

ЗМІСТ

ВІДГУКИ ПРО КНИГУ «ПРОТОКОЛ ВОЛС».....	7
СЛОВО ДО ЧИТАЧА.....	17
ПЕРЕДМОВА ДО ПЕРЕВИДАННЯ.....	20
ВСТУП.....	26

Частина перша

ПЕРШ НІЖ РОЗПОЧАТИ

Розділ 1. Наука про життя, хвороби і вас	53
Розділ 2. Автоімунітет, запалення та хронічні захворювання: традиційна й функціональна медицина	92
Розділ 3. Зосереджуємося: підготовка до «Протоколу Волс»	130

Частина друга

ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ВАШИХ КЛІТИН

Розділ 4. Протокол Волс 101	153
Розділ 5. Опанування дієти Волс	201
Розділ 6. «Волс Палео».....	262
Розділ 7. «Волс Палео Плюс».....	326

Частина третя

ВИХІД ЗА МЕЖІ ЇЖІ

Розділ 8. Зменшення кількості токсичних речовин	375
Розділ 9. Рух для зцілення	397
Розділ 10. Що потрібно знати про ліки, харчові добавки та альтернативні методи лікування	441

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Розділ 11. Управління стресом і підвищення фізичної, метаболічної, психічної та емоційної стійкості	505
Розділ 12. Одуjuanня.....	539
ЕПІЛОГ. Кінець моєї історії та початок вашої	580
РЕЦЕПТИ ВОЛС	587
Додаток А. Повні списки продуктів «Протоколу Волс»	637
Додаток Б. Порівняльні таблиці поживних речовин	657
Додаток В. Допоміжні джерела даних	661
Подяки	674
Посилання на джерела.....	678

НАУКА ПРО ЖИТТЯ, ХВОРОБИ І ВАС

Ви чуєте, як лікар промовляє слова *«розсіяний склероз»* і замислюєтеся, чи буде ваше життя таким, як колись. Можливо, ви не зовсім розумієте, що це означає, але ви вже бачили щось подібне — бачили людей на інвалідних візках, які, здається, не можуть згадати елементарних речей і яким важко навіть рухати руками. Або, можливо, ви вже опинилися в ситуації, коли власна мобільність обмежена чи здається втраченою. Можливо, ви думаєте, що ваше життя котиться під укіс і шляху назад немає. Не у нинішньому стані.

Можливо, вам діагностували інший тип автоімунного захворювання, як-от ревматоїдний артрит або вовчак. Можливо, ви страждаєте від ожиріння або серйозної алергії, харчової несприйнятливості або целиакії, діабету чи серцевого захворювання. Можливо, на додаток до інших обмежень вам доводиться жити з депресією, тривогою чи синдромом дефіциту уваги з гіперактивністю. З чим ви не зіткнулися б, ви можете підозрювати або боятися, що дні доброго самопочуття, коли ви були самими собою, вже далеко позаду. Ваше тіло і мозок більше не працюють так, як повинні.

Напевно, ви вже зверталися до лікаря, і, можливо, вам поставили діагноз. Медики лікують ваші симптоми, але не здатні вилікувати хронічні захворювання на кшталт розсіяного склерозу, депресії, високого кров'яного тиску, діабету чи навіть ожиріння, коли вже на те пішло. Вам можуть запропонувати низку фармацевтичних захо-

дів для полегшення симптомів, але в довготерміновій перспективі побічні ефекти ліків і наростаюча нестача поживних речовин, що може виникнути після тривалого вживання фармацевтичних препаратів, лише примножать ваші проблеми. Ліки від автоімунних захворювань *не лікують хворобу*. Їхня єдина мета — змусити вас відчувати себе трохи краще, що може спрацювати і, можливо, навіть уповільнити прогрес хвороби, що також може спрацювати. А може й не спрацювати. Тим часом побічні ефекти здатні призвести до погіршення інших аспектів самопочуття... Або вам може стати гірше, ніж було до початку лікування.

Можливо, ви вже втратили надію. Я хочу вам її повернути.

Ця книга про надію. Мое головне послання напрощуд просте й зрозуміле: *ви не повинні бути жертвою*. Ваше захворювання або хворобливий стан уже виникли, але є багато важливих речей, які ви можете зробити, щоб уповільнити, зупинити або навіть зняти симптоми. Ліки не можуть усунути ваше автоімунне захворювання, *але ваш організм здатний вилікуватися самостійно* — якщо ви дасте йому необхідні інструменти.

Хвороба — це не просто причинно-наслідковий стан. Це складне поєднання чинників, як генетичних, так і зовнішніх. На щастя для всіх нас, зовнішній аспект має більше значення, ніж генетичний, і ви можете почати щось робити із зовнішніми факторами вже сьогодні. Обраний спосіб життя може виправити порушену біохімію та відновити життєву силу. Це вагома, чудова новина для тих, хто має автоімунне або будь-яке інше хронічне захворювання. *Ви* можете змінити своє життя. Не ваш лікар. Не ваш фармацевт. Не упаковка пігулок. *Ви*. Сила у ваших руках.

Коли хронічне захворювання є наслідком дефіциту, ліки не вирішують проблеми. Я впевнена, ви розумієте,

що розсіяний склероз не є наслідком дефіциту нового препарату *Soraxone*, який модифікує перебіг розсіяного склерозу, так само як втома не є результатом дефіциту препаратів, які підтримують стан неспання, приміром *Provigil* або навіть кофеїну, а депресія не виникає внаслідок дефіциту антидепресантів, як-от *Prozac*. Ні, причини цих проблем криються не в дефіциті ліків, їхньою причиною є дефіцит у ваших клітинах, що призводить до ослаблення біохімії та проблем у передачі сигналів між клітинами. Якщо поглянути на хронічні захворювання з цієї позиції, то стає очевидним, що найбільш логічний план дій — не зосередження зусиль на лікуванні симптомів, а лікування дефіциту на клітинному рівні, адже саме це є першопричиною розвитку всіх захворювань. Більшість же традиційних методів медикаментозного лікування спрямована лише на усунення симптомів.

Однак, поки ви не зрозумієте, що насправді потрібно вашому організму для функціонування та зцілення, ви не зможете ухвалювати мудрі рішення про те, що слід робити, аби підтримувати власне тіло у формі. Ви можете дослухатися до чиеїсь поради про діету — поради, яка, можливо, мотивована бажанням допомогти вам схуднути або набратися сил, але це не обов'язково виправить дефіцит у ваших клітинах. Діета, якої ви вирішили дотримуватися, може навіть ґрунтуватися на політичних, екологічних, духовних чи етичних міркуваннях, що, звісно, є вагомими причинами. Однак, коли ви не розумієте, що насправді потрібно вашому організму, ви не будете знати, до яких порад слід дослухатися, а які потрібно ігнорувати, щоб насправді поліпшити стан свого здоров'я. Ви не знатимете, яку їжу вибрати. Ви не знатимете, яка діета підходить саме вам. Ви не знатимете, як підживити власні клітини для досягнення оптимального стану здоров'я, якщо діета та спосіб життя, яких ви дотримуетесь, не призначені для цієї мети.

Я закликаю вас перестати вірити всьому, що ви читаете, і всьому, що вам кажуть. Натомість поцікавтеся, що таке біологія та біохімія, аби мати змогу вирішувати самостійно. Існує багато наукових досліджень, якими можна керуватися під час розгляду питання харчування на клітинному рівні. Ми ще не знаємо всього про харчування — нам відомо далеко не все, — але ми знаємо чимало про те, як полегшити біохімічні відновлювальні роботи, що потрібні нашому організму. Науково підтверджено, що коли ви даєте клітинам більше, ніж їм потрібно, вони живуть розкошуючи й навіть можуть зцілюватися. Якщо ви не даєте клітинам поживних речовин, які їм необхідні, клітини починають руйнуватися. Вони не помруть — принаймні не відразу, — але незабаром їхні функції ослабнуть, і саме тоді почнуться проблеми.

Як лікар і вчений, а також як пацієнт, я спираюся у своїх рішеннях щодо власного здоров'я та здоров'я інших на науку. Я ніколи не просила б просто «повірити мені». Я хочу, щоб ви зрозуміли, чому я розробила «Протокол Волс» саме таким чином. Якщо ви не зрозумієте, чому повинні змінити свою дієту та спосіб життя на ті, що я пропоную, ви не захочете дотримуватися моїх порад. Результати, які ви відчуєте, реалізуючи положення «Протоколу Волс», говорять самі за себе, але поінформований та ініціативний пацієнт — це пацієнт із більшими можливостями. Я хочу подарувати вам більше можливостей, тому, перш ніж ми почнемо — перш ніж я дам вам хоч одну пораду щодо того, що ви повинні або не повинні їсти, пити чи робити, — подивімося, що насправді відбувається у вашому тілі.

ЩО Є ОСНОВОЮ ЗДОРОВ'Я?

Ви створені з клітин. Клітина — це одиниця, що є основою живого організму. Деякі організми складаються

лише з однієї клітини, як амеба. Деякі, як людські тіла, складаються з трильйонів клітин. Клітини бувають різних розмірів та форм, і всі вони виконують різноманітні функції, але за сутністю клітини є будівельними блоками, з яких складаються наші тіла.

Однак клітини не працюють за будь-яких умов. Їм потрібні певні поживні речовини, щоб підтримувати життя та здоров'я людини. Без поживних речовин клітини починають погано функціонувати й навіть гинуть. Звідки беруться ці поживні речовини? Вони походять із їжі, яку ви їсте, — більше їм нізвідкіль узятися. Якщо ви не забезпечуєте клітини потрібними поживними речовинами й не створюєте належні зовнішні умови, вони не працюватимуть так добре, як могли б, і збіїв на клітинному рівні може зрештою вплинути на будь-який аспект вашого здоров'я. Спадковість може визначити, що функціонує неправильно, але коли клітини не отримують те, що їм потрібно, організм працює неправильно і щось (зазвичай багато чого) відбувається не так.

СВІДЧЕННЯ ВОЇНІВ ВОЛС

Мій перший напад розсіяного склерозу стався у 33 роки: напад супроводжувався онімінням обличчя та запамороченням, а протягом наступних семи років я відчував чимраз більшу втому та непереносність високих температур. Я приймав Сорахоне протягом п'яти років, але відмовився від нього, коли на мені не залишилося місць для ін'єкцій. Упродовж наступних восьми років рівень моєї активності знизився, непереносність високих температур різко зросла, а затьмареність свідомості та втома посилювалися настільки, що я міг працювати лише два дні на тиждень.

Я дізнався про дієту Волс випадково, коли натрапив в інтернеті на виступ із конференції TEDx. У липні 2012 року я почав дотримуватися дієти, а через два тижні зателефонував сину, аби розповісти, що відчуваю, ніби в мене нові окуляри – все