

Отзывы на книгу

«Доктору Стивену Гандри в очередной раз удалось повторить то, что у него из раза в раз прекрасно получается, — поделиться своим опытом и взглядами на вопросы охраны и укрепления здоровья в формате увлекательной и доступной для понимания книги. Его советы помогут читателям решить проблемы со здоровьем, стать счастливее, умнее и прожить дольше».

— Доктор Дейл Бредесен,
автор бестселлера «Нестареющий мозг», по версии *New York Times*

«Нет ни одной составляющей здоровья организма, на которую не повлияло бы состояние кишечника. В этой книге доктор Гандри проводит читателей по хорошо знакомой ему вселенной, которая находится у нас прямо в животе. Вы узнаете, почему здоровье кишечника находится в центре нашей внутренней солнечной системы, отвечающей за общее самочувствие, и как привести его в безупречный порядок. Прочтите эту книгу, за это тело скажет вам спасибо».

— Шон Стивенсон, автор бестселлера *Eat Smarter* и *Sleep Smarter*
(«Ешьте разумнее» и «Спите разумнее»)
и ведущий шоу о здоровье *The Model Health Show*

«Доктор Гандри снова нас удивил. В этой книге он глубоко погружается в тайны биома кишечника и его сложную взаимосвязь со здоровьем всего организма. За книгой вы начнете понимать, насколько важен выбор продуктов питания для энергии, здоровья и хорошего самочувствия. Я настоятельно рекомендую эту книгу как помощника в разработке стратегии на пути к долголетию».

— Марк Сиссон, основатель *Primal Kitchen foods* и автор бестселлера *New York Times The Keto Reset Diet* («Кетодиета: перезагрузка»).

«Доктор Гандри проделал замечательную работу, рассказав о том, как различные отделы кишечника влияют на настроение, чувство голода и даже на мысли человека. Сложные с точки зрения обычного человека научные факты он объясняет просто и элегантно, превращая их в практические меры, направленные на оздоровление мозга, кишечника и восстановления гормонального баланса. Это незаменимая книга, которая поможет вам разобраться в проблемах с пищеварением и, самое главное, спланировать меры по улучшению общего самочувствия».

— Доктор Стефани Эстима,
автор книги *The Betty Body* («Тело Бетти»)

Отзывы на книгу доктора Гандри «Парадокс растений»

«Редко бывает, чтобы в книге о здоровье и правильном питании читателям предлагали действительно новые концепции, и еще реже случается, что их подкрепляют достоверные научные данные и клинические доказательства. И книга «Парадокс растений» несет в себе именно это. Мы все в долгу перед доктором Гандри за его проникательность и стремление вывести заботу о здоровье на новый уровень».

— Доктор Дейл Бредесен,
автор бестселлера «Нестареющий мозг»,
по версии *New York Times*.

«Парадокс растений» предлагает настоящий сдвиг парадигмы в установившихся представлениях о еде. Независимо от того, предпочитаете ли вы продукты в стиле палео, безглютеновую, низкоуглеводную или растительную пищу, проникательные идеи и практические советы доктора Гандри помогут обратить вспять аутоиммунные и нейродегенеративные заболевания с учетом ваших вкусов».

— Терри Уолс, доктор медицинских наук,
автор «Протокол Уолс»

«Раз в жизни одного поколения появляется врач и книга, которые полностью меняют наши представления о еде и здоровье. Доктор

Гандри — это тот врач, а «Парадокс растений» — это та книга. Я следую его советам, и они меняют мою жизнь».

— Тони Роббинс, автор бестселлера New York Times
«*Unshakeable*» («Непоколебимый»)

«Доктор Гандри — настоящий первопроходец, всегда находящийся на переднем крае научных знаний. «Парадокс растений» показывает миру, что такое мышление первопроходца, и эту книгу обязательно нужно прочитать всем, кто хочет быть здоровым человеком, то есть таким, каким его создала природа».

— Алехандро Юнгер, доктор медицины,
автор бестселлеров «*Clean Gut*» и «*Clean Eats*»
(«Чистый кишечник» и «Чистое питание»).

«Если вы «перепробовали все», но вас или кого-то из ваших близких по-прежнему беспокоят лишние килограммы, аутоиммунные заболевания или даже болезни сердца, вы обязаны прочитать эту книгу. «Парадокс растений» значительно улучшит вашу жизнь и при этом не потребует колоссальных усилий».

— Джонатан Карп, доктор медицины

Отзывы на книгу доктора Гандри «Парадокс долголетия»

«В книге «Парадокс долголетия» доктор Гандри опровергает многие устоявшиеся представления о старении, развеивая распространенные заблуждения и выдвигая провокационный, но убедительный аргумент в пользу того, что продолжительность и качество жизни зависят от здоровья нашего микробиома. Практичная, информативная и вселяющая надежду на лучшее, эта книга изменит ваше представление о старении».

— Марк Хайман, доктор медицинских наук, директор Центра функциональной медицины в Кливленде и автор бестселлера № 1 по версии New York Times *Food: What the Heck Should I Eat?*
(«Еда: что, в конце концов, я должен есть?»).

«Парадокс долголетия» предлагает новый взгляд на экзистенциальный вопрос: как прожить долгую жизнь и сохранить при этом

физические и умственные качества молодости до глубокой старости? Доктор Гандри показывает нам, что с возрастом вполне возможно повышать качество жизни, и что силы для этого можно черпать из собственных «внутренностей». Рекомендую эту книгу всем, кто стоит на пороге старшего возраста (а рано или поздно на этот порог ступит каждый)».

— Арианна Хаффингтон, учредитель
и генеральный директор Thrive Global.

«Нам часто говорят, что в будущем наука сможет создать эликсир, который позволит нам жить дольше и чувствовать себя лучше. Но доктор Гандри в книге «Парадокс долголетия» убедительно доказывает, что у нас в руках уже есть все необходимые инструменты для того, чтобы обеспечить себе долгую и здоровую жизнь. Эта вдохновляющая работа опирается на передовые исследования и предоставляет удобный план, ориентируясь на который можно улучшить и продлить наше драгоценное существование».

— Дэвид Перлмуттер, доктор медицинских наук,
автор бестселлеров «Еда и мозг» и «Кишечник и мозг»,
по версии *New York Times*.

«В книге «Парадокс долголетия» доктор Стивен Гандри превращает сложную теорию о старении организма в четкий практический план действий. Если вы хотите жить дольше и не жаловаться на здоровье, то лучше книги на эту тему вы не найдете».

— Доктор Дейл Бредесен,
автор бестселлера *New York Times* «Нестареющий мозг»

«Доктор Гандри уже помог миллионам людей справиться с воспалительными заболеваниями. И теперь в книге «Парадокс долголетия» он рассказывает читателям, как бороться с воспалением, которое способствует развитию болезней и ухудшению состояния здоровья с возрастом».

— Вальтер Лонго, доктор философии,
директор Института долголетия и автор бестселлера
«Лонгевита. Революционная диета долголетия»

Отзывы на книгу доктора Гандри «Парадокс энергии»

«Эта книга незаменима для людей, которые страдают от постоянного переутомления, работают на износ и чувствуют себя больными и разбитыми, а таких людей большинство. Как говорит доктор Гандри, мы не обречены на постоянную усталость!»

— Арианна Хаффингтон, основатель
и генеральный директор Thrive Global

Отзывы на книгу доктора Гандри «Кето-парадокс»

«Главное исследование столетия. «Кето-парадокс» — это новая книга, от которой буквально взрывается мозг! Она произведет настоящий фурор... во всех отношениях. Я настоятельно рекомендую ее прочитать всем, кто уже придерживается кетогенной диеты или только подумывает о ней».

— Джеймс Нестор, автор бестселлера *Breath* («Дыхание»)

«Доктор Гандри снова сделал невозможное. Он обладает уникальной способностью извлекать сложную научную информацию и превращать ее в простые и практичные решения. Его последнюю книгу обязательно нужно прочитать всем, кто интересуется вопросами оптимизации состояния здоровья и долголетия».

— Доктор Джек Вулфсон, сертифицированный кардиолог
и основатель the Natural Heart Doctor.

«Доктор Гандри давно заслужил репутацию квалифицированного специалиста по разрушению общепринятых представлений, которые, вопреки ожиданиям, заставляют людей действовать в ущерб интересам своего здоровья. Кетогенные диеты, пусть они и основаны на принципах здорового питания, дали толчок поразительному массовому заблуждению

о принципах их работы. Доктор Гандри, верный своему делу, расшифровывает Кето-код, чтобы прояснить этот феномен так, как может только он. После этой книги вы почувствуете себя лучше, счастливее и энергичнее».

— Шон Стивенсон,
автор бестселлеров *Eat Smarter* и *Sleep Smarter* («Ешьте разумнее»
и «Спите разумнее»)
и ведущий шоу *The Model Health Show*.

Другие книги доктора Стивена Р. Гандри

Парадокс растений
Парадокс растений: кулинарная книга
Парадокс растений на практике
Парадокс долголетия
Парадокс энергии
Кето-парадокс

*Посвящается Перл, Фло, Милту, Беву и Бобу:
спасибо, что помогли мне обрести Пенни,
мою вторую половинку!*

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	17
Бактериальная «промывка» мозга	17
Глава 1. Наше тело — это тропический лес.....	26
Работающие друзья кишечника	27
Основные признаки здорового микробиома.....	31
<i>Экологическая стабильность.....</i>	<i>31</i>
<i>Разнообразие имеет значение</i>	<i>34</i>
<i>Кооперация и конкуренция</i>	<i>36</i>
Глава 2. Необходимы двое	40
Сказка о двух сёстрах.....	40
Как митохондрии производят энергию	42
Вечеринка в «Мито-Клубе»	43
Разобщение ради здоровья	45
Разобщающие соединения.....	48
<i>Полифенолы</i>	<i>48</i>
<i>Короткоцепочечные жирные кислоты (КЦЖК).....</i>	<i>52</i>
<i>Кетоны.....</i>	<i>56</i>
Газотрансмиттеры.....	60
<i>Сероводород (H_2S)</i>	<i>61</i>
<i>Оксид азота (NO)</i>	<i>62</i>
<i>Монооксид углерода (CO)</i>	<i>64</i>

Глава 3. Всевидящий хрустальный шар — это стенки кишечника	66
В стене пробита брешь	67
Возможно, мертвые люди и не рассказывают историй, но мертвые бактерии делают это	71
Криптовбиржа.....	73
Высылаем подкрепление	77
<i>Щелочная фосфатаза кишечника (IAP, ЩФК)</i>	78
<i>Глицин</i>	79
<i>Полиамины</i>	80
Глава 4. Фатальное стечение обстоятельств	83
Антибиотики широкого спектра действия	85
Глифосат	90
Причины гормонального сбоя	92
Цельнозерновые продукты	94
Нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП) и ингибиторы протонной помпы (ИПП)	97
Микропластик	99
Глава 5. Гиппократ оказался прав.....	101
Молекулярная мимикрия и аутоиммунные состояния	102
«Дырявый» кишечник = «дырявое» сердце.....	106
«Дырявый» кишечник = «дырявые» суставы = «дырявый» обмен веществ.....	111
«Дырявый» кишечник = «дырявые» кости.....	115
Связь между кишечником и онкологическими заболеваниями.....	116
Глава 6. «Дырявый» кишечник = «дырявый» мозг	121
Ось мозг-кишечник.....	123
<i>Глутамат</i>	126
<i>Гамма-аминомасляная кислота (ГАМК)</i>	127
<i>Ацетилхолин</i>	127

Дофамин	128
Серотонин	128
Депрессия, тревога и кишечник	129
Нейродегенеративные заболевания и кишечник	131
Генетика имеет значение, но не так, как мы полагали	135
Глава 7. «Дырявый» кишечник = «дырявые» гормоны.....	137
Симбиоз кишечника и гормонов	139
Эстроболом.....	141
Микробиомы молочной железы и яичников	143
Ксеноэстрогены.....	145
Парабены	146
Фталаты	147
Нонилфенолы (НФ)	147
Бисфенол А (BPA)	148
Дихлордифенилтрихлорэтан (ДДТ)	148
Четвертичный аммоний (хлормекват).....	149
Глава 8. Сигареты, мясо и сыр	150
Секреты долголетия оказались не такими уж очевидными	150
Миф о голубых зонах	151
Парадокс голубых зон: долголетие и сыр.....	155
Фасоль и рис не так полезны.....	158
Ешьте полифенолы — и побольше.....	161
Грейтесь на солнышке	164
Витамины и сигареты хорошо сочетаются	165
Глава 9. Всему свое время.....	169
Смена циклов.....	171
Подавление mTOR: трудные и лёгкие пути.....	174
mTOR, кишечник и экспрессия генов.....	176

Глава 10. Цикл приема пищи по программе «Кишечник под контролем»	179
Советы и рекомендации к программе «Кишечник под контролем»	182
Проявляйте гибкость	186
Глава 11. Парадокс растений 2.0	189
Повышенная чувствительность к пище и синдром «дырявого» кишечника.....	191
Моряк Папай ошибался	195
Где мясо?	196
Основные вредители	200
Глава 12. Программа «Кишечник под контролем»	203
Чего мы собираемся достичь с помощью этой программы	204
<i>Восстановить внутреннюю экосистему.....</i>	<i>204</i>
<i>Укрепить стенки кишечника.....</i>	<i>205</i>
<i>Защитить гликокаликс</i>	<i>205</i>
<i>Разобщить митохондрии.....</i>	<i>205</i>
Что можно и чего нельзя	206
<i>Что можно: ешьте продукты, богатые полифенолами</i>	<i>206</i>
<i>Что можно: ешьте ферментированные продукты</i>	<i>209</i>
<i>Что можно: ферментируйте полифенолы</i>	<i>209</i>
<i>Что можно: принимайте витамин D</i>	<i>210</i>
<i>Что можно: ешьте продукты, содержащие постбиотики.....</i>	<i>211</i>
<i>Что можно: ешьте растительную пищу, богатую пребиотическими волокнами</i>	<i>211</i>
<i>Что можно: выбирайте экологически чистые продукты..</i>	<i>212</i>
<i>Что можно: ешьте цельные продукты</i>	<i>212</i>
<i>Что нужно делать: ешьте ради своих митохондрий</i>	<i>213</i>
<i>Продукты, богатые мелатонином</i>	<i>213</i>

Что можно: употребляйте алкоголь (в умеренных количествах)	215
Что нельзя: не ешьте растительную пищу, богатую лектинами.....	215
Что нельзя: не ешьте обработанные пищевые продукты	216
Что нельзя: не переусердствуйте с фруктами.....	217
Что нельзя: не ешьте сахар.....	218
Что нельзя: не ешьте слишком много или слишком мало белка.....	219

Списки продуктов для программы «Кишечник под контролем»	220
Да, пожалуйста: продукты, повышающие содержание постбиотиков	220
Категория «Нет, спасибо»: основные продукты, содержащие лектин	232

Рецепты.....	237
Приправы и соусы.....	237
Мисо-заправка «Цезарь».....	237
Айоли с черным чесноком	239
Несладкие блюда (вегетарианские)	240
Не совсем классический салат «Цезарь».....	240
Классический салат «Цезарь».....	240
Капустный вариант.....	240
Вариант с капустой на гриле	241
Кимчи «Карбонара» с пастой из сорго или сладкого картофеля	242
Блинчики кимчи.....	244
Салат из шинкованной капусты с мисо-кунжутным соусом.....	246
Блюдо для завтрака с квашеной капустой и авокадо....	247
Нут и помидоры, приготовленные в скороварке, с квашеной капустой и хрустящим чесноком	248

<i>Репа в глазури из пасты мисо</i>	250
<i>Салат из свеклы с мисо и чесночной заправкой</i>	251
<i>Оладьи из квашеной капусты с зеленью</i>	252
Несладкие блюда (из мяса и морепродуктов)	254
<i>Куриные бёдра в йогурте из козьего молока, маринованные в карри, с базиликовым соусом</i>	254
<i>Тушеная треска с кимчи</i>	256
<i>Салат из тунца с кунжутным маслом и квашеной капустой</i>	258
<i>Мисо-салат «со злаками» с брокколи и дикими креветками</i>	259
<i>Мисо-котлеты для бургеров из баранины с мятным соусом</i>	261
Лакомства	263
<i>«Овсянка», лактоферментированная в течение ночи (конопляное семя + лён + просо)</i>	263
<i>Наши любимые топинги для «овсянки», замоченной на ночь</i>	263
<i>Шоколадно-йогуртовый торт с козьим молоком и фисташковым маслом</i>	265
<i>Замороженный йогурт из козьего молока со специями</i>	267
<i>Сочные брауни с мисо</i>	269
Благодарности	270
Примечания	273
Об авторе	311
Алфавитный указатель	312

Введение

БАКТЕРИАЛЬНАЯ «ПРОМЫВКА» МОЗГА

Сможете ли вы поверить в то, что свобода воли — не более чем иллюзия и что вместо безграничной, полной тайн и загадок космической вселенной наши судьбы контролирует не менее таинственная и безграничная вселенная, заключенная, однако, в человеческом теле, к постижению которой мы уже вплотную подошли? Надеюсь, что к концу книги я сумею убедить вас в истинности этих утверждений. Я познакомлю вас с устройством нашей внутренней вселенной, которая неустанно направляет и поддерживает, и помогу восстановить ее разнообразие, которое мы неразумно истребляем, чтобы избавиться от проблем со здоровьем любого характера.

Помните фильм «Люди в черном»? В одной из сцен маленький инопланетянин по имени Фрэнк, который выглядел как обычный мопс, поведал главным героям, что галактика, которую они ищут, на самом деле находится на Земле: «Галактика в поясе Ориона». Земляне, что вполне объяснимо, остались в недоумении. Они полагали, что речь идет о созвездии Орион, которое прежде всего находится не на Земле, и пояс которого, в свою очередь, состоит из трех звезд. А галактика должна насчитывать не меньше сотен миллионов звезд. Как могут три жалкие звездочки составить целую галактику?

На это Фрэнк с укором отвечал: «Эх, люди! Когда же вы поймете, что размер не имеет значения? Если что-то имеет огромное значение, это еще не значит, что оно не может быть очень-преочень маленьким!»

К концу фильма главные герои, как и я в своей профессиональной деятельности, начинают понимать, что целые миры могут существовать в совершенно неожиданных местах. Именно это и пытался втолковать им мопс Фрэнк. Оказалось, что непостижимо огромная галактика,