


ДОКТОР

Стивен Гандри

ПАРАДОКС РАСТЕНИЙ НА ПРАКТИКЕ

Простой и быстрый способ
похудеть, улучшить здоровье
и укрепить иммунитет

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 613.2
ББК 51.230
Г19

The Plant Paradox Quick and Easy: The 30-Day Plan to Lose Weight, Feel Great, and Live Lectin-Free Kindle Edition by Steven R. Gundry

Copyright © 2019 by Steven R. Gundry.

Published by arrangement with Harper Wave, an imprint of HarperCollins Publishers.

Гандри, Стивен.

Г19

Парадокс растений на практике : простой и быстрый способ похудеть, улучшить здоровье и укрепить иммунитет / Стивен Гандри ; [перевод с английского Л. Н. Мироновой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 256 с. — (Открытия века: доктор Гандри).

ISBN 978-5-04-117538-2

Новая книга доктора Стивена Гандри, знаменитого кардиолога и кардиохирурга, нацелена на ускоренное изучение и практическое применение программы «Парадокс растений». Ее ключевым понятием являются лектины — белки, которые содержатся в злаках, многих фруктах и овощах, орехах, бобовых и молочных продуктах. При попадании в организм человека они вызывают сильные воспалительные реакции, которые могут привести к серьезным проблемам со здоровьем. Многие растительные продукты, которые считаются полезными, на самом деле могут наносить сильнейший вред организму.

Но, следуя программе, возможно избавиться от лишнего веса, проблем с желудочно-кишечным трактом, а также симптомов многих воспалительных и аутоиммунных заболеваний. В новой книге — ускоренная программа «Парадокс растений», кулинарные лайфхаки, рекомендации для вегетарианцев и веганов, а также специальное детское меню.

УДК 613.2
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-117538-2

© Миронова Л. Н., перевод на русский язык, 2020
© ООО «Издательство «Эксмо», 2024

В этой книге содержатся советы и информация, связанные со здоровьем. Они должны использоваться в качестве дополнения, а не замены рекомендациям вашего лечащего врача. При наличии или подозрении на наличие проблем со здоровьем необходимо обратиться к специалисту, прежде чем использовать какие-либо медицинские программы или методы лечения. Несмотря на то, что были предприняты все усилия, чтобы гарантировать точность информации, содержащейся в книге, издатель и автор не несут ответственности за последствия применения предложенных методов.

Другие книги доктора Стивена Гандри

«Парадокс растений» (The Plant Paradox)

«Парадокс растений. Кулинарные рецепты» (The Plant Paradox Cookbook)

«Парадокс долголетия» (The Longevity Paradox)

Хотел бы сказать огромное спасибо всем моим читателям, слушателям и зрителям за то, что вы делитесь успехами, которых смогли достичь благодаря программе «*Парадокс растений*». Мы превратились в единое движение приверженцев здорового образа жизни. С этой книгой жить по «Парадоксу» станет еще проще.

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	8
ЧАСТЬ 1	
ЖИЗНЬ БЕЗ ЛЕКТИНОВ	11
Глава первая Что такое лектины?	13
Лектины	15
Как лектины влияют на наш организм?	16
Жизнь с лектинами, тогда и сейчас.	19
Опасности современных продуктов питания	21
Лектины и лишний вес	22
Семь смертельных разрушителей	24
«Парадокс растений» спешит на помощь	29
Глава вторая Программа «Парадокс растений»	31
Чем «Парадокс растений» отличается от других диет? ...	33
Четыре правила успеха программы «Парадокс растений» ..	34
Отличие программы «Парадокс растений» от Руководства по питанию Министерства сельского хозяйства США (USDA)	38
Пищевая пирамида Министерства сельского хозяйства США (USDA)	39
Пищевая пирамида «Парадокса растений»	39
Чем полезен «Парадокс растений»	41
Программа «Парадокс растений» и снижение веса	44
Глава третья Как это работает?	46
30-дневный вызов самому себе	46
Продукты для каждой фазы программы «Парадокс растений»	51
Периодическое голодание	54
Сообщество поклонников «Парадокса растений»	55
Жизнь после «Парадокса растений-30»	55

ЧАСТЬ 2

ПУТЬ К УСПЕХУ	57
---------------------	----

Глава четвертая Покупаем правильные продукты 59

Скажите: «Да, пожалуйста!» — этим разрешенным продуктам	60
Правильная кладовка «Парадокса растений»	67
Скрытая опасность	78
Покупаем продукты правильно	80
Разбираемся с терминологией на упаковках мяса, курицы, яиц и морепродуктов	82
Избавляемся от эндокринных дизрапторов	84
Приспособления для кухни	86

Глава пятая Быстрые и простые стратегии 90

Собираем кладовую	91
Кулинарные лайфхаки	93
Базовые продукты питания, основные блюда и перекус ...	95
Базовые продукты питания «Парадокса растений» ...	96
Основные блюда	97
Перекус	98
Список из разряда «А что мне теперь можно есть?» ...	99
Меню для торжеств и особых случаев	100

Глава шестая Особые рекомендации 102

Программа «Парадокс растений» для всей семьи.....	103
Как сделать еду привлекательной для ребенка?	104
Топ-20 семейных блюд в рамках «Парадокса растений»..	106
Идеи быстрых блюд для всей семьи	107
Программа «Парадокс растений» для вегетарианцев и веганов	109
Протеиновый вопрос	109
Простые решения для вегетарианцев и веганов.....	111
Простые решения для вегетарианцев и веганов Интенсивная терапевтическая программа «Парадокс растений КЕТО»	111
Список разрешенных продуктов «Да, пожалуйста!» ...	113
Список богатых лектинами продуктов «Нет, спасибо!» ...	117

Глава седьмая Недельные планы питания	127
Неделя 1	129
Неделя 2	132
Неделя 3	135
Неделя 4	139
Глава восьмая Рецепты	144
Завтрак	146
Обед	158
Ужин	172
Соусы, заправки и гарниры	195
Перекус	216
Что можно есть в течение Фазы 1?	230
Что можно есть в течение Фазы 2 и 3?	230
БЛАГОДАРНОСТИ	232
ПРИЛОЖЕНИЕ	234
ОБ АВТОРЕ	244
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	245
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ РЕЦЕПТОВ	252

ВСТУПЛЕНИЕ

С момента выхода в свет книги *«Парадокс растений»* прошло менее двух лет. За это короткое время я не раз слышал от пациентов и сам наблюдал поразительный прогресс в лечении заболеваний, которого, как мне всегда казалось, нельзя достичь без медицинского вмешательства. Количественно эти изменения можно оценить по анализу крови, качественно — по отзывам тысяч людей, чья жизнь день за днем меняется к лучшему. Кто-то сократил дозу или выбросил в мусорное ведро таблетки от гипертонии, диабета или холестерина, кто-то смог обуздать неприятные симптомы рассеянного склероза (РС), волчанки, ревматоидного (и других форм) артрита, кто-то сбросил лишние килограммы, кому-то удалось замедлить развитие онкологии или деменции — программа *«Парадокс растений»* стала для многих средством для достижения положительных перемен.

Несмотря на популярность, *«Парадокс растений»* — это не легкое чтение. В книге собраны данные моих научных исследований, объясняющих, почему стоит отказаться от определенных продуктов питания (тех, которые содержат лектины и другие вредные соединения) и ограничить воздействие токсинов окружающей среды, и как эти вещества влияют на наш организм.

Книга *«Парадокс растений. Быстро и просто»* нацелена на то, чтобы помочь еще большему количеству людей. Я создал упрощенную версию оздоровительной программы и постарался сосредоточить основное внимание не на теоретических, а на практических аспектах ее применения. «Перекроить» свой рацион и образ жизни порой кажется непосильной задачей. Это вполне понятно, если учесть, что многие из нас заняты на двух работах, проводят уйму времени в дороге, посещают образовательные курсы, активно общаются и, скорее всего, живут не в Южной Калифорнии (в отличие от меня), где свежие фрукты и овощи доступны круглый год. При написании этой книги я постарался учесть все нюансы, чтобы помочь вам быстро и просто встать на путь оздоровления.

Если до вас докатилась шумиха вокруг книги *«Парадокс растений»*, но вы не решились воплотить ее принципы в жизнь, у вас появилась отличная возможность сделать первый шаг. Нет необходимости читать оригинальное издание или искать информацию о лектинах! Мы поговорим о научных открытиях, которые легли в основу программы (вкратце, честное слово!), а уже потом перейдем к делу: кулинарным лайфхакам, снекам, разнообразным меню и секретам грамотного шопинга. Отдельную главу я посвятил рекомендациям вегетарианцам и веганам, тем, кто придерживается кетогенной диеты и страдает от серьезных заболеваний. Более того, если у вас есть дети или вы сами питаетесь, как ребенок, я подготовил для вас целый ряд семейных блюд, которые не противоречат принципам *«Парадокса растений»*.

Я советую опробовать 30-дневный план питания не только новичкам, но и ветеранам программы. Да, вам придется немного ослабиться и вернуться к Фазе 1, но лишь на одну неделю. Рассматривайте это как чистку или перезагрузку. Вернувшись к основам и полностью выведя из организма лектины, вы ощутите еще больший прилив бодрости и ясность ума. Если вы совершали ошибки, недовольны своим весом или чувствуете себя не лучшим образом,

30-дневная программа позволит вам достичь тех же результатов, что и в первый раз.

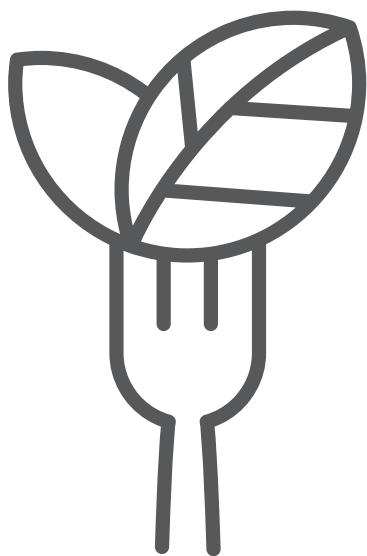
Причин, побудивших вас купить эту книгу, множество, но моя цель неизменно одна. Я искренне хочу помочь вам с легкостью начать жить по программе и восстановить здоровье. Все, что требуется, — это на 30 дней изменить свое питание и образ жизни. Вам нечего терять (кроме пары килограммов), а приобрести вы можете многое.



ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ЖИЗНЬ БЕЗ ЛЕКТИНОВ





ГЛАВА ПЕРВАЯ

ЧТО ТАКОЕ ЛЕКТИНЫ

Порой создается впечатление, что современное общество помешалось на здоровом питании. Появляются и исчезают новые диеты и пищевые тренды, а СМИ чуть ли не каждый день сообщают о появлении очередного суперпродукта. Это неудивительно, если учесть, что уровень различных заболеваний и ожирения в Америке очень высок. Мы ищем спасения от нависающих над нами угроз. Советы по питанию, которые буквально сыплются из разных источников, противоречат друг другу, но есть один-единственный факт, с которым согласятся приверженцы всех лагерей и идеологий: растения — это краеугольный камень здоровой диеты.

Абсолютно согласен с данным утверждением. Я сам питаюсь преимущественно растительной пищей. Однако стоит внести неко-

торую ясность. Как клиницист, исследователь и бывший профессор медицинского факультета с 18-летним стажем я могу сказать, что ее потребление несет самые разные последствия.

К примеру, я выяснил, что некоторые растения — такие, как пшеница, кукуруза, соя, бобовые, помидоры и кабачки — вредны для здоровья. Все дело в том, что они содержат белки под названием лектины. Лектины запускают цепочку разрушительных процессов, которые создают почву для развития заболеваний. В этом и заключается суть «Парадокса»: многие, если не сказать — большинство растений, полезны для здоровья, но есть и те, которые способны навредить.

Я обнаружил, что диета с низким содержанием лектинов способствует правильной работе кишечника, а в некоторых случаях помогает обратить болезнь вспять. Результаты ее применения поражают. Сотни моих пациентов и еще тысячи тех, кто следовал программе «*Парадокс растений*», частично или полностью избавились от симптомов заболеваний, после того как исключили из своего рациона лектины. Вы спросите, о каких заболеваниях идет речь? Это диабет, аутоиммунные заболевания, например, ревматоидный артрит, рассеянный склероз (РС), волчанка, тиреоидит Хашимото и целиакия; а также расстройства желудочно-кишечного тракта, включая болезнь Крона и синдром раздраженного кишечника (СРК). Многие смогли обратить вспять мучившую их болезнь и сейчас живут без симптомов.



Лектины — белки, которые «склеивают» углеводы.

У меня как у кардиохирурга и кардиолога есть возможность назначить пациентам лечебную диету, прежде чем взяться за скальпель. В результате такого пищевого вмешательства для многих из них необходимость в операции отпала сама собой. Большинство даже отказались от приема медикаментов. Я собственными глазами видел их анализы крови, которые свидетельствовали о прекращении воспалительных процессов в организме. В качестве позитивного побочного эффекта эти люди смогли естественным образом вернуться к здоровому весу. Для меня, человека, который привык к кардинальным методам лечения, целебные свойства пищи стали настоящим чудом.

Книга «*Парадокс растений*» вышла в свет в 2017 году. За короткое время она была переведена на 27 языков, в результате чего мою программу опробовали миллионы людей по всему миру. Когда читатели поняли, почему это работает, возник другой вопрос: «Как применить это на практике?» Согласен, моя первая книга очень тяжела для чтения. В ней много заумной науки (я же бывший профессор), ссылок и описаний исследований. Люди, заинтересовавшиеся моей программой, оказались неспособны переварить огромный объем новой информации. Некоторые просили меня разработать облегченную версию, которую можно просто и быстро применить в повседневной жизни. Они говорили: «Хорошо, я понял. Никаких лектинов. А теперь просто скажите, что мне есть на обед?!»

Я внял вашим просьбам и очень надеюсь, что теперь смогу помочь еще большему количеству людей очистить свои клетки, восстановить работу кишечника, «погасить» воспаление и даже сбросить пару-тройку лишних килограммов. В ваших руках простой и понятный гид, который позволит без труда и сразу включиться в оздоровительную программу.

Лектины

Сложно вообразить, но когда-то наша Земля была сплошь покрыта растениями. А потом, примерно 340 млн лет назад, появились насекомые, которые нарушили гармонию растительной экосистемы. Если раньше растения жили в полной безопасности, то теперь им пришлось защищать себя и свое «потомство», чтобы не быть съеденными. По сути, у растений те же задачи, что и у нас. Подобно насекомым и животным, появившимся на Земле веками позже, они нацелены на то, чтобы размножиться и оберегать молодняк.

Нападать растения не умеют, зато у них имеются другие способы защиты. Главным образом, они наносят ущерб тому, кто их ест. Бывают краткосрочные оборонительные меры, например, некоторые растения вызывают отравление, паралич или «ловят» хищника; и долгосрочные, когда они провоцируют медленное развитие заболеваний в организме того, кто ими питается. Лектины — это часть долгосрочной оборонительной стратегии. Они содержатся