

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

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

Об ответственности

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

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

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

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

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

Уведомление о торговой марке

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

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие к пересмотренному изданию	15
Введение	19

Часть первая | ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПРОГРАММЫ

<i>Глава 1.</i> Наука о жизни, болезни и человеке	37
<i>Глава 2.</i> Аутоиммунитет, воспаление и хроническое заболевание: конвенциональная медицина против функциональной	65
<i>Глава 3.</i> Концентрируем внимание: подготовка к Протоколу Уолс	92

Часть вторая | ПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ КЛЕТОК

<i>Глава 4.</i> Протокол Уолс для начинающих	113
<i>Глава 5.</i> Осваиваем Диету Уолс	149
<i>Глава 6.</i> Уолс Палео	196
<i>Глава 7.</i> Уолс Палео Плюс	246

Часть третья | НЕ ТОЛЬКО ЕДА

<i>Глава 8.</i> Снижение токсической нагрузки	287
<i>Глава 9.</i> Движение и здоровье	304
<i>Глава 10.</i> Что нужно знать о лекарствах, добавках и альтернативной терапии	337
<i>Глава 11.</i> Управление стрессом и повышение физической, метаболической и эмоциональной устойчивости	382
<i>Глава 12.</i> Выздоровление	407
Эпилог. Конец моей и начало вашей истории	434
Рецепты Уолс	438

Приложения

Приложение А. Полный список продуктов Протокола Уолс	477
Приложение Б. Сравнительная таблица питательных веществ	493
Приложение В. Ссылки	497
Благодарности	509
Список литературы	512
Алфавитный указатель	534

ПРЕДИСЛОВИЕ К ПЕРЕСМОТРЕННОМУ ИЗДАНИЮ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ВВЕДЕНИЕ

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

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

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

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