

Роберт АТКИНС

БИОДОБАВКИ ДОКТОРА АТКИНСА

ПРИРОДНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА
ЛЕКАРСТВАМ ПРИ ЛЕЧЕНИИ
И ПРОФИЛАКТИКЕ
БОЛЕЗНЕЙ

ББК 53.5 (7США)

А 92

Аткинс Роберт

А 92 Биодобавки доктора Аткинса. Природная альтернатива лекарствам при лечении и профилактике болезней. - Пер. с англ. А. П. Киселева. М: «РИПОЛ КЛАССИК», Трансперсональный институт. 2001 - 480 **с**

Еще в начале века американские солдаты, находясь в китайском плену, добавляли в скудную пищу стружку от железных гвоздей. Те пленные, которые делали это, остались живы, остальные умерли... С тех пор наука сделала гигантский шаг вперед.

Представляем вашему вниманию новый бестселлер знаменитого доктора Аткинса. Эта книга уже помогла миллионам людей во всем мире победить болезни и обрести здоровье, не прибегая к помощи лекарств. Доходчиво и доступно для каждого доктор Аткинс объясняет, что такое биодобавки, почему биодобавки - это не просто один из способов профилактики, но и эффективное средство лечения таких серьезных заболеваний, как рак, стенокардия, диабет, артрит, язва желудка, ожирение, и многих других болезней нашего века. Доктор Аткинс впервые предлагает методы составления индивидуальных программ применения.

Какова бы ни была ваша проблема со здоровьем, с помощью биодобавок вы сможете решить ее, не прибегая к лекарствам и даже хирургическому вмешательству. Вы сможете защитить себя, своих близких от последствий применения лекарственных препаратов, очистить свой организм и стать действительно здоровым человеком.

БК 53.5 (7США)

Художественное оформление

/7 Навдиев

Перевод с английского

Л. Киселев

ISBN 5-88389-044-X (Трансперсональный институт)

1998 by Robert C. Atkins. M. D

ISBN 5-7905-0433-7

(«РИПОЛ КЛАССИК») © «РИПОЛ КЛАССИК».

Предисловие

Эта книга — о пищевых добавках. Правильное представление о пищевых добавках таково: это вещества, которые служат для исправления механизмов, приводящих человеческий организм к состоянию болезни.

Все лекарства различаются по форме воздействия. Они могут быть этиологическими (исправляющими причину болезни), патогенетическими (устраняющими патогенез, то есть причинно-следственную цепочку физиологических и биохимических проявлений, приводящую к состоянию болезни) и симптоматическими, то есть попросту убирающими симптомы. Пищевые добавки в отличие от лекарств ни в коем случае не могут быть симптоматическими, они обязательно устраняют причины болезни. То есть пищевые добавки — это препараты либо этиологического, либо патогенетического значения.

Второе качество, которым должны обладать пищевые добавки, — их безвредность в широком диапазоне доз.

Почему мы обращаем внимание на определение пищевых добавок? Потому что зачастую всякая сумятица творится в умах людей, даже употребляющих и распространяющих пищевые добавки.

Существует мнение, что пищевые добавки — это все, что имеет растительное или природное происхождение и что можно добавлять к питанию. Это явно не так. Существует масса ядовитых природных компонентов, а также масса лекарств природного происхождения, имеющих побочные эффекты.

Например, можно ли считать папаверин пищевой добавкой. Конечно же нет, хотя он производится из растительного сырья (это

составляющая, которую получают из сока мака). И уж тем более нельзя назвать пищевой добавкой другие опиатные производные мака, хотя они также имеют полностью природное происхождение.

Оказывается, многие травяные лекарства обладают значительными побочными эффектами. Травяные препараты могут быть пищевыми добавками только тогда, когда они безвредны.

Есть другое мнение: пищевые добавки — это такие препараты, которые конечно же безвредны, но особого значения не имеют, не оказывают значительного влияния на течение болезни. На самом деле пищевые добавки могут иметь очень мощное лечебное влияние, даже превосходящее влияние лекарственных препаратов, предназначенных для лечения конкретного заболевания. Например, совсем недавно были найдены пищевые добавки, способные устранять сезонные депрессии гораздо лучше, чем это делают лекарственные антидепрессанты, относящиеся к группе селективных ингибиторов обратного захвата серотонина. Коаксил, прозак, золофт, паксил — все это очень распространенные в западном мире лекарства, имеющие ряд побочных эффектов, не подлежащие длительному применению. Созданная недавно специальная пищевая добавка, напротив, абсолютно безвредна, кроме того, она способна действовать гораздо интенсивнее, чем вышеупомянутые антидепрессанты.

Существует большая группа неспецифических противовоспалительных лекарств: аспирин, эндаметоцин и так далее. Они восстанавливают баланс между провоспалительными и противовоспалительными потенциалами организма. А есть пищевые добавки, которые служат той же самой цели. Эти пищевые добавки имеют растительное происхождение, и они абсолютно безвредны. Они восстанавливают естественное равновесие в регуляции простогландинов, которое когда-то было утрачено человечеством в результате изменения образа жизни.

В этой книге описываются разнообразные пищевые добавки. Доктор Аткинс представляет нам очень ясное понимание того, почему именно в нашем веке нужны пищевые добавки. Фактически он был первым врачом, который обратил внимание на то, что спектр современных заболеваний, заболеваний XX века, отличается от такового в предыдущие века, когда была уже очень хорошо документирована история и достаточно развита западная медицина. Оказалось, что в XX веке, особенно во вторую его половину, «вошли в моду» несколько заболеваний. Среди них гипертоническая болезнь, атеросклероз с исходами в инфаркты, инсульты; болезни желудочно-кишечного тракта, такие, как язвенная болезнь двенадцатипёрстной кишки и желудка, кишечные аллергии, дисбактериоз, диабет первого и второго типа, — это наиболее частые соматические заболевания двадцатого века. А на психическом плане наиболее распространенными оказались состояния, связанные с перепадами настроения, — циклотимии, зачастую переходящие в очень глубокие депрессии.

Обратив внимание на эти факты, доктор Аткинс стал искать причину и нашел ее. Он был первым, кто проследил патогенез (то есть причинно-следственную связь) всех основных болезней двадцатого века из состояния предболезни — реактивной гипогликемии, другими словами, из гиперинсулинизма. Он обратил внимание на постепенное изменение условий жизни и питания современных людей. Наиболее значимой тенденцией в изменении питания было нарастание способности пищи насыщать кровь глюкозой после еды. Исследовав кинетику содержания глюкозы после употребления современной пищи, доктор Аткинс обнаружил изменения в эндокринной системе, в регуляции очень важных процессов в организме. Он увидел, каким образом современные люди начинают страдать всеми вышеперечисленными заболеваниями.

Исходя из своей концепции, он создал клинику, которая стала необыкновенно успешной. В середине Манхэттена, наиболее насыщенной жизнью части Нью-Йорка, расположен огромный госпиталь доктора Аткинса; он стал очень знаменитым американским врачом.

На основании своих теоретических построений и практического опыта он написал несколько бестселлеров. Все началось с его книги «Революция в диете», которую позже он ревизовал как «Новая революция а диете» (второе пересмотренное издание). В Америке эти книги были распроданы суммарным тиражом в тринадцать миллионов экземпляров, то есть оказались очень востребованы обществом. Позже доктор Аткинс написал замечательную книгу «Революция в здоровье». И последняя его книга — «Пищевые добавки».

Пищевые добавки, особенно в наше время, нужны по двум причинам. Первая, как мы уже говорили, — необходимость устранить различные виды неблагоприятного влияния на здоровье, которое производит слишком сладкая, высокогликемическая пища (пища, вызывающая «сладкокровие»). И эти влияния многообразны: портятся артериальное русло, желудочно-кишечный тракт, переваривающие органы, возникают неполадки в респираторной системе и многих других системах организма. Эти соматические эффекты надо как-то устранять, поддерживать организм, давать ему возможность существовать долго и поддерживать здоровье многих систем... Кроме того, новейшие пищевые добавки, которые мы можем отнести к линии «умного выбора», или «умных» пищевых добавок, устраняют такие психические отклонения, как депрессии, невозможность владеть своими мыслями и чувствами.

Вторая причина, по которой современным людям нужны пищевые добавки, — это новые условия, в которых живет современный человек по отношению к предыдущим векам. Двадцатый век ознаменован нашествием ксенобиотиков, то есть чужеродных веществ. Человек настолько загрязнил окружающую среду, что он пьёт, ест и вдыхает массу вредных для себя веществ, которые чрезвычайно трудно вывести из организма. И эти вещества заставляют развиваться окислительные системы организма.

Действительно, современный человек обладает гораздо более мощными окислительными системами, которые начинают работать уже против самого организма. Человек борется с ксенобиотиками при помощи кислородных радикалов, которые могут легко уклоняться от своих «прямых обязанностей» и нарушать нормальную работу организма. Уклоняющиеся свободные радикалы приводят к таким патологическим процессам, как перекисное окисление липидов, всевозможные генетические aberrации, то есть поломки генетического аппарата. Это приводит к тому, что человек быстро стареет, возникают сбои в работе иммунной системы, иммунодефициты, аутоиммунные заболевания, аллергические заболевания. Кроме того, это приводит к развитию опухолей, в том числе и злокачественных. Для того чтобы остановить процесс усиления окислительной системы человека, ему нужно употреблять многочисленные антиоксиданты, которые стали важной частью среди пищевых добавок. Существуют антиоксиданты, действующие в водной среде, в жировой среде, действующие на границе раздела. Они улавливают свободные радикалы и не дают распространяться свободнорадикальной реакции, которая подобна взрыву.

Кроме ловушек свободных радикалов существуют вещества, поддерживающие работу ферментативных систем, которые обезвреживают свободные радикалы. Дело в том, что окислительные ферментативные системы легко индуцируются, легко тренируемы, потому что в их состав входит в качестве кофермента микроэлемент, который человек получает в огромном количестве, — железо. Напротив, ферментативные системы, препятствующие окислению, содержат в качестве кофермента микроэлемент, который находится в большом дефиците, — селен.

Знание о том, как правильно устроить антиоксидантную защиту, постоянно развивается, уточняется; возникают препараты с очень хитрой фармакокинетикой — это так называемые selective delivery systems, то есть системы, которые избирательным образом доставляют пищевые добавки именно в те места в организме, где они нужны.

Доктор Аткинс был пионером в области изменения питания, он разработал несколько систем низкогликемического питания. В области использования пищевых добавок он также является пионером, поскольку отошел от скоропомощной медицины, в которой был воспитан. Конечно, доктор Аткинс использует в своем лечении все положительные завоевания современной западной медицины. Но, кроме того, он стал разрабатывать и активно проводить в жизнь новые идеи о том, как устроить профилактику и безвредное лечение при помощи пищевых добавок. Доктор Аткинс является ярчайшим представителем комплиментарной медицины — медицины, которая подбирает точное и наименее повреждающее лечение для каждого пациента индивидуально.

Яков Маршак,

Главный врач наркологического центра «Кундала»

ВВЕДЕНИЕ

Котенок выбрался из корзины

Выход или революция?

Есть определенная ирония в том, что в заголовки большинства моих книг входит слово «революция», тогда как название это всего лишь указывает, что у меня есть надежные средства для профилактики и лечения болезней, — хотя на самом деле в основу этой книги положена поистине революционная идея. По своему воздействию эта идея действительно революционна, однако в полном перевороте, на который намекает слово «революция», больше нет необходимости. К счастью, значительная часть фундамента уже заложена, и перемены происходят, пусть даже и медленно. Но все же, когда дело доходит до борьбы с болезнью, прекращения ненужных страданий и повышения качества жизни, я склонен испытывать нетерпение.

Светила официальной медицины долгое время уверяли нас, что питательные биодобавки сами по себе не способны лечить или предупреждать болезнь и что нам нет нужды прилагать особые усилия, чтобы обеспечить организм этими веществами. Однако нам при этом не говорили, что колоссальное количество научных данных опровергает это утверждение. Собранные учеными самых знаменитых научных учреждений всего мира и публикуемые в наиболее престижных из наших журналов, эти данные неопровержимо доказывают, что витамины, минералы и все прочие природные источники питания, которые я называю «вита-питательными веществами», или питательными биодобавками*, могут стать безопасной заменой многих ле-

* Автор использует термин «vita-nutrient» (по аналогии со словом «vitamin»), который дословно переводится как «жизнепитательное вещество». Ввиду явной неуклюжести этой русской фразы мы будем говорить о «биодобавках» или «питательных добавках». — *Прим. пер.*

карств и других способов вмешательства в функционирование организма, которые навязывает нам медицина.

Короче говоря, котенок уже выбрался из корзины. Ученые доказали терапевтическую ценность питательных добавок и подвели вас к границе новой эры в медицине.

Когда я начинал писать эту книгу, я не в полной мере осознавал, насколько мы близки к тому, чтобы пересечь эту границу. Я также не отдавал себе отчета в том, сколь велика компания, в которую я попал — тысячи врачей и исследователей, составляющих лучшую часть традиционной медицины, которые, подобно мне, решили лечить своих пациентов чрезвычайно широким спектром питательных добавок.

Сначала я намеревался сообщить об успешных методах лечения биодобавками, которые мы разработали за последние двадцать лет в Центре Комплиментарной Медицины Аткинса и которые помогли десяткам тысяч людей в предупреждении и излечении болезней. Но чтобы в полной мере использовать преимущества многих других работ в этой растущей области, я решил вместо этого собрать небольшую сплоченную команду диетологов, исследователей и писателей, которые смогли бы помочь мне изучить как опубликованные результаты исследований, так и личный опыт некоторых из наших наиболее передовых и творческих практикующих специалистов в области питания. То, что мы узнали, привело нас в такое волнение, что однажды один из моих сотрудников воскликнул: «Доктор Аткинс, я думаю, что эта книга способна изменить мир». По истечении нескольких месяцев он заметил: «Эта книга *изменит* мир». Хотя я, конечно, понимал, что одна книга вряд ли может достичь столь грандиозной цели, я признаюсь, что был бы разочарован, если бы она не помогла этому хотя бы в малой степени.

О чем расскажет вам эта книга

Первая часть этой книги покажет вам, почему лечение биодобавками — это не просто средство профилактики состояния, связанных с недостаточностью тех или иных питательных веществ. На самом деле это наилучший метод лечения большинства хронических заболеваний, которые поражают нас сегодня. Будучи нацелено на подлинные причины болезни, вместо временного облегчения симптомов оно делает возможным более долговременное и эффективное исцеление.

Во второй части будет раскрыто полное несоответствие между той ролью, которую питательные добавки могут и какую должны играть в победе над болезнью, а также то, как профессиональная медицина может ограничивать свои возможности. Здесь я описываю лечебные свойства более чем сотни питательных биодобавок и трав. Вы

узнаете, что знакомые вам витамины и травы, которые вы видите в списке, помещенном на боковой стороне коробки с овсянкой, составляют лишь малую долю доступных всем нам природных целительных веществ. Эти биодобавки могут быть столь мощным источником здоровья, что я начал считать их «инструментами исцеления».

В третьей части мы соберем всю эту информацию воедино, выработав индивидуальную программу, которая поможет вам восстановить или улучшить свое здоровье. Эта система, основанная на принципе целенаправленного применения питательных добавок, поможет вам по собственному заказу создавать для себя программы, во многом похожие на те, что мы используем в Центре Аткинса. Они будут не только исправлять недостатки питания, которые вызывают те или иные расстройства здоровья, но также играть общеоздоровительную роль, непосредственно не связанную с дефицитом питательных веществ. Какова бы ни была ваша конкретная проблема — диабет, болезнь сердца, рак, артрит или инфекция, — с помощью биодобавок вы сможете выработать решение, которое поможет вам выздороветь, не прибегая к лекарствам и процедурам вмешательства, чреватых последствиями, нередко не менее серьезными, чем сама болезнь. При поддержке нового уровня возможностей охраны здоровья вы действительно сможете быть вполне здоровым.

Совместное решение

Я полагаю, что эта вновь обретенная сила идет рука об руку с обязанностью поделиться ей с другими — с вашей семьей, вашими друзьями и, разумеется, с вашими врачами. Решение в пользу биодобавок — это общественное решение, хотя оно ни в коей мере не означает замены профессиональному здравоохранению. Вам понадобится врач, который будет рядом, чтобы следить за вашим самочувствием и наблюдать за вашими успехами.

Несмотря на то что большинство профессиональных медиков заботятся о здоровье своих пациентов и всегда открыты к новым многообещающим методам лечения, они зачастую не склонны оставлять без внимания заявления тех, кто определяет политику официальной медицины, — той группы людей, которая никогда не испытывала по поводу натуральной медицины такого же энтузиазма, как в отношении фармацевтических препаратов. Поддержка широких масс, на которую всегда была вынуждена полагаться диетологическая медицина, должна преодолеть нежелание перемен, свойственное официальной медицине. Выясните, не сможет ли ваш лечащий врач руководить вами или, по крайней мере, поддерживать вас в ваших усилиях найти оздоровительную программу, основанную на биодобавках. Вы можете даже попросить его или ее прочитать эту книгу, которая именно для этой цели обильно снабжена цитатами и ссылками на со-

лидные исследования традиционной медицины. Если ваш врач отвергает важность питания или говорит, что питательные добавки могут мешать действию лекарств, я надеюсь, что эта книга убедит вас подумать о том, чтобы найти другого врача.

Хотя, к счастью, старые представления постепенно разрушаются, и в конце концов из семян, посеянных нашим решением в пользу биодобавок, родится новое поколение врачей. У нас нет большей силы, чем идея, время которой уже пришло. Но эта конкретно взятая идея способна на большее: она освободит нас от дегенеративных болезней, улучшит наши физические и умственные способности и по-новому определит показатели того, что мы считаем хорошим здоровьем. Это доказывают и наука, и клинический опыт. Питание будет составлять большую часть медицины будущего, и это будущее мы можем создать здесь и сейчас.

ЧАСТЬ I

Питательные
добавки или лекарства?

ГЛАВА 1

Предпочтительное лечение

Доводилось ли вам читать или получать рекламные объявления, в которых бы говорилось: «Новинка!!! Натуральные методы лечения, о которых вам не хочет рассказывать ваш лечащий врач! Более безопасное революционное лечение болезней сердца, рака, усталости ...или что там у вас?» Быть может, вам было любопытно, означают ли эти слова что-либо заслуживающее внимания, или, возможно, вы относились к этому скептически.

Хотя подробности, о которых говорится в подобного рода рекламе, могут быть правдой или неправдой, в одном я могу вас уверить: действительно *существуют* новинки, которые могут восстановить ваше здоровье и избавить от изнурительной болезни или, если вы здоровы, сделать вас еще здоровее. Они являются природными, безопасными и питательными, и их не признает официальная медицина.

Достоинства диетологической медицины

В последние четверть века я посвятил свою медицинскую карьеру исследовательской, практической и преподавательской работе в области комплиментарной медицины. Комплиментарная медицина является революционным направлением медицинской мысли, в рамках которого врач старается при малейшей возможности заменять рискованные медикаментозные и хирургические методы лечения более безопасными, мягкими и питающими средствами для восстановления здоровья пациента. Эта деятельность в основном проводится в Аткинсовском Центре Комплиментарной Медицины, где я и мой персонал, состоящий из профессионалов в области здравоохранения,

принимаем тысячи пациентов с широким спектром проблем здоровья — от профилактики до угрожающих жизни заболеваний. За это время я воочию убедился в способности лечения биодобавками побеждать почти любые болезни. Этот вид терапии развивается столь быстро, что даже теперь я не перестаю удивляться его впечатляющим успехам.

Чтобы дать вам почувствовать, какое опьяняющее удовлетворение я получаю от занятия этим новым видом медицины, я расскажу вам историю моей пациентки Мери Спеллер. Этой одиннадцатилетней девочке врачи поставили диагноз ювенильного диабета и прописали две формы инсулина. Врачей обычно учат, что ювенильный диабет приговаривает человека к пожизненной потребности в инъекциях инсулина. Однако из опыта лечения других пациентов с диабетом я узнал, что если в течение первого года этой болезни давать больному одну из сравнительно малоизвестных биодобавок — кальций АЭФ, то развитие патологического процесса можно повернуть вспять. Я назначил Мери программу биодобавок, и мы оказались способны неделя за неделей снижать ее дозу инсулина, пока шесть месяцев спустя она полностью не прекратила принимать это лекарство. Уровень сахара в крови у нее был практически в норме и оставался таким последние два года, в течение которых ее поджелудочная железа реагировала на углеводную пищу выделением нормального количества инсулина.

Когда я впервые увидел Рона Барлоу, он не мог сдать экзамены в школе и должен был посещать специальный подготовительный класс. Почему? Потому что лучевая терапия, которой он подвергся в связи со злокачественной опухолью мозга, повредила этот орган. Записи показывали, что десятки юношей, которых лечили так же, как Рона, так и не смогли поступить в колледж.

Я давал Рону все питательные добавки, которые, как мне было известно, помогают работе мозга. Несколько недель спустя юноша, который после своего радиационного лечения никогда не мог добраться на экзаменах даже до тройки с плюсом, получил пятерку по окончании первого семестра. Его учителя были поражены. Впоследствии Рон был принят в хороший колледж, где он в настоящее время весьма успешно учится.

Истории болезни — источник научных данных

Хотя эти две истории, безусловно, весьма драматичны, однако другие могут быть более показательными, поскольку они типичны для 80—90% пациентов со сходными проблемами. Например, Джек Спенфильд обратился в Центр Аткинса в возрасте сорока трех лет с одиннадцатилетней историей язвенного колита. В число симптомов его болезни входили судороги, слизистые выделения и частый кровавый понос. Джеку не помогали самые сильнодействующие лекарст-

ва, и когда я впервые его обследовал, ему требовалось дважды в день делать болеутоляющую клизму. После двух недель бессолевой диеты и целенаправленной терапии биодобавками его состояние начало улучшаться. В течение шести недель работа его кишечника полностью нормализовалась, а через три месяца он прекратил принимать все лекарства.

Мэриэн Лонгстаф, женщина семидесятилетних лет, в течение семнадцати лет болела псориазом. Несмотря на значительные дозы преднизолона, ее мучили зудящие и шелушащиеся пятна на коже головы, коленей, локтей и плеч. На программе биодобавок она почувствовала себя лучше через шесть недель и через шесть месяцев избавилась и от зуда и шелушения, и от преднизолона.

У Изабель Палмер, сорока одного года, были диабет, астма, мигрень и гипертония. После нескольких месяцев лечения биодобавками, предназначенного специально для каждого из этих состояний, она практически избавилась от всех проблем.

Карен Викман, сорокадевятiletняя женщина с полным отсутствием волос (*alopecia areata*), жаловалась на усталость, потерю памяти и высокий холестерин, от которого она принимала химическое лекарство. После нескольких месяцев приема биодобавок, которые она могла покупать в магазине здоровой пищи, уровень холестерина упал на шесть пунктов даже без помощи лекарств. Ее внимание и память улучшились, и что приятнее всего, у нее начали расти волосы!

Рональд Доусон, тридцати шести лет, страдал столь сильными мигренями, что несколько лет находился на инвалидности. Через месяц после начала лечения биодобавками он перестал принимать всевозможные сильнодействующие лекарства, и его мигрени прекратились.

Подавляющее большинство пациентов, обратившихся в Центр Аткинса, тоже могли бы рассказать вам, насколько они выиграли, усовершенствовав свое питание. И при этом очень многим из них опытные специалисты говорили, что им не сможет помочь ничто на свете — кроме лекарств. Не верьте никому, кто это вам говорит! Это попросту означает, что ничего нельзя сделать в рамках официально санкционированной медикаментозной и хирургической медицины. Однако вне этих узких границ лежит целая вселенная научно обоснованных средств лечения — витаминов, минералов, жирных кислот, аминокислот, ферментов и других биохимических веществ, которые естественным образом присутствуют в наших телах или в нашей пище и которые медицинский истеблишмент предпочитает не признавать.

В питательных добавках нет ничего нового. Действительно ново то, что теперь сама медицинская наука благодаря исследованиям и экспериментам начинает узаконивать нефармакологические средства, которые уже столь долго прописывали новаторы в области здоровья. Вместе взятые, публикуемые результаты исследований и прак-

тический клинический опыт показывают, что очень многие из этих питательных веществ могут побеждать болезни не хуже (а обычно лучше), чем самые лучшие лекарства и хирургические методы, которые только можно получить за деньги.

Пациенты, которых я описал, отказались от общепринятой мудрости медицинского истеблишмента. Поступая так, они выздоравливали сверх всяких ожиданий, просто правильно питаясь и принимая питательные добавки. Большинство заболеваний современного мира — от головной боли до гипертонии, от поноса до диабета это расстройства, связанные с диетой. Они происходят от неправильной еды и от недостаточного потребления питающих, естественных для организма биохимических веществ, которые оптимизируют его жизненные функции. Успешное лечение болезни — результат восполнения недостатка этих веществ посредством диеты и питательных добавок.

Определение предпочтительного лечения

Питательные биодобавки — это не просто подкрепляющий фактор для какой-либо успешной терапии; в большинстве случаев сами биодобавки должны быть предпочтительным лечением. Это столь важное понятие, что я должен буду здесь дать ему определение.

Эта фраза обозначает возможность, к которой врач при лечении того или иного заболевания прибегает в первую очередь. Это «золотой стандарт», с которым следует сопоставлять другие методы лечения.

В медицинском институте меня учили, что статус «предпочтительного лечения» следует отдавать терапиям, у которых самое лучшее соотношение польза/риск. Специалисты в области медицинского образования признавали, что выбор номер один должен благоприятно воздействовать на болезнь (польза) и быть относительно свободным от побочных действий (риск). Легко понять, почему отношение польза/риск является критерием выбора одной терапии по сравнению с другими. Однако многие не хотят признать, что согласно этому самому критерию фактически всем пациентам было бы гораздо лучше при лечении питательными добавками.

В идеальном мире медицинское сообщество определяло бы предпочтительные методы лечения в строгом соответствии с этим разумным критерием. Однако питательным добавкам редко уделяют то внимание, которого они заслуживают, — даже в качестве второй линии обороны. В результате все мы оказываемся жертвами двойного стандарта, который отдает предпочтение сильнодействующим лекарствам с их высокой стоимостью и риском нежелательных (но отнюдь не неожиданных) побочных действий.

Я всегда готов воспроизвести с помощью питательных биодобавок результаты лечения любым сочетанием фармацевтических пре-

паратов. Возьмите, например, потребность бороться с задержкой воды в организме — что многие женщины захотели бы делать каждый месяц и что на более серьезном уровне является главной задачей при лечении гипертонии и застойной сердечной недостаточности. Моим предпочтительным лечением был бы таурин — аминокислота, которая способствует выведению жидкости, восстанавливая нормальный баланс между калием и натрием — минералами, которые управляют тем, сколько жидкости удерживают наши ткани. Вдобавок она вносит свой вклад в поддержание регулярного сердечного ритма и в способность сердца сокращаться, а также во многие другие физиологические функции. В необходимой для этого терапевтической дозировке таурин не имеет абсолютно никаких побочных действий.

По контрасту с этим предпочтительным средством ной_медицины для лечения задержки воды являются диуретики — лекарства, которые тоже способствуют выведению жидкости — но не за счет того, что позволяют нашим клеткам работать более здоровым образом, а нарушая способность почек к обратному поглощению и удержанию жизненно необходимых минеральных веществ. Попутно диуретики повышают содержание в крови сахара, холестерина и триглицеридов, нарушают сердечный ритм, повышают уровень мочевой кислоты и вымывают из организма микроэлементы и другие питательные вещества.

Учитывая все это, какое лечение вы бы предпочли?

Возьмем еще один пример: сердечные заболевания, убийца номер один нашей нации, возникают по большей части в результате атеросклероза — состояние, при котором в нашем организме откладываются бляшки в стенках жизненно важных артерий. Официальная медицина назвала главным врагом холестерин и провела широкую кампанию здравоохранения, направленную на то, чтобы понизить уровень холестерина в крови американцев любыми доступными средствами, включая широкое распространение антихолестеринных лекарств. Эти медикаменты могут снижать процентное содержание жиров в кровотоке, но следует ли нам принимать победу ценой? Медикаментозное лечение оказалось успешным только в двух из восьми случаев. Большинство этих исследований показали, что люди умирали в основном от иных причин, нежели болезнь сердца, если они принимали эти лекарства, и людей в этом случае умирало больше, чем тогда, когда их вообще не лечили.

Я безусловно не согласен с использованием фармацевтических препаратов для снижения холестерина, поскольку он может быть только предвестником, а не причиной болезни сердца. Холестерин слишком ценен для нас, чтобы преднамеренно удалять его из нашего рациона. Однако для снижения его концентрации в крови нет более эффективного средства чем пантетин — производное одного из компонентов витаминного комплекса группы В, пантотеновой кислоты.

снижает концентрацию триглицеридов, липопротеидов низкой плотности (ЛНП — «плохой» холестерин) и общего холестерина, в то же время повышая содержание липопротеидов высокой плотности (ЛВП — «хороший» холестерин, очищающий артерии).

Вы не сможете прочесть о пантетине в стандартных справочниках по лечению сердечно-сосудистых заболеваний, и вам будет трудно найти врача, который был бы с ним знаком. Вместо этого специалисты по сердечным болезням обычно ждут до тех пор, пока антихолестериновые лекарства перестают помогать, а потом начинают думать о хирургическом решении проблемы — аортокоронарном шунтировании, ангиопластике или, быть может, пересадке сердца. Успехи такого лечения впечатляют не более, чем использование антихолестериновых препаратов. Если бы кардиология принимала во внимание хотя бы только работы своих собственных ученых, она бы вскоре обнаружила другие возможные решения: питательные вещества, наподобие магния, кофермента Q10 и карнитина. Эти вещества укрепляют сердце и в качестве составной части общего курса лечения могут устранить необходимость в хирургической операции.

Буквально десятки других питательных биодобавок предлагают более толковые решения проблем здоровья, на которые, как принято считать, нацелено действие фармацевтических препаратов. Не все из них документированы так основательно, как, по моему убеждению, это когда-нибудь будет, однако в отсутствие опубликованных научных данных у нас есть в равной мере убедительный и однозначный практический опыт врачей нетрадиционной медицины. Это широко мыслящие специалисты, которые почти каждый день прописывают своим пациентам питательные добавки и могут непосредственно наблюдать на них результаты такого лечения.

Помощники вместо бл о катеров: комплиментарная терапия

биодобавки и фармацевтические препараты не обязательно должны быть соперниками. По сути дела, и те, и другие делают во многом одно и то же — они могут понижать уровень сахара в крови, поднимать настроение, вызывать сонливость, контролировать частоту сердечных сокращений, сводить к минимуму воспаление и вызывать множество других реакций. Разница в том, как они действуют. Питательные добавки — это помощники: они предоставляют организму возможность делать то, что ему необходимо, облегчая естественные физиологические процессы и таким образом заставляя тело лучше работать. Обычно результат их применения не проявляется сразу; они лучше всего подходят для длительного лечения. По контрасту с этим лекарства, которые могут справиться с острой ситуацией, начинают создавать проблемы при хроническом применении. Почему? Да потому что они являются запретительными или блоки"

рующими агентами. Их действие заключается в предотвращении развития естественных процессов, обычно — работы жизненно важных ферментов. Чтобы лекарства действовали должно быть заболевание; только в болезненном состоянии можно надеяться получить пользу от блокирования необходимой жизненной функции. Подумайте об этом: *лекарства по самой своей природе не способны играть никакой роли в заботе о здоровье — только в заботе о болезни.*

Хотя лекарства почти всегда несут с собой неизбежный риск (что редко можно сказать о биодобавках), их использование вовсе не обязательно должно быть опасным или вредным. Обладая диаметрально противоположным механизмом действия, лекарства и биодобавки могут действовать согласованно. Много лет назад я выбрал термин «комплиментарная медицина» для обозначения системы охраны здоровья, использующей эту удачную синергию. Во многих случаях нам бывает нужно заблокировать или резко изменить ту или иную функцию организма. В другое время нам может быть необходимо достичь реакции, которую не может вызвать никакое питательное вещество. Многие из моих пациентов продолжают принимать фармацевтические препараты, но поскольку я делаю основной акцент на лечении питанием, для большинства из них требуется меньшее число лекарств и в меньших, более безопасных дозах. Лучшая медицина всегда делает акцент на предоставлении организму возможности самоисцеления. Как можно считать первым предпочтительным средством лечения что-то потенциально способное причинить вред, когда существуют более безопасные и в равной мере эффективные альтернативы?

Почему же тогда столь многие из наших врачей прописывают фармацевтические препараты в столь подавляющем числе случаев, что у вас создается впечатление, будто вещества-помощники вообще не существуют? Один ответ заключается в том, что фармацевтический подход — это все, чему учат в медицинских школах. Чтобы лучше понять эту ситуацию, вам может быть полезен краткий экскурс в историю науки о питании.

Краткая история диетологии

Современная система медицинского образования никогда не оценивала по достоинству роль питания, хотя она не менее важна для понимания здоровья человека, чем анатомия, физиология, биохимия или фармакология. Поскольку наука о питании является единственной из этих основных дисциплин, которую медицинские школы, как правило, не включают в учебный план, природная фармация с самого начала была поставлена в невыгодное положение. Даже после взрыва исследований в области питания в последнее десятилетие в новейшем издании «Сесиловского справочника по медицине» — авторитетной книги, которая служит студентам-медикам чем-то вроде

медицинской библии, - по-прежнему не упоминаются Гарвардские исследования, доказавшие, что витамин E почти вдвое снижает частотность сердечных заболеваний. За редким исключением не упоминаются там и исследования, о которых вы будете читать в этой книге.

Как же так получается? Примерно сто лет назад ученые-диетологи полагали, что все наши недомогания и болезни вызываются бактериями или другими микроорганизмами. Существование очень маленьких молекул, необходимых для поддержания здоровья (позднее прозванных витаминами), в то время было новой и даже революционной теорией. Но в первые десятилетия нашего века исследователи подтвердили, что люди могут страдать от заболеваний, связанных с недостаточностью тех или иных веществ, а затем в очень быстрой последовательности мы узнали, что витамин A излечивает ночную слепоту, витамин D предотвращает рахит, что цинга исчезает при введении небольшой дозы витамина C и так далее. Признание заболеваний, связанных с недостаточностью, было главным прорывом, который привел к становлению диетологии в качестве медицинской науки. Однако, по иронии судьбы, именно эти замечательные открытия позднее послужили главным препятствием для более широкого подхода к здравоохранению, который так эффективно действует в наши дни.

С самого начала диетологические исследования были сосредоточены на концепции «недостаточности». Мерой ценности того или иного питательного вещества были только последствия его отсутствия. Если его недостаток не приводил к заболеванию, то это вещество обычно оставляли без внимания, как не имеющее ценности или не слишком важное. И уж конечно, ему не присваивали титул «незаменимого», который был зарезервирован за теми питательными веществами, которые организм не может вырабатывать самостоятельно и без которых он не может обходиться. Некоторые вещества оказывали благотворное действие только при определенных обстоятельствах, что потребовало изобретения для них категории «условно незаменимых», которая, на мой взгляд, послужила основой для сегодняшней фармакологии питания. Обстоятельства, при которых питательные вещества становились «незаменимыми», как правило, были связаны с болезнью, что недвусмысленно помещает диетологическую терапию в сферу компетенции профессиональной медицины.

К несчастью, основное направление медицинской науки оставило это обстоятельство без внимания, и прошли десятилетия, прежде чем кто-либо стал задаваться более уместными вопросами: «Какую роль данное питательное вещество играет в организме? Сколько его нам нужно? Каково оптимальное количество этого вещества?» (Для каждого компонента нашего тела — калия, железа, глюкозы и т.д. — существует некоторый оптимальный уровень.) Ответы на эти вопросы, вероятно, вскрыли бы тот факт, что большинство из нас находится на начальном участке кривой потребления питательных веществ,

получая их лишь в пограничных количествах, которые едва превышают то, что официальная медицина считает недостаточностью. Это правда, что нормальное потребление витамина В₁ должно быть достаточным для предотвращения бери-бери*, но достаточно ли этого для предотвращения неспособности к обучению или кардиомиопатии? Как вы узнаете позднее, добавки витамина В₁ детям, у которых плохие оценки в школе, могут повысить их способности к обучению на 25%. Несмотря на это, ортодоксальная медицина не желает даже и думать о возможности того, что неспособность к сосредоточению на самом деле может быть симптомом субоптимального уровня витамина В₁.

За пределами недостаточности

После того как исследователи определили все заболевания, связанные с недостаточностью, которые они считали достойными рассмотрения, интерес медицины к питательным добавкам угас. К 1949 году история диетологии казалась настолько завершенной, что Оксфордский университет отказался от большой субсидии на проведение исследований в области питания. Суть их реакции была следующей: «Мы уже выявили все незаменимые питательные вещества. Что же еще делать?»

Задачу просвещения масс взяли на себя диетологи-любители, наподобие Гейлорда Хоузера, Эйдел Дэвис и Карлтона Фредерикса (каждый из которых внес личный вклад в мое стремление к диетологии в медицине). Они распространяли молву, что питательные добавки оказываются безопасными и что их большие количества нередко могут быть поразительно благотворными для здоровья. Доктор медицины Фредерик Кленнер в клинических исследованиях показал, что крайне высокие дозы витамина С могут лечить широкий спектр заболеваний. (Впоследствии лауреат Нобелевской премии Лайнус Полинг агитировал миллионы людей принимать такие дозы в качестве профилактики.)

Но именно публикация книги «Биохимическая индивидуальность» ознаменовала рождение современной профилактической и лечебной диетологии. Автор этой эпохальной работы, доктор Роджер Уильямс, показал в ней, что потребности людей в питательных веществах столь же уникальны, как отпечатки пальцев, и что готовые универсальные стандарты питания совершенно никуда не годятся. Он утверждал, что алкоголизм, диабет, психические расстройства, артрит и множество других нарушений здоровья могут быть результатом того, что мы не получаем оптимальных количеств питатель-

* Заболевание, вызванное дефицитом витамина В₁, которое было впервые замечено у жителей стран Дальнего Востока, употреблявших в пищу очищенный рис. — *Прим пер.*

ных веществ. Он даже пошел настолько далеко, что советовал людям принимать витамины и минеральные вещества в дозах, намного превосходящих рекомендованные диетические нормы*, которые к тому времени уже стали определяющим стандартом потребностей человека в питательных веществах.

Наверное, общественное движение непрофессиональных сторонников диетологии разозлило тех, кто определял официальную политику в области питания. Они, что называется, уперлись рогом, отстаивая позицию, что мы получаем все необходимые нам питательные вещества из пищи. Они заявляли, что питательные добавки не являются необходимыми, если только человек не находится в условиях необычного стресса или ограниченного питания. Таким образом, старая гвардия диетологов продолжает придерживаться своих первоначальных убеждений, ориентированных на недостаточность, вопреки тому факту, что международные исследования демонстрируют один выдающийся клинический успех за другим. Этот спор вряд ли можно назвать чисто академическим. Подобная неуступчивость, например, не позволила будущим матерям получать такое количество фолиевой кислоты — питательного вещества из комплекса витаминов группы В, — которое необходимо для предотвращения летальных или уродующих родовых дефектов позвоночника.

Если мы хотим реализовать всю мощь медицины, основанной на питании, мы должны смотреть за пределы недостаточности. Только тогда мы сможем решить проблемы рака, сердечно-сосудистых заболеваний и других наших дегенеративных болезней. Это вполне достижимая цель, но только при условии понимания того, что большая часть силы биодобавок связана с дозировками, не имеющими ничего общего с простым исправлением недостаточности. Когда в качестве критерия используется понятие незаменимости, мы вынуждены ограничиваться горсткой витаминов и минералов, менее чем половиной аминокислот и лишь двумя незаменимыми жирными кислотами. Однако за последние два десятилетия мы открыли множество питательных веществ, которые не являются незаменимыми (по официальному определению), но играют в организме столь важную роль, что со всех возможных точек зрения мы должны страдать от их отсутствия. Это питательные эквиваленты автомобиля или электричества. Мы бы не умерли без них, но без них мы не способны вернуть себе хорошее здоровье, коль скоро оно утеряно. Эти биодобавки в умелых руках действительно оказываются инструментами исцеления.

* В США существуют официально утвержденные нормы приема лекарственных препаратов и питательных добавок — RDA (букв. Рекомендуемая Допустимая Ежедневная Доза - РДЕД). — *Прим. пер.*

ГЛАВА 2

Когда нас подводит наше питание

Заболевания, связанные с диетой

Я уже говорил, что наличие или отсутствие недостаточности не определяет степень ценности питательной биодобавки. Однако в случае недостаточности ее ценность многократно возрастает. К несчастью, современные привычки питания делают явление недостаточности все более вероятным. Хотя когда-то одной пищи было вполне достаточно для оптимального здоровья, в наши дни мы сталкиваемся со множеством разнообразных неестественных препятствий, которые лишают наши тела некогда вполне доступных питательных веществ.

Пища не оправдывает ожиданий

Производство продуктов питания играет заглавную роль в лишении наших тел необходимых им важных питательных веществ. Наша почва постоянно истощается в результате сельскохозяйственной практики использования неорганических удобрений взамен биологически активного компоста. Эта практика, введенная более 150 лет назад, снижает питательную ценность растений, выращиваемых на такой почве и ослабляет их иммунную систему, лишая их питательных веществ, которые им необходимы для того, чтобы оставаться сильными. Это, в свою очередь, делает их восприимчивыми к разрушениям, которые причиняют им тля и другие вредители, что приводит к формированию сельскохозяйственных культур, неспособных выживать без обработки канцерогенными и истощающими почву пе-

стицидами. Есть данные, что эти пестициды способны вызывать дегенеративные заболевания нервной системы, в том числе паркинсонизм и болезнь Альцгеймера.

Кроме того, многие почвы обеднены несколькими необходимыми элементами из-за чрезмерно интенсивного земледелия, кислотных дождей или действия многих геологических факторов, определяющих минеральный состав почвы. Земледелие на почвах с дефицитом йода приводит к эпидемиям базедовой болезни, дефицит цинка ведет к задержке роста и ослаблению иммунной системы, и, что важнее всего, дефицит селена вызывает преждевременное старение, рак и сердечно-сосудистые заболевания. Но в любой почве, даже, казалось бы, самого высокого качества, вполне может быть относительный недостаток того или иного жизненно важного питательного вещества.

Наиболее преобладающая практика в овощеводстве состоит в том, чтобы собирать овощи недозрелыми, а потом обрабатывать их сульфитами и другими химикатами, чтобы придать им внешний вид — но не вкус и питательную ценность — полностью зрелых овощей. «Свежие» фрукты и овощи вовсе не свежие, если только их не собирают зрелыми и сразу же не употребляют в пищу. Однако в наши дни это редко возможно, и в результате мы теряем подавляющую часть питательной ценности нашей пищи.

Прежде чем попасть к нам на стол, пища проходит через много численные процессы обработки, и они тоже вносят свой вклад в снижение ее питательной ценности. Самое ужасное — это процесс консервирования, однако нарезка, замораживание и оттаивание, лиофильное высушивание, сепарация, экстракция и великое множество других процедур также лишают пищу ценных питательных веществ. Питательная ценность продуктов снижается просто в процессе доставки их из магазинов в наши кухни. И после того как пища попал к нам домой, мы невольно наносим ей последний удар — мы жарим ее, кипятим, готовим в микроволновой печи да еще разогреваем вчерашние остатки. По существующей оценке до 80—95% процентов питательных веществ, исходно присутствующих в пище в микроколичествах, теряется до того, как она попадает к нам на стол.

Проклятие очистки

Пожалуй, наибольший ущерб наносит практика очистки или рафинирования продуктов питания. В ходе этого процесса цельную пищу разделяют на составные части, тем самым отбрасывая некоторые ее компоненты, богатые питательными веществами. Рафинирование — наиболее угрожающий нам процесс обработки пищи поскольку все больше и больше людей становятся его жертвами. Доля нашего рациона, приходящаяся на рафинированные продукты, как никогда высока и постоянно возрастает.

Те виды пищи, которые едят животные, имеют одну общую черту: все они содержат витамины, минералы и вспомогательные факторы, которые необходимы тому, кто ими питается, для того чтобы их полностью переваривать и усваивать. Природа не принуждает нас разыскивать второй вид пищи, для того чтобы извлечь питательную суть из первого. Иными словами, разделение пищи на составные части и отбрасывание питательных веществ, необходимых для усвоения той ее части, которую вы в конце концов едите, создает питательный дефицит, заставляя вас потреблять другие виды пищи, чтобы получить эти питательные вещества, тем самым истощая ваши запасы этих веществ. Таким путем процесс рафинирования превращает пищу в антипитательные вещества — в продукты, которые не только не питают нас, но и в еще большей степени лишают нас питательных веществ, которые необходимы нам, чтобы оставаться здоровыми.

Первым официально зарегистрированным примером вреда, нанесенного рафинированием пищевых продуктов, было производство лущеного белого) риса. По сложившейся традиции, в процессе получения белого риса выбрасывали мякину (или шелуху), чрезвычайно богатую питательными веществами. Поскольку белый рис служит основным источником питания многих восточных культур, изобилие чисто рисовых диет приводило к эпидемии бери-бери — болезни, которую можно было драматическим образом излечить небольшим количеством рисовой шелухи. Таким образом были продемонстрированы отрицательные эффекты рафинирования пищи и было доказано, сколь жизненно необходимыми являются отбрасываемые в ходе этого процесса питательные вещества.

Сахар: антипитательное вещество

Квинтэссенция всех питательных веществ — это сахар. Он на 100% состоит из углевода и поэтому не содержит ни витаминов, ни минералов. Несмотря на это, он должен быть усвоен немедленно. В превращении составляющих его простых Сахаров — глюкозы и фруктозы — в готовую к использованию энергию участвуют многие питательные вещества, запасы которых истощаются в ходе этого процесса. В результате эти питательные вещества должны быть получены из других пищевых источников. Кукурузный сироп — простой сахар, потребление которого растет быстрее всего, создает ту же проблему. В качестве лишь одного примера можно отметить, что потребление обоих этих подсластителей ведет к сильнейшему истощению запасов хрома — минерала, играющего решающую роль в метаболизме глюкозы.

Вплотную за сахаром и кукурузным сиропом в ряду продуктов, угрожающих здоровью, стоит мука. Однако ее отрицательное действие более значительно, поскольку правительство США поощряет ее употребление. Я уверен, вам известно, что правительство и многие

его политически активные консультативные группы, в частности, Американская Медицинская Ассоциация (АМА) и Американская Диетологическая Ассоциация (АДА) одобрили новую пищевую пирамиду, базирующуюся на зерновых продуктах, и рекомендуют от шести до одиннадцати порций каждый день. Хотя немолотые цельные зерна действительно являются важным источником необходимых минералов и других микропитательных веществ, процесс помола удаляет примерно 70—90% этих компонентов, что приводит к такому же антипитательному эффекту, какой приписывается сахару. «Обогащение» зерна путем добавления неполной группки синтетических витаминов В и неорганического железа мало меняет результат. Жизненно необходимые минералы — селен, хром, магний, цинк, марганец и медь — при этом не возмещаются, равно как и ключевые питательные вещества, наподобие незаменимых жирных кислот и витамина В₆. И все же пропагандисты пищевой пирамиды не предпринимают вообще никаких усилий, чтобы провести различие между цельным зерном и белой мукой, хотя все диетологи, входящие в консультативный совет, полностью осознают, с каким огромным обеднением питательными веществами связан процесс рафинирования.

И что хуже всего, теперь американцы потребляют больше углеводов, наподобие макарон, каши, хлеба и крекеров, чем когда-либо ранее, ошибочно полагая, что делают здоровый выбор.

Другие опасности

Нашему здоровью угрожает совместное действие многих других факторов. Загрязнение окружающей среды — пестициды, нефтепродукты, электронные излучения нашей современной промышленности — все это приводит к увеличению нашей потребности в питательных добавках, антиоксидантное действие которых необходимо для освобождения организма от этого химического бремени. Повсеместное применение антибиотиков создало поколение людей с дефицитом полезных бактерий, которые помогают держать под контролем патогенные дрожжевые микроорганизмы. Высокие уровни стресса, а также употребление алкоголя и наркотиков тоже увеличивают нужду в питательных добавках далеко за пределы количеств, рекомендуемых в настоящее время. По мере того как мы стареем, нам может не хватать соляной кислоты или ферментов поджелудочной железы для усвоения питательных веществ из пищи. Наконец, на потребление питательных веществ влияют многочисленные болезни, а их функции в организме блокируют множество медикаментов. Таким образом, совершенно очевидно, что мы не получаем и не можем получать оптимального питания только из пищи, которую едим. Питательные добавки необходимы, и этот факт подтверждают многие научные исследования.

Практически каждое исследование, в котором проводится сравнение однотипных групп людей, принимающих и не принимающих добавки, показывает, что те, кто используют биодобавки, как правило, гораздо здоровее. Те представители старой гвардии диетологов, которые считают, что мы должны получать все питательные вещества из пищи, принимают эту догму на веру, упрямо не обращая внимания на изобилие публикуемых во всем мире исследований, демонстрирующих одно успешное клиническое применение терапии биодобавками за другим. Можно было бы задуматься, а почему?

Хотя позиция «питательные вещества должны поступать из пищи» сложилась по вполне честным, хотя и ненаучным причинам, я не думаю, что она так долго сохраняется неизменной по незнанию. Ни для кого не является секретом уютная взаимозависимость главных гигантов пищевой индустрии и руководства департаментов питания многих государственных организаций и структур. Некоторые члены Конгресса США считают, что существует конфликт интересов, когда человек, который получает деньги от агропромышленной корпорации, может определять политику в области питания для всей нации. Чтобы показать, как это происходит, обратим внимание на следующий факт: границы прибыли в пищевой индустрии наиболее высоки, когда продается переработанная, упакованная пища длительного хранения, и ниже всего при продаже свежих продуктов, мяса, рыбы, яиц и молока. Самые выгодные товары — это крупы, макароны, крекеры и упакованный хлеб. Можно ли считать совпадением, что именно этот перечень был предложен в качестве основы нашей пищевой пирамиды. Если бы вы были руководителем одной из пищевых корпораций, разве бы вы не придерживались деловой стратегии, ведущей к большому потреблению высоко прибыльных зерновых продуктов, а не приносящей невысокую прибыль свежей пищи.

В течение прошедшей половины столетия наиболее эффективной стратегией было убеждать несведущих в питании граждан и представителей общественности, что зерновые продукты самые полезные. Но учитывая тот факт, что по свидетельству научных исследований эти высоко аллергенные рафинированные продукты приносят больше вреда, чем пользы, такое убеждение требует определенных усилий. Нет проблем — все, что вы должны делать, это финансировать достаточное число департаментов питания. Главы этих департаментов, в свою очередь, будут поворачивать научные наблюдения в нужную сторону, не допускать публикации экономически неправильных научных статей в авторитетных журналах, которые они контролируют, навязывать подходящие области для дальнейших исследований и, что самое важное, не давать на рассмотрение правительственным боссам никаких альтернативных идей. Издавна успешной стратегией было говорить, что научных данных недостаточ-

но, и умышленно вводить в консультативный совет «экспертов», которые не только знают, чей хлеб они едят, но также и то, с какой стороны он намазан маслом.

Оппозиционное движение становится революцией

Имея в виду все вышесказанное, достаточно легко понять, почему концепция терапевтического био-питания неизбежно должна быть названа спорной — даже несмотря на то, что научные исследования доказали ее ценность, и на то, что каждый день появляются новые замечательные достижения. На фоне этой официальной диетологии, явно созданной в интересах пищевой промышленности, возникало оппозиционное движение профессионалов в области охраны здоровья, которые на своем опыте узнавали, что питательные добавки обладают терапевтическим действием. Я стал частью этого движения и счастлив, что помог тысячам врачей примкнуть к рядам тех, кто видят в биодобавках инструменты исцеления. Теперь питание готово заменить фармацевтические препараты в качестве избранного метода лечения в медицине.

Возможно, оппозиционное движение началось с первого эксперимента в психиатрии в условиях двойного слепого контроля: использования витамина — никотиновой кислоты — для лечения шизофрении. У докторов Эбрама Хоффера и Хэмфри Осмонда, опубликовавших это исследование, вскоре появилось много последователей, которые стали называть себя «ортомолекулярными психиатрами». Сам термин «ортомолекулярный» впервые ввел в обиход лауреат Нобелевской премии Лайнус Полинг, который определил его, как прием оптимального количества каждого из веществ, в норме присутствующих в нашем организме. Хотя практикующие в этой новой области ограничивались витаминами, минералами и аминокислотами, эта концепция являла собой яркий контраст с преобладающей в медицине практикой лечить пациентов веществами, которых в норме нельзя найти в человеческом организме — и на самом деле, даже нигде в природе. Ортомолекулярная концепция привлекла и захватила мое внимание и в конечном счете привела к написанию этой книги.

Мое собственное обращение

Позвольте мне ненадолго прерваться, чтобы ответить на вопрос, который я задаю почти каждому гостю, у которого беру интервью в своей радиопередаче: «Как вы пришли в этот вид медицины?»

Моя история начинается в 1963 году. Закончив изучение курсов внутренних болезней и кардиологии в Корнуэльском (Колумбия) и Рочестерском университетах, я полностью принимал ценности и критерии традиционной медицины. Из-за избыточного веса я решил сесть на диету, о которой прочитал в «Журнале Американской Медицинской Ассоциации». Эта диета (которая многим из вас известна

как диета Аткинса) действовала чрезвычайно эффективно и позволяла более чем 99% следовавших ей людей сбрасывать вес, не испытывая голода и с повышенной энергией. К 1972 году я познакомил с этой диетой десять тысяч пациентов, и они последовательно и неизменно добивались успеха. Я написал свою первую книгу, «Революция диеты д-ра Аткинса», и она стала национальным и международным бестселлером, изданным на девяти языках. Я получал десятки тысяч писем со всего мира, подтверждавших почти универсальный успех этой диеты. Но на самом пике ее популярности произошло примечательное событие, которое изменило всю мою жизнь.

В 1973 году Американская Медицинская Ассоциация созвала специальную Согласительную Комиссию по Питанию, чтобы выпустить заявление для прессы и меморандум с критикой низкоуглеводной диеты. Хотя обычно такие комиссии проводят обзор рассматриваемой работы и проверку подлинности всех научных исследований, которые относятся к предмету, подлежащему критике, эта комиссия не сделала ни того ни другого. По существу, она заявила, что всего, что я наблюдал и документально фиксировал в течение девяти лет, попросту не могло быть. Члены комиссии отрицали, что мои пациенты сбрасывали вес, утверждая, что на диете такого рода люди теряют только воду. Они отрицали, что здоровье пациентов улучшалось, отрицали все подтверждающие это лабораторные анализы, провозглашая, что людям безусловно стало хуже. Иными словами, комиссия объявляла, что все, о чем говорит д-р Аткинс, не может быть правдой. И поскольку она была составлена из экспертов, назначенных АМА, ее мнение было безоговорочно принято в мире официальной медицины.

Естественно, я был шокирован. Либо вся моя профессиональная жизнь, истории болезни пациентов, письма, публикуемые в научной литературе, исследования, подтверждающие мою правоту, и признание со стороны других врачей, получавших аналогичные результаты, были от начала до конца чистой выдумкой, либо АМА пыталась убедить общественность в чем-то, что было явной неправдой.

Это событие оказалось поворотным пунктом, изменившим мою карьеру. Очень немногие врачи когда-либо подвергали сомнению заявления медицинской согласительной комиссии, и я не был исключением. Но после этого возмутительного инцидента у меня внезапно появилась привычка не доверять ни одному пункту этих указов. Куда бы я ни взглянул, я находил примеры неправильных рекомендаций — рекомендаций необязательных и бесполезных хирургических операций, использования опасных медикаментов взамен более безопасных, рискованных инвазивных методов диагностики, которые давали меньше информации, чем более безопасные тесты, и — что, пожалуй, хуже всего — полный отказ признавать лечение биодобавками. То обстоятельство, что официальная традиционная медицина отвергала ортомолекулярную медицину, непосредственно привело меня к собственным исследованиям в этой области и к последующему принятию ее принципов.

Узнав, сколь неизменно большой выигрыш в здоровье люди получают от использования витаминов, минералов и аминокислот, я стремился разрабатывать лечебные сочетания этих питательных добавок, которые могли бы заменить чреватые побочными эффектами фармацевтические препараты, обычно применяемые в терапии наших наиболее распространенных заболеваний. Используя в качестве источника вдохновения медицинскую библиотеку, я начал работать с сочетаниями витаминов и минералов при лечении пациентов с артритом, коронарной болезнью, высоким давлением, повышенной утомляемостью, бессонницей и острыми инфекциями. Когда эти сочетания оказались равными по своей эффективности лекарствам, которые они заменяли, но без их вредных побочных действий, я стал готовить из них таблетированные смеси для конкретных терапевтических целей. Эти таблетки стали кирпичиками системы лечения биодобавками, которую я назвал «Целенаправленным питанием». Я не думаю, что опередил свое время — просто я воспользовался преимуществом идеи, для которой пришло время.

Взрыв информации о биодобавках

Сегодня количество опубликованных исследований в области лечения биодобавками увеличилось более чем в двадцать раз по сравнению с тем временем, когда я начал свои поиски в библиотеке. Это означает, что свыше 90% работ, доказывающих, что биодобавки могут на равных соперничать с фармацевтическими препаратами, были выполнены за последние два десятилетия. Фактически большая их часть приходится на последние пять лет. Я полагаюсь на эти исследования не только в плане широкой пропаганды терапии биодобавками, но и в собственном профессиональном росте, чтобы научиться новым эффективным методам лечения моих пациентов.

Изобилие научных исследований наряду с практическим опытом врачей, которые используют методы лечения, базирующиеся на питании, приводит к быстрому распространению ортомолекулярной парадигмы. Я верю, что естественное ответвление этой парадигмы — лечение биодобавками — заново определит масштабы диетологической терапии. Любое биохимическое вещество, в норме присутствующее в наших телах, может считаться питательным веществом, и мы должны спрашивать себя: «Имеются ли у данного человека оптимальные количества каждого из этих веществ?»

Когда критерий незаменимости заключался в том, может ли тело самостоятельно вырабатывать то или иное вещество, наш список потенциальных лечебных биодобавок был довольно ограниченным. Однако теперь, когда мы узнали, что множество соединений, которые организм производит из других питательных веществ, сами могут играть чрезвычайно важную роль в поддержании здоровья, их диапазон и масштабы применения значительно расширились. Теперь мы отдаем себе отчет в преимуществах этих инструментов исцеления, которые действуют, питая нас. Все они — продукты информационного взрыва, способного навсегда изменить лик медицины.

ЧАСТЬ II

Биодобавки