивает мозг с толку. Я вижу солнечный свет? Сейчас день? Мозг не понимает, что происходит. Кроме того, мелатонин — это мощный антиоксидант и противовоспалительное вещество. Нужно сделать все возможное, чтобы мозг производил больше мелатонина! Вот несколько советов, которые помогут вам нормализовать суточный ритм мелатонина.

- Утром и в обед выходите на улицу, чтобы немного побыть в естественном дневном освещении. Смотрите на небо и облака, чтобы на сетчатку попала доза натурального голубого света. Это поможет мозгу настроить цикл секреции мелатонина.
- Ложитесь спать после захода солнца, в идеале — в промежутке между 20 и 22 часами.
- В сумерках надевайте очки с желтыми, оранжевыми или красными стеклами, которые блокируют синий свет. Я рекомендую это всем своим пациентам, которые жалуются на проблемы со сном. Очки помогают скорректировать попадание дневного света в глаза и мозг и стимулируют выработку мелатонина, так как голубой свет подавляет секрецию гормона сна. Я все время ношу очки с блоком синего света, если работаю дома после захода солнца. В зависимости от времени года я ношу очки от нескольких минут до нескольких часов перед отходом ко сну.
- Надевайте маску для сна, чтобы глаза находились в полной темноте, пока вы лежите в кровати. Так как многим пациентам с РС трудно держать равновесие, я рекомендую оставлять на ночь включенным ночник с желтым светом, чтобы не упасть ночью по дороге в туалет. Поставьте в ванной ночник из морской соли, он распространяет отрицательные ионы и светит приятным, золотисто-желтым светом. Если у вас нет дома ночника с желтой лампой, то надевайте желтые очки, чтобы не возбудить сетчатку синим светом.

- Хотя выработку мелатонина полезнее всего настраивать с помощью света, вы можете принимать добавки с мелатонином. Начните с 1 мг мелатонина за один-три часа до сна. Обязательно поговорите с врачом относительно дозировки. Однако отмечу, что наиболее реальное решение проблемы секреции мелатонина — это корректировка воздействия света. (Если вы принимаете мелатонин, то обратите внимание, что многим людям от него снятся очень яркие сны и даже кошмары.)

ПРИ СИНДРОМЕ БЕСПОКОЙНЫХ НОГ

Синдром беспокойных ног (СБН) — это нарушение, при котором люди испытывают неконтролируемую потребность двигать ногами, обычно вечером в расслабленном состоянии или ночью во время сна. СБН может сопровождаться болью, судорогами, спазмами, ощущением электрического тока, покалыванием, зудом или мурашками в ногах. Также может появиться сильная потребность двигать ногами без каких-либо ощущений. Синдром иногда затрагивает другие конечности, но чаще поражает ноги.

СБН считается идиопатическим, то есть неясного происхождения, но чаще поражает людей с аутоиммунными заболеваниями, например с рассеянным склерозом, а также с заболеваниями нервной системы, такими как болезнь Паркинсона и периферическая нейропатия, и другими заболеваниями: диабет, заболевание щитовидной железы, фибромиалгия и синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ). Механизм появления синдрома беспокойных ног связан с резким падением уровня дофамина в головном мозге. Уровень дофамина снижается вечером, чтобы дать нам возможность лечь спать, и попутно запускает СБН.

Основная проблема СБН, кроме того, что он раздражает и может быть болезненным, заключается в нарушении сна. Чаще синдром беспокойных ног развивается с возрастом, но иногда он поражает молодых людей, даже подростков. Конвенциональная медицина лечит СБН с помощью медикаментов, которые усиливают приток дофамина и препятствуют появлению симптомов, либо с помощью бензодиазепинов, которые помогают человеку крепче спать. (Эти медикаменты повышают риск развития зависимости от бензодиазепинов.) Я предпочитаю пользоваться альтернативными методами лечения, например пополняю запасы железа,

витаминов группы B, омега-3 жирных кислот, магния, кальция и микроэлементов. Вы сможете получать все эти питательные вещества в достаточных количествах, если начнете соблюдать Диету Уолс, Уолс Палео, Уолс Палео Плюс или Уолс Элиминация. Иногда, чтобы унять синдром беспокойных ног, требуется принимать больше магния, витаминов группы B и омега-3 жирных кислот.

Попробуйте вечером натираться эфирными маслами. Вотрите 1 чайную ложку жидкого масла эму или бальзама A&D ointment в кожу ног. Затем налейте в ладонь по 2–4 капли кипарисового, ладанного и лавандового масла и сделайте массаж ног. Массаж можно повторять несколько раз за вечер и перед сном. Еще помогают бальзамы с ментолом и маслом камфоры. Такие бальзамы, как Vicks VapoRub, Tiger Balm и Biofreeze дают легкую местную анестезию и успокаивают беспокойные ноги. Хорошим действием обладают эфирные масла кипариса и лаванды (смешанные с базой, например, из масла эму). Наносите масла повторно, если потребуется.

Холодные ванны (и криотерапия) помогают снимать воспаления и симптомы СБН по вечерам. Попробуйте сделать массаж ног со льдом, чтобы понизить температуру кожи. Это тоже помогает.

Кроме того, от спазмов в ногах полезно принимать перед сном элементарный магний. Магний треонат работает лучше прочих. Спросите вашего врача, будет ли вам полезно принимать больше магния.

И, наконец, необходимо простимулировать способность головного мозга выделять гамма-аминомасляную кислоту (ГАМК), чтобы снять симптомы СБН, успокоить мозг и помочь себе легче проваливаться в сон. Кроме добавок с таурином (о которых я говорила выше), для стимуляции производства ГАМК можно принимать N-ацетилцистеин (от 500 мг до 2 г) и липоевую кислоту (600 мг один или два раза в день). Лекарства, которые отпускаются по рецепту врача, такие как «Баклофен» и «Габапентин», тоже стимулируют выработку ГАМК и помогают в чрезвычайных ситуациях. Большинство пациентов с РС принимают один или оба этих препарата для лечения спастичности и скованности мышц («Баклофен») и снятия болевых ощущений («Габапентин»). Высокие дозы препаратов помогают унять синдром беспокойных ног. Спросите у своего врача, подходят ли вам эти препараты в высоких дозах.

Удивительно, насколько сильный разрушительный эффект оказывает на организм стресс и депривация сна. Без промедления начните практики по снятию стресса и сделайте все возможное, чтобы спать по восемь или девять часов каждую ночь, и вы многократно ускорите процесс выздоровления. В оптимальной биохимической среде и при достаточном количестве времени организм успеет восстановить, исправить и изготовить клетки, которые вам жизненно необходимы.

Глава 12

ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ

Вы прошли большой путь. Вы освоили Диету Уолс, а может, шагнули на ступень выше и соблюдаете Уолс Палео или Уолс Элиминация и уже попробовали Уолс Палео Плюс. Вы изменили свой образ жизни. Стали больше заниматься физическими упражнениями, практиковать техники снятия стресса и крепче спать. Теперь пришло время посмотреть на себя со стороны и понять, как далеко вы продвинулись. Вам необходимо оценить свои успехи. Вы достигли больше, чем ожидали? Ваше состояние соответствует ожиданиям? Или вы не видите результатов, на которые рассчитывали?

Если вы чувствуете себя намного лучше, то я за вас бесконечно рада! Если вы замечаете умеренно позитивные изменения, то не сомневайтесь, что вы на правильном пути. Если вы пока не видите никаких результатов, то я помогу вам наметить план дальнейших действий в этой главе. Люди нетерпеливы. А люди с хроническими заболеваниями нетерпеливы вдвойне — они хотят выздороветь! По крайней мере, они хотят почувствовать себя лучше прежде, чем махнут на себя рукой и перестанут надеяться когда-нибудь выздороветь.

Но я прошу вас не сдаваться! Процесс выздоровления проходит у каждого индивидуально. Я множество раз видела, как поправляются мои пациенты из клиники черепно-мозговых травм, в больнице первичной медицинской помощи и члены моей семьи. На мои лекции приходят люди, которые рассказывают перед аудиторией, как им удалось выздороветь. А я? Я хожу.

Езжу на велосипеде. Работаю. Провожу время с семьей. Пишу новую книгу. И не могу поверить, что так далеко зашла.

Большие надежды

Мои пациенты возлагают большие надежды на Протокол Уолс, и для многих из них надежды полностью оправдываются. Однако у других выздоровление наступает медленнее, что необычайно их расстраивает. Они видят, как Протокол помог мне, и хотят точно таких же результатов, забывая о том, что у меня на выздоровление ушло очень много времени. Не теряйте надежду.

Надежда есть всегда. Наши клетки и молекулы внутри клеток постоянно меняются. Внутренние стенки кишечника обновляются раз в неделю или раз в две недели. Кожный покров полностью обновляется за год. На замену клеток в почках и печени уходит от двух до трех лет. Стенки кровеносных сосудов (эндотелиальные клетки) постоянно восстанавливаются. Требуется от семи до десяти лет для замены миелиновой оболочки вокруг нервов головного мозга, спинного мозга и во всех остальных частях тела. Клетки сердечной мышцы полностью обновляются за пятнадцать лет. Двадцать лет уходит на замену минералов в костях и зубах [1]. И все эти процессы уже запущены в вашем теле. Каждый день в клетках меняются молекулы и митохондрии, появляются новые митохондрии и перестраиваются клетки. Этот процесс может идти медленно или быстро, но он наверняка происходит.

Однако у каждого из нас разные генетические предрасположенности из-за уникального набора действующих и недействующих ферментов, которые нам достались вместе с ДНК родителей. Если у вас преобладание недействующих ферментов, то с большей вероятностью разовьется заболевание и вам придется дольше его лечить. Скорость выздоровления зависит от того, кто вы и как устроено ваше тело.

Как у вас обстоят дела с двигательными функциями? Вы чувствуете удовлетворение от работы над собой? Вас радуют случившиеся перемены? Вы чувствуете разочарование оттого, что я так быстро поправилась? Не забывайте, что мне постоянно помогал квалифицированный физиотерапевт, у которого огромный опыт работы со спортсменами и электростимуляцией. Три раза в неделю я занималась с ним в больнице, а дома по нескольку часов выполняла реабилитационные упражнения и с электростимуляцией по его рекомендациям (и я до сих пор их делаю!). Тот факт, что я так быстро восстановилась, обусловлен интенсивностью всех методов лечения и той целеустремленностью, с которой я по многу часов в день тренировала тело. Я начала с малого, часто ходила на прием к терапевту (который лечил меня по тем же принципам, что и спортсменов на реабилитации) и постоянно усложняла все свои упражнения. Плюс ко всему, я очень усердно над собой работала — гораздо усерднее, чем когда была спортсменкой!

Но такова цена реабилитации. До РС я профессионально занималась тхэквондо и выступала на национальных полноконтактных спаррингах. Во время реабилитации я трудилась усерднее и дольше, чем во время подготовки к соревнованиям. Терапевт вселил в меня уверенность, он помогал усложнять упражнения и сеансы электростимуляции, увеличивал вес на силовых тренировках и наблюдал за тем, как я становлюсь сильнее. Когда кто-то пристально наблюдает за процессом реабилитации, она проходит намного успешнее. Если это возможно, найдите себе опытного профессионала, который будет следить за вашей работой над собой, желательно с опытом лечения спортсменов и навыками по электростимуляции, если у вас проблемы с мышцами, равновесием или координацией движений.

Но самое главное — никогда не сдавайтесь. Продолжайте поиски человека, который поможет вам с физическими упражнениями. Больше двигайтесь и соблюдайте

все принципы Протокола Уолс, на которые у вас хватает сил, и вскоре сил станет гораздо больше.

Сейчас самое подходящее время еще раз пройти «Опросник симптомов», который вы заполняли в Дневнике Уолс в начале нашей программы. Вы удивитесь, что превзошли свои ожидания. Когда самочувствие улучшается, люди легко забывают, насколько плохо им было раньше. Каждый из нас уникален, поэтому я не могу точно предугадать ваше нынешнее состояние, но могу предоставить средние данные, основываясь на опыте работы с пациентами, отзывах подписчиков и опыте коллег из клиники функциональной медицины.

ПРИЗЫВ К ДЕЙСТВИЮ

Чтобы рассказать больше об электростимуляции и реабилитации, мы разработали курс по электростимуляции, который можно приобрести по адресу terrywahls.com/estimcourse/.

ГОЛОС ВОИНОВ УОЛС

Мне поставили диагноз РРРС в 1985 году и ВПРС в 2004-м, я начала Диету Уолс в 2012 году, когда мне о ней рассказала мама. Теперь я чувствую, что болезнь остановилась и больше не прогрессирует. Раньше при ходьбе я использовала две трости, а теперь мне достаточно одной. У меня улучшилось равновесие, появилось больше сил и энергии, к тому же я стала быстрее ходить. Каждый день я выполняю упражнения в воде и делаю растяжку, провожу электростимуляцию и занимаюсь рейки. Диета научила меня любить экологически чистые фрукты и овощи, и мне интересно искать новые рецепты, которые соответствуют принципам Протокола Уолс. Мой путь к выздоровлению только начался, но я уверена, что в будущем меня ждут большие перемены.

— Дебра Ф., Напа, Калифорния

- **Прилив энергии.** Первым делом обычно пропадает чувство усталости. Уже через несколько недель многие пациенты замечают прилив сил, но чаще это происходит через три месяца. Также в этот период улучшается настроение и возрастает мотивация.

- **Повышение подвижности.** Подвижность тела обычно возвращается дольше и меньше поддается прогнозам. У некоторых людей наблюдаются незначительные улучшения двигательных функций через шесть месяцев, но обычно способность передвигаться улучшается через год и более. Некоторые пациенты добиваются только того, что болезнь перестает прогрессировать — и это тоже победа. Вы уже начали заниматься с физическим терапевтом или оккупационным терапевтом, которые помогают вам с упражнениями и реабилитацией? Вы принимаете сеансы электростимуляции? Если у вас сильно нарушена походка, вы начали заниматься на ФЭС-велотренажере (страница 498)? По данным исследований, электростимуляция и ФЭС улучшают двигательные функции и физиологию.
- **Проблемы с походкой возникают по разным причинам.** Что-то не так может быть в вестибулярном аппарате, с мышцами ног или корпуса, с координацией движений, по причине генерализованной и диффузной слабости или из-за боли. Кроме того, многое зависит от степени повреждений, степени инвалидности и степени интеграции Протокола Уолс в вашу жизнь. Также имеет значение биохимия, токсины, гормональный баланс и генетическая предрасположенность. У меня были пациенты, которые начали бегать и выполнять упражнения с весами спустя шесть месяцев на Протоколе Уолс. У других стало больше энергии, окрепла память, улучшилось настроение, но походка не изменилась даже спустя год. Одна пациентка сказала мне, что хоть она по-прежнему не может ходить и потеряла еще несколько двигательных функций за последний год, болезнь стала прогрессировать гораздо медленнее. У нее нормализовалось самочувствие, появилось больше энергии, улучшились мыслительные способности и поднялось настроение. Для нее это большая победа.
- **Похудение.** Я замечаю, что на разных ступенях Диеты Уолс люди с избыточным весом без труда избавляются от лишних килограммов. Лишний вес начинает уходить с первой недели полноценного применения одной из трех ступеней программы и продолжает таять до тех пор, пока человек не достигает оптимального ИМТ (здорового веса тела) — обычно это вес, который у них был до 25 лет.
- **Улучшение состояния при диабете.** Диабетики на Протоколе Уолс — особенно с лишним весом — замечают, что быстро худеют, не мучаются голодом и испытывают такой прилив сил, что не могут припомнить, когда чувствовали себя так же последний раз. Обычно уровень сахара в крови нормализуется через две недели, после чего пациентам требуется принимать меньше лекарств для контроля за уровнем сахара в крови. Так как на Протоколе Уолс уровень сахара в крови быстро снижается — иногда это происходит уже через несколько дней, но обычно через две-три недели после полноценного

освоения диеты — вам необходимо находиться под наблюдением врача и следить за значениями, чтобы корректировать дозировку лекарств. Чем добросовестнее пациент соблюдает Диету и Протокол, тем быстрее нормализуется уровень сахара в крови.

- **Нормализация артериального давления.** Гипертония развивается, когда окисляются и затвердевают белки, обеспечивающие эластичность кровеносных сосудов. Это происходит из-за воспаления, повышенного уровня сахара и инсулина в крови. После начала диеты и протокола затвердевшие, окисленные и неправильные белки заменяются на правильные, эластичные молекулы. Через три года у пациентов нормализуется артериальное давление, им требуется меньше медикаментов, многие вообще перестают принимать лекарства. Иногда артериальное давление приходит в норму уже через несколько недель или несколько дней. Поэтому необходимо находиться под наблюдением врача, чтобы при необходимости скорректировать дозу препаратов для снижения артериального давления. Нельзя допустить обмороков!
- **Устранение симптомов сердечно-сосудистых заболеваний.** Пациенты с заболеваниями сердца — которые обычно страдают от избыточного веса и диабета — сообщают, что теряют лишний вес, чувствуют прилив энергии и отмечают нормализацию уровня липидов. Напомню, что корневая причина закупорки артерий заключается в чрезмерном воспалении в крови, в холестерине, который окисляется из-за высокоуглеводной диеты, и в чрезмерном воспалении и стрессе от неправильной работы митохондрий. Также причиной болезней сердца может быть высокий уровень свинца, кадмия и других тяжелых металлов, которые вызывают воспаление в стенках кровеносных сосудов. Протокол Уолс позволяет устранить все перечисленные причины развития заболеваний. Пациенты с сердечной недостаточностью зачастую принимают препараты, нарушающие способность организма производить убихинон (коэнзим Q10) — ключевой компонент сердечной мышцы. Необходимо восполнять недостаток коэнзима Q10, витамина B и минералов в организме. Когда нормализуется артериальное давление, снижается уровень сахара в крови и уровень инсулина, проходит воспаление и начинают эффективнее работать митохондрии, — пациенты с сердечной недостаточностью чувствуют себя намного лучше. Обычно пациенты начинают чувствовать прилив энергии через три или шесть месяцев после начала Протокола, но иногда это случается уже через несколько недель.
- **Меньше жалоб на боль в животе.** Пациенты с аутоиммунными заболеваниями, поражающими желудочно-кишечный тракт (например, воспалительным заболеванием кишечника) меньше жалуются на боль в животе и чувствуют прилив энергии примерно через три месяца после начала деты. Обычно пациенты с хроническими болями в животе при синдроме раздраженного

кишечника, болезни Крона и язвенном колите на Диете Уолс Элиминация ощущают значительные улучшения и отмечают уменьшение дискомфорта в животе. Некоторые пациенты говорят, что им становится лучше через две недели, а другие замечают первые признаки улучшения через три или шесть месяцев. Подавляющее большинство пациентов сообщает, что диарея и боль в животе полностью проходят через две недели.

- **Меньше болей.** Чаще всего людей ко мне на прием приводит боль. Боль от аутоиммунного заболевания, полинейропатия, диабетическая нейропатия, фантомная боль после ампутации, боевые раны, фибромиалгия и хроническая боль в спине. Пациентов со всеми этими симптомами мы лечим только с помощью диеты и здорового образа жизни. Обычно боль начинает проходить через шесть недель.
- **Причина боли не устраняется, пока она только начинает ощущаться не так интенсивно.** Пациентам требуется меньше принимать наркотических обезболивающих вплоть до полного отказа от приема препаратов такого типа. Кроме того, у них улучшаются двигательные функции.
- **Улучшение сексуальной функции (решение эректильной дисфункции), повышение фертильности и устранение болей в малом тазу.** У молодых людей (двадцатилетних), которые обращаются за помощью в наши клиники, наблюдается значительное снижение либидо. У двадцатилетних мужчин развивается эректильная дисфункция. Женщины жалуются на сильные боли внизу живота, болезненные месячные и отсутствие желания. По прошествии трех или шести месяцев у молодых мужчин повышается либидо и пропадает эректильная дисфункция. У молодых женщин также через три — шесть месяцев проходят боли внизу живота и болезненность месячных. Несколько девушек после ЭКО сообщили, что через шесть месяцев после начала Протокола смогли зачать и выносить ребенка. В пище, которую мы едим, воде и в окружающей среде содержится множество веществ, нарушающих работу половых гормонов. Кроме того, недиагностированное аутоиммунное заболевание может быть причиной воспаления в маточных трубах и на слизистой оболочке матки, из-за чего эмбриону сложно прикрепиться. Качественная детоксикация организма, снятие стресса и глубокий сон нормализуют гормональный фон. Кроме того, отказ от пищи, на которую возможна чувствительность, сокращает концентрацию аутоантител, препятствующих фертильности.
- **Решение проблем с кожей.** Множество пациентов с псориазом, пузырями на коже и акне сообщают о значительных улучшениях через 100 дней. Проблемы с кожей полностью исчезают, если пациенты продолжают строго соблюдать протокол. Обычно рецидивирующая крапивница лечится дольше и чаще всего для ее устранения требуется перейти на Диету Уолс Элиминация.
- **Уменьшение интенсивности и частоты головных болей.** Хронические ежедневные головные боли часто мучают даже тех, кто не страдает никакими

хроническими заболеваниями. Пациенты и подписчики с хроническими головными болями приходят к выводу, что ключевой причиной появления болей является невыявленная чувствительность к глютену или казеину. Своим пациентам я рекомендую поставить эксперимент: на две недели или на месяц отказаться от глютена и казеина и проверить, пройдут ли головные боли. По истечении периода эксперимента я назначаю им тестовую пищу с глютеном. На следующей неделе они принимают тестовую пищу с молочными продуктами. Практически в каждом случае частота и интенсивность головных болей значительно снижается на Диете Уолс Палео, но боль возвращается снова вместе с появлением в рационе глютена. Молочные продукты возвращают головные боли в 80 процентах случаев. Этот факт действует на пациентов очень убедительно, и они практически навсегда отказываются от глютена и казеина. Кроме того, они также тестируют реакцию на другие продукты. Я прошу пациентов вести дневник пищевых симптомов, в котором они каждый день записывают все потребляемые продукты и ингредиенты и отмечают появление головных болей в последующие семьдесят два часа. Часто пациенты обнаруживают несколько продуктов, на которые у них чувствительность или аллергия. (Чтобы провести анализ пищи в более структурированной форме, обратитесь к разделу Уолс Элиминация на странице 137.)

- **Уменьшение раздражительности.** Раздражительность часто свойственна пациентам с любыми психологическими и неврологическими проблемами, сюда относятся сотрясения мозга, посттравматическое стрессовое расстройство, депрессия и аутоиммунные нарушения, затрагивающие головной мозг. У каждого человека насчитывается 10 миллиардов мозговых клеток, между которыми поддерживаются 10 триллионов связей. После сотрясения, сильного психологического стресса или хронического воспаления в головном мозге по причине РС или другого аутоиммунного заболевания некоторые связи между клетками мозга деформируются или разрушаются. В результате клетки мозга реже переговариваются друг с другом. В голове могут засесть клетки, которые готовы бросаться в смертельную битву по поводу и без, просто чтобы защитить своего хозяина, а без переговоров с другими клетками они остаются «без наблюдения». Эти клетки не способны определить, реально ли ситуация требует энергичного вмешательства или не стоит слишком бурно реагировать. (Единственная причина, почему нас еще всех не закрыли в тюрьме за нападения на каждого встречного, — это постоянные переговоры между мозговыми клетками, которые помогают нам держать себя в руках.) Когда чрезмерно раздражительный человек осваивает Протокол Уолс и меняет образ жизни,

Хроническая головная боль часто мучает людей с повышенной чувствительностью к глютену и казеину.

то обычно уже через девяносто дней его состояние значительно улучшается: дети перестают раздражать, на работе возникает меньше недопониманий, уходят ссоры с родителями. Благодаря этим изменениям сильно повышается качество жизни пациентов. У детей на Протоколе улучшается поведение, они меньше конфликтуют и перестают демонстрировать неповиновение. Вы окажете детям большую услугу, если перейдете на Протокол Уолс всей семьей. У них улучшатся когнитивные функции, остановятся воспалительные процессы и снизится риск развития аутоиммунных и хронических заболеваний в будущем.

- **Повышение концентрации.** Множество наших пациентов отмечают, что через 100 дней у них пропадает затуманенность сознания и укрепляется память. У детей снижаются проблемы с дефицитом внимания, улучшаются оценки и появляется больше уверенности в школе.

Разрешение проблем Протокола Уолс

Если вы не наблюдаете тех улучшений, на которые рассчитывали, то вам необходимо пересмотреть свои действия. Одной из потенциальных причин отсутствия прогресса является воздействие новых пищевых аллергенов, плесени, стресса, токсинов или инфекции. Если по результатам «Опросника симптомов» (ОС) вы набрали больше 40 баллов, то у вас повышена токсическая нагрузка, которая препятствует улучшению состояния здоровья. Вернитесь снова в главу, посвященную детоксикации, и подумайте, откуда могут приходить токсины. Пациенты с высоким баллом ОС обычно плохо справляются с удалением токсинов, что, к сожалению, типично для пациентов с заболеваниями мозга, ожирением и диабетом. Еще одна потенциальная причина неудач — повышенный уровень гормонов стресса из-за неразрешенных конфликтов и наличия других стрессоров. Напомню, что повышенный кортизол препятствует созданию здоровой атмосферы в организме.

Но чаще всего пациенты жалуются на отсутствие прогресса или слишком медленный процесс выздоровления из-за недобросовестного соблюдения рекомендаций. Сперва все чувствуют воодушевление и честно соблюдают рекомендации. Со временем строгое соблюдение диеты становиться в тягость, особенно если пациент прекрасно себя чувствует. Раз ему так хорошо, значит, можно начать относиться к рекомендациям спустя рукава. Когда все хорошо, появляется соблазн съесть проблемных продуктов (сжульничать). Хочется съесть запрещенной (но такой вкусной) еды, ведь вы потратили уже столько сил на диету, а толку все равно никакого. Так или иначе, запрещенная «утешительная» еда найдет способ вернуться в рацион, если человек не понимает, что его самочувствие улучшилось только потому, что с самого начала диеты он отказался от нежелательных продуктов и тщательно соблюдал рекомендации. Самочувствие не улучшится, если не заставить себя строго соблюдать правила Протокола!

Иногда люди постепенно скатываются к старым привычкам и не замечают этого. Небольшое исключение здесь, чуть-чуть позволить себе там, и вот на вас уже навалилась такая усталость, что вы не в состоянии нормально провести день. Если у наших пациентов результат ОС постепенно доходит до 20 и ниже, мы считаем, что они достигли удовлетворительных результатов.

ДНЕВНИК УОЛС: НАПОМИНАНИЕ

Когда вокруг столько соблазнов, очень тяжело сохранить мотивацию. Что не сбиться с выбранного пути, особенно если вы выздоравливаете медленнее, чем рассчитывали, нужно обязательно записывать в дневнике все свои действия за день, в том числе описывать съеденную пищу и честно признаваться себе, соответствует ли ваше поведение Диете Уолс, Уолс Палео или Уолс Палео Плюс.

Описывая план питания и симптомы в Дневнике Уолс, вы помогаете себе соблюдать рекомендации какой-либо ступени диеты. У вас появляется возможность отследить, насколько ваше питание соответствует указанным требованиям. Кроме того, в дневнике можно черпать вдохновение. Когда у вас испортится настроение, загляните в старые записи и посмотрите, каких вы успели достичь успехов. Посмотрите на свой первый балл ОС или прочитайте, что вы раньше писали о своем самочувствии, питании и способности передвигаться. Дневник Уолс — это ваша поддержка и опора, так что используйте этот ресурс по максимуму. Если вы не делаете записей, вы упускаете блестящую возможность помочь себе выздороветь.

Должна вас заверить, что чем дольше пациент соблюдает мой протокол, тем выше вероятность набрать 0 баллов за ОС! Если результат ОС начинает расти или застревает на одном уровне, мы беседуем с пациентом и выясняем, насколько добросовестно он соблюдает диету и все остальные правила, не касающиеся еды, — снятие стресса, сон, токсическая нагрузка, физические упражнения и биодобавки. Почти всегда пациенты признаются, что отлынивают от занятий или позволяют себе запрещенную пищу. Одна женщина думала, что если она ест по двенадцать порций овощей каждый день, то она может позволить себе раз в неделю мороженое и пиццу на встрече с подругами. Было бы забавно, если бы эта схема сработала, но, на самом деле, идя на компромисс, она обесценивала всю проделанную работу. Когда она перестала угощаться пиццей и мороженым и снова перешла на стопроцентное

соблюдение диеты — без глютена и молочных продуктов, — ее самочувствие снова улучшилось.

У некоторых людей, как, например, у меня, практически сразу (в первые двадцать четыре часа) усиливаются симптомы — резко нарастает боль, ухудшается зрение, нарушаются двигательные функции — если дать слабину и отойти от Протокола. Я часто говорю, что моя боль в лице — это благословение. Эта боль гораздо сильнее, чем все, что я когда-либо испытывала, — роды, переломы и экстренное кесарево сечение без анестезии. И все же я благодарна за нее. Если я съем глютен, молочный продукт или яйца, то пройдет от шести до двадцати четырех часов, и я обязательно почувствую боль в лице. Эти ощущения невозможно игнорировать, поэтому они помогают мне педантично соблюдать Протокол, даже во время перелетов с кочаном капусты в чемодане.

Если у вас появляются нежелательные симптомы примерно в одно время с отступлениями от требований протокола, то вам осталось только радоваться — ваше тело дает немедленную обратную связь. Оно сообщает, что состояние клеток перестало быть оптимальным: они подверглись нападению и просят вашей защиты. Я надеюсь, что у вас тоже есть такие симптомы, которые напоминают о себе всякий раз, как вы пытаетесь обмануть Протокол. Внимательно прислушайтесь к своему организму. Отыщите симптомы (хорошее самочувствие, прилив энергии), которые отражают нормальное функционирование клеток, и симптомы (боль, усталость, сенсорные нарушения, когнитивные нарушения), указывающие на проблемы в них.

Отказ всей семьей от проблемной пищи многократно повышает шансы не сорваться с намеченного пути.

Очень тяжело отказаться от стандартной американской пищи ради какой-то эфемерной пользы в будущем. Современная пища вызывает зависимость и специально разработана для этой цели (пищевыми корпорациями). Гораздо легче отказаться от проблемной пищи, если есть острые симптомы. Но чтобы продолжать соблюдать все правила, нам необходимо получать напоминание от этих симптомов, ведь они ухудшаются, если правила нарушить. Биохимия клеток сходит с ума, в теле развивается воспаление и разрушается весь организм.

Но если тело не дает немедленную обратную связь? Да, придерживаться новой диеты и образа жизни будет непросто.

Наш мозг запрограммирован подкреплять поведение и питание, которые стимулируют выброс дофамина. Чем чаще мы практикуем такое поведение, тем прочнее оно встраивается в наш мозг. Прекращение хорошо укрепившегося поведения дается очень непросто. Вспомните наркоманов, которые не могут бросить метамфетамин, кокаин или никотин. Или людей с зависимостью от компьютерных и азартных игр. Требуется очень много времени на то, чтобы человек осознал проблему, захотел

что-то изменить и затем научился организовывать свою жизнь без проблемного поведения или вещества. То есть ему необходимо удалить проблемный объект и связанные с ним принадлежности из дома, с работы и из круга общения. Не стоит продолжать общаться с людьми, которые подстрекают к проблемному поведению.

То же касается и людей, которые решают отказаться от сахара, глютена и казеина. Эти продукты приносят удовольствие и вызывают зависимость, поэтому нам очень тяжело справиться с сильнейшей тягой к ним. Очень важно и в то же время очень сложно избавить свой круг общения и семью от веществ, вызывающих привыкание. Лучше всего решаться на отказ от проблемной пищи всей семьей — это многократно повышает шансы на благополучный исход. Если друзья и члены семьи последуют вашему примеру или хотя бы будут уважать ваше устремление и не станут вводить в искушение, то вы обязательно добьетесь больших успехов.

Ошибки — это часть жизни. Мы учимся на них и стараемся не допускать их в будущем. Каждый раз, когда вы терпите неудачу, возвращайтесь к началу и пробуйте снова. Обратите внимание на то, что вас окружает. Как вам нужно изменить свое окружение, чтобы оно вас поддерживало? Вам нужно меньше с чем-то взаимодействовать? Вам нужно чаще с чем-то взаимодействовать? Корректируйте свои требования, чтобы сделать цели реально достижимыми: ваш новый образ жизни — это эксперимент, а эксперименты не всегда идут как задумано. Их нужно постоянно подправлять, а иногда начинать заново. Измените условия так, чтобы неудача была менее вероятной, а успех — максимально реальным. Я все еще учусь, исправляю и настраиваю свой режим и свое окружение. И планирую продолжать учиться до конца жизни. Зачем прекращать учиться, если вокруг еще столько всего неизвестного? Вместе с новыми знаниями появится необходимость изменить режим и способ ухода за собой — и так будет продолжаться все время. Я надеюсь, что вы разделяете мои убеждения.

Я много времени уделяю тому, чтобы воспитывать в пациентах желание справляться с трудностями, связанными с изменением образа жизни. Мы просим их подумать над тем, ради чего они хотят выздороветь. Затем мы обсуждаем работы доктора Мартина Селигмана, основоположника позитивной психологии, и признаки приятной жизни, хорошей жизни и жизни, наполненной смыслом. Какой вы видите свою жизнь? Здорово, если жизнь приносит удовольствие, еще лучше, если ее можно назвать хорошей, но совсем другое дело, если жизнь наполнена смыслом и формирует облик будущего. Мы просим пациентов подумать над действиями, которые могут привести к желаемой жизни — приятной, хорошей или значимой — в соответствии с их моральными ценностями и семейными обстоятельствами.

Мы обсуждаем, как путешествие героя соотносится с их ситуацией и жизненным опытом, и почему они, как герой, отправляются в путешествие. Я спрашиваю их, какие уроки они должны пройти за время своего пути. После, когда им становится лучше, мы обсуждаем возможность возвращения в общество, с которым нужно поделиться добытыми тяжким трудом знаниями.

Из опыта я могу заключить, что это упражнение положительно влияет на большинство пациентов. Отвечая на все вопросы, человек повышает внутреннюю мотивацию и продолжает тяжело трудиться ради закрепления новых полезных привычек. Кроме того, он получает стимул начинать сначала после неудач до тех пор, пока не добьется полного перехода к нужным навыкам.

Придерживаться нового образа жизни проще, если мы четко понимаем, зачем он нам необходим и почему новые привычки нам полезны. Именно поэтому в этой книге столько информации: я хочу донести до вас, почему этот метод работает, хотя бы в пределах моего собственного понимания (отчасти он все еще остается для меня загадкой). Успех также зависит от того, насколько тщательно мы устраняем проблемные компоненты из своего окружения и насколько нам доступны полезные компоненты. Иногда достаточно просто обратить внимание на то, что мы делаем (или не делаем), и как это помогает достижению поставленных целей.

Если вам тяжело на 100 процентов соблюдать план питания, двигаться каждый день, ухаживать за собой или применять методики снятия стресса, просто поймите, что вы не должны себя обманывать. Протокол Уолс создан для того, чтобы помогать вам, а не загонять в рамки. Это ваш билет в лучшую жизнь. С этой мыслью припомните последние две недели и поставьте галочку, если согласны.

- ☐ В ваш рацион незаметно пробрались глютеновые злаки? Вы хотя бы раз ели глютен за последние две недели? Это может сильно навредить людям с непереносимостью глютена.
- ☐ Вы внимательно читаете состав продуктов, чтобы наверняка исключить содержание глютена, казеина и яиц?
- ☐ Вы ели сахар? В том числе сахар-сырец, мед и настоящий кленовый сироп, которые обожают вредные бактерии и дрожжи.
- ☐ Вы едите молочные продукты? Может, иногда позволяете себе кусочек сыра?
- ☐ Вы едите яйца, потому что «обычная палеодиета» их не запрещает? Вы считаете, что они полезны, даже если у вас может быть к ним чувствительность?
- ☐ Вы действительно съедаете 9 чашек овощей и фруктов? Если вы на Уолс Палео Плюс, вы съедаете как минимум 6 чашек овощей и фруктов?
- ☐ Вы страдаете от воспалительного заболевания кишечника или аутоиммунного заболевания, поражающего суставы, например ревматоидного артрита? Скорее всего, у вас сохранятся симптомы до тех пор, пока вы не начнете Уолс Элиминация. Это тяжело, но вам полезно.
- ☐ Вы равномерно распределяете норму по овощам и фруктам между зелеными листовыми, богатыми серой и полностью окрашенными овощами и фруктами или вы едите больше ярких фруктов, чем всего остального?

- ☐ Вы едите достаточно белка животного происхождения? Напомню, что вам требуется как минимум 170 граммов в день, а лучше 340 граммов. На Уолс Палео нужно съедать от 255 до 595 граммов.
- ☐ Вы питаетесь экологически чистым мясом травяного откорма и дикой рыбой? Вы пользуетесь натуральными чистящими средствами и средствами личной гигиены? (Химические вещества, содержащиеся в пище и чистящих средствах, могут препятствовать процессу выздоровления, даже если вы получаете все необходимые питательные вещества.)
- ☐ Вы соблюдаете все правила выбранной ступени диеты?
- ☐ Вы готовите только на кокосовом масле и жире животного происхождения?
- ☐ Вы потребляете достаточно жиров? Если вы на Уолс Палео Плюс, то вы едите достаточно кокосового масла, кокосового молока или оливкового масла каждый день?
- ☐ Вы отказались от медикаментов слишком рано? (От лекарств можно в конечном итоге отказаться, но не раньше, чем разрешит врач. Подробнее — на страницах 337–343.)
- ☐ Вы ведете малоподвижный образ жизни? Вы перестали каждый день двигаться и выполнять упражнения для укрепления сердца, легких, мышц и суставов?
- ☐ Вы нашли физического или оккупационного терапевта? Или персонального тренера?
- ☐ Вы усердно занимаетесь для того, чтобы реабилитировать двигательные функции или как минимум устранить метаболические последствия малоподвижного образа жизни? Если вам необходимо восстановить двигательные функции, то лучше работать вместе с терапевтом и подключать электростимуляцию или ФЭС-велотренажер.
- ☐ Вы хорошо высыпаетесь? Что вы можете сделать, чтобы спать достаточно?
- ☐ Вас осаждают стрессы, и вы ничего с ними не делаете?
- ☐ У вас был эмоциональный срыв и вы вернулись к старым привычкам, потому что сильно расстроились?
- ☐ У вас есть нерешенные проблемы в семье, с друзьями или коллегами?

Идеальных людей не бывает. Мы совершаем ошибки и принимаем неверные решения. Мы можем забросить диету или перестать принимать лекарства, когда улучшается самочувствие. Зачем мучиться, если и так все как будто хорошо? Поэтому проводите регулярную оценку своих успехов — это очень полезный и информативный инструмент. Вы всегда сможете отследить, что пошло не так, и взять на себя ответственность за свое здоровье. Я рекомендую проходить тест ОС каждый месяц в течение года и отслеживать свой прогресс по результатам тестирования. Если вы заметите, что результат увеличился, то обязательно пересмотрите свое отношение к Протоколу.

Если сперва вы успешно двигались вперед, но потом прогресс застопорился, то попробуйте перейти на следующую ступень диеты. С Диеты Уолс переходите на Уолс Палео. Если и на этой ступени вы не добиваетесь быстрых результатов, то попробуйте Уолс Элиминация. Если и на этой диете вы не достигаете желаемого уровня, то переходите на Уолс Палео Плюс.

Путь к выздоровлению характеризует множество аспектов, появляются возможности преуспеть и потерпеть неудачу, но ваша задача — проявлять настойчивость. Даже твердость. Вы многое перенесли, и у вас появился стержень. Найдите людей, которые будут вас поддерживать, и действуйте. Скоро все изменится.

Чем вам сможет помочь врач функциональной медицины

Если вы тщательно соблюдаете все рекомендации Протокола Уолс и не видите никаких результатов, то попробуйте обратиться за консультацией к врачу функциональной медицины. Он сугубо индивидуально оценит состояние вашего здоровья, чего не может сделать моя книга. Врач функциональной медицины изучит ваше здоровье в широком контексте. На первом приеме доктор может попросить вас пройти несколько тестов, чтобы узнать о вашей жизни с тех пор, как вы появились в утробе матери. (Эти тесты напоминают ОС.) Вам нужно будет рассказать о перенесенных инфекциях, вакцинах, токсинах и заболеваниях, которые довели вас до сегодняшнего состояния.

ПРЕИМУЩЕСТВА КОУЧИНГА ЗДОРОВЬЯ

Health-коуч (или коуч по здоровью) — это новая развивающаяся профессия. Людям, которые интересуются здоровьем и хотят оказывать помощь другим, но у которых нет времени, средств или желания становиться врачом и получать профессиональное образование, подходит направление коучинга по здоровью. Многие из Воинов Уолс стали Health-коучами (тренерами по здоровью) после освоения Протокола Уолс, и они продолжают углублять свои знания на специальных обучающих программах. Вы не представляете, насколько сильно помогает поддержка коуча, особенно когда дело касается соблюдения Протокола Уолс. Коучи по здоровью получают навыки по разным направлениям, в том числе по питанию, и знакомы с принципами Протокола Уолс. Некоторые из них даже стали сертифицированными тренерами Протокола Уолс. Опытный специалист поможет вам придерживаться выбранного направления. Он будет

каждую неделю или каждый день звонить вам, помогать не расслабляться и идти к достижению цели. Коуч сможет вас проконсультировать и поможет составить подходящий план действий. Но самое главное, — коуч помогает соблюдать рекомендации и поддерживает мотивацию. Тренеры постоянно проверяют своих клиентов и следят за их успехами. На такого специалиста стоит потратиться, особенно если вам удастся найти «своего» человека, который понимает вашу ситуацию и стремление улучшить состояние здоровье.

ПРИЗЫВ К ДЕЙСТВИЮ

Чтобы посмотреть полный список сертифицированных специалистов, прошедших обучение Протоколу Уолс, пройдите по ссылке terrywahls.com/find-a-wahls-protocol-health-professional/. Эти специалисты имеют разные квалификации — врачи, хиропрактики, медсестры и так далее. Среди них есть профессиональные коучи по здоровью, которые готовы работать с клиентами удаленно.

Врач изучит ваши ответы на тесты и затем задаст еще несколько вопросов. Далее последует физический осмотр. Следующим шагом вы разберете все заболевания, которые перенесли, и выясните, каким образом эти заболевания сказались на работе вашего тела. Врач функциональной медицины рассмотрит семь физиологических понятий:

1. Производство энергии (степень работоспособности митохондрий)
2. Ассимиляция (степень работоспособности пищеварительной системы и всасывания питательных веществ)
3. Защита и восстановление (качество работы иммунных клеток и состояние здоровья «старых друзей», которые обитают в кишечнике, в носу и на поверхности кожи)
4. Биотрансформация и элиминация (степень обработки и качество удаления вредных веществ из клеток, в том числе клеточного мусора и токсинов, которые попадают в организм через кожу, легкие и кишечник)
5. Коммуникация (эффективность межклеточной коммуникации посредством гормонов, нейромедиаторов и других сигнальных молекул)
6. Структурная интеграция (структурная интеграция клеточных мембран, а также более крупных объектов, таких как мышцы, связки и кости)
7. Транспорт жидкостей в теле (крови и лимфы)

Врач функциональной медицины захочет разобраться в ваших действиях, которые вредят здоровью или укрепляют его, — это основные компоненты хорошего самочувствия (или болезни). К этим компонентам как раз относятся все основные принципы Протокола Уолс: (1) сон и релаксация, (2) физические упражнения и подвижность, (3) питание, (4) стресс и устойчивость, (5) отношения. Доктор спросит вас о духовных практиках, ваших духовных устремлениях и верованиях. Также врач попросит рассказать о потенциальных триггерных событиях и других обстоятельствах, связанных со здоровьем, которые могут влиять на ваше сегодняшнее состояние. Сюда относятся важнейшие события в жизни, лечение антибиотиками, инфекции, нахождение в сырых помещениях, детские травмы и другие повреждения. Все это считается триггерными событиями, запускающими болезнь. Когда вы пройдете все этапы осмотра и ответите на все вопросы, врач объяснит вам, как ваши проблемы вписываются в общий контекст, каковы предшествующие риски (генетические предрасположенности), что выступает в качестве триггеров и что заставляет болезнь продолжать активно развиваться. Доктор расскажет, каким образом ваши проблемы со здоровьем распределяются по семи физиологическим понятиям и как ваши здоровые (или нездоровые) привычки положительно или отрицательно воздействуют на состояние здоровья. Также врач обсудит ваши факторы устойчивости — духовную, интеллектуальную и эмоциональную стороны жизни — и их способность тормозить или помогать вам на пути к выздоровлению.

Когда общий контекст будет составлен, вы вместе с врачом функциональной медицины начнете составлять план выхода из затруднительного положения. Если вы следуете Протоколу Уолс, то уже освоили достаточно много приемов функциональной медицины, но тщательный осмотр позволит доктору учесть ваши индивидуальные особенности и предложить дополнительные рекомендации. Он может назначить анализы и индивидуальную натуральную терапию, которая будет подходить конкретно под ваш случай. Во время лечения вы будете находиться под наблюдением врача функциональной медицины, он поможет при необходимости скорректировать ваш индивидуальный план изменения образа жизни, режим приема витаминов и биодобавок и другие аспекты назначенного лечения. Если у вас трудный случай и он не поддается лечению на Диете Уолс, то вам стоит обратиться за квалифицированной помощью к врачу функциональной медицины.

Анализы в функциональной медицине

Врач функциональной медицины назначит вам анализы, которые обычно не требуют врачи конвенциональной медицины. Вот некоторые из них.

Генетические тесты

Генетическое тестирование вызывает этические споры, если используется для предугадывания развития определенного заболевания, например болезни Гентингтона

или муковисцидоза, или для обнаружения гена, который отвечает за развитие рака молочных желез. Но я говорю не о таких анализах. Существуют генетические тесты, способные пролить свет на активность определенных ферментов, которые помогают осуществлять биохимические процессы. Особенно нас интересуют ферменты, которые помогают усваивать определенные питательные вещества, выводить токсины и производить нейромедиаторы головного мозга. Когда будут выявлены неоптимальные ферменты, то, правильно подобрав питание, витамины и биодобавки, вы сможете обойти нерабочие группы и снизить риск развития различных заболеваний, например болезней головного мозга, сердца, перегрузки токсинами и онкологии.

Ученые продолжают приоткрывать завесу, скрывающую взаимосвязь наших генов и генов «старых друзей» из микробиома. Пациентам доступны генетические тестирования, например 23andMe, где после секвенирования ДНК результаты загружаются в ряд программ и клиент получает рекомендации по восстановлению клеточной физиологии через питание и биодобавки. В специализированных лабораториях можно оценить состояние своего микробиома и выяснить, как оно связано с историей болезни и симптомами. За подробной информацией о компаниях, предлагающих разные виды тестирования, обращайтесь в раздел «Ссылки» и на страницу 355, где я подробно разбираю эту тему.

Я сдавала генетические тесты и делала анализ микробиома, чтобы тщательно разобраться в моем заболевании и возможных рисках. Они помогают лучше понять свой организм и наводят на новые мысли, особенно если вы еще не до конца разобрались в своей ситуации.

Имейте в виду, что генетические тесты не раскроют вам всей информации. Например, тест может сказать, какие ферменты мутировали, но ничего не скажет о их работе. Можно предположить, что мутировавшие ферменты являются менее эффективными (но это бывает не всегда) и исходя из этого определить, какие витамины и биодобавки вам следует принимать.

Оценка токсической нагрузки

Если у пациента продолжаются проблемы с аутоиммунным заболеванием, то ему стоит выяснить степень загруженности организма токсинами. Обычно для этих целей собирают мочу двадцать четыре часа и с помощью активных веществ вытягивают токсины из жировой ткани. В зависимости от показаний анализ можно сдать на тяжелые металлы, растворители или пестициды. Зачастую у пациентов обнаруживается генетическая уязвимость ферментов, отвечающих за выведение токсинов из организма, что дополнительно усугубляет ситуацию. Если у пациента много токсинов, то возможен либо долгий и медленный процесс детоксикации с помощью пищи, либо назначается более быстрая хелатирующая терапия под наблюдением сертифицированного и опытного специалиста.

ГОЛОС ВОИНОВ УОЛС

Мы следуем Протоколу Уолс уже шесть недель. У моего мужа (57 лет) начали развиваться симптомы болезни Паркинсона, и он стал регулярно посещать невролога с июля 2011 года. Спустя шесть недель с начала следования Протоколу у него начали пропадать симптомы, самое поразительное, что он снова начал нормально ходить и держать равновесие. Спустя одну неделю у него прошла астма, улучшилось артериальное давление, речь, сон, появилось больше энергии и поднялось настроение. Спустя пять недель мы начали по очереди раз в четыре дня вводить в рацион исключенные продукты: на сладкий картофель он отреагировал хорошо, а вот отрицательная реакция на молочные продукты появилась спустя несколько часов — расстройство пищеварения, головная боль, заторможенность речи, заложенность носа и горла, появление слизи. Просто поразительно! Мы решили и дальше отказываться от злаков, бобовых и молочных продуктов и следовать Диете Уолс до тех пор, пока не исчезнут все симптомы. Спасибо, доктор Уолс. Вы дали нам надежду!

— Дороти У., Филадельфия, Пенсильвания

Анализ на питательные вещества

С помощью анализа можно провести всестороннюю оценку состояния здоровья с точки зрения уровня витаминов, минералов, незаменимых жиров и антиоксидантов. Также можно определить способности митохондрии эффективно вырабатывать энергию, возможности клеток мозга вырабатывать нейромедиаторы и оценить способность организма вырабатывать миелин, а также получить более подробную информацию о питательных веществах. Тесты подобного типа позволяют оценить состояние химических «заводов» внутри организма и определить, что им мешает работать (нерабочие ферменты). Врач функциональной медицины может назначить определенное питание, витамины и нутрицевтики (травы), которые «настраивают» эффективную биохимию. Этими анализами можно заменить генетические тесты на выявление нерабочих ферментов. Существует несколько различных компаний, у которых можно заказать исследования на питательные вещества.

Сегодня наука продолжает развивать подходы к анализу большого объема данных и изменения метаболитов в крови. Поэтому в будущем исследование на питательные

вещества станет доступнее и информативнее. Я уверена, что уже очень скоро мы сможем проводить анализы генов человека и микробов, а также измерять точное количество химических веществ в жидкостях и тканях тела. Существуют десятки тысяч различных химических веществ (метаболитов), которые сегодня изучаются в рамках различных исследований. Тестирование метаболитов позволяет изучить метаболизм млекопитающих (то есть нас с вами) и метаболизм «старых друзей» (микробов). С помощью результатов тестирования врачи смогут точно подбирать индивидуальные диеты, биодобавки и давать рекомендации по изменению образа жизни, чтобы привести биохимические процессы в клетках в оптимальное состояние и улучшить здоровье пациента. Я вижу большие перспективы у этой отрасли: с помощью анализов такого типа мы сможем выяснить, насколько хорошо протекают биохимические процессы в клетках! В разделе «Ссылки» вы найдете подробную информацию о лабораториях, занимающихся анализами питательных веществ.

Здоровье кишечника

Иногда пациентам требуется профессиональная оценка функции кишечника. На первом этапе выполняется анализ кала на ДНК различных бактерий, дрожжей и паразитов, которые могут обитать в желудочно-кишечном тракте.

УРОВЕНЬ АУТОАНТИТЕЛ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОДРОМАЛЬНОГО ПЕРИОДА

Как узнать, находитесь ли вы в продромальном периоде, о котором я рассказывала на странице 45, — в состоянии, предшествующем диагнозу, когда тело уже производит аутоантитела, но вы еще не настолько сильно заболели, чтобы вам поставили диагноз? Вы можете обратиться в специализированную лабораторию и сдать анализ на аутоантитела. С помощью этого теста можно увидеть наличие симптомов, которые врач пока не успел определить. Если у вас обнаружатся аутоантитела, то вы сможете начать лечение терапевтической диетой и корректировкой образа жизни. Позже снова сдайте анализы и вы увидите, что аутоантител больше нет!

Многие лаборатории предлагают тестирование на чувствительность к распространенным нутрицевтикам и фармацевтическим веществам для определения проблемных веществ, которые могут влиять на состояние здоровья.

В некоторых лабораториях проводят микроскопический анализ на дрожжи, бактерии и паразитов. Ваша задача — найти лабораторию с большим опытом работы, поскольку большинство обычных врачей не имеют доступа к лабораториям, имеющим опыт в оценке дисбактериоза. Комплексная оценка здоровья кишечника также подразумевает анализ пищеварительных ферментов и кислотности желудка. В разделе «Ссылки» вы найдете лаборатории, которые занимаются исследованиями функции кишечника.

Пищевая аллергия и пищевая чувствительность

Если вам необходимо сдать анализы, чтобы убедить себя или членов своей семьи отказаться от глютена, молочных продуктов и других потенциально опасных категорий продуктов, тогда не пожалейте денег на исследование пищевой аллергии/чувствительности. Так как в моей больнице таких анализов не делают, мне приходилось убеждать пациентов отказаться на один месяц от глютена, молочных продуктов, яиц, сои и затем оценить свое самочувствие. Если у вас есть возможность сдать анализы на пищевую аллергию, попросите врача функциональной медицины помочь вам выбрать подходящую лабораторию.

Но я должна вас предупредить, что эти исследования являются довольно противоречивыми. Многие конвенциональные врачи уверены, что результаты этих анализов нельзя считать точными и уж тем более нельзя по ним судить о признаках аллергии [2]. И верно, существует не так много научных доказательств обратного [3]. Однако в некоторых публикациях сообщается, что анализ пищевой чувствительности помогает отыскивать триггеры симптомов [4]. Этот тест интересен, потому что через Диету Уолс Элиминация невозможно определить все возможные варианты чувствительности. При том, что у многих реакция на пищу бывает отсроченной. В основном она возникает в течение семидесяти двух часов, но иногда может пройти от семи до четырнадцати дней. Если у вас продолжаются симптомы на Диете Уолс Элиминация или Уолс Палео Плюс, то вам будет полезно пройти комплексное исследование на пищевые аллергии и исключить из рациона проблемные продукты. Таковыми могут оказаться самые на первый взгляд обычные ингредиенты. Результаты теста лучше всего проверять на диете с исключением спорной пищи, например на Диете Уолс Элиминация, чтобы проверить ее действие на ваш организм.

Если вы хотите провериться на пищевую аллергию, чувствительность или непереносимость, то врач может предложить вам пойти несколькими путями. У каждого пути есть свои преимущества и недостатки.

- **Элиминационная диета.** Золотой стандарт выявления чувствительности к пище или аллергии — это элиминационная диета. Она начинается с голодания под наблюдением врача, а затем в рацион по очереди подключаются

продукты, начиная с наименее аллергенных, раз в два дня (иногда раз в три дня). В это время пациент ведет подробный дневник питания, записывает симптомы, измеряет пульс до и после приема новой пищи [5]. Любые продукты, которые вызывают учащение сердечного ритма или симптомы, например боль или усталость, вносятся в список подозреваемых и устраняются из рациона на шесть месяцев. Позже их снова тестируют. Эту диету тяжело соблюдать самостоятельно, поэтому лучше обратиться за помощью к диетологу или врачу функциональной медицины. Они будут следить за тем, чтобы вы не жульничали, что в противном случае поставит крест на всем эксперименте. Кроме того, голодание переносят не все пациенты, поэтому необходимо находиться под наблюдением врача.

- **Модифицированная элиминационная диета.** Еще один вариант диеты, которая исключает наиболее аллергенные продукты и пищу, вызывающую чувствительность: глютен, молочные продукты, яйца, сою, кукурузу, картофель, помидоры, баклажаны, перец, цитрусовые, арахис, моллюски и рыбу. Она похожа на Диету Уолс Элиминация, о которой я рассказываю на странице 137. При этом в идеале нужно питаться экологически чистыми продуктами, чтобы исключить из рациона генно-модифицированные организмы и различные токсины. После определенного периода времени (восемь недель, сто дней или шесть месяцев, например) начинается тестирование исключенных продуктов и наблюдение за реакцией организма. В ответ на тестируемую пищу может появиться головная боль, усталость, жалобы на боль в животе, сыпь, симптомы аллергии, астма или акне. Когда диета вылечит синдром протекающего кишечника, то вы сможете вернуть проблемные продукты в рацион и есть их примерно раз в неделю без всяких неприятных последствий (если вы начнете есть их каждый день, то проблемы снова появятся). (Подробнее о том, как перейти на эту диету самостоятельно, читайте на странице 138.)
- **Анализ крови.** Компания Cell Science Systems предлагает сдать кровь на антитела к лейкоцитарному антигену (ALCAT).

  С помощью этого теста можно выявить отсроченную реакцию на 350 различных продуктов. Еще одна лаборатория, NowLeap, проводит анализы на клеточный иммунный ответ (врожденный клеточный иммунитет). И еще один способ проверить кровь — сдать анализ на иммуноглобулин IgG и/или IgA в ответ на разную пищу (адаптивный иммунный ответ). Так как у 2 процентов населения IgA ниже нормы, то следом за получением отрицательных результатов анализов сдайте кровь на IgA и убедитесь в своей способности производить его в достаточном количестве. Только затем принимайте на веру отрицательные результаты. Подробнее об этом — в разделе «Ссылки».

  Существует масса коммерческих лабораторий, которые предлагают тестирование на IgG к пище. Так как каждая лаборатория пользуется своим

набором антигенов, то результаты анализов и степень их достоверности могут варьироваться. Лучше всего в данном случае обратиться за советом к врачу функциональной медицины, который поможет вам выбрать надежную лабораторию и затем расшифровать результаты анализов на чувствительность к пище.

- **Анализ кала**, который я люблю бесцеремонно называть «тестированием какашек», позволяет выявить чувствительность к распространенным группам продуктов. Он гораздо точнее, чем анализ крови, потому что аномальные антитела к пище в кале появляются раньше, чем в крови, — иногда на несколько лет раньше. Но, к сожалению, список продуктов, которые проверяются таким способом, достаточно ограниченный. Вы можете заказать себе анализ в компании EnteroLab без направления врача, но страховка не покрывает стоимость этой услуги. В лаборатории EnteroLab также предлагают генетическое тестирование на выявление генов, отвечающих за развитие чувствительности к глютену, к молочным продуктам, *Saccharomyces cerevisiae* (дрожжи хлебопекарные), яйцам, сое и пасленовым овощам (картофель, томаты, баклажаны и перец). Анализ кала реже дает ложноотрицательный результат. (Обратите внимание, что *Saccharomyces cerevisiae*, содержащиеся в чайном грибе, и *Saccharomyces boulardii*, разновидность пробиотиков, конкурируют с *Candida albicans* и решают проблемы, связанные с чрезмерным ростом *Candida*. В очень редких случаях некоторые пациенты, в основном с болезнью Крона, плохо переносят *Saccharomyces cerevisiae*.)

УОЛС: ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Пациенты часто спрашивают меня о тестировании на чувствительность к глютену и очень удивляются, когда я отговариваю их сдавать анализы крови на глютен по направлению обычного врача. Отрицательный результат не исключает чувствительность к глютену. И хотя доктор сделает заключение, что вы можете спокойно есть глютен, все равно не нужно этого делать. Анализ не стоит того, чтобы тратить на него деньги, к тому же он может реально замедлить процесс выздоровления. У меня было много пациентов с отрицательными результатами анализов на чувствительность к глютену, которым стало гораздо лучше на безглютеновой диете.

Инфекции

Мы привыкли считать инфекции острыми заболеваниями, которые вызывают вирусы, бактерии, грибы или паразиты. Клетки нашего иммунитета начинают атаковать непрошеных инфекционных захватчиков, и разворачивается полномасштабная война. Если побеждает наш организм, то иммунные клетки устраняют инфекцию и возвращают пошатнувшееся здоровье. Если организм проигрывает войну, человек умирает.

Но существует и третий, компромиссный, вариант развития событий. Если клетки иммунитета не могут устранить инфекцию полностью, она продолжает потихоньку тлеть внутри тела. Например, у людей с воспалением десен (у которых при тщательной чистке зубов появляется кровоточивость) в деснах протекает слабая инфекция, которая может привести к развитию аутоиммунного заболевания, сердечно-сосудистым заболеваниям, инсульту, диабету и другим хроническим болезням [6]. Когда жизненный тонус снижается, мы становимся восприимчивыми к новым инфекциям. Если мы не предоставляем необходимые питательные вещества клеткам нашего иммунитета или если в организме содержится слишком много токсинов, то в кишечнике поселяются проблемные микробы, нарушается работа гормонов и падает эффективность белых кровяных телец. Под воздействием любого из этих факторов иммунные клетки малоэффективно справляются с вирусами и бактериями. Более того, когда из-за хронической инфекции (или избыточного бактериального роста) ослабевает иммунная система человека, у него серьезно повышаются шансы заразиться другими инфекционными заболеваниями [7].

Если у вас не проходит хроническая усталость или симптомы, связанные с мозгом, то вам будет полезно пройти комплексное исследование на инфекции и коинфекции, особенно если Протокол Уолс не помогает избавиться от хронической усталости, симптомов РС, БАС, болезни Альцгеймера или болезни Лайма. Проблема может крыться в вирусной инфекции (например, вирус Эпштейна — Барр, герпес 6-го типа или простой герпес), бактериальной инфекции (например, *Borrelia burgdorferi* — возбудитель болезни Лайма, хламидиоз, инфекции, вызванные *Bartonella*) [8]. Врач функциональной медицины сможет проверить вас на наличие вялотекущей (безболезненной, бессимптомной) хронической инфекции. Если у вас обнаружится одна или несколько из них, то врач функциональной медицины назначит вам лечение нутрицевтиками, фармацевтическими препаратами или и тем и другим вместе в зависимости от обстоятельств. Иногда на лечение уходит несколько лет, а затем требуется постоянная поддержка с целью не допустить повторного развития скрытой болезни. Поэтому если у вас обнаружится инфекция, особенно множественная, то вам необходимо найти специалиста с соответствующим опытом лечения. Здоровые иммунные клетки являются самыми мощными антибиотиками. Поэтому я настоятельно рекомендую оказывать им интенсивную

поддержку и следить за здоровьем микробиома. Я предпочитаю сводить к минимуму необходимость использования фармацевтических антимикробных препаратов, хотя бывают случаи, когда без этих лекарств лечение невозможно.

Гормональный баланс

Гормоны — это молекулы, которыми пользуются клетки для общения друг с другом и для контроля за работой других клеток. Гормоны говорят, когда нужно работать усерднее и быстрее, а когда приходит время отдыха и замедления. Когда гормоны функционируют правильно, вся работа тела похожа на прекрасно выстроенную симфонию. Но если созвучие гормонов нарушается, то начинаются проблемы со здоровьем.

К классическим признакам гормонального расстройства относятся усталость, затуманенность сознания или раздражительность. При гормональном дисбалансе иммунные клетки начинают хуже работать, и организм становится восприимчивым к инфекциям и онкологии. У людей с гормональными расстройствами обычно выше риск развития аутоиммунных заболеваний.

Ученые продолжают открывать все новые уровни гормональной коммуникации, которые позволяют поддерживать калий, натрий, кальций, магний и другие микроэлементы в правильных пропорциях в клетках и в кровеносной системе. Кроме того, гормоны управляют чувством голода, жажды и режимом сна и бодрствования. Сохранение оптимального гормонального баланса зависит от поддержки гормональных желез (гипофиз, надпочечники, щитовидная железа, яичники, яички) и их здоровья.

Протокол Уолс в основном хорошо справляется с этими задачами, но если ваши проблемы так и не решились, то вам стоит пройти комплексное обследование функции надпочечников, щитовидной железы, гипофиза и половых гормонов, чтобы исправить возможные гормональные нарушения. Сходите на консультацию к врачу функциональной медицины или специалисту из Американской академии антивозрастной медицины (A4M), которые обладают большим опытом работы с расширенным гормональным тестированием и предлагают натуральные программы лечения нутриентами, биодобавками и при необходимости медикаментами. Врач функциональной медицины рассмотрит гормональный дисбаланс в контексте вашей физиологии и полезных/вредных привычек, поэтому назначенное лечение будет комплексным и персонализированным.

Тестирование можно пройти в любой клинике функциональной медицины. Обычно страховка не покрывает затраты на эти анализы, но только потому, что они пока не получили одобрения FDA. На анализы может уйти от нескольких сотен до нескольких тысяч долларов, если вы будете проверять каждое потенциальное нарушение, поэтому лучше обратиться за подсказкой к врачу функциональной

медицины: на основании общей картины вашего здоровья он скажет, какие анализы необходимо сдать прежде всего.

Анализы на гормоны дают полезную информацию, но в большинстве случаев их делать не обязательно. Во врачебной практике в госпитале ветеранов мне достаточно истории болезни и результатов анализов, которые они сдают в обычных лабораториях. Далее мы активно переходим к реализации принципов Протокола Уолс. Тех больных, которым требуется комплексное лабораторное обследование, я направляю к другому врачу функциональной медицины, который назначает им анализы. Обычно мы добиваемся прекрасных результатов без усложненных анализов, но временами они необходимы, если человек не выздоравливает при добросовестном соблюдении Протокола Уолс.

В частной практике я могу проводить более детализированное комплексное исследование и давать тщательно выверенные индивидуальные рекомендации. Однако для создания оптимальной среды для выздоровления клеток достаточно сдать основные анализы, соблюдать рекомендации лечащего врача / команды врачей и следовать всем указаниям Протокола Уолс. Когда восстановится оптимальная среда вокруг клеток, тогда начнет улучшаться состояние вашего здоровья. Обычно моим пациентам из госпиталя ветеранов не требуется сдавать усложненные анализы, и им все равно становится намного лучше. Тысячи пациентов и наших подписчиков тоже рассказывают о своих успехах, которых они достигают в тесном сотрудничестве с обычными врачами и на основании обычных лабораторных тестов. Вы можете перейти на Протокол Уолс с помощью своего лечащего врача, и вам для этого будет достаточно результатов обычных лабораторных исследований, которые мы обсуждали ранее. Если вам не удалось улучшить свое самочувствие так, как вы рассчитывали, то тогда найдите специалиста, который сможет вам предложить усложненные анализы и персонализированные рекомендации.

Наличие гормональных расстройств повышает риск развития аутоиммунных заболеваний.

Выбор врача функциональной медицины

Врачи функциональной медицины и специалисты по антивозрастной медицине имеют разную квалификацию. Среди них могут быть доктора медицины (MD), врачи-остеопаты (DO), средние медицинские работники (ARNP), фельдшеры (PA), нутрициологи, сертифицированные диетологи (RD) и так далее. Чтобы найти врача функциональной медицины, зайдите на сайт Института функциональной медицины functionalmedicine.org во вкладку «Ссылки функциональной медицины» (Functional Medicine Resources). Затем кликните на «Поиск специалиста

по функциональной медицине» (Find a Functional Medicine Practitioner). В форме вы можете ввести свой адрес и указать, как далеко вы готовы уезжать от дома за получением медицинской помощи. Далее вы увидите список специалистов, окончивших курс «Применение функциональной медицины во врачебной практике» (Applying Functional Medicine in Clinical Practice). В Институте функциональной медицины существует программа выдачи сертификатов специалистам, которые проходят дополнительное обучение и успешно сдают экзамены. Специалистам, которые получили сертификат Института функциональной медицины, присвоен статус IFMCP.

Найти себе врача также можно на сайте Американской академии антивозрастной медицины (a4m.com). У них есть каталог специалистов, где вы можете найти врача в подходящем вам районе. В академии A4M работает программа предоставления стипендий и грантов на дополнительное обучение метаболической и функциональной медицине, интегративной терапии рака и терапии стволовыми клетками. Я преподаю в ИФМ и в A4M и даю очень высокую оценку качеству подготовки специалистов в обоих учебных заведениях. В идеале вам стоит найти для себя специалиста с сертификатом ИФМ или стипендией A4M.

В этом случае ваш специалист наверняка будет в курсе результатов последних исследований и сможет создать оптимальную атмосферу для выздоровления клеток всего организма.

Когда вы составите список из нескольких претендентов, сходите к ним на прием (если, конечно, вам удастся найти больше одного врача). Пообщайтесь с доктором, чтобы побольше о нем узнать и понять, комфортно ли вам в обществе этого человека. О чем стоит спросить врача:

1. Где и когда вы обучались функциональной медицине либо антивозрастной и восстановительной медицине?
2. Какой у вас опыт работы в области функциональной или антивозрастной медицины?
3. Вы лечите заболевания, вызванные чрезмерным накоплением токсинов, пищевыми аллергиями, нарушениями микробиома кишечника и паразитами?
4. Вы принимаете медицинскую страховку? (**Примечание**. Большинство специалистов не работают по медицинскому полису, потому что он не покрывает оплату приема врача. Осмотр пациента — занятие длительное и дорогостоящее, к тому же многие специалисты ставят диагноз не по результатам анализов, а изучают историю болезни, проводят физический осмотр и расспрашивают об образе жизни больного.)

Если вам не удалось найти в своем городе сертифицированного специалиста из Института функциональной медицины или специалиста по антивозрастной

и восстановительной медицине, то поищите врача интегративной медицины с соответствующей подготовкой и опытом работы. Поговорите с доктором о токсической нагрузке, пищевой аллергии и пищевой чувствительности, микробиоме (кишечника), пищеварении и ассимиляции и гормональном балансе, чтобы оценить его знания в этих областях. Натуропаты и хиропрактики сильнее заинтересованы в лечебном питании, чем врачи с обычной подготовкой или остеопаты. Они глубоко изучают вопросы питания и диетологии, умеют давать комплексную оценку состояния больного и знают, как лечить пациентов с помощью пищи и нутрицевтиков. К таким врачам определенно стоит обращаться за помощью.

Но если у вас не получится отыскать ни одного врача со специальной подготовкой, обратитесь за помощью к лечащему врачу-терапевту / команде врачей и расскажите ему/им о Протоколе Уолс. Большинство обычных терапевтов сильнее верят в лечебные диеты и здоровый образ жизни, чем врачи узкого профиля, и стремятся подробнее узнать об альтернативных методах лечения хронических и аутоиммунных заболеваний, которые не поддаются конвенциональному лечению. Хорошему врачу будет достаточно изучить историю болезни, провести физический осмотр и изучить результаты базовых лабораторных исследований. Некоторые врачи открыты для новых знаний, другие нет. Если это возможно, дайте врачу новую информацию. Если он не идет навстречу, то попробуйте найти другого доктора. Все зависит от вашего решения.

Вот и все, что я хотела сказать о Протоколе Уолс — простом и сложном одновременно. Теперь ваша задача — приспособить его под свои потребности. Вы можете просто перейти на Диету Уолс. Или сразу отважиться на Уолс Элиминацию и Уолс Палео Плюс. Начните программу физических упражнений, освойте очистительные техники, подключите биодобавки, альтернативную медицину, техники снятия стресса и, конечно, начните писать в Дневнике Уолс. По своему усмотрению вы можете обратиться за помощью к врачу функциональной медицины. Самое главное, не забывайте: только вы несете ответственность за свое здоровье. Ваше будущее, ваши успехи и ваше счастье зависят только от вас. Ваша судьба находится в ваших руках. Это знание дает силу, и я надеюсь, что вы распорядитесь им с умом. В будущем вы можете быть здоровым, полным надежд, жизнерадостным и нужным обществу. Я показала вам, как этого достичь. Теперь вы должны начать действовать.

ЭПИЛОГ

Конец моей и начало вашей истории

Я рассказала вам о том, как заболела. И о том, как встала с инвалидного кресла. Теперь позвольте мне закончить свою историю.

Когда мое тело начало выздоравливать, я сперва не поняла, что со мной происходит. Несмотря на то что мое состояние менялось с поразительной скоростью, я все еще не верила, что могу выздороветь. Много лет я была уверена, что люди со вторично-прогрессирующим рассеянным склерозом не выздоравливают. Мне не приходило в голову, что улучшения, которые я видела сегодня, могут продолжиться и завтра. Прошло не меньше шести месяцев с начала ослабления симптомов, прежде чем я допустила мысль о выздоровлении.

Я принялась мечтать о том, что снова буду кататься на велосипеде. В 2008 году на День матери у меня настолько улучшилось самочувствие и так хорошо восстановились двигательные функции, что я решилась сесть в седло. Я зашла в гараж, взяла шлем и подошла к велосипеду. Пять лет назад, когда я очутилась в инвалидном кресле, я отдала его сыну Заку. Теперь мне стало любопытно, готова ли я попросить его назад. Я опустила сиденье, застегнула шлем и начала выкатывать велосипед из гаража.

Дети услышали, чем я занимаюсь, и пришли на меня поглядеть. Зак схватил велосипед и позвал на помощь Джеки, чтобы она остановила меня. Какое-то время мы просто стояли и смотрели друг на друга. Я сказала Джеки, что если она не уверена в моих силах, то я оставлю эту затею. В ответ она выкатила свой велосипед, надела шлем и сказала Заку и Зебби бежать рядом со мной.

Мы встали наизготовку. Джеки сказала, что на дороге чисто, и я могу ехать. Я толкнула педаль. Велосипед начал ходить ходуном, но я удержалась. Дети бежали позади меня и подбадривали, что было сил. Слезы все время катились у меня по лицу, пока мы с Джеки объезжали наш квартал. Когда я остановилась, Зак, Зебби, Джеки и я крепко обняли друг друга и расплакались. У меня появилось будущее. И доказательство тому — поездка на велосипеде. Передо мной больше не маячило необратимое заболевание и инвалидность. Я сама переписываю свою судьбу, и кто знает, как далеко я смогу зайти! Я до сих пор не могу сдержать слез, когда рассказываю об этой поездке. И я снова плачу, потому что сейчас вычитываю корректуру исправленного издания. Эта история всегда будет задевать меня за живое. И она навсегда останется для меня подлинным чудом.

Врачи и ученые редко верят в чудеса. Тот факт, что я встала из инвалидного кресла, не был чудом с научной точки зрения, хотя в тот момент мне казалось, что ничем другим это объяснить невозможно. Я доказала, что тело может восстановить силы и здоровье, пересев из инвалидного кресла на велосипед. Пока мы еще до конца не выяснили, как произошла эта перемена, но мы с коллегами неустанно ищем причину моего выздоровления. Эти искания лежат в основе наших клинических исследований: мы стремимся понять, почему Протокол Уолс работает, и кому он может принести пользу.

Наука не стоит на месте, и теперь мы понимаем, как наши пищевые предпочтения влияют на состояние здоровья. По данным последних исследований можно заключить, что состав микробиома влияет на вероятность развития РС и степень тяжести этого заболевания [1]. Микробиом воздействует на воспалительные процессы в теле и в мозге, а также управляет производством нейромедиаторов в головном мозге и на периферии. Пища, которую мы едим каждый день, определяет состав нашего микробиома. Физические упражнения, техники снятия стресса, воздействие токсинов — словом, все внешние воздействия — взаимодействуют с нашими генами и решают, какие включать, а какие выключать. Эта информация уже ни для кого не секрет — во всем мире люди начинают понимать, что диета и образ жизни определяют состояние здоровья.

Новые идеи в научном сообществе всегда встречают со скепсисом и без энтузиазма. И нашу идею восприняли так же. У нас есть и сторонники, и противники. Но мы все равно работаем, делаем публикации, подаем заявки на гранты, привлекаем средства в наш исследовательский фонд Wahls Research Fund при Университете Айовы. Сторонняя финансовая поддержка помогает нам собирать пилотные данные для научных исследований, что многократно повышает наши шансы на получение грантов. Нам уже оказали очень щедрую поддержку, и мы надеемся получать ее в будущем, чтобы генерировать больше стартовых данных и подавать более конкурентоспособные заявки на гранты в National MS Society и National Institutes of Health. Пожалуйста, свяжитесь с нашей командой в Центре развития Университета Айовы (giving@foriowa.org) (University of Iowa Center for Advancement), чтобы узнать больше о наших исследованиях и заявках. Если вы хотите стать частью нашей команды и пожертвовать средства в исследовательский фонд Wahls Research Fund, пожалуйста, обратитесь за необходимой информацией в Приложение.

Деньги на исследования получить очень тяжело, финансирование выигрывает менее 2 процентов заявок. Ученые должны подавать вместе с заявками предварительные данные, чтобы у них была хоть какая-то надежда на дотацию. Финансовая помощь сочувствующей общественности помогла нам собрать необходимые данные и биологические образцы (кровь, кал, данные о качестве питания), которыми мы подкрепляем свои заявки.

Я смотрю в будущее с оптимизмом. Я вижу, что сегодня общество с большим интересом относится к питанию и образу жизни, стремясь создать здоровую атмосферу для себя и своих семей. Теперь исследования на тему питания, образа жизни и здоровья чаще получают материальную поддержку.

Летом 2007 года я была уверена, что мое будущее предрешено: потеря трудоспособности, жизнь прикованного к постели инвалида и не поддающаяся лечению боль. Но я все равно продолжала бороться, потому что дети смотрели на меня. Джеки всегда была рядом и украдкой шептала мне, что мы пройдем через трудный путь вместе. На этом пути я узнала о принципах первобытного здоровья, о питании в стиле палео, функциональной и антивозрастной медицине. Я научилась снова кататься на велосипеде, ходить в горы и вернула себе полноценную жизнь. А еще у меня появилась цель: запустить эпидемию здоровья.

Со мной происходят удивительные вещи. Мне приходится каждый вечер медитировать, чтобы заставить себя спать. Просто меня переполняют эмоции оттого, как далеко зашла наша работа и с какой готовностью научное сообщество принимает питание и корректировку образа жизни в качестве эффективного инструмента для лечения заболеваний. Пациенты теперь сильнее заинтересованы включать терапевтические диеты и корректировку образа жизни в свои оздоровительные программы. Коллеги из научного и медицинского сообщества со всего мира приглашают меня рассказывать о клинической практике и делиться опытом исследований.

Я с нетерпением жду, когда все врачи конвенциональной медицины узнают о наших открытиях и станут с нами на одну сторону. Поэтому я буду продолжать исследования и публиковать результаты в научных рецензируемых журналах. Я продолжу выступать с докладами перед врачами интегративной, функциональной и антивозрастной медицины и учеными-исследователями по всему миру. Я по-прежнему буду обучать своих пациентов, потому что каждый заслуживает получить эту информацию как можно скорее. Вы можете оформить подписку на нашем сайте и получать доступ к последним лекциям, задавать вопросы и пользоваться всеми полезными инструментами для того, чтобы легче переходить на Протокол Уолс и следовать всем рекомендациям. Премиум-подписка открывает доступ к меню с рецептами и списку покупок на целый год. Специально для наших подписчиков на сайте мы проводим лекции, предоставляем возможность предлагать темы для обсуждения и отвечаем на вопросы. Кроме того, мы проводим «живые мероприятия» — Семинары по Протоколу Уолс (Wahls Protocol Seminars); на них вы можете окунуться в атмосферу сообщества Воинов Уолс и увидеть, что сотни других людей идут с вами в одном направлении. На семинарах мы рассказываем о последних исследованиях, проводим групповые осмотры по функциональной медицине, чтобы вы смогли узнать о ключевых составляющих своего здоровья и подходящих методах лечения. Вы сможете отработать на практике новые техники, завести друзей, получить ответы на вопросы и стать частью большого сообщества людей, которые поддерживают друг друга на пути к выздоровлению. Просто зайдите на сайт terrywahls.com и найдите ссылку во вкладке Resources («Ресурсы»).

Научное исследование — это длительный и сложный процесс. Обычно уходит от двадцати до тридцати лет на то, чтобы доказать успешность лечения и ввести его в клиническую практику. Я могла бы подождать результатов

рандомизированного двойного слепого исследования прежде, чем выступать на публике. Но мне это показалось аморальным. Я должна была все рассказать людям и предоставить им возможность решать, как дальше жить.

А что будете делать вы? Вы будете ждать результатов дальнейших исследований? Или вы хотите изменить свое здоровье сегодня с помощью таких доступных инструментов, как пища и образ жизни? Я решила, что люди должны сами делать свой выбор, должны решить, хотят ли они вернуть себе здоровье с помощью оздоровительной программы, лежащей в основе Протокола Уолс.

Я не хочу, чтобы вы ждали одобрения Управления по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США (FDA) только для того, чтобы попробовать на себе безопасную и интенсивную программу, изложенную в Протоколе Уолс.

Я признаю, что не всем пациентам и участникам исследований становится лучше. Не все могут полностью освоить Протокол Уолс, и не каждому удается вылезти из кресла. Но что, если у вас получится? Что, если вам поможет? Протокол Уолс уже оказался полезен тысячам людей с тяжелыми симптомами — даже миллионам, если посчитать всех, кого затронуло мое выступление на конференции TEDx. Вдруг вы тоже окажетесь одним из них?

Каждому человеку под силу улучшить свое состояние. Возможности одного могут отличаться от возможностей другого, тем не менее вы можете сделать все, что в ваших силах. Возможно, вы страдаете от прогрессирующего инвалидизирующего заболевания, например от болезни Альцгеймера или Паркинсона. В этом случае я рекомендую обратиться к специалисту по функциональной медицине, который поможет вам улучшить состояние здоровья. У нас были пациенты с когнитивным спадом при болезни Паркинсона, которые смогли на Протоколе Уолс укрепить память и восстановить функции тела. После освоения протокола у пациентов улучшилась работа мозга и восстановились двигательные функции. Пациенты с БАС на Протоколе Уолс сообщают, что у них стабилизировались функции и они по-прежнему играют в гольф спустя три года после начала заболевания.

Наука не стоит на месте и уже сейчас мы понимаем, что наши пищевые предпочтения влияют на наше здоровье.

Если у вас аутоиммунное заболевание, то я настоятельно рекомендую вам принять к сведению информацию из этой книги. Протокол Уолс может не вылечить вас полностью, но он определенно поможет достичь наилучшего состояния, какое только возможно. Каждый день мы узнаем что-то новое о человеческом организме и болезнях, но одно известно наверняка. Когда вы начинаете жить в гармонии со своей природой, устраняете помехи в биохимических процессах и обновляете митохондрии и клетки, вы восстанавливаете свое здоровье на клеточном уровне и оптимизируете свою жизнь при любых заболеваниях. Уолс Протокол помог мне снова начать жить. Дайте ему шанс помочь и вам.

РЕЦЕПТЫ УОЛС

СМУЗИ

ПЕРЕХОД НА КАЖДУЮ ИЗ СТУПЕНЕЙ ПРОТОКОЛА УОЛС — это настоящее испытание. Ограничение или отказ от злаков и молочных продуктов означает, что нам придется полностью переосмыслить концепцию завтраков и представить их без каши, блинчиков, хлеба и яиц, которые обычно выбирают американцы по утрам. Я рекомендую начинать день со смузи, который готовится из продуктов, включающих в себя часть из 9 чашек овощей и фруктов и белок высокого качества. В этом разделе содержатся рекомендации по приготовлению смузи на домашней кухне. Не бойтесь экспериментировать со вкусами.

Обычный смузи

В СМУЗИ МОЖНО КЛАСТЬ любые продукты из 9 чашек, особенно хорошо для этого блюда подходит зелень. Многие предпочитают маскировать терпкий вкус зелени сладостью фруктов. Соевое, миндальное или кокосовое молоко прекрасно разбавляют вкус зеленых овощей. В молоке из картонных упаковок содержится дополнительный кальций, что нам необходимо, потому как без молочных продуктов организму начинает не хватать этого важного микроэлемента. Всегда читайте состав на упаковке.

РЕКОМЕНДОВАННОЕ стартовое соотношение ингредиентов:

- 1 часть зелени
- 2 части фруктов или 2 чашки органического соевого молока (только на ступени Диета Уолс), кокосового молока или другого орехового молока, желательно неподслащенного.

❖ Добавьте воду и лед, смешайте в блендере на высокой скорости до получения желаемой консистенции.

Существует бесконечное множество вариантов смузи: сочетайте капусту кейл, листовую капусту, салат романо, ботву свеклы или кинзу с черникой, клубникой, виноградом, очищенными дольками апельсина, ананасом и манго, а также с другими

овощами, такими как брокколи или огурец. Из свеклы получается ярко-пурпурный смузи. Когда вы привыкнете ко вкусу зелени в смузи, постепенно доведите стартовое соотношение до 1:1, а затем перейдите только на зелень с разрешенным растительным молоком. Добавляйте побольше кокосового молока. Добавляйте в смузи жиры, чтобы понизить гликемический индекс фруктов и убрать горьковатый вкус зелени. Лично я всегда подливаю полножирное кокосовое молоко из консервной банки в смузи и супы и даже в чай.

В смузи можно положить неожиданные питательные дополнения. Такие специи, как корица, кардамон, имбирь и мускатный орех убирают горьковатый привкус и обогащают блюдо питательными веществами. Мне нравится добавлять в смузи 1–2 ложки дрожжевых хлопьев, потому что в них содержится много витаминов группы В, минералов и РНК. Потрясная вещь! Кладите дрожжевые хлопья везде: в смузи, посыпайте овощные блюда. Вы получите массу дополнительных нутриентов. В дрожжевых хлопьях содержатся мертвые дрожжи *Saccharomyces cerevisiae.* Даже неактивные *Saccharomyces cerevisiae* подавляют рост *Candida albicans*, которая разрастается при высокоуглеводной диете. Случается, что у некоторых людей появляются головные боли из-за дрожжевых хлопьев. Если у вас развились неприятные симптомы, откажитесь от этого продукта.

К завтраку в качестве источников белка я использую остатки мяса со вчерашнего ужина, печеночный паштет или соленую сельдь. Поэтому на приготовление завтрака я практически не трачу сил и времени. Когда я еще ела по три раза в день, то на обед я обычно ела то же самое, что и на завтрак. Я брала с собой в термосе смузи, остатки ужина — и этим обедала. Просто и быстро.

Зеленый смузи с петрушкой (любистоком) и виноградом

С ПОМОЩЬЮ ЭТОГО РЕЦЕПТА детям легко привить любовь к зеленым смузи. Петрушка прекрасно сочетается с зеленым виноградом. Любисток, многолетнее растение, похожее на петрушку, очень легко вырастить у себя на участке. Растение достигает в высоту полутора метров, если не срезать верхушки (мы у себя в огороде срезаем!). Если выращивать зелень дома, то зеленые смузи обходятся очень дешево. Каротиноиды (антиоксиданты), содержащиеся в зелени, легче усваиваются с маслами. Если у вас под рукой нет петрушки или любистока, попробуйте поэкспериментировать с другой зеленью. Я беру смесь растений, которые растут на моем огороде: мелисса, орегано, базилик, розмарин и чабер. Если вы решили готовить из горьковатой зелени, например из одуванчиков, то положите двойную порцию зеленого винограда. Степень горечи зелени указывает на повышенный pH, или степень щелочности. Сок лимона снижает щелочность и устраняет горький вкус. Положите оставшийся виноград в морозилку и используйте в следующий раз.

1 пучок петрушки или любистока (листья и стебли), или примерно 2 чашки*
1 стакан зеленого винограда (свежего или замороженного)
1 чашка льда
1 чашка воды
1 столовая ложка оливкового, конопляного или льняного масла
Лимонный сок (по желанию)

СВЕЖАЯ ЗЕЛЕНЬ

У себя на огороде я выращиваю различные пряные травы и зелень, поэтому весной, летом и осенью я собираю свежую зелень практически каждый день. Затем я измельчаю ее ножом или в комбайне. Измельченную зелень я ставлю на стол, и каждый добавляет ее к себе в тарелку, сколько пожелает. Свежая зелень добавляет салатам изюминку. Смешайте измельченную зелень с оливковым и льняным маслом и поливайте этой заправкой овощные и мясные блюда. Магазинные салатные заправки готовят из масел низкого качества, кроме того, в них содержится много пищевых добавок и эксайтотоксинов**, которые наносят вред микробиому. Лучше нарвите свежей зелени и трав с огорода, добавьте оливковое, льняное или конопляное масло высшего качества, лимонный сок, сок лайма или уксус и сделайте свою салатную заправку. У себя в огороде я выращиваю петрушку, кинзу, тимьян, орегано, базилик, розмарин, шалфей, мелиссу, укроп и эстрагон. Зелень можно вырастить в горшках на крыльце. Она хорошо принимается, и выращиванием овощей лучше всего начать заниматься с нее.

❖ Крупно нарежьте листья и стебли петрушки или любистока и поместите в блендер. Добавьте зеленый виноград, лед, воду, масло и включите блендер. Добавьте воды или льда, чтобы получилась желаемая консистенция.

* *Чашка соответствует объему 250 мл. — Прим. науч. ред.*

** *Вещества, повреждающие нейроны и приводящие к развитию неврологических заболеваний. Один из самых распространенных эксайтотоксинов — глутамат. — Прим. науч. ред.*

Смузи для укрепления митохондрий

ПОМНИТЕ, КАК НА УРОКЕ БИОЛОГИИ вам рассказывали про митохондрии? В учебнике они были нарисованы в виде овалов со множеством изогнутых линий внутри. Эти волнистые линии являются мембранами внутри и снаружи митохондрий, которые содержат белки, производящие АТФ (энергию). Все мембраны состоят из жиров. Чтобы мембраны оставались здоровыми и молодыми, им требуется большое количество фосфатидилхолина, жирных кислот омега-6 и омега-3. В этом смузи их содержится много, поэтому он очень полезен для митохондрий. Хотя фосфатидилхолин — не самое приятное по ощущениям вещество, его вкус перекрывает какао, а корица и имбирь скрадывают горчинку бобов. Если вы ни разу не пробовали фосфатидилхолин, начните с 1 чайной или 1 столовой ложки и постепенно увеличивайте его количество. Некоторые пациенты из моей клиники съедают по 4 столовые ложки фосфатидилхолина в день. Вот еще интересное свойство: инулин питает производящие бутират бактерии, которые оздоравливают микробное население организма. Этот рецепт также лежит в основе пудинга для укрепления митохондрий в разделе с десертами (страница 474).

ЧИТАЙТЕ В РАЗДЕЛЕ «ССЫЛКИ» о том, где можно найти фосфатидилхолин. Добавки с фосфатидилхолином стоят дорого, но зато они обладают прекрасными антивозрастными свойствами, укрепляют митохондрии и головной мозг.

2 стакана воды
1 чайная ложка на 1 столовую ложку фосфатидилхолина (или до 2 столовых ложек, если вы привыкли к его вкусу)
1 столовая ложка органического конопляного масла
От ¼ до ½ чайной ложки органического масла из печени трески первого отжима
От ½ до 1 стакана свежих или замороженных ягод (по желанию)
От 1 до 3 столовых ложек порошка инулина
1–2 столовые ложки органического какао-порошка
1 столовая ложка молотой корицы
От 0,5 до 1 см крупно или мелко нарезанного корня имбиря (по желанию)
1 чайная ложка порошка ежовика гребенчатого (по желанию)
1 чайная ложка порошка лекарственных грибов (например, трутовик разноцветный, рейши, чага или смесь других лекарственных грибов)
1 чайная ложка порошка зеленого чая матча (органического)

- Смешайте воду, фосфатидилхолин, конопляное масло и масло печени трески в блендере на высокой скорости в течение 1–3 минут (должна получиться

кремообразная субстанция). Добавьте остальные ингредиенты и продолжайте смешивать до тех пор, пока масса не приобретет однородный вид.

Примечание

Обязательно смешивайте подольше масла с водой. Длительное смешивание необходимо для получения липосом — это жиры, которые легче усваиваются и попадают в кровь и в мозг. Смузи можно пить два раза в день из расчета 4 столовые ложки фосфатидилхолина в день максимум.

ПЕРЕКУСЫ И ЗАКУСКИ

Финики в беконе

ЭТО НАША ЛЮБИМАЯ ЗАКУСКА для торжественных случаев. Можно использовать любой бекон — свиной, бараний или из индейки. Если у меня под рукой есть печеночный паштет и/или миндаль, то я начиняю ими финики (чайная ложка паштета и один орешек сырого миндаля), и получается еще вкуснее.

12 толстых ломтиков бекона (без глютена и нитратов)
24 финика без косточек
Миндаль (по желанию)
Паштет из печени (по желанию)

- Разогрейте духовку до 200 градусов. Нарежьте ломтики бекона пополам. Оберните половину ломтика бекона вокруг одного финика. Закрепите зубочисткой. Выложите на противень поверх бумаги для запекания или на жаровню. Продолжайте, пока все финики не будут завернуты в бекон. Выпекайте 4–5 минут. Затем переверните финики и запекайте еще 4–5 минут. Подавать при комнатной температуре. (Еще попробуйте перед выпечкой добавить миндаль и небольшое количество печеночного паштета внутрь финика без косточки.)

Печень ягненка в беконе

МОЯ ДОЧЬ ЗЕББИ ЛЮБИТ ГОТОВИТЬ это угощение к ужину по особым поводам. В качестве соуса к нему она подает гуакамоле, острый соус или нарезает кусочками авокадо. Наши друзья всегда остаются в восторге.

Полкилограмма печени ягненка
12 толстых ломтиков бекона (без глютена и нитратов)
Гуакамоле (по желанию — домашнего приготовления или из магазина без добавок; если вы на ступени Уолс Элиминация, аккуратнее с помидорами в гуакамоле)
Острый соус (по желанию)
Соус из хрена (по желанию)

- Нарежьте печень ягненка на прямоугольные кусочки размером 2,5 на 5 см. Разрежьте ломтики бекона пополам. Оберните ломтиками бекона каждый кусок печени ягненка. Закрепите зубочисткой. Выложите рулетик на противень поверх бумаги для запекания или на жаровню. Продолжайте, пока все кусочки печени не будут завернуты в бекон. Выпекайте при 200 градусах в течение 4–5 минут, а затем переверните. Можно выпекать рулетики на решетке. Следите внимательно, чтобы не пережарить печень.
- Подавать с гуакамоле в качестве соуса или с ломтиком авокадо. Блюдо также хорошо сочетается с соусом из острого перца. Если вы соблюдаете Диету Уолс Элиминация, то используйте соус из хрена вместо острого соуса.

Соус из цветной капусты

ЕСЛИ ВЫ ПЕРЕШЛИ НА ДИЕТУ ЭЛИМИНАЦИЯ и отказываетесь от бобовых, то попробуйте эту очень вкусную замену химусу.

2 головки чеснока
1 кочан цветной капусты
½ чашки оливкового масла
¼ чашки дрожжевых хлопьев
2 столовые ложки лимонного сока
½ чайной ложки морской соли

- Разогрейте духовку до 175 градусов. Срежьте верхушку с головки чеснока, чтобы открыть верхнюю часть зубчиков. Нарежьте цветную капусту кусочками по 5 см (в том числе кочерыжку и листья). Поместите чеснок и цветную капусту на противень и запекайте до появления светло-золотистого оттенка примерно 30 минут. Поместите цветную капусту, чеснок, оливковое масло, дрожжевые хлопья, сок лимона и морскую соль в комбайн и измельчите в однородную массу. Добавьте оливкового масла, чтобы получилась желаемая консистенция.

ДРОЖЖЕВЫЕ ХЛОПЬЯ

У меня всегда стоит наготове банка с дрожжевыми хлопьями. Миска стоит на столе как приправа к любой еде (эта привычка гораздо лучше, чем держать миску сахара!). Дрожжевые хлопья являются богатейшим источником витаминов группы B и минералов. Кроме хлопьев, рост *Candida* останавливают пивные дрожжи (оба продукта изготовлены из штаммов *Saccharomyces cerevisiae*). И те и другие я ем сколько пожелаю — они придают блюдам приятный сырный вкус и при этом защищают от всех негативных аспектов настоящего сыра из молока. В день я съедаю от одной до двух столовых ложек дрожжей.

БЛЮДА НА СКОВОРОДЕ

ВЕЧЕРОМ, КОГДА ДЖЕКИ И Я ВОЗВРАЩАЕМСЯ ДОМОЙ после долгого рабочего дня, мы готовим на ужин блюдо на сковороде. Обычно я исполняю дома роль шеф-повара, и мне важно начать ужинать не позднее, чем через двадцать минут после начала готовки. Если блюдо нужно делать дольше этого времени, то существует очень небольшая вероятность того, что я буду его готовить часто. Блюда на сковороде подходят мне полностью: простые, с белком животного происхождения, овощами и аппетитными приправами. Продукты томятся на сковороде, и процесс завершается быстрее, чем приготовление замороженной пиццы. Обычно я беру нашу семейную большую сковороду, наливаю кокосового масла, немного вина или уксуса. Затем я пассерую лук или грибы и добавляю мясо. Так как мне больше нравится полусырое мясо, в отличие от других членов семьи, я кладу в сковороду свои кусочки к остальным спустя три или четыре минуты после начала жарки. За пару минут до того, как приготовится мясо, я закидываю овощи — и все готово. У меня получается сделать ужин за 15 минут — с момента начала до подачи на стол. А так как весь ужин я готовлю в одной посуде, то потом меньше приходится мыть.

Прежде чем мы перейдем к рецептам, я хочу поделиться несколькими важными советами.

- Мясо полностью травяного откорма подразумевает, что животное кормили травой все время вплоть до забоя. Именно такого качества оно нам необходимо

прежде всего. Мясо травяного и зернового откорма означает, что животное кормили зерном последние шесть недель жизни, из-за чего соотношение омега-3 к омега-6 в мясе меняется не в лучшую сторону. Но этот вариант все равно превосходит качеством обычное, выращенное традиционным способом.

- Фермерскую рыбу кормят зерном, а значит, в ней содержится гораздо больше омега-6, чем в дикой рыбе. Лучше покупать дикую рыбу.
- Чеснок и другие овощи семейства луковых и капустных содержат серу. Сера стабилизируется при резке и измельчении овощей. Когда вы готовите эти овощи, то обязательно измельчайте, перемалывайте и нарезайте, а затем оставьте еще постоять на пятнадцать минут перед готовкой. Во время приготовления овощей потеряется намного меньше содержащих серу антиоксидантов.
- Водоросли. Напомню, что ¼ чайной ложки порошка из бурых водорослей равняется одной чайной ложке хлопьев водорослей дульсе. Их можно взаимозаменять в разных рецептах, и я в принципе рекомендую потреблять как можно больше разных видов водорослей для максимальной пользы для здоровья. Чередовать порошок из ламинариевых и дульсе гораздо эффективнее, чем есть одни и те же водоросли каждый день. Как я уже говорила, морские и пресноводные водоросли нужно вводить в свой рацион постепенно. Если вы съедите за раз слишком много, то у вас могут возникнуть проблемы со щитовидной железой. Прислушивайтесь к своим вкусовым ощущениям и постепенно увеличивайте дозировку. Когда вы окончательно свыкнетесь со вкусом, начните съедать 1 порцию в день. Водоросли во всех рецептах можно добавлять по желанию, однако старайтесь готовить с ними блюда минимум несколько раз в неделю в соответствии с рекомендациями Уолс Палео. Я считаю, что водоросли необходимы, потому что листовая капуста — и все овощи семейства капустных — слегка осложняют усвоение йода иммунными клетками и эндокринными железами, в том числе щитовидной железой.
- Уксусы. Мне нравится бальзамический уксус. В нем содержится больше сахара, но зато, в отличие от других, в нем есть антиоксиданты и флавоноиды. Еще мне нравится непастеризованный нефильтрованный яблочный уксус с уксусной «маткой», или грибом SCOBY. (SCOBY расшифровывается как «симбиотическая колония бактерий и дрожжей» — эта бактериальная колония преобразует ферментированный алкоголь в уксусную кислоту.) Попробуйте винный, рисовый и кокосовый уксус. Если найдете еще какие-нибудь разновидности, обязательно поэкспериментируйте с ними. Сок цитрусовых во всех рецептах можно заменить на уксус.
- В морской соли содержатся микроэлементы, но в ней нет йода. Обязательно добавляйте в блюда побольше морских водорослей, если готовите с морской солью. Лично я выбираю йодированную морскую соль.

- Черный перец и другие специи укрепляют здоровье клеток; обязательно добавляйте специи и пробуйте новое.
- Готовьте на низких температурах, чтобы не потерять питательные вещества. Смешайте воду, уксус или вино с маслом или жиром, на котором готовите, чтобы комфортно готовить при низких температурах на плите.

Не бойтесь изменять рецепты блюд под свой вкус, добавляйте приправы, выбирайте мясо и овощи, которые продаются в вашем регионе и приняты в вашей культуре. Гораздо лучше готовить со свежей местной зеленью, чем покупать импортный кейл или зелень горчицы. Чередуйте овощи и пробуйте составлять новые сочетания. Секрет в том, чтобы есть свежее, по сезону и местное. Как говорила моя мама, рецепты — это только интерпретации. И я хочу вам представить свои интерпретации некоторых блюд.

Обычная зажарка с мясом и зеленью

4 ПОРЦИИ

ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП этого универсального рецепта: приготовить мясо на сковороде с кокосовым маслом, уксусом и специями, а затем добавить зелень в последние 2 минуты приготовления. Я нарезаю мангольд, горчичную зелень, шпинат и большинство других видов зелени, но капусту кейл обычно добавляю целиком, потому что листья кейла приятно нарезать ножом для стейка во время еды. Попробуйте разные виды белка животного происхождения, разные куски туши, приправы и не забывайте чередовать зелень для максимальной пользы для здоровья. Если вам кажется, что зелень горчит, добавьте до 2 столовых ложек уксуса, сока лайма или лимона. Горечь — это щелочность пищи, поэтому немного кислой жидкости часто смягчает ее.

К этому рецепту подойдут любые сорта мяса и зелени. Зебби особенно любит лосось и зелень, а Зак предпочитает стейки, и теперь он приучился есть их почти такими же полусырыми, как люблю я. Мы с Джеки считаем, что сердце по вкусу похоже на роскошное филе миньон. Это прекрасный источник убихинона, или коэнзима Q10. (Головной мозг — еще один мощный источник этого вещества, но сейчас этим мало кто пользуется.) Мы покупаем бизоньи сердца у нашего местного мясника, и на вкус они просто чудесны. В идеале мы готовим сердце раз в неделю. Моя прабабушка говорила, что сердце, печень и почки являются жизненно важной частью семейного рациона. Я люблю готовить много мяса, чтобы у меня оставались кусочки на завтрак.

Так выглядят базовые пропорции:

1 столовая ложка кокосового масла
Любимые приправы по вкусу (пробуйте разные сочетания!): чеснок (с зеленью), имбирь, свежие или сушеные пряные травы (базилик, розмарин, тимьян и т. д.), сушеные специи (тмин, порошок карри, порошок чили, куркума, перец, корица)
1–2 столовые ложки уксуса и/или цитрусового сока: яблочный уксус, бальзамический уксус, лимонный сок, сок лайма, красный винный уксус
1 чайная ложка органического порошка ламинарии (бурых водорослей), например, Starwest Botanicals (по желанию)
1 чайная ложка йодированной морской соли
0,5–1 кг мяса или рыбы: бекон без нитратов (готовить перед основным источником белка животного происхождения и затем удалить лишний жир из сковороды), ветчина, стейк, курица, индейка, свинина, лосось, баранина, сердце, печень
6–7 ½ чашек зелени и других овощей: брокколи, листовая капуста, кейл, зелень горчицы, шпинат, ботва репы плюс капуста, морковь, баклажаны, грибы, лук

❖ Вылейте кокосовое масло на большую сковороду с крышкой и поставьте на средний огонь. Добавьте приправы, уксус, порошок из ламинарии и соль. Добавьте мясо или рыбу и томите на медленном огне до готовности по вашему вкусу. Не забывайте, что чем дольше готовится мясо, тем жестче оно получается. Я люблю оставлять мясо полусырым, поэтому я держу его примерно 5 минут. Добавьте зелень и тушите еще 1 или 2 минуты. Перед подачей я нарезаю мясо на тонкие ломтики. Если кому-нибудь из ваших близких оно покажется слишком сырым, положите ломтики назад в сковороду еще на минуту, чтобы довести до полной готовности.

Цыпленок по-алжирски / овощи по-алжирски

4 ПОРЦИИ

НАМ С ДОЧЕРЬЮ очень нравится ресторан алжирской кухни в городе Элькадер в штате Айова, поэтому мы решили добавить что-нибудь алжирское в свой репертуар. Это блюдо готовится немного дольше, чем обычная зажарка, но зато оно очень вкусное! Рецепт легко можно адаптировать под себя и сделать полностью вегетарианским. Блюда можно есть на ступени Диета Уолс (с киноа и красным перцем), Уолс

Палео (с рисом из цветной капусты, спагетти из тыквы, тыквой, ямсом или соте из капусты) и Уолс Палео Плюс (замените зеленую фасоль на спаржу)

4 зубчика чеснока
0,7 кг курицы с кожей (можно взять грудки, ножки или бедрышки. Для вегетарианской версии пропустите этот ингредиент)
1 400-граммовая банка нарезанных томатов
2 стакана нарезанного лука-порея
1 стакан костного бульона (страница 454; возьмите овощной бульон или воду, если вы вегетарианец)
1 банановый перец среднего размера, нарезанный ломтиками
1 морковь среднего размера, нарезанная ломтиками
1 столовая ложка кокосового масла
2 чайные ложки молотой куркумы
1 чайная ложка молотой корицы
1 чайная ложка молотого тмина
1 чайная ложка органического порошка ламинарии, например Starwest Botanicals (по желанию)
½ чайной ложки йодированной морской соли
4 чашки зеленой фасоли (Диета Уолс / Уолс Палео) или 4 чашки спаржи (Уолс Палео Плюс)
2 стакана нарезанной кинзы, стебли отделить от листьев

- Измельчите чеснок и оставьте на 15 минут перед началом готовки, чтобы сера стабилизировалась. Добавьте чеснок, курицу, помидоры, лук-порей, костный бульон, перец, морковь, кокосовое масло, специи, порошок ламинарии и соль в большую сковороду и тушите 15 минут на среднем огне. Добавьте зеленую фасоль или спаржу и нарезанные стебли кинзы в сковороду и тушите еще 5 минут. Добавьте нарезанные листья кинзы непосредственно перед подачей на стол.

Курица с розмарином

РОЗМАРИН И КУРИЦА образуют прекрасное сочетание. Розмарин очень легко выращивать на участке или в лотке.

6 зубчиков чеснока
2 чайные ложки нарезанного свежего розмарина
1 кг нарезанных куриных бедрышек с кожицей (можно взять любую другую часть курицы)

1 средний баклажан, нарезанный ломтиками
450 граммов грибов, нарезанных ломтиками
2 крупные моркови, нарезанные ломтиками
2 столовые ложки дистиллированного уксуса
1 столовая ложка кокосового масла
½ чайной ложки органического порошка ламинарии, например Starwest Botanicals (по желанию)
½ чайной ложки йодированной морской соли

❖ Измельчите чеснок и оставьте на 15 минут. Положите розмарин под кожу курицы. Выложите на сковороду чеснок, курицу, баклажан, грибы, морковь, уксус, кокосовое масло, порошок из водорослей и соль. Томите 20 минут. Подавайте.

Печень с луком и грибами

4 ПОРЦИИ

ЭТОТ РЕЦЕПТ я взяла из поваренной книги моей прабабушки «Учебник и полный перечень блюд и проверенных рецептов». Там есть отдельная глава, посвященная приготовлению мясных субпродуктов: печени, сердца, мозга, тимуса и почек. Куриная печень нежнее, чем печень других животных, поэтому лучше начать учиться на ней. Ее можно запекать в духовке при температуре 120 градусов в течение 1 или 2 часов — так мне нравится готовить печень больше всего. По этому рецепту слои печени нужно прокладывать слоями бекона и выложить на подушку из лука и грибов. Мы специально готовим побольше, чтобы еще хватило на печеночный паштет к завтраку.

225 граммов бекона (без нитратов)
225 граммов грибов, нарезанных ломтиками
1 чайная ложка органического порошка из ламинарии, например Starwest Botanicals (по желанию)
450 граммов измельченного лука
300 граммов печени ягненка или куриной печени (обязательно экологически чистой)
1 столовая ложка бальзамического уксуса
½ чайной ложки йодированной морской соли

❖ Поджарьте бекон в большой сковороде. Слейте излишки жира. Всыпьте грибы, водоросли и лук, обжаривайте от 3 до 5 минут на среднем огне.

Выньте лук и грибы из сковороды и отставьте в сторону. Выложите печень, добавьте уксус и соль. Готовьте на среднем огне от 1 до 2 минут, переверните и готовьте еще 1–2 минуты. Не передержите. Печень должна остаться полусырой, иначе она станет жесткой. Для приготовления блюда по этому рецепту подойдет любая печень, хотя нам больше всего нравится печень ягненка.

Печеночный паштет

2 ПОРЦИИ

ПЕЧЕНОЧНЫЙ ПАШТЕТ в обычном смысле нельзя назвать блюдом на сковороде. Я поместила этот рецепт сюда, потому что каждый раз вместе с печенью с луком и грибами я готовлю паштет из остатков печени. Я ем паштет на завтрак в качестве источника белка после того, как накануне вечером ем печень с луком и грибами. Особенно хорошо паштет сочетается с репой, брюквой, редисом и ломтиками капусты кольраби. С сельдереем тоже вкусно.

Печень, лук и грибы
¼ чашки оливкового, кокосового или топленого масла
¼ чашки бальзамического уксуса (или яблочного уксуса Bragg)

❖ Возьмите остатки печени с луком и грибами — примерно половину от предыдущего блюда — и выложите в кухонный комбайн, добавьте масло и уксус. Измельчите до однородной консистенции. Если паштет получится слишком густым, добавьте немного воды или уксуса, чтобы сделать смесь пожиже. Храните в холодильнике.

Пицца Уолс

ОТКАЗ ОТ ПИЦЦЫ дался моей семье очень тяжело. Пиццу без глютена еще можно найти, но вот пиццу без глютена и без молочных продуктов — практически невозможно. Зебби и Джеки часто ели пиццу, пока я строго соблюдала Диету Уолс Палео Плюс. В этом рецепте я предлагаю идеи по использованию безглютеновых тортилий в качестве теста для пиццы. Выложите на лепешку побольше овощей, любое мясо и немолочный сыр, например Daiya (daiyafoods.com), — и все готово. Подавайте с большой порцией салата, чтобы не скучать и легче перейти на новый рацион всей семьей. Обязательно читайте состав

на безглютеновых продуктах, чтобы в них не содержалось глютена, молочных продуктов и (в идеале) яиц.

2 кукурузные тортильи диаметром 15 см (или безглютеновых пшеничных тортилий)
¼ чашки соуса для пиццы (ищите соус без сахара и глютена)
110 граммов говяжьего фарша, подрумяненного
¼ чашки нарезанного сладкого красного перца
¼ чашки нарезанного лука
¼ чашки нарезанных черных оливок
¼ чашки шпината
1 зубчик измельченного чеснока
170 граммов имитации сыра на основе сои или орехов (немолочные заменители сыра можно найти в магазинах здорового питания и в обычных продуктовых магазинах)

- Выложите тортильи на большой поднос. Смажьте лепешки соусом для пиццы и выложите мясо. Добавьте перцы, лук, оливки, шпинат и чеснок на каждую тортилью. Присыпьте безглютеновым немолочным заменителем сыра. Запекайте при температуре 190 градусов или пока не увидите, что сыр начал плавиться, — примерно от 5 до 10 минут. Также можно запечь пиццы в тостере или приготовить на сковороде с крышкой на среднем огне до расплавления сыра, примерно 2–3 минуты. Аккуратно снимите пиццу с противня, тостера или сковороды и подавайте.

Примечание

Количество ингредиентов указано для двух пицц на тортильях со стороной 15 см. Если вы хотите сделать большую пиццу на компанию на безглютеновом тесте или тортилье, добавьте побольше ингредиентов по вкусу. Самое главное — присыпать пиццу достаточным количеством заменителя сыра Daiya, тогда получится очень вкусно. По опыту я считаю следующее количество сыра оптимальным:

- 25-сантиметровая тортилья без глютена = 110 граммов, 30 см = 140–170 граммов, 35 см = 228 граммов, 40 см = 280 граммов, 45 см = 340 граммов.
- Если вам нравится замороженная пицца из-за удобства приготовления, то закажите у производителя Daiya замороженную пиццу без молочных продуктов и без глютена.

Сырмезан

ВЫХОД — 16 ПОРЦИЙ

ЭТОТ ВЕГАНСКИЙ СЫР очень напоминает по вкусу настоящий пармезан. (Разумеется, не только веганам понравится Уолс Пицца или горячие овощи, присыпанные сырмезаном.)

½ чашки дрожжевых хлопьев
½ чашки молотых грецких орехов
½ чайной ложки йодированной морской соли

❖ Поместите все ингредиенты в кухонный комбайн и за несколько коротких и быстрых включений измельчите в массу, напоминающую по текстуре сыр пармезан.

«Сырный» соус

ВЫХОД — 1½ СТАКАНА СОУСА

«СЫРНЫЙ» СОУС можно использовать вместо сыра при приготовлении любых блюд. В дрожжевых хлопьях содержится много минералов и витаминов группы B. Добавьте куркуму или паприку, чтобы смесь приобрела приятный желтоватый оттенок. Чтобы получилась желаемая консистенция, добавьте больше или меньше воды.

⅓ чашки кунжутной массы
¼ чашки дрожжевых хлопьев
2 чайные ложки лукового порошка
½ чайной ложки морской соли
1 чайная ложка паприки (по желанию)
½ чайной ложки куркумы (по желанию)
1 столовая ложка лимонного сока
⅔ чашки воды

Смешайте вместе до сметанообразного состояния кунжутную массу, дрожжевые хлопья, луковый порошок, морскую соль, по желанию — паприку/куркуму и лимонный сок. Постепенно влейте воду, помогая себе венчиком, пока не добьетесь однородной консистенции. Также можно поместить все ингредиенты в кухонный комбайн и смешать до однородного состояния.

Миндальный дип-соус

ВЫХОД — ПРИМЕРНО 2 СТАКАНА

ЭТОТ СОУС мы открыли прошлым летом. Он прекрасно подходит для обмакивания свежих овощей и хорошо сочетается с мясом на гриле. Соус можно слегка изменить с помощью свежей зелени: мы пробовали добавлять кинзу, чабер, орегано и розмарин, которые выращиваем сами, и всегда получалось очень вкусно. Попробуйте приготовить дип-соус со свеклой: добавьте половину тертой свежей свеклы или измельченной запеченной свеклы, и у вас получится ярко-розовое вкусное дополнение к блюдам. Дрожжевые хлопья обогащают соус минералами и витаминами группы B. Обязательно предварительно вымачивайте миндаль (страница 230) — шести часов достаточно, чтобы начать процесс прорастания, в результате которого из орехов уходят лектины. Проращивание снижает риск воспалительных реакций у людей с чувствительностью к лектину из орехов, бобовых и пасленовых овощей.

½ чашки замоченного/проросшего миндаля

½ чашки оливкового масла

½ чашки воды, при необходимости можно больше

¼ чашки пищевых дрожжей

¼ чашки лимонного сока

4 зубчика измельченного чеснока

1–2 столовые ложки свежих измельченных садовых трав (по желанию, хорошо подходят кинза, базилик, орегано, чабер и тимьян) или

½ чашки тертой сырой или измельченной вареной свеклы (по желанию, если хотите сделать свекольный дип-соус)

1 столовая ложка кокосовых жидких аминокислот

½ столовой ложки соли

❖ Поместите все ингредиенты в кухонный комбайн и измельчите. Добавьте еще 2 столовые ложки воды по одной за раз, включайте комбайн после каждой ложки. Смешивайте ингредиенты до получения желаемой текстуры.

СУПЫ

Костный бульон

ВЫХОД РАЗНЫЙ, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОЛИЧЕСТВА ВОДЫ

КОСТНЫЙ БУЛЬОН может храниться в холодильнике три дня в герметичном стеклянном контейнере, а в морозильной камере сохраняет свежесть до трех месяцев. Чем больше вы кладете в кастрюлю костей, тем дольше их нужно вываривать, чтобы в бульоне было как можно больше коллагена и минералов. Я обязательно выпиваю каждый день 1 или 2 чашки бульона, особенно зимой.

Вода (фильтрованная вода или вода обратного осмоса), достаточно, чтобы заполнить кастрюлю или медленноварку*
1 нарезанная луковица
3–4 зубчика чеснока
2–4 столовые ложки яблочного уксуса (для начала хватит 1 столовой ложки на литр воды)
1 чайная ложка порошка ламинарии или 1 столовая ложка хлопьев дульсе (по желанию)
1/2 чайной ложки черного перца
1/2 чайной ложки йодированной морской соли
Кости (особенно суставы)
4 куриные лапки (не обязательно, но рекомендуется)
Любые овощи из холодильника, которые уже слегка подвяли

- Нагрейте воду до появления пара или почти до кипения и всыпьте все ингредиенты. Варите на медленном огне от 4 часов до 2 дней. Если на поверхности воды появляется пенка, соберите ее и выкиньте. После выключения плиты отставьте кастрюлю и дайте остыть. Выньте из бульона овощи и кости.

ПОЛЬЗА КОСТНОГО БУЛЬОНА

Люди тратят уйму денег на дорогостоящие добавки для суставов при лечении артрита. К ним относятся такие вещества,

* *Электрическая кастрюля, в которой воспроизводится принцип приготовления еды в печи: температура не поднимается выше 80 градусов, блюдо не варится, а томится. — Прим. науч. ред.*

как глюкозамин, хондроитина сульфат и метилсульфонилметан (или МСМ, другое серосодержащее соединение). Также продаются совсем не бюджетные инъекции гиалуроновой кислоты, которые делают прямо в суставы. Я предпочитаю более естественный подход: получать все вещества для укрепления суставов и костей и многого другого из домашнего костного бульона, который я пью каждый день. Бульон из костей с хрящами и сухожилиями содержит больше глюкозамина, который благотворно влияет на состояние костей и суставов. В мозговых костях, как я уже писала выше, содержится больше ДГК-жиров, поэтому они невероятно полезны!*

Суп на костном бульоне с авокадо

ВЫХОД — ПРИМЕРНО 2½ СТАКАНА

ПРИГОТОВЬТЕ ВКУСНЫЙ сливочный суп. Если он получится слишком густым, просто добавьте побольше воды или бульона.

2 чашки костного бульона (страница 454)
1/3 банки полножирного кокосового молока
1 авокадо без косточки и без кожуры
2 зубчика чеснока измельченные
1 чайная ложка тертого свежего корня имбиря

❖ Поместите все ингредиенты в блендер и смешайте до получения однородной консистенции. Суп можно подогреть, но холодный он тоже очень вкусный.

Суп на костном бульоне с морковью

1 ПОРЦИЯ

1 чашка костного бульона (страница 454)
1/3 банки полножирного кокосового молока (или 2–3 столовые ложки оливкового масла первого отжима)
1/2 чашки вареной или сырой моркови
1 чайная ложка тертого свежего корня имбиря
1/2 чайной ложки молотой куркумы

* *Докозагексаеновая кислота, одна из омега-3 кислот. — Прим. науч. ред.*

❖ Доведите костный бульон до кипения на медленном огне. Добавьте все остальные ингредиенты. Смешайте до консистенции пюре в блендере Vitamix или любом другом мощном блендере.

Суп на костном бульоне с цветной капустой и куркумой

1 ПОРЦИЯ

1 чашка костного бульона (страница 454)
⅓ банки полножирного кокосового молока (или 2–3 столовые ложки оливкового масла первого отжима)
½ чашки соцветий цветной капусты (отваренных или сырых)
1 зубчик измельченного чеснока
½ чайной ложки молотой куркумы

❖ Доведите костный бульон до кипения на медленном огне. Добавьте все остальные ингредиенты. Смешайте до консистенции пюре в блендере Vitamix или любом другом мощном блендере.

Суп на костном бульоне с перцем

1 ПОРЦИЯ

1 чашка костного бульона (страница 454)
½ чашка нарезанного красного перца
⅓ банки (или больше) жирного кокосового молока (или 2–3 столовые ложки оливкового масла первого холодного отжима)

❖ Доведите костный бульон до кипения на медленном огне. Добавьте все остальные ингредиенты. Смешайте до консистенции пюре в блендере Vitamix или любом другом мощном блендере.

Рыбный суп с кокосовым молоком

4 ПОРЦИИ

САМЫЙ ЛЮБИМЫЙ СУП в моей семье. В качестве основного ингредиента можно использовать любые морепродукты или птицу.

6 чашек костного бульона (страница 454)
1 банка полножирного кокосового молока емкостью 400 мл
1 чайная ложка органического порошка ламинарии, например Starwest Botanicals (по желанию)
½ чайной ложки йодированной морской соли
5 чашек нарезанной бок-чой
3 чашки нарезанной брокколи
1 средняя морковь, нарезанная
225 граммов грибов шиитаке, нарезанных ломтиками
1 столовая ложка тонко нарезанного корня имбиря
680 граммов чавычи*
2 столовые ложки сока лайма

❖ В большую кастрюлю влейте бульон, кокосовое молоко, порошок из водорослей, соль, добавьте овощи и имбирь. Долейте побольше воды, если вам нужно больше бульона. Доведите до кипения на медленном огне. Добавьте чавычу и сок лайма. Доведите до сильного кипения. Выключите плиту. Оставьте суп на 10 минут и подавайте.

Суп с томатами и морепродуктами

4 ПОРЦИИ

ЧУДЕСНЫЙ СУП с замечательной ноткой шафрана. Мы едим либо этот, либо рыбный суп с кокосовым молоком. От них Зак и Зебби просто без ума. И на приготовление этих супов уходит совсем немного времени.

4 чашки костного бульона (страница 454)
1 бутылка бульона из моллюсков объемом 510 граммов
1 банка нарезанных помидоров емкостью 430 мл
4 зубчика чеснока
1 чашка нарезанного сладкого красного перца
1 чашка нарезанного сладкого желтого перца
1 лук-порей, нарезанный
1 чайная ложка органического порошка ламинарии, например Starwest Botanicals (по желанию)
½ чайной ложки йодированной морской соли (или по вкусу)

* *Рыба семейства лососевых. В рецепте можно заменить другим видом рыбы семейства лососевых. — Прим. науч. ред.*

⅛ чайной ложки шафрана
225 граммов гребешка
225 граммов креветок

❖ Влейте в большую кастрюлю костный бульон, бульон из морепродуктов, добавьте томаты, чеснок, овощи, порошок из водорослей, соль и шафран, поставьте на средний огонь. Варите 5 минут. Добавьте гребешок и креветки в кастрюлю. Доведите до сильного кипения. Выключите плиту и оставьте суп на 5 или 10 минут, затем подавайте.

Суп из кейла с колбасой / вегетарианский

4 ПОРЦИИ

ЭТО БЛЮДО ОСОБЕННО УМЕСТНО в зимние месяцы. Заку нравится с кейлом и колбасой, но кейл на самом деле можно заменить на любую листовую зелень. Попробуйте готовить с разными видами колбасы или вообще не кладите ее, чтобы приготовить вегетарианское блюдо.

8 чашек костного бульона (страница 454) или овощного бульона
4 чашки нарезанной капусты браунколь
2 чашки нарезанного сладкого картофеля
1 чашка нарезанного лука
1 средний банановый перец, нарезанный ломтиками
1 чайная ложка органического порошка ламинарии, например Starwest Botanicals (по желанию)
½ чайной ложки йодированной морской соли
4 колбаски братвурст (если вы вегетарианец, то замените на 2 чашки вигны китайской, консервированной или замоченной, а затем отваренной или приготовленной в скороварке, чтобы максимально снизить количество лектинов/фитатов)
1 банка полножирного кокосового молока емкостью 400 мл

❖ Влейте бульон, добавьте овощи, порошок ламинарии и соль в медленноварку или суповую кастрюлю. Всыпьте колбаски и тушите не менее 30 минут или добавьте вигну китайскую и варите 30 минут до размягчения, если фасоль предварительно замочили. Выловите сосиски, нарежьте их и снова добавьте в суп. Добавьте кокосовое молоко, перемешайте и подавайте.

Красный чили с фасолью

4 ПОРЦИИ

СДЕЛАЙТЕ ЧИЛИ ОСТРЫМ по своему вкусу, добавив острый соус, например Louisiana hot sauce. Джеки предпочитает умеренно острую пищу, но Зебби и я очень любим еду «с огоньком». Пожалуй, из нас всех острое больше всего любит Зебби. Остроту соусу придает капсаицин, который традиционно используют для лечения хронических неврологических болей. Если замочить фасоль на ночь в воде или дать ей прорасти, то время приготовления блюда сократится. Кроме того, таким способом вы удалите из фасоли лектины и фитаты. (Фасоль также можно приготовить в скороварке на сильном огне.)

8 чашек костного бульона (страница 454)
450 граммов измельченного мяса бизона
1 чашка нарезанного лука
1 банка емкостью 440 мл черной фасоли, воду слить
2 банки по 180 мл томатной пасты
1 средняя морковь, нарезанная
1 перец халапеньо, измельченный
1 чайная ложка порошка чили
1 чайная ложка органического порошка ламинарии, например Starwest Botanicals (по желанию)
½ чайной ложки йодированной морской соли

❖ Поместите все ингредиенты в кастрюлю. Варите на медленном огне 30 минут.

Рагу из морепродуктов

4 ПОРЦИИ

ИЗ УСТРИЦ И ГРЕБЕШКА получается изумительное рагу, и рецепт можно адаптировать под любую ступень Протокола Уолс. Для Уолс Палео удвойте количество морепродуктов, а остальные ингредиенты оставьте, как в изначальном рецепте. На Уолс Палео Плюс я кладу 450 граммов морепродуктов, но не добавляю мускатную тыкву.

1 банка полножирного кокосового молока емкостью 400 мл
2 чашки куриного бульона (или костного бульона (страница 454) или магазинного бульона)
450 г грибов, нарезанных ломтиками

1 крупная луковица, нарезанная
2 чашки нарезанной кубиками мускатной тыквы (не используйте на Уолс Палео Плюс)
1 чайная ложка органического порошка ламинарии, например Starwest Botanicals (по желанию)
½ чайной ложки йодированной морской соли
450 граммов устриц или морских гребешков (кладите 700 граммов на Уолс Палео)
2 чашки нарезанной цветной капусты
1 чашка измельченной свежей кинзы

❖ Влейте в кастрюлю кокосовое молоко, бульон, добавьте грибы, лук, тыкву, порошок ламинарии и соль. Доводите до медленного кипения до размягчения тыквы — 5–10 минут. Добавьте устрицы или гребешки и цветную капусту, снова доведите до слабого кипения и выключите огонь. Дайте рагу постоять 10 минут. Добавьте кинзу и подавайте. Добавьте в каждую миску перец крупного помола по вкусу.

САЛАТЫ

Я ВСЕГДА РЕКОМЕНДУЮ есть салаты, однако питательная ценность салатов разительно отличается в зависимости от того, какие овощи, фрукты, орехи, семена, масла и мясо вы выбираете. Обычно я советую выкладывать на тарелку ворох разных зеленых листовых овощей, нарезать еще какие-нибудь обычные овощи (огурец, морковь, редис, сладкий перец, грибы, зеленый лук и так далее, но постарайтесь добавлять в салаты овощи с содержанием серы, чтобы сбалансировать зелень), поливать небольшим количеством оливкового масла холодного отжима и сбрызгивать свежим лимонным соком или уксусом. Выложите на салат немного белка животного происхождения, например стейк, курицу или рыбу.

Салат с лососем или курицей

3 ПОРЦИИ

ТАКОЙ САЛАТ можно выкладывать на тост, подавать в качестве гарнира или самостоятельного блюда. Если будете готовить с рыбой, поищите консервированную с костями. Если в салате будут мягкие рыбные косточки, то вы получите дополнительный объем кальция. Подавайте с безглютеновыми крекерами или ломтиками безглютенового хлеба. Моей дочери очень нравится начинять салатом рулетики

из листовой капусты. Листовую капусту следует в течение минуты пропарить, чтобы она стала мягче, и затем заворачивать в нее салат, как в лепешку. По желанию можно слегка разогреть салат в духовке перед подачей. Это очень простое блюдо, которое готовится из консервов.

1 банка лосося объемом 400 мл, воду слить, или 4 приготовленные куриные грудки без кожи среднего размера (около 370 граммов)
½ небольшой луковицы, измельченной
1 зубчик чеснока, измельченный
¼ чашки измельченного сельдерея
¼ чашки нарезанной петрушки
2 столовые ложки арахисового соуса без глютена
⅓ чайной ложки органического порошка ламинарии, например Starwest Botanicals (по желанию)
¼ чайной ложки йодированной морской соли

❖ Выложите рыбу в миску и разомните кости. Если вы готовите с курицей, нарежьте грудки на небольшие кусочки. Поместите лосось или курицу, лук, чеснок, сельдерей, петрушку, арахисовый соус, порошок ламинарии и соль в кухонный комбайн и измельчайте до тех пор, пока смесь не приобретет желаемую консистенцию. Или можно нарезать все ингредиенты и перемешать ложкой.

Салат с петрушкой, луком и сумахом

НАША ДОЧЬ ГОТОВИЛА ЭТОТ САЛАТ на торжественный ужин из печени ягненка (читайте рецепт печени с беконом на странице 442). С тех пор он стал одним из наших излюбленных блюд! Он крайне полезен для митохондрий, мозга и способствует детоксикации. А еще он очень вкусный. Петрушка придает салату приятный зеленый цвет, а гранат создает интересные акценты. Порошок сумаха можно приобрести в восточных продуктовых магазинах. Пряность обладает темно-фиолетовым цветом, придает кислинку и насыщает полифенолами. Если вы не можете найти сумах, то добавьте вместо него темный бальзамический уксус на свой вкус. Нам нравится сумах, мы приправляем им курицу (и ягненка), когда выпекаем ее на подушке из корнеплодов.

1 большая или 2 средних красных луковицы
1 пучок петрушки
¼ чашки оливкового масла холодного отжима
От ¼ до ½ чашки зерен граната (по желанию)

1–2 столовые ложки молотого сумаха
Сок одного лимона либо 1 столовая ложка сока лайма или бальзамического уксуса
1 чайная ложка морской соли

❖ Лук нарежьте тонкими ломтиками или небольшими кусочками. Нарежьте листья петрушки и измельчите стебли. (Не нужно их выбрасывать!) Смешайте петрушку и лук, добавьте остальные ингредиенты и тщательно перемешайте. Дайте настояться не менее 5 минут, а затем подавайте.

ГАРНИРЫ

НИЖЕ Я СОБРАЛА РЕЦЕПТЫ ОВОЩНЫХ БЛЮД, которые можно подавать в качестве гарниров. Я обнаружила, что бекон заглушает горьковатый привкус овощей, а еще делает их гораздо соблазнительнее для Зака и Зебби. Когда мы нашли безглютеновый и безнитратный бекон, наша жизнь стала намного радостнее.

Зелень с беконом

3 ПОРЦИИ

ДЛЯ ЭТОГО БЛЮДА подойдет любая зелень.

4 ломтика бекона, нарезанные небольшими кусочками (без нитратов)
6 чашек нарезанной зелени (ботва свеклы, горчица или любая другая зелень)
3 зубчика чеснока нарезанного
1 столовая ложка бальзамического уксуса
1 чайная ложка органического порошка ламинарии, например Starwest Botanicals (по желанию)
½ чайной ложки йодированной морской соли

❖ Поджарьте бекон. Удалите жир. На сковороду всыпьте зелень, чеснок, добавьте уксус, порошок из водорослей и соль. Обжаривайте зелень до размягчения. Подавайте.

Зеленая фасоль с чесноком и луком

ЭТОТ РЕЦЕПТ НАШЕЙ СЕМЬЕ подарила наша няня. Блюдо сразу же понравилось детям, и оно одинаково вкусное как в горячем, так и в холодном виде. Вместо зеленой фасоли также можно брать сахарный горошек или спаржу.

¼ чашки оливкового масла
¼ чашки льняного или конопляного масла
От 6 до 12 измельченных зубчиков чеснока
1/2 измельченной луковицы среднего размера
450 граммов свежей зеленой фасоли без стеблей
1–2 столовые ложки измельченных пряных трав, таких как чабер, тимьян, орегано или базилик

❖ Смешайте оливковое, льняное и конопляное масло. Всыпьте чеснок и лук и дайте настояться минимум 30 минут. Приготовьте на пару́ зеленую фасоль в течение 3 минут. В готовую фасоль вылейте смесь масел с чесноком и луком. Подавайте горячую фасоль на гарнир или холодную в качестве салата. Посыпьте блюда пряными травами (по желанию).

Брюссельская капуста с беконом и клюквой

4 ПОРЦИИ

В ДЕТСТВЕ Я НЕ ЛЮБИЛА брюссельскую капусту, но теперь мы с Джеки стали большими поклонницами ее вкуса. Секрет в том, чтобы не передержать капусту, иначе она становиться горькой. Клюква удачно окрашивает вкус и внешний вид блюда, а миндаль добавляет кальция. Блюдо готовится очень быстро и просто.

4 ломтика бекона (без нитратов)
4 чашки разрезанной пополам брюссельской капусты
1 чашка свежей клюквы
¼ чашки нарезанного лука
2 столовые ложки бальзамического уксуса
1 чайная ложка органического порошка ламинарии, например Starwest Botanicals (по желанию)
¼ стакана сырого миндаля, нарезанного (замачивайте орехи на ступени Уолс Палео и Уолс Палео Плюс)

❖ Поджарьте бекон. Слейте половину жира (или оставьте весь жир, чтобы съесть побольше полезных жиров). Добавьте в сковороду брюссельскую капусту, клюкву, лук, уксус и порошок ламинарии. Накройте крышкой и тушите две минуты. Перед подачей добавьте нарезанный миндаль.

Пюре из репы

4 ПОРЦИИ

450 граммов репы
½ чашки дрожжевых хлопьев
¼ чашки нарезанного чеснока
4 зубчика чеснока, измельченного
2 столовые ложки кокосового масла
1 чайная ложка органического порошка ламинарии, например Starwest Botanicals (по желанию)
¼ чайной ложки йодированной морской соли
¼ чайной ложки молотого черного перца

❖ Вымойте и нарежьте репу небольшими кусочками. Выложите в пароварку и готовьте на пару́ до размягчения, обычно это занимает от 5 до 10 минут в зависимости от размера кусочков. Когда репа станет мягкой, выложите ее в миску с оставшимися ингредиентами и растолките в пюре толкушкой. (Можно измельчить овощи в кухонном комбайне до получения желаемой консистенции.) По желанию добавьте перец крупного помола в каждую порцию.

Соте из краснокочанной капусты

4 ПОРЦИИ

МОЯ МАМА ОЧЕНЬ ЛЮБИЛА краснокочанную капусту и приучила всю нашу семью к соте из этого овоща.

2 столовые ложки кокосового масла
4 чашки нарезанной красной капусты
1½ столовые ложки нарезанного свежего корня имбиря
1 столовая ложка бальзамического уксуса

❖ Разогрейте масло в сковороде на среднем огне. Выложите капусту, имбирь и добавьте уксуса. Обжаривайте от 2 до 4 минут.

Киноа с красным перцем

4 ПОРЦИИ

ЗЕББИ ОЧЕНЬ НРАВИТСЯ ЭТО БЛЮДО. Мы узнали о нем из ресторана алжирской кухни в Элькадере в штате Айова.

1 чашка киноа
1½ стакана воды
1 чашка нарезанного красного перца

❖ Замочите киноа на 10 минут и тщательно промойте, чтобы смыть всю кожицу (в ней содержится горькое вещество сапонин). Также можно прорастить киноа, подержав в воде от 6 до 24 часов, и слить воду. Поместите киноа в кастрюлю, залейте водой, накройте крышкой и варите на медленном огне 10 минут. Добавьте нарезанный красный перец и томите еще 5 минут. Уберите с огня и дайте настояться еще 5 минут. Взбейте вилкой и подавайте. (Чтобы удалить лектины, приготовьте блюдо в скороварке на сильном огне.)

Рис из цветной капусты

4 ПОРЦИИ

1 средний кочан цветной капусты

❖ Нарежьте цветную капуту на кусочки, чтобы они проходили в комбайн (если вы не хотите тереть на терке). Выложите капусту в паровую корзину и поставьте в большой кастрюле на плиту. Готовьте на пару́ от 2 до 4 минут. Поставьте насадку-терку в комбайн. Измельчите готовую цветную капусту вместе с кочерыжкой и листьями. Блюдо прекрасно заменяет рис. Можно сделать из капусты пюре, измельчив ее в комбайне, и подавать вместо картофельного пюре. Это прекрасная низкоуглеводная альтернатива картофелю. Гарнир получается очень вкусным, подходит к любому блюду под соусом и не поднимает уровень инсулина.

Спагетти из тыквы

4 ПОРЦИИ

1 большая желтая овальная тыква (сквош)

❖ Сделайте несколько отверстий в тыкве, чтобы выходил пар. Запекайте в духовке при 190 градусах 1 час или готовьте в медленноварке 10 часов. Тыква готова, когда кожица начинает легко протыкаться вилкой для нарезки мяса. Разрежьте сквош пополам, выньте семена и выкиньте их в мусорку. Выскоблите вилкой мякоть, которая станет похожа на лапшу, и подавайте.

Сладкий картофель или «зимний сквош»

ВЫХОД ОТ ½ ДО 1 СЛАДКОЙ КАРТОФЕЛИНЫ ИЛИ ТЫКВЫ «СКВОШ» НА ПОРЦИЮ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РАЗМЕРА ОВОЩЕЙ

❖ Нарежьте овощи и готовьте в пароварке от 10 до 15 минут до тех пор, пока кожица не начнет легко протыкаться вилкой для нарезки мяса. Выложите сладкий картофель или сквош на тарелку и подавайте.

Микс из свеклы и краснокочанной капусты

1 ПОРЦИЯ

БЛЮДО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ двумя способами. Добавьте тертого имбиря или смесь из корицы и какао или не добавляйте специи и просто готовьте одни овощи. Свекла и капуста очень полезны для митохондрий и способствуют детоксикации организма. Имбирь, корица и какао — чрезвычайно мощные специи, которые оказывают дополнительную поддержку митохондриям и детоксикации, поэтому я предпочитаю класть их в блюда почаще.

¼ чашки свеклы сырой
¼ чашки нарезанной красной капусты
1 столовая ложка льняного, конопляного или оливкового масла
1 столовая ложка оливкового масла
1 чайная ложка молотой корицы (по желанию)
¼ чайной ложки несладкого какао (по желанию) или 1 чайная ложка тертого свежего корня имбиря (вместо смеси какао и корицы)

❖ Соедините все ингредиенты. Поместите их в кухонный комбайн и измельчите до желаемой консистенции.

Смесь свеклы и клюквы

1 ПОРЦИЯ

¼ чашки свеклы сырой
¼ чашки свежей цельной клюквы
1½ столовые ложки нарезанного или тертого свежего корня имбиря

❖ Соедините все ингредиенты. Поместите их в кухонный комбайн и измельчите до желаемой консистенции.

НАПИТКИ

Чай из костного бульона

МНЕ НРАВИТСЯ ДОБАВЛЯТЬ в костный бульон кокосовое молоко и готовить горячий утренний напиток, который особенно хорош холодной зимой. В основе напитка чашка горячего костного бульона и $^1/_3$ банки полножирного кокосового молока. Далее я добавляю пряности (например, куркуму) и немножко овощей (например морковь и чеснок). Vitamix справляется с любой задачей, поэтому я кладу либо сырые, либо отварные овощи, заливаю смесью и измельчаю до однородного состояния. Если напиток получается слишком густым, я подливаю бульон и довожу до желаемой консистенции. Попробуйте поэкспериментировать с разными специями и местными овощами по сезону.

Чай с куркумой

1 ПОРЦИЯ

1 чашка костного бульона (страница 454)
⅓ банки (или больше) полножирного кокосового молока
½ столовой ложки молотой куркумы
1 зубчик чеснока, очищенный и измельченный

❖ Разогрейте костный бульон на среднем огне. Добавьте в него остальные ингредиенты, измельчите погружным блендером, залейте в Vitamix или в любой другой мощный блендер. (Будьте аккуратны при смешивании горячей жидкости. Плотно закройте крышку и начните с самой низкой скорости.)

Горячее какао

1 ПОРЦИЯ

НАШИ ПРАПРАБАБУШКИ И ПРАПРАДЕДУШКИ умели использовать пряности так, чтобы придать блюдам сладкий вкус. Слегка нагретые специи, такие как корица, гвоздика, мята и имбирь, перекрывают горьковатый привкус еды и делают ее относительно слаще. Я готовлю горячее какао из органического какао-порошка, корицы, кокосового молока и воды. Я не кладу сахар, а полагаюсь на корицу, которая хорошо маскирует горький привкус. Чем дольше воздерживаешься от сахара, тем сильнее повышается чувствительность вкусовых рецепторов. Начинает казаться, что блюда становятся слаще, и горький вкус приобретает свою изюминку. Если этот шоколадный напиток покажется вам слишком горьким, добавьте в него переспелый банан или один из разрешенных подсластителей, например чайную ложку меда. Листья стевии определенно полезны, но насчет пользы обработанного порошка из стевии я не уверена, поэтому я его не использую.

От ¼ до 1 чайной ложки несладкого какао
От ½ до 1 чайной ложки молотой корицы
½ банки полножирного кокосового молока (или 2 чашки любого орехового молока)
½ стакана воды
По желанию: приготовьте мятный какао, добавив в напиток несколько капель мятного масла

❖ Поместите все ингредиенты в блендер и смешайте до однородного состояния. (Просто помешивая ингредиенты ложкой, вы не сможете добиться однородной жидкости.) Подогрейте кастрюльку на среднем огне.

ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ

ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ, ИЛИ КВАШЕНЫЕ, ПРОДУКТЫ издавна водились в хозяйстве у наших прабабушек. Их нетрудно приготовить, и в них накапливается

множество полезных питательных веществ. Вот несколько простых рецептов, которые мне нравятся. Вкус на ферментированные продукты нужно развить, поэтому начинайте с ними знакомиться по чуть-чуть. Комбуча лучше всего подходит для первого опыта. Затем начните добавлять к обычным блюдам другие ферментированные продукты в качестве закусок.

Чай комбуча

ВЫХОД 16 СТАКАНОВ

КОМБУЧА — ЧАЙНЫЙ ГРИБ — это симбиотическая культура штаммов *Saccharomyces* (в том числе *Saccharomyces cerevisiae*) и бактерий, которые помогают справиться с избыточным ростом дрожжей после лечения антибиотиками. Я стараюсь выпивать один стакан комбучи ежедневно. Напиток из чайного гриба можно купить в магазине, но, чтобы продукт был действительно свежим и не содержал ничего лишнего, его лучше приготовить самостоятельно. Чтобы приготовить один галлон (3,8 литра) чая, нужно либо поместить чайные пакетики в горячую воду, либо приготовить солнечный чай*. В любом случае нужно использовать нехлорированную воду, иначе хлор погубит «матку», или гриб SCOBY (симбиотическая колония бактерий и дрожжей), который ферментирует чай. Я пользуюсь водой обратного осмоса, но если у вас нет очистителя воды, то дайте воде отстояться под крышкой 24 часа или прокипятите ее 5 минут, чтобы удалить весь хлор. Металлическая посуда тоже не подходит для комбучи, поэтому чай нужно готовить в стеклянной банке. Обязательно предварительно промойте посуду горячей водой с мылом. «Матку» чайного гриба можно заказать через интернет («матку» и другие приспособления для чая можно заказать на KombuchaKamp, kombuchakamp.com) или, если повезет, гриб можно попросить у друга.

Я пью чай комбуча регулярно. Однако зафиксированы случаи, что людям становится плохо от переизбытка кислоты в кровеносной системе вследствие употребления чайного гриба. Если у вас больная печень, почки или диабет, то у вас с комбучей могут возникнуть серьезные проблемы. Начинайте принимать по ¼ стакана в день и удостоверьтесь, что чай не вызывает у вас отрицательной реакции. Затем увеличьте дозу до ½ стакана и позже выпивайте не менее 1 стакана в день.

1 галлон (3,8 литра) черного чая, зеленого чая, чая ройбуш или йерба мате
1 стакан белого сахарного песка
1 «матка»

* *При приготовлении солнечного чая чайные пакетики заливают водой комнатной температуры, а затем на несколько часов помещают в солнечное место для легкого нагревания. — Прим. науч. ред.*

- Всыпьте сахар в горячий чай и перемешайте, пока сахар полностью не растворится. После того как чай остынет до комнатной температуры, выньте чайные пакетики. Перелейте чай в стеклянную банку, в которой уже находится «матка», или гриб SCOBY. Закройте банку сеточкой и сверху накройте полотенцем, чтобы смесь могла дышать. Держите смесь при комнатной температуре в хорошо проветриваемом помещении без воздействия прямых солнечных лучей в течение 7–10 дней, хотя время ферментации бывает разным. Можно проверить готовность напитка по вкусу или с помощью pH-полоски. Уровень pH должен быть между 2,6 и 4,0. Выкиньте чайный гриб, если от него исходит прогорклый запах или если вы заметили на нем плесень или насекомых. Хорошо перебродивший напиток должен быть мутным и газированным с тонкими коричневыми фрагментами SCOBY. Разлейте чайный гриб по стеклянным банкам, плотно закройте и дайте им постоять на столе еще один день, затем поместите в холодильник. Чай нужно выпить в течение месяца. Оставьте 1–2 чашки чая для «матки» и снова положите ее в холодильник для повторного использования. Свежую партию чайного гриба можно готовить через выходные, но, если чайный гриб настаивается слишком долго, он превращается в уксус. Из-за кислотности чай не следует готовить или хранить в посуде, покрытой свинцовой глазурью, или в свинцовой хрустальной посуде, так как токсичные элементы могут попасть в чай.

Свекольный квас

3 ПОРЦИИ

В ВОСТОЧНОЙ ЕВРОПЕ испокон веков готовят ферментированные продукты, в том числе из корнеплодов. Процесс ферментации повышает концентрацию витаминов и ферментов и способствует размножению полезных бактерий в кишечнике. Традиционно свекла считается продуктом, который поддерживает ферменты детоксикации, а в ферментированной свекле еще сильнее выражены детоксикационные свойства. Обычно я чередую чай комбуча и свекольный квас, причем квас я люблю разводить пополам с водой. Крайне важно готовить квас из экологически чистой свеклы и нехлорированной воды. Кроме того, вам потребуется закваска от ферментированной свеклы или капсула пробиотика, например с ацидофилином, которая продается в продуктовых магазинах или в аптеке. Откройте капсулу и высыпьте ее содержимое в овощи. Лучше выбирать пробиотики с наибольшим количеством штаммов. (Я пользуюсь добавкой с пятнадцатью различными штаммами полезных бактерий.)

1 чашка свеклы, крупно нарезанной ломтиками или кубиками
1 столовая ложка тертого корня имбиря

1 столовая ложка тертой апельсиновой цедры
1 столовая ложка йодированной морской соли
1 капсула пробиотика
2 ½ чашки воды

❖ Тщательно промойте банку и крышку в горячей воде с мылом. Хорошо сполосните водой. Поместите кусочки свеклы в банку, присыпьте имбирем, цедрой апельсина и солью. Откройте капсулу с пробиотиком и высыпьте содержимое в свеклу, чтобы заселить ее полезными бактериями. Залейте водой. Поставьте сверху на свеклу банку меньшего диаметра, чем отверстие банки со свеклой, чтобы она находилась под прессом. Через 2–3 дня ферментация должна завершиться, банку можно закрыть и поместить в холодильник. Слейте жидкость и выпейте ее. (Свеклу можно съесть или просто выкинуть, а еще ее можно класть в смузи и салаты.)

ВЫБИРАЕМ ПРОБИОТИКИ В КАПСУЛАХ

Saccharomyces boulardii — это очень близкий к *Saccharomyces cerevisiae* пробиотик, который используют для приготовления дрожжевых хлопьев и пивных дрожжей. Оба штамма могут численно превосходить *Candida albicans,* эффективно препятствуют избыточному росту candida/грибков и устраняют связанные с ними симптомы. Если вы часто лечились антибиотиками, особенно в детстве, то вам будут полезны пробиотики с *S. boulardii.* Выбирайте добавки, в которых содержится этот полезный штамм дрожжей. Капсулы с пробиотиками можно использовать для приготовления любых ферментированных блюд или принимать перед едой, запивая водой. Обычно я рекомендую пациентам начинать с одной капсулы пробиотика в день. На следующий день они принимают по 1 капсуле 2 раза в день. Затем две капсулы утром и одну капсулу вечером. И, наконец, мы доходим до 2 капсул два раза в день. В некоторых случаях я рекомендую принимать до 3 капсул два раза в день. Если гибель *Candida* после появления *S. boulardii* вызывает головные боли, усталость и недомогание, то это подтверждает наличие избыточного роста *Candida albicans* и связанных с этим симптомов.

Квашеная капуста с ферментированными овощами

ОЧЕНЬ ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ квашения овощей, который привезли с собой в Америку первые поселенцы. Обе мои бабушки регулярно готовили квашеные корнеплоды и соленья. (Все овощи должны быть экологически чистыми.)

1 небольшая экологически чистая капуста
Экологически чистая морковь, чеснок и/или лук по вкусу
Имбирный корень по вкусу
Острый перец, нарезанный или целиком, по вкусу
1 столовая ложка морской соли
1 капсула пробиотика

- Как следует вымойте в горячей воде с мылом стеклянную банку для консервирования. Тщательно промойте проточной водой. Вымойте капусту и овощи. В составе смеси у вас должно получиться около 80% нашинкованной капусты. Нашинкуйте капусту и натрите морковь, натрите имбирь. Поместите капусту в банку, присыпьте имбирем, острым перцем и добавьте остальные корнеплоды (по вкусу), постоянно присыпайте солью. Плотно заложите овощи в банку с помощью ложки. Вскройте капсулу с пробиотиками и высыпьте содержимое на капусту. Поставьте банку меньшего диаметра, чем горлышко банки для консервирования, на капусту, чтобы она оказалась под прессом, погруженная в рассол. Поставьте банку в еще один контейнер, чтобы в него выливался через верх рассол в процессе квашения, и уберите в прохладное темное место. Периодически проверяйте банку, убирайте кусочки овощей, которые всплыли поверх рассола, и удаляйте плесень, если она появляется. Если рассола меньше, чем овощей, добавьте соленой воды, чтобы полностью скрыть жидкостью овощи (2 чайные ложки соли на 1 стакан фильтрованной воды). Напомню, что водопроводная вода содержит хлор, который убивает полезные бактерии. Через неделю процесс квашения завершится, капусту можно будет переложить в банки, закрыть и убрать в холодильник. Время ферментации варьируется. По желанию овощи можно сквашивать дольше до появления желаемого вкуса и текстуры.

ДЕСЕРТЫ

БЕЗ УГОЩЕНИЙ ОСТАВАТЬСЯ НЕЛЬЗЯ. Когда вкусовые рецепторы адаптируются, вы откроете для себя новые вкусы и сочетания. Ниже я подготовила рецепты из сухофруктов, свежих ягод и пряностей, которые подчеркивают вкус десертов и делают их слаще.

Фруктовый пудинг

2 ПОРЦИИ

СПЕЦИИ ПОДЧЕРКИВАЮТ НАТУРАЛЬНЫЙ ФРУКТОВЫЙ ВКУС этого десерта. После двух недель бессахарной диеты организм перестанет жадно требовать сладкого.

1 чашка полножирного кокосового молока (или любого орехового молока)
1 чашка любых ягод или микс ягод (например, ежевики, черники, малины и клубники)
1 средний авокадо Хасс, очищенный, без косточки и нарезанный
1 чайная ложка молотого кардамона
1 чайная ложка молотой корицы

❖ Нагрейте кокосовое или ореховое молоко до появления пара. Влейте горячее кокосовое молоко, добавьте ягоды, авокадо и пряности в Vitamix и смешивайте 3 минуты. (Будьте осторожны, когда смешиваете горячие жидкости — плотно закрывайте крышку и начинайте с самой низкой скорости.) Вылейте смесь в миску и поставьте в холодильник.

Пудинг с малиной и семенами льна

ПО ПРАВИЛАМ СТУПЕНИ УОЛС ПАЛЕО семена льна нужно замачивать на 2 или 6 часов, чтобы из них вышли фитаты и лектины. Размоченные семена становятся мягче и легче поддаются измельчению в блендере, их не нужно молоть отдельно от других продуктов. Если вы не придерживаетесь Диеты Уолс Палео или Уолс Палео Плюс, смелите семена льна в кофемолке непосредственно перед приготовлением десерта. После измельчения в семенах сохранятся все омега-3 жирные кислоты. Кладите больше или меньше семян в зависимости от того, насколько плотным вы хотите сделать пудинг. Свежие ягоды и столовая ложка полножирного кокосового молока украсят ваш десерт.

¼ чашки семян льна
1 чашка полножирного кокосового молока (или любого орехового молока)
1 чашка малины
1 чайная ложка молотого кардамона
1 чайная ложка молотой корицы

❖ Смелите семена льна перед приготовлением пудинга (Диета Уолс) или предварительно замочите семена на 2–6 часов (для Уолс Палео или Уолс Палео

Плюс). Нагрейте кокосовое молоко (или ореховое молоко) до появления пара. Поместите молотые или цельные вымоченные семена льна, горячее кокосовое молоко, малину и пряности в Vitamix или любой другой мощный блендер и смешивайте ингредиенты от 1 до 3 минут. Вылейте смесь в миску и поставьте в холодильник.

Пудинг для укрепления митохондрий

КАК И СМУЗИ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МИТОХОНДРИЙ (страница 426), пудинг усиливает мембраны митохондрий и помогает им оставаться здоровыми и молодыми за счет фосфатидилхолина. В этом пудинге содержится фосфатидилхолин, поэтому я часто ем его по утрам и вечерам. Честно сказать, пудинг я ем чаще, чем пью смузи, — я считаю его самым действенным антивозрастным средством. (В разделе «Ссылки» вы найдете информацию о проверенных источниках фосфатидилхолина. Добавки с фосфатидилхолином стоят недешево, но зато они обладают антивозрастным действием, укрепляют митохондрии и восстанавливают головной мозг. Даже моя дочь согласна с тем, что этот десерт получается вкусным.) Чтобы сделать его полезнее и вкуснее, готовьте пудинг за несколько часов до подачи. Сама я делаю его утром и съедаю вечером.

2 чашки воды
1 чайная ложка на 1 столовую ложку фосфатидилхолина (или до 2 столовых ложек, когда вы к нему привыкнете)
1 столовая ложка органического конопляного масла
От ¼ до ½ чайные ложки органического масла из печени трески первого отжима
От ½ до 1 стакана свежих или замороженных ягод (по желанию)
От 1 до 3 столовых ложек порошка инулина
1–2 столовые ложки органического какао-порошка
1 столовая ложка молотой корицы
От 0,6 до 1,3 см крупно нарезанного или нарезанного ломтиками корня имбиря (по желанию)
1 чайная ложка порошка ежовика гребенчатого (по желанию)
1 чайная ложка порошка лекарственных грибов (например, трутовика разноцветного, рейши, чаги или смесь других лекарственных грибов)
1 чайная ложка порошка зеленого чая матча (органического)
1 капсула пробиотиков, содержащая лактобациллы и бифидобактерии
3 столовые ложки (больше или меньше, в зависимости от того, какой густоты вы любите пудинг) органических семена чиа

Дополнения по желанию:

Свежие экологически чистые ягоды или измельченные косточковые фрукты (персики, сливы или абрикосы)

Плитка тертого темного шоколада или какао-крупка

Кокосовые сливки (снимите твердые частицы с верхней части банки с кокосовым молоком и взбейте до образования пышной массы)

- Смешайте воду, фосфатидилхолин, конопляное масло и рыбий жир в высокоскоростном блендере в течение 1–3 минут (должен получится крем). Добавьте в блендер ягоды, инулин, какао-порошок, корицу, имбирь, грибы и чай матча, смешайте на высокой скорости до получения однородной массы. Вскройте капсулу с пробиотиками и высыпьте содержимое в смесь. Добавьте семена чиа и, слегка помешивая, равномерно распределите их по смеси. Дайте настояться, чтобы началось прорастание семян и процесс ферментации от 30 минут до нескольких часов. Вначале пудинг будет выглядеть не слишком густым, но семена чиа распухнут и загустят десерт в течение последующих 30 или 60 минут. Процесс ферментации тоже добавляет плотности текстуре. Попробуйте всыпать разное количество чиа для получения желаемой консистенции. Если вкус фосфатидилхолина покажется вам слишком навязчивым, положите еще какао. Если какао слишком горький, положите больше корицы и имбиря. Перелейте в красивый бокал или кубок, и у вас получится элегантный десерт, которым можно порадовать родных и друзей.

Примечание

Не ленитесь долго смешивать в блендере воду и масла. Во время этого процесса получаются липосомы — эта форма жиров легче проникает в кровь и в мозг.

Помадка Уолс Фадж

ВЫХОД 20 ПОРЦИЙ

К ЭТОМУ БЛЮДУ МЫ ПРИБЕГАЕМ, когда пациенты сильно худеют. Мы просим наших пациентов есть столько помадки, сколько им нужно для нормализации веса.

Это замечательное сладкое угощение готовится с изюмом, но его можно заменить на любые другие сухофрукты — чернослив, финики, вишни. Кокосовое масло препятствует быстрому проникновению углеводов в кровь. Этот потрясающий десерт поможет вам быстрее адаптироваться к новому рациону. Тем, кто соблюдает Диету Уолс Палео Плюс и стремится сократить потребление углеводов, придется отказаться от изюма и следом сократить количество какао в рецепте, чтобы десерт

не показался слишком горьким. (Сперва положите ¼ чайной ложки.) Если, несмотря на это питание, вы все равно худеете, то вам нужно есть больше углеводов даже на ступени Уолс Палео Плюс. Кладите в десерт изюм и не переживайте по поводу входа в кетоз.

1 чашка кокосового масла или масла гхи
1 чашка изюма
1 чашка грецких орехов (замоченных на ступени Уолс Палео)
1 средний авокадо Хасс, очищенный и без косточки
½ чашки сушеного несладкого кокоса
1–2 чайные ложки молотой корицы
1 чайная ложка несладкого какао-порошка

❖ Поместите все ингредиенты в кухонный комбайн и измельчите до получения однородной массы. Плотно уложите массу в квадратный стеклянный поднос для запекания и уберите в холодильник. Хранить в холодильнике.

Приложение А

ПОЛНЫЙ СПИСОК ПРОДУКТОВ ПРОТОКОЛА УОЛС

УЧАСТНИКИ НАШЕГО КЛИНИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ получают перед началом работы первое задание: им нужно обойти свой дом и места приготовления и приема пищи и удалить оттуда все запрещенные продукты. Сдайте продукты в банк продовольствия, отдайте соседям или выкиньте в мусор — выберите удобный для себя вариант. Выполнение этого задания многократно повышает шансы на успех диеты. В помощь вам я сперва составила список запрещенных продуктов для Диеты Уолс, а после я скажу, что нужно исключить на ступени Уолс Палео и Уолс Палео Плюс. Затем я предлагаю вам таблицу с обзором всех трех ступеней и список разрешенных продуктов, разделенных по категориям.

Запрещенные продукты

Все продукты, содержащие глютен

1. Пшеница, рожь, солод, овсянка промышленной обработки и все продукты из них:

- Хлеб; большинство хлебобулочных изделий, таких как кексы, печенье, пирожные, булочки, галеты и круассаны; макароны; крекеры; пшеничные тортильи; и любые хлопья для завтрака, содержащие пшеницу или другие глютеновые злаки
- Большинство продуктов в индивидуальной упаковке содержат пшеницу или другие глютеновые злаки, поэтому читайте состав! Продукты, которые содержат глютен, но на вид не сделаны из пшеницы, включают соевый соус (тамари есть можно), сейтан и почти все разновидности вегетарианского «мяса», например, вегетарианские гамбургеры, вегетарианские хот-доги и вегетарианские «куры». Слова, которые должны вас насторожить: бромированная мука, мука твердых сортов, обогащенная мука, фарина, мука, мука грубого помола, фосфатная мука, обычная мука, самоподнимающаяся мука, манная крупа, белая мука, теф, еинкорн, эммер, камут и полба

2. Ячмень
- Ячмень, в том числе перловка, которую обычно кладут в супы
- Пиво, на котором нет специальной пометки «без глютена»
- Сидр и другие ферментированные напитки. (**Примечание**. Дистиллированный крепкий алкоголь не на основе зерна, например водка или джин, не содержит глютен. Некоторые виды ферментированного сидра тоже готовят без глютена, но на них нужно обязательно читать состав. В основном, вино тоже не содержит глютен)
- Продукты на основе солода (солодовый сироп, солодовый экстракт, солодовый ароматизатор, солодовые напитки и солодовое молоко)

Все молочные продукты

- Коровье, овечье и козье молоко любых видов
- Все продукты, изготовленные из молока, такие как сыры, йогурт, сливки и мороженое
- Все продукты, содержащие молочные белки, такие как выпечка, пудинг и закуски, содержащие сыр
- Большинство продуктов в индивидуальной упаковке содержат молоко или компоненты молока, такие как казеин и сыворотка, поэтому обязательно читайте состав

Другие запрещенные продукты

- Куриные и утиные яйца, яйца «Омега-3» и все содержащие яйца продукты
- Неорганические соевые продукты
- Обработанные мясопродукты, такие как сосиски, болонья и салями, в которых содержится глютен или нитраты
- Все масла, кроме разрешенных масел, перечисленных в другом списке. Откажитесь от кукурузного, соевого, рапсового масел и масла из виноградных косточек. Кроме того, не употребляйте трансжиры, гидрогенизированные или частично гидрогенизированные масла или маргарин любого типа
- Продукты, подслащенные сахаром, кукурузным сиропом с высоким содержанием фруктозы или другими рафинированными подсластителями, включая искусственные подсластители. К этой категории относятся:
  - Десерты и закуски, подслащенные сахаром
  - Обычная или диетическая газировка
  - Подслащенные сокосодержащие напитки
  - Спортивные напитки
  - Фрукты консервированные или замороженные с добавлением сахара или сахарозаменителя

  - Напитки или продукты любых видов, приготовленные с сахаром, кукурузным сиропом с высоким содержанием фруктозы или искусственным подсластителем
- Любые продукты, содержащие глутамат натрия
- Не разогревайте в микроволновой печи пищу перед употреблением!
- На ступени Уолс Палео ограничьте потребление злаков, бобовых и картофеля без глютена до двух порций в неделю и полностью откажитесь от соевого молока
- На ступени Уолс Палео Плюс откажитесь от всех злаков, бобовых, арахиса и сои

ПРАВИЛА ВЫБОРА ПРОДУКТОВ ПО ПРОТОКОЛУ УОЛС

Из предыдущего списка вы узнали, какие продукты запрещено употреблять. А теперь пришло время обсудить, какие продукты есть можно! Ниже приведены общие правила выбора продуктов для всех трех ступеней нашей программы питания и далее следует список продуктов, разделенных по нескольким категориям. Стремитесь к разнообразию в питании и обязательно чередуйте продукты в каждой группе.

Диета Уолс

- Откажитесь от всех запрещенных продуктов, которые перечислены в предыдущем списке
- Съедайте по 9 чашек овощей и фруктов (3 чашки зелени, 3 чашки с содержанием серы, 3 чашки цветных)
- Можно сократить объем 9 чашек пропорционально друг к другу, если они вызывают у вас неприятное чувство заполненности желудка или расстройство пищеварения. Иначе говоря, если вы сократите количество растительной пищи до 6 чашек, то вам необходимо съедать по 2 чашки из каждой категории. Или, наоборот, увеличить количество овощей до 12 чашек!
- Ешьте только белок высшего качества, предпочтительно животного происхождения (от 170 до 340 граммов в зависимости от пола и параметров тела). Допускаются к употреблению обработанные мясопродукты без глютена и без нитратов
- Вегетарианцы должны вымачивать, а лучше проращивать злаки и бобовые перед употреблением. (Читайте подробнее в главе 6 «Уолс Палео» о разнице между этими двумя процессами.)
- Лучше употреблять только экологические чистые продукты
- Ограничьте употребление продуктов на основе безглютеновых злаков
- Ограничьте подсластители до 1 чайной ложки
- Откажитесь от любых искусственных подсластителей

- Не употребляйте растительные масла, в которых содержится много омега-6 жирных кислот, к ним относятся кукурузное, соевое, каноловое, виноградной косточки и пальмоядровое масло
- Не употребляйте гидрогенизированные масла
- При запорах добавляйте в еду семена льна или чиа, чтобы размягчить и нормализовать регулярный стул
- Ешьте досыта

Дополнительные продукты, которые я рекомендую на ступени Уолс Палео (вымоченные орехи и семена, водоросли, мясные субпродукты и ферментированные продукты), также по желанию допускаются на ступени Диета Уолс.

Уолс Палео

- Продолжайте употреблять 9 чашек овощей и фруктов и придерживайтесь безглютеновой, безмолочной и безяичной диеты, как на этапе Диета Уолс
- Увеличьте количество белка и начните есть от 255 до 595 граммов в день, при этом каждую неделю вы должны потреблять 340 граммов мясных субпродуктов и 453 грамма рыбы с омега-3 жирными кислотами
- Ограничьте все продукты на основе безглютеновых злаков, картофеля и бобов до двух порций в неделю (перед употреблением размачивать)
- Ежедневно добавляйте в пищу бурые и зеленые водоросли
- Ежедневно съедайте порцию лактоферментированных продуктов
- Добавляйте в пищу вымоченные орехи и семена
- Откажитесь от соевого и рисового молока
- Перейдите на кокосовое молоко и молоко из вымоченных орехов

Уолс Палео Плюс

- Продолжайте употреблять 9 чашек овощей и фруктов и придерживайтесь безглютеновой, безмолочной и безяичной диеты, как на этапе Диета Уолс. Продолжайте есть ферментированные продукты, мясные субпродукты, вымоченные орехи и семена, кокосовое молоко, молоко из вымоченных орехов, бурые и зеленые водоросли, как на ступени Уолс Палео
- Сократите количество потребляемых овощей и фруктов до 6 чашек, но по-прежнему ешьте зелень, серу и цвета в равных долях. Исключите яблоки, груши и бананы. Сырые крахмалистые цветные овощи можно включать в норму по «цветным» чашкам. Ограничьте фрукты до 1 чашки в день, причем отдавайте предпочтение ягодам и низкоуглеводным фруктам. Не употребляйте сухофрукты, консервированные фрукты и фруктовые соки
- Исключите все бобовые, злаки и белый картофель

- Сократите объем белка вновь до 170–340 грамм в зависимости от параметров тела и пола
- Начните есть больше жиров в течение дня: одна целая банка полножирного кокосового молока (вместимостью примерно 400 гр) или 4–5 столовых ложек кокосового масла в день. Кладите кокосовое молоко или кокосовое масло в каждое блюдо
- Сократите объем потребляемых отварных крахмалистых овощей и крахмалистых фруктов до 2 порций в неделю, обязательно поливайте их кокосовым молоком/маслом и добавляйте немного белка. Если вы начнете сильно худеть, то постепенно вводите обратно в рацион отварные крахмалистые овощи и по ощущениям найдите для себя оптимальный баланс
- Откажитесь от бобовых, в том числе от стручкового гороха и зеленой фасоли
- Откажитесь от безглютенового соевого соуса (кокосовые аминокислоты хорошо его заменяют)
- Ограничьте употребление алкоголя, так как в нем содержится много углеводов. Обращайтесь к нему только по торжественному поводу
- Если в моче не определяются кетоны, то сократите объем потребляемых крахмалистых овощей и фруктов и начните есть больше жиров

Примечание. Переход на ступень Уолс Палео Плюс должен занять более семи недель, чтобы исключить вероятность появления тошноты, рвоты или диареи из-за перенастройки метаболизма в режим жиросжигания.

В помещенной ниже таблице кратко обозначены категории продуктов и цель по каждой пищевой группе. Обратите внимание, что «цветная» группа разделяется на высокоуглеводные и низкоуглеводные продукты. Напомню, что Уолс Палео Плюс тяготеет к низкоуглеводным цветным овощам и фруктам и рекомендует отказаться от высокоуглеводных разновидностей.

Категория продуктов питания	*Диета Уолс*	*Уолс Палео*	*Уолс Палео Плюс*
Фрукты и овощи	**Цель**	**Цель**	**Цель**
Зеленые листовые (6 чашек свежих)	3 чашки / день	3 чашки / день	2–3 чашки / день
С высоким содержанием серы (сырые или отварные)	3 чашки / день	3 чашки / день	2–3 чашки / день
Некрахмалистые цветные (сырые или отварные)	3 чашки / день	3 чашки / день	2–3 чашки / день

Полный список продуктов Протокола Уолс

Категория продуктов питания	*Диета Уолс*	*Уолс Палео*	*Уолс Палео Плюс*
Крахмалистые цветные (сырые или отварные) как часть 3 «цветных» чашек	В составе 3 «цветных» чашек	В составе 3 «цветных» чашек	Сырые как часть 2–3 «цветных» чашек; отварные — 2 порции в неделю максимум
Яблоко, груша, бананы	После 9 чашек	После 9 чашек	Нельзя
Источники белка			
Экологически чистое мясо	По желанию	340 граммов в неделю	340 граммов в неделю
Дикая рыба холодных морей	По желанию	455 граммов в неделю	455 граммов в неделю
Другое мясо, птица, дичь	170–340 граммов / день	255–595 граммов / день	170–340 граммов / день
Фасоль, бобовые, горох, чечевица, арахис	По желанию	2 порции в неделю максимум	Нельзя
Сырые орехи и семена	113 граммов / день максимум	Вымоченные, до 113 граммов / день максимум	Вымоченные, до 113 граммов/ день максимум
Яйца	Нельзя	Нельзя	Нельзя
Жиры и масла			
Льняное, конопляное, грецкого ореха	2 столовые ложки в день максимум	2 столовые ложки в день максимум	2 столовые ложки в день максимум
Оливковое	По желанию	По желанию	По желанию
Кокос (кокосовое масло, взбитое кокосовое масло)	По желанию	По желанию	4–6 столовых ложек / день или больше (или 1¾ стакана полножирного кокосового молока)
Жир животный (топленое масло, сало, бекон, жир)	По желанию	По желанию	По желанию
Молоко и заменители молока			
Полножирное кокосовое молоко	По желанию	По желанию	1¾ стакана в день (или 4–6 столовых ложек кокосового масла) или больше

Полный список продуктов Протокола Уолс

Категория продуктов питания	*Диета Уолс*	*Уолс Палео*	*Уолс Палео Плюс*
Рис (предпочтительно экологически чистый)	По желанию	Нельзя	Нельзя
Соя (только экологически чистая)	По желанию	Нельзя	Нельзя
Орехи и семечки (миндаль, лесной орех, конопля)	По желанию	Вымоченные по желанию	Вымоченные по желанию
Животного происхождения (коровье, козье, овечье)	Нельзя	Нельзя	Нельзя
Злаки			
Без глютена (рис, овес, киноа, амарант, гречка, кукуруза)	1 порция в день максимум	2 порции в неделю максимум	Нельзя
Глютеновые зерна (пшеница, рожь, ячмень)	Нельзя	Нельзя	Нельзя
Дополнительные продукты			
Разрешены морские водоросли, до 1 порции в день (порция = 70 граммов свежих или восстановленных, 1 чайная ложка хлопьев или ¼ чайной ложки порошка)		До 1 порции в день	До 1 порции в день
Сушеные водоросли (хлорелла), до 1 чайной ложки хлореллы	До 1 чайной ложки в день	До 1 чайной ложки в день	
Дрожжевые хлопья	1–2 столовые ложки в день	1-2 столовые ложки в день	1-2 столовые ложки в день
Ферментированные немолочные, незерновые продукты	По желанию	1 или более порций в день	1 или более порций в день

ПОЛНЫЙ СПИСОК ПРОДУКТОВ ДЛЯ ВСЕХ СТУПЕНЕЙ ПРОТОКОЛА УОЛС

Темно-зеленые листовые овощи
(3 чашки отварных или 6 чашек сырых ежедневно)
(* = ОВОЩИ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ КАЛЬЦИЯ)

- Руккола*
- Свекольная ботва
- Бок-чой* и др. азиатская зелень
- Мангольд, все цвета
- Цикорий
- Кинза
- Листовая капуста*
- Зелень одуванчика*
- Эндивий
- Эскарол
- Кейл*, все виды (кудрявый, лацинато/динозавр, красный и др.)
- Салат, все виды темно-зеленого, ярко-зеленого и красного цвета (не «айсберг»)
- Мизуна
- Зелень горчицы*
- Петрушка
- Радиккио
- Ботва редиса
- Салат романо
- Шпинат*
- Тат цой*
- Ботва репы*
- Кресс-салат
- Пырей

Цветные овощи и фрукты (3 чашки ежедневно)
Несмотря на то что цукини и огурцы внутри белые, в их кожице содержится мало углеводов и много антиоксидантов, поэтому их обязательно нужно есть со шкуркой. Съедайте как минимум три разных цвета в день. **Примечание.** На ступени Уолс Палео Плюс переключайтесь на низкоуглеводные овощи и фрукты. Ограничьте потребление крахмалистых растительных продуктов до двух порций в неделю, обязательно добавляя к ним от 1 до 2 столовых ложек жиров и белок. Если вы не вошли в пищевой кетоз, то вам придется полностью отказаться от углеводных овощей и фруктов и/или повысить количество потребляемых жиров (кокосового молока). **Примечание.** В следующем списке любые продукты, которые содержат более 30 граммов углеводов на чашку, считаются высокоуглеводными.

Зеленый

НИЗКО/УМЕРЕННО-УГЛЕВОДНОЕ

- Артишок
- Спаржа
- Авокадо
- Фасоль зеленая (нельзя на Уолс Палео Плюс)
- Капуста зеленая
- Сельдерей
- Огурец с кожурой
- Виноград зеленый
- Зеленый горошек (нельзя на Уолс Палео Плюс и Уолс Элиминация)
- Дыня
- Киви зеленый
- Лайм
- Бамия
- Оливки зеленые
- Перец зеленый (нельзя для Уолс Элиминация)
- Снежный горошек (нельзя на Уолс Палео Плюс и Уолс Элиминация)
- Сахарный горошек (нельзя на Уолс Палео Плюс и Уолс Элиминация)
- Кабачки с кожурой

ВЫСОКОУГЛЕВОДНЫЕ

- Магазинные соки (нельзя на Уолс Палео Плюс)

Красный

НИЗКО/УМЕРЕННО-УГЛЕВОДНОЕ

- Свекла
- Красные апельсины
- Капуста краснокочанная
- Вишня
- Клюква
- Смородина красная
- Грейпфрут красный
- Виноград красный
- Перец красный (нельзя на Уолс Элиминация)
- Радиккио
- Малина красная
- Ревень
- Клубника
- Помидоры красные (нельзя на Уолс Элиминация)
- Арбуз с высоким содержанием углеводов
- Коммерческие соки (нельзя на Уолс Палео Плюс)
- Сушеная клюква и другие сухофрукты (нельзя на Уолс Палео Плюс)
- Гранат

Синий/фиолетовый/черный

НИЗКО/УМЕРЕННО-УГЛЕВОДНОЕ

- Ягоды черноплодной рябины
- Ежевика
- Черника
- Смородина черная
- Баклажаны (нельзя на Уолс Элиминация)
- Бузина
- Виноград черный
- Виноград фиолетовый
- Кейл фиолетовый
- Оливки черные

- Сливы
- Малина черная с высоким содержанием углеводов
- Магазинный сок (нельзя на Уолс Палео Плюс)
- Финики (нельзя на Уолс Палео Плюс)
- Сушеная смородина (нельзя на Уолс Палео Плюс)
- Инжир фиолетовый (избегать на Уолс Палео Плюс)
- Чернослив (нельзя на Уолс Палео Плюс)
- Изюм (нельзя на Уолс Палео Плюс)

Желтый/оранжевый

НИЗКО/УМЕРЕННО-УГЛЕВОДНОЕ

- Абрикосы
- Морковь
- Грейпфрут
- Киви золотистый
- Лимон
- Манго
- Мускусная дыня
- Нектарины
- Апельсины
- Папайя
- Персики
- Перец оранжевый и желтый (нельзя на Уолс Элиминация)
- Ананас
- Тыква
- Тыква «сквош» летний и зимний
- Сладкий картофель
- Мандарины
- Помидоры, желтые (нельзя на Уолс Элиминация)
- Ямс

ВЫСОКОУГЛЕВОДНЫЕ

- Желудевая тыква
- Магазинный сок (нельзя на Уолс Палео Плюс)
- Сушеные абрикосы, ананасы или другие сухофрукты (нельзя на Уолс Палео Плюс)
- Инжир
- Сладкий картофель, отварной

Овощи с высоким содержанием серы (3 чашки в день)

(* = ОВОЩИ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ КАЛЬЦИЯ)

- Руккола*
- Спаржа
- Бок-чой*
- Брокколи
- Брокколи рабе (рапини)
- Брюссельская капуста
- Капуста
- Цветная капуста
- Чеснок
- Листовая капуста*

- Дайкон
- Чеснок, все виды (два зубчика = 1 порция)
- Кейл*
- Кольраби
- Лук-порей
- Мизуна
- Грибы
- Зелень горчицы
- Лук красный, желтый и белый
- Редис
- Брюква
- Зеленый лук
- Лук-шалот
- Тат цой
- Ботва репы*
- Репа
- Кресс-салат

Крахмалистые фрукты, не входящие в 9 чашек (белая мякоть)
Съедать только после того, как закроете 9 чашек

- Яблоки (нельзя на Уолс Палео Плюс)
- Бананы (нельзя на Уолс Палео Плюс)
- Груши (нельзя на Уолс Палео Плюс)

Другие белые некрахмалистые овощи, которые можно есть после 9 чашек

- Побеги бамбука
- Огурцы без кожицы
- Хикама
- Водяные каштаны (консервированные)
- Кабачки без кожицы

Морские овощи / водоросли
(начиная со ступени Уолс Палео и Уолс Палео Плюс)

- Водоросли (порция = 1 чайная ложка хлореллы)
- Хлорелла
- Морские водоросли (1 порция = 70 граммов свежих или восстановленных, 1 чайная ложка хлопьев или ¼ чайной ложки порошка)

Красные

- Дульсе
- Ирландский мох
- Нори

Коричневые

- Фукус пузырчатый
- Ламинариевые
- Комбу
- Вакаме

Зеленые

- Морской салат

Белок животного происхождения (настоятельно рекомендуется на Диете Уолс, обязательно для ступеней Уолс Палео и Уолс Палео Плюс; по возможности выбирайте экологически чистое мясо, в идеале дикое или травяного откорма)

- Говядина
- Буйвол/бизон
- Курица
- Утка
- Лось
- Рыба всех видов (лосось, тунец, треска, сардины, скумбрия, тилапия, морской окунь, сельдь и т. д.)
- Ягненок
- Свинина
- Обработанные мясопродукты без глютена, нитратов и глутамата натрия
- Моллюски всех видов (креветки, крабы, омары, гребешки и т. д.)
- Индейка
- Телятина
- Оленина, кролик, фазан, перепел и другие дикие животные

Мясные субпродукты (340 граммов в неделю; начиная со ступени Уолс Палео и продолжать на Уолс Палео Плюс)

- Головной мозг
- Желудок
- Сердце
- Почки
- Печень
- Тимус
- Язык
- Рубец

Рыба с высоким содержанием омега-3 (455 граммов в неделю; рекомендуется со ступени Диета Уолс, обязательно на Уолс Палео и Уолс Палео Плюс)

- Анчоусы
- Моллюски
- Палтус
- Сельдь
- Скумбрия
- Устрицы
- Лосось
- Сардины
- Форель
- Тунец (свежий)

Заменители молочных продуктов (предпочтительно экологически чистые)

- Экологически чистое полножирное кокосовое молоко, консервированное
- Экологически чистое неподслащенное ореховое молоко (миндальное, из фундука или конопляное молоко; домашнее молоко из вымоченных орехов настоятельно рекомендуется на ступени Уолс Палео и Уолс Палео Плюс)
- Неподслащенное кокосовое молоко в картонном пакете (только на ступени Диета Уолс и Уолс Палео, нельзя на ступени Уолс Палео Плюс)
- Неподслащенное кокосовое молоко в картонном пакете (только Диета Уолс и Уолс Палео, нельзя на Уолс Палео Плюс. Оно сильно отличается

от консервированного кокосового молока, так как в нем меньше жиров и наполнителей)
- Органически чистое соевое молоко (нельзя на ступени Уолс Палео и Уолс Палео Плюс)
- Йогурты и другие продукты на основе кокосового молока, орехового молока или экологически чистого соевого молока (только на ступени Диета Уолс), обязательно без сахара

Безглютеновые злаки и картофель (допускаются только после выполнения нормы по 9 чашкам: 1 порция в день по Диете Уолс, 2 порции в неделю на ступени Уолс Палео, нельзя на Уолс Палео Плюс и Уолс Элиминация)

- Миндальная и другая ореховая мука
- Амарант
- Арроурут
- Коричневый рис
- Гречневая крупа
- Мука из нута
- Кокосовая мука
- Кокосовая мякоть, свежая или сушеная неподслащенная (тертая или хлопьями)
- Кукуруза
- Семена льна и льняная мука
- Просо
- Лебеда
- Саго
- Сорго
- Соевая мука
- Тапиока
- Белый картофель («Юкон Голд» или наследственный красный или черный картофель)
- Дикий рис

Бобовые (2 порции в неделю максимум на Уолс Палео, нельзя на Уолс Палео Плюс и Уолс Элиминация)

- Любая сушеная фасоль (черная, белая, пинто, лима, арахис, арахисовое масло и т. д.)
- Чечевица
- Стручковый горох и стручковая фасоль

Орехи и семена (на ступенях Уолс Палео, Уолс Палео Плюс и Уолс Элиминация орехи и семена нужно проращивать, пасты тоже нужно готовить из пророщенных семян)

† = источник пищевых волокон
* = с высоким содержанием кальция

- Древесные орехи (если у вас нет аллергии на них — миндаль*, грецкие орехи, фундук, кешью, бразильские орехи и фисташки), максимум 113 граммов орехов и семян в день
- Семена (подсолнечник, тыква, кунжут, лен † и чиа †)

- Арахис (если у вас нет на него аллергии; арахис технически относится к бобовым, поэтому не ешьте его на Уолс Палео и Уолс Палео Плюс)
- Горох (зеленый, колотый горох, вигна китайская; нельзя на Уолс Палео Плюс и Уолс Элиминация)
- Тахини (кунжутная паста)
- Паста из семян подсолнечника
- Миндальное масло

Масла холодного отжима
(на этих маслах нельзя готовить и нельзя их разогревать)

- Масло авокадо
- Льняное масло
- Конопляное масло
- Оливковое масло первого отжима
- Ореховое масло (например, грецкого ореха или миндальное)

Масла для приготовления пищи

- Топленое масло / гхи
- Кокосовое масло первого отжима
- Топленые жиры животного происхождения (например, сало, куриный жир, утиный жир)
- Другие масла / пасты из семян: очень редко можно экологически чистое кунжутное масло. Кокосовое масло (по желанию на Диете Уолс и Уолс Палео, настоятельно рекомендуется на Уолс Палео Плюс; необходимо для увеличения среднецепочечных триглицеридов в рационе для входа в пищевой кетоз)

Соусы/приправы

- Пивные дрожжи — я предпочитаю дрожжевые хлопья из-за содержащегося в них витамина B_{12}
- Кокосовые аминокислоты (напоминают соевый соус, например сырые веганские аминокислоты Coconut Secret)
- Травы/специи без добавления сахара или соли
- Хрен
- Мисо (только варианты из коричневого риса и сои, не подходят ячмень или другая паста мисо, содержащая глютен); нельзя на Уолс Палео и Уолс Палео Плюс (нельзя на Уолс Элиминация)
- Горчица
- Дрожжевые хлопья (убедитесь, что они не содержат глютен; если они вызывают головную боль или усталость, добавьте их в свой запрещенный список)
- Соленья

- Квашеная капуста
  - Морская соль (йодированная или обычная)
  - Тамари (убедитесь, что он не содержит глютена, предпочтительно ферментированный, а не гидролизованный (нельзя на Уолс Элиминация)
  - Васаби (порошок не содержит глютен, но паста может содержать глютен, поэтому обязательно читайте состав)

Подсластители (не более 1 чайной ложки в день, нельзя на Уолс Палео Плюс)

- Мед
- Настоящий кленовый сироп, экологически чистый (не покупайте «сироп для блинов» или какие-либо соусы с кукурузным сиропом с высоким содержанием фруктозы. Вам нужен экологически чистый кленовый сироп — в неорганические разновидности могут добавлять формальдегид)
- Патока* (с высоким содержанием кальция)
- Сорго
- Листья или экстракт стевии
- Сахар-сырец, выпаренный тростниковый сок или другие относительно нерафинированные формы тростникового сахара (я рекомендую выбирать один из других подсластителей, если это возможно, и полностью отказаться от сахара. Не ешьте белый сахар)

Ферментированные продукты (приступая к ступени Уолс Палео и Уолс Палео Плюс; начните с одной порции в день на ступени Палео и с двух порций на Палео Плюс, но можно и больше. Продукты такого типа обычно стоят в секции с холодильниками в продуктовых магазинах и магазинах здорового питания. Но лучше приготовить их самостоятельно по моим рецептам

- ½ чашки лактоферментированного миндаля, сои и кокосового молока
- ½ чашки чая комбуча
- ½ чашки свекольного кваса
- ¼ чашки кимчи
- ¼ чашки лактоферментированной капусты, квашеной капусты, соленых огурцов и других овощей

Напитки

- Вода
- Газированная вода
- Кофе
- Чай (черный или зеленый, белый, красный ройбуш, улун, матча, травяной)
- Йерба мате
- Чай комбуча

- Неподслащенный 100-процентный фруктовый сок (нельзя на Уолс Палео Плюс; замените на смузи на воде / кокосовом молоке).
  - 100-процентные овощные соки
  - 100-процентные овощные/фруктовые соки неподслащенные (нельзя на Уолс Палео Плюс; замените на смузи на воде)
  - Алкоголь (в день нельзя выпивать более одного бокала женщинам и двух бокалов мужчинам — на Уолс Палео Плюс только по торжественным поводам):
    - Безглютеновое пиво
    - Алкоголь на незерновой основе (например, картофельная водка)
    - Вино

Приложение Б

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

Потребление питательных веществ по Протоколу Уолс по сравнению со средним американцем (женщины в возрасте 50–59 лет)

В этой таблице вы найдете сравнительный обзор потребления питательных веществ средней женщины моего возраста и потребление питательных веществ за неделю на ступенях Диета Уолс, Уолс Палео и Уолс Палео Плюс. На ступени Уолс Элиминация отмечается недостаток кальция, но в остальном эта модификация диеты остается крайне питательной.

1. Питательные вещества, помеченные **, — это 31 ключевое питательное вещество, которое необходимы для здоровья мозга.
2. Дополнительные микро- и макронутриенты показывают, насколько Диеты Уолс полезнее и питательнее, чем диета среднего американца.

Ключевые питательные вещества, обеспечивающие здоровье мозга в стандартной американской диете, Диете Уолс, Уолс Палео и Уолс Палео Плюс

Питательные вещества	*США**	*Диета Уолс*	*Уолс Палео*	*Уолс Палео Плюс*	*Суточная норма †*
Макронутриенты и пищевые волокна					
Энергетическая ценность, ккал	1,759	2,009	1,991	2,012	
Белок, г	70	107	158	84	46
Жир, г	66	80	80	152	
Углеводы, г	219	244	178	103	130
Пищевые волокна, г	17	52	40	31	21
Белок, проценты энергетической ценности	16	20	32	16	

Сравнительная таблица питательных веществ

Питательные вещества	*США**	*Диета Уолс*	*Уолс Палео*	*Уолс Палео Плюс*	*Суточная норма †*
Жир, проценты энергетической ценности	33	34	35	65	
Углеводы, проценты энергетической ценности	50	46	33	19	
Макронутриенты и пищевые волокна					
Гликемический индекс (≤55 — низкий, ≥70 — высокий)	н/д	52	53	38	
Гликемическая нагрузка (<80 — низкий, 100 — средний)	н/д	100	74	28	
Холестерин и жирные кислоты					
Холестерин, мг**	228	165	567	351	
Трансжирные кислоты, г**	2,06‡	0,46	0,62	0,38	
Пальмитиновая кислота 16:0, г**	11,36	9,41	10,82	16,47	
Линолевая кислота 18:2, г**	13,51	15,94	10,99	11,08	11
Линоленовая кислота 18:3, г**	1,47	3,16	3,09	2,32	
Арахидоновая кислота 20:4, г**	0,12	0,10	0,50	0,33	
Эйкозапентаеновая кислота 20:5 (EPA), г**	0,03	0,27	0,37	0,40	
Докозагексаеновая кислота 22:6 (ДГК), г**	0,07	0,44	0,59	0,46	
Витамины					
Ретинол, мкг**	420	341	1406	1388	
Витамин B_1 (тиамин), мг**	1,4	9,3	8,7	2,7	1,1

Сравнительная таблица питательных веществ

Питательные вещества	*США**	*Диета Уолс*	*Уолс Палео*	*Уолс Палео Плюс*	*Суточная норма †*
Витамин B_2 (рибофлавин), мг**	1,9	10,4	9,7	3,8	1,1
Витамин B_3 (ниацин), мг**	21,5	72,2	84,2	38,3	14 ††
Витамин B_6 (пиридоксин), мг**	1,8	10,7	10,8	3,9	1,5
Витамин B_9 (фолиевая кислота), мкг DFE**	487	947	1137	872	400
Витамин B_{12} (кобаламин), мкг**	4,8	19,3	23,1	14,4	2,4
Витамин С (аскорбиновая кислота), мг**	99	440	561	337	75
Витамин D, мкг**	4,6	12,8	8,8	10,1	15
Витамин Е (всего альфа-токоферол), мг **	8,2	24,5	18,4	16,7	15
Витамин К, мкг**	152	1346	1384	1120	90
Минералы					
Кальций, мг**	890	1731	957	736	1200
Фосфор, мг**	1,202	1,771	1,986	1,438	700
Магний, мг**	283	635	501	448	320
Железо, мг**	13,1	21,5	27,4	21,8	8
Цинк, мг**	9,8	16,3	31,8	18,3	8
Медь, мг**	1,2	3,0	3,6	3,2	0,9
Селен, мкг**	95,8	118,4	209,9	129,9	55
Минералы					
Натрий, мг	2,992	2,380	3,042	2,539	1,300
Калий, мг	2592	6140	6234	4807	4700
Каротиноиды					
Бета-каротин, мкг**	3,097	27,190	31,223	21,494	
Альфа-каротин, мкг**	490	1510	2745	1717	

Сравнительная таблица питательных веществ

Питательные вещества	*США**	*Диета Уолс*	*Уолс Палео*	*Уолс Палео Плюс*	*Суточная норма †*
Бета-криптоксантин, мкг**	98	1,195	493	1,033	
Лютеин + зеаксантин, мкг**	2,428	37,460	23,273	31,327	
Ликопин, мкг**	4238	10 832	2917	1362	

** Средняя норма потребления для женщин в возрасте 50–59 лет из Соединенных Штатов Америки на 2009–2010 годы. У женщин в период пременопаузы и у мужчин средняя норма потребления немного отличается. Источник ars.usda.gov/SP2UserFiles/Place/12355000/pdf/0910/Table_1_NIN_ GEN_09.pdf и ars.usda.gov/SP2UserFiles/Place/12355000/pdf/0910/Table_5_EIN_GEN_09.pdf accessed June 7, 2013.*

*** Ключевые питательные элементы для мозга.*

ǂ На основе среднего потребления (третий квинтиль) 6183 женщины в возрасте ≥45 лет, которые приняли участие в исследовании здоровья женщин Women's Health Study; Источник Annals of Neurology 72 (2012): 124–134.

† Рекомендуемая суточная норма и адекватный уровень потребления для женщин в возрасте 51–70 лет; обычное потребление, равное или превышающее эти цифры, не считается неадекватным. Адекватный уровень потребления указан курсивом. Источник: Iom.edu/Activities/Nutrition/SummaryDRIs/DRITables.aspx.

†† мг эквивалентов ниацина

Приложение B

ССЫЛКИ

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ СОДЕРЖИТ УСТРОЙСТВА и другие вещи, которыми я пользуюсь сама, а также товары и услуги, которые будут вам полезны на пути к выздоровлению. Большинство компаний спонсируют мои ежегодные семинары (https://terrywahls.com/seminar/), поэтому у нас есть возможность включить в программу питание для участников и сделать стоимость билетов подешевле. При необходимости я указываю партнерские ссылки. Эта поддержка помогает мне осуществлять мою работу и проводить исследования, и я за нее очень благодарна.

ССЫЛКИ УОЛС

На следующих страницах вы найдете информацию обо всех товарах и услугах, которые упоминаются в этой книге. Так как ресурсы имеют свойство постоянно меняться, я рекомендую вам проверять всю информацию у меня на сайте thewahlsprotocol.com/bonus. Там вы найдете все самые последние обновления по продуктам и биодобавкам.

Приборы для нейромышечной электростимуляции

Прибор, которым я раньше пользовалась и который рекомендовала в предыдущей книге, больше не выпускают. Попросите специалиста помочь вам с выбором оптимального прибора.

COMPEX
compex.com

Этот прибор специально разработан для спортсменов, и его можно приобрести без рецепта врача. Его мощность намного ниже устройств, которыми пользуются физиотерапевты и оккупационные терапевты.

NEUFIT
neu.fit
Neufit — техасская компания из города Остин, которая разработала устройство для электростимуляции. Они консультируют клиентов и составляют домашнюю

программу тренировок, а также продают приборы для домашнего использования в рамках реабилитационного курса.

Функциональная электростимуляция — велотренажер
Велотренажеры для рук (эргономичные) и для ног (велосипеды) сопровождаются эффектом электростимуляции мышц. Это удивительное устройство помогло нескольким пациентам с рассеянным склерозом и повреждениями спинного мозга, так как одновременно с выполнением физических упражнений предлагает сеанс функциональной электростимуляции.

RESTORATIVE THERAPIES
restorative-therapies.com

MYOLYN
myolyn.com

WALKAIDE
walkaide.com/en-US/Pages/default.aspx

BIONESS
bioness.com/Home.php

Эти устройства применяются для функциональной электростимуляции или ФЭС. Последовательное включение устройства помогает пациенту сокращать мышцы ног, поднимать пальцы на ногах, работать голеностопом и направлять стопу на себя, если нога вытянута вперед. Bioness также предлагает устройства для работы с мышцами бедер и улучшения моторики рук.

Тренажеры для вибрации всего тела

slimvibes.com/compare.html

На этом сайте потребителю предоставляют возможность сравнить несколько моделей и производителей. Тренажер нужно будет собрать, когда его доставят вам домой.

powerplate.com
Это сайт компании, которая занимается доставкой тренажеров и сборкой у вас дома.

«Бесконечный бассейн»
endlesspools.com

Защита от ЭМП

ЭМП Аналитическая информация и товары

emfanalysis.com
rfreduce.com/mxdna2
SafeSleeve
safesleevecases.com
The EMF Safety Superstore
lessemf.com

Ссылки на продукты питания и биодобавки

Масло эму

WALKABOUT HEALTH PRODUCTS
walkabouthealthproducts.com
Для производства масло эму (в компании Walkabout Health products) страусов разводят специально, чтобы в них содержалось больше витамина K_2 в форме MK4 (усвояемый подтип витамина K_2). Я пользуюсь этим средством постоянно: оно продается в капсулах или в бутылочках. В обычных магазинах в основном продается масло, которое является побочным продуктом от птиц без необходимого витамина K_2 (MK4) в жире. Поэтому я предпочитаю пользоваться товаром от производителя Walkabout Health products.

Капсулы с мясными субпродуктами

DR. RON'S ULTRA-PURE
drrons.com

Если вам не удается привыкнуть ко вкусу субпродуктов, попробуйте капсулы с порошком из внутренних органов животных. Этот производитель также предлагает различные витамины и другие добавки.

PALEOVALLEY
paleovalley.com/store

Еще одна компания, занимающаяся реализацией капсул с мясными субпродуктами и другими продуктами из животных травяного откорма. У них очень вкусные мясные палочки.

Водоросли

MAINE COAST SEA VEGETABLES
seaveg.com/shop

Фосфатидилхолины
BODYBIO
bodybio.com

В основном в магазинах можно найти соевые фосфатидилхолины, которые по сути представляют собой лецитин. Смешивая их с водой, невозможно добиться образования липосом (сливок), потому что они не обладают свойствами фосфолипидов. Фосфолипиды — это молекулы с жирорастворимым хвостиком и водорастворимой головой. Если смешать их с водой на очень высокой скорости, они превращаются в крохотные сферы, в центре которых голова, а снаружи хвостик. Так выглядят липосомы. Липосомы легче проникают в кровь и преодолевают гематоэнцефалический барьер, помогая восстанавливать миелин.

Фосфатидилхолины способствуют выведению токсинов из организма. Я обычно назначаю их пациентам с психическими расстройствами и неврологическими заболеваниями. Также они оказывают помощь людям с высокой токсической нагрузкой тяжелыми металлами, растворителями, пестицидами и биотоксинами, например плесенью, которая заводится в помещениях от сырости.

Фосфатидилхолины, из которых можно изготовить липосомы, продаются в магазине BodyBio. У них можно найти целую линейку высококачественных добавок к пище и витаминов. Только в этом магазине можно купить фосфатидилхолины, из которых получаются липосомы при смешивании с водой в мощном блендере (например, Vitamix). Липосомы лучше усваиваются, чем фосфатидилхолины в капсулах, поэтому я рекомендую добавлять их в смузи и пудинги (страницы 438 и 440).

Фосфатидилхолины стоят дорого, поэтому я рекомендую использовать промокод Wahls-P, чтобы вам сделали скидку.

Примечание. Существуют фосфатидилхолины для внутривенного введения на основе яиц (их производят в России). Инъекции можно получить в процедурных кабинетах, где специалисты знакомы с этим препаратом. Большинство пациентов отказываются от этого варианта, но если вас он заинтересовал, то попробуйте узнать о нем поподробнее.

Лаборатории и другие компании, занимающиеся тестированием рациона, микробиома и генов
FUNCTIONAL MEDICINE TESTING
yourlabwork.com/wahlsprotocol
По этой ссылке — список наборов для проведения анализов функциональной медицины, которые вы можете приобрести для домашнего использования

без направления врача. Вы найдете много полезной информации о тестах, которые врачи конвенциональной практики не смогут вам порекомендовать. Страховка не покрывает покупку этих наборов, но стоят они достаточно дешево. Не упустите возможность взять под контроль свое здоровье! За расшифровкой анализов обращайтесь к врачам функциональной медицины (чтобы найти врача, воспользуйтесь поиском на сайте ИФМ ifm.org/find-a-practitioner).

GLUTEN DETECTIVE
glutendetective.com
Анализ выявляет наличие глютена в организме.

EZ GLUTEN TEST
ezgluten.com

NIMA GLUTEN SENSOR
Nimasensor.com/gluten
Оба теста показывают наличие глютена в еде и напитках.

METAGENICS
metagenics.com

Metagenics — это диетологическая компания, созданная биохимиком-диетологом доктором Джеффри Бландом. Он придерживается принципа использования питания для решения проблемы нерабочих ферментов из-за генетических особенностей.

NUTRITION GENOME
nutritiongenome.com/consultations/

Nutrition Genome проводит анализы ДНК и составляет обзор вариантов ДНК, которые влияют на усвоение питательных веществ. Вы получите документ на 50 листов, где будут рассматриваться последствия ваших генетических особенностей, а также список рекомендаций по питанию (например, диета с высоким или низким содержанием жиров, риск появления чувствительности к глютену, потребность в определенных витаминах и так далее).

GENOPALATE
genopalate.com
Эта компания занимается анализом ДНК и составляет рекомендации по питанию, исходя из результатов анализов. Если у вас уже есть результаты другого анализа (например 23andMe), то они расшифруют и дополнят информацию за меньшие деньги.

EMBODYDNA
embodydna.com

Анализ ДНК, ориентированный на снижение веса.

ENTEROLAB
enterolab.com/default.aspx

Эта лаборатория предлагает анализы на чувствительность к различным продуктам питания, таким как глютен, молочные продукты, соя и пасленовые. Также они проводят генетический анализ на выявление генов, которые повышают риск развития пищевой непереносимости. Для проведения этих анализов не требуется направление врача. С помощью этих тестов я убедила своих близких отказаться от глютена и молочных продуктов.

Лаборатории такого типа предлагают консультации диетологов и врачей функциональной медицины. На сайтах лабораторий вы можете найти информацию о пациентах и врачах, а также получить консультацию при выборе специалиста в этой области.

CELL SCIENCE SYSTEMS
cellsciencesystems.com

Эта компания (кроме прочего) предлагает тестирование на антитела к лейкоцитарному антигену.

NOW LEAP
nowleap.com/leap/
Это анализ на чувствительность к пище, но только с акцентом на пищу, которую можно есть.

GREAT PLAINS LABORATORY, INC.
greatplainslaboratory.com

Эта компания проводит тестирование для врачей и пациентов на наличие органических метаболитов (побочных продуктов) клеточного метаболизма. Для проведения анализа берут кровь (достаточно взять дома кровь из пальца и отправить в компанию свой материал) либо мочу, кал, слюну или волосы, чтобы лучше понять биохимию ваших клеток, степень токсической нагрузки, чувствительность к пище, наличие витаминов и питательных веществ и генетические предрасположенности.

Один из сотрудников компании оказывает услуги направляющего врача. Все подробности вы можете найти на их сайте.

GENOVA DIAGNOSTICS
gdx.net

Genova Diagnostics проводит развернутое тестирование внешних, диетических и генетических факторов, которые отвечают за здоровье и развитие заболеваний. Анализы должен заказывать квалифицированный специалист. На сайте вам могут порекомендовать, к какому врачу обратиться. Все подробности ищите на сайте.

CYREX LABS
cyrexlabs.com

Эта лаборатория занимается выполнением развернутых анализов, связанных с аутоиммунитетом. Они проводят и другие сложные лабораторные тесты, но их должен заказывать врач.

VIOME MICROBIOME
viome.com

Анализ микробиома позволяет составить индивидуальный список продуктов.

BIOHM HEALTH MICROBIOME TESTING
biohmhealth.com

Эта компания занимается анализами микробиома, в том числе на *Candida*, а также реализует добавки с пробиотиками и пребиотиками.

Технологии самомониторинга
APPLE WATCH
apple.com

Устройство работает как фитнес-трекер и отслеживает пульс.

FITBIT
fitbit.com
Простой в использовании фитнес-трекер и шагомер.

HEARTMATH
heartmath.com
Это устройство отслеживает пульс, а также дает рекомендации по снятию стресса.

MUSE
choosemuse.com
Устройство ЭЭГ преобразует психическую активность в звуки природы для обратной связи и медитации.

MELOMIND
melomind.com
Устройство для тренировки мозга и релаксации.

Бытовые приборы
Мощные блендеры

VITAMIX
Vitamix.com
Введите промокод 06-004969, чтобы получить бесплатную доставку при заказе онлайн. Стоимость прибора варьируется от 200 до 600 долларов США в зависимости от комплектации. Я пользовалась старым блендером, пока он не сломался, а потом купила Vitamix. И сразу же подумала: зачем же я ждала, пока старый прибор выйдет из строя? Вы можете выбрать модели после гарантийного ремонта и неплохо на этом сэкономить.

HEALTHMASTER
myhealthmaster.com

Монтель Уильямс пользуется HealthMaster. Это еще один представитель мощных блендеров. Хотя лично его не применяла.

Кухонные комбайны
В Cuisinart есть неплохие модели комбайнов. Мы пользовались Custom 14. cuisinart.com/products/food_processors.html

Сушилки
В интернет-магазинах, в обычных спорттоварах и магазинах с товарами для активного отдыха можно найти сушилки, или дегидраторы. Цены на них варьируются от 100 до 300 долларов и выше в зависимости от комплектации.

- Open Country и Nesco — круглые дегидраторы. Можно купить дополнительные секции и сделать сушилки повыше.
- Excalibur — это прямоугольная сушилка с девятью секциями.

Скороварки
INSTANT POT
instantpot.com

Это новое поколение классических скороварок, которые теперь стали проще и безопаснее. Они сейчас в моде и к тому же прекрасно подходят для последователей Диеты Уолс, которые заинтересованы в снижении концентрации лектинов в злаках, бобовых и пасленовых. А еще в скороварке быстрее варится костный бульон.

Другие оздоровительные приспособления
САУНА
saunaspace.com
Свет ближнего инфракрасного диапазона осуществляет свето- и теплотерапию, которые улучшают функции митохондрий и способствуют выведению токсинов из организма. Лампы SaunaSpace подходят для людей с непереносимостью жары.

MELATONIN ENHANCING
lowbluelights.com/index.asp?

LowBlueLights реализуют товары для нормализации естественного производства мелатонина. Они предназначены для ограничения воздействия синего света. Здесь продаются очки с желтыми стеклами и желтые ночники.

MOLEKULE AIR PURIFIERS
molekule.com

Molekule разработали новую технологию, которая улучшает качество воздуха, устраняет из него загрязняющие частицы, в том числе плесень и перхоть животных. Пациенты отмечают, что этот пробор помог им решить проблему с аллергией на животных и на плесень, которая заводится в помещении от сырости.

Книги
УЧЕБНИК ПО ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯЦИИ
- Greta Vrbová, Olga Hudlicka, and Kristen Schaefer Centofani, *Application of Muscle/Nerve Stimulation in Health and Disease (Advances in Muscle Research).* New York: Springer, 2008.

- В книге содержится информация об исследованиях использования электростимуляции для восстановления после травм, возобновления двигательных функций, в том числе для лечения прогрессирующих заболеваний головного и спинного мозга. Одна из глав книги оформлена как пошаговое руководство для проведения сеанса электростимуляции.

ВЫРАЩИВАНИЕ ОВОЩЕЙ

- Mel Bartholomew. *All New Square Foot Gardening,* 3rd ed. Brentwood, TN: Cool Springs Press, 2018.
  - Эта книга поможет вам начать выращивать максимум натуральной пищи при минимуме усилий.

ВЛИЯНИЕ ПЛЕСЕНИ И ДРУГИХ БИОТОКСИНОВ

- Ritchie C. Shoemaker. *Surviving Mold: Life in the Era of Dangerous Buildings.* Baltimore, MD: Otter Bay Books, 2010.
  - Наличие плесени в жилом помещении, вентиляции, отоплении и системе охлаждения может вызвать у генетически предрасположенных людей синдром хронической усталости и многочисленные неврологические и психологические нарушения.

АТЕРОСКЛЕРОЗ (ЗДОРОВЬЕ КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ)

- Mark Houston. *What Your Doctor May* Not *Tell You About Heart Disease.* New York: Grand Central Life and Style, 2012.
  - Атеросклероз (закупорка артерий и вен) часто преследует пациентов с аутоиммунными заболеваниями.

Информационные ресурсы по темам книги

Local Harvest Inc. localharvest.org/csa

Этот сайт посвящен экологически чистым местным продуктам питания. Здесь вы можете найти фермера, который предлагает принять долевое участие в коллективном хозяйстве.

THE QUANTIFIED SELF
quantifiedself.com

Эта организация посвящена углублению самомониторинга с использованием технологий.

THE VITAMIN D COUNCIL
vitamindcouncil.org

На этом сайте собрана информация о недостаточном уровне витамина D, токсичности и заболеваниях, вызванных недостатком витамина D, а также о биодобавках с витамином D для врачей и пациентов. На сайте можно заказать набор для тестирования уровня витамина D без назначения врача.

INSTITUTE FOR FUNCTIONAL MEDICINE
ifm.org

На сайте можно подробнее разузнать о принципах функциональной медицины и с помощью встроенного поиска найти для себя врача.

ANCESTRAL HEALTH SOCIETY
ancestralhealth.org

Ancestral Health Society поощряет междисциплинарное сотрудничество ученых, врачей и обычных граждан с целью формирования нового взгляда на современные проблемы со здоровьем. У них вы найдете множество интересных материалов по здоровью предков и их применении в современной жизни.

THE WAHLS RESEARCH FUND
terrywahls.com/about/the-wahls-research-fund

Мы распустили Wahls Foundation. Теперь мы используем University of Iowa Foundation для спонсирования нашего фонда Wahls Research Fund.

Финансовая поддержка сбора пилотных данных для грантов жизненно необходима нашему исследованию. Чтобы принять участие в конкурсе на соискание гранта, нам нужно собрать пилотные данные от 10–20 испытуемых и подать заявку. Я поставила перед собой цель расширить список заболеваний, чтобы рассмотреть пользу питания и здорового образа жизни при лечении различных симптомов. Мы включили неврологические заболевания, такие как болезнь Паркинсона, боковой амиотрофический склероз (БАС), болезнь Альцгеймера и другие деменции; психические состояния, такие как депрессия и тревога; аутоиммунные заболевания, такие как ревматоидный артрит и волчанка; и другие заболевания, такие как ожирение, жировая болезнь печени и диабет. Если вы хотите помочь нам со сбором данных по какой-либо болезни, которая затрагивает лично вас или вашу семью, напишите нам и примите участие в нашей работе.

На сегодняшний день мы проводим еще несколько исследований, которые находятся на разных стадиях развития. Мы пользуемся финансовой поддержкой для сбора дополнительных биологических образцов, которые требуются нашему клиническому исследованию «Влияние питания на лечение хронической усталости при РС» (Dietary Approaches to Treating MS Related Fatigue). Кроме того, мы проводим анализ пациентов с недавно диагностированным РС и хотим сравнить эффект от диетического/оздоровительного лечения с обычным лечением. Если вы хотите помочь нам запустить это клиническое исследование, пожалуйста, свяжитесь с нами.

Мы постоянно пишем заявки на гранты, выдвигаем предложения и ищем новые варианты сотрудничества. Нам необходима финансовая поддержка для сбора пилотных данных, потому что с наличием этой информации у нас повышаются шансы на получения грантов. Нам уже оказали очень щедрую поддержку, и мы надеемся получать ее в будущем, чтобы генерировать больше пилотных данных и подавать более конкурентоспособные заявки на гранты в National MS Society и National Institutes of Health. Пожалуйста, свяжитесь с Меган Райф (Megan Rife — megan.rife@foriowa.org) из центра содействия научной деятельности University Center for Advancement, чтобы узнать подробнее о наших предложениях.

Пожертвования чеком следует перечислять в центр содействия научной деятельности Университета Айовы (University of Iowa Center for Advancement). В поле MEMO необходимо указать The Wahls Research Fund. Пожалуйста, отправляйте чеки по адресу: University of Iowa Center for Advancement, PO Box 4550, Iowa City, IA 52244, USA.

БЛАГОДАРНОСТИ

Я СНОВА ЖИВУ. И я написала эту книгу для того, чтобы помочь вам начать жить заново. Я подготовила исправленное издание, чтобы вы могли продолжать развиваться и пользоваться преимуществами новых знаний, технологий и инструментами поддержки, которых с каждым годом становится все больше.

Эта книга не смогла бы появиться на свет без любви и поддержки моей близкой подруги Джеки и детей Зака и Зебби. Они моя надежная опора.

За этим проектом стоит множество других людей, которые оказали мне помощь в критическую минуту. Меня окружает целое сообщество знакомых и незнакомых людей, которые помогли мне осуществить мой замысел и пройти свой путь. Я шла сразу по нескольким направлениям: написание мемуаров, реабилитация, исследования, преподавательская деятельность и общественная работа. Все это было необходимо для появления книги. Сперва мне пришлось заболеть и погрузиться в бездну страданий, несмотря на самый лучший уход и передовые методы лечения. Затем я начала работать над сборником своих воспоминаний, потому что чувствовала необходимость оставить детям память о себе, когда меня не станет рядом с ними ни физически, ни ментально. Но я все еще с ними и не перестаю этому радоваться, при этом сохранила и физические, и умственные способности! Мне оказал огромную поддержку проект Patient Voices Project от Университета Айовы и редакторы Пол Кассель и Кейт Глисон, которые работали со мной более года, чтобы сформировать мне писательский стиль. Кейт Глисон познакомила меня с литературным агентом Линн Франклин, которая прежде всех остальных увидела потенциал в моей работе. Без ее первоначальной поддержки и советов эта книга никогда не появилась бы на свет.

Я не смогла бы разработать Протокол Уолс, если бы не вдохновилась работой доктора Эштона Эмбри. Его благотворительная организация Direct-MS charity of Canada заставила меня сделать первый шаг на пути к выздоровлению. Этого бы не случилось без помощи доктора Лаэль Стоун, которая познакомила меня с работами врача Эштона Эмбри. Через доктора Эмбри я вышла на Лорена Кордена и движение Ancestral Health. Затем я узнала о нейромышечной электростимуляции через доктора Ричарда Шилдса и Институт функциональной медицины и его сотрудников. Особенно мне хочется поблагодарить докторов Джеффа Бланда, Дэвида Джонса, Кэтрин Виллнер, Джея Ломбарди, Дэвида Перлмуттера, Марка Хаймана, Майкла Стоуна, Кристи Хьюз и их руководителя Лори Хоффман. Я хочу сказать спасибо моим лечащим врачам Лаэль Стоун, Э. Торадже Шивапуре и Гвену Беку за готовность работать со мной на протяжении многих лет.

Мне хотелось бы поблагодарить многих коллег за поддержку моих клинических исследований, среди них доктора Пол Ротман, Уоррен Дарлинг, Кэтрин Чалонер, Линда Снетселаар, Сьюзан Лютгендорф, Эргун Юк, Э. Торадж Шивапур, Гарри Бюттнер, Джефф Мюррей, Зухейр Баллас, Джон Каудери, Питер Крам, Николь Нисли и Кэти Суонсон. Особую благодарность я хочу выразить Бабите Бишт, которая была моим первым ассистентом и обеспечила успех нашей лаборатории. Я благодарю всех студентов, которые не пожалели своего личного времени и помогали нам.

Огромное спасибо Кэти Ченар, сертифицированному диетологу, которая работала в нашей исследовательской лаборатории, оказывала всестороннюю поддержку изучению наших диет и помогала с первым изданием рукописи. Также я хочу поблагодарить Тома Нельсона, нашего графического дизайнера, который подготовил прекрасные иллюстрации для книги.

Мой первый редактор Мариса Виджиланте очень помогла выносить базовые идеи книги и довести их до заключительной формы. Мой нынешний редактор Люсия Уотсон дала мне возможность увидеть будущее этой книги.

Я хочу поблагодарить Джонатан Сабин, Линн Эли и Джей Джей Вирджин, которые курировали мою работу и помогли с развитием бизнеса; благодаря ним у меня появился сайт, через который я обращаюсь к огромному количеству подписчиков. Общественная и образовательная деятельность начались с переписки с Терезой Карбрей — она занимается просветительской деятельностью в местном продовольственном кооперативе, который выращивает экологически чистую пищу. Я продвигала идею давать лекции о том, как изменения в питании помогли мне справиться с РС. Тереза согласилась с тем, что идея стоящая, и последующие несколько лет я давала лекции в кооперативе.

В ноябре 2011 года Клифф Миссен предоставил мне возможность сделать презентацию на конференции TEDx, и с тех пор мое выступление изменило сотни тысяч, если не миллионы жизней. В тот момент я и подумать не могла, чем все закончится.

Летом того же года Ив Адамсон подошла ко мне в очереди за еженедельной квотой овощей в нашем общественном овощном кооперативе и предложила вместе написать книгу, а также помогла мне переработать план будущей рукописи. Когда запись моего выступления на конференции TEDx приобрела вирусную популярность, я подписала контракт на издание «Протокола Уолс».

Мне предстояло заняться написанием книги и при этом продолжать работать полный день в больнице и вести клиническое исследование. К счастью, Ив оказалась замечательным писателем с огромным опытом создания книг для широкого круга читателей. Мы написали вместе первое издание и поваренную книгу к пересмотренному изданию. Я надеюсь, что наш творческий союз в будущем даст жизнь многим проектам.

И, конечно, я хочу поблагодарить вас, мои читатели и подписчики. Каждый день нам приходят тысячи сообщений в социальных сетях, электронные письма и звонки от людей, которые смогли улучшить свою жизнь на Протоколе Уолс. Наши совместные усилия позволили изменить приоритеты в исследовательской работе Национального общества рассеянного склероза (NMSS) и изменить ситуацию с финансированием исследований. Сегодня проводится множество исследований правильного питания и здорового образа жизни, и все это благодаря вашей коллективной поддержке. Жители нашей «глобальной деревни» учат друг друга тому, что каждый из нас несет ответственность за свой рацион и образ жизни. Наши сердца наполнены благодарностью за то, что мы можем снова радоваться своему существованию, и мы делимся своими знаниями со всем миром.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Предисловие к пересмотренному изданию

1. NationalPCsociety.org/NationalPCSociety/media/PCNationalFiles/Documents/Diet-and-Multiple-Sclerosis-Bhargava-06-26-15.pdf
2. NationalPCsociety.org/NationalPCSociety/media/PCNationalFiles/Documents/Diet-and-Multiple-Sclerosis-Bhargava-06-26-15.pdf.
3. Lee JE, Bisht B, Hall MJ, Rubenstein LM, Louison R, Klein DT, Уолс TL. A multimodal, nonpharmocologic intervention improves mood and cognitive function in people with multiple sclerosis. *Journal of the American College of Nutrition* 36 (2017): 150–68. doi.org/10.1080/07315724.2016.1255160.
4. Irish AK, Erickson CM, Уолс TL, Snetselaar LG, Darling WG. Randomized control trial evaluation of a modified Paleolithic dietary intervention in the treatment of relapsingremitting multiple sclerosis: a pilot study. *Degenerative Neurological and Neuromuscular Disease* 7 (2017): 1–18. doi: 10.2147/DNND.S116949; Bisht B, Darling WG, White EC, White KA, Shivapour ET, Zimmerman MB, Уолс TL. Effects of a multimodal intervention on gait and balance of subjects with progressive multiple sclerosis: a prospective longitudinal pilot study. *Degenerative Neurological and Neuromuscular Disease* 7 (2017): 79–93. doi: 10.2147/DNND.S128872.
5. Maxwell KF, Уолс T, et al. "Lipid profile is associated with decreased fatigue in individuals with progressive multiple sclerosis following a diet-based intervention. Results from a pilot study." *PLoS One* 14, 6 (2019): e0218075.
6. 1)Уолс T, Scott MO, Alshare Z, Rubenstein L, Darling W, Carr L, Smith K, Chenard CA, LaRocca N, Snetselaar L. Dietary approaches to treat MS-related fatigue: comparing the modified Paleolithic (Уолс Elimination) and low saturated fat (Swank) diets on perceived fatigue in persons with relapsing-remitting multiple sclerosis: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials* 19 (2018): 309. doi: 10.1186/s13063-018-2680-x; 2) Rezapour-Firouzi S, Arefhosseini SR, Mehdi F, Mehrangiz EM, Baradaran B, Sadeghihokmabad E, Mostafaei S, Fazlijou SM, Torbati MA, Sanaie S, Zamani F. Immunomodulatory and therapeutic effects of Hot-nature diet and co-supplemented hemp seed, evening primrose oils intervention in multiple sclerosis patients. *Complementary Therapies in Medicine* 21 (2013): 473–80. doi: 10.1016/j.ctim.2013.06.006; 3)Choi IY, Piccio L, Childress P, Bollman B, Ghosh A, Brandhorst S, Suarez J, Michalsen A, Cross AH, Morgan TE, Wei M, Paul F, Bock M, Longo VD. A diet mimicking fasting promotes regeneration and reduces autoimmunity and multiple sclerosis symptoms. *Cell Reports* 15 (2016): 2136–46. doi: 10.1016/j.celrep.2016.05.009; 4)Bisht B, Darling WG, Grossmann RE, Shivapour ET, Lutgendorf SK, Snetselaar LG, Hall MJ, Zimmerman MB, Уолс TL. A multimodal intervention for patients with secondary progressive multiple sclerosis: feasibility and effect on fatigue. *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 20 (2014): 347–55. doi: 10.1089/acm.2013.0188; 5)Fellows Maxwell K, Уолс T, Browne RW, Rubenstein L, Bisht B, Chenard CA, Snetselaar L, Weinstock-Guttman B, Ramanathan M. Lipid profile is associated with decreased fatigue in individuals with progressive

multiple sclerosis following a diet-based intervention: Results from a pilot study. Public Library of Science One 14,6 (2019). doi: 10.1371/journal.pone.0218075. 6)Chenard CA, Rubenstein LM, Snetselaar LG, Уолс TL. Nutrient composition comparison between the low saturated fat swank diet for multiple sclerosis and healthy U.S.-style eating pattern. *Nutrients* 11,3 (2019): 616. doi: 10.3390/nu11030616; 7)Уолс TL, Chenard CA, Snetselaar LG. Review of two popular eating plans within the multiple sclerosis community: Low saturated fat and modified paleolithic. *Nutrients* 11,2 (2019): 352. doi: 10.3390/nu11020352; 8)Fellows Maxwell K, Уолс T, Browne RW, Rubenstein L, Bisht B, Chenard CA, Snetselaar L, Weinstock-Guttman B, Ramanathan M. Lipid profile is associated with decreased fatigue in individuals with progressive multiple sclerosis following a diet-based intervention: Results from a pilot study. *Public Library of Science One* 14,6 (2019). doi: 10.1371/journal.pone.0218075.

7. Chenard CA, Rubenstein LM, Snetselaar LG, Уолс TL. Nutrient composition comparison between the low saturated fat swank diet for multiple sclerosis and healthy U.S.-style eating pattern. *Nutrients* 11,3 (2019): 616. doi: 10.3390/nu11030616; Chenard CA, Rubenstein LM, Snetselaar LG, Уолс TL. *Nutrients* 11,3 (2019): 537. doi: 10.3390/nu11030537; Уолс TL, Chenard CA, Snetselaar LG. Review of two popular eating plans within the multiple sclerosis community: Low saturated fat and modified paleolithic. *Nutrients* 11,2 (2019): 352. doi: 10.3390/nu11020352; Fellows Maxwell K, Уолс T, Browne RW, Rubenstein L, Bisht B, Chenard CA, Snetselaar L, Weinstock-Guttman B, Ramanathan M. Lipid profile is associated with decreased fatigue in individuals with progressive multiple sclerosis following a dietbased intervention: Results from a pilot study. *Public Library of Science One* 14,6 (2019). doi: 10.1371/journal.pone.0218075.

Введение

1. Cordain L. The Paleo Diet: Lose Weight and Get Healthy by Eating the Foods You Were Designed to Eat. New York: John Wiley & Sons, 2002.
2. Lin Y, Desbois A, Jiang S, Hou ST. Group B Vitamins protect murine cerebellar granule cells from glutamate/NMDA toxicity. Neuroreport 15 (2004): 2241–44.
3. Beal MF. Bioenergetic approaches for neuroprotection in Parkinson's disease. Annals of Neurology 53, Suppl 3 (2003): S39–S47; Zhang W, Narayanan M, Friedlander RM. Additive neuroprotective effects of minocycline with creatine in a mouse model of ALS. Annals of Neurology 53 (2003): 267–70.
4. Bisht B; Darling WG; Grossmann RE; Shivapour ET; Lutgendorf SK; Snetselaar LG; Hall MJ; Zimmerman MB; Уолс TL. A multimodal intervention for patients with secondary progressive multiple sclerosis: feasibility and effect on fatigue. Journal of Alternative and Complementary Medicine 20 (2014).

Глава 1

1. Willett WC. Balancing life-style and genomics research for disease prevention. *Science* 296 (2002): 695–98.
2. Alberts B, Johnson A, Lewis J, Raff M, Roberts K, Walter P. *Molecular Biology of the Cell*, 4th ed. New York: Garland Publishing, 2002.
3. Ibid.
4. Drug Influences on Nutrient Levels and Depletion. *Natural Medicines Comprehensive Database* (serial online) 2012; available from Therapeutic Research Faculty (accessed November 16, 2012).

5. Montagna P, Sacquegna T, Martinelli P et al. Mitochondrial abnormalities in migraine. Preliminary findings. *Headache* 28 (1988): 477–80; Stuart S, Griffiths LR. A possible role for mitochondrial dysfunction in migraine. *Molecular Genetics and Genomics* 287 (2012): 837–44; Welch KM, Ramadan NM. Mitochondria, magnesium and migraine. *Journal of the Neurological Sciences* 134 (1995): 9–14.
6. Pieczenik SR, Neustadt J. Mitochondrial dysfunction and molecular pathways of disease. *Experimental and Molecular Pathology* 83 (2007): 84–92.
7. Alberts et al. *Molecular Biology of the Cell*.
8. Ibid.
9. Ames BN, Liu J. Delaying the mitochondrial decay of aging with acetylcarnitine. *Annals of the New York Academy of Sciences* 1033 (2004): 108–16; Ames BN. Prevention of mutation, cancer, and other age-associated diseases by optimizing micronutrient intake. *Journal of Nucleic Acids* (2010): pii: 725071. doi: 10.4061/2010/725071.
10. Ames BN. Prevention of mutation.
11. Bowman GL, Silbert LC, Howieson D, et al. Nutrient biomarker patterns, cognitive function, and MRI measures of brain aging. *Neurology* 78 (2012): 241–49.
12. Ibid.
13. Bourre JM. Effects of nutrients (in food) on the structure and function of the nervous system: update on dietary requirements for brain. Part 2: macronutrients. *Journal of Nutrition, Health and Aging* 10 (2006): 386–99; Bourre JM. Effects of nutrients (in food) on the structure and function of the nervous system: update on dietary requirements for brain. Part 1: micronutrients. *Journal of Nutrition, Health and Aging* 10 (2006): 377–85.
14. Ames, Liu. Delaying the mitochondrial decay, 108–16.
15. Bourre. Effects of nutrients (in food), part 2: macronutrients, 386–99; Bourre. Effects of nutrients (in food): part 1: micronutrients, 377–85.
16. Mateljan G. *The World's Healthiest Foods*. Seattle: World's Healthiest Foods, 2006; Higden J, Drake V. *An EvidenceBased Approach to Dietary Phytochemicals* [serial online], 2012.
17. Ibid.; The World's Healthiest Foods, whfoods.com, updated March 24, 2013; The George Mateljan Foundation (accessed May 22, 2013); Ground Beef Calculator, ndb.nal.usda.gov /ndb/beef/show, updated January 13, 2012; Nutrient Data Laboratory United States Department of Agriculture (accessed March 5, 2013; online interactive database); Linus Pauling Institute Micronutrient Research for Optimum Health, Oregon State University, lpi.ore gonstate.edu/infocenter (accessed May 22, 2013).
18. Martone AM, Bianchi L, Abete P, Bellelli G, Bo M, Cherubini A, Corica F, Di Bari M, Maggio M, Manca GM, Marzetti E, Rizzo MR, Rossi A, Volpato S, Landi F. The incidence of sarcopenia among hospitalized older patients: Results from the Glisten study. *Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle* 8 (2017): 907–914; Wall BT, Dirks ML, van Loon LJ. Skeletal muscle atrophy during short-term disuse: implications for age-related sarcopenia. *Ageing Research Reviews* 12 (2013): 898–906.
19. Glouzon BK, Barsalani R, Lagacé JC, Dionne IJ. Muscle mass and insulin sensitivity in postmenopausal women. *Climacteric* 18 (2015): 846–51.
20. Frankl V. *Man's Search for Meaning*, rev., updated ed. Boston: Beacon Press, 2006.

Глава 2

1. Wucherpfennig KW. Structural basis of molecular mimicry. *Journal of Autoimmunity* 16 (2001): 293–302.
2. Członkowska A, Smoliński Ł, Litwin T. Severe disease exacerbations in patients with multiple sclerosis after discontinuing fingolimod. *Neurologia i Neurochirurgia Polska* 51 (2017): 156–62. doi: 10.1016/j.pjnns.2017.01.006; Fagius J, Feresiadou A, Larsson EM, Burman J. Discontinuation of disease modifying treatments in middle-aged multiple sclerosis patients. First line drugs vs natalizumab. *Multiple Sclerosis and Related Disorders* 12 (2017): 82–87. doi: 10.1016/j.PCard.2017.01.009; Kister I, Spelman T, Alroughani R, Lechner-Scott J, Duquette P, Grand'Maison F, Slee M, Lugaresi A, Barnett M, Grammond P, Iuliano G, Hupperts R, Pucci E, Trojano M, Butzkueven H. Discontinuing disease-modifying therapy in PC after a prolonged relapse-free period: a propensity score-matched study. *Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry* 87 (2016): 1133–7; Melesse DY, Marrie RA, Blanchard JF, Yu BN, Evans C. Persistence to disease-modifying therapies for multiple sclerosis in a Canadian cohort. *Patient Preference and Adherence* 11 (2017): 1093–1101. doi: 10.2147/PPA.S138263.
3. Ramagopalan SV, Sadovnick AD. Epidemiology of multiple sclerosis. *Neurologic Clinics* 29 (2011): 207–17.
4. Zamboni P, Menegatti E, Bartolomei I, et al. Intracranial venous haemodynamics in multiple sclerosis. *Current Neurovascular Research* 4 (2007): 252–58; Zamboni P, Galeotti R, Menegatti E, et al. Chronic cerebrospinal venous insufficiency in patients with multiple sclerosis. *Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry* 80 (2009): 392–99.
5. Malagoni AM, Galeotti R, Menegatti E, et al. Is chronic fatigue the symptom of venous insufficiency associated with multiple sclerosis? A longitudinal pilot study. *International Angiology* 29 (2010): 176–82.
6. Mandato KD, Hegener PF, Siskin GP, et al. Safety of endovascular treatment of chronic cerebrospinal venous insufficiency: a report of 240 patients with multiple sclerosis. *Journal of Vascular and Interventional Radiology* 23 (2012): 55–59; Zamboni P, Galeotti R, WeinstockGuttman B, Kennedy C, Salvi F, Zivadinov R. Venous angioplasty in patients with multiple sclerosis: results of a pilot study. *European Journal of Vascular and Endovascular Surgery* 43 (2012): 116–22.
7. Pelizzari L, Jakimovski D, Laganà MM, Bergsland N, Hagemeier J, Baselli G, WeinstockGuttman B, Zivadinov R. Five-year longitudinal study of neck vessel cross-sectional area in multiple sclerosis. *American Journal of Neuroradiology* 39 (2018): 1703–09.
8. Marder E, Gupta P, Greenberg BM, et al. No cerebral or cervical venous insufficiency in US veterans with multiple sclerosis. *Archives of Neurology* 68 (2011): 1521–25.
9. Zamboni P, Tesio L, Galimberti S, Massacesi L, Salvi F, D'Alessando R, Cenni P, Galeotti R, Papini D, D'Amico R, Simi S, Valsecchi MG, Filippini G. Efficacy and safety of extracranial vein angioplasty in multiple sclerosis: a randomized clinical trial. *JAMA Neurology* 75 (2018): 35–43. doi: 10.1001/jamaneurol.2017.3825.
10. Blasi C. The autoimmune origin of atherosclerosis. *Atherosclerosis* 201 (2008): 17–32.
11. Virtanen JK, Rissanen TH, Voutilainen S, Tuomainen TP. Mercury as a risk factor for cardiovascular diseases. *Journal of Nutritional Biochemistry* 18 (2007): 75–85.
12. Blasi F, Tarsia P, Arosio C, Fagetti L, Allegra L. Epidemiology of *Chlamydia pneumoniae*. *Clinical Microbiology and Infection* 4 Suppl 4 (1998): S1–S6.
13. Dyslipidemia: Nutritional and Nutraceutical Functional Medicine Approach. Cardiometabolic Module, 2012 Annual International Symposium, Institute for Functional Medicine, Gig Harbor, Washington, June 1, 2012.

14. The New Era of Managing Cardiovascular Disease, Metabolic Dysfunctions and Obesity. Cardiometabolic Module, 2012 Annual International Symposium, Institute for Functional Medicine, Scottsdale, Arizona, May 31, 2012.
15. Fire in the Hole: The Metabolic Connecting Points Between Major Chronic Diseases. Cardiometabolic Module, 2012 Annual International Symposium, Institute for Functional Medicine, Scottsdale, Arizona, May 30, 2012.
16. Bland JS, Levin B, Costarella L, et al. *Clinical Nutrition: A Functional Approach*, 2nd ed. Gig Harbor, WA: Institute for Functional Medicine, 2004.
17. Fire in the Hole: The Metabolic Connecting Points Between Major Chronic Diseases. Cardiometabolic Module, 2012 Annual International Symposium, Institute for Functional Medicine, Scottsdale, Arizona, May 30, 2012.
18. Dean B. Understanding the role of inflammatory-related pathways in the pathophysiology and treatment of psychiatric disorders: evidence from human peripheral studies and CNS studies. *International Journal of Neuropsychopharmacology* 14 (2011): 997–1012; Suvisaari J, Loo BM, Saarni SE, et al. Inflammation in psychotic disorders: a population-based study. *Psychiatry Research* 189 (2011): 305–11.
19. Kaptoge S, Di Angelantonio E, Lowe G, et al. C-reactive protein concentration and risk of coronary heart disease, stroke, and mortality: an individual participant meta-analysis. *Lancet* 375 (2010): 132–40.
20. Lord RS, Bralley A. *Laboratory Evaluations for Integrative and Functional Medicine*, 2nd ed. Atlanta, GA: Metametrix Institute, 2008.
21. Ames BN. Prevention of mutation, cancer, and other age-associated diseases by optimizing micronutrient intake. *Journal of Nucleic Acids* (2010): pii: 725071. doi: 10.4061/2010/725071; Ames BN, Liu J. Delaying the mitochondrial decay of aging with acetylcarnitine. *Annals of the New York Academy of Sciences* 1033 (2004): 108–16; Ames BN. Optimal micronutrients delay mitochondrial decay and age-associated diseases. *Mechanisms of Ageing and Development* 131 (2010): 473–79.
22. Dyslipidemia: Nutritional and Nutraceutical Functional Medicine Approach. Cardiometabolic Module, 2012 Annual International Symposium, Institute for Functional Medicine, Gig Harbor, Washington, June 1, 2012; The New Era of Managing Cardiovascular Disease, Metabolic Dysunctions and Obesity. Cardiometabolic Module, 2012 Annual International Symposium, Institute for Functional Medicine, Scottsdale, Arizona, May 31, 2012; Fire in the Hole: The Metabolic Connecting Points Between Major Chronic Diseases. Cardiometabolic Module, 2012 Annual International Symposium, Institute for Functional Medicine, Scottsdale, Arizona, May 30, 2012.
23. Ibid.

Глава 3

1. Koizumi M, Ito H, Kaneko Y, Motohashi Y. Effect of having a sense of purpose in life on the risk of death from cardiovascular diseases. *Journal of Epidemiology* 18 (2008): 191–96.
2. Ventegodt S, Andersen NJ, Merrick J. The life mission theory II. The structure of the life purpose and the ego. *Scientific World Journal* 3 (2003): 1277–85.
3. Emmons R, McCullough E. *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press, 2004.

Глава 4

1. Cordain L, Eaton SB, Sebastian A, Mann N, Lindeberg S, Watkins BA, O'Keefe JH et al., eds. Origins and evolution of the Western diet: health implications for the 21st century. *American Journal of Clinical Nutrition*

81:2 (2005): 341–45; Cordain L, Eaton SB, Miller JB, Mann N, Hill K. The paradoxical nature of hunter-gatherer diets: meat-based, yet nonatherogenic. *European Journal of Clinical Nutrition* 56, Suppl 1 (2002): S42–S52; Cordain L, Eades MR, Eades MD. Hyperinsulinemic diseases of civilization: more than just Syndrome X. *Comparative Biochemistry and Physiology Part A: Molecular & Integrative Physiology* 36 (2003): 95–112; Eaton SB, Konner M, Shostak M. Stone agers in the fast lane: chronic degenerative diseases in evolutionary perspective. *American Journal of Medicine* 84 (1988): 739–49.

2. Miller D. *Farmacology: Total Health from the Ground Up*, reprint ed. New York: William Morrow Paperbacks, 2014.
3. Уолс T, Scott MO, Alshare Z, Rubenstein L, Darling W, Carr L, Smith K, Chenard CA, LaRocca N, Snetselaar L. Dietary approaches to treat MS-related fatigue: comparing the modified Paleolithic (Уолс Elimination) and low saturated fat (Swank) diets on perceived fatigue in persons with relapsing-remitting multiple sclerosis: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials* 19 (2018): 309. doi: 10.1186/s13063-018-2680-x.
4. Gurven M, Kaplan H. Longevity among hunter-gatherers: a cross-cultural examination. *Population and Development Review* 33 (2007): 321–65.
5. Mummert A, Esche E, Robinson J, Armelagos GJ. Stature and robusticity during the agricultural transition: evidence from the bioarchaeological record. *Economics & Human Biology* 9 (2011): 284-301; Sajantila A. Major historical dietary changes are reflected in the dental microbiome of ancient skeletons. *Investigative Genetics* 4 (2013): 10.
6. Gurven M, Kaplan H. Longevity among hunter-gatherers, 321–65; Mummert A, Esche E, Robinson J, Armelagos GJ. Stature and robusticity during the agricultural transition: evidence from the bioarchaeological record. *Economics & Human Biology* 9 (2011): 284-301.
7. Sajantila A. Major historical dietary changes are reflected in the dental microbiome of ancient skeletons. *Investig Genet* 4 (2013): 10; Egger G. Health, "illth," and economic growth: medicine, environment, and economics at the crossroads. *American Journal of Preventive Medicine* 37 (2009): 78–83.
8. Obesity and Overweight (updated May 13, 2012), Centers for Disease Control and Prevention, cdc.gov/nchs/fastats/overwt.htm (accessed August 18, 2013).
9. Frassetto LA, Schloetter M, Mietus-Synder M, Morris RC, Jr., Sebastian A. Metabolic and physiologic improvements from consuming a paleolithic, hunter-gatherer type diet. *European Journal of Clinical Nutrition* 63 (2009): 947–55; Osterdahl M, Kocturk T, Koochek A, Wandell PE. Effects of a short-term intervention with a paleolithic diet in healthy volunteers. *European Journal of Clinical Nutrition* 62 (2008): 682–85.
10. Jonsson T, Granfeldt Y, Ahren B, et al. Beneficial effects of a Paleolithic diet on cardiovascular risk factors in type 2 diabetes: a randomized cross-over pilot study. *Cardiovascular Diabetology* 8 (2009): 35.
11. Fasano A. Leaky gut and autoimmune diseases. *Clinical Reviews in Allergy & Immunology* 42 (2012): 71–78; Guandalini S, Newland C. Differentiating food allergies from food intolerances. *Current Gastroenterology Reports* 13 (2011): 426–34.
12. Sedaghat F, Jessri M, Behrooz M, Mirghotbi M, Rashidkhani B. Mediterranean diet adherence and risk of multiple sclerosis: a case-control study. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition* 25 (2016): 377–84. doi: 10.6133/apjcn.2016.25.2.12.
13. Sanfilippo, D. *Practical Paleo: A Customized Approach to Health and a WholeFoods Lifestyle*, updated, expanded ed. Auberry, CA: Victory Belt Publishing, 2016.

14. Calton, M, Calton J. *Naked Calories: The Caltons' Simple 3Step Plan to Micronutrient Sufficiency.* Cleveland, OH: Changing Lives Press, 2013.
15. Treem WR. Emerging concepts in celiac disease. *Current Opinion in Pediatrics* 16 (2004): 552–59.
16. Pruimboom L, de Punder K. The opioid effects of gluten exorphins: asymptomatic celiac disease. Journal of *Health, Population and Nutrition* 33 (2015): 24. doi: 10.1186/s41043-015-0032-y.
17. Fallon S, Enig MG. *Nourishing Traditions*, revised 2nd ed. Brandywine, MD: New Trends Publishing, 2000.
18. Kvehaugen AS, Tveiten D, Farup PG. Is perceived intolerance to milk and wheat associated with the corresponding IgG and IgA food antibodies? A cross sectional study in subjects with morbid obesity and gastrointestinal symptoms. *BMC Gastroenterology* 18, 1(2018):22.
19. Shakoor Z, AlFaifl A, AlAmro B, AlTawil LN, AlOhaly RY. Prevalence of IgG-mediated food intolerance among patients with allergic symptoms. *Annals of Saudi Medicine* 36 (2016): 386–90; Guo H, Jiang T, Wang J, Chang Y, Guo H, Zhang W. The value of eliminating foods according to food-specific immunoglobulin G antibodies in irritable bowel syndrome with diarrhoea. *Journal of International Medical Research* 40 (2012): 204–10; Drisko J, Bischoff B, Hall M, McCallum R. Treating irritable bowel syndrome with a food elimination diet followed by food challenge and probiotics. *Journal of the American College of Nutrition* 25 (2006): 514–22; Karakula-Juchnowicz H, Gałecka M, Rog J, Bartnicka A, Łukaszewicz Z, Krukow P, Morylowska-Topolska J, Skonieczna-Zydecka K, Krajka T, Jonak K, Juchnowicz D. The food-specific serum IgG reactivity in major depressive disorder patients, irritable bowel syndrome patients and healthy controls. *Nutrients* 10 (2018): pii: E548; Neuendorf R, Corn J, Hanes D, Bradley R. Impact of food immunoglobulin G-based elimination diet on subsequent food immunoglobulin G and quality of life in overweight/obese adults. *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 25 (2019): 241–48.
20. Coca, AF. *The Pulse Test*, 5th ed. New York: St. Martin's Press, 1996.

Глава 5

1. Moriya M, Nakatsuji Y, Okuno T, Hamasaki T, Sawada M, Sakoda S. Vitamin K2 ameliorates experimental autoimmune encephalomyelitis in Lewis rats. *Journal of Neuroimmunology* 170 (2005): 11–20.
2. Ferland G. Vitamin K and the nervous system: an overview of its actions. *Advances in Nutrition* 3 (2012): 204–12; Ferland G. Vitamin K, an emerging nutrient in brain function. *Biofactors* 38 (2012): 151–57.
3. Watzl B. Anti-inflammatory effects of plant-based foods and of their constituents. *International Journal for Vitamin and Nutrition Research* 78 (2008): 293–98; Shukitt-Hale B, Lau FC, Joseph JA. Berry fruit supplementation and the aging brain. *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 56 (2008): 636–41; Joseph J, Cole G, Head E, Ingram D. Nutrition, brain aging, and neurodegeneration. *Journal of Neuroscience* 29 (2009): 12:795–801; Holt EM, Steffen LM, Moran A, et al. Fruit and vegetable consumption and its relation to markers of inflammation and oxidative stress in adolescents. *Journal of the American Dietetic Association* 109 (2009): 414–21.
4. Webb AJ, Patel N, Loukogeorgakis S, et al. Acute blood pressure lowering, vasoprotective, and antiplatelet properties of dietary nitrate via bioconversion to nitrite. *Hypertension* 51 (2008): 784–90.
5. Frostegård J. Arteriosclerosis in patients with autoimmune disorders. *Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology* 9 (2005): 1776–85.
6. Guerrero-Beltran CE, Calderon-Oliver M, Pedraza-Chaverri J, Chirino YI. Protective effect of sulforaphane against oxidative stress: recent advances. *Experimental and Toxicologic Pathology* 64 (2012): 503–508; Morihara

N, Sumioka I, Moriguchi T, Uda N, Kyo E. Aged garlic extract enhances production of nitric oxide. *Life Sciences* 71 (2002): 509–17; Noyan-Ashraf MH, Sadeghinejad Z, Juurlink BH. Dietary approach to decrease aging-related CNS inflammation. *Nutritional Neuroscience* 8 (2005): 101–10; Ping Z, Liu W, Kang Z et al. Sulforaphane protects brains against hypoxic-ischemic injury through induction of Nrf2-dependent phase 2 enzyme. *Brain Research* 1343 (2010): 178–85; Thakur AK, Chatterjee SS, Kumar V. Beneficial effects of Brassica juncea on cognitive functions in rats. *Pharmaceutical Biology* 51 (2013): 1304–10; Holt EM, Steffen LM, Moran A, et al. Fruit and vegetable consumption and its relation to markers of inflammation and oxidative stress in adolescents. *Journal of the American Dietetic Association* 109 (2009): 414–21; Vasanthi HR, Mukherjee S, Das DK. Potential health benefits of broccoli: a chemico-biological overview. *MiniReviews in Medicinal Chemistry* 9 (2009): 749–59; Wierinckx A, Breve J, Mercier D, Schultzberg M, Drukarch B, Van Dam AM. Detoxication enzyme inducers modify cytokine production in rat mixed glial cells. *Journal of Neuroimmunology* 166 (2005): 132–43.

7. Guerrero-Beltran CE, Calderon-Oliver M, Pedraza-Chaverri J, Chirino YI. Protective effect of sulforaphane against oxidative stress, 503–508; Latte KP, Appel KE, Lampen A. Health benefits and possible risks of broccoli: an overview. *Food and Chemical Toxicology* 49 (2011): 3287–3309; Vasanthi HR, Mukherjee S, Das DK. Potential health benefits of broccoli, 749–59; Williams MJ, Sutherland WH, McCormick MP, Yeoman DJ, de Jong SA. Aged garlic extract improves endothelial function in men with coronary artery disease. *Phytotherapy Research* 19 (2005): 314–19.
8. Borek C. Garlic reduces dementia and heart-disease risk. *Journal of Nutrition* 136 (2006): 810S–812S; Chauhan NB. Multiplicity of garlic health effects and Alzheimer's disease. *Journal of Nutrition, Health and Aging* 9 (2005): 421–32.
9. Borek C. Antioxidant health effects of aged garlic extract. *Journal of Nutrition* 131 (2001): 1010S–1015S; Borek C. Garlic reduces dementia, 810S–812S; Williams MJ, Sutherland WH, McCormick MP, Yeoman DJ, de Jong SA. Aged garlic extract improves endothelial function, 314–19.
10. Akramiene D, Kondrotas A, Didziapetriene J, Kevelaitis E. Effects of betaglucans on the immune system. *Medicina* (Kaunas, Lithuania) 43 (2007): 597–606.
11. Lull C, Wichers HJ, Savelkoul HF. Antiinflammatory and immunomodulating properties of fungal metabolites. *Mediators of Inflammation* 2005(2): 63–80; Borek C. Antioxidant health effects, 1010S–1015S; Akramiene D, Kondrotas A, Didziapetriene J, Kevelaitis E. Effects of beta-glucans on the immune system. *Medicina* (Kaunas, Lithuania) 43 (2007): 597–606.
12. Chatrou ML, Winckers K, Hackeng TM, Reutelingsperger CP, Schurgers LJ. Vascular calcification: the price to pay for anticoagulation therapy with Vitamin K-antagonists. *Blood Reviews* 26 (2012): 155–66; Shea MK, Holden RM. Vitamin K status and vascular calcification: evidence from observational and clinical studies. *Advances in Nutrition* 3 (2012): 158–65.
13. Huebner FR, Lieberman KW, Rubino RP, Wall JS. Demonstration of high opioid-like activity in isolated peptides from wheat gluten hydrolysates. *Peptides* 5 (1984): 1139–47; Teschemacher H, Koch G. Opioids in the milk. *Endocrine Regulations* 25 (1991): 147–50.
14. Gearhardt AN, Davis C, Kuschner R, Brownell KD. The addiction potential of hyperpalatable foods. *Current Drug Abuse Reviews* 4 (2011): 140–45.
15. *Textbook of Functional Medicine*. Gig Harbor, WA: Institute for Functional Medicine, 2010; Brown AC. Gluten sensitivity: problems of an emerging condition separate from celiac disease. *Expert Review of Gastroenterology*

& Hepatology 6 (2012): 43–55; Cascella NG, Kryszak D, Bhatti B et al. Prevalence of celiac disease and gluten sensitivity in the United States clinical antipsychotic trials of intervention effectiveness study population. *Schizophrenia Bulletin* 37 (2011): 94–100; da Silva Neves MM, Gonzalez-Garcia MB, Nouws HP, Delerue-Matos C, Santos-Silva A, Costa-Garcia A. Celiac disease diagnosis and gluten-free food analytical control. *Analytical and Bioanalytical Chemistry* 397 (2010): 1743–53; Hadjivassiliou M, Grunewald RA, Lawden M, Davies-Jones GA, Powell T, Smith CM. Headache and CNS white matter abnormalities associated with gluten sensitivity. *Neurology* 56 (2001): 385–88; Hadjivassiliou M, Sanders DS, Grunewald RA, Woodroofe N, Boscolo S, Aeschlimann D. Gluten sensitivity: from gut to brain. *Lancet Neurology* 9 (2010): 318–30; Humbert P, Pelletier F, Dreno B, Puzenat E, Aubin F. Gluten intolerance and skin diseases. *European Journal of Dermatology* 16 (2006): 4–11; Jackson JR, Eaton WW, Cascella NG, Fasano A, Kelly DL. Neurologic and psychiatric manifestations of celiac disease and gluten sensitivity. *Psychiatric Quarterly* 83 (2012): 91–102; Valentino R, Savastano S, Maglio M, et al. Markers of potential coeliac disease in patients with Hashimoto's thyroiditis. *European Journal of Endocrinology* 146 (2002): 479–83; Vereckei E, Szodoray P, Poor G, Kiss E. Genetic and immunological processes in the pathomechanism of gluten-sensitive enteropathy and associated metabolic bone disorders. *Autoimmunity Reviews* 10 (2011): 336–40.

16. *Textbook of Functional Medicine*. Gig Harbor, WA: Institute for Functional Medicine, 2010.

Глава 6

1. Konijeti GG, Kim N, Lewis JD, Groven S, Chandrasekaran A, Grandhe S, Diamant C, Singh E, Oliveira G, Wang X, Molparia B, Torkamani A. Efficacy of the autoimmune protocol diet for inflammatory bowel disease. *Inflammatory Bowel Diseases* 23 (2017): 2054–60. doi: 10.1097/MIB.0000000000001221.
2. Afifi L, Danesh MJ, Lee KM, Beroukhim K, Farahnik B, Ahn RS, Yan D, Singh RK, Nakamura M, Koo J, Liao W. Dietary behaviors in psoriasis: patient-reported outcomes from a U.S. national survey. *Dermatology and Therapy* 7 (2017): 227–42. doi: 10.1007/s13555-017-0183-4.
3. Otten J, Stomby A, Waling M, Isaksson A, Söderström I, Ryberg M, Svensson M, Hauksson J, Olsson T. A heterogeneous response of liver and skeletal muscle fat to the combination of a Paleolithic diet and exercise in obese individuals with type 2 diabetes: a randomised controlled trial. *Diabetologia* 61 (2018): 1548–59. doi: 10.1007/s00125-018-4618-y; Otten J, Mellberg C, Ryberg M, Sandberg S, Kullberg J, Lindahl B, Larsson C, Hauksson J, Olsson T. Strong and persistent effect on liver fat with a Paleolithic diet during a two-year intervention. *International Journal of Obesity* (London) 40 (2016): 747–53. doi: 10.1038/ijo.2016.4.
4. Manheimer EW, van Zuuren EJ, Fedorowicz Z, Pijl H. Paleolithic nutrition for metabolic syndrome: systematic review and meta-analysis. *American Journal of Clinical Nutrition* 102 (2015): 922–32. doi.org/10.3945/ajcn.115.113613; Boers I, Muskiet FA, Berkelaar E, Schut E, Penders R, Hoenderdos K, Wichers HJ, Jong MC. Favourable effects of consuming a Palaeolithic-type diet on characteristics of the metabolic syndrome: a randomized controlled pilot-study. Lipids in Health and Disease 13 (2014): 160. doi: 10.1186/1476-511X-13-160.
5. Otten J, Stomby A, Waling M, Isaksson A, Tellström A, Lundlin-Olsson L, Brage S, Ryberg M, Svensson M, Olsson T. Benefits of a Paleolithic diet with and without supervised exercise on fat mass, insulin sensitivity, and glycemic control: a randomized controlled trial in individuals with type 2 diabetes. *Diabetes/Metabolism Research and Reviews* 33 (2017). doi: 10.1002/dmrr.2828.

6. Genoni A, Lyons-Wall P, Lo J, Devine A. Cardiovascular, metabolic effects and dietary composition of ad-libitum Paleolithic vs. Australian Guide to Healthy Eating diets: a 4-week randomized trial. 8 (2016): pii: E314. doi: 10.3390/nu8050314.
7. Miller GJ, Field RA, Riley ML. Lipids in wild ruminant animals and steers. *Journal of Food Quality* 9 (1986): 331–41.
8. The New Era of Managing Cardiovascular Disease, Metabolic Dysfunctions and Obesity. Cardiometabolic Module, 2012 Annual International Symposium, Institute for Functional Medicine, Scottsdale, Arizona, May 31, 2012.
9. Simopoulos AP. Human requirement for N-3 polyunsaturated fatty acids. *Poultry Science* 79 (2000): 961–70.
10. Simopoulos AP. The importance of the omega-6/omega-3 fatty acid ratio in cardiovascular disease and other chronic diseases. *Experimental Biology and Medicine* 233 (2008): 674–88; Simopoulos AP. Importance of the omega-6/omega-3 balance in health and disease: evolutionary aspects of diet. *World Review of Nutrition and Dietetics* 102 (2011): 10–21.
11. Simopoulos AP. The importance of the omega-6/omega-3 fatty acid ratio, 674–88.
12. Deal CL, Moskowitz RW. Nutraceuticals as therapeutic agents in osteoarthritis. The role of glucosamine, chondroitin sulfate, and collagen hydrolysate. *Rheumatic Disease Clinics of North America* 25 (1999): 379–95.
13. Replace and Replenish: Treatment of Digestive Dysfunction. Advance Practice Module: Restoring Gastrointestinal Equilibrium: Practical Applications for Understanding, Assessing and Treating GI Dysfunction. Conference, Institute for Functional Medicine, Scottsdale, Arizona, December 9, 2011.
14. Young GS, Conquer JA, Thomas R. Effect of randomized supplementation with high dose olive, flax or fish oil on serum phospholipid fatty acid levels in adults with attention deficit hyperactivity disorder. *Reproduction Nutrition Development* 45 (2005): 549–58.
15. Tripoli E, Giammanco M, Tabacchi G, Di Majo D, Giammanco S, La Guardia M. The phenolic compounds of olive oil: structure, biological activity and beneficial effects on human health. *Nutrition Research Reviews* 18 (2005): 98–112.
16. Muskiet FAJ. Fat Detection, Taste, Texture, and Post Ingestive Effects, Chapter 2, 19–79, in Pathophysiology and Evolutionary Aspects of Dietary Fats and Long-Chain Polyunsaturated Fatty Acids Across the Life Cycle. Boca Raton, FL: CRC Press, 2009; Kavanagh K, Jones KL, Sawyer J, et al. Trans fat diet induces abdominal obesity and changes in insulin sensitivity in monkeys. *Obesity* (Silver Spring) 15 (2007): 1675–84.
17. Bowman GL, Silbert LC, Howieson D, Dodge HH, Traber MG, Frei B, Kaye JA, Shannon J, Quinn JF. Nutrient biomarker patterns, cognitive function, and MRI measures of brain aging. *Neurology* 78 (2012): 241–49.
18. Ibid.
19. Urbano G, Lopez-Jurado M, Aranda P, Vidal-Valverde C, Tenorio E, Porres J. The role of phytic acid in legumes: antinutrient or beneficial function? *Journal of Physiology and Biochemistry* 56 (2000): 283–94.
20. Cordain L, Toohey L, Smith MJ, Hickey MS. Modulation of immune function by dietary lectins in rheumatoid arthritis. *British Journal of Nutrition* 83 (2000): 207–17.
21. Flavin DF. The effects of soybean trypsin inhibitors on the pancreas of animals and man: a review. *Veterinary and Human Toxicology* 24 (1982): 25–28.
22. Mensah P, Tomkins A. Household-level technologies to improve the availability and prЭПIKration of adequate and safe complementary foods. *Food and Nutrition Bulletin* 24 (2003): 104–25.

23. Gasnier C, Dumont C, Benachour N, Clair E, Chagnon MC, Seralini GE. Glyphosate-based herbicides are toxic and endocrine disruptors in human cell lines. *Toxicology* 262 (2009): 184–91; Richard S, Moslemi S, Sipahutar H, Benachour N, Seralini GE. Differential effects of glyphosate and roundup on human placental cells and aromatase. *Environmental Health Perspectives* 113 (2005): 716–20.
24. Samsel A, Seneff S. Glyphosate's suppression of cytochrome p450 enzymes and amino acid biosynthesis by the gut microbiome: pathways to modern diseases. *Entropy* (2013) 15: 1416–63.
25. McEvoy M. Organic 101: Can GMOs Be Used in Organic Products? (updated May 13, 2013), United States Department of Agriculture, blogs.usda.gov/2013/05/17/organic-101-can-gmos-be-used-in-organic-products (accessed July 21, 2013).
26. Cordain L, Toohey L, Smith MJ, Hickey MS. Modulation of immune function by dietary lectins, 207–17.
27. Berk Z. Technology of production of edible flours and protein products from soybeans, 1992. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations (updated July 8, 2012); fao.org/docrep/t0532e/t0532e00.htm (accessed June 15, 2013).
28. Tang G. Bioconversion of dietary proVitamin A carotenoids to Vitamin A in humans. *American Journal of Clinical Nutrition* 91 (2010): 1468S–1473S.
29. Carmel R. Nutritional Vitamin-B12 deficiency. Possible contributory role of subtle VitaminB12 malabsorption. *Annals of Internal Medicine* 88 (1978): 647–49; Dastur DK, Santhadevi N, Quadros EV, et al. Interrelationships between the B-Vitamins in B12-deficiency neuromyelopathy. A possible malabsorptionmalnutrition syndrome. *American Journal of Clinical Nutrition* 28 (1975): 1255–70.
30. Blumenschine RJ, Cavallo JA. Scavenging and human evolution. *Sci Am* 267 (1992): 90–96.
31. Cooksley VG. *Seaweed: Nature's Secret to Balancing Your Metabolism, Fighting Disease, and Revitalizing Body & Soul*. New York: Stewart, Tabori & Chang, 2007.
32. Brownstein D. *Iodine: Why You Need It, Why You Can't Live Without It*, 3rd ed. West Bloomfield, IN: Medical Alternative Press, 2004.
33. Becker G, Osterloh K, Schafer S, et al. Influence of fucoidan on the intestinal absorption of iron, cobalt, manganese and zinc in rats. *Digestion* 21 (1981): 6–12; Tanaka Y, WaldronEdward D, Skoryna SC. Studies on inhibition of intestinal absorption of radioactive strontium. VII. Relationship of biological activity to chemical composition of alginates obtained from North American seaweeds. *Canadian Medical Association Journal* 99 (1968): 169–75.
34. Damonte EB, Matulewicz MC, Cerezo AS. Sulfated seaweed polysaccharides as antiviral agents. *Current Medicinal Chemistry* 11 (2004): 2399–2419.
35. Price WA. *Nutrition and Physical Degeneration*, 8th ed. Lemon Grove, CA: Price Pottinger Nutrition, 2008; Fallon S, Enig MG. *Nourishing Traditions: The Cookbook that Challenges Politically Correct Nutrition and the Diet Dictocrats*, rev. 2nd ed. Washington, DC: New Trends, 2007.
36. Fallon S, Enig MG. *Nourishing Traditions*.
37. Ibid.
38. Ibid.
39. Howell E. *Enzyme Nutrition*. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1995.
40. Abbott A. Scientists bust myth that our bodies have more bacteria than human cells. *Nature*, January 8, 2016. nature.com/news/scientists-bust-myth-that-our-bodies-have-more-bacteria -than-human-cells-1.19136.

41. ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4393509/
42. Kirby TO, Ochoa-Reparaz J. The Gut Microbiome in Multiple Sclerosis: A Potential Therapeutic Avenue. *Medical Sciences* 6, 3(2018):69. doi: 10.3390/medsci6030069.
43. Holmes E, Li JV, Marchesi JR, Nicholson JK. Gut microbiota composition and activity in relation to host metabolic phenotype and disease risk. *Cell Metabolism* 16 (2012): 559–64; Moschen AR, Wieser V, Tilg H. Dietary factors: major regulators of the gut's microbiota. *Gut and Liver* 6 (2012): 411–16.
44. Ghelardi E, Celandroni F, Salvetti S, Guevye SA, Lupetti A, Senesi S. Survival and persistence of Bacillus clausii in the human gastrointestinal tract following oral administration as spore-based probiotic formulation. *Journal of Applied Microbiology* 119, 2 (2015):552-9; Taverniti V, Koirala R, Dalla VA, Gargari G, Leonardis E, Arioli S, Guglielmetti S. Effect of Cell Concentration on the Persistence in the Human Intestine of Four Probiotic Strains Administered Through a Multispecies Formulation. *Nutrients* 11, 2(2019):E285.
45. Benito-Leon J, Pisa D, Alonso R, Calleja P, Diaz-Sanchez M, Carrasco L. Association between multiple sclerosis and Candida species: evidence from a case-control study. *European Journal of Clinical Microbiology & Infectious Diseases* 29 (2010): 1139–45.
46. *Neuroprotection: A Functional Medicine Approach for Common and Uncommon Neurologic Syndromes*. Institute for Functional Medicine, San Diego, California, February 11–13, 2005 (conference and continuing education module, including DVDs).
47. *Textbook of Functional Medicine*. Gig Harbor, Washington: Institute for Functional Medicine, 2010; *Clinical Nutrition: A Functional Approach*, 2nd ed. Levin JS, Levin B, Costarella L, et al. Gig Harbor, Washington: Institute for Functional Medicine, 2004.

Глава 7

1. Guelpa G. La lutte contre l'épilepsie par la désintoxication et par la rééducation alimentaire. *MedicoChirurgical Review* 78 (1911): 8–13.
2. Rogawski MA, Löscher W, Rho JM. Mechanisms of action of antiseizure drugs and the ketogenic diet. *Cold Spring Harbor Perspectives in Medicine* 6 (2016): pii: a022780. doi: 10.1101 /cshperspect.a022780; Lutas A, Yellen G. The ketogenic diet: metabolic influences on brain excitability and epilepsy. *Trends in Neuroscience* 36 (2013): 32–40. doi: 10.1016/j.tins.2012.11.005; Zhang Y, Xu J, Zhang K, Yang W, Li B. The anticonvulsant effects of ketogenic diet on epileptic seizures and potential mechanisms. *Current Neuropharmacology* 16 (2018): 66–70. doi: 10.2174/1570159X15666170517153509.
3. Zhang Y, Xu J, Zhang K, Yang W, Li B. The anticonvulsant effects of ketogenic diet, 66–70.
4. Wilder RM. High fat diets in epilepsy. *Mayo Clinical Bulletin* 2 (1921): 308.
5. Peterman MG. The ketogenic diet in epilepsy. *Journal of the American Medical Association* 84 (1925): 1979–83.
6. Huttenlocher PR, Wilbourn AJ, Signore JM. Medium-chain triglycerides as a therapy for intractable childhood epilepsy. *Neurology* 21 (1971): 1097–1103.
7. Balietti M, Casoli T, Di Stefano G, Giorgetti B, Aicardi G, Fattoretti P. Ketogenic diets: an historical antiepileptic therapy with promising potentialities for the aging brain. *Ageing Research Reviews* 9 (2010): 273–79; Maalouf M, Rho JM, Mattson MP. The neuroprotective properties of calorie restriction, the ketogenic diet, and ketone bodies. *Brain Research Reviews* 59 (2009): 293–315; Milder J, Patel M. Modulation of oxidative stress and mitochondrial function by the ketogenic diet. *Epilepsy Research* 100 (2012): 295–303; Rho JM, Stafstrom CE. The ketogenic

diet: what has science taught us? *Epilepsy Research* 100 (2012): 210–17; Stafstrom CE, Rho JM. The ketogenic diet as a treatment paradigm for diverse neurological disorders. *Frontiers in Pharmacology* 3 (2012): 59; Zhao Z, Lange DJ, Voustianiouk A, et al. A ketogenic diet as a potential novel therapeutic intervention in amyotrophic lateral sclerosis. *BMC Neuroscience* 7 (2006): 29.

8. Seyfried T. *Cancer as a Metabolic Disease: On the Origin, Management, and Prevention of Cancer*. New York: John Wiley & Sons, 2012.
9. *Neuroprotection: A Functional Medicine Approach for Common and Uncommon Neurologic Syndromes*. Institute for Functional Medicine, San Diego, California, February 11–13, 2005 (conference and continuing education module, including DVDs).
10. Fontan-Lozano A, Lopez-Lluch G, Delgado-Garcia JM, Navas P, Carrion AM. Molecular bases of caloric restriction regulation of neuronal synaptic plasticity. *Molecular Neurobiology* 38 (2008): 167–77.

Глава 8

1. Carson R. *Silent Spring*. New York: Houghton Mifflin Harcourt, 1962.
2. Toxicity: Mechanisms of Toxic Insult and Recognizable Patterns. Detoxification Advanced Practice Module Detox: Understanding Biotransformation and Recognizing Toxicity, Evaluation and Treatment in the Functional Medicine Model, Institute for Functional Medicine, 2011 conference, Phoenix, Arizona, December 9, 2011.
3. Cox PA, Metcalf JS. Traditional food items in Ogimi, Okinawa: L-serine content and the potential for neuroprotection. *Current Nutrition Reports* 6 (2017): 24–31. doi: 10.1007/s13668-017-0191-0.
4. Cox PA, Davis DA, Mash DC, Metcalf JS, Banack SA. Dietary exposure to an environmental toxin triggers neurofibrillary tangles and amyloid deposits in the brain. *Proceedings of the Royal Society: Biological Sciences* 283 (2016): pii: 20152397. doi: 10.1098/rspb.2015.2397.
5. Roy-Lachapelle A, Solliec M, Bouchard MF, Sauvé S. Detection of cyanotoxins in algae dietary supplements. *Toxins* (Basel) 9 (2017): pii: E76. doi: 10.3390/toxins9030076.
6. Toxicity: Mechanisms of Toxic Insult and Recognizable Patterns. Detoxification Advanced Practice Module Detox: Understanding Biotransformation and Recognizing Toxicity, Evaluation and Treatment in the Functional Medicine Model, Institute for Functional Medicine, 2011 conference, Phoenix, Arizona, December 9, 2011.
7. Choi, AL, Sun G, Zhang Y, Grandjean P. Developmental fluoride neurotoxicity: a systematic review and meta-analysis. *Environmental Health Perspectives* 120 (2012): 1362–68.
8. who.int/peh-emf/about/WhatisEMF/en/index1.html

Глава 9

1. Velikonja O, Curic K, Ozura A, Jazbec SS. Influence of sports climbing and yoga on spasticity, cognitive function, mood and fatigue in patients with multiple sclerosis. *Clinical Neurology and Neurosurgery* 112 (2010): 597–601.
2. Dalgas U, Stenager E, Jakobsen J, et al. Resistance training improves muscle strength and functional capacity in multiple sclerosis. *Neurology* 73 (2009): 1478–84; Dalgas U, Stenager E, Jakobsen J, et al. Fatigue, mood and quality of life improve in PC patients after progressive resistance training. *Multiple Sclerosis* 16 (2010): 480–90.

3. Kileff J, Ashburn A. A pilot study of the effect of aerobic exercise on people with moderate disability multiple sclerosis. *Clinical Rehabilitation* 19 (2005): 165–69.
4. Campbell E, Coulter EH, Paul L. High intensity interval training for people with multiple sclerosis: A systematic review. *Multiple Sclerosis and Related Disorders* 24 (2018): 55–63.
5. Carro E, Trejo JL, Busiguina S, Torres-Aleman I. Circulating insulin-like growth factor I mediates the protective effects of physical exercise against brain insults of different etiology and anatomy. *Journal of Neuroscience* 21 (2001): 5678–84; Carro E, Trejo JL, Nunez A, TorresAleman I. Brain repair and neuroprotection by serum insulin-like growth factor I. *Molecular Neurobiology* 27 (2003): 153–62; Cotman CW, Berchtold NC, Christie LA. Exercise builds brain health: key roles of growth factor cascades and inflammation. *Trends in Neurosciences* 30 (2007): 464–72; White LJ, Castellano V. Exercise and brain health: implications for multiple sclerosis. Part II: immune factors and stress hormones. *Sports Medicine* 38 (2008): 179–86.
6. de la Cerda P, Cervello E, Cocca A, Viciana J. Effect of an aerobic training program as complementary therapy in patients with moderate depression. *Perceptual and Motor Skills* 112 (2011): 761–69.
7. White LJ, Castellano V. Exercise and brain health, 179–86; Cotman CW, Berchtold NC, Christie LA. Exercise builds brain health, 464–72.
8. Rojas Vega S, Knicker A, Hollmann W, Bloch W, Struder HK. Effect of resistance exercise on serum levels of growth factors in humans. *Hormone and Metabolic Research* 42 (2010): 982–86.
9. Velikonja O, Curic K, Ozura A, Jazbec SS. Influence of sports climbing and yoga, 597–601.
10. Pilutti LA, Paulseth JE, Dove C, Jiang S, Rathbone MP, Hicks AL. Exercise training in progressive multiple sclerosis: a comparison of recumbent stepping and body weight-supported treadmill training. *International Journal of* PC *Care* 18 (2016): 221–29; Łyp M, Stanisławska I, Witek B, Olszewska-Źaczek E, Czarny-Działak M, Kaczor R. Robot-assisted body-weightsupported treadmill training in gait impairment in multiple sclerosis patients: a pilot study. *Advances in Experimental Medicine and Biology* 1070 (2018): 111–15. doi: 10.1007/5584_2018_158.
11. Parker-Pope, T. Can't do the 7-Minute Workout? Neither can I. *New York Times*, June 5, 2018. nytimes.com/2018/06/05/well/move/05EASIER-7MINUTE.html
12. Gorgey AS, Mather KJ, Cupp HR, Gater DR. Effects of resistance training on adiposity and metabolism after spinal cord injury. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 44 (2012): 165–74.
13. Lai CC, Tu YK, Wang TG, Huang YT, Chien KL. Effects of resistance training, endurance training, and whole-body vibration on lean body mass, muscle strength and physical performance in older people: a systematic review and network meta-analysis. *Age and Ageing* 47, 3 (2018):367–73.
14. Goudarzian M, Ghavi S, Shariat A, Shirvani H, Rahimi M. Effects of whole body vibration training and mental training on mobility, neuromuscular performance, and muscle strength in older men. *Journal of Exercise Rehabilitation* 13 (2017): 573–80. doi: 10.12965/jer.1735024.512; Ko MC, Wu LS, Lee S, Wang CC, Lee PF, Tseng CY, Ho CC. Whole-body vibration training improves balance control and sit-to-stand performance among middle-aged and older adults: a pilot randomized controlled trial. *European Review of Aging and Physical Activity* 14 (2017): 11. doi: 10.1186/s11556-017-0180-8.
15. Wong A, Figueroa A. Effects of whole-body vibration on heart rate variability: acute responses and training adaptations. *Clinical Physiological and Functional Imaging* 39, 2 (2019): 115–21. doi: 10.1111/cpf.12524.

16. Ki-Hong K, Hyang-Beum L. The effects of whole body vibration exercise intervention on electroencephalogram activation and cognitive function in women with senile dementia. *Journal of Exercise Rehabilitation* 14, 4(2018):586-91. doi:10.12965/jer.1836230.115,
17. Pessoa MF, Muniz de Souza HC, Vasconcelos da Silva AP, dos antos Clemente R, Cunha Brandao D, Dornelas de Andrade A. Acute Whole Body Vibration Decreases the Glucose Levels in Elderly Diabetic Women. *Rehabilitation Research and Practice* 2018, Article ID 3820615, 7 pages, doi.org/10.1155/2018/3820615.
18. Sitja-Rabert M, Rigau D, Fort Vanmeerghaeghe A, Romero-Rodriguez D, Bonastre Subirana M, Bonfill X. Efficacy of whole body vibration exercise in older people: a systematic review. *Disability and Rehabilitation* 34 (2012): 883–93.
19. Zhou J, Pang L, Chen N, Wang Z, Wang C, Hai Y, Lyu M, Lai H, Lin F. Whole-body vibration training—better care for COPD patients: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Chronic Obstructive Pulmonary Disease* 13 (2018): 3243–254. doi: 10.2147/ COPD.S176229. eCollection 2018; Neves CDC, Lacerda ACR, Lage VKS, Soares AA, Chaves MGA, Lima LP, Silva TJ, Vieira ÉLM, Teixeira AL, Leite HR, Matos MA. Whole body vibration training increases physical measures and quality of life without altering inflammatory-oxidative biomarkers in patients with moderate COPD. *Journal of Applied Physiology* 125 (2018): 520–28. doi: 10.1152/japplphysiol.01037.2017.
20. Yang F, Finlayson M, Bethoux F, Su X, Dillon L, Maldonado HM. Effects of controlled whole-body vibration training in improving fall risk factors among individuals with multiple sclerosis: a pilot study. *Disability and Rehabilitation* 40 (2018): 553–60. doi: 10.1080/09638288.2016.
21. Park YJ, Park SW, Lee HS. Comparison of the effectiveness of whole body vibration in stroke patients: a meta-analysis. *Biomedical Research International* 2018 (2018): 5083634. doi: 10.1155/2018/5083634. ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29114533.
22. Arena R, Pinkstaff S, Wheeler E, Peberdy MA, Guazzi M, Myers J. Neuromuscular electrical stimulation and inspiratory muscle training as potential adjunctive rehabilitation options for patients with heart failure. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention* 30 (2010): 209–23; Quittan M, Wiesinger GF, Sturm B, et al. Improvement of thigh muscles by neuromuscular electrical stimulation in patients with refractory heart failure: a single-blind, randomized, controlled trial. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation* 80 (2001): 206–14.
23. MJ, Speksnijder CM, Eterman RM, Janssen PP, Wagers SS, Wouters EF, Uszko-Lencer NH, Spruit MA. Effects of neuromuscular electrical stimulation of muscles of ambulation in patients with chronic heart failure or COPD: a systematic review of the English-language literature. *Chest* 136 (2009): 44–61. doi: 10.1378/chest.08-2481.
24. Talbot LA, Gaines JM, Ling SM, Metter EJ. A home-based protocol of electrical muscle stimulation for quadriceps muscle strength in older adults with osteoarthritis of the knee. *Journal of Rheumatology* 30 (2003): 1571–78; Palmieri-Smith RM, Thomas AC, Karvonen-Gutierrez C, Sowers M. A clinical trial of neuromuscular electrical stimulation in improving quadriceps muscle strength and activation among women with mild and moderate osteoarthritis. *Physical Therapy* 90 (2010): 1441–52; Gaines JM, Metter EJ, Talbot LA. The effect of neuromuscular electrical stimulation on arthritis knee pain in older adults with osteoarthritis of the knee. *Applied Nursing Research* 17 (2004): 201–6.
25. Piva SR, Goodnite EA, Azuma K, et al. Neuromuscular electrical stimulation and volitional exercise for individuals with rheumatoid arthritis: a multiple-patient case report. *Physical Therapy* 87 (2007): 1064–77.

26. Santos M, Zahner LH, McKiernan BJ, Mahnken JD, Quaney B. Neuromuscular electrical stimulation improves severe hand dysfunction for individuals with chronic stroke: a pilot study. *Journal of Neurologic Physical Therapy* 30 (2006): 175–83; Sullivan JE, Hedman LD. A home program of sensory and neuromuscular electrical stimulation with upper-limb task practice in a patient 5 years after a stroke. *Physical Therapy* 84 (2004): 1045–54.
27. Stackhouse SK, Binder-Macleod SA, Stackhouse CA, McCarthy JJ, Prosser LA, Lee SC. Neuromuscular electrical stimulation versus volitional isometric strength training in children with spastic diplegic cerebral palsy: a preliminary study. *Neurorehabilitation and Neural Repair* 21 (2007): 475–85; Carmick J. Clinical use of neuromuscular electrical stimulation for children with cerebral palsy, Part 1, 505–13; Carmick J. Clinical use of neuromuscular electrical stimulation for children with cerebral palsy, Part 2: Upper extremity. *Physical Therapy* 73 (1993): 514–22; Scheker LR, Chesher SP, Ramirez S. Neuromuscular electrical stimulation, 226–32.
28. Courtney AM, Castro-Borrero W, Davis SL, Frohman TC, Frohman EM. Functional treatments in multiple sclerosis. *Current Opinion in Neurology* 24 (2011): 250–54; McClurg D, Ashe RG, Marshall K, Lowe-Strong AS. Comparison of pelvic floor muscle training, electromyography biofeedback, and neuromuscular electrical stimulation for bladder dysfunction in people with multiple sclerosis: a randomized pilot study. *Neurourology and Urodynamics* 25 (2006): 337–48.
29. Уолс TL, Reese D, Kaplan D, Darling WG. Rehabilitation with neuromuscular electrical stimulation leads to functional gains in patients with secondary progressive and primary progressive multiple sclerosis: a case series report. *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 16 (2010): 1343–49.
30. Burridge J, Taylor P, Hagan S, Swain I. Experience of clinical use of the Odstock dropped foot stimulator. *Artificial Organs* 21 (1997): 254–60; Taylor PN, Burridge JH, Dunkerley AL, et al. Clinical use of the Odstock dropped foot stimulator: its effect on the speed and effort of walking. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation* 80 (1999): 1577–83.
31. Davis GM, Hamzaid NA, Fomusek C. Cardiorespiratory, metabolic, and biomechanical responses during functional electrical stimulation leg exercise: health and fitness benefits. *Artificial Organs* 32 (2008): 625–29. doi: 10.1111/j.1525-1594.2008.00622.x; Dolbow DR, Gorgey AS. Effects of use and disuse on non-paralyzed and paralyzed skeletal muscles. *Aging and Disease* 7 (2016): 68–80. doi: 10.14336/AD.2015.0826.
32. Szecsi J, Schlick C, Schiller M, Pollmann W, Koenig N, Straube A. Functional electrical stimulation-assisted cycling of patients with multiple sclerosis: biomechanical and functional outcome: a pilot study. *Journal of Rehabilitation Medicine* 41 (2009): 674–80; Ratchford JN, Shore W, Hammond ER, et al. A pilot study of functional electrical stimulation cycling in progressive multiple sclerosis. *NeuroRehabilitation* 27 (2010): 121–28.
33. Edwards T, Moti RW, Sebastião E, Pilutti LA. Pilot randomized controlled trial of functional electrical stimulation cycling exercise in people with multiple sclerosis with mobility disability. *Multiple Sclerosis and Related Disorders* 26 (2018): 103–11. doi: 10.1016/j.PCard .2018.08.020; Edwards T, Moti RW, Pilutti. Cardiorespiratory demand of acute voluntary cycling with functional electrical stimulation in individuals with multiple sclerosis with severe mobility impairment. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 43 (2018): 71–76. oi: 10.1139/apnm-2017-0397; Backus D, Burdett B, Hawkins L, Manella C, McCully KK, Sweatman M. Outcomes after functional electrical stimulation cycle training in individuals with multiple sclerosis who are nonambulatory. *International Journal of* PC *Care* 19 (2017): 113–21. doi: 10.7224/1537-2073.2015-036; Reynolds MA, McCully K, Burdett B, Manella C, Hawkins L, Backus D. Pilot study: evaluation of the effect of functional

electrical stimulation cycling on muscle metabolism in nonambulatory people with multiple sclerosis. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation* 96 (2015): 627–32. doi: 10.1016/j.apmr.2014.10.010; Hammond ER, Recio AC, Sadowsky CL, Becker D. Functional electrical stimulation as a component of activity-based restorative therapy may preserve function in persons with multiple sclerosis. *Journal of Spinal Cord Medicine* 38 (2015): 68–75. doi: 10.1179/2045772314Y.0000000238.

Глава 10

1. Smolders J. Vitamin D and multiple sclerosis: correlation, causality, and controversy. *Autoimmune Diseases* 2011 (2011): 629538; Mowry EM. Vitamin D: evidence for its role as a prognostic factor in multiple sclerosis. *Journal of the Neurological Sciences* 311 (2011): 19–22.
2. Yang CY, Leung PS, Adamopoulos IE, Gershwin ME. The implication of Vitamin D and autoimmunity: a comprehensive review. *Clinical Reviews in Allergy & Immunology 45* (2013):- 217–26; Pludowski P, Holick MF, Pilz S, et al. Vitamin D effects on musculoskeletal health, immunity, autoimmunity, cardiovascular disease, cancer, fertility, pregnancy, dementia and mortality: a review of recent evidence. *Autoimmunity Reviews 12* (2013): 976–89.
3. Milliken SV, Wassall H, Lewis BJ, et al. Effects of ultraviolet light on human serum 25-hydroxyVitamin D and systemic immune function. *Journal of Allergy and Clinical Immunology* 129 (2012): 1554–61.
4. Faridar A, Eskandari G, Sahraian MA, Minagar A, Azimi A. Vitamin D and multiple sclerosis: a critical review and recommendations on treatment. *Acta Neurologica Belgica* 112 (2012): 327–33.
5. Kumar A, Singh RB, Saxena M, et al. Effect of carni Q-gel (ubiquinol and carnitine) on cytokines in patients with heart failure in the Tishcon study. *Acta Cardiologica* 62 (2007): 349–54; Sacher HL, Sacher ML, Landau SW, et al. The clinical and hemodynamic effects of coenzyme Q10 in congestive cardiomyopathy. *American Journal of Therapeutics* 4 (1997): 66–72; Singh RB, Niaz MA, Rastogi V, Rastogi SS. Coenzyme Q in cardiovascular disease. *Journal of the Association of Physicians of India* 46 (1998): 299–306; Kumar A, Singh RB, Saxena M, et al. Effect of carni Q-gel (ubiquinol and carnitine) on cytokines in patients with heart failure in the Tishcon study. *Acta Cardiologica* 62 (2007): 349–54.
6. Muller T, Buttner T, Gholipour AF, Kuhn W. Coenzyme Q10 supplementation provides mild symptomatic benefit in patients with Parkinson's disease. *Neuroscience Letters* 341 (2003): 201–4.
7. Brewer GJ. Copper excess, zinc deficiency, and cognition loss in Alzheimer's disease. *Biofactors* 38 (2012): 107–13; Loef M, von Stillfried, N, Walach H. Zinc diet and Alzheimer's disease: a systematic review. *Nutritional Neuroscience* 15 (2012): 2–12.
8. Ziegler D, Low PA, Litchy WJ, et al. Efficacy and safety of antioxidant treatment with alphalipoic acid over 4 years in diabetic polyneuropathy: the NATHAN 1 trial. *Diabetes Care* 34 (2011): 2054–60.
9. Muller T, Buttner T, Gholipour AF, Kuhn W. Coenzyme Q10 supplementation provides mild symptomatic benefit in patients with Parkinson's disease. *Neuroscience Letters* 341 (2003): 201–4.
10. Spain R, Powers K, Murchison C, Heriza E, Winges K, Yaday V, Cameron M, Kim E, Horak F, Simon J, Bourdette D. Lipoic acid in secondary progressive PC: A randomized controlled pilot trial. *Neurology Neuroimmunology & Neuroinflammation* 4, 5(2017):e374.
11. Liu J. The effects and mechanisms of mitochondrial nutrient alpha-lipoic acid on improving age-associated mitochondrial and cognitive dysfunction: an overview. *Neurochemical Research* 33 (2008): 194–203; Milgram

NW, Araujo JA, Hagen TM, Treadwell BV, Ames BN. Acetyl-L-carnitine and alpha-lipoic acid supplementation of aged beagle dogs improves learning in two landmark discrimination tests. *FASEB Journal* 21 (2007): 3756–62.

12. Kumar A, Singh RB, Saxena M, et al. Effect of carni Q-gel (ubiquinol and carnitine) on cytokines in patients with heart failure in the Tishcon study. *Acta Cardiologica* 62 (2007): 349–54; Sacher HL, Sacher ML, Landau SW, et al. The clinical and hemodynamic effects of coenzyme Q10, 66–72; Singh RB, Niaz MA, Rastogi V, Rastogi SS. Coenzyme Q in cardiovascular disease, 299–306.
13. Pallas M, Verdaguer E, Tajes M, Gutierrez-Cuesta J, Camins A. Modulation of sirtuins: new targets for antiageing. *Recent Patents on CNS Drug Discovery* 3 (2008): 61–69.
14. James D, Devaraj S, Bellur P, Lakkanna S, Vicini J, Boddupalli S. Novel concepts of broccoli sulforaphanes and disease: induction of phase II antioxidant and detoxification enzymes by enhanced-glucoraphanin broccoli. *Nutrition Reviews* 70 (2012): 654–65; Applying Oral Chelation. Advanced Practice Module Detox: Understanding Biotransformation and Recognizing Toxicity, Evaluation and Treatment in the Functional Medicine Model, Institute for Functional Medicine, 2011 conference, Phoenix, Arizona, December 10, 2011.
15. Larijani VN, Ahmadi N, Zeb I, Khan F, Flores F, Budoff M. Beneficial effects of aged garlic extract and coenzyme Q10 on vascular elasticity and endothelial function: The FAITH randomized clinical trial. *Nutrition* 29 (2012): 71–75. Weiss N, Papatheodorou L, Morihara N, Hilge R, Ide N. Aged garlic extract restores nitric oxide bioavailability in cultured human endothelial cells even under conditions of homocysteine elevation. *Journal of Ethnopharmacology* 145 (2012): 162–67.
16. Jia K, Tong X, Wang R, Song X. The clinical effects of probiotics for inflammatory bowel disease: A meta-analysis. *Medicine (Baltimore)* 97, 51(2018):e13792.
17. Hayden MS, Ghosh S. Shared Principles in Nf-κB Signaling. *Cell* 132, 3(2008):344-62.
18. Kuboyama T, Tohda C, Komatsu K. Effects of AshwaganДГК (roots of *Withania somnifera*) on neurodegenerative diseases. *Biological and Pharmaceutical Bulletin* 37 (2014): 892–97; ChouДГКry D, Bhattacharyya S, Bose S. Efficacy and safety of ashwaganДГК (*Withania somnifer*a (L.) Dunal) root extract in improving memory and cognitive functions. *Journal of Dietary Supplements* 14 (2017): 599–612. doi: 10.1080/19390211.2017; Zhu LN, Mei X, Zhang ZG, Xie YP, Lang F. Curcumin intervention for cognitive function in different types of people: a systematic review and meta-analysis. *Phytotherapy Research* 33 (2019): 524–33. doi: 10.1002/ptr.6257; Saini N, Singh D, Sandhir R. Bacopa monnieri prevents colchicine-induced dementia by anti-inflammatory action. *Metabolic Brain Disease* 34 (2019): 505–18. doi: 10.1007/s11011-018-0332-1.
19. Scher JU, Abramson SB. Periodontal disease, *Porphyromonas gingivalis*, and rheumatoid arthritis: what triggers autoimmunity and clinical disease? *Arthritis Research & Therapy* 15 (2013): 122. doi.org/10.1186/ar4360.
20. JG, Taylor AG. Effects of healing touch in clinical practice: a systematic review of randomized clinical trials. *Journal of Holistic Nursing* 29 (2011): 221–28; Anderson JG, Taylor AG. Biofield therapies and cancer pain. *Clinical Journal of Oncology Nursing* 16 (2012): 43–48.
21. Rapaport MH, Schettler P, Bresee C. A preliminary study of the effects of repeated massage on hypothalamic-pituitary-adrenal and immune function in healthy individuals: a study of mechanisms of action and dosage. *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 18 (2012): 789–97.
22. Hughes CM, Smyth S, Lowe-Strong AS. Reflexology for the treatment of pain in people with multiple sclerosis: a double-blind randomised sham-controlled clinical trial. *Multiple Sclerosis* 15 (2009): 1329–38.

23. Elster E. Eighty-one patients with multiple sclerosis and Parkinson's disease undergo upper cervical chiropractic care to correct vertebral subluxation: a retrospective analysis. *Journal of Vertebral Subluxation Research* 23 (2004): 1–9.
24. Foroughipour M, Bahrami Taghanaki HR, Saeidi M, Khazaei M, Sasannezhad P, Shoeibi A. Amantadine and the place of acupuncture in the treatment of fatigue in patients with multiple sclerosis: an observational study. *Acupuncture in Medicine* 31 (2013): 27–30.
25. Quispe-Cabanillas JG, Damasceno A, von Glehn F, et al. Impact of electroacupuncture on quality of life for patients with Relapsing-Remitting Multiple Sclerosis under treatment with immunomodulators: a randomized study. *BMC Complementary and Alternative Medicine* 12 (2012): 209.
26. Lappin MS, Lawrie FW, Richards TL, Kramer ED. Effects of a pulsed electromagnetic therapy on multiple sclerosis fatigue and quality of life: a double-blind, placebo controlled trial. *Alternative Therapies in Health and Medicine* 9 (2003): 38–48.
27. Piatkowski J, Kern S, Ziemssen T. Effect of BEMER magnetic field therapy on the level of fatigue in patients with multiple sclerosis: a randomized, double-blind controlled trial. *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 15 (2009): 507–11; Ziemssen T, Piatkowski J, Haase R. Long-term effects of Bio-Electromagnetic-Energy Regulation therapy on fatigue in patients with multiple sclerosis. *Alternative Therapies in Health and Medicine* 17 (2011): 22–28.
28. Hashmi, JT, Huang Y-Y, Osmani BZ, Sharma SK, Naeser, MA, Hamblin MR. Role of lowlevel laser therapy in neurorehabilitation. *PM&R Journal* 2, Suppl 2 (2010): S292–S305. doi: 10.1016/j.pmrj.2010.10.013.
29. Rhee YH, Moon JH, Choi SH, Ahn JC. Low-Level Laser Therapy Promoted Aggressive Proliferation and Angiogenesis Through Decreasing of Transforming Growth Factor-beta1 and Increasing of Akt/Hypoxia Inducible Factor-1alpha in Anaplastic Thyroid Cancer. *Photomedicine and Laser Surgery* 34, 6(2016):229-35. But also note the positive results in this study: Hoefling DB, Chavantes MC, Juliano AG, Cerri GG, Knobel M, Yoshimura EM, Chammas MC. Low-level laser in treatment of patients with hypothyroidism in byduced by chronic autoimmune thyroiditis: a randomized, placebo-controlled clinical trial. *Lasers in Medical Science* 28, 3(2013):743-53.
30. Awasthi S, Peto R, Read S, Richards SM, Pande V, Bundy D, DEVTA team. Population deworming every 6 months with albendazole in 1 million pre-school children in North India: DEVTA, a cluster-randomised trial. *Lancet* 381 (2013): 1478–86. doi: 10.1016/S0140-6736(12)62126-6.
31. Liu C, Lu L, Zhang L, Luo R, Sylvia S, Medina A, Rozelle S, Smith DS, Chen Y, Zhu T. Effect of deworming on indices of health, cognition, and education among schoolchildren in Rural China: a cluster-randomized controlled trial. *American Journal of Tropical Medicine and Hygiene* 96 (2017): 1478–89. doi: 10.4269/ajtmh.16-0354.
32. Szabo A. Psychedelics and Immunomodulation: Novel Approaches and Therapeutic Opportunities. *Frontiers in Immunology* 14, 6(2015):358.
33. Claflin SB, van der Mei IAF, Taylor BV. Complementary and alternative treatments of multiple sclerosis: a review of the evidence from 2001 to 2016. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry* 89 (2018): 34–41. doi. org/10.1136/jnnp-2016-314490.
34. Sharafaddinzadeh N, Moghtaderi A, Kashipazha D, Majdinasab N, Shalbafan B. The effect of low-dose naltrexone on quality of life of patients with multiple sclerosis: a randomized placebo-controlled trial. *Multiple*

Sclerosis 16 (2010): 964–69. doi: 10.1177/1352458510366857; Ludwig MD, Zagon IS, McLaughlin PJ. Featured article: Serum [Met5]-enkephalin levels are reduced in multiple sclerosis and restored by low-dose naltrexone. *Experimental Biology and Medicine* (Maywood) 242 (2017): 1524–33. doi: 10.1177/1535370217724791.

35. Moore JJ, Massey JC, Ford CD, Khoo ML, Zaunders JJ, Hendrawan K, Barnett Y, Barnett MH, Kyle KA, Zivadinov R, Ma KC, Milliken ST, Sutton IJ, Ma DDF. Prospective phase II clinical trial of autologous haematopoietic stem cell transplant for treatment refractory multiple sclerosis. *Journal of Neurological and Neurosurgical Psychiatry* 90, 5(2019):514–21. doi: 10.1136/jnnp-2018-319446.
36. Mirshafiey A. Venom therapy in multiple sclerosis. *Neuropharmacology* 53 (2007): 353–61.
37. Zamboni P, Galeotti R, Weinstock-Guttman B, Kennedy C, Salvi F, Zivadinov R. Venous angioplasty in patients with multiple sclerosis, 116–22.

Глава 11

1. Sabayan B, Foroughinia F, Mowla A, Borhanihaghighi A. Role of insulin metabolism disturbances in the development of Alzheimer's disease: mini review. *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias* 23 (2008): 192–99.
2. The New Era of Managing Cardiovascular Disease, Metabolic Dysfunctions and Obesity. Cardiometabolic Module, 2012 Annual International Symposium, Institute for Functional Medicine, Scottsdale, Arizona, May 31, 2012; Fire in the Hole: The Metabolic Connecting Points Between Major Chronic Diseases. Cardiometabolic Module, 2012 Annual International Symposium, Institute for Functional Medicine, Scottsdale, Arizona, May 30, 2012.
3. Richard A, Rohrmann S, Vandeleur CL, Schmid M, Barth J, Eichholzer M. Loneliness is adversely associated with physical and mental health and lifestyle factors: results from a Swiss national survey. *PLoS One* 12 (2017): e0181442. doi: 10.1371/journal.pone.01814422.
4. Hughes ME, Waite LJ, Hawkley LC, Cacioppo JT. A short scale for measuring loneliness in large surveys: results from two population-based studies. *Research on Aging* 26 (2004): 655–72.
5. Valtorta NK, Kanaan M, Gilbody S, Ronzi S, Hanratty B. Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systemic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. *Heart* 102 (2016): 1009–16. doi: 10.1136/heartjnl-2015-308790.
6. Hyman M. *The Blood Sugar Solution*. New York: Little, Brown, 2012.
7. Rapaport MH, Schettler P, Bresee C. A preliminary study of the effects of repeated massage on hypothalamic-pituitary-adrenal and immune function in healthy individuals: a study of mechanisms of action and dosage. *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 18 (2012): 789–97.
8. Bixler E. Sleep and society: an epidemiological perspective. *Sleep Medicine* 10, Suppl 1 (2009): S3–S6.
9. Bamer AM, Johnson KL, Amtmann D, Kraft GH. Prevalence of sleep problems in individuals with multiple sclerosis. *Multiple Sclerosis* 14 (2008): 1127–30; Manconi M, Ferini-Strambi L, Filippi M, et al. Multicenter case-control study on restless legs syndrome in multiple sclerosis: the REMS study. *Sleep* 31 (2008): 944–52; Moreira NC, Damasceno RS, Medeiros CA et al. Restless leg syndrome, sleep quality and fatigue in multiple sclerosis patients. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research* 41 (2008): 932–37.
10. Khong TP, de Vries F, Goldenberg JS, Klungel OH, Robinson NJ, Ibáñez L, Petri H. Potential impact of benzodiazepine use on the rate of hip fractures in five large European countries and the United States.

Calcified Tissue International 91 (2012): 24–31; Sylvestre MP, Abrahamowicz M, Capek R, Tamblyn R. Assessing the cumulative effects of exposure to selected benzodiazepines on the risk of fall-related injuries in the elderly. *International Psychogeriatrics* 24 (2012): 577–88.

Глава 12

1. Alberts B, Johnson A, Lewis J, Raff M, Roberts K, Walter P. *Molecular Biology of the Cell*, 4th ed. New York: Garland Publishing, 2002.
2. *Textbook of Functional Medicine*. Gig Harbor, WA: Institute for Functional Medicine, 2010.
3. Philpott H, Nandurkar S, Royce SG, Thien F, Gibson PR. Allergy tests do not predict food triggers in adult patients with eosinophilic oesophagitis. A comprehensive prospective study using five modalities. *Alimentary Pharmacology & Therapeutics* 44 (2016): 223–33. doi: 10.1111/apt.13676; Hammond C, Lieberman JA. Unproven diagnostic tests for food allergy. *Immunology and Allergy Clinics of North America* 38 (2018): 153–63. doi: 10.1016/j.iac.2017.09.011; Reddy K, Kearns M, Alvarez-Arango S, Carrillo-Martin I, Cuervo-Pardo N, Cuervo-Pardo L, Dimov V, Lang DM, Lopez-Alvarez S, Schroer B, Mohan K, Dula M, Zheng S, Kozinetz C, Gonzalez-Estrada A. YouTube and food allergy: an appraisal of the educational quality of information. *Pediatric Allergy, Immunology and Pulmonology* 29 (2018): 410–16. doi: 10.1111/pai.12885.
4. Shakoor Z, AlFaifi A, AlAmro B, AlTawil LN, AlOhaly RY. Prevalence of IgG-mediated food intolerance among patients with allergy symptoms. *Annals of Saudi Medicine* 36 (2016): 389–90; Kwiatkowski L, Mitchell J, Langland J. Resolution of allergic rhinitis and reactive bronchospasm with supplements and food-specific immunoglobulin G elimination: a case report. *Alternative Therapies in Health and Medicine* 22 (2016): 24–28; Vojdani A. Immune reactions to peanut proteins, agglutinins, and oleosins. *Alternative Therapies in Health and Medicine* 21 Suppl 1 (2015): 73–79; Guo H, Jiang T, Wang J, Chang Y, Guo H, Zhang W. The value of eliminating foods according to food-specific immunoglobulin G antibodies in irritable bowel syndrome with diarrhea. *Journal of International Medical Research* 40 (2012): 204–10.
5. Coca AF. *The Pulse Test*, 5th ed. New York: St. Martin's Press, 1996.
6. Morrison HI, Ellison LF, Taylor GW. Periodontal disease and risk of fatal coronary heart and cerebrovascular diseases. *Journal of Cardiovascular Risk* 6 (1999): 7–11; Seymour GJ, Ford PJ, Cullinan MP, Leishman S, Yamazaki K. Relationship between periodontal infections and systemic disease. *Clinical Microbiology and Infection* 13, Suppl 4 (2007): 3–10.
7. Chronic Infections and Neurological Disease: The Challenge of Emerging Infections in the 21st Century—Tolerance, Terrain, Susceptibility, 2011 International Annual Symposium Institute for Functional Medicine, Bellevue, Washington, April 30, 2011.
8. Ibid.; The Role of Chlamydophila in Autoimmune Disease. The Challenge of Emerging Infections in the 21st Century—Tolerance, Terrain, Susceptibility, 2011 International Annual Symposium Institute for Functional Medicine, Bellevue, Washington, April 30, 2011; Alam MZ, Alam Q, Kamal MA, Jiman-Fatani AA, Azhar EI, Khan MA, Haque A. Infectious agents and neurodegenerative diseases: Exploring the links. *Current Topics in Medicinal Chemistry* 17 (2017): 1390–99. doi: 10.2174/1568026617666170103164040.

Эпилог

1. De Luca F, Shoenfeld Y. The microbiome in autoimmune diseases. *Clinical & Experimental Immunology*. 195 (2019): 74–85. doi: 10.1111/cei.13158; Mowry EM, Glenn JD. The dynamics of the gut microbiome

in multiple sclerosis. *Neurologic Clinics* 36 (2018): 185–206. doi: 10.1016 /j.ncl.2017.08.008; Chu F, Shi M, Lang Y, Shen D, Jin T, Zhu J, Cui L. Gut microbiota in multiple sclerosis and experimental autoimmune encephalomyelitis: current applications and future perspectives. *Mediators of Inflammation* 2018 (2018): 816817. doi: 10.1155/2018 8168717; Adamczyk-Sowa M, Medrek A, Madej P, Michlicka W, Dobrakowski P. Does the gut microbiota influence immunity and inflammation in multiple sclerosis pathophysiology? *Journal of Immunology Research* 2017 (2017): 7904821. doi: 10.1155/2017/7904821.

Приложение Б

1. Chenard CA, Rubenstein LM, Snetselaar LG, Уолс TL. Nutrient Composition Comparison between a Modified Paleolithic Diet for Multiple Sclerosis and the Recommended Healthy U.S.-Style Eating Pattern. *Nutrients* 1, 11(2019): 3.
2. Уолс TL, Chenard CA, Snetselaar LG. Review of Two Popular Eating Plants within the Multiple Sclerosis Community: Low Saturated Fat and Modified Paleolithic. *Nutrients* 11, 2 (2019): E352.

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Примечание. Номера страниц, выделенные курсивом, указывают на иллюстрации. Номера страниц под буквой т указывают на таблицы или текст в рамочке.

«ABC-R» 84
«Авонекс» 53, 77, 84, 85
«Амбиен» 401
«Баклофен» 308, 309, 336, 405
«Бей или беги» 61, 383
«Бетасерон» 84, 85, 88
«Габапентин» 405
«Гилениа» 53, 85
«Копаксон» 22, 38, 40, 53, 77, 80, 84, 85, 123
«Кумадин» 172, 173, 352
«Митоксантрон» 25
«Прилосек» 52
«Провигил» 38, 338, 340
«Прозак» 38, 56, 306
«Селлсепт» 25, 340
«Тизабри» 25, 53, 85
25-гидроксивитамин D 345, 366
Candida albicans 122, 142, 238, 239, 428, 439, 444, 471, 503
Clostridium difficile 377
С-реактивный белок 367
FODMAP 139, 141, 142, 144, 166, 201
L-аргинин 163
L-карнитин 48
L-серин 293
N-ацетилцистеин 362, 405
Pseudomonas 122
PubMed 17, 26, 371, 376
Saccharomyces cerevisiae 238, 428, 439, 444, 469, 471
TEDx 15, 31, 34, 40, 69, 214, 224, 437
Timed Up and Go, тест 32
U-фукоиданы 222

А

Абсорбция углеводов 255
Аденозинтрифосфат (АТФ) 47–50, 73, 355, 441
Адреналин 382, 384, 398
Акне 292, 295, 412, 427
Активированный уголь 294–296, 364
Акупунктура 374–376
Аланинаминотрансфераза (АЛТ) 365, 366
Алкоголь 143, 190, 239, 276, 280, 379, 401, 445, 478, 481, 492
Аллергия 28, 37, 71, 77, 89, 127, 130, 141–145, 175, 179, 183, 188, 219, 226, 231, 299, 391, 413, 414, 426, 427, 432, 433, 489, 490, 505
Аллицин 163
Альгинаты 222
Альфа-линоленовая кислота (АЛК) 204, 209, 210, 267
Альфа-липоевая кислота 48, 225, 364
Алюминий 297
Амилоидные бляшки 293, 365, 386, 387
Аминокислоты 28, 48, 53, 56, 73, 131, 153, 174, 203, 207, 212, 213, 251, 271, 291, 292, 402, 453, 481, 490
Ангиопластика 86, 381
Антациды 71
Антибиотики 52, 71, 79, 122, 154, 183–187, 204, 236, 238, 363, 422, 429, 469, 471
Антигистаминные препараты 143, 401

Антидепрессанты 38, 51, 52, 56, 384
Антинутриенты 55, 57, 128, 133, 181, 182, 198, 213, 216, 229
Антиоксиданты 28, 48–60, 87, 89, 90, 115, 116, 125, 126, 151, 153–160, 163, 167, 169, 174, 207, 209, 211, 212, 220, 221, 230, 235, 258, 262, 362, 363, 403, 424, 439, 445, 484
Антитела 22, 48, 62, 63, 71–73, 85, 144, 358, 427, 428, 502
Антитела к лейкоцитарному антигену (ALCAT) 427
Аортальный стеноз 172
Апноэ 91
Апоптоз 47, 387
Арахидоновая кислота (АА) 267, 268, 353, 494
Артериальное давление 30, 37, 52, 54, 63, 74, 79, 88–90, 121, 155, 158, 172, 269, 338, 340, 341, 370, 379, 385, 388, 390, 411, 424
Археи 72
Аспартатаминотрансфераза (АСТ) 365
Аспирин 52
Астма 67, 73, 103, 143, 144, 175, 273, 424, 427
Атеросклероз 162, 163, 205, 212, 373, 383, 388, 506
Атрофия 25, 60, 203, 305, 324, 326, 328, 331, 332, 336, 339, 344, 345, 361, 382, 387, 390
Аутизм 65, 175, 251, 360
Аутоантитела 62, 63, 73, 114, 412, 425
Аутофагия 203
Афазия 384
Ацетаминофен 51
Ацетилация 291
Ацетоацетат 251
Ашваганда 293, 364

Б

Бактерии 7, 41, 46, 50, 70–73, 118, 121–123, 136, 155, 160, 163, 166, 171, 172, 188, 199, 201, 215, 217, 218, 221, 229–237, 289, 291, 294, 295, 299, 302, 347, 348, 358, 363, 369, 372, 373, 377, 418, 425, 426, 429, 441, 445, 469–472, 474
Безглютеновая диета 16, 218, 428
Безлактозная диета 175, 238
Бензодиазепины 51, 52, 401, 404
Беременность 19, 209, 260, 278, 294, 335, 345, 376
Бесплодие 91, 175, 298–300, 388
Бессонница 88, 101, 392
Бета-d-глюкан 163
Бета-блокаторы 51
Бета-гидроксимасляная кислота 251
Бикарбонат калия 302, 363
Бифидобактерии 474
Бодиворк 373
Боковой амиотрофический склероз (БАС) 26, 251, 429, 437, 507
Болезнь Альцгеймера 26, 148, 236, 277, 305, 361, 377, 387, 429, 437, 507
Болезнь Крона 72, 127, 377, 412, 428
Болезнь Лайма 87, 89, 158, 221, 272, 429, 485
Болезнь Лу Герига 26
Болезнь Паркинсона 26, 136, 148, 251, 272, 277, 297, 322, 355, 360, 361, 374, 404, 424, 437, 507
Болезнь Хантингтона 26
Бром 221, 292, 295, 477
Бромелайн 359, 360
Буллезный пемфигоид 73
Бутират 358, 441
Бутирофилин 130

В

Ванадий 222
Виброплатформа 199, 323–325, 350
Вирус Эпштейна — Барр 89, 429
Витамин K2mk7 347, 348
Витамин А 17, 55, 59, 154, 155, 217, 222, 225, 349, 352
Витамин В 51, 55, 57, 59, 151, 154, 155, 198, 217, 218, 238, 248, 343, 353, 361, 366, 411, 490, 494, 495
Витамин К 17, 54, 56, 155, 172, 173, 199, 217, 345, 347–350, 495, 499
Витамин С 59, 155, 495

Внутриклеточный цемент 122

Воспалительные заболевания кишечника (ВЗК) 58, 62, 66, 67, 127, 138, 141, 171, 175, 196, 234, 238, 363, 377, 379, 411, 418

Вторично-прогрессирующий РС (ВПРС) 15, 19, 32, 64, 81, 83–85, 202, 324, 332, 339, 361, 364, 409, 434

Высокоинтенсивные интервальные тренировки (ВИИТ) 322

Г

Галогены 221, 290–292

Гамма-аминомасляная кислота (ГАМК) 308, 354, 402, 405

Гамма-линиленовая кислота (ГЛК) 204, 267, 268

Гексан 210

Гельминтотерапия 377

Гематоэнцефалический барьер 123, 252, 293, 351, 500

Гемоглобин A1C 353, 368

Ген ApoE4 255, 263, 264

Ген DQ2/DQ8 130, 131

Генетическая уязвимость 81–84, 423

Генетически модифицированные организмы (ГМО) 189, 190, 210, 215, 216

Генистеин 215, 363

Гепатит 52

Гербициды 47, 180, 184, 215

Гидратация 291

Гидролиз 178, 290, 291, 491

Гиперчувствительность к электромагнитным полям (ГЭП) 302

Гипотиреоз 221

Гирсутизм 91, 388

Гистамины 139, 141–143, 401

Глатирамера ацетат 22, 85

Гликемический индекс 168, 247, 254–256, 347, 368, 439, 494

Гликолиз 352

Гликопротеин 51, 213

Глимфатическая система 293

Глифосат («Раундап») 118, 122, 180, 184, 215

Глицин 291, 351, 359

Глутамин 207, 208, 291

Глутатион 163, 291, 364

Глюкоза 48, 59, 136, 174, 207, 249, 251, 252, 254, 325, 386

Глюкозамин 207, 364, 455

Глюкуронизация 291

Глютен 8, 16, 62, 69, 114, 122, 126, 128–152, 166, 170, 173–182, 187–201, 212, 213, 218, 219, 229, 231, 234, 236, 239–241, 270, 280, 300, 354, 357, 369, 371, 391, 413, 416–418, 426–428, 442, 443, 450, 451, 460–462, 477–483, 488–492, 501, 502

Головокружение 40, 84, 101, 228, 312, 384, 393

Голодание 6, 50, 232, 249, 250, 259, 264, 274–280, 290, 362, 391, 392, 426, 427

Гомоцистеин 217, 353, 360, 362, 365, 366

Гормональные дизрапторы 288, 298

Гормоны 27, 42, 44, 60, 70, 78, 80, 87–89, 97, 107, 137, 157, 165, 183–187, 204, 212, 215, 223, 226, 233, 260, 261, 278, 288, 298–300, 305, 323, 329, 344, 368, 373, 380–388, 396–402, 410, 412, 414, 421, 429–433

Д

Даидзеин 215, 363

Дегалогенирование 290, 291

Деменция 26, 55, 157, 163, 251, 263, 293, 297, 305, 306, 325, 365, 386, 507

Денатурация 141, 216, 227

Депрессия 16, 37, 38, 51, 52, 56, 63, 65, 67, 75, 76, 79, 80, 95, 104, 140, 144, 161, 232, 259, 302, 305, 339, 355, 375, 384, 385, 394, 413, 507

Детоксикация 4, 6, 8, 163, 165, 192, 289–303, 356, 362, 364, 376, 383, 412, 414, 423, 461, 466, 470

Диаминоксидаза (DAO) 142, 143

Диарея 166, 171, 231, 234, 257, 272, 363, 377, 412, 481

Диета Суонка 16

Диета Уолс на неделю, таблица 191–194

Диета Уолс, таблица нутриентов 151

Дииндолилметан (DIM) 163, 362

Диметилтриптамин (ДМТ) 378
Диоксид серы 143
Дисбактериоз 72, 218, 372, 426
Диуретики 51, 52
ДНК 40–43, 46, 49, 59, 73, 80, 91, 115, 144, 160, 171, 217, 258, 293, 344, 369, 408, 423, 425, 501, 502
Докозагексаеновая кислота (ДГК) 56, 183, 204, 206, 209, 220, 267, 349, 351–354, 360, 363, 455, 494
Дофамин 174, 404, 416
Дрожжи 50, 72, 121, 122, 142, 191–194, 201, 217, 235–239, 242–428, 439, 443–445, 452, 453, 464, 469, 471, 483, 490

Е

Ежегодные анализы, таблица 366–368

Ж

Железо 48, 59, 150, 151, 198, 213, 222, 248, 361, 495
Желудочно-кишечный тракт 122, 123, 130, 137, 171, 233, 377, 411, 425
Желудочный сок 51, 52, 218, 351, 358

З

Зонулин 122

И

Ибупрофен 52
Игибиторы NFkB 363
Идиопатическая дегенерация спинного мозга 22
Изофлавоны 215
Иммунная модуляция 24
Иммуноглобулины (Ig) 127, 144, 427
Иммунодепрессанты 76, 80, 339
Иммуносупрессоры 25, 79, 84, 85, 341, 380
Импульс 21, 69, 83, 269, 325, 327, 329, 375
Импульсная электромагнитная терапия 375
Ингибиторы протонной помпы 52
Ингибиторы трипсина 181, 213, 215, 229, 230
Индекс массы тела (ИМТ) 271, 410
Индол-3-карбинол (I3C) 163, 362
Инсулин 24, 121, 168, 197, 200, 201, 251, 275, 278, 300, 329, 341, 358, 367, 368, 384–388, 411, 465
Инсулинорезистентность 368, 385–388
Инсульт 52, 60, 90, 93, 161, 239, 251, 263, 277, 322, 325, 328, 351, 379, 395, 429
Инулин 234, 236, 278, 279, 280, 359, 360, 441, 474, 475
Инфаркт миокарда 376, 379
Инфламмасомы 206
Инфракрасная сауна 290, 294, 392

Й

Йога 228, 269, 304, 312–315, 321, 373, 390, 398
Йод 56, 57, 59, 220, 221, 222, 292, 445–449, 452, 454, 457–464, 471, 491

К

Казеин 122, 130, 131, 141, 174–179, 182, 349, 369, 413, 417, 418, 478
Калий 143, 222, 302, 363, 402, 430, 495
Кальций 11, 47, 142, 151, 155, 156, 172, 173, 179, 181, 198, 199, 213, 215, 217, 222, 225, 248, 257, 258, 269, 347–351, 359, 366
Каннабис 378
Карбонат кальция 351
Карнитин 26, 48, 60, 225, 361, 362, 364
Каротиноиды 60, 154, 439, 495
Кверцетин 363
Кетоз 6, 136, 137, 141, 250–264, 270–280, 369, 476, 484, 490
Кетоновые тела 48, 251, 252
Кислород 41, 47, 48, 59, 265, 266, 287, 393
Клапан сердца 54, 173, 351, 353
Клеточная мембрана 49, 60, 70, 212, 230, 250, 421
Клеточное питание 45, 56
Клетчатка 129, 143, 168, 171, 233–237, 255, 279, 343, 359, 360, 493, 494
Клинически изолированный синдром 83

Кобаламин 51, 56, 59, 217, 217, 238, 291, 353, 360, 495

Коллаген 160, 207, 208, 216, 454

Консерванты 71, 143, 190, 287, 289, 292

Короткоцепочечные углеводы 166

Кортизол 66, 260, 382, 384, 398, 414

Кортикостероиды 23

Кофеин 38, 401

Коэнзим Q10 26, 48, 50, 51, 57, 135, 225, 292, 343, 354, 355, 360–362, 411, 446

Крахмал 50, 121, 122, 126, 133, 136, 158, 159, 174, 177, 189, 200, 201, 229, 233, 247, 252–259, 270, 271, 278–280, 359, 368, 387, 480–484, 487

Креатин 26, 48, 225, 355, 361, 365, 366

Кремний 222

Кресло с нулевой гравитацией 25

Криотерапия 379, 391, 392, 405

Кровеносная система 71, 72, 86, 130, 253, 289, 349, 380, 386, 387, 401, 430, 469

Ксенобиотики 287, 289, 294

Куркума 160, 282, 283, 293, 301, 362, 365, 447, 448, 452, 455, 456, 467

Л

Лейкоциты 42, 221, 427, 502

Лектины 24, 58, 113, 133, 137–141, 166, 181, 182, 213, 215, 218, 229, 230, 246, 354, 453, 458, 459, 465, 473, 505

Летучие органические вещества (ЛОВ) 299

Лизин 203

Лимфатическая система 290–296

Линоленовая кислота (ЛК) 204, 268, 494

Липиды 17, 137, 247, 255, 258, 262, 280, 329, 353, 379, 411

Липополисахариды (ЛПС) 179

Липопротеиды высокой плотности (ЛПВП) 16, 258, 353, 367, 387

Липопротеиды низкой плотности (ЛПНП) 258, 353, 368

Литий 222, 402

М

Магний 48, 57, 59, 151, 155, 198, 199, 213, 215, 222, 225, 248, 257, 269, 296, 343, 351, 359, 364, 400, 402, 405, 430, 495

Магнитно-резонансная томография (МРТ) 55, 77, 80, 84, 88, 269, 339, 373

Марганец 48, 222, 402

Медитация 29, 32, 53, 78, 129, 219, 273, 370, 381, 385, 396, 397–401, 436, 504

Медь 59, 222, 361, 495

Мелатонин 364, 403, 404, 505

Менструальный цикл 11, 298, 300

Меню Уолс Палео Плюс на неделю, таблица 281–284

Метаболизм 17, 28, 137, 221, 263, 291, 329, 384, 388, 390–392, 425, 481, 502

Метаболический синдром 63, 91, 197, 298, 386

Метаболический стресс 390, 391

Метастазы 43

Метилация 291

Метил-B_{12} 217, 343, 366

Метилсульфонилметан (МСМ) 161, 364, 455

Метионин 203, 291

Метформин 51

Мигрень 52, 74, 175, 251, 258, 393

Миелин 21, 55–59, 73, 81, 83, 126, 130, 154–156, 230, 351, 354, 408, 424, 500

Микробиом 5, 6, 15, 17, 66, 71, 72, 118, 121, 122, 136, 137, 141, 143, 144, 172, 184, 185, 215, 233–236, 255, 258, 278, 279, 289, 359, 369, 377, 423, 430–435, 440, 500, 503

Минералы 8, 28, 48, 50–59, 87, 89, 90, 115–118, 125, 126, 135, 150, 151, 153, 155, 167, 172, 174, 199–201, 207, 209, 212, 213, 215, 218, 220–222, 225, 227, 231, 258, 262, 292, 299, 325, 342, 344, 347, 349, 354, 356, 361, 390, 400, 402, 408, 411, 424, 439, 444, 452–454, 495

Митохондрии 26–31, 41, 45–73, 87, 89–91, 115, 123, 125, 135, 137, 149, 160, 225, 228, 238, 250, 252, 262, 270, 271, 274, 275, 288, 342, 354, 355, 361–364, 375, 392, 408, 411, 421, 424, 437, 441, 461, 466, 474, 505

Молекулярная мимикрия 24, 62, 72, 73, 130

Мононенасыщенные жиры 265, 266
Мутации 42, 43, 300, 423
Мышьяк 48, 288

Н

Надпочечники 300, 373, 382–384, 396–398, 430
Налтрексон 273, 379
Насыщенные жиры 144, 183, 188, 212, 255, 256, 265, 266, 267, 269
N-ацетилцистеин 291
Неврит 45, 69, 83, 123
Невропатия 45, 52, 207, 259, 360
Незаменимые жирные кислоты (НЖК) 28, 54, 87, 116, 125, 204, 212, 225, 231, 267, 343, 351–353, 363
Нейровоспаления 17
Нейродегенерация 4, 17, 51, 125, 148, 288, 297, 361, 376
Нейромедиаторы 28, 42, 44, 56, 57, 59, 72, 250, 308, 421, 423, 424, 435
Нейромышечная электростимуляция (НМЭС) 327–332
Нейропатия 387, 404, 412
Нейротоксичные полихлорированные дифенилы (НПД) 186
Нейротрофический фактор мозга (BDNF) 305, 328
Нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП) 52
Ниацин 59, 150, 151, 198, 248, 291, 343, 353, 495, 496
Ниацинамид 48
Новейшие препараты от РС, список 85
Норадреналин 384
Нутриенты 4, 28, 29, 32, 55–60, 118, 124, 227, 248, 342, 361, 430, 439
Нутрициология 8, 11, 56, 69, 94, 153, 350, 431

О

Обзор пищевых добавок, таблица 359, 360
Однонуклеотидный полиморфизм (ОНП) 43, 217, 350, 369
Ожирение 32, 37, 43, 52, 63, 65, 73, 79, 88, 91, 120, 144, 148, 197, 212, 275, 289, 298, 300, 306, 329, 377, 383, 398, 400, 414, 507
Окисление 59, 258, 266, 267, 290, 291, 353, 368, 411
Окислительный стресс 59, 71, 86, 163, 332, 363
Оксалаты 139, 141, 142, 351
Оксид азота 158
Олигоклональные белки 22
Олигосахариды 166, 360
Омега-3 жирные кислоты 56, 57, 118, 121, 183–186, 190, 204–210, 225, 230, 267, 268, 349, 351–353, 378, 398, 405, 441, 445, 473, 478, 480, 488
Омега-6 жирные кислоты 186, 190, 204, 205, 209, 210, 267, 268, 353, 441, 445, 480
Онемение 40, 69, 218, 232, 268, 269
Онкология 8, 42, 43, 48, 52, 54, 73–76, 90, 95, 113, 120, 148, 155, 157, 163, 164, 214, 221, 239, 251, 252, 277, 288, 344–346, 362, 373, 376, 379, 383, 423, 430, 432
Опиаты 132
Остеоартрит 328, 347
Остеопения 347
Остеопороз 199, 347
Ось «кишечник — мозг» 15

П

Палеодиета 6, 24, 25, 28, 117, 119, 124–127, 196, 197, 202, 418
Пантотеновая кислота 48, 353
Парестезия 69
Пародонтит 87
Патока 59, 190, 192, 238, 491
Первично-прогрессирующий РС (ППРС) 32, 83, 84, 259, 332
Перикардит 273
Перистальтика 138
Пестициды 47, 87, 89, 118, 183, 184, 186, 215, 222, 287, 288, 300
Пикногенол 294б 364
Пиридоксин 56, 59, 151, 198, 248, 291, 343, 353, 495
Поджелудочная железа 200, 277, 357, 386

Позвоночник 27, 55, 120, 259, 311

Полибромированные дифениловые эфиры (ПБДЭ) 186

Полиненасыщенные жиры 211, 212, 265, 266

Полифенолы 121, 124, 211, 461

Полоскание рта маслом 372

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) 30, 79, 341, 413

Пребиотики 358, 503

Пременопауза 11, 215, 496

Пробиотики 235, 236, 363, 428, 470–475, 503

Продукты питания, таблица 481–483

Протеаза 358, 360

Противозачаточные средства 52

Псориаз 62, 72, 73, 175, 196, 273, 412

Псориатический артрит 138

Пчелиный яд 381

Р

Радиация 188, 222, 223, 303

Рандомизированные исследования 16, 33, 121, 375, 380, 437

Ревматоидный артрит 37, 58, 65, 66, 72, 73, 138, 141, 162, 328, 364, 373, 418, 507

Рейки 373, 409

Ремиссия 32, 83, 84, 88, 273

Ресвератрол 362, 363

Ретинол 59, 199, 217, 225, 349, 352, 494

Рефлексотерапия 373, 374

Рецидивирующе-ремиттирующий РС (РРРС) 16, 19, 53, 69, 80–86, 224, 324, 375, 409

Рибонуклеиновая кислота (РНК) 238, 439

Рибофлавин 48, 59, 150, 151, 198, 248, 291, 343, 353, 495

Ртуть 48, 87, 183, 221, 226, 288, 299–301, 352

С

Самомассаж 29, 374, 398, 402

Сахарный диабет 30, 37, 51, 52, 65, 67, 73, 79, 120, 121, 207, 212, 220, 237, 275, 277, 288, 298, 306, 325, 329, 338, 341, 360, 363, 368, 383, 386, 387, 398, 400, 404, 410–412, 414, 429, 469, 507

Светотерапия 373, 376

Свинец 48, 87, 221, 354, 355, 411, 470

Свободные радикалы 48–50, 87, 90, 157, 230, 250

Селен 59, 222, 292, 495

Сера 48, 56, 57, 150, 160, 197, 222, 402, 445, 448

Сердечно-сосудистые заболевания 43, 51, 73, 88, 89, 157, 163, 205, 218, 220, 239, 255, 263, 267, 275, 277, 288, 306, 320, 329, 344, 349, 351, 353, 379, 389, 395, 411, 429

Серотонин 56, 233, 403

Сетчатка 47, 59, 60, 155, 403

Силимарин 294

Синапсы 55, 305

Синдром активации тучных клеток (MCAS) 142, 379

Синдром беспокойных ног (СБН) 272, 351, 392, 400, 404, 405

Синдром дефицита внимания 37, 404

Синдром избыточного бактериального роста (СИБР) 363

Синдром поликистозных яичников (СПКЯ) 91, 299, 300, 388

Синдром протекающего кишечника 24, 28, 71, 122, 123, 129, 130, 137, 179, 207, 218, 385, 427

Синдром раздраженного кишечника (СРК) 144, 171, 175, 411

Системная красная волчанка 62, 65, 72, 73, 138, 141, 238

Снотворное 401

Сода 299

Содержание омега-3 жирных кислот в рыбе, таблица 205

Солвенты 222

Соль Эпсома 400б 402

Спинномозговая пункция 22

Список питательных веществ, необходимых для здоровья клеток мозга, таблица 59

Средиземноморская диета 16, 124, 125

Среднецепочечные триглицериды (МСТ) 250–258, 264, 265, 276, 279, 490
Статины 51, 225, 355
Стафилококк 77
Стресс 20, 29, 30, 44, 53, 58, 59, 61, 70–72, 76, 78, 79, 82, 86–88, 95, 97, 99, 108, 109, 114, 121, 128, 163, 167, 206, 260, 332, 351, 354, 363, 373, 381–407, 411–422, 433, 435, 504
Судороги 88, 148, 249, 250, 308, 379, 404
Сульфатация 291
Сульфиты 139, 141–143
Сульфонилмочевина 51
Сульфорафан 163, 362

Т

Таурин 291, 402, 405
Теломеры 106
Терапия движением 373
Терапия стволовыми клетками 379, 380
Тестостерон 278, 388
Тиамин 48, 56, 59, 150, 151, 198, 248, 343, 353, 494
Тиннит 376
Тиоспирты 292
Тиреоидит Хашимото 73, 273
Тиреоидные гормоны 261
Тиреотропный гормон (ТТГ) 368
Токотриенолы 230, 353, 360
Токсины 27, 28, 41–48, 57, 58, 60, 70–72, 76, 77, 80, 87, 89, 91, 114, 118, 121, 122, 137, 154, 160, 162, 171, 183–185, 196, 207, 214, 215, 238, 287–303, 354, 356, 357, 362, 364, 376, 380–385, 400, 402, 410, 414, 420–423, 427, 429, 432, 435, 440, 500, 505, 506
Трансжиры 55, 188, 190, 211, 212, 216, 266, 267, 391, 478, 494
Транскрипционный фактор NF-kappaB 72, 206
Тревожность 63, 79, 302
Треонин 203
Триггеры 47, 73, 83, 127, 152, 354, 373, 422, 426
Триглицериды 137, 250, 251, 255, 257, 258, 264, 265, 279, 367, 387, 490
Туберкулез 120, 354

У

Убихинон 48, 225, 411, 446
Уолс Палео на неделю, таблица 242–245
Уолс Палео Плюс, таблица нутриентов 248
Уолс Палео, таблица питательных веществ 198
Упражнения Кегеля 328
Ургентность 88, 105, 218
Утомляемость 15, 16, 32, 40, 304, 340

Ф

Фактор роста нервов (NGF) 27, 275, 305, 306, 328, 382, 392
Факты о жирах 265–268
Фекалии 234, 291, 377
Фекальная трансплантация 377
Феномен преждевременного старения 263
Ферментация 41, 166, 189, 228, 235, 237, 239, 470–475
Фибромиалгия 52, 273, 379, 404, 412
Физетин 363
Фитаза 182, 213, 230
Фитаты 133, 181, 213, 229, 230, 458, 459, 473
Фитиновая кислота 213, 215
Фитонутриенты 87, 153, 154, 157, 160, 165, 174, 364
Фитоэстрогены 215
Фолат 56, 150, 151, 198, 248
Фосфолипиды 4, 500
Фотосинтез 46
Фруктоза 50, 116, 166, 179, 188, 190, 287, 391, 478, 479, 491
Фтор 221, 292, 301, 302
Фукогалактан 163
Функциональная электростимуляция (ФЭС) 327, 329, 330, 334, 335, 410, 419, 498

Х

Хелатирование 376
Хиропрактика 374, 421, 433
Хирургическое вмешательство 68, 86, 89, 172

Хламидии 89, 429
Хлор 221, 291, 292, 469, 470, 472
Хлорелла 295, 296, 354, 356, 357, 360, 483, 487
Хлоропласты 46
Холекальциферол 217, 225
Холестерин 16, 30, 51, 59, 121, 123, 137, 211, 225, 246, 253–258, 362, 338, 344, 362, 367, 368, 387, 411, 494
Хондроитин 364, 455
Хром 222
Хроническая цереброспинальная венозная недостаточность (ХЦСВН) 84, 86, 381
Хронические неспецифические заболевания легких (ХНЗЛ) 325, 328

Ц

Цветотерапия 381
Целиакия 37, 62, 72, 175
Центральная нервная система 19
Церебральный паралич 328
Цианобактерии 46
Цианокобаламин 217, 360
Цинк 48, 59, 151, 198, 213, 215, 222, 225, 248, 292, 361, 364, 402, 495
Цистеин 217, 291
Цитоплазма 252

Ч

Черепно-мозговая травма 300, 60, 148, 407

Ш

Шизофрения 52, 65, 345

Щ

Щитовидная железа 73, 176, 221, 223, 261, 273, 278, 292, 368, 376, 384, 404, 430, 445

Э

Эйкозапентаеновая кислота (ЭПК) 206, 209, 267, 349–354, 360, 363, 494
Экзема 34, 73, 175
Экзотоксины 287, 291
Эксайтотоксин 238, 289, 440
Эктопическая кальцификация 173, 347, 349, 351
Электролиты 278
Электромагнитные поля (ЭМП) 373, 375
Элиминационная диета 113, 426, 427
Эллаговая кислота 363
Эмульгаторы 122, 179
Эндокринные железы 298, 300, 445
Эндоктоксины 291
Эндометриоз 272, 299, 300
Эндорфины 27, 328
Энцефаломиелит 155
Эозинофильный эзофагита 127
Эпигаллокатехин галлат (EGCG) 363
Эпигенетика 6, 42, 43, 73
Эпилепсия 52, 136, 249–251, 259, 384
Эректильная дисфункция 91, 298, 300, 388, 412
Эстроген 215, 278, 298

Я

Язва 25, 75, 272, 273, 292
Язвенный колит 72, 127, 363, 377, 412

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

ИММУНИТЕТ: ИГРА ПРОТИВ СВОИХ.
ГЛОБАЛЬНЫЕ МИРОВЫЕ ОТКРЫТИЯ ОБ АУТОИММУННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Уолс, Терри

ПРОТОКОЛ УОЛС

НОВЕЙШЕЕ ИССЛЕДОВАНИЕ АУТОИММУННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Программа лечения рассеянного склероза на основе принципов структурного питания

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель отдела *Т. Решетник*
Руководитель медицинского направления *О. Шестова*
Ответственный редактор *Д. Никищенко*
Научный редактор *В. Романова*
Литературные редакторы *А. Ключников*, *В. Цуканова*, *К. Буравов*
Художественный редактор *В. Брагина*
Компьютерная верстка *О. Крайнова*
Корректоры *О. Пономарев*, *Е. Копылова*, *Н. Шахмарданова*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 гимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.
Тауар белгісі: «Эксмо»
Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz
Интернет-дукен : www.book24.kz
Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 20.05.2021. Формат 70x100$^{1}/_{16}$.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 44,07.
Тираж экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

bomborabooks bombora

bombora.ru

ISBN 978-5-04-118005-8

12+

В электронном виде книги издательства вы можете купить на www.litres.ru

ЛитРес: один клик до книг

Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»
Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1, строение 1.
Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: **international@eksmo-sale.ru**

International Sales: International wholesale customers should contact Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: **ivanova.ey@eksmo.ru**

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: **kanc@eksmo-sale.ru**, сайт: www.**kanc-eksmo.ru**

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде
Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail**: reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге
Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail**: server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге
Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail**: RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону
Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail**: info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске
Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске
Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail**: eksmo-khv@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКСМО АСТ Си энд Си»
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»
Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Украина: ООО «Форс Украина»
Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербовая, 17а
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail**: sales@forsukraine.com

Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»
www.book24.ru
Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. E-mail: **imarket@eksmo-sale.ru**

book 24.ru | Официальный интернет-магазин издательской группы "ЭКСМО-АСТ"

ЧИТАЙ·ГОРОД