

ПРЕДВИДЕНИЕ

Глава 1: как биоиндивидуальность определяет, что любит и ненавидит ваше тело

Мы все имеем сходное строение тела, одни и те же внешние и внутренние органы, а в организмах происходят похожие процессы. Сердца бьются. Кровь течет по венам и артериям. Мышцы сокращаются и расслабляются. Кости поддерживают вес. И в то же время неувимые биохимические колебания в теле для каждого из нас уникальны.

Часть этой изменчивости связана с генетикой (уникальным набором вариаций в вашей ДНК) и эпигенетикой (тем, как образ жизни и окружающая среда влияют на экспрессию унаследованного набора генов). Отчасти это связано с балансом и разнообразием кишечных бактерий, функционированием иммунной системы, гормональными колебаниями и уровнем воспаления в любой отдельно взятый момент. Фактически то, что вызывает у вас воспаление, может сильно отличаться от того, что вызывает воспаление у кого-то другого. Да и влияние воспаления на функционирование именно вашего организма и лично ваше здоровье также уникально.

Все эти и многие другие факторы тесно взаимосвязаны и оказывают друг на друга влияние, создавая сложное и постоянно меняющееся чудо — вас самих. От всех остальных людей вы отличаетесь триллионом крошечных особенностей. У вас есть свои уникальные сильные стороны и уникальные

ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ, НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ И ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ: В ЧЕМ РАЗНИЦА?

За относительно короткий период времени наш мир сильно изменился. Если говорить о современности, то пища, которую мы едим, вода, которую пьем, истощенная почва, в которой выращиваем культурные растения, и загрязненная окружающая среда — все это относительно ново. Согласно исследованиям, данное несоответствие между человеческой ДНК и окружающим миром является основной причиной наших хронических проблем со здоровьем, носящих характер воспаления. Около 99 % нашего генома сформировалось до начала активного развития сельского хозяйства, примерно 10 000 лет назад.¹ Вследствие чего мы наблюдаем доселе невиданную реакцию на продукты питания.

У реакции на продукты питания могут быть три основные причины: аллергия, непереносимость или чувствительность. Люди часто путают или неправильно используют эти термины, поэтому давайте рассмотрим, чем они отличаются друг от друга.

- **Пищевая аллергия:** затрагивает иммунную систему, вызывая немедленный и потенциально тяжелый ответ. Симптомы аллергической реакции могут включать сыпь, зуд, крапивницу, отек или даже анафилактический шок — смертельно опасный отек дыхательных путей.

Программа, изложенная в данной книге, не предназначена для диагностирования такой опасной пищевой реакции. Моя цель заключается в другом — помочь вам узнать, склонны ли вы к одной из двух других причин, потенциально ведущих к воспалению:

- **Пищевая непереносимость:** в отличие от аллергии, данная реакция не связана напрямую с иммунной системой. Напротив, не-

проблемы. Какие-то ежедневные действия (еда, занятия и мысли) заставляют вас чувствовать себя прекрасно, из-за других вы чувствуете себя паршиво. Скорее всего, у вас также есть свои проблемы со здоровьем — возможно, вы склонны к мигрени, усталости, боли в суставах, сыпи или повышенной тревожности. Возможно, у вас есть проблемы с пищеварением, гормональный дисбаланс или проблемы с похудением.

переносимость возникает, когда ваше тело не в состоянии переваривать определенные продукты (например, молоко и его производные) или когда они раздражают вашу пищеварительную систему. Как правило, непереносимость — результат дефицита ферментов.

- **Чувствительность к еде:** как и аллергия, является результатом иммунного ответа, но проявляется, в отличие от аллергии, в более отсроченной реакции. Небольшое количество определенной пищи переваривается организмом без проблем, но передозировка или ежедневное ее употребление может постепенно привести к такому воспалению, что начинает страдать ваше здоровье.

Вот возможные симптомы пищевой непереносимости и чувствительности:

- вздутие живота,
- мигрень,
- насморк,
- спутанность сознания,
- боль в суставах или мышцах,
- тревога или депрессия,
- усталость,
- зуд, сыпь,
- учащенное сердцебиение,
- симптомы простуды,
- боль в животе,
- синдром раздраженного кишечника.

Каждая из этих проблем со здоровьем зависит от многих факторов, не только от вашей генетики и микробиоты, но и от того, что вы едите, как двигаетесь, как живете и даже от того, как вы думаете. Все, что вы делаете, улучшает или ухудшает ваше здоровье — и во многих случаях это означает, что ваши действия подстегивают или гасят воспалительные процессы в организме. Но даже это уникально именно для вас и не

обязательно совпадает с тем, что приносит пользу или вред здоровью другого человека. Вот такой вы красивый пазл!

Этот пазл, обладающий уникальными, неповторимыми фигурами, называется биоиндивидуальностью. Признание существования биоиндивидуальности — один из краеугольных аспектов функциональной медицины, и, как практикующий специалист по функциональной медицине, я знаю, что биоиндивидуальность является единственным наиболее мощным источником информации о вас и вашем здоровье. Каждый день я наблюдаю проявления биоиндивидуальности у своих пациентов. К моменту нашего знакомства большинство моих пациентов уже начинают питаться значительно лучше, чем среднестатистический западный человек. Они уже успели что-то изучить о велнесе и какое-то время до того, как открыли для себя функциональную медицину, находились на пути к здоровью. Независимо от того, какой диеты они придерживаются, они в основном едят настоящую цельную пищу. Но несмотря на все свои начинания в области здоровья, они приходят ко мне с определенной проблемой. Отчасти ее причина в том, что их диета не подходит им на все сто процентов.

В основе диетической индустрии лежит идея, что некоторые диеты очень хорошо работают для некоторых людей. Поэтому так много книг, статей и постов в блогах посвящается очередной новой «чудодейственной диете» — *той единственной, которая наконец сработала*. Но этот «единственный метод», который кто-то нашел, сработал только потому, что оказался подходящим для одного конкретного человека — подходящим для него с точки зрения биоиндивидуальности. Приходилось ли вам замечать в телевизионной рекламе фразу мелким шрифтом: «Результат не гарантирован»? Скорее всего, попытки других людей повторить этот результат обречены на провал, потому что их «единственный метод» заключается в чем-то другом. Возможно, в чем-то абсолютно противоположном тому, что рекламируется. Их пазл складывается совсем из другого.

Та пища, которая для одного человека лекарство, для другого может стать проблемой. Причина кроется в биоиндивидуальности каждого. Не зная о своей непереносимости или чувствительности к тем или иным продуктам, вы можете (иногда даже каждый день) употреблять в пищу

то, что усугубляет ваши симптомы, усиливает воспаление или провоцирует набор веса — или даже все это вместе. Вы можете считать эту пищу полезной, но у некоторых людей даже «полезные продукты питания» могут вызывать нежелательные реакции организма. Это биоиндивидуальность в действии.

Биоиндивидуальность и образ жизни

Биоиндивидуальность критически важна для формирования пищевой стратегии, но это относится не только к еде. Это относится почти ко всем аспектам вашего образа жизни:

- **Физические нагрузки.** Некоторым из моих пациентов хорошо подходят энергичные тренировки — это не только полезно для их сердечно-сосудистой системы, но также повышает настроение и уменьшает воспаление. У других энергичные тренировки вызывают усталость и стресс и в результате могут провоцировать воспаление, поэтому таким людям гораздо лучше подходят оживленные прогулки на природе, занятия йогой или легкая растяжка.
- **Общение.** Некоторые получают прилив эндорфинов от интенсивного общения. Социальная активность и правда может стать для них мощным противовоспалительным фактором. Другие испытывают стресс в компании людей и рискуют усилить воспалительные процессы в организме. Им гораздо лучше проводить больше времени в одиночестве.
- **Стрессоустойчивость.** Часть людей хорошо переносят стресс и даже получают удовольствие от стремительно меняющихся будней. В то же самое время другие не так хорошо справляются со стрессом — им следует почаще замедляться, отключать гаджеты и делать паузы в управлении теми аспектами жизни, которые вызывают наибольший стресс. Мы знаем, что стресс вызывает воспаление, поэтому важно знать, что вас беспокоит.
- **Иммунитет.** Некоторые люди постоянно простужаются, в то время как другие почти никогда не болеют. Это может быть свя-