

ТЕРРИ УОЛС

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

ПРОТОКОЛ УОЛС

НОВЕЙШЕЕ ИССЛЕДОВАНИЕ
АУТОИММУННЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ

КНИГА
ПЕРЕВЕДЕНА
НА 9 ЯЗЫКОВ

**ПРОГРАММА ЛЕЧЕНИЯ
РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА**
НА ОСНОВЕ ПРИНЦИПОВ СТРУКТУРНОГО ПИТАНИЯ

Иммунитет: игра против своих. Глобальные
мировые открытия об аутоиммунных заболеваниях

Терри Уолс

**Протокол Уолс. Новейшее
исследование аутоиммунных
заболеваний. Программа лечения
рассеянного склероза на основе
принципов структурного питания**

«ЭКСМО»

2014, 2020

УДК 615.874
ББК 51.230

Уолс Т.

Протокол Уолс. Новейшее исследование аутоиммунных заболеваний. Программа лечения рассеянного склероза на основе принципов структурного питания / Т. Уолс — «Эксмо», 2014, 2020 — (Иммунитет: игра против своих. Глобальные мировые открытия об аутоиммунных заболеваниях)

ISBN 978-5-04-155176-6

Авторская методика доктора Уолс стала сенсацией для людей, страдающих аутоиммунными заболеваниями. Протокол является результатом собственных поисков лечения изнурительных симптомов, которые автор испытывала, болея прогрессирующим рассеянным склерозом. Принципы Палеодиеты в тандеме с системой упражнений и рекомендациями по образу жизни помогли сотням тысяч пациентов значительно улучшить качество жизни. Три уровня Протокола Уолс позволяют читателям выбрать диету Уолс, если они только начинают свое знакомство с программой, Палеодиету Уолс или более продвинутую ступень — диету Уолс Палео Плюс, если они нуждаются в более агрессивном лечении. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-155176-6

© Уолс Т., 2014, 2020
© Эксмо, 2014, 2020

Содержание

Предисловие к российскому изданию	6
Отзывы о книге	8
Примечание для читателей	12
Предисловие к пересмотренному изданию	14
Введение	17
Часть первая	29
Глава 1	29
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Терри Уолс
Протокол Уолс. Новейшее исследование
аутоиммунных заболеваний. Программа
лечения рассеянного склероза на основе
принципов структурного питания

© Люмина А., перевод на русский язык, 2020

© Юсипова Ю., предисловие, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Предисловие к российскому изданию

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

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

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

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

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

«В этой книге доктор Уолс на собственном убедительном примере подтверждает, что питание действительно работает как самое мощное лекарство. За этой книгой стоят передовые исследования, и она дает надежду всем, кто перестал верить в постоянно изменяющиеся фармацевтические рекомендации по лечению рассеянного склероза».

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

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

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

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

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

«Доктор Терри Уолс – непревзойденный учитель, исследователь и врач, которая превратила успешный метод самолечения в Протокол для оказания помощи другим людям. Я поддерживала работу доктора Уолс на протяжении многих лет, потому что она берет за основу фактические данные, поощряет употребление в пищу разноцветных овощей и фруктов».

тов, отдает предпочтение продуктам питания растительного происхождения и признает необходимость включения в рацион высококачественных, богатых питательными веществами продуктов, которые помогут предотвратить различные болезни. В новой книге она рассматривает некоторые из наиболее актуальных тем в области питания, такие как кетоз, голодание, влияние микробиома, а также эпигенетику. Она всегда в курсе всего самого нового и объективно оценивает текущую ситуацию».

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

«В своей книге доктор Терри Уолс предлагает революционный способ борьбы с рассеянным склерозом: с помощью пищи, богатой питательными веществами. Ее подход искусно сочетает в себе научные доказательства с личным опытом борьбы с РС¹. В этой доступной для простого читателя книге вы найдете различные инструменты для лечения – от подробных рекомендаций и рецептов до не менее важных поддержки и ободрения. Это “мастрид!”»

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

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

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

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

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

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

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

¹ РС – рассеянный склероз. – Прим. науч. ред.

«Новая книга Терри Уолс – одна из самых важных книг о здоровье, которые когда-либо появлялись на свет. Это не преувеличение, а реальный факт. Если бы врачи всерьез восприняли эту невероятную информацию (и применили ее на практике), то кризис здравоохранения в нашем мире подошел бы к концу – исчезла бы вся индустрия рака вместе с аутоиммунными заболеваниями.

На этих страницах содержится настоящая реформа здравоохранения. Я настоятельно рекомендую всем к прочтению. Bravo, доктор Уолс!»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

«Только доктор Терри Уолс могла написать такую выдающуюся книгу, как “Протокол Уолс”. Это история о том, как ей удалось найти новый метод лечения разрушительного заболевания – рассеянного склероза, – после того как классическая медицина не смогла ей ничем помочь. Но эта книга посвящена не только ее личной истории успеха. Она дает надежду многим пациентам с различными хроническими заболеваниями, которым не помогает лекар-

ственная терапия. Эта книга предлагает программу лечения, которую может применить каждый, кто ищет решение своей проблемы со здоровьем».

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

Посвящается Джеки, которая поддерживала меня в минуты горя и радости

Примечание для читателей

Многие из воинов Уолс², которые охотно делятся своими историями и цитируются в этой книге, разрешили публиковать свои настоящие имена и места проживания, но некоторые предпочитают сохранять анонимность, поэтому отдельные имена и локации были изменены, чтобы защитить конфиденциальность тех, кто этого желает.

Состав питательных веществ в рецептах и меню рассчитывался с помощью базы данных «Система данных о питании для исследований» (NDSR), версия 2012 © Regents of the University of Minnesota, по адресу ncc.umn.edu/. В состав питательных веществ входят все ингредиенты, кроме тех, которые указаны как необязательные. При выборе ингредиентов в расчетах использовалась питательная композиция для первого варианта. Были предприняты разумные усилия для проверки точности этих данных; однако изменения в натуральных и обработанных пищевых продуктах, а также отклонения от указанных ингредиентов рецепта или меню, количество пищи и методы ее приготовления будут влиять на состав питательных веществ. Пищевую ценность блюд следует считать приблизительной. Выводы, касающиеся адекватности рациона питания, основаны на показанных выборочных меню и текущих рекомендациях по питанию для женщин моей возрастной группы (от 51 до 70 лет), которые имеют более высокие требования к потреблению кальция, чем женщины в менопаузе³ или мужчины в возрасте до 71 года. Обратите внимание, что рекомендации по питанию относительно схожи между возрастными группами. Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом по поводу персональной диеты и своей потребности в питательных веществах с учетом вашего состояния.

Об ответственности

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

Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США не оценивало никаких заявлений, сделанных на моих сайтах, в моих лекциях или в моих книгах. Эта информация представлена в образовательных целях и не предназначена для диагностики, лечения или предотвращения каких-либо заболеваний. В основу этой книги лег анализ сотен фундаментальных научных исследований и исследований на животных-моделях, анализ сотен клинических испытаний на людях, мой личный опыт работы в клиниках первичной

² *Wahls Warriors, Воины Уолс – сообщество людей, придерживающихся принципов Протокола Уолс для восстановления и укрепления здоровья, которые делятся своими историями успеха и поддерживают других на пути.* – Прим. науч. ред.

³ *Менопауза – период жизни женщины, начинающийся с первыми признаками угасания репродуктивной функции и завершающийся с прекращением менструации.* – Прим. науч. ред.

медико-санитарной помощи и клинике лечения травм головного мозга, собственные эксперименты в течение последних десяти лет и наше клиническое испытание.

Уведомление о торговой марке

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

Предисловие к пересмотренному изданию

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

Что послужило причиной этого изменения? В значительной степени – вы. Нам было непросто опубликовать первую статью, в которой были описаны предварительные данные о первых десяти испытуемых со вторично-прогрессирующим РС. Эти пациенты после реализации Протокола Уолс показали статистически (и, что более важно, клинически) значительное снижение утомляемости. Теперь подобные исследования едва ли можно назвать необычными, и все потому, что люди хотели знать больше. Вы требовали ответов. Вы всегда догадывались, что питание и образ жизни влияют на состояние здоровья. Вам нужно было что-то еще, помимо новейших препаратов, изменяющих течение рассеянного склероза. Вы захотели взять под контроль свое состояние. И это побудило врачей, ученых, средства массовой информации и тех, кто финансирует научные исследования, обратить внимание на ваши требования. Национальное общество РС США (NMSS) занималось сбором данных из социальных сетей, чтобы понять интересы и потребности своей целевой аудитории – людей с РС. Когда «Протокол Уолс» впервые был опубликован, произошел резкий всплеск упоминаний о диете, физических упражнениях, образе жизни и Протоколе Уолс, который затмил упоминания обо всех препаратах, изменяющих течение рассеянного склероза! В конечном итоге это привело к тому, что NMSS провела конференцию по вопросам оздоровления, куда меня пригласили в качестве участника. Всего собралось 45 ученых и 45 пациентов с РС (я была в команде и с теми, и с другими). Я призвала NMSS разработать новый процесс рецензирования исследований лечебного питания, так как этот метод отличается от принципа разработки лекарственных препаратов. Я также убеждала NMSS в необходимости создать ресурсы для предоставления пациентам информации о диете Уолс, диете Суонка⁴, средиземноморской диете и безглютеновой диете. На ресурсах также должны быть представлены разделы с результатами исследований по каждой из них и потенциальные выгоды и риски.

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

С 2014 года у нас было полно работы: у всех наших испытуемых завершились двенадцать месяцев прохождения протокола. Мы опубликовали вторую статью, которая также показала значительное снижение утомляемости пациентов и улучшение качества жизни больных. В тре-

⁴ Диета Суонка – разработанная в 50-х годах в США доктором Роем Суонком диета для людей с рассеянным склерозом. – Прим. науч. ред.

твей статье мы указали на снижение показателей тревоги и депрессии, а также на улучшение вербальных и невербальных рассуждений [3]. Это было просто замечательно.

Затем мы провели рандомизированное контролируемое исследование, но на этот раз у наших пациентов был только рецидивирующе-ремиттирующий рассеянный склероз⁵. Людям в произвольном порядке выдали инструкции приступать к диете сразу или через 12 недель. Мы изучили и сравнили клинические результаты в начале исследования и через 12 недель и доказали, что наша диета связана со значительно меньшей утомляемостью, повышением качества жизни и улучшением двигательных функций [4].

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

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

Трудно переоценить значение изменений, которые привнесли наши открытия в характер исследований в этой области [6]. Сегодня другие врачи и ученые изучают нашу работу. Со времени появления «Протокола Уолс» на PubMed⁶ появились сотни научных статей о питании и РС. Немногие из них описывают актуальные клинические испытания, но все же большинство основываются на наших исследованиях.

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

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

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

Многие медицинские работники, которые были вынуждены прекратить работу из-за болезни, обнаружили мое исследование и с его помощью восстановили свое здоровье. На пути

⁵ Рецидивирующе-ремиттирующий рассеянный склероз – наиболее часто встречающееся течение у больных РС. Характеризуется четко определенными рецидивами с постоянным увеличением новых или ухудшением старых неврологических симптомов. – Прим. науч. ред.

⁶ PubMed – крупнейшая англоязычная база данных медицинских и биологических исследований, созданная Национальным центром биотехнологической информации США (NCBI). – Прим. науч. ред.

к выздоровлению они переосмысливали свои цели и задачи. Многие из них преобразовали свою клиническую практику и стали сертифицированными специалистами по Протоколу Уолс. В сфере своей специализации они сместили акцент лечебной работы в сторону применения диеты и коррекции образа жизни. В нашем институте есть программы очной и виртуальной профессиональной подготовки, о которых вы также можете узнать на terrywahls.com.

У меня есть небольшая частная практика, где я даю комплексную оценку состояния здоровья клиентов и веду их в течение шести месяцев, чтобы помочь соблюдать необходимые рекомендации. Подробную информацию о вариантах программ, которые я предлагаю, можно найти на моем сайте.

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

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

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

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

Введение

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

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

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

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

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

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

Более ста лет назад Томас Эдисон⁷ сказал: «Врач будущего не будет предлагать лекарств, но увлечет своих пациентов заботой о человеческом теле, правильной диетой, а также поис-

⁷ Томас Эдисон – американский изобретатель и предприниматель, сооснователь корпорации General Electric. – Прим. науч. ред.

ком причин болезни и методами профилактики». Его слова стали моим новым курсом, моей страстью и моей миссией. Я восприняла концепции «здоровье» и «болезнь» совершенно по-новому. Я стала новым человеком – как физически, так и эмоционально, как личность и как профессионал. И я страстно устремилась помогать другим тоже становиться лучшими версиями себя.

Мой диагноз

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

В то время я думала, что приступы боли в лице были обострением, и не более. Я полагала, что это была изолированная, необъяснимая проблема – одна из тех медицинских загадок, которые на самом деле не требуют решения. Даже будучи врачом, я не особо задумывалась над этими приступами. Я была слишком занята своими пациентами, чтобы уделить себе внимание и поставить диагноз. Разумеется, я никогда не подозревала у себя аутоиммунную проблему.

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

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

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

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

В тот день, когда моя близкая подруга Джеки заметила, что я странно хожу, я ей не поверила. Я ничего не замечала, пока она не настояла на том, чтобы мы прошли три километра в

молочный магазин за мороженым. Она хотела доказать свою точку зрения, и ей это удалось. К тому времени когда мы вернулись, я тащила левую ногу, как куль с песком. Я не могла поднять пальцы ног. Я выбилась из сил, меня тошнило, и было очень страшно. Я тут же записалась к врачу.

Следующие несколько недель я провела, проходя тест за тестом, боясь каждого результата. Некоторые тесты проходили под действием мигающих огней и зуммеров. В других было больше электричества и больше боли. Были еще анализы крови. Я мало говорила и очень боялась. Все результаты оказались отрицательными, что было большим облегчением, но в глубине души я знала правду: со мной было что-то не так.

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

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

Все было предельно ясно: у меня обнаружили рассеянный склероз.

Мой закат

Летом 2000 года я переехала с Джеки и детьми из Маршфилда, штат Висконсин, в Айова-Сити, штат Айова, чтобы принять назначение в качестве доцента в Университете Айовы, а также начальника службы первичной медицинской помощи в больнице для ветеранов. Поскольку у меня недавно был диагностирован рассеянный склероз, я принимала «Копаксон»⁸, который назначил мне врач. Как и большинство пациентов, по вопросам принятия решений относительно лечения я полностью положила на докторов. Хотя я сама была врачом, я была уверена, что специализированные медицинские профессионалы знают лучше. Теперь мне пришлось поменять роль и стать пациентом, по крайней мере на время собственного лечения. Кроме того, что я знала о рассеянном склерозе? Это была не моя область. Я встречалась с самыми лучшими врачами и получала самые лучшие методы лечения из возможных, поэтому я считала, что делаю все, что в моих силах.

Я также решительно не позволяла диагнозу влиять на мою новую работу. Я поклялась никому не сообщать о нем, чтобы не показывать слабости. Я была на руководящей должности и решала множество задач, мне это нравилось. Мне нравилось учить студентов-медиков, а дети были без ума от нового дома. Я думала, что у меня все хорошо, и мои доктора тоже разделяли мою уверенность. Я даже начала думать, что мне никогда не станет хуже. Я мечтала, что мне даже не придется признаться детям в том, что я больна рассеянным склерозом. Никто не должен был о нем знать!

Но, как это характерно для РС, моя болезнь прогрессировала. Когда правая рука стала слабой, врачи дали мне стероиды⁹ для подавления иммунных клеток, и моя сила постепенно

⁸ «Копаксон» – глатирамера ацетат, иммуномодулирующее лекарственное средство. – Прим. науч. ред.

⁹ Стероидные противовоспалительные препараты (кортикостероиды). – Прим. науч. ред.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Мой новый восход

Попадание в эту инвалидную коляску пробудило во мне что-то. Я поняла, что обычная медицина вряд ли остановит то, что происходит со мной. Я все еще надеялась, что палеодиета что-то изменит, но я до сих пор не видела значительных улучшений.

Я решила вернуться к чтению медицинской литературы. Я хотела проверить, может быть, я что-то упустила – какой-то другой путь, что-то, что ускользнуло от внимания врачей. Я пришла к выводу, что выздоровление невозможно, но я вполне могу замедлить ход событий. С меня было достаточно заботы врачей, которая не приносила результатов. Нужно было смотреть шире. Я поклялась исследовать, изучать и исчерпывать каждую возможность, которая позволит отсрочить неизбежную жизнь инвалида, прикованного к постели.

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

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

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

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

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

Открытие электростимуляции

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

был уверен в целесообразности этой терапии в моем случае, но в конце концов согласился на тестовый сеанс.

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

Открытие функциональной медицины

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

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

Но на мои большие проекты накладывались практические соображения. Как я могу их реализовать? У меня был длинный список питательных веществ, но действительно ли я намерена принимать огромные пригоршни таблеток каждый день? И будут ли они полезны? Палеодиета предполагала, что пища является лучшим источником нутриентов, но многие концепции функциональной медицины основывались на биологически активных добавках. Наши палеолитические предки, очевидно, не принимали добавки. Палеодиета научила меня исключать определенные продукты, но не говорила, как получить определенные питательные вещества, в

которых, как оказалось, я нуждалась. Функциональная медицина помогла мне определить по списку рекомендуемых витаминов и добавок, какие питательные вещества мне нужны, но не указала, откуда их брать. Я видела два подхода, каждый из которых был неполным, и казалось, что они находят общую точку соприкосновения. Я хотела объединить обе идеи во что-то еще более мощное.

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

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

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

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

Получение доказательств

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

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

Но изменилось не только мое тело. Весь мой кругозор изменился. Я воспринимала и видела мир совсем не так, как раньше. Мое прошлое «я» – обычный врач-терапевт – изменилось, как изменился Павел на пути в Дамаск¹⁰. Прошрое «я», которое полагалось на лекарства и процедуры для лечения пациентов, которое постепенно становилось все слабее из-за моей болезни, было замещено кем-то, кто понимал умом и телом, что болезнь начинается на клеточном уровне, когда клеткам не хватает строительных блоков, необходимых для правильного осуществления химических процессов. Новое «я» понимало, что достижение оптимального здоровья начинается с изъятия всего, что вредит нашим клеткам и вводит их в заблуждение, и обеспечения доступа к правильным инструментам и правильной среде, способствующих восстановлению. Я наконец поняла, что нужно было делать для обеспечения клеток всеми строительными материалами, благодаря которым они поддерживают жизнь в моем теле. Я делала все необходимое, и это сработало.

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

Даже при условии, что мои рекомендации помогли многим людям, эпизодических случайных свидетельств пользы диеты было недостаточно. Не было никаких сомнений в том, что медицинское учреждение не поверит (не говоря уже о том, чтобы одобрить) в мой протокол без клинических испытаний, и как врач я это понимала. Я чувствовала себя обязанной подвергнуть свою работу таким же строгим испытаниям, на которые я пошла, когда искала выход лично для себя, – а вдруг мой успех был лишь единичным случаем, шансом, который выпал только мне? Что, если мои методы нельзя применить к другим? Я интуитивно знала, что они сработают, но мне нужны были определенные результаты, чтобы доказать свою правоту. Заведующий кафедрой в медицинском университете и главврач в больнице ветеранов дали мне задачу разработать предложение для изучения осуществимости проекта. Поэтому я начала долгий, сложный и дорогостоящий процесс проведения клинического испытания, чтобы продемонстрировать, что мой новый протокол работает не только на мне – что он сработает для каждого, кто страдает подобным заболеванием. Завершилась разработка исследования, далее последовали написание заявки на грант и получение финансового обеспечения (в мире, который финансирует менее 2 % грантов), одобрение моего исследования институциональным наблюдательным советом (комитет, который курирует исследования в госпитале ветеранов и в университете). Менее чем за восемнадцать месяцев я достигла, казалось бы, невозможного. Шестого октября 2010 года мы зарегистрировали нашего первого пациента.

Осенью 2011 года группа, организующая местную конференцию TEDx, попросила меня выступить с нашим предложением. Скажу для тех, кто не знаком с TEDx: это ответвление от TED, что расшифровывается как technology, entertainment, design (технологии, развлечение, дизайн). Фонд проводит серию некоммерческих конференций по различным темам, которые

¹⁰ Имеется в виду один из значимых эпизодов жизни апостола Павла, который сыграл колоссальную роль в его обращении в христианство. Он потерял зрение на три дня по дороге в Дамаск и после был излечен христианином. – Прим. пер.

снимают на видео и выкладывают в открытом доступе для публичного просмотра. TEDx – примерно то же самое, только конференции организуются на местном уровне. Материалы конференций также доступны для просмотра онлайн бесплатно, и докладчики не получают оплату за свои выступления. Миллионы людей смотрят конференции TED и TEDx, и многие из записей приобрели вирусную популярность. Мне выделили восемнадцать минут, чтобы рассказать свою историю и объяснить, как я разработала диету специально для митохондрий и мозга. Я согласилась.

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

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

Моим следующим достижением стала эта книга.

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

зрения, а также повысилось качество жизни. Мы опубликовали результаты в статье «Мульти-модальное вмешательство для пациентов со вторично-прогрессирующим рассеянным склерозом: возможность реализации и влияние на утомляемость» [4]. Они показывают, что протокол можно безопасно применять на других и что он может привести к существенному снижению степени утомляемости.

Затем мы пригласили еще 10 испытуемых и проанализировали больше данных, указывающих на клиническое и статистическое повышение качества жизни, улучшение вербального и невербального мышления и повышение настроения. Мы снимали на видео пациентов во время выполнения теста Timed Up and Go (человек встает со стула, проходит два с половиной метра, поворачивается, возвращается к стулу и снова садится). Мы проанализировали изменения в их манере передвигаться за период исследования. Обычно у людей с прогрессирующим РС ожидается неуклонное снижение скорости ходьбы в течение означенного периода времени. Но вместо этого мы видели, что половина испытуемых начала быстрее ходить и стала выносливее.

ПРИЗЫВ К ДЕЙСТВИЮ

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

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

Ваша история

Это была моя история, а у вас есть своя. Я все еще живу с рассеянным склерозом, но теперь я действительно снова живу, как и тысячи людей, которые успешно освоили Протокол Уолс. Информация о нем распространяется: я читала лекции перед десятками тысяч врачей, продала более 200 000 экземпляров «Протокола Уолс» и обратилась к миллионам людей благодаря выступлению на TEDx. Цель моих самоэкспериментов состояла в том, чтобы точно определить, что нужно моему организму для борьбы с аутоиммунным заболеванием. Результатом долгих лет исканий стал Протокол Уолс и его обновленное издание, в котором излагаются систематические и интенсивные меры по выводу вашего тела из потока нисходящей спирали.

Это ремонтный набор для нарушенной биохимии, который вручает вам не врач и не фармацевт, а вы сами. Я приглашаю вас прочитать мою книгу, прочувствовать мою историю и поговорить с вашей семьей и врачом о возможности применения Протокола Уолс.

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

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

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

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

Часть первая

Перед началом программы

Глава 1

Наука о жизни, болезни и человеке

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

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

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

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

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

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

Болезнь нельзя считать простыми причиной и следствием. Это сложный сплав воздействий, как генетических, так и внешних. К счастью для всех нас, внешний аспект имеет гораздо большее значение, чем генетический, и вы в состоянии изменить окружающую вас среду уже сегодня. Правильно подобранный образ жизни действительно восстанавливает нарушенную биохимию тела и возвращает жизненную силу. Это радостная новость для всех пациентов с

аутоиммунным или любыми другими хроническими заболеваниями. Вы в силах перевернуть свою жизнь. Не врач. Не фармацевт. Не упаковка таблеток. Только вы. Сила в ваших руках.

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

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

Но пока вы не поймете, что вашему телу действительно нужно для нормального функционирования и выздоровления, вы не сможете принимать грамотные решения о том, как себя вести ради сохранения своей жизни. Возможно, вы решите воспользоваться чьим-то еще советом по здоровому питанию – другие рекомендации мотивированы, например, желанием помочь вам сбросить вес или набраться сил, но они не обязательно восполняют дефицит в клетках. Диета, которой вы намереваетесь следовать, может даже иметь в основе политические, экологические, духовные или этические аспекты, которые, бесспорно, являются обоснованными соображениями. Однако если вы не понимаете первостепенных потребностей своего тела, то не сможете однозначно решить, какой совет вам следует принять, а какие рекомендации игнорировать, чтобы реально улучшить свое состояние. Вы не поймете, какую пищу выбрать, какая диета вам подходит. Вы не сможете питать собственные клетки и достичь оптимального состояния здоровья, если диета и образ жизни, которых вы придерживаетесь, не предназначены для этой цели.

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

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

Отчего появляется здоровье?

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

Клетки, однако, не функционируют при любых условиях. Они нуждаются в определенных питательных веществах, чтобы поддерживать вашу жизнь и здоровье. Без этих питательных веществ они начинают работать со сбоями, даже умирают. Откуда берутся эти питательные вещества? Поступают из пищи, которую вы употребляете – больше им взяться неоткуда. Если вы не предоставляете правильные питательные вещества и не создаете подходящую среду для клеток, то они не могут работать настолько хорошо, как могли бы. Неисправность на клеточном уровне может в конечном итоге повлиять на все аспекты состояния здоровья. Наследственность определяет, что в теле может сломаться, и когда клетки не получают необходимые вещества и организм не работает должным образом, то это что-то (обычно много чего-то) обязательно сломается.

ГОЛОС ВОИНОВ УОЛС

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

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

– Джен У., Стимбот Спрингс, Колорадо

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

Я житель Айовы, много знаю о кукурузе, постоянно ее вижу, и поэтому опираюсь на нее в своих рассуждениях, что отражает мое происхождение со Среднего Запада. Я показываю на примере кукурузы, как важно правильное топливо для митохондрий (энергетических фабрик в каждой клетке), для самих клеток, органов и всего тела, в том числе мозга. Пакет с семенами кукурузы может содержать одну и ту же ДНК, но если вы посадите одну горсть семян в богатую почву Айовы, а другую бросите в кучу токсичного мусора, покрытого тонким слоем

старой грязи, из них получатся разные растения (если во втором случае они вообще прорастут). Семена, посаженные в богатой айовской почве, превратятся в высокие, крепкие и пышные растения со здоровенными початками кукурузы. Семена, посаженные в мусорную кучу, если вдруг прорастут, выдавят из себя тонкие и бледные кустики и, которые вероятно, не будут давать плодов, потому что им не хватит питательных веществ. Та же ДНК, но совершенно разный результат.

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

ПРОИСХОЖДЕНИЕ МИТОХОНДРИЙ

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

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

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

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

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

токсинов, у вас гораздо меньше шансов заболеть онкологией даже с такой предрасположенностью. Или, если рак уже развивается, лейкоциты оказываются достаточно сильными, чтобы убивать раковые клетки, как только они появляются, и у вас никогда не появится симптомов и диагноза. При появлении рака, который распространяется или метастазирует, у вас будет гораздо больше шансов победить его.

ПОСЛАНИЕ УОЛС

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

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

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

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

ПОСЛАНИЕ УОЛС

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

Мы все еще пытаемся выяснить, как факторы образа жизни, такие как перенесенные инфекции, диета, загрязнения в окружающей среде, количество и качество физических упраж-

нений, стресс, уровень витамина D, гормональный баланс – даже отношения и взгляд на жизнь – могут активировать вредные гены, мешать нашим биохимическим фабрикам и изменять нормальный процесс поглощения питательных веществ, выработки гормонов и функции нейромедиаторов и так далее. Но мы уже знаем, что генетическая склонность может никогда не проявиться, если тело остается здоровым и полностью усваивает питательные элементы. Тем не менее клеточная дисфункция, вызванная недостатком необходимых питательных веществ и/или присутствием токсинов, в том числе тех, которые организм вырабатывает во время чрезмерного стресса, – это все, что требуется для щелчка генетического переключателя.

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

Энергия для клеток

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

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

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

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

ГОЛОС ВОИНОВ УОЛС

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

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

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

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

ЭВОЛЮЦИЯ МИТОХОНДРИЙ

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

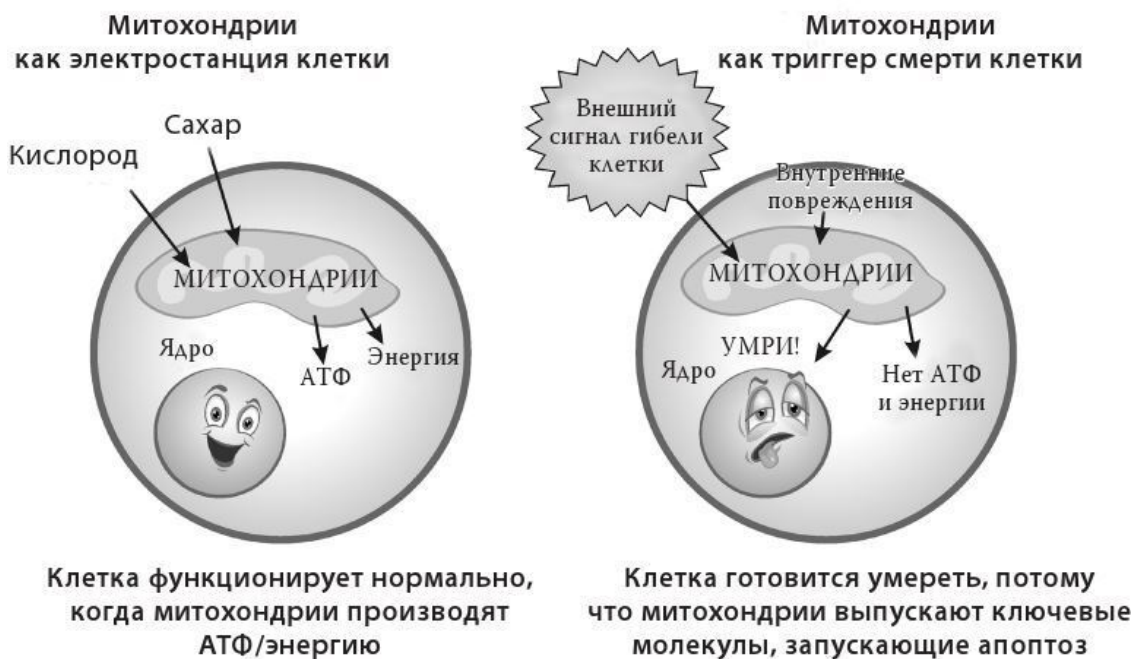
В результате вторжения этих маленьких бактерий-«захватчиков» открылись возможности для новой специализации, и крупные бактерии смогли эволюционировать в еще более крупные многоклеточные организмы, которые в конечном итоге превратились в животных. Меньшие бактерии эволюционировали в митохондрии. Интересно,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

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

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

Митохондрии также управляют гибелью клеток. В конечном итоге все клетки погибают, и своевременная гибель клеток имеет решающее значение для здоровья. Когда митохондрия дает сигнал, клетка открывается потоку кальция, который убивает ее, что можно назвать «самоубийством», или запрограммированной гибелью клетки (техническое название для этого явления – апоптоз). Клетки, которые не умирают, когда их время истекло, будут постоянно расти за счет всех других клеток, превращаясь в раковые.

Митохондрии в жизни и смерти клетки



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

Без него ваши клетки не могли бы функционировать так, как должны, и им грозила бы преждевременная гибель. Точно так же, как некоторые автомобили нуждаются в неэтилированном топливе, другим автомобилям подходит дизельное, а иным видам транспортных средств,

таким как реактивные самолеты, нужно собственное топливо, клеткам требуется определенный вид питания для работы, и АТФ его предоставляет.

Для эффективного производства АТФ митохондрии нуждаются в определенных веществах: глюкоза, аминокислоты или кетоновые тела из жира (подробнее об этом в главе 7) и кислород являются важнейшими из них. Митохондрии предпочитают сжигать сахар и могут потихоньку тикать, производя чуть-чуть АТФ только из сахара и кислорода. Но для того чтобы действительно сделать работу правильно и вырабатывать наибольшее количество молекул АТФ, митохондриям также необходим тиамин (витамин В₁), рибофлавин (витамин В₂), ниацинамид (витамин В₃), пантотеновая кислота (витамин В₅), минеральные вещества (особенно сера, цинк, магний, железо и марганец) и антиоксиданты. Митохондрии также нуждаются в большом количестве L-карнитина, альфа-липоевой кислоты, креатина и убихинона (также называемого коэнзимом Q10, коэнзимом Q, CoQ или CoQ10) для максимальной эффективности [2]. Они также должны получать защиту от токсинов, таких как свинец, ртуть и мышьяк.

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

1. У ваших клеток остается меньше энергии для жизни, поэтому они не в состоянии совершать все запланированные действия.

2. Ваши клетки будут производить больше отходов, чем положено, в форме свободных радикалов.

Без полного спектра питательных веществ, участвующих в производстве АТФ в митохондриях, который, в свою очередь, производит энергию для клеточных процессов, необходимых для поддержания жизни, митохондрии голодают. Тогда клетка не может выполнять свою работу эффективно. Кроме того, если митохондрии испытывают слишком большую нагрузку, они начинают распадаться. С меньшим количеством митохондрий в клетке возрастает потребность существующих митохондрий в необходимой энергии. Этот штамм митохондрий может послать ядру сигнал о том, что пора умирать, и тогда клетка умрет преждевременно. Это приводит к ускорению процесса старения в органах и в организме в целом, особенно в мозге, где митохондриальное действие чрезвычайно важно. В конечном итоге это может привести к затуманенности сознания (спутанность сознания, потеря памяти, ощущение потерянности) и даже сокращению объема мозга.

ПОСЛАНИЕ УОЛС

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

Антиоксиданты идут на помощь! Антиоксидантные соединения из растений стимулируют выработку ферментов, которые нейтрализуют эти свободные радикалы прежде, чем они успеют навредить клеткам. Они

повышают эффективность и действенность биохимического механизма для защиты клетки от свободных радикалов.

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

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

Признаки митохондриального голодания

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

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

• **Вы чувствуете усталость.** Если вы всегда чувствуете себя измотанным и жалуетесь на недостаток энергии, даже если хорошо выспались, то ваши митохондрии голодают без витаминов, минералов и антиоксидантов и не могут производить энергию на клеточном уровне. Низкий уровень энергии на клеточном уровне переводится на общую нехватку энергии, которую вы ощущаете.

• **Вы питаетесь сахаром и крахмалом в больших количествах.** Переизбыток белой муки, сахара и кукурузного сиропа с высоким содержанием фруктозы может «склеить» митохондрии, снизив их эффективность. Сахар и рафинированные крахмалы вредят вашему телу двумя способами: (1) в них много калорий и питательных веществ низкого качества, поэтому вы потребляете пищу, но не получаете необходимых питательных веществ, и ваши клетки голодают; и (2) они стимулируют рост вредных бактерий и дрожжей в кишечнике, что может привести к возникновению множества других проблем. (Я расскажу об этом больше в разных главах книги.)

• **Вы старше 50 лет.** Ваша способность производить коэнзим Q10, важное питательное вещество для здоровых и эффективных митохондрий, постепенно снижается с возрастом. Желудок начинает производить меньше желудочного сока и меньше внутреннего фактора (гликопротеин в желудке, который помогает вам усваивать определенные витамины), что в совокупности снижает вашу способность переваривать белок, усваивать минералы и кобаламин (витамин

В₁₂). По прошествии 50 лет митохондриальная эффективность медленно снижается, особенно если вы неоптимально питаетесь.

• **Вы принимаете статины.** Препараты из группы статинов помогают снизить уровень холестерина, поэтому многие врачи рекомендуют их людям с повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний или неконтролируемым ростом холестерина. Некоторые специалисты даже рекомендуют их в качестве профилактического средства. Проблема с этой группой препаратов, которые обычно назначают для снижения уровня холестерина, заключается в том, что они затрудняют производство коэнзима Q10 в клетках. Поскольку у пожилых людей уровень холестерина, как правило, выше, они чаще всего принимают препараты из группы статинов. У них возникают проблемы с производством коэнзима Q10, что еще сильнее усугубляет их состояние. Несколько исследований показали, что повышение уровня коэнзима Q10 уменьшает симптомы у пациентов с нейродегенеративными заболеваниями головного мозга [3]. Если вам назначили статины, не отказывайтесь от них, не посоветовавшись сначала с врачом, но примите во внимание эту информацию и увеличьте потребление коэнзима Q10 для компенсации побочных эффектов лечения.

• **Вы регулярно принимаете лекарства по рецепту врача или без рецепта.** Многие обычные лекарства, отпускаемые по рецепту и без, могут истощить запасы витаминов группы В, минералов и коэнзима Q10. Чем дольше вы находитесь на препаратах, тем сильнее истощаются ваши запасы. Перед вами некоторые лекарства, которые влияют на уровень коэнзима Q10:

- трициклические антидепрессанты
- бензодиазепины
- сульфонилмочевина
- тиазидные диуретики
- бета-блокаторы
- ацетаминофен¹¹ («Тайленол»)

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

- диуретики
- метформин и другие распространенные лекарства для диабетиков
- противозачаточные таблетки
- лекарства, снижающие кислотность желудочного сока
- определенные антибиотики
- бензодиазепины
- трициклические антидепрессанты
- НПВП (нестероидные противовоспалительные препараты, такие как ибупрофен)
- аспирин
- ингибиторы протонной помпы (например «Прилосек»¹² и «Превацид»¹³)

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

• **У вас хронические мигрени или головные боли.** Существует корреляция между хроническими головными болями напряжения и митохондриальной дисфункцией [5].

• **У вас хроническое заболевание.** Список проблем со здоровьем, связанных с неэффективной работой митохондрий, растет с каждым днем и сегодня включает в себя диабет,

¹¹ Парацетамол. – Прим. науч. ред.

¹² Действующее вещество – омега-3. – Прим. науч. ред.

¹³ Действующее вещество – лансопризол. – Прим. науч. ред.

высокое артериальное давление, ожирение, сердечную недостаточность, гепатит С, фибромиалгию, шизофрению, расстройства настроения, эпилепсию, инсульты, невропатию, проблемы с памятью и аутоиммунные заболевания [6]. Даже онкологические заболевания развиваются под действием дисфункции митохондрий.

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

Если вам знакомы какие-либо или все перечисленные симптомы или категории, то ваши митохондрии получают значительную пользу от правильной настройки. Каждый аспект Протокола Уолс позволяет улучшить митохондриальную функцию напрямую или опосредованно, однако все зависит от изменений, которые вы внесете в свой рацион. Вы начнете наполнять свое тело витаминами группы В, минералами, антиоксидантами и аминокислотами, которые необходимы телу для правильного питания митохондрий, чтобы каждая грань вашего здоровья, начиная с клеточного уровня, начала восстанавливаться.

ГОЛОС ВОИНОВ УОЛС

У меня обнаружили рецидивирующе-ремиттирующий РС в январе 2003 года, когда мне было 46 лет, хотя болезнь сопровождала меня уже долгие годы. Много лет я принимала традиционные медицинские препараты. Я перепробовала «Авонекс», «Тизабри» и «Копаксон», но мое состояние продолжало ухудшаться. Мой невролог предложил начать «Гилениа», но я отказывалась из-за высокой смертности и опасных побочных эффектов. Я начала искать альтернативные варианты. Так я пришла к доктору Терри Уолс. Я практикую Диету Уолс уже шесть месяцев, а также пользуюсь устройством для электростимуляции мышц. У меня прояснилось сознание, процесс общей деградации остановился, и ко мне до некоторой степени вернулись силы. У меня улучшился цвет ног, я занимаюсь физическими упражнениями по 20 или 30 мин в день, медитирую, глубоко дышу и провожу время на улице. Доктор Уолс – мой пример для подражания и героиня на нескольких фронтах. (Я тоже мама с двумя взрослыми детьми, которых родила и вырастила сама, без помощи мужчины.) Я годами задавала докторам вопросы о питании, упражнениях и управлении стрессом, но они пропускали мои слова мимо ушей. Я преклоняюсь перед ее всесторонним, качественным исследованием и ее стремлением поделиться личным опытом. Она настоящая спасительница!

– Энн П., Хьюстон, Техас

Ваше новое лекарство – еда

В клетках содержится около 4000 различных ферментных систем с более чем 1000 различных химических сигналов, которые выполняют триллионы химических реакций каждую секунду [7]. Более 250 различных питательных веществ определяют влияющие на здоровье факторы, и, вероятно, есть еще тысячи веществ, которые ученые еще не изучили, но которые также важны для поддержания оптимального здоровья. Получаете ли вы их все? Скорее всего, нет.

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

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

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.