

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
УТОМЛЯЕМОСТИ 23

ГЛАВА 1.
КАК МЫ ДО ЭТОГО ДОКАТИЛИСЬ? 25

Упоение усталостью 30

За чужим забором
трава зеленее..... 34

Стресс, кофе, стресс, кофе..... 37

Глобальная погоня
за энергией 42

ГЛАВА 2.
ТЕЛО В ОГНЕ: КАК ВОСПАЛЕНИЕ
ВЫТЯГИВАЕТ ИЗ НАС ЭНЕРГИЮ..... 49

Три «Л» хронического
воспаления 53

Иммунная система в деле:
защищает вас любой ценой..... 58

ГЛАВА 3.
ПОВРЕЖДЕННЫЕ КОРНИ,
ИСТОЩЕННАЯ ПОЧВА
И ПОСТБИОТИЧЕСКАЯ ГОЛОВЛОМКА..... 71

Друзья кишечника:
сообщество, обитающее в почве..... 75

Созависимые отношения (в хорошем смысле этого слова).....	79
Друзья кишечника и вы: история любви	82
Возвращение к корням	88
Стой, кто идет?.....	92
Друзья кишечника и иммунная система: союзники на передовой.....	97
Парадокс пищевых волокон.....	104
Короткоцепочечные жирные кислоты: лечебные и энергетические свойства КЦЖК	116
Дать газу, чтобы получить больше энергии	118
ГЛАВА 4. МОГУЧИЕ МИТОХОНДРИИ СБИТЫ С ТОЛКУ	135
Маленькие, да удаленькие	137
Как производится энергия	142
Митохондрии и их потрясающая гибкость.....	145
От гибкости к черствости	151
Парадокс монодиеты	154
Знакомьтесь, ваша группа поддержки	158
Полная остановка митохондрий равно упадок сил	166
Отчаянные меры митохондрий.....	171
Топлива хоть отбавляй... но ехать не получается.....	176
Разъединение: последнее средство	184

ГЛАВА 5.	
ВОСПАЛЕННЫЙ И ОБЕССИЛЕННЫЙ:	
УСТАЛОСТЬ СОВРЕМЕННОГО МОЗГА	193
Второй мозг	201
Как воспаляется мозг.....	209
Голодная смерть: нейроны, отрезанные от цепи поставок	214
Острый стресс и головной мозг	225
Мозг с нарушенной чувствительностью к инсулину	231
ГЛАВА 6.	
ВСЕ ДЕЛО В ПРАВИЛЬНОМ РАСЧЕТЕ ВРЕМЕНИ (И ОБДУМАННОМ ВЫБОРЕ)	238
Дискомфорт: совсем немножечко, чайная ложечка — это уже хорошо!	245
Словарь по теме «голодание».....	247
Получается, что вся информация о правильном питании оказалась ошибкой?	258
Питание, контролируемое по времени, перенастраивает внутренние часы организма.....	262
Кетоны: источник получения топлива и сигнал к началу восстановления	269
Оптимальное пищевое окно	274
Парадокс кето-диеты	276
Движение — жизнь.....	281
Семь главных разрушителей энергии.....	291

ЧАСТЬ ВТОРАЯ.**ПРОГРАММА «ПАРАДОКС ЭНЕРГИИ» 321****ГЛАВА 7.****ПАРАДОКС ЭНЕРГИИ: ПРОГРАММА ПИТАНИЯ... 323**

Что у нас в меню?..... 326

Правила выбора продуктов
по программе «Парадокс энергии» 327

Время подумать о хронопотреблении..... 348

Монозавтрак 350

Не пропускайте пропуски приемов пищи..... 360

Переводим внутренние часы..... 363

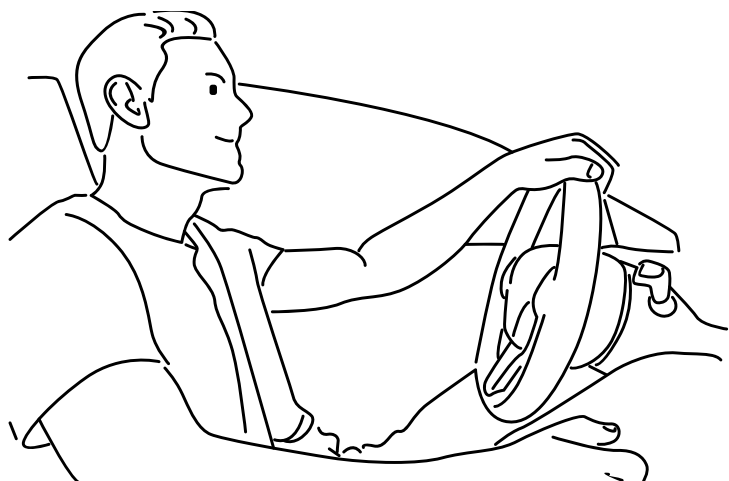
Еда, перерыв, еда 368

План питания «Парадокс энергии»
с турбоускорением: EOMAD 369Список разрешенных продуктов
по программе «Парадокс энергии» 372Разрешение
трудных ситуаций 392**ГЛАВА 8.****ПАРАДОКС ЭНЕРГИИ: ОБРАЗ ЖИЗНИ..... 398**Спортивные нагрузки:
чтобы производить энергию,
нужно ее тратить 400Солнечный свет:
бесплатный натуральный витамин 412Систематическое отключение:
выключаем голубые экраны 417

Сон: подзарядка на клеточном уровне 422

Сенсорные стимулы:
когда трудности идут на пользу 427Управление стрессом:
расслабиться, чтобы собраться 431

ГЛАВА 9.	
ПАРАДОКС ЭНЕРГИИ: РЕЦЕПТЫ.....	437
Рецепты.....	442
ГЛАВА 10.	
ПАРАДОКС ЭНЕРГИИ: СПИСОК	
БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК.....	496
Магний	497
Глицин.....	498
Фосфолипиды	499
Витамин К ₂	500
Кофермент Q ₁₀ (CoQ ₁₀) или убихинол, или PQQ.....	500
Хлорелла и активированный уголь	501
Ацетил-L-карнитин или L-карнитин	502
Энергетические витамины группы В (метил В ₁₂ , метилфолиевая кислота, витамин В ₆)	503
Гепатопротекторы	503
Берберин и кверцетин.....	504
Кетоновые соли.....	505
Большая восьмерка «Парадокса энергии».....	505
ПОСЛЕСЛОВИЕ.....	516
ПРИЛОЖЕНИЕ:	
ЛАБОРАТОРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	521
БЛАГОДАРНОСТИ.....	524



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 горящей 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 большому 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