

Уилл Коул



**ЕДА**

**ВМЕСТО**

**БОЛЕЗНЕЙ**

РЕВОЛЮЦИОННАЯ СИСТЕМА ЗДОРОВЬЯ,  
ОСНОВАННАЯ НА ПИТАНИИ



Уилл Коул

**Еда вместо болезней.  
Революционная система  
здоровья, основанная на питании**

«Питер»

2019

УДК 615.874

ББК 51.230

## **Коул У.**

Еда вместо болезней. Революционная система здоровья, основанная на питании / У. Коул — «Питер», 2019

ISBN 978-5-4461-1619-5

Усталость и упадок сил — ваши постоянные спутники? Походы к врачам не дают результатов? Лишний вес все никак не уходит? Так, может быть, все дело... в еде? Перед вами книга, в которой известный врач Уилл Коул убедительно доказывает: каждый человек индивидуален, поэтому универсального списка полезных и вредных продуктов нет. Доктор Коул поможет составить персональный набор продуктов, подходящих лично вам! Забудьте про диеты и советы «для всех и никого»! Теперь не обязательно становиться вегетарианцами или веганами, переходить на кетодиету или, наоборот, заставлять себя есть мясо. Эта книга — ваш личный гид по продуктам, которые любит и ненавидит ваше тело. В книге вы найдете: тесты для определения проблемных зон организма; список продуктов и приемов, улучшающих самочувствие; пошаговый план наблюдения за своим здоровьем; инструкцию, как составить список наиболее полезных для вас продуктов; поддержку доктора Коула и множество полезных советов по улучшению качества жизни. Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом. Издательство не несет ответственности за доступность материалов, ссылки на которые вы можете найти в этой книге. На момент подготовки книги к изданию все ссылки на интернет-ресурсы были действующими. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 615.874

ББК 51.230

ISBN 978-5-4461-1619-5

© Коул У., 2019

© Питер, 2019

# Содержание

Отзывы	6
Введение	9
Эпоха воспаления	10
Функциональная медицина: будущее здравоохранения	13
Цель и возможности исключаящей диеты	14
Глава 1	17
Биоиндивидуальность и образ жизни	20
Спектр воспаления	22
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# Уилл Коул

## Еда вместо болезней

### Революционная система

#### здоровья, основанная на питании

*Эмбер, Соломону и Шайло: в вас троих я вижу суть Бога – безграничную любовь, свет и принятие.*

*Пусть они пронизывают страницы этой книги*

## ОТЗЫВЫ

Доктору Коулу прекрасно удалось подчеркнуть ключевую роль воспалительных процессов в широком спектре самых распространенных проблем со здоровьем. Для восстановления и сохранения здоровья крайне важно пристально изучить эти процессы и понять, как можно приостановить их, изменив образ жизни. Все это чудесным образом отражено в книге «Еда вместо болезней. Революционная система здоровья, основанная на питании». *Дэвид Перлмуттер, доктор медицинских наук, член American College of Nutrition, автор мировых бестселлеров по версии The New York Times «Grain Brain» и «Brain Maker»*

«Еда вместо болезней. Революционная система здоровья, основанная на питании» – книга, которая нужна каждому. Как и в своей книге *Ketotarian*, доктор Уилл Коул вновь с поразительным мастерством рассказывает о воспалительных процессах в организме и способах с ними справиться. В этой книге вы узнаете не только о влиянии воспаления на состояние здоровья, но и о конкретных продуктах, которые любит и ненавидит ваше тело. Чтобы начать решать проблемы со здоровьем, не нужно гадать на кофейной гуще. *Александр Юнгер, доктор медицинских наук, автор мировых бестселлеров по версии The New York Times «Clean Gut» и «Clean Eats»*

«Еда вместо болезней. Революционная система здоровья, основанная на питании» – это книга для тех, кто сыт по горло модными диетами.

Опираясь на свой многолетний опыт в области функциональной медицины, мой коллега доктор Уилл Коул предлагает блестящий подходящий каждому план, как выглядеть и чувствовать себя наилучшим образом. Обретите свободу в еде, наконец узнав, какие продукты оптимальны для вашего тела и как с их помощью поддерживать свое здоровье на протяжении всей жизни.

*Марк Хайман, доктор медицинских наук, директор Кливлендского центра функциональной медицины, автор «Food» – мирового бестселлера по версии The New York Times*

Воспалительные процессы в организме – актуальная тема в мире велнеса, и книга «Еда вместо болезней. Революционная система здоровья, основанная на питании» наконец-то дает нам ответы на все наши вопросы. Доктор

Уилл Коул показывает, как развивается воспаление, и объясняет, как узнать степень вашего воспаления. Если вы обеспокоены своим здоровьем, вам стоит прочитать эту книгу: она подскажет, как добиться позитивных изменений естественным путем, при помощи вкусной и здоровой еды.

*Джош Акс, натуропат и хиропрактик, велнес-доктор, автор бестселлеров «Keto Diet» и «Eat Dirt»*

Доктор Уилл Коул – выдающийся специалист в области функциональной медицины, он помогает поправить здоровье моих клиентов. А его книга «Еда вместо болезней. Революционная система здоровья, основанная на питании» рассказывает читателю, какие продукты лучше всего подходят именно его организму. Доктор Коул делает настоящий прорыв, предлагая читателю работающие инструменты, которые легко помогут выяснить, какие продукты любит ваше тело. Это настоящий божественный нектар, в лучшем смысле этого выражения.

*Келли Левек, диетолог знаменитостей, автор книги «Body Love»*

Воспаление – корень всех бед, когда речь идет о здоровье. С этой серьезной проблемой живут многие из нас, даже не подозревая об этом! Книга доктора Уилла Коула «Еда вместо болезней. Революционная система здоровья, основанная на питании» наконец дарит нам способ стать здоровыми и счастливыми, победив воспаление.

*Джейсон Вачоб, основатель и со-CEO MindBodyGreen и автор «Wellth»*

Если бы можно было суммировать первопричины всех болезней цивилизации, нужно признать, что все дело в хроническом воспалении. В книге «Еда вместо болезней. Революционная система здоровья, основанная на питании» доктор Уилл Коул делится своими бесценными клиническими наработками в области питания, позволяющего сдерживать процесс воспаления. Эта книга поправит ваше здоровье с помощью полноценной кетогенной диеты, созданной специально для вас.

*Джимми Мур, автор бестселлеров «Keto Clarity» и соавтор «The Complete Guide to Fasting»*

Такие врачи, как Уилл Коул, – большое и светлое будущее превентивной медицины. Доктор Коул предлагает индивидуальный и интуитивно понятный подход, благодаря которому при помощи различных велнес-практик вы научитесь поддерживать высокий уровень жизни. Современный мир – мир постоянного стресса, мир, где особенно женщины подвержены различным аутоиммунным заболеваниям. Поэтому доктор Коул предлагает бороться с заболеваниями, прежде чем они станут хроническими.

*Элиз Лозни, директор по контенту, Goop*

Наконец-то! Ответы на все хитроумные вопросы, которые вы хотели бы задать своему лечащему врачу! Мой уважаемый коллега доктор Уилл Коул дает их в своей книге «Еда, которую любит и ненавидит ваше тело». Как эксперт по здоровью кишечника, я знаю, что корень большинства хронических воспалений находится в кишечнике. А еще я знаю, что индивидуально подобранные диета, рецепты и планы питания могут изменить жизнь. Книга доктора Коула содержит опросники, основанные на достижениях современной

функциональной медицины, которые помогут каждому понять особенности своего здоровья и выявить слабые места.

*Винсент Педре, доктор медицины, автор бестселлеров «Happy Gut»*

В своей книге доктор Уилл Коул красноречиво объясняет причину проблем со здоровьем и предлагает занятный новаторский план того, как справиться с воспалением и прийти к оптимальному самочувствию.

*Терри Уоллс, доктор медицинских наук, сертифицированный врач функциональной медицины, автор «The Wahls Protocol»*

И вновь мой друг доктор Уилл Коул поднял вопрос, который так часто игнорируется и на который так просто найти ответ. Как шеф-повар, который посвятил свою жизнь изменению мира при помощи вкусной и полезной еды, радуюсь тому, сколь многое вы можете узнать из этой книги.

*Дэн Черчилль, автор «DudeFood»*

В своей книге мой друг доктор Уилл Коул с любовью и благодарностью говорит о философии велнеса. Отбросив все догмы о диетах, Уилл рассказывает о том, какая еда подойдет именно вам.

*Келли Разерфорд, актриса*

Доктор Уилл Коул рассказывает читателю о необыкновенно сильном влиянии воспаления на состояние организма. Он блестяще объясняет причины хронических проблем со здоровьем и обнадеживает своих читателей, рассказывая об инновационных практических способах справиться с воспалением и в конце концов начать жить полноценной здоровой жизнью.

*Дхру Пурохит, автор подкаста «Broken Brain»*

Уилл Коул – один из самых внимательных практикующих врачей, с которыми мне довелось работать в *Goop*. В книге «Еда вместо болезней. Революционная система здоровья, основанная на питании» он делится с читателем простыми и полезными приемами, увлеченно и убедительно рассказывая о том, как восстановить свое здоровье.

*Гвинет Пэлтроу, основатель лайфстайл-платформы Goop и автор книги «Clean Plate», мирового бестселлера по версии The New York Times*

## Введение

Биение жизни обеспечивается поразительными биохимическими процессами. В нашем организме пролегают более 96 тысяч километров кровеносных сосудов, и каждую секунду в нем рождается более 25 миллионов новых клеток. В мозге больше запутанных связей, чем звезд в целой галактике. Триллионы разнообразнейших клеток тела были фактически сформированы из тех же углерода, азота и кислорода, которые ярко сияли в звездах миллиарды лет назад. Другими словами, вы буквально состоите из звездной пыли. И хотя каждая из этих триллионов клеток имеет свое уникальное назначение, у всех них есть одна общая черта: они существуют для вашего блага. Это все – о том, как вы сложны и необычны. Во все времена никто и никогда до вас не обладал вашим уникальным сочетанием генов, биохимией и красотой.

Любая пища, которая поступает в организм, влияет на эту сложную биохимию. Каждый прием пищи, каждый кусок, который мы проглатываем, постоянно и в динамике влияют на наше самочувствие. Но поскольку вы – это вы, и никто другой не похож на вас, нет никого, кто мог бы написать для вас список подходящих и неподходящих продуктов. Пища, идеально подходящая кому-то еще, может не подходить вам и вашей уникальной биохимии. Эта книга написана специально для вас. Это ваш личный гид, который поможет вам наконец разобраться, какие именно продукты ваш организм любит, какие ненавидит и как помочь ему чувствовать себя наилучшим образом.

Как специалист по функциональной медицине, я профессионально помогаю людям изучить язык своего тела, чтобы они точно знали, что такого особенно влияющего на собственную биохимию они делают (или не делают) ежедневно. Я помог тысячам пациентов похудеть и восстановить жизненные силы, научив использовать заложенную в них мудрость. Какие продукты вызывают у вас воспаление? Какие продукты питательны и полезны именно для вас? Ответы на эти вопросы знает ваше тело. Ваша диета должна подходить именно вам, но как узнать, из чего она должна состоять? И как научиться слышать сигналы тела, чтобы насытить питательными веществами и улучшить его работу?

## Эпоха воспаления

Составление уникальной, подходящей именно для вас диеты важно для улучшения здоровья. Но есть еще одна, более важная причина избавляться от тех пищевых привычек и поведения, которые вам не подходят. Во всем мире назревает настоящая катастрофа. Тучи уже на горизонте, и они приближаются. Эта катастрофа – *воспаление*. Признаки этой катастрофы можно увидеть повсюду. Шокирующие 60 % взрослых американцев страдают хотя бы одним, а 40 % – двумя или более хроническими заболеваниями.<sup>1</sup> Каждые 40 секунд<sup>2</sup> у кого-то случается сердечный приступ, рак стал второй причиной смерти во всем мире,<sup>3</sup> у 50 миллионов американцев имеется аутоиммунное заболевание,<sup>4</sup> и почти у половины населения США есть преддиабет или диабет.<sup>5 6</sup>

Растет и статистика по ментальному нездоровью. Около 20 % взрослых людей имеют диагностируемое психическое расстройство.<sup>7</sup> По данным ВОЗ, в настоящее время депрессия является основной причиной инвалидности во всем мире. Около одного из пяти американских детей в возрасте от 3 до 17 лет (около 15 миллионов детей) имеют диагностируемое ментальное, эмоциональное или поведенческое расстройство. Растет уровень депрессии, особенно среди подростков: число самоубийств среди девочек-подростков достигло своего 40-летнего максимума.<sup>8</sup> Повышенной тревожностью страдает более 40 миллионов американцев, а болезнь Альцгеймера является шестой по значимости причиной смерти в Соединенных Штатах. С 1979 года смертность от болезней головного мозга увеличилась на 66 % у мужчин и на колоссальные 92 % у женщин.<sup>9</sup> Один из 59 детей в настоящее время подвержен расстройствам аутистического спектра.<sup>10</sup>

Почему так происходит? Все перечисленные проблемы со здоровьем связывает нечто общее – один фактор, влияющий на всю эту чудовищную статистику. Каждая из названных проблем со здоровьем носит воспалительный характер. К сожалению, мы живем в эпоху воспаления.

Что же предлагает нам официальная медицина, какой основной и часто единственный вариант избавления от этих хронических проблем со здоровьем? Фармацевтические препараты. Невероятно, но факт: 81 % из нас принимают по крайней мере одно лекарство в день. Но помогают ли все эти фармацевтические «припарки»?

---

<sup>1</sup> Centers for Disease Control and Prevention, “Chronic Diseases in America” infographic, <https://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/infographic/chronic-diseases.htm>.

<sup>2</sup> Centers for Disease Control and Prevention, Division for Heart Disease and Stroke Prevention Heart Disease Fact Sheet, [https://www.cdc.gov/dhdsp/data\\_statistics/fact\\_sheets/fs\\_heart\\_disease.htm](https://www.cdc.gov/dhdsp/data_statistics/fact_sheets/fs_heart_disease.htm).

<sup>3</sup> World Health Organization Cancer Fact Sheet, <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cancer>.

<sup>4</sup> American Autoimmune Related Diseases Association Autoimmune Disease Statistics, <https://www.aarda.org/news-information/statistics/>.

<sup>5</sup> Проблема актуальна и для России: по результатам диспансеризации 2019 года, около 50 % россиян имеют хронические заболевания. – *Примеч. ред.*

<sup>6</sup> Andy Menke et al., “Prevalence of and Trends in Diabetes Among Adults in the United States, 1988–2012,” JAMA 314, no.10 (September 2015): 1021–29. <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2434682>.

<sup>7</sup> National Institute of Mental Health, Mental Health Information Statistics, <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/prevalence/any-mental-illness-ami-among-u-adults.shtml>.

<sup>8</sup> Centers for Disease Control and Prevention Morbidity and Mortality Weekly Report, <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/66/wr/mm6630a6.htm>.

<sup>9</sup> C. Pritchard, A. Mayers, and D. Baldwin, “Changing Patterns of Neurological Mortality in the 10 Major Developed Countries — 1979–2010,” *Public Health* 127, no. 4 (April 2013): 357–68; doi: 10.1016/j.puhe.2012.12.018, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23601790>.

<sup>10</sup> Centers for Disease Control and Prevention Autism Spectrum Disorder Data and Statistics, <https://www.cdc.gov/ncbddd/autism/data.html>.

Американцы тратят на здравоохранение гораздо больше денег, чем любая другая страна<sup>11</sup>, однако продолжительность нашей жизни короче, ожирение более распространено, а уровень материнской и младенческой смертности выше, чем в любой другой промышленно развитой стране мира. Иногда даже говорят, что назначенные врачами лекарства убивают больше людей, чем героин и кокаин, вместе взятые.<sup>12</sup> Конечно, некоторые люди живы лишь благодаря лекарствам, и современная медицина достигла небывалых прежде высот в оказании неотложной помощи. Но глядя на приведенную выше статистику, можно ли с уверенностью утверждать, что подход официальной медицины к лечению хронических заболеваний является эффективным и надежным?

И в конце концов, почему мы должны выбирать между современной медициной и здоровьем? Иногда нельзя обойтись без официальной, спасающей жизни медицины. Но я считаю, что, принимая любое решение в отношении здоровья, мы должны задаваться вопросом: «Какой вариант будет для меня эффективнее с наименьшим количеством побочных эффектов?». В ряде случаев фармацевтические препараты соответствуют этому критерию, но во множестве других случаев – нет. Не всегда лекарства являются оптимальным выбором для решения самых разных проблем со здоровьем, но часто они – то единственное, что может предложить нам официальная медицина. Большинство современных фармацевтических препаратов имеют длинный список возможных побочных эффектов (все мы видели эти рекламные ролики). Как же тогда можно назвать эту систему системой «здравоохранения»? Официальная медицина сегодня очень много говорит о здоровье и его охране. Но гораздо лучше реальность отражали бы названия вроде «управление болезнями» или «уход за больными».

Пациенты со всего мира приходят ко мне на прием или записываются на онлайн-консультации по многим причинам, но одна из самых распространенных – официальная медицина не решает и не облегчает их хронические проблемы со здоровьем. Эти проблемы со здоровьем могут достаточно широко варьироваться, но чаще всего я наблюдаю расстройства пищеварения, аутоиммунные заболевания, гормональный дисбаланс, постоянные тревоги или депрессии, трудности с похудением или хроническую усталость. Мои пациенты хотят устранить причины проблем, а не просто замаскировать их лекарственными средствами, которые часто имеют побочные эффекты ничуть не лучше тех симптомов, которые они должны облегчать.

Когда пациенты приходят ко мне на прием, моя первейшая задача – поговорить с ними и понять, с чем они пришли. Несколько опросников (которые я адаптировал для этой книги), которые заполняют пациенты на первом приеме, помогают выявить причины их симптоматики и потенциальную уязвимость для воспалительных процессов. Затем, в отличие от обычных врачей, которых учат сопоставлять симптомы с конечным диагнозом и соответствующим лекарством, я вместе с пациентами определяю скрытые причины их хронических проблем со здоровьем. Меня не интересует вопрос: «Как мы можем остановить симптомы?» Прежде всего меня волнует вопрос: «Как найти и устранить первопричину, чтобы проблемы ушли сами собой?» Подобный подход кажется мне более разумным и правильным, потому что, в конечном итоге, разве у кого-то бывают проблемы со здоровьем из-за дефицита лекарств в организме?

Это важное, даже критическое различие между функциональной медициной в моем понимании (подробнее об этом далее) и обычной врачебной практикой. Возможно, вам знакомо высказывание Гиппократ: «Ваша пища должна быть лекарством, а ваше лекарство должно быть пищей». Где же мы свернули не туда, если слова отца современной медицины

---

<sup>11</sup> Irene Papanicolas, Liana R. Woskie, and Ashish K. Jha, “Health Care Spending in the United States and Other High-Income Countries.” *JAMA* 319, no. 10 (March 13, 2018): 1024–39; <https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/2674671>.

<sup>12</sup> Lisa Girion, Scott Glover, and Doug Smith, “Drug Deaths Now Outnumber Traffic Fatalities in U.S.,” *Los Angeles Times*, September 17, 2011; <http://articles.latimes.com/2011/sep/17/local/la-me-drugs-epidemic-20110918>.

считаются сейчас радикальными и угрожающими развитию этой науки? В официальной медицине пища – последнее, о чем думают врачи, назначая лечение (если вообще о ней думают).

Однако же нельзя недооценивать значение того, что мы едим. Пища тоже может быть мощным лекарством. Проблема в том, что вы вряд ли узнаете об этом и получите конкретные «рецепты» от вашего лечащего врача, возвращенного официальной медициной. В медицинских учебных заведениях США за все четыре года обучения в среднем лишь около 19 часов учебного плана посвящено вопросам питания.<sup>13</sup> И только 29 % медицинских школ США предлагают студентам-медикам пройти рекомендованные 25 часов нутрициологии.<sup>14</sup> Согласно исследованию *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, выпускники медицинских школ, поступающие в педиатрическую ординатуру, смогли правильно ответить лишь на 52 % вопросов (всего их 18) о связи питания и здоровья. Другими словами, большинство врачей провалили бы экзамен по основному питанию, потому что у них просто нет необходимой подготовки в этой области.<sup>15</sup>

Для официальной медицины питание не является приоритетом, но по иронии судьбы до 80 % наиболее распространенных хронических заболеваний (болезни сердца, рак, аутоиммунные болезни, диабет) почти всегда можно предотвратить или обратить вспять, изменив образ жизни.<sup>16</sup> Большинство современных хронических проблем со здоровьем предотвратимы, обратимы, управляемы или преодолимы естественным образом. Так почему же мы довольствуемся меньшим? Путь большинства не всегда является нормальным путем. Количество назначаемых лекарств и заболеваний, вызванных хроническим воспалением, постоянно растет, но едва ли это можно считать нормальным.

---

<sup>13</sup> Kelly Adams, Martin Kohlmeier, and Steven Zeisel, “Nutrition Education in U.S. Medical Schools: Latest Update of a National Survey,” *Academic Medicine* 85, no. 9 (September 2010): 1537–42; <https://www.aamc.org/download/451374/data/nutritioneducationinusmedschools.pdf>.

<sup>14</sup> Kelly M. Adams, W. Scott Butsch, and Martin Kohlmeier, “The State of Nutrition Education at US Medical Schools,” *Journal of Biomedical Education* 2015 (2015), Article ID 357627, 7 pages; <http://dx.doi.org/10.1155/2015/357627>, <https://www.hindawi.com/journals/jbe/2015/357627/>.

<sup>15</sup> M. Castillo et al., “Basic Nutrition Knowledge of Recent Medical Graduates Entering a Pediatric Residency Program,” *International Journal of Adolescent Medicine and Health* 28, no. 4 (November 2016): 357–61; doi: 10.1515/ijamh-2015-0019, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26234947>.

<sup>16</sup> Walter C. Willett et al., “Prevention of Chronic Disease by Means of Diet and Lifestyle Changes,” in Dean T. Jamison et al., eds., *Disease Control Priorities in Developing Countries*, 2nd ed. (Washington DC: World Bank Publication, 2006); <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK11795/>.

## **Функциональная медицина: будущее здравоохранения**

Функциональная медицина – принципиально новое направление здравоохранения, которое разительно отличается от официальной медицины. Специалисты по функциональной медицине считают, что основными способами восстановления здоровья являются пища и образ жизни, и не рассматривают фармацевтические препараты в качестве главнейшего (а иногда и единственного) варианта лечения хронического заболевания. Именно поэтому мои коллеги, специализирующиеся в данном направлении медицины, усиленно изучают потенциальное влияние на человека его питания и образа жизни. Если медикаментозное лечение необходимо, с его назначением нет проблем, но при этом основное внимание уделяется общей картине жизни пациента, потому что мы знаем: сама жизнь и пищевые привычки напрямую влияют на ваше здоровье и благополучие. Как правило, обычные медики не имеют серьезной подготовки в данной области и не дают индивидуальных рекомендаций по изменению образа жизни. Поэтому их пациенты, зависящие от регулярной помощи своего лечащего врача (особенно те из них, чья симптоматика не укладывается в стандартные схемы лечения), часто годами живут с нерешенными проблемами со здоровьем и все растущим списком рецептурных лекарств с побочными эффектами. Функциональная медицина предлагает другой путь – и на этом пути пища играет чрезвычайно важную роль.

Я всегда говорю своим пациентам, что один из самых эффективных способов докопаться до сути всех проблем и всерьез заняться своим здоровьем – это употреблять пищу в качестве лекарства. Почти всегда мы начинаем именно с этого, потому что любая съеденная еда либо поддерживает здоровье, либо разрушает его. Каждый прием пищи – это возможность как наполниться здоровьем, так и потерять какую-то его часть, и либо он усиливает воспалительные процессы в вашем организме, либо, напротив, успокаивает их – тогда неприятные симптомы проходят, а состояние вашего здоровья улучшается. Еда – не Швейцария, чтобы оставаться нейтральной.

Но вот что интересно: продукты, несущие вам здоровье или разрушающие его, с большой вероятностью отличаются от того набора продуктов, который делает то же самое для других. Мы все находимся в какой-то части спектра, отражающего степень развития воспалительных процессов в нашем организме, но для преодоления этого воспаления нет универсальных рецептов. Вот причина, по которой я предпочитаю функциональную медицину: на первое место она ставит индивидуальность каждого пациента. Приверженцы функциональной медицины понимают, что никакая диета и никакой рецепт не могут подойти всем в равной степени, даже людям с одинаковыми симптомами, потому что любой симптом может иметь множество разных причин, а на его проявление влияют множество разных факторов.

Но как же тогда выбрать подходящую еду? Как узнать, какие продукты питания и какой образ жизни способствуют укреплению здоровья, а что может ухудшить самочувствие, повлечь проблемы с весом, сделать вас менее энергичными или даже причинить боль? Правда заключается в том, что есть только один проверенный способ узнать ответы на эти вопросы: соблюдать исключительную диету.

## Цель и возможности исключаяющей диеты

На сегодняшний день никакие лабораторные тесты не могут выявить пищевую непереносимость и чувствительность с достаточной степенью достоверности. Ни один лабораторный тест не может точно определить, в какой степени та или иная пища будет вызывать у вас определенные симптомы, настолько точно, как это можете сделать вы сами, тщательно планируя и соблюдая исключаяющую диету. Исключаящая диета может помочь любому человеку выявить вызывающие у него воспаление продукты. Однако почти у всех исключаяющих диет, которые десятилетиями использовали врачи-диетологи, есть одна общая проблема. Эти диеты скучные, чересчур обобщенные и неустойчивые даже на протяжении того короткого промежутка времени, на который они назначены. А ведь нормальная исключаяющая диета длится дольше недели. В конечном итоге человек, которому она назначена, начинает чувствовать себя в пищевой тюрьме!

Но все не обязательно должно быть именно так.

Та исключаяющая диета, которую я даю своим пациентам, имеет ряд отличий. Мой многолетний опыт подсказывает, что, скорее всего, не все люди чувствительны ко всем существующим продуктам, и с большей вероятностью люди с определенными симптомами одни продукты не переносят, а от других получают максимум пользы. Знание этой истины и следование ей может сделать исключаяющую диету более индивидуальной, устойчивой и интересной.

Исключаяющая диета, описанная в этой книге, задумана гибкой и персонализированной, в ее основе не лежит какая-то обобщенная идея плохого состояния здоровья. Она учитывает все беспокоящие симптомы и проблемы, а ее рекомендации индивидуальны и основаны на вашем уникальном наборе факторов. Еще один прогрессивный шаг – то, что предложенная программа включает и исключает не только продукты питания, но и определенные привычки и образ жизни, что дает возможность контролировать здоровье не только при помощи еды. Моя исключаяющая диета предназначена специально для вас – вне зависимости от того, кто вы, где вы живете или что вы любите есть и делать. Так процесс становится гораздо интереснее, а значит, вы скорее им увлечетесь, ведь правда состоит в том, что незаконченная исключаяющая диета малоинформативна.

Разработанные мною опросники и тесты, которые вы найдете в книге, помогут понять, на чем стоит сконцентрироваться в первую очередь и при помощи каких практических инструментов, советов и уникальной информации вы сможете самостоятельно проложить свой путь к здоровью.

В этой книге вы найдете:

- Важное знание о том, в какой степени у вас сейчас выражено воспаление и в связи с этим какому из двух путей его устранения следовать.
- Подобранные специально для вас продукты и подходы, направленные на устранение причин вашего плохого самочувствия, в виде подходящего именно вам набора практических инструментов и методик.
- Пошаговое руководство всего процесса наблюдения за своим здоровьем: чтобы вы всегда знали, что делать дальше.
- Инструкции по созданию списка наиболее подходящих именно вам питательных и целебных продуктов.
- И самое главное – новый уровень мудрости вашего тела и понимание того, как обустроить жизнь в соответствии с вашими потребностями, целями, желаниями и мечтами.

Прежде вы не находили ничего подобного ни в одной книге.

Конечно, я уверен, что некоторые продукты не подходят вообще никому (например, я бы никому не рекомендовал нездоровые пищевые добавки вроде кукурузного сиропа с высо-

ким содержанием фруктозы или продукты, содержащие трансжиры), особенно потому, что в мире существует множество другой, нормальной еды. И тем не менее пища, которая идеально подходит именно вам, – это вопрос вашей уникальной биохимии, генетики, личных предпочтений и баланса кишечной микрофлоры. Я видел, как «самая здоровая» еда прекрасно работает для одного человека и вызывает воспаление у другого, поэтому программа, изложенная в этой книге, – ваш личный ключ к поиску собственных рецептов.

Это означает, что вы наконец можете перестать искать «идеальную диету» – и перестать разочаровываться оттого, что не находите ее. Я никогда не скажу вам, что для сохранения здоровья все должны перестать есть мясо или придерживаться кетодиеты. Я не собираюсь делать громких заявлений о том, что все люди на свете должны употреблять в пищу только растительную пищу или, наоборот, налегать на мясо. Хотя моя первая книга *Ketotarian*<sup>17</sup> и является руководством по кетогенной растительной диете, я не зря предусмотрел в ней различные варианты кетодиеты для вегетарианцев, веганов и пескетарианцев, ведь в конечном счете все мы очень разные. Даже в рамках парадигмы растительной, кето- или любой другой диеты оптимальный выбор пищи варьируется от человека к человеку. Если вам нравится питаться определенным образом, это нормально! Но так или иначе пища, которую вы выбираете, требует определенных познаний о самом себе, и эта книга поможет вам узнать себя лучше.

Вот в чем заключается прелесть данной книги. Вместе мы нащупаем единственный, подходящий именно вам способ питаться. Неважно, предпочитаете ли вы есть только овощи и фрукты или придерживаетесь кетогенной диеты, или палеодиеты, или средиземноморской либо вообще едите все что душе угодно. Вы сможете улучшить здоровье, унять воспаление и прийти к отличному самочувствию, узнав, какая пища вам не подходит, а какая подходит, будучи при этом питательной, вкусной и, что немаловажно, простой в приготовлении. Я считаю, что питание и хорошее самочувствие дарят людям радость и настоящее волшебство, и эту же идею я пытаюсь внушить своим пациентам и читателям. Книга *Ketotarian* – сплав растительной и кетодиеты. Эта книга – превращение хаоса в свободу в выборе питания.

Врачи, практикующие функциональную медицину, знают, что здоровье – это сложная и динамичная сила. Питание некоторых людей оставляет желать лучшего, но при этом у них хорошее здоровье из-за положительного влияния образа жизни, низкого уровня стресса, наличия поддерживающей социальной группы и высокой физической активности. Другие же, даже если и питаются как звезды здорового образа жизни, ежедневно запивая салаты из капусты настоем чайного гриба, порой увядают от одиночества или сильного стресса, которые могут вызывать серьезные проблемы со здоровьем. И даже если мы рассмотрим только питание – здоровая пища одного человека может идти во вред другому. Те самые капустные салаты порой вызывают проблемы с пищеварением, а темный шоколад, которым кое-кто наслаждается без последствий, у вас может вызвать мигрень. Вот почему в этой книге нет места устаревшим диетическим догмам.

Функциональная медицина рассматривает человека в контексте его окружения. Важно понять и оценить общую картину: что человек ест, как живет и каким образом каждый аспект его существования оказывает на него физическое, эмоциональное и духовное воздействие. Моя цель – помочь вам активно двигаться к своему здоровью, нащупать подходящие именно вам пищевые привычки, образ жизни и другие способы удовлетворения ваших индивидуальных потребностей в общем контексте жизни. Все начинается с вашего собственного внимательного взгляда на свою жизнь.

---

<sup>17</sup> Кетотарианец: план (в основном) растительного питания для сжигания жира, повышения энергии, подавления тяги к еде и снижения воспаления (Ketotarian: The (Mostly) Plant-Based Plan to Burn Fat, Boost Your Energy, Crush Your Cravings, and Calm Inflammation – Avery, 2018). – Примеч. ред.

Благодаря персонализированной диагностике, контролируемому отказу от определенных продуктов и четкому, организованному их возвращению в рацион, программа «Спектр воспаления», предложенная в книге, поможет каждому читателю найти то, что лучше всего подойдет именно ему. Книга разрешает внутренний конфликт между выбором образа жизни и потребностями нашего организма, отвечая на главный вопрос: «Что нужно именно мне?» Давайте же сделаем первый шаг на пути к здоровью.

## Глава 1

### Предвидение: как биоиндивидуальность определяет, что любит и ненавидит ваше тело

Мы все имеем сходное строение тела, одни и те же внешние и внутренние органы, а в организмах происходят похожие процессы. Сердца бьются. Кровь течет по венам и артериям. Мышцы сокращаются и расслабляются. Кости поддерживают вес. И в то же время неуправляемые биохимические колебания в теле для каждого из нас уникальны.

Часть этой изменчивости связана с генетикой (уникальным набором вариаций в вашей ДНК) и эпигенетикой (тем, как образ жизни и окружающая среда влияют на экспрессию унаследованного набора генов). Отчасти это связано с балансом и разнообразием кишечных бактерий, функционированием иммунной системы, гормональными колебаниями и уровнем воспаления в любой отдельно взятый момент. Фактически то, что вызывает у вас воспаление, может сильно отличаться от того, что вызывает воспаление у кого-то другого. Да и влияние воспаления на функционирование именно вашего организма и лично ваше здоровье также уникально.

Все эти и многие другие факторы тесно взаимосвязаны и оказывают друг на друга влияние, создавая сложное и постоянно меняющееся чудо – вас самих. От всех остальных людей вы отличаетесь триллионом крошечных особенностей. У вас есть свои уникальные сильные стороны и уникальные проблемы. Какие-то ежедневные действия (еда, занятия и мысли) заставляют вас чувствовать себя прекрасно, из-за других вы чувствуете себя паршиво. Скорее всего, у вас также есть свои проблемы со здоровьем – возможно, вы склонны к мигрени, усталости, боли в суставах, сыпи или повышенной тревожности. Возможно, у вас есть проблемы с пищеварением, гормональный дисбаланс или проблемы с похудением.

### ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ, НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ И ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ: В ЧЕМ РАЗНИЦА?

За относительно короткий период времени наш мир сильно изменился. Если говорить о современности, то пища, которую мы едим, вода, которую пьем, истощенная почва, в которой выращиваем культурные растения, и загрязненная окружающая среда – все это относительно ново. Согласно исследованиям, данное несоответствие между человеческой ДНК и окружающим миром является основной причиной наших хронических проблем со здоровьем, носящих характер воспаления. Около 99 % нашего генома сформировалось до начала активного развития сельского хозяйства, примерно 10 000 лет назад.<sup>18</sup> Вследствие чего мы наблюдаем доселе невиданную реакцию на продукты питания.

У реакции на продукты питания могут быть три основные причины: аллергия, непереносимость или чувствительность. Люди часто путают или неправильно используют эти термины, поэтому давайте рассмотрим, чем они отличаются друг от друга.

---

<sup>18</sup> L. Cordain et al., “Origins and Evolution of the Western Diet: Health Implications for the 21st Century,” *American Journal of Clinical Nutrition* 81, no. 2 (February 2005): 341–54; doi: 10.1093/ajcn.81.2.341, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15699220>.

- **Пищевая аллергия:** затрагивает иммунную систему, вызывая немедленный и потенциально тяжелый ответ. Симптомы аллергической реакции могут включать сыпь, зуд, крапивницу, отек или даже анафилактический шок – смертельно опасный отек дыхательных путей.

Программа, изложенная в данной книге, не предназначена для диагностирования такой опасной пищевой реакции. Моя цель заключается в другом – помочь вам узнать, склонны ли вы к одной из двух других причин, потенциально ведущих к воспалению:

- **Пищевая непереносимость:** в отличие от аллергии, данная реакция не связана напрямую с иммунной системой. Напротив, непереносимость возникает, когда ваше тело не в состоянии переваривать определенные продукты (например, молоко и его производные) или когда они раздражают вашу пищеварительную систему. Как правило, непереносимость – результат дефицита ферментов.

- **Чувствительность к еде:** как и аллергия, является результатом иммунного ответа, но проявляется, в отличие от аллергии, в более отсроченной реакции. Небольшое количество определенной пищи переваривается организмом без проблем, но передозировка или ежедневное ее употребление может постепенно привести к такому воспалению, что начинает страдать ваше здоровье.

Вот возможные симптомы пищевой непереносимости и чувствительности:

- вздутие живота,
- мигрень,
- насморк,
- спутанность сознания,
- боль в суставах или мышцах,
- тревога или депрессия,
- усталость,
- зуд, сыпь,
- учащенное сердцебиение,
- симптомы простуды,
- боль в животе,
- синдром раздраженного кишечника.

Каждая из этих проблем со здоровьем зависит от многих факторов, не только от вашей генетики и микробиоты, но и от того, что вы едите, как двигаетесь, как живете и даже от того, как вы думаете. Все, что вы делаете, улучшает или ухудшает ваше здоровье – и во многих случаях это означает, что ваши действия подстегивают или гасят воспалительные процессы в организме. Но даже это уникально именно для вас и не обязательно совпадает с тем, что приносит пользу или вред здоровью другого человека. Вот такой вы красивый пазл!

Этот пазл, обладающий уникальными, неповторимыми фигурами, называется биоиндивидуальностью. Признание существования биоиндивидуальности – один из краеугольных аспектов функциональной медицины, и, как практикующий специалист по функциональной медицине, я знаю, что биоиндивидуальность является единственным наиболее мощным источником информации о вас и вашем здоровье. Каждый день я наблюдаю проявления биоиндивидуальности у своих пациентов. К моменту нашего знакомства большинство моих пациентов уже начинают питаться значительно лучше, чем среднестатистический западный человек. Они уже успели что-то изучить о велнесе и какое-то время до того, как открыли для себя функциональную медицину, находились на пути к здоровью. Независимо от того, какой диеты они

придерживаются, они в основном едят настоящую цельную пищу. Но несмотря на все свои начинания в области здоровья, они приходят ко мне с определенной проблемой. Отчасти ее причина в том, что их диета не подходит им на все сто процентов.

В основе диетической индустрии лежит идея, что некоторые диеты очень хорошо работают для некоторых людей. Поэтому так много книг, статей и постов в блогах посвящается очередной новой «чудодейственной диете» – *той единственной, которая наконец сработала*. Но этот «единственный метод», который кто-то нашел, сработал только потому, что оказался подходящим *для одного конкретного человека* – подходящим для него с точки зрения биоиндивидуальности. Приходилось ли вам замечать в телевизионной рекламе фразу мелким шрифтом: «Результат не гарантирован»? Скорее всего, попытки других людей повторить этот результат обречены на провал, потому что их «единственный метод» заключается в чем-то другом. Возможно, в чем-то абсолютно противоположном тому, что рекламируется. Их пазл складывается совсем из другого.

Та пища, которая для одного человека лекарство, для другого может стать проблемой. Причина кроется в биоиндивидуальности каждого. Не зная о своей непереносимости или чувствительности к тем или иным продуктам, вы можете (иногда даже каждый день) употреблять в пищу то, что усугубляет ваши симптомы, усиливает воспаление или провоцирует набор веса – или даже все это вместе. Вы можете считать эту пищу полезной, но у некоторых людей даже «полезные продукты питания» могут вызывать нежелательные реакции организма. Это биоиндивидуальность в действии.

## Биоиндивидуальность и образ жизни

Биоиндивидуальность критически важна для формирования пищевой стратегии, но это относится не только к еде. Это относится почти ко всем аспектам вашего образа жизни:

- **Физические нагрузки.** Некоторым из моих пациентов хорошо подходят энергичные тренировки – это не только полезно для их сердечно-сосудистой системы, но также повышает настроение и уменьшает воспаление. У других энергичные тренировки вызывают усталость и стресс и в результате могут провоцировать воспаление, поэтому таким людям гораздо лучше подходят оживленные прогулки на природе, занятия йогой или легкая растяжка.

- **Общение.** Некоторые получают прилив эндорфинов от интенсивного общения. Социальная активность и правда может стать для них мощным противовоспалительным фактором. Другие испытывают стресс в компании людей и рискуют усилить воспалительные процессы в организме. Им гораздо лучше проводить больше времени в одиночестве.

- **Стрессоустойчивость.** Часть людей хорошо переносят стресс и даже получают удовольствие от стремительно меняющихся будней. В то же самое время другие не так хорошо справляются со стрессом – им следует почаще замедляться, отключать гаджеты и делать паузы в управлении теми аспектами жизни, которые вызывают наибольший стресс. Мы знаем, что стресс вызывает воспаление, поэтому важно знать, что вас беспокоит.

- **Иммунитет.** Некоторые люди постоянно простужаются, в то время как другие почти никогда не болеют. Это может быть связано с тем, как воспаление воздействует на ваш иммунитет – чем оно интенсивнее выражено, тем выше вероятность заболеть.

- **Чувствительность к экологии.** Кто-то чутко реагирует на каждый контакт с загрязнениями, химическими веществами, плесенью и грибок, в то время как другие кажутся невосприимчивыми к этим факторам. Как и в предыдущих пунктах, токсины, попадающие в организм из окружающей среды, могут вызывать воспалительную реакцию, и те люди, у которых уже развилось воспаление, могут быть более чувствительными к этим токсинам.

- **Личные качества.** Стакан наполовину пуст или полон? Артистичность или логичность? Мы все разные во многих отношениях, и это тоже аспект биоиндивидуальности, который связан с развитием воспалительных процессов.

Именно из-за биоиндивидуальности официальная медицина может помочь одному человеку и не помочь другому, будучи не в состоянии убрать симптомы или обнаружить первопричину проблем со здоровьем. Это происходит оттого, что врачей обучают прежде всего группировке и категоризации пациентов, а не умению видеть индивидуальные особенности.

Вот как обычная медицина диагностирует и лечит заболевания: когда у множества разных людей наблюдаются одинаковые симптомы и совпадают результаты лабораторных анализов, их состоянию находят общее название, например «гипотиреоз», «ревматоидный артрит» или «депрессия». Этим диагнозам присваиваются диагностические коды, которые представляют собой набор цифр и букв.

С каждым кодом соотносится определенный перечень медикаментов на основании того, насколько эффективно данные медикаменты нормализуют результаты лабораторных исследований и уменьшают симптомы у некоторого процента пациентов из отобранной группы. Например, если лекарство X снимает симптомы усталости у 52 % исследуемых, чьи симптомы совпадают с гипотиреозом, то это лекарство может попасть в стандарт лечения гипотиреоза.

Но как насчет людей, чьи проблемы не попадают в заранее определенный набор симптомов? Как насчет других 48 %, чьи симптомы не были купированы рекомендованными препаратами? Действие лекарств частенько основано на игре вероятности: конечно, вы можете надеяться, что станете одним из счастливчиков, но со многими этого не происходит. Для ряда симптомов просто еще не изобретено лекарств, так что их носителей отправляют домой

без оказания помощи. Кому-то назначенное лекарство не помогает, потому что его симптом вызван просто-напросто другой причиной. Порой лекарство может облегчить симптомы и заодно вызвать тяжелые побочные эффекты – иногда даже хуже, чем первоначальные симптомы! И тогда люди начинают задаваться вопросом: а действительно ли им нужно принимать какие-либо медикаменты? Им хочется знать, нет ли других, более естественных и эффективных способов устранить их симптомы, остановив или обратив вспять заболевание.

Кроме того, что делать в случае, если ваши симптомы дают размытую картину, а результаты лабораторных анализов оказываются «нормальными»? Если все ваши симптомы аккуратно укладываются в правильную категорию и стандартное лекарство помогает с ними справиться – это прекрасно. Но если ваша реакция атипична, или же вы столкнулись с реакцией на медикаменты, или же вы больше заинтересованы в лечении своего состояния, чем в маскировании симптомов, – у вас могут возникнуть проблемы с получением помощи в рамках официальной медицины.

Как видите, существует множество исключений из правил, являющихся камнем преткновения для обычной медицины. Столкнувшись с ними, пациенты чаще всего приходят ко мне. Это те люди, которым не помогают назначенные лекарства, чьи симптомы не поддаются основной классификации, те, которые просто не получают всей необходимой помощи.

Но настоящая проблема – не в том, что симптомы человека не соответствуют какой-то заранее определенной модели. Проблема заключается в том, что модель не учитывает биоиндивидуальность. Соберите в одной комнате пять человек с одним и тем же кодом болезни в рамках международной классификации, пусть все они проходят одинаковое лечение, а потом спросите каждого человека о течении его болезни и результатах лечения. Вероятно, вы получите пять разных ответов, потому что у каждого из этих людей разная генетика, разная микробиота и разная биохимия, и у разных людей сходные на первый взгляд симптомы могут иметь совершенно разные причины. Это сложная картина. К счастью, у нас в руках есть общий знаменатель.

## Спектр воспаления

Понимание того, что такое воспаление, – один из наиболее важных шагов к тому, чтобы начать использовать биоиндивидуальность для *собственного* оздоровления. Все глубже погружаясь в изучение столь типичных для современного мира проблем со здоровьем – тревоги, депрессии, расстройств пищеварения, гормонального дисбаланса, диабета, болезней сердца или аутоиммунных состояний, – следует понимать, что все они имеют воспалительный характер или воспалительный компонент.

Воспаление начинается незаметно, назревая в организме задолго до того, как эти заболевания становятся диагностируемыми или хотя бы очевидными. К моменту, когда проблема со здоровьем становится достаточно сложной, чтобы можно было официально поставить диагноз, воспаление, как правило, успевает нанести значительный вред организму. Например, диагностика аутоиммунных проблем надпочечников (таких, как болезнь Аддисона) возможна при их разрушении на 90 %.<sup>19</sup> То же самое верно и в отношении многих других хронических проблем – для диагностики воспалительных неврологических заболеваний, таких как рассеянный склероз, или воспалительных заболеваний кишечника вроде целиакии, должны наступить серьезные нарушения.

Но обострение воспалительного процесса, о котором мы говорим в данном случае, развивается не за одну ночь: как правило, это уже конечная стадия воспаления. Так, если у пациента диагностируют аутоиммунное заболевание, это значит, что он уже в среднем от четырех до десяти лет страдает от воспаления в аутоиммунной сфере.<sup>20</sup> То же самое можно сказать и о других хронических воспалительных заболеваниях, таких как диабет или болезни сердца. Диабетиком не становятся по щелчку пальцев. Заболевания сердца не появляются из ниоткуда. Долгие годы в организме шел воспалительный процесс. И лишь со временем уровень сахара в крови натошак станет достаточно высоким, чтобы можно было поставить верный диагноз. Или же у человека случится сердечный приступ. Все мы находимся в одной из точек широкого спектра воспаления: отсутствие воспаления, легкое воспаление, умеренное воспаление, достаточное для диагностирования воспаления, послужившее причиной болезни.

Зная это, стоит ли ничего не предпринимать и просто ждать момента, когда стрелка воспаления покажет «красный» уровень угрозы? Не лучше ли позаботиться о воспалении на самых ранних стадиях, когда купировать его гораздо легче?

В моей практике функциональной медицины основное внимание уделяется устранению причин и проявлений воспаления, поэтому стоит начать работать с воспалением *задолго до того*, как у вас разовьются серьезные проблемы со здоровьем. Потому как на стадии диагностики людям уже предлагаются только фармацевтические препараты. Я же считаю, что можно поступить гораздо лучше. Вся моя практика в целом и эта книга в частности посвящены активным мерам по борьбе с воспалением, прежде чем оно выльется во что-то более серьезное.

Но даже если вы уже на грани этой «серьезности», есть еще много вещей, которые вы можете сделать для восстановления своего здоровья. Исследования подтверждают то, о чем функциональная медицина говорила десятилетиями: образ жизни и пищевые продукты являются значительными факторами, влияющими на самочувствие, и я бы добавил, что образ жизни и пищевые продукты – *ключевые факторы* для уменьшения вызывающего заболевание воспаления. Исследования показывают, что около 77 % воспалительных реакций определя-

---

<sup>19</sup> National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, Adrenal Insufficiency & Addison's Disease, <https://www.niddk.nih.gov/health-information/endocrine-diseases/adrenal-insufficiency-addisons-disease>.

<sup>20</sup> O. Mocan and D. L. Dumitraşcu, "The Broad Spectrum of Celiac Disease and Gluten Sensitive Enteropathy," *Clujul Medical* 89, no. 3 (2016): 335–42; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27547052>.

ются факторами, которые мы можем так или иначе контролировать, и среди них – наша диета, уровень стресса и загрязненность окружающей среды, оставшиеся 23 % зависят от генетических факторов.<sup>21</sup> А это значит, что для минимизации воспаления многое можно сделать прямо здесь и сейчас, а не продолжать нести навстречу будущим хроническим болезням.

По моему опыту, подавляющее большинство из нас обладает изрядной властью. Мы можем взять под контроль свое здоровье прямо сейчас, в чем-то изменив свой стиль жизни. Вне зависимости от того, улучшат ли эти изменения качество нашей жизни на 25 или на 100 %, по спектру воспаления это будет движение в правильном направлении. Всю свою жизнь вы повторяли одно и то же, ожидая от своих действий разных результатов, – попробуйте же вместо этого что-то новое. Это единственный способ превратить отрицательные изменения в положительные.

Вероятно, вы читаете эту книгу, потому что у вас есть какие-то симптомы, требующие особого внимания (а может быть, у вас уже возникли хронические проблемы со здоровьем). Размышляя над собственной биоиндивидуальностью и тем, в какой точке спектра воспаления вы находитесь, держите в уме вот что: причины вашего воспаления (определенные продукты питания и воздействия, виды стресса) – проявления вашей биоиндивидуальности, и следствия воспаления (прибавка в весе, усталость, кислотный рефлюкс) – также ее проявления. Несмотря на то что воспаление вызывает много проблем, это также своего рода ключ к обнаружению биоиндивидуальных реакций на внутренние и внешние стрессоры. Фокусирование нашего внимания на воспалении замечательно еще вот почему:

1. Воспаление стоит в символической иерархии выше симптоматики. Это означает, что оно может вызывать или ухудшать многие симптомы болезней. Следовательно, устранение воспаления может, в свою очередь, уменьшить или устранить ряд симптомов, находящихся за ним, так что множество симптомов устраняются с помощью единого плана действий.

2. В свою очередь, воспаление – следствие ряда триггеров, спусковых механизмов. Взаимное воздействие пищевых привычек, стресса, проблем с кишечником, инфекций (бактериальных, дрожжевых или вирусных), воздействие плесени или тяжелых металлов, а также генетики часто является причиной воспаления. Успокаивая воспаление, мы часто даем организму шанс самостоятельно устранить первичную дисфункцию, тем самым убирая причину возникновения симптомов. Воспаление мешает организму использовать его естественную способность к самовосстановлению. Научившись находить свои собственные воспалительные триггеры (те факторы, которые вызывают у вас воспаление) и локализацию воспаления, вы научитесь устранять его источник.

Именно так мы будем решать ваши проблемы со здоровьем: сперва снизим уровень воспаления, настроив питание и ритм жизни таким образом, чтобы исключить провоцирующие воспаление факторы, а затем добавим те механизмы, которые будут помогать с ним справляться. Такой подход скорее решит ваши хронические проблемы со здоровьем, чем простая маскировка симптомов.

Итак, как же правильно настроить питание и образ жизни? Для этого мы будем использовать информацию, полученную в результате соблюдения персонализированной и тщательно организованной исключаящей диеты.

Исключающая диета поможет выяснить, какие продукты и действия вызывают у вас воспаление и где оно локализуется. Локализация воспаления в определенной части тела является индивидуальной и зависит от генетики, деятельности, прошлых травм, образа жизни и, возможно, других факторов, которые нам еще предстоит обнаружить. Поэтому понимание инди-

---

<sup>21</sup> E. A. Jeong et al., “Ketogenic Diet-Induced Peroxisome Proliferator-Activated Receptor-γ Activation Decreases Neuroinflammation in the Mouse Hippocampus After Kainic Acid-Induced Seizures,” *Experimental Neurology* 232, no. 2 (December 2011): 195–202; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21939657>.

видуальной предрасположенности к воспалению и знание своего профиля поможет вам понять, каким образом можно минимизировать проблемы. Воспаление имеет тенденцию развиваться в восьми основных системах:

1. Мозг и нервная система.
2. Пищеварительный тракт.
3. Печень, почки и лимфатическая система (вместе они составляют выделительную систему организма).
4. Печень, поджелудочная железа и клеточные рецепторы инсулина, контролирующие баланс сахара/инсулина в крови.
5. Эндокринная система (структуры мозга и их взаимодействие с гормональной системой: щитовидной железой, надпочечниками, яичниками или яичками).
6. Мышцы, суставы и соединительная ткань (опорно-двигательная система).
7. Иммунная система, которая может развязать с вами настоящую войну, давая аутоиммунный ответ.
8. Несколько систем одновременно. Некоторые (на самом деле многие из моих пациентов) подвержены развитию воспаления в более чем одной из этих областей и/или по всему телу, в том числе в артериях, которые проходят повсюду (и могут повлиять на сердце и мозг). Это может быть связано либо с необычной чувствительностью, либо с длительным игнорированием протекающих в теле воспалительных процессов. Я называю эту проблему «поливоспалением».

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

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