

СОДЕРЖАНИЕ

.....

9		Предисловие
13		Введение
27		Часть I. Лечение болезней методами гнойной терапии
29		Глава 1. Базовая программа
58		Глава 2. Ожирение
94		Глава 3. Сердечно-сосудистые заболевания
141		Глава 4. Рак
201		Глава 5. Диабет
251		Глава 6. Старение
287		Часть II. Реализация программы
289		Глава 7. Опросник генной терапии
335		Глава 8. Образцы меню
349		Глава 9. Рецепты
419		Приложения
446		Благодарности
447		Примечания

ПРЕДИСЛОВИЕ

.....

Интегративная медицина постепенно входит во все национальные медицинские учебные заведения, больницы и клиники. Академические программы и ординатура готовят молодых врачей, чтобы ломать стереотипы и выходить за границы методик, по которым мы в западном обществе лечили пациентов на протяжении 75 лет. Интегративная медицина действительно занимается комплексным лечением пациента.

В бытность мою студентом-медиком образование было весьма традиционным — студенты обучались рассматривать сознание и организм обособленно друг от друга. И многое из тогдашнего подхода к обучению отражается в сегодняшней медицинской практике — в частности, мы видим, как растет число узких специалистов и сокращается практика первичной медицинской помощи. Когда я завершал учебу, догматичная медицинская практика была направлена на лечение организма и его органов как отдельных объектов. Я был готов строить карьеру по той же схеме.

Но порой жизнь приносит нам сюрпризы. Мудрость дальновидных докторов — в том числе моего свекра, хирурга-кардиолога и новатора Джеральда Лемола — столкнула меня с накатанной дорожкой, и мое сознание открылось для нетрадиционных подходов к лечению. Меня перестало удовлетворять общее направление традиционной медицины, и я стал искать способы лечения, которым не обучали в институте. Не поймите меня неправильно — я всем сердцем верю в силу на-

уки. Но я достаточно долго практиковал и встречал многих пациентов из всех слоев населения, веривших в самые разные методы лечения, и я оценил исключительную ценность интегративной медицины.

По сути, я узнал, насколько важно при оказании помощи пациентам применять самые передовые идеи невзирая на их источники. В качестве главы Института сердца при Нью-Йоркском пресвитерианском госпитале я заинтересован в разработке новейших методов замены сердечных клапанов. Как директор Программы нетрадиционной медицины госпиталя, я поддержал внедрение восточных медицинских практик (йоги и медитации) в процесс реабилитации. Чтобы расширять спектр потенциальных инструментов, необходимо получить полную клиническую картину. Тогда появляется возможность назначать лекарственные средства и процедуры, рекомендовать технику релаксации, физические упражнения и даже диету, которые помогут предотвратить медицинские проблемы и справиться с ними.

Программа, изложенная в этой книге учит и пациентов, и врачей достигать этой всеобъемлющей цели. Д-р Митчелл Гейнор акцентирует внимание на том, что возможно использовать питание для укрепления здоровья. Но эта книга не просто о здоровой пище — она о том, как перенаправлять энергию, скрытую в еде, на изменение нашей генетической предрасположенности к болезни. Его работа опирается на раздел генетических исследований, называемый экогенетикой.

Экогенетика — развивающаяся область науки, которая применяет философию персонализированной медицины. Используя специальные вещества, она работает с индивидуальным генетическим профилем, провоцирующим диабет, сердечные и онкологические заболевания. Сосредоточив вни-

мание на биоактивных нутриентах (например, апигенин в гранатах, ЭГКГ* в зеленом чае, куркумин в карри), врачи смогут рекомендовать пищу, действующую на уровне ДНК, чтобы улучшить ваше здоровье. Причем, если у вас войдет в привычку есть продукты, направленные на *экспрессию генов*, вы постепенно утратите пристрастие к вредной пище, содержащей высококалорийные углеводы.

Я встретился с д-ром Гейнором много лет назад, когда его пациент обратился ко мне по поводу операции на сердце. Я растерялся, так как в его медицинской карте имелись данные о метастазах рака, который должен был убить его через несколько месяцев. Пациент улыбнулся и попросил меня взглянуть на дату в карте. Рак был диагностирован у него 5 лет назад! Я узнал, что д-р Гейнор вылечил этого человека, и с тех пор я направляю к нему пациентов со сложными диагнозами, в том числе своих друзей и членов семьи.

Митч — основатель и президент «GaynorIntegrativeOncology». Кроме того, он служит доцентом-клиницистом в Медицинском колледже Вейл Корнелл. Известный специалист в области онкологии и интегративной медицины, Митч Гейнор посвятил свою карьеру комбинированию медицинской практики и апробированной нетрадиционной терапии, чтобы лечить онкологических пациентов. Таким образом, у него есть прекрасная возможность написать книгу о диетологических аспектах профилактики заболеваний.

* Эпигаллокатехина галлат (EGCG) — вид катехина, которого много в зеленом чае; основное действующее вещество экстракта зеленого чая. Исследуется действие галлата эпигаллокатехина при онкологических заболеваниях, рассеянном склерозе и т. д. Однако данные о его эффектах требуют дополнительной проверки. — *Примеч. ред.*

Успех д-ра Гейнора в качестве уважаемого специалиста в области онкологии частично связан с его способностью лечить человека целостно, путем комбинирования методов алопатии и альтернативной терапии. В своей книге он предлагает практические советы, рецепты пищевых добавок и свежевыжатых соков, которые легко включить в повседневную жизнь. Эта книга осмысляет эволюцию медицины, показывая, как экогенетическая пища меняет генетическое строение человека. Она предоставляет научные данные для поддержки традиционной практики и альтернативной терапии, что существенно для преодоления границ между восточной и западной медициной. Это решающий шаг в направлении глобализации медицины, которая может использовать одновременно традиционные западные и нетрадиционные альтернативные методики с подтвержденными результатами для комплексного лечения пациента.

*Мехмет Оз, доктор медицины,
вице-председатель и профессор кафедры хирургии,
Нью-Йоркский пресвитерианский госпиталь,
Колумбийский университет. Соавтор работы
«Ты: инструкция по применению»
из серии книг о здоровье*

ВВЕДЕНИЕ

.....

«Ты — это то, что ты ешь», — всегда говорила мне мама. Но только после того, как я получил медицинское образование и стал специалистом-онкологом, я понял, до какой степени она была права.

Мама стала рассказывать мне о питании и здоровье, когда мне исполнилось 6 лет. У нее только что диагностировали рак груди, и ей хотелось, чтобы я умел о себе позаботиться. Как большинство родителей, она следила, чтобы я не объедался «читос» и картофельными чипсами. Более того, из-за своего диагноза она стала сторонницей метода Аделии Дэвис*, где предполагается употребление необработанной пищи и витаминных добавок. Она научила меня готовить питательные легкие закуски и смешивать фруктовые и овощные соки, чтобы извлечь максимальную пользу и получить желаемый вкус. Еще она научила меня готовить питательную еду, и, когда ей приходилось подолгу лежать в больнице, именно я готовил обеды для отца и старшего брата.

К несчастью, наши уроки здорового питания закончились со смертью матери. Мне тогда было 9 лет. Вероятно, она

* Аделия Дэвис (1904–1974) — одна из первых исследователей в области нутрициологии в середине XX в. Была сторонницей цельной необработанной пищи. Утверждала, что диетические добавки и другие питательные вещества играют важнейшую роль в поддержании здоровья и предотвращении болезней. Несмотря на популярность, ее подход подвергнут серьезной критике за отсутствие научных подтверждений. — *Примеч. ред.*