Организм – дом, в котором все должно работать как часы

ФорМируеМ ПищеВые ПРиВычки для ЗДорОВья

7 уникальных рецептов

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА
ПРОГРАММА ПИТАНИЯ

ТОП-20 СУПЕР-ПРОДУКТОВ
MUST HAVE

ЕДА КАК ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВЬЯ

Хейли Помрой и Ив Адамсон
Диетолог звезд Голливуда, автор уникальной вкусной системы питания для ускорения метаболизма, потери веса, улучшения здоровья и продления жизни

Body & mind. Книги, которые меняют тебя и твое тело

Хейли Помрой

Формируем Пищевые Привычки для здоровья

«Эксмо»

2016

УДК 615.874
ББК 51.230

Помрой Х.

Формируем Пищевые Привычки для здоровья / Х. Помрой — «Эксмо», 2016 — (Body & mind. Книги, которые меняют тебя и твое тело)

Еда – фундамент нашего здоровья. Если вы хотите чувствовать себя великолепно, меньше болеть, избавиться от лишних килограммов, продлить жизнь и молодость, то пищевые привычки необходимо изменить. Хейли Помрой, диетолог звезд Голливуда, среди ее клиентов Роберт Дауни-мл. и Дженифер Лопес, автор бестселлеров, дает вам четкий план и указывает путь. Когда многочисленные проблемы со здоровьем стали угрожать ее жизни, она поставила себе задачу найти продукты или их сочетания, которые помогут спасти и восстановить здоровье. Она разработала 7 уникальных программ питания, они ускоряют метаболизм и полностью перезагружают весь организм, составила список из 20 суперпродуктов, которые обязательно должны присутствовать в рационе каждого хотя бы раз в неделю. Выберите то, что необходимо и подходит именно вам, и воспользуйтесь самым мощным оружием – правильным питанием.

УДК 615.874
ББК 51.230

© Помрой Х., 2016
© Эксмо, 2016

Содержание

Введение 6
Часть первая 11
Глава 1 11
Еда 15
Обмен веществ 18
Что такое метаболические пути? 19
Здоровье 20
Глава 2 22
Я хочу, чтобы лекарства лечили хронические заболевания 24
Метаболическая адаптация: стрессовая реакция, чтобы избежать болезни 27
Метаболическая адаптация и надпочечники 29
Глава 3 32
Сломанный телефон: когда вы не слушаете или не понимаете, что вам говорят 36
СМС от вашего тела 38
Лечение. Совершенно новый подход 43
Конец ознакомительного фрагмента. 45
Комментарии

Хейли Помрой
Формируем Пищевые Привычки для здоровья

Haylie Pomroy
FAST METABOLISM FOOD RX

© 2016 by Haylie Pomroy
All rights reserved.
This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC and with Synopsis Literary Agency

© Захаров А., перевод, 2016
© ООО «Издательство «Э», 2018

* * *

Эта книга посвящается моей самой первой любви: лекарству под названием преднизон. Если бы не облегчение, которое ты мне подарил, и не трудности со здоровьем, которые ты у меня вызвал, я бы никогда не нашла свою настоящую любовь – помогать другим искать свой путь. Также я посвящаю эту книгу своей маме, доктору Джин Уилсон, потому что когда мне поставили диагноз, она сказала: «Не бойся. Ты умная. Я знаю, ты справишься».

Введение
Как научиться слушать свое тело

Вы не узнаете, насколько сильны, пока у вас не останется иного выбора, кроме как быть сильными.
– Цитата, обычно приписываемая Бобу Марли

Каждый раз во время еды вы вызываете внутренние изменения обмена веществ. Физические акты – прием пищи, ощущение запаха и вкуса – активируют метаболические пути, которые запускают экспрессию генов. Кроме того, они подают сигналы телу: распределять сахара, стимулировать выделение гормонов, регулировать важнейшие процессы – настроение, сон, энергичность. Когда вы едите, питательные вещества непосредственно влияют на ваше самочувствие, внешность и здоровье. У вас в тарелке находится мощная сила, но многие из нас начинают учиться пользоваться ею, лишь когда чувствуют себя нехорошо, недовольны фигурой, уровнем энергии, иммунитетом или химическим составом крови.

Неважно, с чем вы сейчас боретесь: выбор продуктов непосредственно влияет не только на эту борьбу, но и на решение проблемы. Вы вовсе не обязаны угасать – терять энергию, здоровье, физическую форму, функциональность, жизненную силу. Ровно наоборот. У вас есть возможность решить проблемы со здоровьем. Все мы едим, и я всем сердцем хочу показать, какой огромной силой может обладать питание.

Я часто указываю еду в рецептах, словно лекарства. Мне пришлось потратить всю карьеру, чтобы узнать, какие именно продукты влияют на конкретные системы тела или проблемы со здоровьем. Если хотите что-то изменить в своем теле, уровне энергии или здоровье, с радостью помогу. Я не врач и не выдаю рецепты на лекарства, но я диетолог, и мои предписания имеют доказанный клинический эффект.

Работая над этой книгой, я долго раздумывала, почему же решила выйти за пределы своего комфортного, уютного клинического мирка и перебраться в мир книг, сайтов и газет. Я делилась своими мыслями о теле и здоровье с теми, с кем встречалась лицом к лицу – с людьми, тайно боровшимися с самыми разнообразными проблемами со здоровьем. Но мне казалось, что этого недостаточно. Я всегда говорила, что меня в эту отрасль привели собственные проблемы со здоровьем. Но, как мне кажется, еще одна важная причина, по которой это произошло, – желание создать здоровье для вас. Мне повезло: я была рядом с моими клиентами, когда они справлялись с кризисами, и в этих путешествиях я научилась столь многому, что чувствую себя обязанной поделиться этими знаниями. Еда – это мощнейшее лекарство. Я не просто верю: я точно знаю, что еда – правильная еда – может по-настоящему исцелить тело.

Но началось все действительно с меня и моих собственных недугов. Видите ли, задолго до того, как диетология стала моей профессией, мне приходилось соблюдать строжайшую диету, чтобы не покатиться под откос. Я узнала, что питание может сделать для меня самой, намного раньше, чем помогла первому пациенту. То был вопрос жизни и смерти.

Мой путь из амбара в клинику

Я училась в ветеринарном колледже, когда пришлось взять академический отпуск по болезни, который заставил меня узнать, кто я на самом деле и кем хочу стать – и с личной, и с профессиональной точки зрения. Во время написания первой книги «Диета для быстрого метаболизма» я знала, что читателям захочется узнать что-нибудь обо мне, прежде чем

рассматривать советы по похудению. Многие видели моих клиентов на красной ковровой дорожке, так что знают о качестве работы. И несмотря на это, надо было рассказать, кто я такая и как научилась *так делать?* Я рассказала читателям о своем образовании агронома и ветеринара и о том, как изучила много разных отраслей науки, чтобы взять лучшее от множества разных традиций.

Дальше была кулинарная книга. В ней рассказано не только о моем опыте, но и том, что в нашей семье есть личный повар… и это я. Я – мама, и постоянно готовлю еду детям. И во время создания книги «Сжигание» избрала немного другой подход. Я хотела, чтобы читатели поняли, что моими клиентами являются не только знаменитости, которые и без того выглядят почти идеально и нуждаются лишь в легкой корректировке. За двадцать с лишним лет работы в клинике я поняла, что у всех людей тела, конечно, разные, но есть одно сходство: тенденция застревать на плато. Поиск причины и исправление на микроуровне помогут раскрыть всю силу обмена веществ.

В этой книге история будет другая, потому что моя просьба потребует от вас намного большего, чем просто прочитать информацию о моей подготовке, клиническом опыте или даже семейной жизни. Вы должны знать, что и у меня есть серьезные проблемы со здоровьем. Я борюсь с ними каждый день. Моя жизнь состоит из попыток сбалансировать здоровье и проблемы, и если бы не еда, которая помогает держаться в середине этих смертельно опасных качелей, я бы уже погибла.

Это уже моя четвертая книга – возможно, наша общая книга, если вы уже прочитали предыдущие три. Есть ощущение, что, благодаря совместному долгому пути к самосознанию, вы практически превратились в моих клиентов и друзей. (Новым друзьям – тоже добро пожаловать!) Впереди новая дорога – исследования, познания и исцеления себя. Мы преломили хлеб вместе, мы работали над восстановлением вконец испорченных отношений с едой. Я считаю вас друзьями, так что в этой книге буду честнее и откровеннее, чем во всех предыдущих.

Итак, сейчас я глубоко вдохну и расскажу, что со мной случилось и почему я так глубоко верю в целительную силу еды.

Я родилась с безумными аллергиями на еду, прикосновения и запахи. Кроме того, страдаю аутоиммунным заболеванием под названием идиопатическая тромбоцитопеническая пурпура (ИТП). Это означает, что у меня очень мало тромбоцитов в крови, потому что собственная иммунная система по ошибке уничтожает мои же тромбоциты. Из-за этого кровь плохо сворачивается, что приводит к легкому образованию гематом и неконтролируемому кровотечению. Иногда эта болезнь протекает не очень серьезно. В детстве она есть, а потом сама проходит. В моем же случае болезнь приняла хроническую форму, и я буду жить с ней всю оставшуюся жизнь. Когда начинается кровотечение, это чрезвычайная ситуация – например, однажды случился разрыв кисты в яичнике. О болезни я узнала в семнадцать лет во время операции тонзиллэктомии – произошло кровоизлияние.

Мама говорила, что я родилась бегущей: даже в детстве не позволяла проблемам со здоровьем мне мешать. На пальцах и веках постоянно была экзема; пластыри покупались коробками, я заклеивала ими все пальцы, а сверху надевала белые хлопчатобумажные перчатки или рукавицы для верховой езды. Единственным местом, где можно спокойно носить перчатки весь день, был амбар. По возвращении домой приходилось вымачивать руки в теплой воде с раствором «бетадина» – из-за пота и крови пластыри прилипали намертво. Еще у меня была ужасная экзема в сгибах локтей и коленей. На пляжах было еще хуже – соль и песок делали свое дело, вызывая жуткую боль. Всю дорогу обратно я плакала, но через несколько дней, когда боль отступала, я снова просилась на пляж. Вот такой была жизнь с аутоиммунной болезнью – по крайней мере, пока я не научилась контролировать ее с помощью еды.

В двадцать пять лет я попала в ужасную автомобильную аварию и едва не погибла. Из-за закрытой черепно-мозговой травмы три года амбулаторно посещала центр восстановления мозга, а одно плечо пришлось, по сути, восстанавливать заново. На девять недель наложили гипс от самого бедра до большого пальца, который торчал, словно «голосуя» во время путешествия автостопом. Потом еще восемь недель был гипс, прижимавший руку к талии. После аварии остался болевой синдром, который называется рефлекторной симпатической дистрофией (РСД). Однажды я сделала большую глупость и прочитала свою медицинскую карту; врач написал: «Один из худших случаев РСД, что мне доводилось видеть. Скорее всего, покончит жизнь самоубийством». Со стороны сложно представить, каково это – читать записку, где врач говорит о такой боли, из-за которой вы, скорее всего, убьете себя. Честно скажу – невесело. Но это вдохновило меня на по-настоящему серьезное изучение происходящего – изучение «почему». Какие метаболические пути участвуют в расстройстве нервной системы? Именно тогда я впервые обратилась к диетологии и альтернативному лечению – чтобы облегчить боль и защитить душу.

Мое тело, пожалуй, можно было бы сдать по закону о продаже непригодных товаров: после выкидыша, который случился у меня и двух моих родственниц, выяснилось следующее – все мы гомозиготны по мутации в гене MTHFR (метилентетрагидрофолатредуктазы). Эта генетическая болезнь, по сути, не дает телу эффективно усваивать фолиевую кислоту. Как мы отлично знаем благодаря великолепной работе фонда March of Dimes, она необходима для предотвращения определенных врожденных дефектов, а также снижения риска выкидыша. Лозунг March of Dimes – «Каждая женщина, каждый день»; это значит, что каждая женщина каждый день должна принимать витаминные комплексы с фолиевой кислотой. Но в моем случае это не поможет: гены не дают мне усваивать обычную форму фолиевой кислоты. Из-за этого во время беременности был сильный риск выкидыша и рождения ребенка с дефектом позвоночника.

Но и это еще не все. Выяснилось, что у меня так называемая ломкая Х-хромосома. Это наследственная болезнь, из-за которой Х-хромосома более уязвима для повреждений, особенно связанных с недостатком фолиевой кислоты. В крайних случаях это приводит к тяжелым когнитивным расстройствам (в том числе аутизму) или даже инвалидности. В моем случае это привело к тяжелейшей дислексии и СДВГ (синдрому дефицита внимания и гиперактивности); впрочем, сейчас, на данном этапе жизни, я даже благодарна, что все это присутствует – благодаря подобным невзгодам мне удалось расставить приоритеты и найти свое предназначение в жизни. Я создала общество поддержки. По молодости я очень страдала из-за этих расстройств, но сейчас я научилась справляться.

Так, время еще раз глубоко вдохнуть: обычно я о таком не рассказываю. Как же я выжила со всеми этими проблемами? Хотя нет, есть вопрос получше: как удалось не только выжить, но и *хорошо жить?* Во время недавнего приема у гематолога (мне приходится регулярно его посещать из-за ИТП) он сказал мне:

– Знаете, вы слишком здоровы, чтобы ходить ко мне. Не понимаю. Ваши анализы прекрасны, но при этом у вас неизлечимое генетическое расстройство, приводящее к кровотечениям.

– Отлично, – ответила я. – То есть мне больше не возвращаться?

– Увидимся через четыре месяца, – с улыбкой ответил врач. – Но все равно – не понимаю.

Такие визиты напоминают, что нужно быть благодарной. Сейчас у меня прекрасные анализы. В последний раз я принимала преднизон в двадцать один год. Я родила двух прекрасных здоровых детей. Я справляюсь с РСД без лекарств. Я написала три бестселлера из списка *New York Times,* несмотря на проблемы с обучением. У меня отличная карьера. Я чувствую себя хорошо – прямо здесь и сейчас. И за все это спасибо еде.

Я считаю, что прошла через все это не только ради *своего* здоровья, но и чтобы помочь вам. Подблагодарите еду за ваше хорошее самочувствие, за решение ваших проблем со здоровьем, за хорошую жизнь. Я хочу, чтобы вас ждали такие же успехи и триумфы, как и меня. У всех случаются плохие дни, но хороших дней может быть больше. Намного, намного больше.

К счастью для меня – и для вас, – я знаю, как использовать еду, чтобы манипулировать химией своего тела, чтобы преодолеть трудности: и генетического, и иного толка. Я не могу изменить своего генетического состава, но могу управлять выражением своей генетической судьбы. Мои проблемы со здоровьем не влияют на жизнь так, как «должны», по мнению современной медицины. Я не позволяю им, не соглашаюсь с тем, что они – моя судьба. Я – живое доказательство того, что могу быть здоровой, а значит, вы тоже можете.

Не хочу долго об этом распространяться. Книг, в которых рассказывается, как все плохо, и так достаточно. Предпочитаю говорить о решениях. Это не книга, где мы будем сетовать о том, какая в мире плохая еда, сколько народу страдает от ожирения или умирает от болезней сердца. Мы не будем сетовать даже на наше собственное здоровье. Многие уже так делают, и еще одна подобная книга не нужна. Я ценю ваше драгоценное время; у меня есть компания, которой нужно управлять, дети, которых нужно воспитывать, и лошади, на которых я хочу ездить.

Я не отношусь легкомысленно ни к вашему времени, ни к своему, ни – особенно – к тому, что мы решили провести вместе. Именно поэтому представляю вам книгу, основанную не на теории и статистике и не на страхе. Она основана на реальных пищевых правилах, способных исцелить организм. Сидеть и думать, как все плохо сложилось, некогда. Чтобы испугаться, мне вполне достаточно почитать свою медицинскую карту. Я вполне могла бы бояться всякий раз, когда отправляю что-либо в рот, но я слишком занята обеспечением стабильного биохимического состава крови *сегодня,* чтобы выполнить работу, необходимую *сегодня.*

Я отказываюсь жить в страхе. У нас слишком мало времени на этой планете, чтобы бояться. Предпочту жить в радости, зная, что люблю еду. Я обожаю еду – и вы станете ее обожать, узнав, что она может сделать. Должна сказать, что благодарна всем врачам, ученым и гуру, которые уже рассказали нам, что есть не нужно – какие продукты нас убивают, какие вызывают ожирение и привыкание. Для меня сосредотачиваться на этом непрактично. Мне нужны ответы, а не новые объекты для страха. Эта книга о том, как с помощью еды получить реальные, заметные результаты, а не о том, как отказываться от еды, потому что она «плохая». Полагаю, раз вы взялись нее, для вас подобный подход тоже непрактичен. Ответы – практичны. Решения – практичны. *Еда* – практична, и в моем мире еда – лучшая, самая безопасная и поразительно эффективная форма медицины. Еды не нужно бояться. Ее нужно принять.

Вот что я хочу сделать для вас: сесть вместе с вами и узнать, что бы вы хотели улучшить в своем здоровье, раз уж ваше тело функционирует не так, как хотелось бы. Вас беспокоит хроническая болезнь? Может быть, несварение желудка или постоянная усталость? Может быть, гормональные проблемы, или высокий холестерин, или депрессия, или даже предиабет, диабет или аутоиммунная болезнь? Каждая из этих болезней – результат конкретных расстройств обмена веществ, заблокированных метаболических путей; таким образом, еда и натуральные терапии могут создать фундамент для восстановления потерянного здоровья. Если хотите дать вашему телу все необходимое, чтобы исправить свое состояние, дайте ему еду.

Если вы похожи на моих клиентов – то есть динамичный человек, живущий в биоразнообразном мире и имеющий как положительный, так и отрицательный опыт, связанный со здоровьем (подозреваю, что так оно и есть), – то вам, скорее всего, нужна информация об

этих проблемах, и эта книга для вас. Мы сядем вместе, и вы расскажете вашу историю – ведь я честно поделилась своей. А потом дам вам план. Начну с самого простого – с того, что постоянно должен делать любой здоровый человек, – а потом рассмотрим, что сможете сделать вы – именно вы, – чтобы справиться со своими проблемами и улучшить здоровье. Кроме того, я собираюсь создать активное онлайн-сообщество, куда вы сможете обратиться за поддержкой и дополнительной информацией обо всех проблемах, с которыми вам приходится бороться, в том числе за сотнями дополнительных рецептов для диетологических предписаний из этой книги. Ждем вас по адресу www.hayliepomroy.com.

Наши тела сильнее и выносливее, чем мы себе представляем. За последние двадцать лет я видела невозможное – как в своем теле, так и в телах своих клиентов. Трагические недуги, вышедшие из-под контроля, люди, чьей неизбежной судьбой казалось угасание, – но они сумели справиться и вернуть себе здоровье.

Перед лекциями мой муж всегда говорит: «Задай им, малышка! Они пришли не для того, чтобы слушать твою лекцию. Они пришли, потому что им нужна твоя помощь». Вот так я думаю и о вас. Формальное изложение материала, свойственное книгам, может помешать формированию полноценных отношений между вами и мной и вашими поисками прежнего здоровья, так что я сделаю то же самое, что делаю для всех любимых клиентов. Я дам вам все, что у меня есть, а потом начнем придавать материалу форму, чтобы покончить с дисфункциональными адаптациями, которые происходят в вашем теле прямо сейчас, и восстановить идеальное состояние, когда ваше тело обладает всей необходимой поддержкой.

В этом – сила еды и знаний о том, что она может сделать. В этом – сила книги «Быстрый метаболизм. Еда как лекарство». Лучшими учителями для меня послужили мое собственное тело, мои клиенты и наше сообщество. Пришло время не просто есть. Пришло время есть и наслаждаться.

Часть первая
Революционный рецепт

Глава 1
Уравнение здоровой и счастливой жизни

Здоровье важно для меня, так что я стараюсь узнать как можно больше о правильном питании.
– Луиза Хэй

Когда вы в последний раз ели помидоры? Может быть, неделю назад. Может быть, сегодня. Может быть, вы вообще не любите помидоры и не хотите их есть. Но вот наука очень даже интересуется этим овощем. Если точнее, стремится разделить его на составные части, изолировать те, которые вроде как полезны для здоровья человека, а потом проверить, так ли это. Занимательный процесс, но поможет ли он вам решить, добавлять помидоры в салат или нет?

Ученым удалось выяснить, что помидоры содержат фитонутриент под названием ликопин, придающий им характерный красный цвет. Ликопин, по данным ученых, полезен для кардиологического здоровья. Интересно, правда? Совсем недавно, в 2014 году, в *Advanced Nutrition* было опубликовано исследование, в котором сравнивается употребление в пищу томатов и пищевых добавок с ликопином (изолированный ликопин, помещенный в капсулы), чтобы узнать, что из этого оказывает большее позитивное влияние на маркеры сердечно-сосудистых заболеваний[1]. Угадайте, кто победил? Помидоры! Вывод: помидоры полезнее для здоровья, чем пищевые добавки.

Это все очень интересно – и это хорошая новость. Я обожаю читать новые исследования, которые поддерживают идею, что пища может влиять на здоровье. Но как эта информация относится лично к вам? В исследовании не говорится, что именно делать с помидорами. Ученые не приходят к вам домой, чтобы посмотреть, как вы живете, и дать совет. Что вам делать: класть по ночам на грудь нарезанные помидоры и надеяться на волшебное исцеление? Всю жизнь есть их с каждым приемом пищи, чтобы избежать сердечного приступа? Или же достаточно время от времени съедать помидор? Какая у них дозировка? Какую именно пользу они приносят? Более того, можно ли с уверенностью сказать, что помидоры хоть что-то изменят в вашем организме с его уникальной биохимией?

Лабораторные опыты не предсказывают (по самой своей природе не могут), что произойдет, если вы, с вашим уникальным телом, обменом веществ и сопутствующими обстоятельствами, съедите помидор (или любую другую еду). Вы вообще уязвимы для болезней сердца? Если да – может ли ваше тело извлечь ликопин из этого овоща и отправить его туда, куда нужно? Можете ли вы усвоить вещества, защищающие ваше сердце, так же хорошо, как случайный прохожий на улице?

Еда может сделать для вас невероятные вещи, но тело должно уметь правильно ею пользоваться, чтобы все эти защитные и целительные вещества действительно работали. Вам нужно тело, которое умеет создавать здоровье из еды. Вам нужен работающий обмен веществ. Можете привезти на стройку огромную кучу досок – высочайшего качества, очень плотных, из прочнейшего дуба. Но если строители не придут, или придут, но выяснится, что их не учили строить дома, то доски будут просто лежать и гнить. Качество стройматериалов не имеет никакого значения, если из них не построить дом. А если, например, вам заказали

построить бревенчатую избу, а прислали только стальные балки? Из них заказ выполнить не удастся.

Точно так же обстоит дело и с «суперпищей». Вам нужно тело, которое может взять предоставленное сырье и на самом деле сотворить с ним волшебство. Здоровье – это уравнение, и чтобы быть здоровыми, недостаточно просто есть помидоры, или принимать таблетки, или чаще ходить пешком, или делать что-то еще одно; впрочем, с другой стороны, не так все и сложно для понимания.

Так с какой же проблемой боретесь именно вы? Упадок сил? Предменструальный синдром (ПМС)? Симптомы менопаузы? Синдром раздраженного кишечника (СРК)? Несварение? Высокий холестерин? Хроническая болезнь вроде диабета или аутоиммунных расстройств? Что бы это ни было, вы, наверное, понимаете, что должны что-то изменить. Может быть, вы уже обращались к врачу или хотите улучшить свое здоровье самостоятельно, но, так или иначе, вам нужно правило. Я сейчас говорю даже не о фармацевтическом рецепте, а о пищевых правилах, которые, возможно, окажут намного более мощный и долгосрочный восстановительный эффект, чем любая другая методика, которую вы пробовали.

Врачи и фармацевты на Западе часто сокращают свои «рекомендации» до Rx, но Rx – это сокращение латинского слова *recipere,* означающего «рецепт». Пищевое правило – это рецепт здоровья. То, что (и когда) вы едите, может изменить все: уровень энергии, перепады настроения, форму тела, показания анализов (например, уровень холестерина), даже течение хронических болезней, которые уже обосновались в вашем организме.

Почему еда обладает такой силой? Потому что она интегрируется с вашим телом, чтобы делать его здоровым. Мне нравится объяснять это с помощью уравнения, настолько простого с виду, что оно даже кажется менее значительным, чем на самом деле: E + M = H. Повторюсь:

E + M = H

Вот что значат буквы:

E	+	M	=	H
Eating (еда)		Metabolism (обмен веществ)		Health (здоровье)
Exercise (физические нагрузки)		Metabolic pathways (метаболические пути)		Homeostasis (гомеостаз)
Environment (окружающая среда)		Me (я)		Harmony (гармония)

• **E – это то, что вы едите (Eat)**, как много нагружаете себя физически (Exercise), а также окружающая среда (Environment), в которой живете, дышите, двигаетесь и думаете. Еда и физические упражнения создают внутреннюю среду, но есть и внешняя, которая создается всем окружающим – от родных и друзей до работы и того, чем вы занимаетесь в свободное время, и даже погоды. **E –** это все, что вы помещаете в тело, все, что делаете с телом, и все, что окружает тело.

• **M – это ваш обмен веществ (Metabolism)**, или доля пищи, которая превращается в энергию. Кроме того, это ваши метаболические пути (Metabolic pathways) – разнообразные «дороги», по которым передвигаются питательные микроэлементы, получаемые из еды.

Наконец, **М** – это еще и «Я»: ваша личность, генетический состав, мировоззрение, жизненный опыт. Это то, как работает ваше тело и что оно делает в каждый конкретный момент. Метаболические пути – результаты биохимических решений вашего тела. Например, у вас есть метаболический путь, который контролирует поступающий сахар. Другой контролирует гормоны. Третий – то, как ваше тело обрабатывает токсины, например, из лекарств или загрязнений. Более того, есть даже метаболический путь, который превращает ваши мысли в физические реакции и заставляет ткани вырабатывать гормоны. Все это влияет на **М** и делает вас такими, какие вы есть. М – то, что происходит внутри вас.

• **Н – это здоровье (Health).** Здоровье не всегда означает «свободу от болезней». Это слово означает, что ваше тело создало гомеостаз (Homeostasis), внутренний баланс. Оно означает, что вы живете в гармонии (Harmony) с телом, которое находится в постоянном процессе здоровой адаптации, или потоке. Это конечный результат соединения **Е** и **М**. Это то, как вы чувствуете себя прямо сейчас и как хорошо работает ваше тело. Все мы стремимся максимально увеличить Н, и с помощью информации, содержащейся на страницах этой книги, удастся это сделать.

Е + М = Н. Это уравнение действует всегда, на пользу (или во вред) вам – с первого до последнего дня жизни. Ученым отлично известно (пусть это и не всегда переходит в клиническую практику): еда и деятельность (ваша окружающая среда) в сочетании с вашим *индивидуальным обменом веществ* и *тем, насколько хорошо функционируют ваши метаболические пути* (ваше «я») определяют ваше состояние здоровья, способность тела поддерживать гомеостаз и состояние гармонии в текущий момент.

Мы, конечно, говорим об уравнениях, но я не пытаюсь создать отношения вроде «учитель-ученик». Мы вместе идем по этому пути. Сейчас сосредоточимся на *вашем* самопознании. Вместе узнаем, что уравнение значит для вашей жизни; в формуле содержится ключ к влиянию на ваше самочувствие, внешность, анализы, здоровье сейчас и потом. Все зависит от двух вещей: **Е** и **М**. То, что вы делаете со своим телом (едите, делаете зарядку, создаете вокруг себя среду), и то, что делает само тело, чтобы работать (обмен веществ, метаболические пути) и быть тем, что оно есть («собой»), определяет, как хорошо вы живете (здоровье). Ваша внутренняя и внешняя среда в сочетании с индивидуальными особенностями и тем, как работает ваше тело, непосредственно влияют на качество здоровья. **Е + М = Н**.

После осознания всех следствий из уравнения Е + М = Н придет понимание и того, что вы способны изменить работу вашего тела. В зависимости от того, с какой проблемой идет борьба (хроническая усталость, проблемы с гормонами или пищеварением, метаболический синдром или диабет, аутоиммунные расстройства), вы сможете использовать конкретные пищевые правила для изменения внутренней среды и соответствующих перемен обмена веществ. Это, в свою очередь, принесет избавление от заболеваний (вы станете энергичнее, ваши гормоны заработают стабильнее, пищеварение приходит в норму, уровни сахара и инсулина в крови сбалансируются, даже успокоится ваша слишком активная иммунная система). Поскольку у всех людей разное **М** (обмен веществ, метаболические пути, «я»), никакое **Е** (диета, физические нагрузки, окружающая среда) не может быть универсальным рецептом для здоровья (а также гомеостаза и гармонии). В двух здоровых телах обмен веществ функционирует совершенно по-разному; ни один организм не похож на другой. Вот почему диета сама по себе не может сделать вас здоровыми.

Тем не менее, то, что вы едите, оказывает сильнейшее влияние на ваш обмен веществ, и поэтому вмешательства (например, с помощью лекарств) сами по себе тоже не могут обеспечить настоящего здоровья. Нужно, чтобы обе переменных работали сообща. Диетическая индустрия пока что не руководствуется этой формулой, а ведь если бы брала ее в счет, то многие люди стали бы намного здоровее. Диетологи говорят вам, что **Е = Н**. Это означает

либо «еда = здоровье», либо, что еще хуже, «ешьте меньше, нагружайте себя больше». Они продвигают идею, что некая конкретная диета (часто – отказ от определенной группы продуктов, например, сладкого или мяса, или низкокалорийный рацион) может решить все проблемы разом. Что если вы будете делать меньше, то по некоей безумной причине это сделает вас здоровыми (или, по крайней мере, поможет похудеть).

Слухи о здоровье ходят самые невероятные. Наверное, вы знаете пословицу: «Кушай по яблоку в день, и врач не понадобится». А если есть семена льна и сырое какао и дышать через правую и левую ноздрю попеременно, можно вылечить все болезни. Да, и то, и другое вполне может действовать, но пока вы не исправите метаболические пути с помощью стратегического применения еды, ни одна рекомендация не пригодится. (Хотя, признаюсь, сырое какао мне очень нравится!) Как вам поможет энергия яблока, если вы не можете усвоить сахар из него? Какая польза от питательных веществ семян льна и сырого какао, если они не усваиваются? Что хорошего сделает попеременное дыхание, если ваше тело не распознаёт реакцию расслабления? Сначала исправьте метаболические пути. Только после этого вам станут приносить пользу и яблоки, и многие другие «суперпродукты» и стратегии, которые, как говорит наука, могут помочь предотвратить заболевания сердца, рак, болезнь Альцгеймера, преждевременное старение и другие хронические заболевания.

Многие врачи (и, конечно, фармацевтические компании) предлагают нам другую формулу: **М = Н**. То есть ваше здоровье определяется обменом веществ, а также тем, что делает (или не делает) ваше тело. Например, судя по анализам, в крови накапливается холестерин, и уровень липопротеинов низкой плотности слишком высок. Все это говорит о том, что холестерин не усваивается организмом, и многие доктора, скорее всего, скажут, что для изменения ситуации стоит принимать статины. Многие врачи даже считают, что питание совершенно не важно. Они часто говорят (даже мне), что некоторые проблемы со здоровьем никак не связаны с диетой – это или генетическое, или возрастное. Вам когда-нибудь говорили (или, может, вы сами верили), что у вас будет диабет или больное сердце, потому что так было у многих родственников, что у вас раньше начнется менопауза, потому что она рано началась у матери, или что ваши предки поколениями страдали от депрессии, и, следовательно, вас тоже ждет та же участь? Да, вы действительно можете обладать этими генами, но их экспрессия управляется метаболическими путями. У меня бывало немало дискуссий с врачами, которые говорили, что проблема моего клиента никак не связана с едой. Каждый раз меня это удивляет. Работа вашего обмена веществ непосредственно связана с тем, что́ вы едите, как, где, и каково сочетание питательных веществ. Почему мы не можем понять настолько очевидной вещи? **Е** не может равняться **Н**. **М** тоже не может равняться **Н**. Чтобы быть здоровыми, вам нужно и **Е**, и **М**. **Е + М = Н**.

В своей практике я подталкиваю клиентов к изучению себя. Самопознанию, если так больше нравится. Я хочу, чтобы вас полностью захватила работа собственного метаболизма, чтобы вы замечали, как себя чувствуете и как реагируете на еду, которую едите. Не беспокойтесь. Вы под моим присмотром, и мы исследуем ваше *я* вместе. Давайте посмотрим на ваше времяпрепровождение – даже на мысли, которые приходят в голову, на сон, которого вам хватает (или не хватает), на глубокие желания по поводу здоровья. Я хочу изучить ваши **Е** (питание, окружающее среду, физические упражнения) и **М** (обмен веществ), чтобы разобраться, как они действуют на ваше **Н**. Я хочу, чтобы вы стали немного эгоистичными ради собственного блага, но не беспокойтесь: я буду стоять рядом и оценивать ваше «отражение».

Возможно, это будет совершенно неожиданно и странно. Вы действительно можете показаться себе эгоистами, но поверьте: подобное исследование себя – это фундамент для здоровья и ключ к тому, чтобы жить ради всех остальных. Представьте, что вы пришли ко мне на прием, сели напротив, и я начинаю задавать вопросы.

– Добро пожаловать в мой офис. Очень рада знакомству. Расскажите мне все о себе. Как вы себя чувствуете? Что недавно изменилось? Что вас беспокоит? Что делает ваше тело? Как бы хотели себя чувствовать? Все ли в порядке с вашей химией? В каком состоянии кишечник, либидо, уровень энергии? Хорошо ли вы спите? Как у вас с иммунной системой? А с сахаром в крови? Что вы делаете со своим телом и для него?

И, конечно же, нельзя обойтись и без этого:

– Чего вам очень хочется? И что вы едите?

Ваши ответы эти вопросы расскажут мне о вашем обмене веществ и метаболических путях, а также об их взаимодействии с питанием. Здоровье нельзя найти в неком подходящем абсолютно для всех каталоге «хорошей еды» и «плохой еды», или «продуктов, которые стоит добавить в рацион» и «продуктов, от которых стоит отказаться». Люди – не одинаковые, неотличимые друг от друга копии. И слава богу. Представьте, как было бы скучно. Еда (и ваши занятия) – это **E**, но то, что происходит с продуктами, которые вы употребляете в пищу, полностью зависит от работы вашего индивидуального обмена веществ.

Итак, кто вы? Как вы себя чувствуете? Что сегодня делает ваш обмен веществ? Что ваше тело говорит о вашем уникальном метаболизме, и как благодаря этому понять, что лучше есть? Только после этого вы сможете точно узнать, что купить в продуктовом магазине, чтобы по-настоящему изменить свое здоровье. Только тогда вы узнаете, что приготовить на обед, чтобы восстановить энергию, сбалансировать гормоны или почувствовать себя счастливее, или помочь вам усвоить холестерин, восстановить уровень сахара и контролировать аутоиммунные заболевания. Настоящий ключ к здоровью – это дать телу сил и целенаправленно манипулировать *тем, что ваше уникальное тело делает с пищей, которую вы едите.* Когда вы сможете это сделать, то получите всю полноту власти – прямо на тарелке перед вами.

Еда

Мы все должны есть. Разве не было бы потрясающе, если бы эта совершенно необходимая для всех вещь делала нас еще и здоровыми? **E –** это прием пищи, физические нагрузки для тела и манипулирование окружающей средой, но сильнее всего на эту переменную влияют блюда, которые вы для себя выбираете.

Для запуска любых изменений в обмене веществ – возвращения контроля над адаптацией тела к окружающей среде, починки поврежденных метаболических путей, ускорения работы слишком медленных путей и открытия закрытых, – нужно изменить то, что вы делаете. Я больше всего люблю изменения *с* помощью еды, или, как я это еще называю, D.I.E.T. В моем мире D.I.E.T. – это не просто «диета», а аббревиатура: Did I Eat Today? («Я сегодня ел(а)?») Самый важный вопрос, который вы можете себе задать, звучит именно так. Для меня D.I.E.T. никак не связана ни с отказами, ни с лишениями.

- Я сегодня ел(а), чтобы повысить уровень энергии?
- Я сегодня ел(а), чтобы чувствовать себя хорошо целый день?
- Я сегодня ел(а), чтобы сбалансировать свои гормоны?
- Я сегодня ел(а), чтобы улучшить состояние кожи, волос и ногтей?
- Я сегодня ел(а), чтобы стимулировать свое либидо?
- Я сегодня ел(а), чтобы собрать из крови лишний холестерин?
- Я сегодня ел(а), чтобы понизить уровень триглицеридов?
- Я сегодня ел(а), чтобы почувствовать больше радости?
- Я сегодня ел(а), чтобы бороться со своей аутоиммунной болезнью?
- Я сегодня ел(а), чтобы решить проблемы с сахаром в крови?

Какими бы ни были ваши цели, к каким бы результатам вы ни стремились, спросите себя: вы сегодня ели для этого? Питание *жизненно необходимо для исправления обмена веществ.* Чтобы получить результаты, к которым вы стремитесь, энергию, которой так жаждете, тело, которое желаете, и здоровье, о котором мечтаете, бояться еды ни в коем случае нельзя. Ее невозможно избегать. Вы должны с радостью принять ее, полюбить, потому что она может сделать очень многое. Постоянно спрашивайте себя: «Я сегодня ел(а)?» Вместе мы узнаем и определим, как нужно есть, чтобы исправить метаболические адаптации, которыми занимается ваше тело, и создать идеальное уравнение здоровья.

Я никогда не скажу «Вы должны меньше есть, чтобы справиться с проблемами». В формуле **Е + М = Н** нет ни одного минуса. Даже если цель – похудеть и сбросить 40-50 килограммов, просто меньше есть – это не решение. Правильный способ влияния на обмен веществ, который адаптируется к вашей нынешней окружающей среде так, как вам не нравится, – еда, а не ее отсутствие. Для получения результата надо добавлять еду к обмену веществ.

Что, когда и где вы едите, зависит от ваших уникальных обстоятельств и изменений, которые необходимо вызвать. Это и есть использование еды в качестве лекарства. Вы будете потреблять то, что запустит метаболические решения проблем. Но прежде чем мы доберемся до **М** и всего, что с ним связано, – даже еще до того, как я дам вам хоть одно диетическое предписание, – я хочу, чтобы вы поняли: приоритетом должна быть еда. Воздержание от еды не решит никаких проблем.

У меня в семье еда очень важна. Даже, можно сказать, Очень Важна. Однажды моих детей отводила в школу подруга, и когда я зашла на кухню, то увидела, что завтрак по-прежнему стоит на столе. Я тут же позвонила сыну.

– Вернись и съешь завтрак, – сказала я.

– Но мам, я же опоздаю! – ответил он.

– Мне все равно.

– Мне назначат отработку в субботу, если я опоздаю!

– Мне все равно. Сейчас ты развернешься, придешь домой и съешь завтрак, – сказала я.

Вот так.

Моей клиентке сорок три года; у нее многочисленные проблемы со здоровьем, которые мы стараемся разрешить. Одним из результатов нарушения обмена веществ и работы метаболических путей стал лишний вес. С тех пор, как мы начали работать вместе, она сбросила 19 килограммов, осталось еще 16. В самом начале женщина постоянно смотрела на конечную цель. Она рассказала мне, что никогда не забудет, как в первое посещение постоянно спрашивала о своем идеальном весе, а я отказывалась об этом говорить. Я сказала:

– Обсудим вашу основную цель позже. Сейчас просто поработаем над вашим здоровьем. Давайте составим список проблем со здоровьем, а вес сам за ними последует по мере их решения.

Помню, она спросила:

– Но какой вес мы назначим главной целью?

А я просто ответила:

– Мы это обговорим, но сначала нужно узнать, что говорит вам тело.

И клиентка сказала, что лишь тогда впервые поняла свою истинную цель – не просто сбросить вес, а создать другие отношения с едой и наконец-то стать здоровой. Это был совершенно новый взгляд на проблему. Женщина лишала себя всего, чего могла, но никогда не думала о настоящем питании. Не понимала, какой силой еда может обладать.

У другой моей подруги есть сын, у которого определенные проблемы со здоровьем (распространяться об этом не буду); когда он боролся с болезнью, то, по его словам, впервые ощутил связь между самочувствием и едой. Он принимает несколько сильнодействующих

лекарств, но при этом изменил рацион – ест в основном цельную пищу и дополняет ее витаминными комплексами. Все побочные эффекты от лекарств отступили, и ощущение отличное. Именно тогда он заметил, что его девушка покупает еду, глядя только на цену.

– Она ест самые ужасные полуфабрикаты, потому что они на распродаже идут по три штуки за доллар, – сказал он. – Я тоже так ел! А теперь никогда не буду! Не могу представить, что вернусь к старому. Мне сразу станет очень плохо!

Конечно, еда может быть не только решением, но и проблемой – не из-за своего присутствия, а скорее из-за отсутствия (диеты, посты, недоедание) и плохого качества. Мы живем в эпоху, когда доступно больше дешевой искусственной еды, чем когда-либо раньше, но, тем не менее, мы часто боимся еды, морим себя голодом или развиваем нездоровую одержимость – например, отказываемся от целых пищевых групп или приходим в ужас, если кажется, что съели что-то не то.

Впрочем, когда вы едите поддельную, низкокачественную еду или полуфабрикаты, то, сами того не желая, создаете внутреннюю среду (**E**), которая заставит ваше тело адаптироваться (**M**) не самым полезным образом. Подробнее это обсудим в следующей главе, но сейчас скажу лишь, что настоящая, цельная еда – это единственная еда, которую я рекомендую. Собственно, только она и достойна называться едой.

К сожалению, ее достать сложнее, чем поддельную, хотя и должно быть наоборот. Недавно ходила в продуктовый магазин и увидела большой плакат над очень маленькой частью одной длинной полки. Там было написано: *ЗДОРОВАЯ ПИЩА*. Я уставилась на него. Я что, единственная, кто считает само существование подобного отдела в продуктовом магазине чистейшим идиотизмом? Что еда, официально признанная «здоровой», занимает лишь маленькую часть одной полки? Если на этой полке лежит здоровая пища, то что же тогда продается в остальном магазине? Что этот магазин говорит о своей продукции? Лично мне вот что: если будете покупать еду в этом магазине, то станете нездоровыми. Странный какой-то маркетинг.

В попытке привлечь клиентов, которые пытаются вести здоровый образ жизни, страдают от расстройств обмена веществ – синдрома хронической усталости, диабета, аутоиммунных заболеваний, повышенного холестерина и т. д., производители в открытую говорят: «Мы производим два вида еды. Только один из них – здоровый». Будем надеяться, что это не лживая реклама, и что хотя бы один из этих видов еды действительно здоровый. Если бы я поставила вам на стол гнилое мясо, стали бы вы его есть? А мясо, где уже поселились опарыши? Хотя, если уж на то пошло, они более питательны, чем многие пищевые добавки на полках продуктовых магазинов. В нашей культуре опарышей не едят, и если вы придете ко мне домой, а я попытаюсь накормить вас подобным угощением, вас это, надеюсь, оскорбит. Тем не менее, мы едим пестициды и даже растворители красок. Мы кормим детей канцерогенами и нейротоксинами, причем не задумываясь. Многие об этом даже не знают – по крайней мере, о том, насколько ядовиты все эти вещества, если принимать их в пищу.

Мы едим то, что для нас не полезно, причем иногда отлично это зная. Еду, которая, как уже неоднократно было доказано, вызывает болезни вроде ожирения, диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и рака. Информации сейчас в достатке. Почему она до нас не доходит? Почему эта «еда» по-прежнему попадает в наши тарелки? Давайте уж напрямую: почему ее вообще разрешают продавать?

Итак, сделаем еду приоритетом. Рассмотрим стратегические способы применения настоящей, вкусной еды для лечения наших тел. Если вы сможете настроить свое мышление так, чтобы здоровая пища стала единственной, которую будете есть вы и ваша семья, то сделаете огромный шаг в нужном направлении. Не беспокойтесь, я покажу как.

Кроме того, узнаете, что еда может сделать для вас еще больше. Еда вызывает конкретные изменения обмена веществ, которые, в свою очередь, могут изменить ваше здоровье.

Мои клиенты часто обращаются с конкретными вопросами. Они хотят изменить свое самочувствие, или внешность, или сделать что-то из-за анализов, которые показали, что вот-вот начнутся проблемы. На все вопросы я отвечаю: **Е + М = Н**, и ответ всегда начинается с «Вы должны есть…»

Вы: Как мне стать энергичнее?
Я: Вы должны есть…
Вы: Почему не получается делать зарядку, как раньше? Я быстро устаю.
Я: Вы должны есть…
Вы: Что мне делать с ужасным ПМС?
Я: Вы должны есть…
Вы: Что мне делать с высоким холестерином?
Я: Вы должны есть…
Вы: Врач сказал, что у меня предиабет. Что делать?
Я: Вы должны есть…
Вы: Как быть с постоянным чувством голода?
Я: Вы должны есть…
Вы: Есть ли способ предотвратить хроническую болезнь, от которой страдают многие члены моей семьи?
Я: Да! Вы должны есть.

Посетители моих форумов постоянно делятся историями о своих проблемах со здоровьем и успехах в борьбе с ними. Некоторые жалуются на недостаток энергии или просто плохое самочувствие, хотя врачи не видят ничего плохого. Другие страдают от неконтролируемого набора веса или изменений формы тела, которые они не понимают. Третьи получили диагноз – диабет, предиабет, аутоиммунное заболевание, повышенный холестерин, гипертония, сердечно-сосудистая болезнь. Еще у кого-то депрессия или приступы паники. Но все они задают один и тот же вопрос: *Что мне делать? Что подойдет именно для меня и моих проблем?*

Вы должны есть, чтобы сбалансировать уравнение. Только так можно исправить метаболизм и снова стать здоровыми.

Обмен веществ

Обмен веществ влияет на все аспекты вашей жизни: от костей, волос, кожи, ногтей, сухожилий и связок до настроения, работы иммунной системы, выработки гормона стресса, усвоения холестерина, либидо, памяти и когнитивных навыков. Обмен веществ – это общее название процессов, с помощью которых тело принимает в себя разные вещества и преобразует их для энергии, перестройки и ремонта. Ваш обмен веществ – это адаптация вашего уникального тела к вашей уникальной окружающей среде. Это то, что делает тело с едой, которую вы едите. Чтобы делать хоть что-то, организм должен принимать пищу и обрабатывать ее, извлекая необходимое и избавляясь от лишнего. Потом все это используется для ремонта, перестройки и восстановления вас. Это происходит с помощью нескольких сложных биохимических механизмов, постоянно работают внутри.

Само слово *метаболизм* происходит от греческого μεταβολή, что означает «превращение» или «изменение». Это уже говорит о том, что метаболизм – динамическое, а не статическое явление. Если окружающая среда меняется (например, из-за изменения диеты или воздействия токсического вещества, или из-за стресса, или из-за того, что вам приходится поднимать что-то тяжелое или быстро бежать, или из-за недосыпания, или даже из-за изме-

нившегося отношения к жизни), то обмен веществ тоже изменится, помогая вам адаптироваться. Он очень подвижен, и это хорошая новость, потому что им можно манипулировать. Изменяя свой метаболизм, вы способны, по сути, изменить практически всю работу вашего тела. Все, что нужно, – прислушиваться к тому, что говорит организм, а затем снабдить его стратегическими питательными микроэлементами, которые необходимы для выполнения нужной задачи.

Принципы работы обмена веществ одинаковы для всех, но вместе с тем он индивидуален для каждого человека. У двух разных людей тело будет реагировать на одну и ту же пищу по-разному. Нельзя всерьез утверждать, что сандвич, который ест на завтрак моя хрупкая 90-летняя бабушка, весом в 40 килограммов, воздействует на ее тело точно так же, как на тело 25-летнего 120-килограммового штангиста. У этих двух людей совсем разный обмен веществ и, соответственно, разные потребности в питании для поддержания здоровья.

Продукты, которые вы едите, и энергия, которую они содержат, определяют работу вашего обмена веществ. Организм смотрит, с чем ему предстоит иметь дело, и приступает к обязанностям. Метаболизм – это механизм, который позволяет вашему телу выполнять свою работу. Познайте себя, и познаете свой обмен веществ – после чего поймете, чем нужно питаться. Нельзя говорить, что человеку с больным сердцем необходимо есть то же, что и человеку, который страдает от диабета. Или, например, человеку с сильной депрессией поможет питание того, кто хочет улучшить результаты на стометровке или разнообразить интимную жизнь. Вы можете заправлять машину лучшим в мире бензином, но ничего не получится, если двигатель сломан – как если бы вы пытались залить ракетное топливо в мопед. Топливо – это то, что вы едите. Двигатель – обмен веществ. Работа машины – ваше здоровье. Даже лучший двигатель можно испортить, если залить не то топливо.

Что такое метаболические пути?

Приравняем обмен веществ к двигателю. Метаболические пути – это движущиеся части, благодаря которым двигатель функционирует: поршни, коленчатый вал, шатуны. Это механизмы, благодаря которым работает обмен веществ – отдельные «запчасти», преобразующие еду в энергию, движения и изменения. Метаболические пути превращают одни вещества в другие, делая их биоактивными и, соответственно, более полезными для организма. Они включают в себя серию химических реакций в теле; их полная сумма и составляет обмен веществ.

Метаболические пути определяют жизненный цикл гормона или питательного вещества. Они управляют формированием и созреванием кровяных и иммунных клеток. Они определяют, как хранить (или сжигать) сахар в крови, отправлять его в мозг, мышцы или жировые клетки. Работа метаболического пути определяется тем, какие ферменты и гормоны выделяются, делает ли печень их биоактивными, обрабатывается ли гормон рецептором, и еще миллионом других переменных. Каждое из этих действий зависит от питательных веществ и, следовательно, от пищи и от того, как эта пища усваивается организмом. Ваше самочувствие или время приема еды могут повлиять на то, по каким метаболическим путям отправятся извлеченные питательные вещества.

Метаболические расстройства, например, диабет или повышенный холестерин, по своей сути, являются поломками, диверсиями или нарушениями функций каких-либо из сотен известных нам метаболических путей (а на каждый метаболический путь, который удалось найти ученым, наверняка существует еще не одна сотня тех, которые не найдены). Это не просто верования диетологов или врачей альтернативной медицины. Об этом говорят государственные организации – например, Национальные институты здравоохранения США и Национальный институт диабета и болезней пищеварительной системы и

почек, которые называют диабет и ожирение «метаболическими расстройствами»[2]; Национальный институт сердца, легких и крови называет лишний жир на животе, повышенное содержание триглицеридов (жиры, содержащиеся в крови в связанном состоянии), низкий уровень «хорошего» холестерина (липопротеинов высокой плотности), повышенное артериальное давление и высокий уровень сахара в крови натощак «метаболическими факторами риска»[3]. Наука знает, что обмен веществ непосредственно связан с ожирением, что избыточный жир в теле изменяет обмен веществ и реакцию организма на еду[4], а вещества, которые манипулируют обменом веществ[5], в том числе содержащиеся в пище[6], непосредственно влияют на физическую форму.

Но все эти процессы происходят не изолированно. Тело – сложный, живой организм, так что изменения обмена веществ запускают сложный каскад изменений в метаболических путях, влияя на физическую форму, качество работы, настроение, накопление жира, форму тела и хронические заболевания, которые рано или поздно могут возникнуть. Например, существует метаболический путь, который позволяет печени делать гормоны биоактивными. Избыточные гормоны превращаются в желчные кислоты. Если тело не перерабатывает эстроген в желчные кислоты, которые затем поступают в желудочно-кишечный тракт (ЖКТ), чтобы разлагать в нем жиры, то в организме возникнет избыток эстрогена, приводящий к приливам жара. Если же необходимых гормонов вырабатывается недостаточно (или они не усваиваются рецепторами), то организм может увеличить жировые клетки. Они вырабатывают собственный эстроген, что и приводит к гормональному набору веса.

Чтобы заставить тело адаптироваться к более здоровой окружающей среде, нужно отремонтировать конкретные метаболические пути, которые работают некорректно. Можно ли избавиться от метаболических болезней и других связанных с этим проблем, исправив обмен веществ? Я считаю, что да – при правильном подборе еды. Это лучший способ разобраться с системой с таким количеством сложнейших подвижных частей. Опять-таки возвращаемся к формуле **E + M = H.** Все, что я делаю для лечения метаболических нарушений, основано на этом уравнении. Оно работает даже в приложении к потрясающему разнообразию метаболических адаптаций, происходящих внутри организма.

Здоровье

Что такое здоровье? У каждого человека есть свое собственное определение. Может быть, это хорошая физическая форма и свобода от болезней? Или чувство сбалансированности, или энергичность, или вес, который вас устраивает? Или способность контролировать хронические заболевания?

С каждым новым клиентом мы начинаем работу с составления «Списка пожеланий для здоровья». В него вносится все, что клиент хочет для себя. Обычно клиенты говорят, что хотят изменить цифру на весах и/или замедлить течение хронической болезни, которую у них диагностировали. Я считаю подобные цели слишком узкими. Зачем ограничивать себя? Мечты должны быть большими. Подумайте обо всем, чего вы хотите для своего тела. Список можно постоянно пополнять. Ставьте галочку, когда одно из ваших желаний исполнится, и добавляйте новые. Более того, я призываю вас постоянно пополнять список: вы же будете больше узнавать и станете лучше понимать процесс. Я всегда говорю своим клиентам, чтобы они двигались дальше. Ниже – небольшая подборка пожеланий, которые мои клиенты заносили в свои Списки для здоровья. Поставьте галочку рядом с теми, которые нужны вам, а потом попробуйте приписать еще десять в конце – те, которые важны лично для вас.

- Хочу стать энергичнее.
- Хочу весь день чувствовать себя хорошо.
- Хочу избавиться от сонливости в середине дня.

- Хочу лучше спать.
- Хочу, чтобы мне хотелось секса!
- Хочу убрать немного жира с бедер.
- Хочу прогнать жир со спины!
- Хочу уменьшить целлюлит на бедрах.
- Хочу избавиться от двойного подбородка.
- Хочу более чистую кожу.
- Хочу избавиться от морщин.
- Хочу, чтобы мышцы на плечах были не такими обвислыми.
- Хочу избавиться от запоров.
- Хочу избавиться от несварения.
- Хочу понизить уровень холестерина.
- Хочу чувствовать себя счастливее.
- Хочу избавиться от тревоги.
- Хочу контролировать аутоиммунную болезнь.
- Хочу решить проблемы с сахаром в крови.
- Хочу больше не болеть диабетом!
- _____
- _____
- _____

Это всего лишь небольшая подборка. Ваш список может быть намного более подробным, длинным, включать в себя намного больше пунктов. Сделайте его. Включайте все! Мечты должны быть большими. А потом поймите одну важную вещь: все, что вы едите, влияет на вероятность того, что каждый пункт вашего списка пожеланий сбудется – или же останется только мечтой. Эта книга подведет вас ближе к исполнению желаний, даст вам решения, которые помогут осуществить мечту; а в последней главе вы найдете анкету, которая поможет еще лучше сфокусироваться на цели. На моем сайте www.hayliepomroy.com вы найдете еще более подробный интернет-опрос, который поможет определиться, к каким целям стремиться в первую очередь, а также сотни дополнительных рецептов, которые сделают диетологические предписания (которые вы получите, читая эту книгу) интересными и вкусными. У меня есть инструменты, которые помогут вам найти нужное направление, но только вы можете решать, чего хотите добиться и как получить силу, необходимую, чтобы добиться этого. Все в ваших руках.

Глава 2
Ограничение количества калорий или болезнь?

Внутри каждого из нас живет два волка. Один злой, другой – добрый. Какой волк победит? Тот, которого ты кормишь.
– Адаптировано из сказки индейцев чероки, источник неизвестен

Вы когда-нибудь, стоя перед зеркалом, спрашивали: *«Ты кто такой и что ты сделал с моим телом?»*

Если вы не узнаете своего лица из-за темных кругов под глазами, новыми морщинами или внезапно обвисшей кожи, или пытаетесь натянуть старые джинсы на внезапно увеличившиеся в объеме бедра или живот, или, может быть, на вас как-то не так посмотрел врач (а то и вовсе поставил «какой-то не такой» диагноз), вам наверняка интересно, как же вы дошли до жизни такой. Это правда вы? *Это что, ваше тело?* И вам теперь нелегко на него смотреть?

Можно с довольно большой уверенностью предположить, что инопланетяне вас не похищали, так что же происходит-то? Куда пропала энергия? Куда исчезло прежнее тело? Куда ушло здоровье? Куда делись *вы*? Многие клиенты спрашивают меня: «Как, черт возьми, я стал таким?»

Мой ответ всегда одинаков, какой бы ни была проблема и насколько бы серьезны ни были изменения: «Вы стали такими не случайно». У вас очень умное тело. Просто потрясающе умное. Оно знает, как меняться вместе с изменениями окружающей среды, чтобы сохранить здоровье, насколько возможно. Все происходит, благодаря **М** из формулы **Е + М = Н.** Ваше тело делает то, что должно делать во враждебных условиях, чтобы сохранить вам жизнь.

Может быть, все началось с усталости. Вы едва вытаскиваете себя из постели по утрам, или же сонливость нападает днем. Может быть, когда-то вы были собой, здоровыми, счастливыми и полными сил, а потом внезапно превратились в другого: странного, усталого, бледного, опухшего, с совсем другим телом и неожиданными проблемами со здоровьем. Когда-то вы хотели секса постоянно, а сейчас… может быть, лучше просто поспать? Вы обожали делать зарядку, а сейчас у вас нет сил. *Кто вы?* Может быть, вы никогда не считали, что сможете просто взять и бросить физические упражнения. Может быть, у вас приливы жара, или волосы выпадают, или пищеварительная система слишком нервно реагирует почти на любую еду, или в крови накапливается холестерин, или врач сказал, что у вас хроническая болезнь, или у вас серьезный риск диабета или сердечно-сосудистых заболеваний. Может быть, все началось с аллергии или темных кругов под глазами, а сейчас уже артрит или волчанка. Может быть, у вас хронические боли, или гормоны скачут, или сахар в крови никак не удается удержать под контролем, или по ночам не спится.

Сильнейшая усталость, потеря сексуального желания или способности выдерживать прежние физические нагрузки вряд ли входили в ваши планы, но если вы страдаете от чего-то подобного, тому есть причины. Внезапное с виду появление жира на животе или руках, или морщин, или общее увеличение веса тоже вряд ли значилось среди ваших намерений, но тело изменилось, чтобы спасти вас от еще более худшей судьбы. Вы уж точно не ставили перед собой цель заболеть, но то, что мы называем болезнью, является просчитанной реакцией на окружающую среду, которая поддерживает в вас режим выживания. Вы сейчас такие, какие есть, потому что форма тела и состояние здоровья непосредственно отражают главное предназначение – выжить.

В разговорах с клиентами я пользуюсь следующей аналогией. Кредитоспособным можно быть только в случае, если доходы больше расходов. Вы должны зарабатывать больше, чем тратите. Если вы получаете больше денег, чем отдаете, то можете накапливать остальное на банковском счету на всякий случай, и вам не придется накапливать долги по кредитным картам и платить проценты за превышение лимита.

Доходы и расходы, накопления и кредиты – эти процессы очень похожи на обмен веществ. Накопления на банковском счету – это ваши накачанные мышцы, плотные кости и хранилища питательных веществ. Когда доходы превышают расходы – когда вы даете телу все необходимые для работы вещества, – вы можете накопить достаточно, чтобы пережить трудные времена, например, сильный стресс или отсутствие доступа к нормальной пище. Когда доходы уменьшаются после увольнения или, скажем, во время отпуска, вы можете жить вполне хорошо, если накопили денег. Но что, если вы не вернетесь на работу спустя несколько месяцев или лет? Накопления закончатся, начнут расти долги по кредитным карточкам, а потом, когда вы окончательно растратите все ресурсы и придет время расплачиваться по счетам, вас ждут серьезные проблемы.

В аналогичной физиологической ситуации организм начинает забирать питательные вещества из второстепенных биологических функций – например, тех, которые отвечают за рост волос и ногтей. Потом – извлекает минералы из костей и белок из мышц. Какое-то время вы будете выглядеть неплохо – если у вас сильные, здоровые волосы и ногти, плотные кости и много мышечной ткани, – но рано или поздно проблемы проявят себя.

А если продолжите вести тот же образ жизни, то в конце концов пострадает не только ваше самолюбие. Будет накапливаться дискомфорт (dis-ease – буквально «нелегкость»). Возможно, поначалу его даже нельзя будет диагностировать. Кости станут более пористыми. Вы потеряете мышечную массу. Химический состав крови нарушится. И в конце концов, несмотря на все усилия организма, придет болезнь. Может показаться, что ваше тело вас предало, но на самом деле оно прилагает все усилия для поддержания жизни. У него нет иного выбора, кроме как найти какой-то временный способ накопить ресурсы.

Давайте ненадолго отвлечемся и подумаем, из каких компонентов состоит хронический дискомфорт, – что такое на самом деле хроническое заболевание. Возможно, вам уже поставили диагноз, возможно – нет, но большинство моих клиентов уже во время первого посещения находятся на пути к хроническим болезням. И вот почему: тела просили о помощи, но к ним не прислушивались, борьба с трудностями и поддержание жизни протекали в одиночку.

Вот главная идея этой книги: если вы страдаете от хронического заболевания, например, депрессии, аутоиммунного расстройства, метаболического синдрома или диабета, это значит, что обмен веществ работает так хорошо, как может, чтобы помочь вам выжить в неидеальных условиях. Если у вас нет хронического заболевания, то ваше тело, возможно, предупреждает о скорой болезни, если ничего не изменить.

Хронические заболевания могут испортить качество вашей жизни. Они могут быть трудны в лечении и подомнут под себя всю вашу личность. Тем не менее, есть возможность избежать этой участи, выбраться из ямы, в которую себя загнали; ваша жизнь может быть лучше, ярче, свободнее, здоровее и прекраснее, чем вам кажется. Все это реально осуществить с помощью еды. Пищевое правило поможет восстановить благоприятную среду для излечения.

Дисбаланс метаболических путей – главная причина любых хронических заболеваний. Метаболизм зависит от питательных веществ. Угадайте, питательная ценность чего равна нулю? Лекарств. А теперь угадайте, в чем содержатся микроэлементы, необходимые телу для исправления обмена веществ? В еде! В большинстве случаев, не требующих хирургического вмешательства, *еда – единственный способ справиться с хроническим заболеванием.*

Я хочу, чтобы лекарства лечили хронические заболевания

Угадайте, кто изучает метаболические пути внимательнее, чем все остальные? Фармацевты. Компании в этой индустрии, где крутятся миллиарды долларов, собирают все знания о метаболических путях – как известные ранее, так и новые, – и пользуются этой ценной информацией, чтобы поддерживать фармацевтический обет молчания. Вы не получаете решения или лечения – лишь временное исправление симптомов, вот и все. Все потому, что «выигрывают» в этой игре те компании, чьи лекарства эффективнее всего подавляют симптомы хронических заболеваний.

А вот вы не выигрываете. Стоит отказаться от лекарства, как симптомы тут же возвращаются, потому что болезнь-то никуда не девается. Кортизон для проблем с кожей, ингибиторы циклооксигеназ и нестероидные противовоспалительные вещества – от боли, селективные ингибиторы обратного захвата серотонина – от проблем с настроением; все они заглушают призывы вашего тела о необходимых переменах.

Лекарства не делают вас здоровыми. Для этого нужно сделать еще один шаг. Абсолютно все согласны, что метаболические пути зависят от питательных веществ, но их мы получаем из одного источника – еды. Лекарства тоже бывают полезны, я не говорю, что они вообще не нужны. Но ни одно не обладает питательной ценностью.

Это очень важно понимать, если у вас хроническое заболевание, или оно вот-вот начнется. Если ваш обмен веществ, условно говоря, свернул налево, хотя должен был направо, и метаболические адаптации начинают влиять на уровень энергии или форму тела, то ваша будущая судьба при отсутствии каких-то изменений – хроническая болезнь. К сожалению, это участь, которая ждет большинство американцев. Но этого можно избежать, и я хочу помочь вам понять, как действовать. Так или иначе, страдаете ли вы от хронических недугов уже сейчас, или они только подстерегают вас в будущем, помните заповедь: *познай врага своего.*

Медики пользуются специальной классификацией для определения хронических заболеваний. Давайте рассмотрим ее, чтобы убедиться, что в разговоре о борьбе с этими болезнями, мы имеем в виду одно и то же. Болезнь считается хронической, если:

1. **Болезнь не проходит сама по себе.** Если у вас диабет, рассеянный склероз или повышенный холестерин, они не уйдут сами по себе в один прекрасный день без всякого вашего вмешательства.

2. **Со временем болезнь прогрессирует.** Если у вас, например, больное сердце, то со временем вам станет только хуже, а не лучше, если ничего не предпринять. Чем сильнее нарушены функции вашего сердца, тем меньше ваше тело способно к эффективной работе, а это, в свою очередь, еще ухудшает функционирование сердца. Это порочный круг.

3. **У болезни нет какой-либо единственной причины.** Почему люди страдают ожирением, приступами паники или синдромом раздраженного кишечника? Одной причины нет. Дело не только в калориях, в сидячем образе жизни, в конкретном факторе стресса (например, работе), в кукурузном сиропе с фруктозой, в загрязнении окружающей среды; каждый из этих факторов может внести свой вклад.

4. **У болезни много различных симптомов.** Предположим, вы страдаете от клинической депрессии. Грустное настроение – это, конечно же, не единственный симптом. Возможно, у вас упадок сил. Может быть, вы плохо спите или, наоборот, с трудом просыпаетесь. У вас могут быть периоды сильнейших эмоций и полного безразличия. Вам может быть грустно все время, или время от времени, или в какие-то конкретные периоды. Может быть, обострения бывают только в определенное время года, а может быть, и совершенно случайно. Может быть, у вас даже болят мышцы, суставы или голова.

Вот четыре «кита», на которых стоит диагностика хронических заболеваний. Достаточно взглянуть на этот список, чтобы понять, почему их невозможно вылечить одной-единственной таблеткой. Больной с хроническим недугом, бывает, принимает сразу по десять-пятнадцать разных – еще до того, как начинает получать услуги «Медикэра»[1]. Мне бы очень хотелось, чтобы волшебная пилюля, которая лечит хронические заболевания, существовала, была недорогой и уже продавалась. Но ученые, медики и даже фармацевтические компании в один голос утверждают: ее не существует. Именно поэтому я посвятила всю свою жизнь исправлению метаболических путей, которые увеличивают метаболические факторы риска развития хронических заболеваний.

Например, Американская ассоциация болезней сердца и Национальный институт сердца, легких и крови (НИСЛК) определяют следующие пять метаболических факторов риска для болезней сердца[7]:

1. Широкая талия, ожирение в брюшной области или просто лишний жир на животе.
2. Повышенный уровень триглицеридов.
3. Низкое содержание холестерина высокой плотности, или HDL (его еще называют «хорошим» холестерином, потому что он помогает удалять «плохой» холестерин низкой плотности из артерий).
4. Повышенное артериальное давление.
5. Повышенный уровень сахара в крови натощак.

Эти симптомы весьма разнообразны. Затем НИСЛК объясняет, что лекарства *не уменьшают этих факторов риска.* Ни одного. Лекарства могут снизить уровень холестерина или давление, пока вы их принимаете, но как только перестаете, все возвращается на круги своя. Лекарства, опять же, могут скорректировать уровень сахара или триглицеридов в крови, но они снова повышаются после окончания приема таблеток. Фактор риска никуда не девается, даже если его и не видно на анализах.

Вы не изменили причину накопления в крови липидов или повышенного давления. Если вы принимаете лекарства от депрессии или тревожности, то они никак не лечат болезни и не обращают их течение вспять. Если вы принимаете лекарство от хронического несварения желудка, то само лекарство опять-таки не лечит болезнь. При наличии у них способности лечить хронические болезни вы бы чувствовали себя нормально даже после прекращения приема. Но этого не будет.

Знаете, насколько эффективным должно быть лекарство, чтобы получить официальное одобрение? Его действенность должна составлять 33 %. То есть достаточно, чтобы оно работало всего в трети случаях. Насколько мне известно, такой процент считается приемлемым разве что в бейсболе. Иногда лекарства совершенно необходимы; необходимо их применять столько, сколько прописано. Они могут очень эффективно убивать бактерии – несколько поколений назад это стало огромным скачком для медицины. Еще хороши для облегчения боли при острых травмах, например, переломах костей. Но вот лечение хронических болезней – это совсем другая задача, и современная медицина с ней справляется неважно. Лекарства, великолепно работающие при острых заболеваний, с хроническими справляются не так хорошо – и уж точно не лечат.

А еда? Это совершенно другой разговор. Помните: ваше тело постоянно адаптируется под свою внутреннюю среду. С ее помощью можно вызывать реальные изменения, потому что еда содержит микроэлементы, необходимые метаболическим путям, чтобы корректно функционировать. Без еды вы просто умрете. А с ней вы сможете доставить в организм

[1] Система медицинского страхования пенсионеров (старше 65 лет) и инвалидов в США.

стратегические запасы микроэлементов, которые вызовут нужные изменения. Еда помогает вам выжить, но при ее использовании в качестве лекарства вы сможете прекрасно жить.

Кроме того, еда может помочь лекарствам работать лучше. Если вам в кризисной ситуации понадобится медицинский препарат, я хочу помочь и сделать так, чтобы вы вошли в 33 % тех, кому оно помогает. Лучший способ этого добиться – иметь максимально здоровый организм и принимать самый минимум ежедневных лекарств. Я хочу, чтобы ваше тело было чистым, чтобы необходимое вам лекарство подействовало максимально эффективно.

Знаете ли вы, что одна из главных причин неэффективности лекарств – неудачное взаимодействие нескольких препаратов, а 70 % населения США принимают по меньшей мере одно лекарство? 90 % пациентов «Медикэра» принимают пять или более! Угадайте, какие лекарства в Америке прописывают чаще всего? Они входят в так называемый «панический набор» (P.A.N.I.C.): от боли (P, pain), тревожности (A, anxiety), тошноты (N, nausea), воспалений (I, inflammation) и запора (C, constipation).

Все проблемы из этого «панического набора», даже приступы боли, можно контролировать с помощью правильного подбора питания, но ваш врач вряд ли пропишет что-то подобное. А вот я пропишу. Назовите хоть одно лекарство или медицинскую процедуру в мире, кроме еды, которые одновременно неинвазивны, недороги и действительно могут обратить вспять течение болезни. На рынке нет ни одного препарата, способного сделать для вас то же самое, что и еда – то же, что она делала для всех нас столетиями. Например, я видела, как она лечит, а не просто подавляет проблемы с пищеварением, например, кислотный рефлюкс. Я видела, как благодаря ей отступает диабет – по-настоящему, а не благодаря временным манипуляциям уровнем инсулина с помощью лекарств. Я видела, как еда возвращает холестерин и липиды на нормальный уровень, а не просто на время «прибивает» их, как лекарства.

Еда стала моим собственным любимым лекарством после того, как мне довелось пожить на ежедневной 60-миллиграммовой дозе мощного стероида под названием преднизон; его мне прописали после негативных (иногда очень сильных) реакций на налтрексон, метотрексат, габапентин, имуран, дексматазон и многие другие лекарства, которые использовались врачами не по инструкции в попытках облегчить мои угрожающие симптомы. Да, они привели к некоторым изменениям. Одним из них был анафилактический шок. Но ничего не помогало бороться с болезнями и поддерживать здоровье так же хорошо, как еда; и помогает до сих пор.

Наука говорит правду

По данным Центров по контролю и профилактике заболеваний (CDC), хронические заболевания – основная причина смерти и инвалидности в Соединенных Штатах Америки[2]. Среди них – сердечно-сосудистые болезни, инсульты, рак, диабет, ожирение и артрит. Также, по данным CDC, на 2012 год примерно половина взрослого населения США болела как минимум одной хронической болезнью, а четверть – двумя и более.

Еще мы знаем, что они обходятся в миллионы и даже миллиарды долларов. По данным CDC, 86 % затрат на здравоохранение в стране уходят именно на лечение хронических заболеваний[3]. Посмотрите на эту небольшую подборку за последние годы, чтобы представить порядок цифр:

[2] Centers for Disease Control and Prevention, "Chronic Diseases and Health Promotion", сайт CDC, июль 2015 года, http://www.cdc.gov/chronicdisease/overview.

[3] Там же.

Болезни сердца и инсульты в 2010 году стоили нам около 315 миллиардов долларов.

Диабет по состоянию на 2012 год – 245 миллиардов долларов ежегодно.

Болезнь Альцгеймера в 2007 году – 148 миллиардов долларов.

Ожирение в 2008 году – 147 миллиардов долларов.

В России не ведут подобную статистику, но больных хроническими заболеваниями у нас не меньше, а возможно, и больше.

Я, конечно же, не единственный пример. Вспоминается одна клиентка, которой врач назначил курс противодиабетического средства «баета», иногда использующегося в качестве средства для контроля аппетита. Поскольку аппетит к сахару подобной болезни важно контролировать, врачи часто назначают это средство вместе с еще одним лекарством, метформином. У этой клиентки «баета» убивала аппетит так эффективно, что она могла довольно долго вообще не есть. Но голодание может вызвать повышение сахара в крови. Существует биохимический показатель крови – гемоглобин A1C, который измеряет, как хорошо взаимодействуют и балансируют друг друга сахар в крови и инсулин; он коррелирует с уровнями сахара в крови за последние два-три месяца. Я видела, как у некоторых клиентов этот показатель возрастает до опасных уровней, когда они слишком долго не едят; наблюдая за той клиенткой, я видела, как ее гемоглобин A1C растет, растет и растет.

– Вы должны поговорить с врачом, – сказала я ей. – По-моему, сочетание «баеты» с метформином вам не подходит.

Когда она обратилась к врачу, тот ответил:

– Нет, мне очень нравится, как это лекарство действует вместе с метформином.

Доктор просто применил обобщенный сценарий к индивидуальному пациенту. Многим такое сочетание действительно отлично подходит. Но вот конкретно в ее случае оно привело к катастрофе. Требовалось срочное вмешательство, так что я пошла к врачу вместе с ней и принесла график. Я показала, каким был сахар в крови до начала приема «баеты», обвела красной ручкой дату, когда ей прописали лекарство, а потом показала, насколько значительно он вырос за это время.

– У нее, похоже, противоположная реакция на «баету» по сравнению с тем, как средство действует обычно, – сказала я.

Врач оказался очень хорошим и прислушался к нам.

– Ух ты, – сказал он. – Мне такое в практике не встречалось ни разу. Давайте откажемся от «баеты» и посмотрим, что получится.

Она бросила препарат, и, что неудивительно, сахар в крови и другие анализы, свидетельствующие о стабильном взаимодействии сахара и инсулина, улучшились. Более того, аппетит вернулся в достаточной степени, чтобы она не забывала регулярно завтракать по утрам – и, как мне кажется, именно это по-настоящему помогло.

Метаболическая адаптация: стрессовая реакция, чтобы избежать болезни

Давайте теперь вернемся к тому, как все начинается в вашем теле.

Метаболическая адаптация – это то, как ваши метаболические пути адаптируются к текущей окружающей среде, как наружной, так и внутренней. Пути метаболической адаптации реактивны и восприимчивы, они выдают указания и предписания. Они говорят вашему телу, например, следующее:

Эй, печень, мы сжигаем слишком много энергии. Усваивай больше сахара, нам еще понадобится эта энергия позже!

Эй, кости, нас тут постоянно обо что-то бьют. Переделайте себя, чтобы стать крепче!

Пищеварение, отдохни пока: дела идут не очень, надо бы запастись ресурсами.

Жировые клетки, вы хорошо умеете вырабатывать эстроген, а нам он, знаете ли, пригодится. Сделайте, пожалуйста, побольше эстрогена, а?

Если уж говорить начистоту, то метаболические адаптации случаются из-за стресса. Любые его факторы, как физические (марафонский забег, поедание всего, что попадется на глаза, болезнь), так и умственные (сложная контрольная работа, проблемы в отношениях, давление на работе), как негативные (вирус, развод, отсутствие нормального отдыха), так и позитивные (выпускной вечер, новая любовь, свадьба), меняют внутреннюю среду тела. Это заставляет ваш обмен веществ адаптироваться. Ваше тело постоянно реагирует на стресс и адаптирует обмен веществ, чтобы приспособиться.

У стресса плохая репутация, но мне хотелось бы подчеркнуть, что он не обязательно плох[8]. Мы подвергаем стрессу и давлению дверь, запирая ее; этим действием мы не впускаем в дом непрошеных гостей и грабителей. Мы подвергаем стрессу мускулы во время тренировки, чтобы вырастить здоровую мышечную ткань. Мы подвергаем стрессу сердце, чтобы улучшить здоровье сердечно-сосудистой системы. Мы подвергаем стрессу пищеварительную систему, когда едим, заставляя ее выделять нужные ферменты для усвоения питательных веществ. Но можно зайти и слишком далеко.

В недавнем исследовании метаболических адаптаций у крыс, страдающих от острой травмы, наблюдались значительные физиологические изменения в течение 6-48 часов после нее, в том числе резкое уменьшение размера вилочковой железы, селезенки, лимфатических узлов и печени; они пережили исчезновение жировой ткани, потерю тонуса мышц, уменьшение температуры тела и эрозию пищеварительной системы, и это лишь некоторые из отмеченных эффектов[9]. В общем, острая травма оказывает на тело огромное влияние, но и более слабый стресс обладает, может быть, не таким заметным, но постоянно накапливающимся эффектом, который изменяет тело и обмен веществ.

Давайте сходим в банк. Представьте, что кто-то хочет одолжить у вас 5 долларов. Если у вас в банке 500 долларов, то одолжить кому-то 5 долларов – не проблема. Но что, если у вас на счету всего 10 долларов? Необходимость отдать кому-то 5 долларов неожиданно превращается в серьезный стресс. Давайте посмотрим на него немного иначе – это естественная часть жизни, и иногда мы можем обратить его себе на пользу, а не избегать всеми силами. Вместо того, чтобы дать ему однозначную оценку, давайте переформулируем отношение. Но сначала давайте подумаем, как ваше тело его воспринимает.

Стресс модифицирует требования, предъявляемые к организму. Например, если вы не ели уже 10 часов, или собираетесь снова поесть, хотя ели всего полчаса назад, или плохо спали, или у вас негативные мысли, когда вы подносите пищу ко рту (например «Я не должен это есть», или «Надеюсь, что никто не увидит, как я это ем»), – каждый из этих аспектов окружающей среды определяет, какие ферменты выделяются и что произойдет с данной конкретной едой в данной конкретной среде: как она подействует на вашу печень, желчный пузырь, поджелудочную железу, жировые клетки и химические реакции в мозге. Даже нервные клетки в малюсеньком мизинце вашей ноги, и те подвергаются определенному воздействию вместе со всем остальным телом.

Может быть, ваше тело говорит: «Боже мой, я очень хочу есть и так давно не пробовало лазаньи. Она поможет мне почувствовать себя лучше; большое спасибо соседу, что угостил меня, зная, что в последнее время я чувствовало себя как-то неважно». Эти слова создадут совсем другую внутреннюю среду и реакцию на еду, чем, например, вот такие: «Мне грустно и одиноко, у меня депрессия, я всегда буду чувствовать себя отвратительно. Неважно, что я положу себе в рот, потому что это все равно ничего и никогда не изменит». Если вы съедите

ту же самую лазанью с другими чувствами, то биохимическая реакция будет совсем другой; метаболические пути по-другому станут использовать (или хранить) жир и раскладывать лазанью на питательные вещества, чтобы сделать (или не сделать) их биоактивными.

То, как вы едите, может отразиться и на том, как ваше тело справляется со стрессом. Одно из самых заметных проявлений – изменение состава кишечных бактерий. Еда может изменить состав микрофлоры кишечника буквально за несколько часов, а кишечные бактерии непосредственно влияют на настроение[10] и даже предпочтения в еде[11], заставляя вас неудержимо хотеть сахара, или соли, или мяса, или овощей, или чувствовать сильнейший голод, или наоборот, не чувствовать никакого голода.

Кроме того, стресс ведет к воспалениям, а гормоны стресса, например, кортизол и адреналин, могут вызывать воспаление в тканях в качестве превентивных мер против травмы; однако в ее отсутствие само воспаление может стать травматичным. Это приводит к проблемам с усвоением и использованием холестерина, которые вызывают болезни сердца, а также к повышению сахара в крови, что вызывает предиабет или даже полноценный диабет. Все эти болезни – всего лишь попытка вашего тела справиться с меняющейся окружающей средой, потенциально катастрофической цепи событий, изначально вызванной стрессом.

После всего этого хаоса (который вы, может быть, слышите, а может быть, и нет, в шепоте организма) начинается адаптация телосложения: тело сохраняет жир для экстренного использования в самых странных местах – обычно в таких, где вам меньше всего хочется его видеть. Еще начинаете чувствовать себя хуже – менее энергичными, хуже проявляете себя на работе, в спортзале или постели. Это, в свою очередь, приводит к плохому выбору еды, целлюлиту, жиру на ягодицах и животе, тревожности или депрессии или даже хроническому заболеванию. Это приводит к решению посидеть на диване, потому что самочувствие недостаточно хорошее, чтобы пойти прогуляться. Это приводит к плохой самооценке, к пессимизму и фатализму. «Я не могу ничего сделать. Это все гены». «Это все лекарства». «Моя судьба – быть больным и толстым».

Все это происходит не линейно – даже экспрессия генов. Каждая система влияет на остальные симптомы, так что взаимодействия происходят в трехмерных петлях обратной связи без очевидного конца или начала. Тем не менее, есть возможность все это контролировать с самого начала, даже если и не знаете, с чего все началось.

Адаптация – это потрясающая вещь, и каскад метаболических адаптаций, происходящих внутри вашего тела в качестве реакции на стресс, может быть либо сравнительно прямолинейным, либо совершенно непонятным. Например, вы забываете пить достаточно воды, из-за чего у вас начинаются запоры. Вы можете даже не понимать этого, но тело адаптировалось к относительному обезвоживанию и теперь старается сохранить все, в чем содержится хоть немного жидкости. Каскад бывает сложнее. Может быть, вы перестали есть злаки и фрукты, потому что где-то услышали, что это помогает сбросить вес. Отсутствие этих продуктов в рационе может вызвать дефицит фермента, который обычно стимулирует щитовидную железу, и она станет неактивной, из-за чего начнут выпадать волосы. Вы даже не представляете, что это произойдет из-за новой диеты. А все из-за того, что вы не видели биохимических изменений, вызванных изменившейся внутренней средой.

Чтобы понять, где начинается стрессовая реакция – а стрессовая реакция является причиной очень многих метаболических адаптаций, – давайте присмотримся к надпочечникам.

Метаболическая адаптация и надпочечники

Думать, что какая-то единственная часть тела несет ответственность за метаболическую адаптацию всего организма, – это слишком большое упрощение. Все они соединены и взаимодействуют друг с другом. Однако немалая часть бремени лежит на надпочечни-

ках[12]. Это важная часть вашей внутренней системы управления стрессом. Когда мозг замечает стрессовую ситуацию (положительную или отрицательную), он посылает сообщение надпочечникам, которые тут же приступают к работе, отправляя химические послания по всему телу, говоря ему, что делать. Они передаются по цепочке, как в игре «Испорченный телефон», вызывая в огромной сети метаболических адаптаций перемену за переменой.

Собственно, надпочечники – не единственные, кто посылает подобные сообщения; они работают вместе со всей остальной эндокринной системой, в частности, гипофизом и гипоталамусом, взаимозависимыми с точки зрения управления стрессовой реакцией[13]. Впрочем, надпочечники играют такую большую роль, что очень сильно влияют и на вашу адаптацию к меняющейся среде.

Они регулируют уровень гликогена, влияющего на сахар и инсулин в крови. Управляют усвоением углеводов и холестерина. Регулируют артериальное давление. Регулируют функции гормонов, которые влияют практически на весь обмен веществ, в том числе – на то, как и где у вас хранится жир. С помощью этих метаболических путей надпочечники сильно влияют на то, как вы себя чувствуете и насколько здоровы. Они определяют, насколько гибко адаптируется (или не адаптируется) организм к меняющимся обстоятельствам, а этот процесс должен оставаться гибким, чтобы мы выжили.

Если надпочечники не получают достаточно питания, то начинают мешать физическому взаимодействию организма с пищей – то есть пищеварению. Если вы не перевариваете ее нормально, то, возможно, не получаете питательных веществ, необходимых для производства серотонина (он вырабатывается в основном в желудочно-кишечном тракте), а это влияет на ваше настроение, вызывая расстройства – депрессию, тревогу, «тяжесть в голове». Это, в свою очередь, вызывает новый стресс, который разнообразными сложными способами вмешивается в работу иммунной системы, что может заставить ее работать слишком интенсивно и вызвать аутоиммунное заболевание.

Впрочем, если вы научитесь читать сигналы своего тела и узнаете, что есть в ответ на эти сигналы, то сможете предотвратить большинство подобных нарушений. Вопросы, которые вы должны каждый день задавать себе и своему телу, звучат так: «К чему ты адаптируешься?» и «Как я могу помочь?» Сейчас не время для простых ответов. К чему адаптируется ваше тело: к высокому уровню стресса? Избытку или недостатку движения? Избытку сахара или жира в еде? Где дисбаланс? Ваше тело всегда говорит с вами и пытается объяснить, где именно сбилось с пути. Оно постоянно пытается создать хотя бы подобие баланса, или гомеостаза, пред лицом постоянно меняющихся внешних и внутренних условий.

Лучшая причина, по которой стоит обратить внимание на то, как организм адаптируется к нынешней окружающей среде, возможно, даже звучит не как «Я хочу лучше выглядеть». Растущий зад, широкая талия и обвисший жир на руках – всего лишь предупреждающие сигналы. Игнорировать их – значит игнорировать начальные стадии хронического заболевания.

У меня недавно была клиентка, которая ждала приема шесть месяцев из-за моего долгого листа ожидания. Дождавшись наконец своей очереди, она вошла в кабинет с горстью таблеток, бросила их на стол и сказала:

– Все. С меня хватит. Вчера я приняла последние дозы этих лекарств. Теперь ваша очередь. Моя подруга Кэролайн после лечения у вас перестала принимать все лекарства, и я тоже так хочу.

– Нет-нет-нет, – ответила я. – Так нельзя. Мы с Кэролайн проработали два с половиной года, чтобы она смогла добиться того, что у нее есть сейчас. Если вы едете из Калифорнии во Флориду, где-то не там свернули и оказались посреди Вайоминга, вам предстоит преодолеть еще довольно значительное расстояние. Вы ни в коем случае не должны бросать машину и идти дальше пешком.

Итак, где же вы сейчас? Готовы ли начать общаться с телом по-новому? Готовы ли начать есть? Есть, как вы знаете, обязательно, но сейчас мы превратим прием пищи в стратегическое оружие, по-настоящему воспользовавшись его мощью и потенциалом.

Есть вещи, которые изменить невозможно, например, химикаты в воздухе и воде или ваши гены. Но вы не обязаны быть пленником загрязненной окружающей среды или генетического состава. Вы можете изменить свою *внутреннюю среду,* а она уже может повлиять на факторы, которые вы не в состоянии изменить: например, то, как тело обрабатывает загрязняющие химикаты и избавляется от них, или то, как организм вызывает (или не вызывает) экспрессию определенных генов. А возможность изменить это представляется вам *каждый раз, когда вы едите.* Продукты, которые вы выбираете, меняют ваши метаболические пути, определяя, какие из них будут накормлены, а какие – оставлены голодать, какие пути включатся, а какие отключатся, какие пути заблокировать, а какие – открыть. У вас есть потрясающая власть над обменом веществ – и вы можете применить ее, просто изменив рацион. Вы можете *есть, чтобы лечить,* и это будет намного сильнее любого лекарства. Все, что вам нужно – знать, какую именно еду выбирать. Я покажу вам.

Вы прямо сейчас адаптируетесь к воздуху, которым дышите, к воде, которую пьете, к тому, что происходит в вашей жизни, к последним мыслям и чувствам, к стрессу и особенно к тому, что вы последним съели. Вы ели, чтобы лучше адаптироваться, оптимизировать процесс? Вы ели, чтобы выжить или чтобы процветать? Пришло время подумать о себе, сосредоточиться и разобраться, какие у вас сейчас проблемы со здоровьем, потому что подходящее всем остальным может не подходить вам.

Если вы не можете понять, как дошли до такого состояния, это нормально. Мы сможем найти выход обратно на главную дорогу с помощью еды. Даже если не знаем, где вы изначально не там свернули, то все равно сможем вернуть вас на правильный путь: к вашему прежнему уровню энергии и качеству работы; к желанному телосложению; к более сильному телу, хорошему здоровью и бодрости; к достижениям и оптимистическому взгляду на будущее. Вам нужно пищевое правило, но я смогу задать вам нужное направление лишь в том случае, если вы станете внимательно прислушиваться к тому, что вам говорит тело. Пришло время начать слушать. Ваше тело адаптировалось к окружающей среде наилучшим известным ему способом. Пришло время положить на тарелку немного целеустремленности.

Если вы хотите изменить действия организма, вам поможет еда. Если вы хотите изменить работу обмена веществ, вам поможет еда. Если вы хотите починить конкретные метаболические пути, вам поможет еда. Большая проблема или маленькая, потому ли беспокоит, что вам не нравится отражение в зеркале, или потому, что вы с трудом заставляете себя подняться с постели, – вам поможет еда. У меня с едой любовь длиною в жизнь, и я хочу, чтобы у вас была такая же. Еда может спасти вам жизнь, причем за много лет до того, как вы вообще поймете, что ее нужно спасать. Еда – это решение, но вам понадобится нечто большее, чем «яблоко в день» из пословицы.

Глава 3
Что тело может нам сказать

Если не изменить направления, то ты можешь попасть туда, куда направлялся.
– Лао Цзы

Итак, пришло время для более интимного общения. (Включаем музыку Барри Уайта?) Что ваше тело пытается сказать? Как лучше всего реагировать? Что происходит с вами, и что мы с этим будем делать? Как вы себя чувствуете? Как у вас дела? Боретесь ли вы с подавляющим стрессом? Может быть, устали и совершенно измотаны? Часто ли вы грустите? Вас легко разозлить? В голове туман и никакого вдохновения? Может быть, вздутие живота, газы или запор? Повышенный холестерин, слишком высокий сахар в крови? Или уже началась болезнь, и нам нужно ее остановить? Если мы сможем определить, почему организм использует нарушения функций, чтобы выжить, то сможем с помощью еды исправить неверную адаптацию и заставить организм адаптироваться таким образом, чтобы обеспечить нужное нам здоровье и физическое состояние. С помощью еды мы можем перейти от выживания к процветанию.

Ваше тело все время общается с вами. Ломкие ногти, голодные боли, вздутие живота, бессонница, эмоциональные вспышки – это все сигналы. Иногда общение функционально. Например, тело подает незаметные знаки, что пора опорожнить кишечник, и вы, извинившись перед компанией, спешите в туалет. Иногда оно дисфункционально. Например, недержание мочи, вызванное гормональной дисфункцией, – это стрессовый сигнал, с помощью которого организм сообщает, что что-то не так. Любое общение важно для меня – шепот ли, нормальный тон или крик… Все это дает важную информацию для исправления и ремонта.

Когда вы начинаете проявлять интерес к себе, своему телу и симптомам, к самочувствию, вы получаете важную информацию, которая поможет определить, что делать. Больше того, все, что происходит прямо сейчас – от графика сна до уровня энергии, от проблем с лишним весом до предпочтений в еде, от философии здоровья до работы кишечника, – что-то, да значит. Абсолютно все. И я хочу все это исследовать. Я хочу помочь вам завести интимный диалог с собой и с вашим организмом, чтобы определить, что вам нужно. Иногда клиентам, приходящим ко мне в офис, кажется, что мы забрались на территорию СМИ (слишком много информации), потому что, уж поверьте, я задаю много вопросов. Нет. Я говорю «Давайте соединим все точки и выдадим вам пищевое правило, которое сможет исправить дисфункцию». Среди сигналов, подаваемых телом, нет ни одного неважного.

Я хочу установить связь между тем, что вы знаете о себе, и тем, что науке известно о вашей проблеме со здоровьем. Я хочу свести вас вместе, и связующим средством послужит пищевая медицина. Правильный рецепт может исправить, восстановить и снова сбалансировать ваше здоровье.

Ваш обмен веществ – двигатель, а еда – топливо. Как хорошо работает ваш двигатель? Посмотрите на себя. Подумайте о самочувствии. Послушайте, что говорит вам тело. Не ищите пока ответов или решений. Это лишь испортит внутренний диалог. Просто будьте любопытны и слушайте.

Следующий список вопросов напоминает анкету для записи в мою клинику. Это опросник для самооценки, который я даю своим клиентам, чтобы они начали прислушиваться и задумываться о том, что происходит. Не ищите пока ответов – они придут позже. Я не продолжаю работу с клиентами, пока они не заполнят эту анкету. В конце списка вы найдете несколько пустых строчек. Впишите туда как минимум десять дополнительных вещей,

которые, как вы считаете, хочет сообщить вам ваше тело. Помните: в моей клинике обсуждать можно *все, что угодно:* от мелочей вроде глазури на пирожном до серьезнейших вещей вроде болезней сердца.

Анкета для самооценки
Д = Да. Н = Нет. И = Иногда

	Д	Н	И	Подробности?
У вас низкий уровень энергии?				
Ваша физическая сила ограничена?				
Вам нравится ваше телосложение?				
Приходится ли вам силой вытаскивать себя из постели по утрам? Просыпаетесь ли вы с чувством, словно только что отработали ночную смену?				
Вам хочется спать днем?				
Трудно ли вам адаптироваться к стрессу, которому вы подвергаетесь?				
Трудно ли вам засыпать или спать без перерыва?				
У вас пропало сексуальное влечение?				
Трудно ли вам восстанавливаться, если вы съели или выпили лишнего? Тяжелее ли вы переносите похмелье (в том числе от переизбытка сахара), чем раньше?				
Вы не можете заставить тело работать так хорошо, как нужно?				
Вы весите больше, чем вам хотелось бы?				
Появляются ли у вас жировые отложения там, где их не было раньше?				
Ваше телосложение настолько изменилось, что вы с трудом себя узнаете?				
Свисает ли у вас жир с верхней части рук?				
Обвисла ли кожа на лице или шее?				
Есть ли у вас проблемы с пищеварительной системой — метеоризм, вздутие живота, запоры, изжога, несварение желудка или синдром раздраженного кишечника?				
Для женщин: у вас регулярные месячные?				
Бывают ли у вас приливы жара и/или тяжесть в голове?				

	Д	Н	И	Подробности?
Страдаете ли вы от депрессии, тревожности и/или перепадов настроения?				
Есть ли у вас проблемы с сосредоточением, памятью, концентрацией, или другие когнитивные нарушения?				
Есть ли у вас или у кого-то из родственников аутоиммунные болезни?				
У вас повышен холестерин? Триглицериды? Может быть, низкий уровень HDL?				
У вас повышенное артериальное давление?				
У вас системное воспаление?				
У вас высокий сахар в крови? Инсулинорезистентность? Уже развился диабет?				
У вас диагностировали хроническую болезнь или расстройство?				

Еще проблемы, которые вы заметили	Подробности?
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	

Эти реакции говорят о диалогах, которые организм ведет с вами. Что-то не так с вашим обменом веществ, а это значит, что тело запустило метаболическую адаптацию к среде, которая вам не подходит. Может быть, организм шепчет, говорит или даже кричит, чтобы при-

влечь ваше внимание. Он героически борется, адаптируясь, и мы можем (и должны) его за это поблагодарить. Когда мы прислушаемся и начнем относиться к таким вещам не как к жалобам, а как к просьбам что-то исправить, то сможем разработать план, удовлетворяющий вашим уникальным метаболическим потребностям. Моя цель – дать вам инструменты, которые позволят вам сказать: «Я слышу тебя и готов удовлетворить твои метаболические потребности».

Сломанный телефон: когда вы не слушаете или не понимаете, что вам говорят

Задолго до начала болезни ваш организм начинает говорить с вами. Это начинается давно – с самого вашего рождения. Каждый раз, когда меняется окружающая среда, тело адаптируется и дает вам об этом знать: к пище, которую вы едите, воздуху, которым дышите, токсинам, воздействию которых подвергаетесь, питательным веществам, которые даете телу, вашему времяпрепровождению и мыслям. Если бы у организма не было этого ценного навыка, то у вас начинались бы большие проблемы всякий раз, когда вы съедали бы пончик, или выходили на улицу в холодный зимний день, или убегали от какой-нибудь угрозы, или вдыхали загрязненный воздух.

Когда вы, например, едите сахар, то тело адаптирует обмен веществ к изменившейся внутренней среде, выпуская инсулин, который помогает донести сахар до нужных мест – до вашего мозга или мышц, или печени, или жировых клеток. Если вы выходите на улицу в очень холодный день, то сужает кровеносные сосуды, чтобы сохранить тепло. Если вам внезапно что-то угрожает, организм отправляет топливо в мышцы, чтобы вы могли двигаться быстрее, и расширяет зрачки, чтобы вы лучше видели. Когда вы вдыхаете загрязненный воздух, включается естественная очистная система тела и безопасно выводит токсины из тела (или, по крайней мере, отправляет их на хранение туда, где они не могут принести вам вреда).

Один из самых простых примеров метаболической адаптации – то, что происходит во время еды: ваше тело реагирует, вырабатывая определенный набор ферментов, чтобы переварить выбранную вами пищу. Еще до того, как вы съедите первый кусок или ложку, когда вы только начинаете ее готовить или чувствуете запах, тело уже принимает сигналы: *«Что мы сегодня едим? Как нужно приготовиться к этой еде?»* Это тоже метаболическая адаптация. Если ваше тело понимает благодаря обонянию или чувству вкуса, что его сейчас ждет сахар, или мясо, или хлеб, или жир, или даже вы просто подумали о том, что собираетесь съесть, то оно запустит химическую цепную реакцию, чтобы вы наилучшим образом смогли переварить то, что съели, и наилучшим способом воспользоваться полученными питательными веществами. Это метаболические адаптации, которые имеют смысл и приводят к очевидно положительным результатам.

Наука говорит правду

Многие мои клиенты говорят, что не могут похудеть или избежать хронического заболевания, потому что у них «такие гены». Рассматривать все только с генетической точки зрения – это упрощение. У всех нас есть генетические склонности, но это еще не судьба. Упрощенная вера в генетику примерно так же неверна, как верование в то, что Земля плоская. Не цепляйтесь за эту мысль! Наука показывает нам, что экспрессия генов определяется обменом веществ.

Исследования показали, что многие гены включаются и выключаются благодаря окружающей среде, в том числе – образу жизни: еде, стрессам, воздействию токсинов и вирусов. Вот один пример: у вас может быть генетическая предрасположенность к болезням сердца, но если изменить окружающую среду таким образом, чтобы она их не включала, то сердечных заболеваний можно избежать. (Новые исследования показывают, что даже если ген включен, то его можно снова выключить.) Если у многих ваших родных проблемы с лишним весом, холестерином или депрессией, это говорит о том, что эти люди не получили необходимой помощи, а не о том, что над вашей семьей нависло что-то неотвратимое. Посмотрите на научные данные, и увидите, что генетика вовсе не неизменна.

У вас есть способность адаптироваться. Она заложена в ДНК. Конкретнее: пища, которую вы едите, определяет, по какому метаболическому пути вы идете в данный конкретный день. Еда может запустить экспрессию какого-нибудь гена – хорошего или плохого. Еще может предотвратить экспрессию какого-нибудь гена – опять же, хорошего или плохого. Наука, изучающая это явление, называется эпигенетикой.

Идея, что гены управляют судьбой, на самом деле очень опасна для медицины, потому что из-за нее пациенты с апатией относятся к попыткам что-то изменить. В мою клинику приходят 35-летние мужчины, принимающие средства от повышенного холестерина. Они рассказывают истории о том, как их отцы рано умерли от сердечных приступов. Врачи сказали им, что у них генетическая предрасположенность к повышенному холестерину, и единственное спасение – статины. Я уже сбилась со счету, сколько клиентов после назначения правильной еды отказались от них. Да, еда – это очень сильная штука.

Метаболическая адаптация может привести и к результатам, которые вам совсем не понравятся, но это не вина вашего тела. Оно просто помогает вам выжить. Если у вас выпадают волосы, или плохая кожа, или нет сил, или появился жир на спине или животе, или депрессия, или предиабет, или гипертония, или высокий холестерин, или аутоиммунное заболевание, вы можете подумать, что ваше тело вас предало. Однако *именно все это спасает вам жизнь*. Когда у организма недостаточно питательных веществ, чтобы поддерживать в рабочем состоянии все тело, он в первую очередь жертвует наименее важными вещами. Он знает, что красота волос и кожи менее важна, чем нормальное функционирование сердца и печени, так что отправляет ограниченные ресурсы туда, где они нужны больше всего. Вот еще несколько примеров:

• Если у вашего тела нет достаточных ресурсов, чтобы обеспечить глубокий, восстановительный сон, то оно понимает, что должно сохранять энергию, и дает вам меньше сил на физические упражнения.

• Если вы не даете телу нужные питательные вещества для нормального усвоения сахара или поддержания солевого баланса в крови, или если ваша биохимия не поддерживает усвоение холестерина, то в теле запускается кризисный режим. Начинается диабет, или гипертония, или повышается холестерин, потому что организм использует наилучший из возможных способов справиться с этим дисбалансом, не убив при этом вас.

• Если организм не может справиться с перегрузкой токсинами, то отправит их в жировые клетки для защиты, или даже запустит сверхактивный иммунный ответ, чтобы попытаться справиться с незваными гостями, который может превратиться в аутоиммунное заболевание. Эти токсины могут либо накапливаться со временем (хроническое воздействие), либо же это может быть отдельный эпизод – например, тяжелое отравление или инфекция.

Ваш организм не виноват, если не получает всего, что ему необходимо для обеспечения великолепного здоровья. Иногда низкая энергия, накопление жира, даже хроническая болезнь – единственный вариант, который есть у организма. У вас начинается диабет, чтобы вы не умерли. Скачки сахара в крови могут очень быстро вас убить, так что тело борется с этими «американскими горками» и запускает адаптацию, которая, может быть, со временем вас и убьет, но зато вы не умрете *прямо сейчас.* Сердечнососудистые заболевания тоже начинаются для защиты. Организм пытается справиться с износом и повреждениями стенок артерий, накладывая на них «заплатки» в виде бляшек и пытаясь успокоить воспалительный процесс. Сердечно-сосудистое заболевание может рано или поздно вас убить, но не так быстро, как разрыв артерии или заражение крови. У вас аутоиммунное заболевание, потому что это лучшее доступное телу средство для борьбы со стрессом, вызванным попаданием посторонних веществ туда, где их быть не должно. Да, от аутоиммунного заболевания можно умереть, но, опять же, не так быстро, как от постороннего вещества, которое может убить вообще сразу.

Некоторые люди говорят, что тело просто ошибается, путая (например) свою собственную ткань с посторонней, но я не верю в это. Аутоиммунность, болезни сердца и диабет – это метаболические адаптации в теле, которые запускаются намного раньше, чем возникает потребность в уколах инсулина, тройном коронарном шунтировании, или организм начинает атаковать собственную щитовидную железу, суставы или нервную ткань. Это метаболические адаптации, предназначенные для выживания. Ваше тело умно. Никогда не забывайте этого. Так что давайте начнем слушать. Это важно, и это может сильно изменить ваши условия жизни.

СМС от вашего тела

Вот некоторые сообщения, которые вы, возможно, слышите прямо сейчас.

Когда ваше тело шепчет

Сначала организм начинает шептать. Посылать вам намеки, что не все работает так, как следует, что чего-то недостаточно (например, определенных питательных веществ), или, наоборот, получает слишком много того, что ему не нужно. Именно тогда начинают поступать малозаметные сигналы о дисфункции – например, проблемы с пищеварением и выделением (скажем, запоры) или упадок сил. Когда ваше тело шепчет, вы, возможно, замечаете, что не все идет так хорошо, как следовало бы, но за медицинской помощью обращаетесь не всегда. Метаболические адаптации вызывают у многих людей мысль «ну, значит, придется с этим жить»: усталость, проблемы со сном, лишний вес, ежемесячная раздражительность или истеричность, упадок сил. В худшем случае об этом как бы невзначай упоминают во время визита к врачу: «Кстати, доктор, я что-то в последнее время сильно устаю», или «Не пойму, с чего я в этом году набрал пять килограммов». Я еще это называю стадией «Конечно»: «Конечно, вы устали! Вы тяжело работаете!» «Конечно, вы набрали вес. Вам же сорок исполнилось». «Конечно, у вас обвисает кожа. Вы слишком много времени провели на солнце». «Конечно, у вас приливы жара – это же перименопауза». «Конечно, вы раздражаетесь или постоянно плачете. Это же ПМС. Это у всех бывает».

Проблема в том, что «это» бывает не у всех, и ни один из этих «шепотов» вы вовсе не обязаны переносить молча и смиряться с ними. Это – сообщения, что что-то пошло не так, и их вам посылают, потому что вы можете все исправить… если прислушаетесь.

Обмен веществ – это сложная система, и он может «шептать» разными способами, но есть две самых распространенных ситуации, в которых я вижу, что тело только начало указывать на проблемы:

• *Синдром раздраженного кишечника, несварение и другие нарушения работы ЖКТ.* Когда воспаление и дисбаланс в микрофлоре кишечника начинают мешать работе пищеварительного тракта и усвоению питательных веществ из еды, результатом часто становится СРК (синдром раздраженного кишечника) и/или несварение. Появляются симптомы вроде метеоризма, вздутия живота, запоров, диареи, гастроэзофагеального рефлюкса, изжоги. Скорее всего, крупные частички еды попадают слишком далеко в желудочно-кишечный тракт, потому что не разлагаются нормально, и это вызывает такую же реакцию на еду, как на любое другое чужеродное вещество. Организм не смог получить доступ к микроэлементам из непереваренной пищи, и это нарушило функциональность других метаболических путей. Наконец, опасности подвергаются рецепторы, обеспечивающие нормальное функционирование иммунитета и модуляцию биохимии мозга, что создает условия для развития депрессии и аутоиммунных расстройств.

• Нарушения работы ЖКТ часто лежат в основе многих других расстройств, потому что если вы не можете переварить питательные вещества в еде, тем самым разрушаете многие метаболические пути, которые контролируют регулирование гормонов, сахара и инсулина в крови и усвоение липидов. Наша цель в этом случае – заставить пищеварительную систему снова работать и восстановить кишечные бактерии, которые поддерживают здоровье, а не расстройство кишечника. Таким способом ваши симптомы СРК и несварения не просто пропадут на время, а уйдут навсегда – а вы еще и получите доступ ко всем питательным веществам из своей еды.

• *Усталость, низкий уровень энергии, изнеможение.* Когда вы чувствуете усталость, упадок сил и/или изнеможение, тому есть несколько причин. Одна из них – тело не получает доступ ко всем доступным питательным веществам либо из-за пониженной усвояемости (способности принимать и использовать питательные вещества), либо из-за пониженной способности клеток превращать питательные вещества в энергию. Другая – конечный продукт клеточного метаболизма не доставляется в качестве энергии куда нужно. Иными словами, сломаться что-то может на любом этапе энергетического метаболического пути, и когда это случается, вы начинаете чувствовать себя по-другому. Быстрее устаете. Физические нагрузки даются труднее. Сексуальное желание пропадает. Еще вы можете заметить такие симптомы, как более тонкие и сухие, чем обычно, волосы, кожу и ногти, потому что для их производства организму нужна энергия, и он забирает ее из тех процессов, которые считает менее важными для выживания. Спортивные результаты тоже пойдут на спад – если вы не вырабатываете достаточно энергии, то не сможете пробежать пять километров так же хорошо, как раньше. Иными словами, ваше тело адаптируется к недостатку ресурсов, экономя энергию любыми возможными способами. Это значит, на любимые занятия ее становится меньше – от секса до зарядки, или просто на то, чтобы продержаться целый день и не уснуть. Нужно кормить четыре пути энергетического метаболизма в теле (подробнее я объясню в главе 6, посвященной энергии), чтобы у вас было столько сил, сколько вам требуется.

Ранние метаболические адаптации могут казаться безвредными или скорее связанными с удобством (чем больше у вас сил, тем больше вы сможете сделать) или тщеславием (вы будете лучше выглядеть без распухшего живота), а не здоровьем, но если позволить им бесконтрольно развиваться, то рано или поздно это приведет к нарушениям работы органов. Они перестанут нормально усваивать холестерин, регулировать артериальное давление, балансировать гормоны или постоянно контролировать скачущий баланс сахара и инсулина в крови. Когда это случится, вы уже будете не просто недовольны самочувствием или отражением в зеркале. Вы будете больны. Так что давайте будем сразу это контролировать.

Когда ваше тело говорит

Если вы не слушаете, то телу приходится повышать голос. Пока что он будет не слишком громким, но разговор уже пойдет серьезный: гормональный дисбаланс, который вызывает некомфортные симптомы вроде ПМС, тяжести в голове, приливов жара, низкого либидо, нарушений сна и других симптомов перименопаузы (или, для мужчин, низкого тестостерона) и сопровождающих явлений, вроде низкого сексуального желания и упадка сил. У вас может начаться сыпь, проявиться аллергия на пищу или окружающую среду, появиться темные круги под глазами, развиться расстройства вроде депрессии или тревожности или подняться уровень холестерина, триглицеридов или воспалений в теле. Когда ваше тело говорит, врач может посоветовать лекарство, особенно если симптомы мешают жить. Пока еще доктор, скорее всего, не *беспокоится* из-за распространенных гормональных симптомов, перепадов настроения или слегка повышенного уровня липидов в анализах; более того, он, может быть, даже обрадуется, что может предложить вам простое решение: замещающий гормон (например, противозачаточные пилюли), антидепрессант или статин. Если проблема кажется не слишком опасной, то вам скажут что-нибудь вроде «ничего страшного – просто принимайте это лекарство, чтобы чувствовать себя комфортнее». Если у вас никак не проявляется настоящее диагностируемое заболевание, в нашем нынешнем медицинском климате это значит, что у вас «все хорошо».

Проблема состоит в том, что когда вы начинаете затыкать организму рот лекарствами, вы перестаете слышать его сигналы. Вы лишаете его голоса, а это практически гарантирует, что вы не сделаете ничего для изменения образа жизни, а это, в свою очередь, может вызвать новые нарушения функций и настоящие болезни.

Когда тело начинает говорить за себя, это происходит различными способами, но вот три метаболических адаптации, которые я часто вижу у своих клиентов, когда внутренняя среда тела изменяется, и организм запускает более настойчивые метаболические адаптации:

• *ПМС, перименопауза, менопауза и «мэнопауза».* Когда у вас возникает гормональный дисбаланс, это признак того, что тело уже говорит громче. Это означает, что железы, вырабатывающие и регулирующие производство и усвоение гормонов, получают недостаточно питания и теряют функциональность. Это серьезная проблема, потому что гормоны влияют почти на все процессы жизнедеятельности. Они – важнейшие участники обмена веществ. В самом начале, когда дисбаланс еще только проявился, вы заметите небольшие изменения: ухудшение ПМС, перименопаузу и так называемую «мэнопаузу» – общий термин, описывающий гормональный дисбаланс у мужчин (например, низкий тестостерон). Кроме того, ваши жировые клетки, возможно, уже начали вырабатывать компенсирующие гормоны из холестерина, а это влияет и на гормональный, и на липидный баланс. Еще один часто встречающийся побочный эффект – нарушение выработки витамина D в теле. Для лечения с помощью еды нужно накормить эндокринные железы, производящие гормоны, а также прочистить или промыть гормональные рецепторы, чтобы они смогли использовать гормоны, производимые телом.

• *Нарушения холестеринового метаболизма.* У холестерина не очень хорошая репутация, но на самом деле это невероятно важное и полезное вещество, необходимое телу и мозгу. Если вы потеряете способность эффективно его усваивать из-за недостаточной поддержки соответствующих метаболических путей – в частности, недостаточного питания печени, которая перерабатывает холестерин, – это «жидкое золото» начнет накапливаться у вас в крови (потому что больше ему деваться некуда). Результатом становится «высокий холестерин», который, как вам скажет любой врач, является серьезным фактором риска для сердечнососудистых болезней. Но проблема не в том, что вы его едите, а в

том, что не усваиваете. Вместо того, чтобы быть переработанным в гормоны, которые стимулируют настроение, энергичность, выработку половых гормонов, стабилизацию сахара в крови, работу иммунитета, регулирование артериального давления и развитие и ремонт структуры тела, он остается в крови – особенно «плохой» (липопротеины низкой плотности, или LDL), связанный с повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний. Уровень «хорошего» (липопротеинов высокой плотности, или HDL), который уменьшает риск болезней сердца, наоборот, уменьшается. Это вызывает воспаление, которое ухудшает усвояемость половых гормонов и усиливает накопление жировых клеток. Может наблюдаться ухудшение памяти и когнитивных способностей. Нарушается производство желчных кислот, что уменьшает способность тела разлагать жиры и холестерин, и развивается дефицит гормонов и витамина D, что влияет на биохимию мозга. Это заставляет тело еще больше замедлить усвоение холестерина. В такой ситуации нужно лучше кормить желчный пузырь, чтобы он производил желчные кислоты, которые расчистят метаболические пути для усвоения холестерина и позволят организму в полной мере воспользоваться ресурсами этого «жидкого золота»!

• *Перепады настроения и когнитивные нарушения.* Когда у вас возникают неприятные расстройства вроде депрессий и тревожности, или когнитивные нарушения – туман в голове, проблемы с вниманием или гиперактивность, – то будьте уверены: это произошло из-за нарушения механизмов, которые перерабатывают биоактивные вещества и переносят гормоны к нужным рецепторам в центральной нервной системе. Если причина биохимическая, то по большей части этот процесс происходит в желудочно-кишечном тракте, где вырабатывается большинство серотонина и где сконцентрированы нервные клетки, общающиеся напрямую с мозгом. Так что для исправления дисбаланса в данном случае еда особенно полезна. Тревожность и депрессия часто развиваются вместе и иногда пересекаются, ибо когда мы перестаем производить и транспортировать, усваивать и перерабатывать биоактивные нейротрансмиттеры вроде серотонина и дофамина, организм пытается восстановить баланс самостоятельно. Помните: главная задача тела – выжить в нынешней окружающей среде. Серотонин – это оптимальный нейротрансмиттер, который влияет на пробуждение, настроение, хорошие когнитивные навыки и даже чувство радости. Но если его становится слишком мало из-за дисбаланса кишечного микробиома, недостатка питания или генетической предрасположности, то тело станет вырабатывать надпочечные гормоны для поддержания работы механизмов мозга, пусть и довольно неуклюже. Чаще всего в качестве замены используются эпинефрин, норэпинефрин и дофамин, а это приводит к нарушению когнитивных функций и настроения. Вспомните: бывало такое, когда вы очень хотите есть, а в холодильнике нет ничего здорового и полезного? Поесть очень нужно, но приходится готовить полуфабрикаты. Вот так приходится жить мозгу – выживать с недостатком серотонина, или заблокированными нейротрансмиттерными рецепторами, или еще с каким-нибудь нарушением. Он выживает на тех биохимических веществах, которые удается достать и использовать. Жизнь идет своим чередом, вы делаете все возможное, и ваш организм – тоже. Возьмем, например, кортизол, так называемый гормон стресса. Он может работать просто чудесно: заставляет вас чувствовать себя хорошо. Делает вас счастливыми. Пробуждает. Расширяет кровеносные сосуды и увеличивает приток крови к мозгу и сердцу. Уровень кортизола повышен, когда вы просыпаетесь с утра, и должен быть низким, когда ложитесь спать. Он помогает регулировать циркадный ритм для уравновешенного самочувствия. Когда все работает хорошо, у вас оптимальны и настроение, и здоровье.

Но, если продолжать пример, солнце садится, а ваше тело еще не закончило всю необходимую работу (ремонт, строительство, расходование энергии), то оно начнет вырабатывать кризисные гормоны: *«Я еще не готово спать!»* Вот почему люди часто чувствуют тревогу в начале вечера, или у них учащается сердцебиение перед сном. Тело говорит: «О нет.

Меня заставляют заснуть, а во мне еще есть токсины, с которыми я не смогу справиться! Я не знаю, что еще делать, кроме как спрятать их в жире – иначе они меня повредят». А потом мы просыпаемся усталыми и вялыми.

Во время блокировки нейротранситтерных рецепторов может начаться тяжесть в голове, депрессия, смятение, беспокойство. Есть, конечно, время, когда мы действительно бываем сонными и ничего не хотим делать, но это не утро – мы такими должны быть перед сном! Есть и время для притока энергии, в том числе «гормонов беспокойства» – но, опять же, не перед сном, а во время пиковой дневной нагрузки. Исправьте гормоны, восстановите циркадный ритм с помощью регулярных привычек и хорошей гигиены сна, и почините механизмы усвоения гормонов; вы заметите, что улучшится и настроение, и когнитивные способности.

Когда ваше тело кричит

Наконец, когда ваше тело окончательно на вас разозлится, оно начнет кричать. Крик – это болезненное состояние, заболевания, которые у вас диагностируют, потому что вы не прислушивались раньше. Я говорю об аутоиммунных заболеваниях вроде рассеянного склероза, ревматоидного артрита и волчанки, а также предиабета или метаболического синдрома, которые рано или поздно приводят к развитию полноценного диабета. На этом этапе нередки операции и госпитализация. У диабетиков развиваются язвы, приводящие иной раз к ампутации стопы. Госпитализация в результате аутоиммунного заболевания может состояться по самым разным причинам. В дело включаются лекарства – уколы инсулина, иммунодепрессанты, но у них побочные эффекты еще сильнее, чем у предыдущих. В нашем нынешнем медицинском климате чем сильнее кричит тело, тем сильнее выписывают лекарство. А что, если просто спросить: «Эй, подожди минуточку, что не так? Почему ты на меня кричишь?»

Именно на этом этапе вы официально становитесь «больными». Болезнь становится определяющей для вас, частью вашей идентичности. Вы – диабетик. Вы – «пациент с рассеянным склерозом» или «с волчанкой». У вас сердечно-сосудистое заболевание. На вас повесили ярлык, и вам (и вашему несчастному организму), возможно, будет очень трудно освободиться от него – не только с точки зрения того, как вас называют медики, но и того, как вы сами себя называете, как к себе относитесь и чего ежедневно боитесь.

Проблема лишь одна: вы – не «диабетик» и не «пациент с рассеянным склерозом». Вы – не болезнь. Вы – это *вы*. Вы – человек, а болезнь – это то, что с вами происходит на данном этапе жизни. Тело находится в постоянном движении. Диагнозов – миллион, но это просто ярлыки. Никого еще не вылечили постановкой диагноза. Важнее – связанное с ним послание. Организм в более отчаянном состоянии, чем когда просто шептал вам на ухо, но, тем не менее, он по-прежнему от вас что-то просит. Он все еще пытается объяснить, что ему надо. И есть еще время прислушаться. Пока вы живы, никогда не поздно.

• *Аутоиммунные заболевания.* Аутоиммунных болезней много – от рассеянного склероза до волчанки, от целиакии до тиреоидита Хашимото и ревматоидного артрита (и других), но у всех есть одна общая черта: иммунная система слишком резко на что-то отреагировала и обратилась против самой себя, атакуя здоровые ткани в теле «дружественным огнем» в попытках отбиться от временами легкой, латентной инфекции или хронической нагрузки от токсинов. Это разрушает метаболические пути, регулирующие гормоны и нейротрансмиттеры, которые действуют на кожу и органы чувств, вызывая самые разные симптомы и мультисенсорные реакции в теле. Вы можете страдать от сыпи или болей в суставах, потери подвижности или перепадов сахара в крови, резистентности к углеводам или хандры, нарушений работы костного мозга или распределения минеральных веществ. Из-за этого иммунная система продолжает получать смешанные сигналы. Гормоны надпочеч-

ников, отвечающие за реакцию «бороться или бежать», тоже могут оказаться разбалансированными, создавая «новую норму», к которой тело адаптируется или с которой учится жить – хроническую дисфункцию. Еще одной проблемой может служить прохудившийся кишечник: воспаление и повреждение стенок могут привести к попаданию частичек белков в кровь и иммунному ответу. Обмен веществ вашего организма адаптируется к присутствию иммунных угроз, причем считает, что они очень серьезны и неотвратимы. Исправление пищеварительной системы – важнейшая часть лечения аутоиммунных заболеваний с помощью еды, равно как и отказ от любых «реактивных» пищевых веществ, которые вызывают воспаление кишечника и соответствующую реакцию иммунной системы; организм начнет заново учиться правильно пользоваться иммунитетом. На первый взгляд может показаться, что тело вообще не задумывается, уничтожая собственные клетки. Но слушайте меня внимательно: оно делает все это, чтобы выжить.

• *Предиабет, метаболический синдром и диабет 2-го типа.* Это печально известные заболевания, связанные с сахаром в крови и инсулином. Обычно считается, что их вызывает избыточное потребление сахара. Но если вы просто едите сахар, вы не заболеете. Диабет развивается, когда ваше тело теряет способность к его усвоению. Когда вы не используете его для выработки энергии, он остается в кровеносной системе. Когда в крови слишком много сахара, поджелудочная железа реагирует, выпуская инсулин. Это, в свою очередь, заставляет надпочечники вырабатывать стрессовые и кризисные гормоны, которые уменьшают выработку энергии. В попытке получить больше энергии организм начинает извлекать сахар из гладких мышц, сердца и печени, нарушая процесс усвоения холестерина, регулирования настроения и сопротивления инфекциям. (Смотрите: все проблемы со здоровьем, рассматриваемые в этой книге, объединяются вместе и создают собственные дисфункциональные метаболические пути.) Все это может привести к предиабету и, в конце концов, к диабету – серьезной и иногда смертельной болезни, требующей тщательного медицинского ухода. Решение в данном случае – не отказ от всех натуральных сахаров и углеводов, а укрепление систем, которые управляют усвоением сахара, чтобы поддерживать стабильные, функциональные уровни сахара и инсулина в крови.

Лечение. Совершенно новый подход

Все эти метаболические адаптации, конечно, не происходят у всех в одном и том же порядке, но одна альтернативная медицинская теория (гомотоксикология, изучающая, как тело обрабатывает токсины и питательные вещества) утверждает, что тело лечится сверху вниз, изнутри наружу и от самого нового симптома к самому старому. Кроме того, народные целители говорят, что обычно требуется месяц пищевой терапии на каждый год существования дисбаланса. В моей практике эта теория подтверждается. Например, у меня есть клиент, который всю жизнь – почти сорок лет – страдал от хронических запоров. Несмотря на то, что тело всего лишь «шептало», это был долгий и весьма настойчивый шепот, и понадобилось много времени – добрых сорок месяцев – чтобы заставить его замолчать, постепенно избавившись от проблемы. С помощью еды нам удалось относительно легко восстановить нормальное движение кишечника, но вот на исправление «поломок» в желудочнокишечном тракте, вызывавших запоры, понадобилось куда больше времени.

Это медленный, но верный процесс. Напротив, человек, который буквально только что, в последние недели, заметил у себя упадок сил, с помощью пищевой терапии может исправить его намного быстрее. Если у вас уже шесть лет диабет, вы, может быть, почувствуете себя лучше уже через неделю следования пищевому правилу, но понадобится примерно шесть месяцев, чтобы с помощью еды обратить вспять собственно диабетическое состояние.

Когда тело шепчет, оно, скорее всего, сможет исправить себя быстро, если вовремя прислушаться. Может быть, оно шепчет посредством усталости и упадка сил, но не чувствует потребности. Или, может быть, у него просто нет сил кричать, и это уже не шепот, а практически последнее издыхание. Очень легко неправильно понять намерения организма, недооценив серьезность или разрушительный потенциал его посланий, особенно тихих. Потому что – да, согласно известной поговорке, часто смазывают именно то колесо, которое громче всего скрипит.

Когда тело говорит, эту проблему, возможно, тоже удастся решить быстро. Повышенный холестерин или тревожность, которых раньше не наблюдалось, можно относительно быстро вылечить с помощью пищевой терапии. Но вот тяжелые проблемы с гормонами, высокий уровень липидов или клиническая депрессия – это уже серьезно. Если тело говорит, а не кричит болезнью, опасной для жизни (по современным медицинским стандартам), это не значит, что не нужно искать решение проблемы.

Когда тело кричит, на «ремонт» может понадобиться больше времени, потому что в большинстве случаев крик начинается не просто так. Скорее всего, крику предшествовала долгая цепочка нарушений функциональности и постоянные попытки связаться с вами, на которые никто не ответил. Впрочем, пищевая терапия может и в этом случае помочь.

В нашем обществе считается, что раз вы о чем-то громко кричите, значит, это важно – и зачастую так и есть. Тем не менее, часто бывает и так, что единственное предупреждение о какой-либо проблеме – тихий шепот. Некоторые предупреждения бывают тихими, неочевидными или не совсем понятными. Например, в главе 5 вы увидите, что сообщения вроде расстройства кишечника (например, СРК или несварение), а также низкий уровень энергии, усталость и изнеможение – это «шепот». Все потому, что у нас не всегда есть методы, позволяющие диагностировать упадок сил или расстройство пищеварения так же, как известные болезни вроде диабета или рассеянного склероза. При наличии только шепота бывает трудно убедить врача, что вам нужна помощь.

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.

Комментарии

1.
Burton-Freeman, B. M., et al. “Whole Food versus Supplement: Comparing the Clinical Evidence of Tomato Intake and Lycopene Supplementation on Cardiovascular Risk Factors”, Advances in Nutrition 5 (2014): 457-85.

2.
National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, Division of Diabetes, Endocrinology, & Metabolic Diseases (DEM), http://www.niddk.nih.gov/about-niddk/offices-divisions/division-diabetes-endocrinology-metabolic-diseases/Pages/default.aspx.

3.
National Heart, Lung, and Blood Institute, “What Is Metabolic Syndrome?” Online article, National Institutes of Health, http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/ms.

4.
S. W. Coppack et al., “Adipose Tissue Metabolism in Obesity: Lipase Action in vivo Before and After a Mixed Meal,” Metabolism: Clinical and Experimental 41 no. 3 (1992): 264-72.

5.
Pesta, D. H., S. S. Angadi, M. Burtscher, and C. K. Roberts. “The Effects of Caffeine, Nicotine, Ethanol, and Tetrahydrocannabinol on Exercise Performance.” Nutrition & Metabolism 10 (2013): 71.

6.
Zajac, A., et al. “The Effects of a Ketogenic Diet on Exercise Metabolism and Physical Performance in Off-Road Cyclists.” Nutrients 6, no. 7 (2014): 2493-508.

7.
Linda Brookes, “Significant New Definitions, Publications, Risks, Benefits: American Heart Association and National Heart, Lung and Blood Institute Update ATP III Definition of Metabolic Syndrome,” from Hypertension Highlights, a Medscape Cardiology article. http://www.medscape.org/viewarticle/514644.

8.
McEwen, B.S. “Physiology and Neurobiology of Stress and Adaptation: Central Role of the Brain.” Physiological Reviews 87, no. 3 (2007): 873-904.

9.
Endocrine Society. “Studies on Metabolic Adaptation.” Endocrinology 21 (2013); http://press.endocrine.org/doi/abs/10.1210/endo-21-2-169.

10.
Gonzales, A., et al. “The Mind-Body-Microbial Continuum.” Dialogues of Clinical Neuroscience 13, no. 1 (2011): 55-62.

11.

Alcock, J., C. C. Maley, and C. A. Aktipis. “Is Eating Behavior Manipulated by the Gastrointestinal Microbiota? Evolutionary Pressures and Potential Mechanisms.” Bioessays 36 (August 2014): 1-10.

12.
Goldstein, D.S. “Adrenal Responses to Stress.” Cellular and Molecular Neurobiology 30, no. 8 (2010): 1433-40.

13.
Smith, S. M., and W. W. Vale. “The Role of Hypothalamic-Pitutiary-Adrenal Axis in Neuroendocrine Responses to Stress.” Dialogues in Clinical Neuroscience 8, no. 4 (2006): 383-95.