

strategically cycle
carbs and proteins
to lose weight,
balance hormones,
and move from
stressed to thriving

the

adrenal



reset



diet

ALAN CHRISTIANSON, NMD

Альн Крисчансън

ПРОТОКОЛ ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА НАДБЪБРЕЧНИТЕ ЖЛЕЗИ

Консумирайте въглехидрати и протеини на принципа на стратегическа ротация, за да отслабнете, да балансирате хормоните си и да преминете от състояние „под стрес“ към такова на проспериране



Издателство „Вдъхновения“ подкрепя авторските права. Авторското право повишава креативността, поощрява различните гласове, насърчава свободното слово и създава една жива култура. Благодарим Ви, че закупихте официално издание на тази книга, както и че спазвате законите за авторското право, като не възпроизвеждате, сканирате или разпространявате без разрешение части от нея под каквато и да е форма. По този начин Вие поддържате писателите и позволявате на „Вдъхновения“ да продължава да издава книги за всеки читател.

Информацията, съветите и препоръките в тази книга са предназначени за лична употреба. Те не отменят по никакъв начин професионалния медицински съвет, диагноза или лечение.

Протокол за възстановяване на надбъбречните жлези не взема предвид индивидуалните изисквания, заболявания или други особености, които имате. Книгата не е предназначена за самолечение или самодиагностика, особено ако имате конкретни медицински препоръки.

За всички индивидуални специфики от здравословен характер молим да се консултирате с лекуващия Ви лекар, диетолог, нутриционист или друг специалист.

Copyright © 2014 by Alan Christianson
Всички права запазени.

© Алън Крисчансън

ПРОТОКОЛ ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ
НА НАДБЪБРЕЧНИТЕ ЖЛЕЗИ

© Издателство „Вдъхновения“, 2018 г.

© Превод Иванка Петрова

© Предпечатна подготовка „Камея Груп“

© Печат „Алианс Принт“

Съдържание

| | |
|---|-----|
| Предговор..... | 15 |
| Въведение | 23 |
| Глава 1. Защо напълняваме? | 29 |
| Глава 2. Вашите надбъбречни жлези и как те контролират теглото ви..... | 48 |
| Глава 3. Как се случва възстановяването на надбъбречните жлези: | 67 |
| краят на дебата мазнини срещу въглехидрати | 67 |
| Глава 4. Диетата в Протокола за възстановяване на надбъбречните жлези | 91 |
| Глава 5. Разберете кое е вашето ниво и преминете от оцеляване към проспериране | 106 |
| Глава 6. Под стрес | 125 |
| Глава 7. Напрегнати и изморени | 143 |
| Глава 8. Изчерпани | 161 |
| Глава 9. Проспериране..... | 180 |
| Глава 10. Менюта и рецепти за възстановяване на надбъбречните жлези | 199 |
| Просто често задавани въпроси | 240 |
| Диетата накратко..... | 249 |
| Ресурси | 251 |
| Благодарности..... | 252 |
| Библиография..... | 253 |

ПРЕДГОВОР

Според науката отслабването е въпрос 80% на диета и 20% на упражнения, но след 20 години медицинска практика аз не се хващам на тази въдица. Моят приятел и колега д-р Алън Крисчансън има далеч по-смислено обяснение: причината, поради която ви е трудно да отслабнете, се крие във факта, че вашите хормонални ритми, по-специално тези на хормоните на стреса (като кортизол), са нарушени. Този факт умело води до решението: възстановете ритмите на надбъбречните си жлези, а също правилната секреция на хормоните на стреса и кортизоловия модел.

В своята книга Д-р Крисчансън ви хваща за ръка и ви показва как да разрешите този проблем и да отслабнете. Най-напред обаче може би се чудите (подобно на Дейвид Бърн)*: как стигнах дотук? Алън обяснява как напълняването е реакция на оцеляване от страна на нашата ДНК. В своето забързано и трескаво ежедневие, подлудени от стреса, вие активирате гените за складиране на мазнини и хормоните на стреса на насят поражения върху тялото ви. Когато реакцията на оцеляване наруши ритмите на надбъбречните ви жлези, вие напълнявате. Сякаш това не е достатъчно лошо, ами и ограничаването на храната, както и упражненията, даже и да са твърде много, не помагат, защото по този начин само се задълбочава реакцията на оцеляване – вашето тяло се страхува, че предстои бедствен глад и затова забавя метаболизма ви до краен предел. След като самата аз, като работеща майка, преминах през този модел, той ми е добре познат. Чували ли сте сравне-

* Дейвид Бърн е музикант. Има се предвид песента на неговата група Talking Heads, "Once in a Lifetime", в която се пее „You may ask yourself, well, how did I get here?“, в превод: „Може да се запутате: „Добре, де, как стигнах дотук?“ (бел. пр.)

нието на живота с готварска печка с четири котлона – единият представлява семейството, вторият са приятелите, третият е здравето и последният – работата. Не може всички да работят едновременно. За да управлявате умело живота си, трябва три от четирите да са включени. Ако искате да бъдете успешни, се изисква да изберете два от четирите.

Наистина, когато бях на 30 и няколко години, се опитвах да направя така, че във всички области нещата да се случват добре. По този начин вкарах тялото си в режим на оцеляване, напълнях и бях тотално изтощена и постоянно намусена. Може би вие се намирате в подобно положение. Трябваше да стигна до такова състояние на нещастие, за да използвам своето медицинско образование от световна класа с цел да се справя с нарушенията си на биологично ниво. Имах късмета да напиша книга за това, бестселър със заглавие „Хормонален баланс“*. В процеса на моето излекуване и след като отслабнах с над 11 килограма, установих, че първопричината за моята пълнота беше изпълненият ми с подлудяващ стрес живот и обърканиците ми адренални** ритми. Това ме караше да трупам коремни мазнини, сякаш бях ирландски фермер, който живее в период на голяма оскъдица на храна и не знае кога ще е следващото му хранене. Така също си докарах дефицит на създаващите усещане за щастие химикали в мозъка, като серотонин, а и това състаряваше мен и моето ДНК предварително.

Истината може да е фрустрираща, но все пак ефективна

Истината е свещена и освобождаваща, но в началото може да бъде фрустрираща, особено когато предполага промяна в начина, по който се храним и движим. Точно тук д-р Алън Крисчансън се откроява, подобно на рицар в бляскави доспехи (в случая в бяла лекарска престилка). Алън предлага на своите пациенти, а сега и на вас, смелата, но все пак ефективна истина за това как майсторски и научно обосновано да подреждате

* Очаквайте българското издание на книгата от издателство „Вдъхновения“ през 2019 г. (бел. ред.)

** Адренален (от англ. - adrenal) – който се отнася до надбъбречните жлезии. (бел. пр.)

чинията си и да промените живота си така, че да оздравите своя разбит метаболизъм.

Д-р Крисчансън оформя своето силно и значимо послание през всяка минута от своя живот.

Как се свързах с д-р Алън Крисчансън

Срещнах Алън преди много години на здравна конференция, домакин на която беше нашата обща приятелка Джей Джей Върджин. По това време той беше високо ценен натуропат, работещ в Аризона и специализиращ в натуралната ендокринология, с фокус върху разстройствата на щитовидната жлеза и надбъбречните жлези.

Д-р Крисчансън ми хареса толкова много, че когато следващия път изнасях лекция в Скотсдейл, отидох да го посетя. По типичния за него начин Алън ме взе от летището, отведе ме в клиниката си, Integrative Healthcare, и ми постави венозно глутатион. Моите надбъбречни жлези веднага живнаха. След като изнесох речта си същата вечер, отседнах у Алън и неговото прекрасно семейство в Скотсдейл. Той ми поднесе храна, подобна на описаната в неговата нова книга, без да ми сервира нищо лошо като кафе или вино. След 8-часов сън се събудих от чудесната миризма на приготвяната от д-р Крисчансън нисковъгледрихидратна закуска от яйца от пасищно отглеждани кокошки, наденички и органични зеленолистни зеленчуци, докато, в подготовка за фотосесия по бански за конкурс по красота, неговата съпруга изпълняваше повдигания на краката. До момента, в който се втурнах в кухнята, слюноотделяйки, Алън беше планирал за нас двучасов туристически преход, беше опаковал филтрирана вода, туристически щечи и пълноценен обяд. Гледах го леко скептично, докато описваше различните възможности – можехме да направим 4-часов преход, след което да отидем направо на летището, или да се насладим на поспокоен двучасов преход, така че да ни остане време за обяд. Избрах втората възможност. Алън ме заведе на преход по своя любим маршрут в планините Макдауъл.

Споменавам това посещение, защото то показва дълбоката мъдрост на д-р Крисчансън, при когото думите са подкрепени

с дела. Алън обединява всичко в едно по начин, който е невероятен ценен за хората, стремящи се към отслабване и бързо подобрене на общото си състояние.

Позволете ми да разкрия отделните части на пъзела, които според него допринасят за здравето на надбъбречните жлези, а оттам и за естественото поддържане на подходящо тегло:

- Интравенозно приетият глутатион е един от най-добрите антиоксиданти – премахва „ръждата“ от модерния живот.
- Липсата на алкохол (Алън не пие редовно) – алкохолът изчерпва вашите вътрешни запаси от глутатион.
- Нисковъгледратната закуска подкрепя естествената кортизолова крива.
- Дългият туристически преход имаше за цел да подобри моята гликогенова чувствителност, което е един от начините за балансиране на глюкозата в тялото. Аз имам тенденцията да произвеждам твърде много кортизол сутрин (над идеалното ниво) и Алън ми обясни, че когато правя упражнения, които предполагат бавно движение на дълги разстояния (LSD – long slow distance), ще подобря сутрешния ритъм на надбъбречните си жлези. Още по-хубавото е, че е достатъчно да правя такива упражнения, като туристически преходи и колоездене, няколко пъти на месец, всеки път с продължителност над 3 часа.
- Туристическите щеки намаляват напрежението от прехода. Те не само осигуряват по-добро балансиране и опора, но също редуцират стреса върху краката и ставите при слизане по наклон. При изкачване по хълмове туристическите щеки пренасят част от тежестта върху раменете, горната част на ръцете и гърба, което може да намали умората в краката и да добави тласък към вашето катерене. Като цяло туристическите щеки могат да намалят компресивната сила върху коленете с до 25%.

За щастие, няма нужда да пътувате до Финикс, за да получите стимулиращо напътствие от Алън – в ръцете си държите неговите ключове за кралството.

Как д-р Крисчансън може да ви помогне

Установила съм, че около 90% от хората, идващи в моята практика по функционална медицина, имат проблем с кортизола. Както казва д-р Крисчансън, това е въпрос от основно значение, тъй като, според документираното в проучването Whitehall II от 2011 г., лошият кортизолов наклон е по-опасен от пушенето.

Каква роля играе кортизолът в метаболизма? Кортизолът е катаболен хормон, тоест когато е твърде висок, той причинява „амортизация“ на тялото, което от своя страна може да ви накара да напълнявате и да имате пристъпи на силен глад за захар. За да поддържат теглото ви, вашите надбъбречни жлези действат в деликатен ритъм, но при твърде висок кортизол този ритъм се нарушава.

Как може да оправите това? Алън е открил уникален начин, за да обърне посоката на процеса. Ако проблемът ви е равно ниво на кортизола през целия ден – когато изтощениите надбъбречни жлези не знаят как да поддържат нормален цикъл, с висока секреция на кортизол сутрин и ниска вечер, – яжте нисковъглеродна закуска в стремеж да постигнете стойности в идеалния диапазон. Консумирайте бавни въглехидрати на вечеря (бавно храносмилащият се ямс е моята любима храна), за да изключите секрецията на кортизол, така че да получите съня, нужен за изграждане и възстановяване на тялото след преумората от деня.

Започнете със закуската

Обичам да хапвам добра, солидна, богата на протеини закуска, защото имам нужда от енергия през целия ден. По този начин просто се чувствам по-добре. Книгата на Алън ме накара да осъзная колко силно влияние оказва закуската върху моя кортизолов модел. Няма да вземам от енергията на утрешния ден, като пия кафе след кафе от сутрин до вечер само за да избутам деня. Всеки ден трябва да бъде като център за печалба, който се самоиздържа.

Ако смятате, че правите услуга на себе си, като след събуждане ядете пълнозърнести храни с нискомаслено мляко и

чаша портокалов сок, може би ще искате да размислите. Наясно съм, че в някакъв момент са ви казали, че това е добра закуска, но истината е, че в голяма степен тази стандартна закуска се превръща в триглицериди и допринася за наличието на проблеми с кортизола. Подобно на мен, не след дълго и вие ще се окажете с крайно изтощени надбъбречни жлези.

Защо идеите на старата школа вече не са приложими

Знаем, че по различни причини старият модел с броене на калории и надвишаващ приема им разход на енергия не работи за много хора. Нека да разнищим част от въпроса. Дори и без да сте диабетик, може да развиете инсулинова чувствителност и инсулинова резистентност (вашите клетки не могат да реагират правилно на инсулина, така че тялото ви се опитва да произвежда повече) и в резултат да страдате от неконтролирани нива на кръвната захар. Тогава танцът продължава: веднага се включват надбъбречните жлези, които се опитват да балансират кръвната захар, а вашият кортизол излиза от контрол. След това кортизолът казва на вашето тяло: „Ехо, ти си в беда, затова складирай мазнини за тежки дни!“. Знаете как завършва историята: с вашето напълняване.

Тази книга е за вас дори и да сте със здравословно тегло, но да имате твърде много мазнини. Наричаме това скини фат*. Може да изглеждате добре с тениска, но вашият корем е подут. Не искам да ви плаша, обаче хората, които са скини фат, имат двойно по-висока смъртност от хората със затлъстяване или наднормено тегло. Основното направление в медицината не вярва в наличието на дисрегулация на надбъбречните жлези. Много лекари вероятно ще ви отпратят, ако се опитате да дискутирате това с тях. Те ще ви кажат, че вашите надбъбречни жлези или са идеално добре, или са напълно зле – средно положение няма. Всъщност хиляди проучвания доказват, че когато надбъбречните жлези и тяхната функция изпаднат в

* Този термин няма утвърдено българско съответствие. Идва от английското *skinny fat* (буквално кльощаво дебел) и се отнася за хора (предимно жени), които са с нормално тегло, но имат минимално количество мускули и много мазнини. (бел. пр.)

междинно състояние, то може да се свързва с проблеми като затлъстяване, висока кръвна захар и инсулинова резистентност.

Д-р Алън е изследвал своя протокол

Д-р Крисчансън е тествал теорията си, като през последната година е предложил на група от 42 души да изпробват програмата му (88% са жени, като средната възраст на участниците е 45 години). След 30 дни той установява, че участниците са постигнали следните резултати (само с прилагане на диетата):

- отслабване с 4 кг;
- намаляване на телесните мазнини с 2%;
- намаляване на обиколката на талията с около 5 см;
- значително подобрене в ритъма на надбъбречните жлези (установено чрез четирикратно ежедневно измерване на кортизоловите нива).

Помнете, най-важното нещо е да имате добър кортизолов наклон. Ако го имате, чудесно. Ако вашият сутрешен кортизол скача твърде много, тогава всичко се свежда до подобряване на гликогеновата ви чувствителност (как складираете глюкозата). Понякога се наблюдава пик на кортизола над идеалната стойност сутрин, когато надбъбречните ви жлези работят усилено за глюкогогенезата – процеса на получаване на глюкоза от вещества, различни от въглехидратите. В такъв случай на помощ идват диетичните предписания на Алън. Упражненията също помагат. Макар да не са толкова ефективни с оглед на времето, както кратките, но експлозивни тренировки, LSD тренировките помагат – правете нещо с по-голяма продължителност, за няколко часа (например пешеходен туризъм или колоездене), дори да е само няколко пъти месечно.

Както казах и по-рано, впрягайки се да се раздавам във всички области, аз станах собствения си най-лош враг. После обаче приложих медицинското си образование върху своето счупено тяло. Алън е израснал като пълно дете. Когато му омръзнало да бъде различен, използвал невероятния си интелект за преодоляване на това предизвикателство – изчел ду-

зина книги за хранене и фитнес, след което спрял захарта и се захванал с упражнения по режим. Като възрастен той учил медицина, но осъзнал, че основното официално направление в медицината не разполага с всички отговори. Като натуропат Алън е трансформирал своята пожизнена любов към ученето и е използвал образованието и опита си, за да създаде надеждна програма, с която да научи другите как чрез храната и хранителните вещества да постигнат оптимално здраве, включително отслабване. Прочетете книгата, отслабнете и се чувствайте добре!

*Сара Готфрид, лекар
Бъркли, Калифорния*

Д-р Сара Готфрид, лекар, е един от признатите авторитети по темата как да възстановите своето хормонално равновесие с научно обосновано съчетание от методите на съвременната медицина и древните традиции. Тя е автор на книгата „*Хормонален баланс: възстановете здравето, съня, сексуалното желание и метаболизма си по естествен начин чрез Протокола Готфрид*“.



* Очаквайте българското издание на книгата от издателство „Вдъхновение“ през 2019 г. (бел. ред.)

ВЪВЕДЕНИЕ

Години наред се опитвате да подобрите здравето си. Макар да полагате възможно най-много усилия, вашето тяло не ви сътрудничи. Пробвали сте множество режими на хранене и упражнения, но никой от тях не е помогнал. Експертите дават съвети, които обаче често са противоречиви. Някои казват: „Трябва да консумирате по-малко захар!“. Според други проблемът е, че прекарвате прекалено много време на закрито, седейки. Мнозина виждат причината за това положение в човешкия характер и обвиняват склонността на хората да си угаждат за болестите.

Представете си, че годината е 1879 и вие страдате от туберкулоза.

Сякаш физическото страдание от това заболяване не е достатъчно, но и се измъчвате от вина, смятайки, че грешката е във вас. Казват ви, че вашето състояние ще се подобри, ако само положите повече усилия и престанете да бъдете мързеливи. Съветват ви да имате „по-хубави“ мисли, да избягвате някои храни и да правите определени упражнения. Когато не се възстановявате, вместо да подложите на съмнение съветите на медицинската общност, на вас ви е по-лесно да вярвате, че не сте се постарали достатъчно.

Много години преди туберкулозата да бъде широко разбрана, учени като Бенджамин Мартен вярвали, че тя не се причинява от характера на човек, а от „чудни (малки) живи същества“.¹ Освен туберкулозата, други болести, приписвани на обвинявания за тях характер на човека, включват проказа, едра шарка и рак. Днес се намираме в същата ситуация. Научната информация се разминава с масовите вярвания. Въпреки че науката ни казва, че характерът не е причина за затлъстяването повече, отколкото той е причина за туберку-

лозата, мнозинството все пак продължава да обвинява жертвата. Това не само е болезнено, но и отклонява вниманието от ефективната промяна.

Повечето хора все още вярват, че телесното тегло е просто въпрос на консумираните калории спрямо тези, изразходени с упражнения. Приема се, че тези, които не могат да отслабнат, просто не полагат достатъчно усилия – ядат твърде много, мързеливи са и вината си е тяхна. Много популярни лозунги, а също заглавия в списания и на книги отразяват този начин на мислене: „Яжте по-малко, движете се повече!“ или „Яжте това, а не онова!“.

Това мислене обаче не е актуалното или адекватното по отношение на голяма част от населението, но правилната информация е вълнуваща: настоящите изследвания показват, че какво нашите тела правят с храната, зависи от това дали се намираме в режим на проспериране, или в режим на оцеляване. Малък набор от жлези, наречени надбъбречни, е главният управляващ тези режими орган. Нашите надбъбречни жлези контролират превключвател, който ни кара да просперираме, тоест да изгаряме мазнините и да се чувстваме енергични, или просто да оцеляваме, което означава да складираме мазнините и да се чувстваме уморени. Преработените храни, замърсителите и притискащите ни житейски обстоятелства могат да ни вкарат в такъв режим на оцеляване. Макар при краткотрайни кризисни ситуации режимът на оцеляване да е много важен, ако останем твърде дълго в него, ние напълняваме, остаряваме по-бързо и умираме по-рано.

Имам ярък спомен за момента, в който заседнах в режим на оцеляване. Бях във втори клас и вярвах, че бисквитите с шоколадови парченца са сред няколкото неща, които единствено правят света по-добро място. Семейството ми току-що се беше преместило да работи в курорт в Северна Минесота. Един ден успях да измъкна от кухнята цяла шепа прясно изпечени бисквитки с шоколадови парченца. Ясно си спомням, че някъде след третата бисквитка болката от скорошното преместване, изглежда, се стопи. През следващите пет години продължих да напълнявам до един незабравим ден в часа по физическо в 7. клас. Група момчета обсъждаха кой има най-големите гърди

в нашия клас. Един от тях успя да мисли извън половите стереотипи и ме номинира за титлата. Вече знаех, че е прав, но дотогава се надявах, че другите не го бяха забелязали.

След този болезнен ден категорично *трябваше* да се променя. Прочетох всяка на вид обещаваща книга, налична в моята библиотека. Повечето книги говореха за диета и упражнения, но имаше и такива със здравна и медицинска насоченост. След като пробвах много различни методи, започнах да научавам някои неща. Едното беше, че ако се подлагам на крайни лишения от храна или претренирам, само ставах по-гладен. Не беше твърде трудно да се откажа от хляба и захарта, но само докато напълно ги изключвах от менюто си. Родителите ми поръчаха за мен протеини на прах от компания, предлагаща доставки по пощата, и аз ги използвах на закуска. Йогистките дихателни упражнения като че ли правеха придържането към тези промени по-лесно.

През следващата година отслабнах. Не само бях в състояние да се занимавам със спорт, но станах и един от най-добрите атлети в нашето училище. Можех да се наслаждавам на чудесното усещане от пълноценния живот и доброто здраве. Няколко години по-късно пожар вкъщи ми показа колко лесно може да се разделя отново с това добро усещане.

Семейството ми беше добре, но загубихме домашните си любимци и всички свои вещи. За да помогна да си стъпим на крака, когато не бях на училище, прекарвах всеки миг, работейки в ресторант. Нивата ми на стрес бяха високи, имах постоянен достъп до нездравословна храна и прекратих режима си на упражнения. Скоро бях напълно излязъл от форма и с около 13,5 кг над теглото, което се стремях да поддържам.

Поради тинейджърска загриженост в следващите си опити да спазвам диети стигнах до прекалена крайност. Ядох по-малко храни, в много по-малко количество. Представете си да живеете на няколко порции сурови зеленчуци, докато ходите на училище, работите и бягате от 9,5 до 16 километра на открито през зимата в Северна Минесота.

Отслабнах, но скоро се оказах депресиран и с влошено здраве. Книгите отново ми се притекоха на помощ. Една от най-забележителните беше първото издание на „Учебник по

природна медицина” от натуропата Майкъл Мъри. (Тогава съвсем не предполагах, че след много години д-р Мъри щеше да ми стане личен приятел и да ме помоли за авторско участие в отделни части от деветото издание на същата книга.)

От книгата на д-р Мъри научих, че ми е нужна по-балансирана диета, с повече калории, адекватен прием на протеини, здравословни мазнини и по-голямо количество богати на минерали храни. В резултат от промените в режима на хранене не само здравето ми процъфтя, но и отново се свързах с предишните си интереси в областта на медицината. Личните ми нужди вече не бяха фокусът на моя живот – исках да задълбоча разбирането си за храненето и да го използвам, за да помагам на други по същия начин, по който то ми беше помогнало. Намирането на медицинско училище, чиято учебна програма беше фокусирана върху храненето, беше сбъдната мечта. Интересът ми към взаимовръзката между хормоните и затлъстяването се задълбочи, докато по време на стажа си работех с една незабравима млада жена.

Шестнайсетгодишната Джейми беше на път да бъде принудена да напусне училище. Джейми беше умна и изпълнена с ентузиазъм ученичка, но с прекалено силно усещане за болки и умора, за да става от леглото. Всичко се беше променило след едно наистина лошо боледуване от грип предишната година. Теглото ѝ се беше увеличило главоломно и всички мускули я боляха. По това време повечето лекари не смятаха фибромиалгията за действително състояние, но един, който вярваше тя да е такава, беше казал, че това е причината. За съжаление, лек не беше известен.

Осъзнавах, че колкото и моето собствено здраве да ме беше притеснявало в миналото, състоянието на Джейми беше далеч по-лошо. Моят медицински ръководител ми позволи да прекарам време с картон на Джейми в медицинскоизследователската библиотека. Успях да сглобя някои части от пъзела: симптомите на Джейми наподобяваха тези на болест на щитовидната жлеза, а майка ѝ и баба ѝ бяха с такова заболяване. Другите лекари твърдяха, че това не може да е причината за нейните симптоми, тъй като при кръвни изследвания показателите на щитовидната жлеза излизаха с нормални

стойности. Аз обаче намерих проучвания, според които понякога използваните общи изследвания не успяват да хванат заболяване на щитовидната жлеза, когато то е в съвсем начален стадий.

Моите медицински ръководители склониха да направят по-задълбочени изследвания, които потвърдиха, че Джейми страда от заболяване на щитовидната жлеза. Благодарение на лечението тя успя да се върне към ученето и да присъства на своя абитуриентски бал. Въпреки че лечението на щитовидната жлеза стимулира първоначално отслабване, беше необходимо още проучване, за да може Джейми да достигне пак желаното тегло. Установих, че при Джейми заболяването на щитовидната жлеза беше засегнало надбъбречните ѝ жлези. Подозирах това, тъй като тя често се чувстваше замаяна поради ниско кръвно налягане и имаше силни пристъпи на глад за сол, а и двата симптома са признаци на недобро функциониране на надбъбречните жлези. След като идентифицирахме този проблем и помогнахме на хормоналните ѝ нива да се върнат близо до оптималните, тя наистина успя да разцъфне пак. Видях как Джейми си върна обратно живота и след това бях още по-убеден, че в основата на много озадачаващи състояния стоят хормонални причини.

Оттогава Джейми порасна, завърши университет и създаде красиво семейство. Няма нищо по-важно за мен от това да мога да помогна на някой като Джейми да премине към състояние на по-добро здраве и повече щастие.

Програмата, която държите в ръцете си, *Протокол за възстановяване на надбъбречните жлези*, е кулминацията на детската ми фрустрация, десетилетия изследвания и над 75 000 срещи с пациенти.

Протоколът за възстановяване на надбъбречните жлези предлага наистина различен режим на хранене, който не е с ниско съдържание на каквото и да било – консумацията на прекалено малко храна и твърде многото упражнения всъщност могат да доведат до напълняване. Храната е лекарство, не врагът. Сред уникалните аспекти, които правят моята система ефективна и осигуряват ползи отвъд отслабването, са следните:

- *Въглехидратите не са забранени.* Вместо това те се консумират на цикличен принцип, така че да се обърнат последствията от консумацията на преработени храни върху складирането на висцерални мазнини.
- *Циркадните ритми се коригират,* за да ви помогнат да спите по-добре и да позволят на черния дроб да съдейства за контролиране на вашето тегло.
- *Яснотата на ума се възстановява чрез петминутни ритуали,* които предпазват мозъка от увреждане и предотвратяват повишаването на апетита в следствие от притискащите ни житейски обстоятелства (стреса).

И сега стигаме до най-важната част от тази история – *ВИЕ*. Независимо колко дълго сте се борили с теглото си или при спазването на колко диети сте се провалили, *вината не е във вас*.

Никога не са ви липсвали нито воля, нито кураж. Не сте слабохарактерни, нито склонни да си угаждате. Вашето тяло е било подложено на стрес от преработените храни, замърсяването в околната среда и притискащи житейски обстоятелства. То се е опитвало да ви помогне да оцелеете по единствения начин, който знае. Скоро ще научите защо се случва това и как може внимателно да превключите от състояние на оцеляване обратно към такова на *проспериране*.

Всички имаме по нещо да споделим със света. Но това се осъзнава трудно, когато сякаш сме загубили контрол над своето здраве. Знаем колко е невероятно човек да може да остави зад гърба си някаква дълга борба и да продължи с живота си, да постигне своята цел и да изпълнява мисията си. Какъв би бил вашият живот, ако нищо не ви спираше? Нека да разберем!

Алън Крисчансън, натуропат
Скотсдейл, Аризона

ГЛАВА 1

ЗАЩО НАПЪЛНЯВАМЕ?

Сред любимите ми вещи е броят на списание „Тайм“ от юли 1969 г. Корицата е посветена на историческото изстрелване на *Аполо 11* до Луната. Основната снимка в историята показва стотици хора, които стоят в полето за наблюдение, отпратили взор към небето, докато ракетата излита. Наскоро погледнах отново снимката, спокоен от неясното усещане за нещо странно в нея. След като я гледах няколко пъти, изведнъж осъзнах кое беше странното: всички в тълпата бяха необичайно слаби. Наблюдателите бяха предимно мъже, както изглежда, най-вече в началото на 40-те си години.

През 60-те години на XX век средният американец от мъжки пол на възраст между 40 и 45 г. е тежал около 76,6 кг. До 2000 г. цифрата е 89 кг – с почти 13 кг повече.¹ Тълпа като тази днес би изглеждала съвсем различно.

Глобална криза със затлъстяването – статистиката

До 2010 г. нивата на затлъстяване са се увеличили още повече – над 69% от възрастните в САЩ са с наднормено тегло или затлъстяване. Същите промени са настъпили по цял свят. Броят на възрастните с наднормено тегло и затлъстяване по света започва да нараства през 70-те години на XX век и се удвоява между 1980 и 2008 г. Според изчисления броят на възрастните с наднормено тегло е 1,4 милиарда. За първи път в човешката история смъртността от свързани със затлъстяването заболявания надминава смъртните случаи по каквито и да е други причини, включително недохранване и инфекциозни болести.

Ако тези смъртни случаи не са достатъчно лошо нещо, то

разходите за справяне с предстоящите десетилетия хронични заболявания се очаква да осакатят глобалната икономика. Изчислено е, че през следващите 20 години свързаните със затлъстяването заболявания ще струват на световната икономика над 30 трилиона долара. За сравнение, терористичните атаки срещу САЩ, заедно с войните в Ирак и Афганистан, са изчислени на около 5 трилиона.²

Няма съмнение, че в момента хората напълняват по-бързо от когато и да било преди, но защо се случва това? Най-скорошните медицински изследвания дават някои добри отговори. За съжаление обаче, повечето членове на обществеността и мнозинството политици основават своите вярвания за затлъстяването на теории, за които вече се знае, че не са верни. Според популярното виждане, за затлъстяването се обвиняват приемът на твърде много калории, липсата на достатъчно воля и лошите гени. *Нещата обаче не са толкова прости.*

