

УДК 613.2
ББК 51.230
Г19

THE ENERGY PARADOX:
WHAT TO DO WHEN YOUR GET-UP-AND-GO HAS GOT UP AND GONE
by Steven R. Gundry, MD

Copyright © 2021 by Steven R. Gundry, MD
Published by arrangement with William Morrow, an imprint of HarperCollins Publishers

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Barnawi M Thahir, wow-design, Alexander_P, Victoria Sergeeva, Zdenek Sasek, Igor Zakowski, Lily__Lu,
lycreative.id, AtthameeNi, tick-figures.com, Maciej Es, Bard Sandemose, Eka Panova,
Victoria Sergeeva / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Гандри, Стивен.

Г19 Парадокс энергии : программа преодоления дефицита энергии, усталости и психологического истощения за 5 шагов / Стивен Гандри ; [перевод с английского А. В. Усачевой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 368 с. — (Открытия века: доктор Гандри).

ISBN 978-5-04-194614-2

Усталость, депрессия, апатия, тошнота — все это признаки проблем с кишечником. Именно неправильно работающий микробиом приводит к симптомам, которые можно описать как «упадок сил». Ни возраст, ни пол, ни нагрузки не способны на длительное время вызвать у нас чувство бессилия. А внутренние воспаления — легко. Доктор Гандри предлагает простые способы самодиагностики и дает алгоритмы для восстановления прежнего уровня энергии в организме на основе своей программы «Парадокс растений».

УДК 613.2
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-194614-2

© Усачева А., перевод на русский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Информация, представленная в книге,
предназначена только для образовательных целей
и не может служить заменой консультации,
диагностики и лечения, проводимых медицинским
специалистом. Обязательно посоветуйтесь с врачом
перед тем, как использовать рекомендации,
изложенные в данной книге!

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	9
---------------	---

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ **ЭПИДЕМИЯ ПОВЫШЕННОЙ УТОМЛЯЕМОСТИ19**

Глава 1. Как мы до этого докатились?	21
<i>Упоение усталостью.....</i>	<i>24</i>
<i>За чужим забором трава зеленее</i>	<i>26</i>
<i>Стресс, кофе, стресс, кофе.....</i>	<i>28</i>
<i>Глобальная погоня за энергией.....</i>	<i>31</i>

Глава 2. Тело в огне: как воспаление вытягивает из нас энергию	35
<i>Три «Л» хронического воспаления.....</i>	<i>37</i>
<i>Иммунная система в деле: защищает вас любой ценой</i>	<i>40</i>

Глава 3. Поврежденные корни, истощенная почва и постбиотическая головоломка	48
<i>Друзья кишечника: сообщество, обитающее в почве</i>	<i>51</i>
<i>Созависимые отношения (в хорошем смысле этого слова).....</i>	<i>53</i>
<i>Друзья кишечника и вы: история любви</i>	<i>55</i>

	5
<i>Возвращение к корням</i>	58
<i>Стой, кто идет?</i>	60
<i>Друзья кишечника и иммунная система: союзники на передовой</i>	63
<i>Парадокс пищевых волокон</i>	67
<i>Короткоцепочечные жирные кислоты: лечебные и энергетические свойства КЦЖК</i>	74
<i>Дать газу, чтобы получить больше энергии</i>	75
Глава 4. Могучие митохондрии сбиты с толку	85
<i>Маленькие, да удаленькие</i>	86
<i>Как производится энергия</i>	89
<i>Митохондрии и их потрясающая гибкость</i>	91
<i>От гибкости к черствости</i>	94
<i>Парадокс монодиеты</i>	96
<i>Знакомьтесь, ваша группа поддержки</i>	98
<i>Полная остановка митохондрий равно упадок сил</i>	103
<i>Отчаянные меры митохондрий</i>	105
<i>Топлива хоть отбавляй... но ехать не получается</i>	108
<i>Разъединение: последнее средство</i>	113
Глава 5. Воспаленный и обессиленный: усталость современного мозга	119
<i>Второй мозг</i>	124
<i>Как воспаляется мозг</i>	128
<i>Голодная смерть: нейроны, отрезанные от цепи поставок</i>	131
<i>Острый стресс и головной мозг</i>	138
<i>Мозг с нарушенной чувствительностью к инсулину</i>	141

Глава 6. Все дело в правильном расчете времени (и обдуманном выборе).....	146
<i>Дискомфорт: совсем немножечко, чайная ложечка — это уже хорошо!</i>	150
<i>Словарь по теме «голодание»</i>	151
<i>Получается, что вся информация о правильном питании оказалась ошибкой?</i>	157
<i>Питание, контролируемое по времени, перенастраивает внутренние часы организма</i>	160
<i>Кетоны: источник получения топлива и сигнал к началу восстановления</i>	163
<i>Оптимальное пищевое окно</i>	166
<i>Парадокс кетодиеты</i>	168
<i>Движение — жизнь</i>	171
<i>Семь главных разрушителей энергии</i>	177

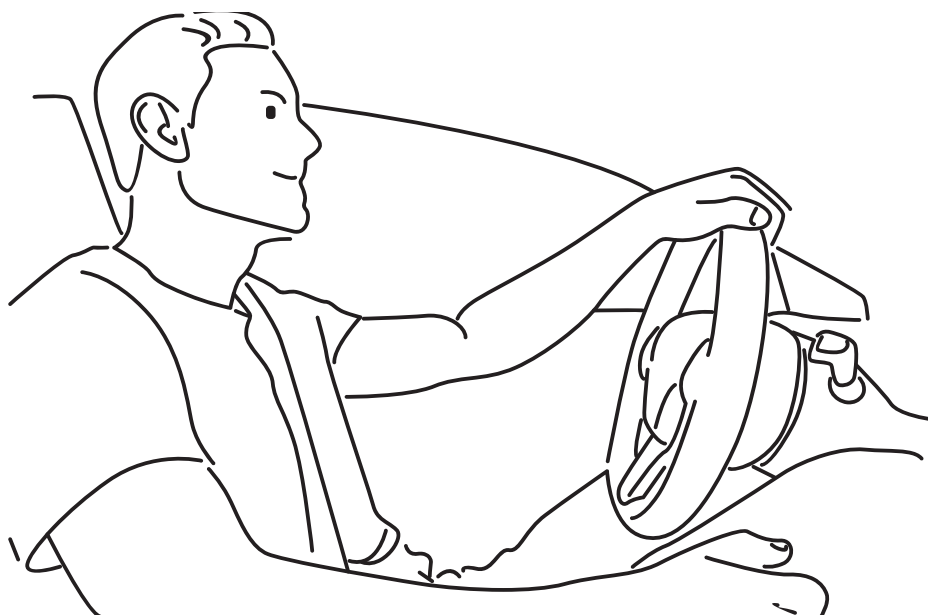
ЧАСТЬ ВТОРАЯ

ПРОГРАММА «ПАРАДОКС ЭНЕРГИИ»195

Глава 7. Парадокс энергии: программа питания	197
<i>Что у нас в меню?</i>	199
<i>Правила выбора продуктов по программе «Парадокс энергии»</i>	199
<i>Время подумать о хронопотреблении</i>	212
<i>Монозавтрак</i>	213
<i>Не пропускайте пропуски приемов пищи</i>	219
<i>Переводим внутренние часы</i>	221
<i>Еда, перерыв, еда</i>	224
<i>План питания «Парадокс энергии» с турбо ускорением: EOMAD</i>	225
<i>Список разрешенных продуктов по программе «Парадокс энергии»</i>	226
<i>Разрешение трудных ситуаций</i>	238

Глава 8. Парадокс энергии: образ жизни	242
<i>Спортивные нагрузки: чтобы производить</i> <i>энергию, нужно ее тратить</i>	243
Солнечный свет: <i>бесплатный натуральный витамин</i>	250
Систематическое отключение: <i>выключаем голубые экраны</i>	253
Сон: <i>подзарядка на клеточном уровне</i>	256
Сенсорные стимулы: <i>когда трудности идут на пользу</i>	259
Управление стрессом: <i>расслабиться, чтобы собраться</i>	262
Глава 9. Парадокс энергии: рецепты	265
<i>Рецепты</i>	269
Глава 10. Парадокс энергии: список биологически активных добавок.....	308
<i>Магний</i>	309
<i>Глицин</i>	310
<i>Фосфолипиды</i>	310
<i>Витамин К2</i>	310
<i>Кофермент Q10 (CoQ10)</i> <i>или убихинол, или PQQ</i>	311
<i>Хлорелла и активированный уголь</i>	311
<i>Ацетил-L-карнитин или L-карнитин</i>	312
<i>Энергетические витамины группы В (метил В12,</i> <i>метилфолиевая кислота, витамин В6)</i>	312
<i>Гепатопротекторы</i>	313
<i>Берберин и кверцетин</i>	313
<i>Кетоновые соли</i>	313
<i>Большая восьмерка</i> <i>«Парадокса энергии»</i>	314

ПОСЛЕСЛОВИЕ.....	321
ПРИЛОЖЕНИЕ: ЛАБОРАТОРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	324
БЛАГОДАРНОСТИ	327
ПРИМЕЧАНИЯ.....	330
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ.....	365



ВВЕДЕНИЕ «Я просто не могу»

Признаюсь вам, я не задумывался над созданием этой книги. Идея писать на тему энергии совершенно не входила в мои планы. Но однажды — это было в прошлом году — произошел удивительный телефонный разговор, который никак не уходил у меня из головы. И мои планы изменились.

Я вел машину по калифорнийскому шоссе, направляясь в телевизионную студию в округ Ориндж, где у меня было запланировано приятное, а главное полезное дело — выступление на государственном телевидении в поддержку сбора средств нуждающимся. Когда я уже поворачивал к нужному зданию, вдруг раздался звонок, и я услышал из динамиков автомобиля голос продюсера. Он сообщил, что Кэти из Государственной службы радиовещания США, которая собиралась взять у меня интервью

в прямом эфире, не сможет приехать. «Случилось что-нибудь серьезное?» — спросил я, одновременно переживая за нее и слегка недоумевая, как же мы будем проводить эфир. Продюсер ответил: «Она очень извиняется. Говорит, что последнее время у нее такое чувство, будто вся ее энергия куда-то испарилась, и сегодня это ощущение навалилось на нее всей тяжестью большегруза. Она просит перенести встречу, потому что просто не может прийти сегодня на работу».

Эта фраза крутилась у меня в голове несколько дней. *Она просто не может.* Как врач физической и реабилитационной медицины я привык к тому, что большинство моих пациентов среди прочих симптомов жалуются и на усталость — обычно они упоминают о ней в конце, уже изрядно утомленные перечислением длинного списка жалоб. На сегодняшний день примерно семьдесят процентов клиентов моих Центров восстановительной медицины в Санта-Барбаре и Палм-Спрингс получают лечение от таких аутоиммунных заболеваний, которые поставили в тупик целую плеяду врачей и специалистов узкого профиля. И меня не удивляет, что *такие* ребята — мои пациенты, которым я всю жизнь буду благодарен за идею написать свою первую книгу из «парадоксальной» серии «Парадокс растений» — чувствуют себя как автомобиль, кое-как едущий на пустом баке. В конце концов аутоиммунные заболевания по определению утомляют, потому что разбушевавшееся воспаление — которое одновременно выступает в качестве причины и следствия аутоиммунной реакции — изматывает организм! За прошедшие годы я помог множеству пациентов практически с нуля восстановить здоровье и попутно вернуть утраченную энергию, но боюсь, что принимал как должное тот факт, что лечение первоначальной причины заболевания идет рука об руку с повышением уровня активности. Я считал, что восстановление энергии — это естественный «побочный» продукт успешного лечения. *Энергия просто возвращается сама собой*, и пациент снова ощущает прилив бодрости. Можете считать меня оптимистом, но я всегда уделял больше внимания улучшению самочувствия, чем прискорбному состоянию больного на момент начала лечения.

Тот телефонный разговор о состоянии Кэти помог мне уяснить одну вещь, которая внезапно показалась для меня совершенно естественной. *Уже как два десятка лет я — врач по восстановлению энергии!* Мне просто ни разу не доводилось взглянуть на ситуацию

с этой стороны, потому что данное обстоятельство скрывалось позади более важных тем, на которые мы сегодня говорим в дискурсе современной медицинской профилактики — к ним относятся кардиология, кардиоторакальная хирургия, аутоиммунная патология, старение и долголетие. И самое интересное, что все эти медицинские вопросы неразрывно связаны друг с другом. Базовый уровень энергии, сопротивляемость заболеваниям, возможность жить долгой и полноценной жизнью — эти компоненты невозможно отделить друг от друга. И как доказала пандемия коронавирусной инфекции COVID-19, мы больше не можем принимать сопротивляемость организма как сам собой разумеющийся факт.

Словом, Кэти, сама того не зная, вдохновила меня на размышления об энергии и ее дефиците. Пока я изучал необычайно распространенные признаки переутомления, которые наблюдаются у людей любого возраста, выяснилось, что сегодня практически *все* в той или иной мере сталкиваются с этим удручающим состоянием. Здесь мы не говорим о депривации сна, которую испытывают родители из-за ухода за новорожденными ночи напролет, или о недомогании после смены часовых поясов, и даже не о физическом истощении, которое наступает после тяжелой тренировки в зале. Все эти примеры относятся к специфически ситуативным результатам нетипичных обстоятельств.

Также я не говорю сейчас о беспросветной усталости, от которой страдают пациенты с диагнозом «синдром хронической усталости», «СПОТ» (синдром постуральной ортостатической тахикардии) или онкобольные, так как в этих случаях физическое истощение — это признак реального заболевания. Та разновидность усталости, которая вызывает у меня повышенный интерес, проявляется в виде непроходящего состояния «выжатого лимона» — у человека как будто откачали всю энергию, потенциал и даже иногда способность ясно мыслить в контексте нормальных условий жизни. С привычным ощущением ежедневной разбитости многие знакомы не понаслышке, но предпочитают не упоминать о нем, рассчитывая незаметно замести его, как сор под ковер. Эта генерализованная инерция поражает тех, кого я предпочитаю называть «не больными» или — если обратиться к терминам функциональной медицины — «работоспособными». Под этим термином понимают людей, которые не считают, что чем-то больны — то есть ничто не вынуждает их пойти на прием к врачу — но тем не менее

они чувствуют себя неважно. В условиях современной жизни «работоспособные» мастерски научились справляться с ощущением сильнейшей изнуренности, но этот навык они приобрели дорогой ценой. Он сказывается сразу на нескольких фронтах: под ударом оказываются личное удовлетворение и реализация, продуктивность на работе, способность полноценно проявлять себя в отношениях, и — как это ни прискорбно — здоровье в перспективе на будущее из-за различных последствий переутомления.

Впервые проблема энергии привлекла мое внимание во время наблюдения за пациентами, которые приходили на прием за «текущим ремонтом» — им нужно было, если можно так выразиться, поддерживать «механизм» в рабочем состоянии. Их жалобы на постоянную усталость стали для меня предвестниками медленно надвигающейся бури. К счастью для этих пациентов, у них не обнаружилось ни одного фактического заболевания. Все анализы были в пределах нормы. Но все же на их состояние нельзя было просто закрыть глаза: на приеме они признавались, что теряют силы и постепенно приходят в упадок. И среди них были не только молодые родители, занятые предприниматели или ключевые сотрудники — на истощение в той или иной степени жаловались все без исключения.

Этот любопытный феномен поразил меня широтой охвата и масштабностью. Я начал сталкиваться с ним вне стен клиники, иногда даже среди молодежи. Однажды наша подруга отменила ужин, на который уже успела пригласить гостей, потому что за прошедший день из нее опять выжали все соки. Родители одноклассников моей внучки предложили перенести премьеру спектакля, потому что у них не хватило энергии на подготовку. Две мамы, общаясь на парковке перед почтовым отделением, обсуждали, как сильно они вымотались. Такое ощущение, что мы с вами угодили в разгар энергетического кризиса — клеточного энергетического кризиса.

Однако, мне удалось установить причину ощущения «бессилия» — дело в том, что у вас и правда *нет сил!* Современный образ жизни — начиная от питания и привычек и заканчивая степенью физической активности и режимом дня — истощает запасы жизненных сил быстрее, чем вы успеваете их пополнять. И что получается в результате? Мы постоянно «ездим на горячей лампочке». Если опустевший бензобак регулярно не пополнять оптимальным

количеством топлива, то рано или поздно появляется риск попасть в аварию или встать на дороге.

С помощью книги, которую вы держите в руках, я постараюсь вернуть вам утраченную бодрость. Хотя некоторые врачи убеждают пациентов, что постоянное чувство усталости — всего лишь плод их воображения (об этом свидетельствуют рассказы моих клиентов), все же утомление — это реальное физиологическое состояние, которое тесно связано с общим самочувствием и состоянием здоровья. В конце концов, энергия заставляет клетки функционировать. Энергия поддерживает в нас жизнь. Когда ее не хватает, клетки, внутренние органы и ткани — в том числе мозг — попадают в зону риска, потому что перестают получать необходимые ресурсы для корректной работы в нужном объеме. Какой бы непривлекательной и удручающей ни была усталость, организм все же использует ее для передачи важных сообщений о своем текущем состоянии.

Как я зачастую говорю пациентам, постоянное ощущение слабости — это, *возможно*, всего лишь первый виток невеселого путешествия вниз по спирали. Вы еще можете повернуть назад и выкарабкаться на твердую почву, пока это не так трудно сделать. Потому что по-прежнему есть надежда — и я планирую убедить вас в этом в последующих главах — снова взять под контроль приток энергии. Мы вместе заглянем «под капот» вашей энергетической машины и разгадаем ее загадку, начиная с самого важного: с состояния энергетической системы клетки.

Мы постараемся разобраться в подспудных принципах, влияющих на производство энергии, и посмотрим, как их можно обуздать и заставить работать на благо своего здоровья и хорошего самочувствия:

- 1. Пищи много, но она не восполняет силы.** Задумайтесь над этим на минуту. Сегодня нам предоставлен доступ к большему количеству топлива, чем когда-либо за всю историю, но все же мы постоянно ощущаем, что у нас «кончился бензин». Как такое вообще возможно? Уже скоро вы узнаете, что пища, которую мы едим каждый день, хоть на вид и вкус кажется «нормальной», на самом деле содержит только жалкие крохи тех витаминов, минералов и других питательных веществ, которые можно было найти в тех же самых

продуктах во времена наших прадедушек и прабабушек. Кроме того, внушительный объем и концентрация «энергетических» продуктов питания, которые мы постоянно потребляем в течение дня, на самом деле требует от клеток колоссальных усилий, пока они, не жалея себя, стараются справиться с непрерывным потоком калорий. Мы выясним, почему это происходит и как это прекратить через пункт номер два.

2. $E=Mc^2$. Я вывел эту формулу, вдохновившись работой Эйнштейна. Мое уравнение показывает, как энергия (E) доходит до максимальной концентрации. Конечно, мне не хочется раскрывать заранее все любопытные факты книги, но все же скажу, что M^2 расшифровывается, как «микробиом» — сложное сообщество бактерий, населяющих кишечник, и «митохондрии» — крохотные клеточные органеллы, которые превращают питательные вещества из пищи и кислород в энергию, аденозинтрифосфат или АТФ. Если вы следите за моими публикациями, то уже знаете, что я придерживаюсь установленной Гиппократом истины, которая гласит (в вольном переводе с древнегреческого): «Здоровье и болезни начинаются в кишечнике». Как вы вскоре узнаете, там же начинается и энергия, потому что триллионы микроорганизмов, проживающих в вашем кишечнике, напрямую влияют на производство энергии в организме и способ ее расходования. Можете мне не верить, но микробиом и производящие энергию митохондрии, которые сидят внутри почти каждой клетки тела, поддерживают продолжительные и крепкие отношения. Коммуникация между микробиомом кишечника и митохондриями обуславливает выработку и расход энергии в организме.

Переменная C^2 в нашем уравнении означает «хронопотребление» — это моя авторская версия системы контролируемого по времени питания при учете выбора полезных продуктов. Когда мы едим правильную пищу в правильно выбранное окно питания, то мы снабжаем митохондрии и микроорганизмы оптимальным количеством топлива, которое расходуется на восстановление и регенерацию. И что мы получаем в результате? Энергию!

И отсюда мы переходим к пункту номер три.

- 3. Вы уже слышали о пробиотиках и пребиотиках, а теперь познакомьтесь с постбиотиками.** Микроорганизмы, населяющие кишечник, и клетки организма (в том числе содержащиеся в них митохондрии) общаются посредством веществ, которые называются *постбиотики*. Они представляют собой газы и короткоцепочечные жирные кислоты, которые производятся в момент переваривания бактериями определенной волокнистой пищи в кишечнике. Постбиотики — это недавно открытая учеными коммуникационная система, ответственная за обмен информацией между микробиомом и митохондриями. Она находится в очень сильном напряжении из-за повторяющихся атак со стороны химических соединений из окружающей среды, неправильного и несвоевременного питания и стресса. Чтобы поднять уровень энергии, нам нужно восстановить баланс в работе этой хрупкой экосистемы.

А теперь к хорошим новостям — ведь всегда есть светлая сторона, не так ли? Я — врач по восстановлению энергии! Со мной вы сможете полностью наладить производство энергии и заставить «уравнение энергии» работать на себя. Для этого нужно проработать каждый компонент моей формулы — обе «М» и «С2» — и сделать это так, чтобы не дать дополнительной нагрузки на ваш уже и без того обессиленный мозг. Я помогу вам разработать простой план. Моя программа рассчитана на шесть недель, и, независимо от того, в каком состоянии вы к ней приступите, она шаг за шагом проведет вас к полному восстановлению уровня энергии и хорошему самочувствию. Какой бы ни была ваша «отправная точка» на маршруте питания и образа жизни, вы научитесь справляться с нападками на свою энергетическую систему, восстановите баланс в кишечнике, успокоите иммунную систему, перераспределите энергетический бюджет оптимальным способом и позаботитесь о своих самых верных союзниках — микробах кишечника и митохондриях, — которые трудятся на благо вашего здоровья. Таким образом энергетическая система клеток начнет реально работать на вас, а не саботировать ваши попытки улучшить свое самочувствие.

Как вы наверняка знаете, моя миссия — научить людей, как заботливых хозяев, оберегать и правильно кормить своих микроскопических обитателей, которых я обычно называю «друзьями кишечника», чтобы они могли неустанно трудиться во благо здоровья человека. И с помощью своей новой книги я хочу рассказать вам, как это делается. Вы научитесь «заделывать прорехи» и укреплять стенки кишечника, чтобы раз и навсегда избавиться от воспалительного процесса, тянущего из вас энергию. Кроме того, мы поработаем над созданием необходимых условий для митохондрий, чтобы они могли спокойно превращать пищу и кислород в «энергетическую валюту», которая финансирует активность всех систем тела, в том числе спонсирует работу мозга. Постепенно отходя от чрезмерного потребления пищи и устанавливая защиту от нападков окружающей среды, мы дадим митохондриям долгожданную передышку и перестанем вынуждать их работать на износ. Далее мы добавим в жизнь нотку «вызова» в форме уникального подхода к ограниченному по времени питанию, которым я пользуюсь сам и который прописываю своим пациентам на протяжении последних двадцати лет. Это еще сильнее ускорит процесс заживления «протечек» в кишечнике и даст стимул микробиоте и митохондриям работать с максимальной производительностью. Словом, мы дадим клеткам и друзьям кишечника «волшебный пендель».

Итак, перед вами рецепт возвращения бодрости и повышения уровня энергии. Звучит не так уж утомительно, как считаете? Я понимаю, если ты уже валишься с ног от усталости, то нет никакой возможности настроить себя на глобальные перемены в образе жизни. Важно, чтобы перемены были легкими в исполнении, непримечательными (но при этом действенными!) и позволяли раз за разом добиваться маленьких побед, которыми вы будете гордиться. Это не очередная попытка найти легкий выход из трудностей — я предлагаю вам пошаговый план, который приведет вас к источнику неисчерпаемой бодрости и устойчивого уровня энергии. «Парадокс энергии» поможет вам отыскать «недостающие звенья» на пути к прекрасному самочувствию и восстановить естественный жизненный тонус, право на который имеет каждый. Более того, в процессе работы по моей программе вы сможете вернуть себе надежду на лучшее и снова поверить в свои силы.