

Д-Р УИЛ КОУЛ

с Ийв Адамсън

СПЕКТЪРЪТ НА ВЪЗПАЛЕНИЕТО



**РАЗБЕРЕТЕ КОИ ХРАНИ ВЛОШАВАТ ВАШЕТО ЗДРАВЕ
И ВЪЗСТАНОВЕТЕ ОРГАНИЗМА СИ**



ПОЛОЖИТЕЛНИ ОТЗИВИ ЗА „СПЕКТЪРЪТ НА ВЪЗПАЛЕНИЕТО“

„В областта на грижата за здравето темата за възпалението е така актуална, широко дебатирана и злободневна, а „Спектърът на възпалението“ най-сетне дава отговори на всичките ни въпроси. Д-р Уил Коул обяснява как възпалението съществува в континуум и ви показва по какъв начин да разберете къде се намирате в този спектър. Ако някога сте се чувствали объркани относно здравето си, това е книгата, която трябва да прочетете, за да започнете да правите положителни промени по естествен начин, чрез вкусни оздравителни храни.“

Д-Р ДЖОШ АКС, ЛЕКАР НАТУРОПАТ И ХИРОПРАКТИК, КЛИНИЧЕН НУТРИЦИОЛОГ,
НАЙ-ПРОДАВАН АВТОР НА *NEW YORK TIMES* С КНИГИТЕ
KETO DIET, *EAT DIRT* И *ESSENTIAL OILS. ANCIENT MEDICINE**.

„Уил Коул е един от най-любознателните и състрадателни лекари, с които сме работили в Goop. В „Спектърът на възпалението“ той споделя своя полезен и лесен за разбиране и прилагане инструментариум, заедно с убедителната си и овластяваща перспектива за възстановяване и оптимизиране на вашето здраве.“

ГУИНЕТ ПОЛТРОУ, ОСНОВАТЕЛ НА GOOP И НАЙ-ПРОДАВАН АВТОР НА
NEW YORK TIMES С КНИГАТА *THE CLEAN PLATE*

„Д-р Коул е свършил чудесна работа, извеждайки в центъра на вниманието значимостта на възпалението като основен играч в широк кръг от най-разпространените и упорити здравословни проблеми. Фокусирането върху хроничното възпаление и върху промените в начина на живот, които може да улеснят неговото потушаване, е от основно значение за възстановяването и поддържането на здравето и тази цел е чудесно постигната в „Спектърът на възпалението“.

Д-Р ДЕЙВИД ПЪРЛМЪТЪР, ЧЛЕН НА АМЕРИКАНСКИЯ КОЛЕЖ ПО ДИЕТОЛОГИЯ,
НАЙ-ПРОДАВАН АВТОР НА *NEW YORK TIMES* С КНИГИТЕ
„ТИХИТЕ УБИЙЦИ НА МОЗЪКА“ И *BRAIN MAKER*

* Очаквайте скоро от издателство „Вдъхновения“ – Бел.изд.

„Спектърът на възпалението“ е книгата, от която всички се нуждаехме. Точно както и в другата си книга, *Ketotarian*, и тук д-р Уил Коул успява да ни впечатли, като, със свеж уклон, хвърля нова светлина върху възпалението. От тази книга не само ще научите как възпалението влияе върху вашето здраве, но и ще откриете конкретните храни (не са необходими предположения), които тялото ви обича и мрази, за да започнете да се справяте със здравословните си проблеми.“

Д-Р АЛЕХАНДРО ЯНГЪР, НАЙ-ПРОДАВАН АВТОР НА
NEW YORK TIMES С КНИГИТЕ *CLEAN GUT* И *CLEAN EATS*

„Спектърът на възпалението“ е за всеки, на когото му е дошло до гуша от модни диети със съмнителен ефект. Колегата ми д-р Уил Коул е използвал дългогодишния си опит в областта на функционалната медицина, за да представи, и то по брилянтен начин, план, който всеки може да използва с цел да се чувства и да изглежда най-добре. Постигнете свобода от храната, като най-сетне откриете кои храни са наистина оптимални за вашето тяло и как това може да се прояви в устойчиво здравословно състояние и усещане за благополучие през целия ви живот.“

Д-Р МАРК ХАЙМЪН, ДИРЕКТОР НА КЛИВЛАНДСКИЯ
КЛИНИЧЕН ЦЕНТЪР ПО ФУНКЦИОНАЛНА МЕДИЦИНА
И НАЙ-ПРОДАВАН АВТОР НА *NEW YORK TIMES* С КНИГАТА *FOOD FIX*

„Д-р Уил Коул е един от най-добрите специалисти, който може да предложи на моите клиенти решение от функционалната медицина за какъвто и да е здравословен проблем. Чрез „Спектърът на възпалението“ лесно ще разберете кои храни се отразяват най-добре на вашия организъм. Д-р Коул отива още по-далеч, като ви предоставя инструментите, необходими за прилагането на тези знания в живота, и то по много практичен начин – като разберете кои храни обича тялото ви. Това е основано на благодатта хранене в най-добрия му вариант.“

КЕЛИ ЛЕВЕК, НУТРИЦИОЛОГ НА ИЗВЕСТНИ ЛИЧНОСТИ И АВТОР НА *BODY LOVE*

„Що се отнася до здравето, възпалението е коренът на всяко зло. Това е сериозен проблем, с който мнозина от нас живеят, без дори да подозират. „Спектърът на възпалението“ на д-р Уил

Коул най-накрая осигурява програма и протокол, с които да се справим успешно с възпалението и да постигнем оптимално здраве и щастие.“

ДЖЕЙСЪН ВАХОБ, ОСНОВАТЕЛ И ЕДИН ОТ ГЛАВНИТЕ ИЗПЪЛНИТЕЛНИ
ДИРЕКТОРИ НА MINDBODYGREEN И АВТОР НА *WELLTH*

„Ако може да се обобщи какво е в основата на всички болести на цивилизацията, отговорът, кратко и ясно, би се свел до едно: възпалението. В „Спектърът на възпалението“ д-р Уил Коул предлага своята безценна индивидуална мъдрост, натрупана чрез клиничния му опит, за това как да подхранвате тялото си, за да държите огъня на възпалението под контрол. Тази книга ще ви помогне да угасите огъня, който ви прави дебели и болни, чрез основана на цели храни диета, която е специално съобразена с вашите нужди и особености.“

ДЖИМИ МУР, НАЙ-ПРОДАВАН АВТОР НА КНИГАТА
KETO CLARITY И СЪАВТОР НА *THE COMPLETE GUIDE TO FASTING*

„Лечители като Уил Коул са голямото обещание на превантивната медицина – те са нейното бъдеще. В своята практика д-р Коул предлага изключително индивидуализирана и интуитивна грижа, която ви поставя в спектъра на здраве на тялото и духа и има за цел да ви поддържа жизнени. В днешния свят с високи нива на стрес, където броят на автоимунните заболявания нараства сред жените, д-р Коул поставя така необходимия фокус върху справянето с хроничното заболяване, преди то да завладее организма.“

ЕЛИС ЛЬОНЕН, ГЛАВЕН ОТГОВОРНИК ПО МЕДИИТЕ
И МЕДИЙНОТО СЪДЪРЖАНИЕ В GOOP

„Най-накрая! *Всички* интелигентни въпроси, които искате да зададете на лекаря си! Моят уважаван колега д-р Уил Коул се справя с тях в „Спектърът на възпалението“. Като експерт по здравето на червата аз знам, че корените на повечето хронични възпаления са в червата и съм наясно, че индивидуализираните, съобразени с нуждите и особеностите на отделния човек предписания за постигане на здраве чрез диета, рецепти и планове за хранене могат да променят живота ви. Книгата на д-р

Коул включва функционални тестове, базирани на медицината, които могат да помогнат на всеки да разнищи своето лично, уникално само за неговия организъм възпаление и да разгадае своя здравен профил.“

Д-Р ВИНСЪНТ ПЕДРЕ, НАЙ-ПРОДАВАН АВТОР НА HAPPY GUT

„В „Спектърът на възпалението“ д-р Уил Коул красноречиво обяснява първопричината за здравословните проблеми и предлага забавен иновативен план за започване на намаляване на възпалението и възстановяване на оптималното здравословно състояние.“

Д-Р ТЕРИ УОЛС, СПЕЦИАЛИСТ ПО ФУНКЦИОНАЛНА МЕДИЦИНА,
СЕРТИФИЦИРАН ОТ ИНСТИТУТА ЗА ФУНКЦИОНАЛНА МЕДИЦИНА,
АВТОР НА *THE WAHLS PROTOCOL*

„За пореден път моят приятел д-р Уил Коул създаде образователно средство по тема, която подлежи на значим контрол, но често остава пренебрегвана. Като готвач, посветен на промяната на света чрез храната, аз се вълнувам, че ще се насладите на епичното образование, което следващите страници осигуряват.“

ДАН ЧЪРЧИЛ, АВТОР НА *DUDEFOOD*

„В „Спектърът на възпалението“ моят приятел д-р Уил Коул връща любовта и изяществото в благополучието. Отдалечавайки се от догмите на диетичното мислене, Уил ни учи как да разберем кои храни ни карат да се чувстваме най-добре.“

КЕЛИ РЪДЪРФОРД, АКТРИСА

„Д-р Уил Коул е свършил невероятна работа, като ни е показал как възпалението играе жизненоважна роля за оформянето на нашето здраве. Той обяснява по блестящ начин корените на хроничните здравословни проблеми и предоставя надежда и иновативни практични начини за преодоляване на възпалението и за излизане от проблема с възстановено здраве и в състояние на благополучие и процъфтяване.“

ДРУ ПУРОХИТ, ВОДЕЩ НА ПОРЕДИЦАТА *THE BROKEN BRAIN*

СПЕКТЪРЪТ НА ВЪЗПАЛЕНИЕТО

*Разберете кои храни влошават вашето здраве
и възстановете организма си*

Д-Р УИЛ КОУЛ

с Ийв АДАМСЪН



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 любознателния 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.

„Спектърът на възпалението“ 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 е задължително да се консултирате с лекуващия ви лекар, педиатър, ароматерапевт или друг специалист.

Рецептите в тази книга трябва да се следват точно. Издателят не носи отговорност за вашите специфични здравословни нужди или алергии, които може да изискват медицинска помощ. Издателят не носи отговорност за каквито и да е нежелани реакции във връзка с рецептите, съдържащи се в тази книга.

Нито издателят, нито авторът се ангажират с предоставянето на професионални съвети или услуги на отделния читател. Идеите, процедурите и съветите, които се съдържат в настоящата книга, не са предназначени да заменят консултацията с вашия лекар. Всички въпроси, свързани с вашето здраве, изискват медицинско наблюдение. Нито авторът, нито издателят носят каквато и да било отговорност за предполагаеми загуби или вреди, възникнали във връзка с предоставените в тази книга информация или препоръки.

The Inflammation Spectrum. Find Your Food Triggers And Reset Your System
Copyright © 2019 by Will Cole 2019 New York:
Avery, an imprint of Penguin Random House
LLC Illustrations by Michael Weaver

СПЕКТЪРЪТ НА ВЪЗПАЛЕНИЕТО. РАЗБЕРЕТЕ КОИ ХРАНИ ВЛОШАВАТ ВАШЕТО ЗДРАВЕ И ВЪЗСТАНОВЕТЕ ОРГАНИЗМА СИ

© Уил Коул – автор

© д-р Иванка Петрова – преводач

ИК „ВДЪХНОВЕНИЯ“ 2020

*На Амбър, Соломон и Шайло:
Когато ви гледам, виждам сърцето на Бог –
безгранична любов, милост и приемане.
Дано тези качества се пропият в страниците
на настоящата книга!*



СЪДЪРЖАНИЕ

	<i>Въведение</i>	11
ГЛАВА 1.	<i>ANTICIP8 (ОЧАКВАНЕ):</i> КАК БИОИНДИВИДУАЛНОСТТА ОПРЕДЕЛЯ КАКВО ОБИЧА И КАКВО МРАЗИ ВАШЕТО ТЯЛО	22
ГЛАВА 2.	<i>INVESTIG8 (РАЗСЛЕДВАНЕ):</i> ОТКРИЙТЕ ВАШИЯ ЛИЧЕН ПРОФИЛ НА ВЪЗПАЛЕНИЕТО	44
ГЛАВА 3.	<i>INCORPOR8 (ИНКОРПОРИРАНЕ):</i> ПОДХОДЯЩИТЕ ЗА ВАС ПЛАН И НАБОР ОТ ИНСТРУМЕНТИ	64
ГЛАВА 4.	<i>INITI8 (ИНИЦИИРАНЕ):</i> ПРЕМИНАВАНЕ КЪМ ЕЛИМИНАЦИОННАТА ФАЗА	93
ГЛАВА 5.	<i>ELIMIN8 (ЕЛИМИНИРАНЕ)</i> ИЛИ CORE4 (ОСНОВНИТЕ ЧЕТИРИ): ПОТУШЕТЕ ВЪЗПАЛЕНИЕТО И ОЗДРАВЕЙТЕ	120
ГЛАВА 6.	<i>DEDIC8 (ПОСВЕЩАВАНЕ):</i> ВАШАТА ГОТВАРСКА КНИГА С ПРОТИВОВЪЗПАЛИТЕЛНИ РЕЦЕПТИ	203
ГЛАВА 7.	<i>REINTEGR8 (РЕИНТЕГРИРАНЕ):</i> ТЕСТВАНЕ НА ВАШИТЕ ЛЮБИМИ ПРЕДИ ХРАНИ	271
ГЛАВА 8.	<i>CRE8 (СЪЗДАВАНЕ):</i> КАК ДА СЪЗДАДЕТЕ СВОЯ НОВ, ПЕРСОНАЛИЗИРАН ПЛАН ЗА ХРАНЕНЕ И ЖИВОТ	298
	<i>Благодарности</i>	309
	<i>Бележки</i>	310
	<i>За д-р Уил Коул</i>	321
	<i>Индекс на рецептите</i>	322

ВЪВЕДЕНИЕ

Брилянтен биохимичен баланс поддържа тялото ви живо. Цели сто хиляди километра кръвоносни съдове минават през вашия организъм, който всяка секунда произвежда по 25 милиона нови клетки. В мозъка ви има повече сложни връзки, отколкото са на брой звездите в галактиката. Всъщност трилионите различни клетки в тялото ви фактически са се образували от същите въглерод, азот и кислород като тези в звездите, блестели ярко преди милиарди години. С други думи, вие буквално сте направени от звезден прах! И макар всички тези трилиони клетки да се отличават със своето уникално предназначение, между тях има и нещо общо: те съществуват, за да можете да процъфтявате. Ето по какъв сложен начин и на какво дълбоко ниво вие сте специални! В продължение на еони, през цялото съществуване на времето и на човечеството, никой – нито един човек – никога досега не е имал вашата уникална съвкупност от гени, биохимични особености и красота. Никой, освен вас.

Всяка храна, която всички ние консумираме, дава определени инструкции за протичане на биохимичните процеси в нашия организъм. Всяко хранене, всяка хапка, която приемаме, влияе постоянно по динамичен начин върху това как се чувстваме. И тъй като никой друг не е вас, няма ясно и категорично установени правила за един универсален списък с полезни и вредни храни. Храните, които имат добър ефект върху някой друг, може да не са подходящи за вас и вашите уникални биохимични особености. Тази книга е точно за вас. Тя е вашето лично ръководство за това да разберете кои храни обича *вашето тяло*, кои мрази и от кои има нужда, за да се чувства чудесно.

Като практикуващ функционална медицина, аз съм се специализирал в това да помагам на хората да научат езика на тялото си, така че да могат да открият кое точно от нещата, които правят (или не правят) всеки ден, им помага или вреди с оглед техните уникални биохимични особености. Съдействал съм на хиляди пациенти да отслабнат и да си възвърнат жизнеността, като ги научих как да се възползват от дълбоката вродена

.....
**Кои храни при-
чиняват възпа-
ление във ва-
шия организъм?
Кои храни са пи-
тателни, пълно-
ценни и полезни
за вас?**
.....

мъдрост на своя организъм. Кои храни причиняват възпаление във вашия организъм? Кои храни са питателни, пълноценни и полезни за вас? Вашето тяло знае отговора на тези въпроси. Подходящият режим на хранене е уникален и специфичен за вас, но как да разберете кои са правилните храни за организма ви? Как да се научите да чувате какво ви казва тялото, за да можете да го подхранвате така, че да процъфтявате?

ЕРАТА НА ВЪЗПАЛЕНИЕТО

Намирането на уникалния за вас режим на хранене е важно за по-оптималното поддържане на вашето здраве. Има обаче и друга, още по-значима причина за това да промените навиците си на хранене и особеностите в начина на живот, които не ви служат. Задава се буря. На хоризонта се събират облаци и бурята приближава все повече. Това е бурята на възпалението. Признаците за това вече са видни сред нас. Шокиращите 60% от възрастните американци имат хронично заболяване, а 40% са с две или повече хронични заболявания.¹ Днес на всеки 40 секунди някой получава сърдечен удар²; ракът е втората водеща причина за смърт в целия свят.³ 50 милиона американци страдат от автоимунно заболяване⁴ и почти половината от населението на Съединените щати или е в преддиабетно състояние, или е болно от диабет.⁵

Проблемите със здравето на мозъка също се увеличават. Около 20% от възрастните имат диагностицируемо психическо разстройство.⁶ Депресията вече е водещата причина за нетрудоспособност в целия свят. Около едно на всеки пет американчета на възраст от три до седемнайсет години (около 15 милиона деца) има диагностицируемо психическо, емоционално или поведенческо разстройство. Сериозната депресия се влошава, особено сред тинейджърите, като процентът на самоубийствата сред момичетата в тази възрастова група е достигнал пик в рамките на последните 40 години.⁷ Тревожността засяга повече от 40 ми-

лиона американци, а болестта на Алцхаймер е шестата водеща причина за смърт в САЩ. От 1979 година смъртността в резултат от мозъчно заболяване се е увеличила с 66% при мъжете и с огромните 92% при жените.⁸ Едно на всеки 59 деца вече е в аутистичния спектър.⁹

Защо се случва това? В основата на всички тези различни здравословни проблеми стои нещо общо – един фактор, свързващ тези ужасни неща. Всеки един от разгледаните здравословни проблеми е възпалителен по същността си. За съжаление, живеем в ерата на възпалението.

.....
**Живеем
в ерата на
възпалението.**
.....

Коя е най-основната, а често и единствената, опция, предоставяна от конвенционалната медицина за тези хронични, свързани с възпаление здравословни проблеми? Фармацевтични лекарства. Поразителните 81% от нас приемат поне по едно лекарство на ден. Дали обаче предлаганите фармацевтични „решения“ наистина помагат?

Америка харчи повече пари за здравеопазване от всяка друга страна¹⁰, но въпреки това продължителността на живота в САЩ е по-кратка, затлъстяването е по-широко разпространено, а процентът на майчината и детската смъртност е по-висок, отколкото в която и да е друга индустриализирана държава в света. Всъщност сега се казва, че лекарствата, отпускани с рецепта, убиват повече хора, отколкото героинът и кокаинът, взети заедно.¹¹ Със сигурност някои хора са живи заради лекарствата, а съвременната медицина ни осигури невероятен напредък в спешната помощ. Кой обаче може да погледне тази статистика и да заключи, че конвенционалният подход към хроничните здравословни проблеми е ефективен или устойчив?

Но защо трябва да избираме между съвременната медицина и това да оздравеем? Има моменти и обстоятелства, в които конвенционалната медицина спасява животи. Счита се, че за всяко свързано със здравето ни решение, което вземаме, трябва да се запита: „Коя е най-ефективната за мен опция, която причинява най-малко странични ефекти?“. За някои лекарствата отговарят на този критерий, но за мнозина други – не. Медикаментите не са най-ефективната опция за много хора с множество различни

видове здравословни проблеми, въпреки че лекарствата често са единственият вариант, който конвенционалната медицина може да предложи. Освен това повечето съвременни фармацевтични лекарства имат дълъг списък от потенциални странични ефекти (виждали сте предупрежденията в рекламите на тези лекарства). Как можем дори да наречем тази съвременна система *система на здравеопазване*? В наши дни има много малко здраве или грижи за опазването му в конвенционалната медицина. „Менажиране на болестите“ или „грижа за болните“ би било по-точно описание на състоянието на медицината.

Пациенти от цял свят идват да се срещнат с мен или се консултират онлайн по много причини, но една от най-честите е, че конвенционалната медицина не е предоставила решения или не е осигурила облекчение за техните хронични здравословни проблеми. Тези здравословни проблеми може значително да варират, но това, което най-често наблюдавам, са случаи на храносмилателен дистрес, автоимунни състояния, хормонален дисбаланс, персистираща тревожност или депресия, затруднено отслабване и безпощадна умора. Моите пациенти имат желание да се справят с причината за даден проблем, а не просто да го маскират с лекарства, които често имат странични ефекти, също толкова лоши, ако не и по-лоши, от симптомите, които трябва да облекчават.

Когато пациентите дойдат при мен, аз говоря с тях обстойно и задълбочено и ги изслушвам внимателно. Давам им да попълнят няколко въпросника (които адаптирах за тази книга), за да установим къде наистина е първопричината за техните симптоми и в кои области са най-уязвими на възпаление. Тогава, за разлика от конвенционалните лекари, които са обучени да следват модел на намиране на съответствие на симптомите с дадена диагноза и подходящото за нея лекарство, аз работя с моите пациенти, за да открия подлежащите аспекти на техните хронични здравословни проблеми. Не се интересувам само от това „Как да елиминираме симптомите?“. Аз искам също да разбера „Как да намерим и да коригираме първопричината за симптомите, така че те да се разрешат сами?“. За мен това е по-разумен и директен подход, защото кой, в крайна сметка, има здравословни проблеми поради фармацевтичен дефицит?

Това е важна, бих казал даже критично важна, разлика между начина, по който практикувам функционална медицина (повече за това след малко), и начина, по който традиционно обучените лекари практикуват. Вероятно сте чували цитата от Хипократ: „Нека храната бъде ваше лекарство и лекарството – ваша храна“. Колко много сме се отклонили от този път, след като думите на бащата на съвременната медицина се считат за радикални и заплашителни за конвенционалната медицина, в рамките на която, ако изобщо се мисли за храната, то това става чак на последващ етап.

Храната обаче не трябва да е нещо, за което се мисли в последствие. Храната е мощно лекарство. Проблемът е, че няма голяма вероятност да получите много информация за този вид „предписание“ от вашия конвенционално обучен лекар. Днес в американските медицински учебни заведения студентите имат средно само по около деветнадесет часа лекции по диетология и диететика през четирите си години на обучение¹² и едва 29% от медицинските учебни заведения в САЩ дори предлагат на студентите препоръчителните 25 часа обучение по диетология и диететика.¹³ Проучване, публикувано в *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, прави оценка на основните знания за храненето и здравето на завършилите медицина, влизащи в програма за специализация по педиатрия, и установява, че те са в състояние да отговорят правилно средно на едва 52% от осемнайсетте въпроса по темата. Казано накратко, повечето лекари биха се провалили на основен изпит по въпросите на храненето, защото просто не са преминали необходимото обучение в тази област.¹⁴

Иронично е, че храненето е толкова назад в приоритетите на конвенционалната медицина, тъй като стряскащите 80% от най-разпространените хронични заболявания (сърдечни заболявания, рак, автоимунни болести, диабет) почти винаги са предотвратими и обратими с определени избори в начина на живот.¹⁵ Ако почти всички хронични здравословни проблеми, с които се сблъскваме като свят днес, може да бъдат предотвратени, обърнати, подобрени, управлявани и преодолени по естествен начин, защо да се примиряваме с нещо по-малко? Само защото нещо е обичайно, не означава, че е нормално. Свързваните с хронично

възпаление здравословни проблеми и нарастващият списък с отпускани с рецепта лекарства със сигурност са повсеместни, но определено не са нещо нормално.

ФУНКЦИОНАЛНАТА МЕДИЦИНА: БЪДЕЩЕТО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО

Функционалната медицина е нововъзникващ метод на здравеопазване, който се различава от конвенционалната медицина. Практикуващите функционална медицина смятат промените в режима на хранене и стила на живот за основни начини за възстановяване на здравето и не дават приоритет на фармацевтичната интервенция като първа (а понякога и единствена) възможност за управление на хроничните заболявания. Поради това ние, обучените в този метод на грижа за здравето, придобиваме широки познания за мощните ефекти както на храната, така и на начина на живот. За нас не е проблем да се приемат лекарства при реална необходимост от такива. Акцентът на следвания от нас подход обаче е върху по-широката картина на живота на пациента, защото знаем, че приеманата от вас храна и начинът ви на живот влияят пряко върху вашето здраве и благополучие. Тъй като конвенционалните лекари обикновено не са обучени да насочват към промени в стила на живот, хората, които зависят от лекарите си за помощ (особено тези, чиито симптоми не отговарят на стандартния модел), често в крайна сметка остават единствено с неразрешени здравословни проблеми и нарастващ списък с отпускани с рецепта лекарства и техните странични ефекти. Функционалната медицина предлага друг подход, в който храната е водеща.

Един от най-мощните методи, на които уча пациентите си във връзка с това как да поемат контрол върху своето здраве и да стигнат до корените на своите проблеми, е как да използват храненето си като лекарство. Почти винаги започваме оттам, защото всяка хапка от храната, която ядете, или „подхранва“ вашето здраве, или му вреди. Всяко хранене е възможност да подхранвате благополучието си или да го разрушавате – да се придвижите по-нататък по спектъра към засилено възпаление

или в посока към успокояване на възпалението и подобряване на вашите симптоми и цялостно здраве. Да, Швейцария държи неутралитет, но храна с неутрално въздействие няма.

.....
Няма неутрална храна.
.....

Ето я тънкостта: храните, които ви приближават до здравето (или ви отдалечат от него), може да са напълно различни от тези, които действат по същия начин при някой друг. Всички ние имаме своето място в спектър, базиран на степента на възпаление в системите на нашия организъм. Обаче това, което ни движи в една или друга посока, е всичко друго, но не и универсално за всички. Причината да практикувам функционална медицина е, че в рамките на нейната парадигма се отделя челно място на индивидуалността. Лекарите по функционална медицина разбират, че няма режим на хранене или предписани лекарства, които да са еднакво ефективни за всички – дори и за хора с едни и същи симптоми, – защото твърде много други фактори влияят върху начина, по който се проявяват симптомите, и за всеки отделен симптом може да има много различни възможни причини.

Как обаче да разберете какви храни да избирате? Как да установите кои храни и навици, свързани с начина на живот, подобряват вашето здраве и кои от тях може да влошат симптомите ви, допринасяйки за затруднено отслабване, изцеждайки вашата енергия или причинявайки ви болка? Истината е, че има само един най-добър и доказан начин за това, без съмнение и без друга конкурентна алтернатива: да направите елиминационна диета.

СИЛАТА И ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕТО НА ЕЛИМИНАЦИОННАТА ДИЕТА

Към днешна дата не съществуват лабораторни изследвания, чрез които да може надеждно и последователно да се установят вашите хранителни непоносимости и чувствителности. Никой лабораторен тест не може да ви покаже категорично дали една или друга храна ще предизвика у вас симптоми по какъвто и да е начин, близък до доказаните резултати, които можете да полу-

чите от една добре планирана и правилно изпълнена елиминационна диета. Елиминационната диета може точно да определи конкретните храни, които са възпалителни за всеки отделен човек. Проблемът с повечето елиминационни диети обаче – тези, които лекарите и диетолозите използват от десетилетия, – е, че те са скучни, прекалено общи и неустойчиви, даже и за краткия период, за който се предписва да се изпълняват. Кой може да яде само и единствено варени пилешки гърди и маруля, дори само за седмица? А акуратната елиминационна диета трябва да се спазва за период, по-дълъг от седмица. Накрая може да се почувствате като затворник на храната!

Не е нужно обаче нещата да се случват по този начин.

Елиминационната диета, която назначавам на своите пациенти, е различна. От своя дългогодишен опит знам, че вероятно не всеки е чувствителен или реагиращ на всичко и че всъщност има *по-голяма вероятност* хората с даден симптом да проявяват непоносимост към определени видове храни, както и да имат полза от лечебните свойства на конкретни храни. Знанието за тази истина, както и това, че в действията си се ръководя от нея, може да направи изпълнението на елиминационната диета по-персонализирано, устойчиво и интересно.

Свежият план за елиминационна диета, който ще намерите в тази книга, е създаден така, че да бъде персонализиран, а не базиран върху някаква обща идея за човека с влошено здраве. Този план взема предвид най-неприятните симптоми и най-големите притеснения и добавя съобразени с личните особености препоръки въз основа на вашия уникален профил на симптомите. Освен това настоящият план отива една стъпка по-напред, като включва не само храни, но и навици на живот, които да добавяте и премахвате, за да подобрите здравето си във всички аспекти, дори отвъд храната. Моята елиминационна диета е насочена специално към вас – без значение кой сте, къде живеете и какво обичате да ядете и да правите. Тя е по-забавна и по-интересна и е по-вероятно да ви ангажира трайно в процеса, защото истината е, че елиминационната диета няма да ви даде много значима информация, ако не я довършите докрай.

Въпросниците и тестовете, които създадох за вас в тази книга, ще ви помогнат да определите онези ваши области, на които е

наложително да се обърне внимание. Инструментите и съветите, както и специализираната информация ще ви предоставят възможност самостоятелно да намерите пътя обратно към здравето. В настоящата книга ще откриете:

- ценна информация за това къде попадате в спектъра на възпалението, с помощта на която ще може да определите кой от двата варианта на елиминационна диета трябва да изпълните;
- съобразени с вашия случай и състояние лечебни храни и терапии за справяне със симптомите ви в източника им, добре организирани във ваш персонализиран инструментариум;
- насоки, които ще ви водят стъпка по стъпка в процеса, така че никога да не почувствате несигурност относно това, което трябва да правите;
- инструкции за създаване на персонализиран списък с храни за пожизнена консумация, които са най-подхранващи и имат най-силно оздравително действие върху вас;
- най-доброто от всичко: ново ниво на телесна мъдрост и перспектива за това как да живеете добре занапред, всички напълно адаптирани според вашите нужди, цели, желания и мечти.

С помощта на никоя друга книга не сте преживявали преди нищо подобно на това, през което ще преминете сега.

Макар да вярвам, че някои храни не са полезни за никого (например на никого не бих препоръчал да консумира вредни пакетирани храни с добавки като високофруктозен царевичен сироп или трансмазнини), при условие че консумирате естествени цели храни, най-добрата диета за вас наистина е въпрос на вашите уникални биохимични и генетични особености, лични предпочитания и баланс на чревния микробиом. Виждал съм как „най-здравословната“ истинска храна има чудесен ефект върху един човек и как същата тази храна предизвиква възпаление у друг. Затова планът в тази книга е ключът ви към намирането на вашия персонализиран режим на хранене.

Това означава, че най-накрая можете да прекратите фрустриращото търсене на „перфектната диета“. Никога няма да ви кажа, че всички трябва да минат на веган или кето хранене, за да са здрави. Никога няма да правя всеобхватни изявления, заявявайки, че всеки трябва да яде само растителна храна ден след ден, нито ще приема, че е необходимо всички хора да консумират основно месо. Въпреки че първата ми книга, *Ketotarian*, е наръчник за вариант на кетогенното хранене с висока консумация на растителни храни, в крайна сметка всички ние сме различни. Дори в парадигмата на кето режима, базиран основно на растителните храни, или на който и да друг начин на хранене, оптималният избор на храна в рамките на тези диети варира от човек до човек. Ако желаете и харесвате да се храните по определен начин, добре, няма проблем! Но конкретните храни, които сте избрали, изискват малко себепознание и тази книга ще ви помогне да получите това знание и да действате съобразно него.

Това е красотата на „Спектърът на възпалението“. Ще ви помогна да откриете този единствен начин на хранене, който е подходящ за вас. Независимо дали предпочитате да се придържате към диета с преобладаващо растителна храна, към кетогенната, палео или средиземноморската диета, или да ядете каквото искате, без никакви ограничения, можете да постигнете по-добро здраве и да се плъзнете обратно надолу по спектъра на възпалението до състояние на сияйно благополучие, като установите кои храни са подходящи и полезни за вас и кои храни не са и направите това по приятен, питателен, вкусен и най-вече изпълним начин. Вярвам, че храната и постигането на благополучие трябва да бъдат забавни и вълшебни и се опитвам да предам това на своите пациенти и в своите книги и писмени материали: *Ketotarian* беше алхимията между режима на хранене с преобладаващо растителна храна и кето диетата. „Спектърът на възпалението“ е преминаването на объркването относно храната в хранителна свобода.

Ние, практикуващите функционална медицина, знаем, че здравето е динамична сила. Някой, който изглежда да има нездравословен режим на хранене и яде вредна храна, може да се радва на отлично здраве поради положителните влияния от начина си на живот с ниски нива на стреса, подкрепяща социал-

на група и много физически упражнения. Друг може да се храни като рок звезда на здравословното хранене, като ежедневно консумира комбуча и салати от кейл, но да вехне от самота или смазващ стрес, който може да предизвика сериозни здравословни проблеми. Дори и да ограничим фокуса си само върху храната, здравословната за един човек храна може да е възпалителна за друг – кейлът, който ядете, може да доведе до проблеми с храносмилането при някой друг, а шоколадът, на който вашият приятел, изглежда, се наслаждава без негативни последствия, може при вас да провокира мигрена. Ето защо диетичната догма е нещо неадекватно на днешния ден и няма място в тази книга.

Вместо това ние, лекарите в общността на функционалната медицина, разглеждаме хората в контекста на средата им, за да разберем колко добре функционират и да оценим голямата картина: какво ядат, как живеят и как всеки аспект от тяхното съществуване въздейства върху тях във физически, емоционален и духовен план. Моята цел е да ви накарам активно да се придвижите към здравето, като ви помогна да откриете храните и другите терапии и навици, свързани с начина на живот, които най-добре ви подхранват и отговарят на вашите индивидуални нужди в контекста на *вашия* живот. Това е вашият подход с поглед към цялата картина и в началото му внимателно ще разгледаме начина, по който живеете.

Отличавайки се с персонализирана профилираност, съобразена с вашите особености и нужди, елиминационна диета и стройно организирано обратно въвеждане на храните, програмата на „Спектърът на възпалението“ може да помогне на всеки да открие кое е най-полезното и най-вредното, което той може да яде, да приема като добавки и лекарства, да пробва и да прави. Програмата разрешава вътрешната борба между изборите, свързани с начина на живот, и здравните ви нужди, като отговаря на основния въпрос: „*От какво се нуждая?*“. Нека да осветим личния ви път към здравето!



Книгата
„Спектърът на възпалението“
от д-р Уил Коул
може да закупите онлайн [ТУК](#).