

## Глава 4

# Самоизлечение при диете на крахмалах

Три четверти заболеваний, которыми страдают жители развитых стран, — это продолжительные хронические состояния: ожирение, болезни сердца, диабет второго типа и рак. Что объединяет заболевших? Питание, состоящее в основном из мясных и молочных продуктов, жиров и полуфабрикатов. Понимание проблемы приводит к простому решению: заменив эту тяжелую для организма пищу на полезные крахмалы, овощи и фрукты, мы сможем уменьшить или даже искоренить громадные личные, социальные и экономические издержки, которые влекут за собой хронические болезни.

Крахмалы поддерживают естественную способность нашего организма к восстановлению, обеспечивая идеальный баланс углеводов, белков, клетчатки, жиров, витаминов и минералов вместе с балансом антиоксидантов и других растительных фитохимических веществ. В отличие от продуктов, провоцирующих заболевания, крахмалы не содержат большого количества холестерина, насыщенных или ненасыщенных жиров, животных белков, химических токсинов или опасных микробов.

### Ключ к выздоровлению: разорвите порочный замкнутый круг

Если ваше здоровье ухудшается, не думайте, что это организм вас подводит. Его усилия, направленные на выздоровление, не прерываются ни на секунду. Тем не менее, когда я встречаюсь с пациентами, почти все

они начинают жаловаться на свои сосуды, суставы и внутренние органы, хотя корень их проблем — в неправильном питании. Чтобы болезнь начала прогрессировать, степень причинения вреда организму должна превышать скорость его восстановления. А чтобы началось выздоровление, нужно, чтобы все происходило ровно наоборот: восстановление должно опережать причиняемый вред. Эта простая истина позволит вашему организму делать два (или больше) шага вперед в ответ на каждый шаг назад. Или, что еще лучше, вы сможете полностью остановить регресс, соблюдая все правила здорового образа жизни.

Однако следует понимать, что, если вы будете мучить себя слишком долго, ущерб станет непоправим — организм утратит свою волшебную способность к восстановлению. К счастью, большинство из нас не зашли так далеко. Еще есть надежда, и решение — в ваших собственных руках. Если вы хотите обратить негативные процессы вспять, прекратите разрушать свое тело. Почти всегда это значит, что вам нужно прибегнуть к оздоровительной диете на крахмалах. В этом случае пять пищевых ядов — белки, жиры, холестерин, серосодержащие и некоторые другие пищевые кислоты, — о которых рассказывалось в предыдущей главе, будут исключены из вашего рациона. Скорректировав питание, вы будете получать основные вещества, необходимые для выздоровления, из растительной пищи, причем в идеальных пропорциях.

## Организм стремится к здоровью

Существует множество примеров того, как мы своими вредными привычками разрушаем способность нашего тела к самовосстановлению. Например, курильщик вдыхает токсичный дым много раз в течение дня, с каждой затяжкой вызывая воспалительные процессы в легких. Легкие пытаются сопротивляться, заставляя курильщика кашлять и увеличивая количество вырабатываемой мокроты, чтобы вывести накапливаемые яды. Поскольку никотин, содержащийся в табаке, вызывает привыкание, мы нагружаем наши легкие снова и снова, день за днем и год за годом. После этого некоторая часть тканей легких отмирает и замещается рубцовой

тканью. Как результат — сокращение объема легких от развивающейся эмфиземы\*. Такой продолжительный вред может привести к развитию рака. Однако серьезных последствий можно избежать. Многие курильщики находят в себе силы остановиться прежде, чем ситуация становится непоправимой. После этого легкие начинают восстанавливать свой объем, и заядлый курильщик однажды снова начинает дышать полно и глубоко.

Вред, наносимый печени алкоголем и коже чрезмерно долгим пребыванием на солнце, — это другие примеры пагубного воздействия дурных привычек на наш организм. И здесь первым признаком того, что организм пытается прийти в себя, является начало воспалительного процесса. Воспалительный процесс — основной способ борьбы с инфекциями и травмами. К проблемным участкам поступают плазма и лейкоциты (белые кровяные тельца), в результате чего наши ткани становятся горячими, болезненными и опухают. Иммунная система запускает серию биохимических процессов, которые обычно приводят к улучшению состояния. Чем раньше вы откажетесь от разрушительных привычек, тем быстрее вы восстановитесь.

## Невероятный пример самоизлечения

Как врач, я имел возможность наблюдать случаи самоизлечения тысячи раз. Ничто не производит такого же сильного впечатления, как чудесное выздоровление после тяжелой травмы. Когда я проходил практику в Королевском медицинском центре на Гавайях, однажды вечером в приемное отделение скорой помощи был доставлен молодой человек после аварии на мотоцикле. Раздробленная кость выступала наружу из его левого бедра, из обширной глубокой раны на левой руке лилась яркая красная кровь, кожа на левой щеке и лбу была содрана из-за того, что его тащило по мостовой. Рентген показал травму черепа и многочисленные переломы ребер. Я боялся, что он не выживет.

---

\* Эмфизема легких — заболевание дыхательных путей, характеризующееся повышенной воздушностью легочной ткани.

Кости мотоциклиста были вправлены, а его раны промыты и защищены прямо в отделении скорой. Но решающую роль сыграла способность его тела регенерировать ткани, которая в конечном счете и позволила ему поправиться.

## **Звезды Макдугалла**

### *Роберт Кросс, Атторни, Сакраменто, Калифорния*

По мере того как приближался день, на который мне была назначена рентгенография сердца, я все больше нервничал. Исследования предыдущих лет показали, что в моем сердце есть обширный участок, куда кровь практически не поступает. Во время тестов на беговой дорожке я испытывал боли в груди, а частота сердцебиения еле дотягивала до 85% от нормальной для моих 62 лет. Лечащий врач назначил мне препараты и сделал ангиограмму, после чего речь зашла об операции на сосудах сердца, называемой ангиопластикой. После этого я вдруг наткнулся в интернете на информацию о диете доктора Макдугалла и решил ее попробовать в надежде избежать хирургического вмешательства и дальнейших проблем.

Практически с первых дней боль в груди стала отступать, даже во время упражнений. Спустя год я отказался от лекарств, которые отвечали за уровень холестерина в крови, его общий уровень упал с 294 мг/дл до 160 мг/дл, а мой «плохой» LDL-холестерин снизился с 212 до 60 мг/дл. Также я перестал принимать препараты, снижающие артериальное давление, а на обследованиях у врача в настоящее время мое давление абсолютно нормальное — 110/75 мм рт. ст. В дополнение к этому мои лекарства от диабета мне тоже больше не нужны, а последний тест на гликированный гемоглобин A1C (тест, отражающий среднее содержание сахара в крови за длительный период) был нормальным, в пределах допустимых 6%.

Это огромное облегчение — привести все эти показатели обратно в норму и отказаться от лекарств. У меня вновь появились энергия и чувство легкости, которые сделали меня моложе на пару десятков лет. Но я все еще волновался насчет следующего теста.

Во время моего второго обследования сердца я не испытывал болей в груди на беговой дорожке, хотя мой пульс превышал 160 ударов в минуту — гораздо выше, чем ожидал доктор. А когда я остановился, у меня еще оставались

силы. Обширные участки в моем сердце, которые не получали достаточного кровоснабжения, сейчас работают практически без отклонений, есть лишь небольшая недостаточность, которую мой кардиолог считает минимальной. Конечно, он не утверждает, что результаты обследования великолепны, но, по его мнению, колоссальный прогресс сейчас налицо, поскольку показатели лишь немного недотягивают до нормы. Я думаю, он просто опасается, что я расслаблюсь и перестану придерживаться диеты, которая привела меня к подобному результату. Но он напрасно волнуется. Я абсолютно четко понимаю, что все происходящие позитивные изменения напрямую связаны с тем, как я питаюсь. Хочу добавить, что по прошествии почти четырех лет мое здоровье продолжает улучшаться. Уровень холестерина сейчас составляет 139. Я сбросил еще чуть больше 2 кг, у меня больше нет проблем с сердцем и мне не нужны лекарства.

Процесс восстановления начался практически сразу после аварии. Тромбоциты и белки, отвечающие за свертываемость крови, сделали его кровь более густой и закупорили тысячи поврежденных сосудов. В течение нескольких часов после этого к его ранам поступали лейкоциты, чтобы защитить организм от проникновения инфекций. Жидкости скопились вокруг его разорванных тканей и сломанных костей. В течение нескольких недель его бедро, плечо и лицо оставались опухшими — и это помогало костям быть на своих местах. Боль заставляла его быть осторожным, защищая от телодвижений, которые могли бы нанести дополнительный вред.

Вскоре поврежденные ткани начали восстанавливаться. Клетки, называемые фибробластами, создали новую основу для мягких тканей, а остеобласты проделали то же самое в отношении костей. В течение нескольких следующих месяцев соответствующие клетки буквально выращивали новые мышцы, кожу и кости, реструктурируя его раны таким образом, чтобы тело выглядело и функционировало как до аварии.

Спустя неделю после этого почти смертельного случая бравый парень уже вставал и ходил на костылях. По истечении десяти дней с его бедра и руки сняли швы. Примерно через шесть недель на его лице сошли засохшие корки от ран, обнажив новую нежную розовую кожу с несколькими

волосяными фолликулами. Его сломанные ребра полностью срослись и перестали болеть спустя семь недель, а через три месяца он уже ходил на своих двоих и даже не хромал. Болевые ощущения прошли почти полностью, но вот память об аварии осталась очень яркой. Молодой человек даже продал свой мотоцикл, чтобы в дальнейшем избежать подобных событий.

В этих трех месяцах из жизни пациента — от переломов, потери крови и критического состояния до почти полного выздоровления — на самом деле есть что-то магическое. Все его травмы были результатом единичного несчастного случая. В случае же хронических заболеваний, которые я лечил, общий урон, нанесенный организму, складывался из тысяч микроскопических травм, наносимых сосудам, связкам и другим тканям на протяжении длительного периода времени. Тем не менее, хотя острые и хронические состояния отличаются по степени интенсивности, частоте и силе необходимого ответного вмешательства, механизмы восстановления по большей части одинаковы.

В тот момент я отметил (и понимаю это сейчас), что раз организм способен восстановиться после такого сильнейшего нарушения работы своих систем, какое я наблюдал на примере мотоциклиста, то если дать ему возможность, он сможет излечиться почти от чего угодно — даже от таких серьезных хронических заболеваний, как болезни сердца, артриты, а иногда и от рака. Работая со своими пациентами, я сталкивался с этим снова и снова и, наблюдая подобные случаи чудесного излечения, каждый раз воспринимал их как чудо.

### **Общие заболевания, возникающие вследствие плохого кровообращения**

Аневризма аорты	Инфаркт миокарда
Инфаркт кишечника	Импотенция
Синдром Шарко	Почечная недостаточность
Дегенерация межпозвоночных дисков	Макулярная дегенерация
Гангрена	Инсульт
Нарушения слуха	

## Самоизлечение сердечных заболеваний

Последователи диеты Макдугалла часто стремятся вдохновить других людей, поделившись с ними историями своего выздоровления. Эти случаи описывают успешную борьбу с пороками сердца, воспалительными артритами и раковыми заболеваниями. Другие примеры в данной книге рассказывают о более специфических проблемах, с которыми пришлось столкнуться моим пациентам. Вы познакомитесь со многими вдохновляющими рассказами о снижении веса и выздоровлении, а также сможете найти массу фотографий и видеоподборку на моем сайте [www.drmcDougall.com/star.html](http://www.drmcDougall.com/star.html). Читая эти истории, вы заметите, что удивительная способность нашего организма к самовосстановлению даже от серьезнейших заболеваний по-настоящему окрыляет, и, мало того, появляется особенная гордость, когда понимаешь, что можно взять на себя активную роль в процессе излечения.

Мясо, птицу и молочные продукты Роберт ел на протяжении 60 лет. Употребление этой пищи привело к тому, что на внутренних стенках его сосудов появились бляшки. Некоторые из этих бляшек прорывались, вызывая образование плотных сгустков крови. Рубцовая ткань, которая сформировалась вокруг этих бляшек и заживающих нарывов, также добавляла проблем, поскольку уменьшала объем крови, проходящей через сердце. До проведенных обследований он даже не подозревал, что является действительной причиной возникновения боли в груди при физических нагрузках. Он знал лишь о повышенном уровне холестерина, сахара и артериального давления. Кардиолог предупреждал его об опасности сердечного приступа или инсульта.

Заменяя продукты животного происхождения на крахмалы, овощи и фрукты, Роберт сразу почувствовал себя лучше. Он быстро ощутил значительные преимущества своей новой диеты. Его холестерин, артериальное давление и сахар в крови вернулись к нормальным значениям. Он мог более активно заниматься физическими упражнениями, не ощущая при этом боли в груди. Также он отказался от лекарств, которые однажды начал принимать, чтобы держать свои показатели под контролем. И все это только благодаря изменениям в питании.

## Общие аутоиммунные заболевания

Анкилозирующий спондилит	Псориаз
Болезнь Крона	Псориатический артрит
Дерматомиозиты	Ревматоидный артрит
Диабет (первого типа)	Склеродермия
Волчанка	Тиреоидит (в результате гипотиреоза)
Множественный склероз	Язвенный колит
Неспецифический воспалительный артрит	Увеит
Пернициозная анемия	Витилиго
Полиомиозит	

## Звезды Макдугалла

*Джулия Бейкер, студентка, область залива Сан-Франциско, Калифорния*

Однажды, когда мне было 15 лет, я проснулась от сильной боли в челюсти. Мой доктор не выявил никаких явных причин этой боли, и вскоре она исчезла сама собой. Некоторое время спустя у меня заболело плечо. Потом другое. Болезненные ощущения не прекращались. Когда боль перекинулась и на мои колени, мама отвела меня к педиатру. В течение года я принимала лекарства, назначенные врачом. К следующему Рождеству мои суставы отекали настолько, что я не могла надеть на палец кольцо 20-го размера. Мне было больно даже просто пошевелить рукой. У меня началась депрессия.

Поскольку у меня был выявлен ревматоидный фактор и уровень антител все возрастал, мой лечащий врач поставил мне диагноз «ювенильный ревматоидный артрит» (болезнь Стилла). Мой организм атаковал сам себя. Чтобы поддержать иммунную систему, доктор назначил мне небольшую дозу метотрексата. Но, прочитав о побочных эффектах, которые мог вызывать этот препарат, я отказалась его принимать. Мама была со мной согласна.

Так случилось, что мы с мамой в тот момент читали книгу Алисии Сильверстоун «Добрая диета»\*, посвященную вегетарианству. В книге приводились мнения нескольких врачей, которые считали, что артриты можно излечить при помощи соответствующей диеты, и среди них был доктор Джон Макдугалл.

---

\* The Kind Diet.



Мама написала ему по электронной почте, и он ответил, порекомендовав статьи и книги для чтения, а также диету, полностью исключающую все мясные и молочные продукты, яйца, белый хлеб и сою. Он пообещал, что примерно через четыре месяца я почувствую себя лучше.

Уже через два месяца я чувствовала себя лучше на 90%. Боль ушла, а вокруг суставов остались лишь небольшие отеки. Когда боль вдруг появилась снова, доктор Макдугалл посоветовал более тщательно проверить весь мой список продуктов. В результате моя мама нашла виновника: в готовых завтраках, которые я ела по утрам, содержались яичные белки. Таким образом, я выяснила, что в моем случае основной причиной возникновения боли и отеков было сочетание яиц и молочных продуктов.

Я на собственном опыте убедилась, что ревматоидные артриты можно вылечить при помощи правильной диеты. Если бы не диета на крахмалах, посоветованная доктором Макдугаллом, я бы страдала от жутких болей и принимала бы чрезвычайно вредные препараты, которые бы могли разрушить мою печень. Вместо этого я теперь здоровая восемнадцатилетняя студентка, живущая яркой счастливой жизнью и со здоровым будущим.

## Самоизлечение воспалительных артритов

Джулия страдала от болезненности и отечности суставов, характерных для воспалительного артрита. Ее иммунная система была ослаблена в результате многолетнего употребления животной пищи и растительного масла, и простые изменения в питании улучшили ее самочувствие. То, что улучшение произошло так быстро — буквально в течение нескольких дней, — только подтверждает, какое огромное влияние на самочувствие оказывает наш рацион, а также демонстрирует способность здорового организма к самоизлечению.

Когда Джулия исключила животные белки из своей диеты, ее организм сразу прекратил выработку антител, которые атаковали ее суставы. Я наблюдал подобное множество раз. Результат — практически мгновенное исчезновение боли и отеков. Тело выздоравливает, правда, иногда случаются рецидивы, но боль утихает через четыре — семь дней. Спустя четыре месяца после исключения из рациона масел прямого отжима

(то есть масел, которые были отделены от продуктов, где они изначально содержались), таких как, например, оливковое или кукурузное, а также пищи животного происхождения более 70% людей с воспалительными артритами испытывают чрезвычайно сильное облегчение или полностью излечиваются.

## Самоизлечение раковых заболеваний

Рак появляется и развивается из-за нездоровой западной кухни, основанной на мясных и молочных продуктах. Здоровье вегетарианцев обычно лучше, а риск раковых заболеваний у них ниже по сравнению с другими людьми.

Проблема здесь та же самая, что и в случае с заболеваниями сердца и ревматоидными артритом: многократное вредное воздействие нездоровой пищи вызывает дальнейшее ухудшение здоровья, даже несмотря на попытки организма восстановиться посредством запуска воспалительных процессов, которые, становясь хроническими, превращаются в основу для всех стадий развития рака — инициации, промоции и прогрессии.

Как правило, среди причин возникновения раковых заболеваний мы называем радиацию и воздействие различных химических веществ, забывая при этом, что эти вещества содержатся в табачной продукции и пище. К счастью, даже наличие раковых клеток не свидетельствует о том, что организм прекратил бороться и утратил способность к восстановлению, и это подтверждается фактами. Если у вас обнаружили рак — это еще не повод терять надежду. Это время услышать от организма сигнал о помощи и начать действовать.

### **Задokumentированы случаи улучшения состояния (и выздоровления) при следующих видах рака**

Мозга	Почек
Грудной клетки	Меланомы
Прямой кишки	Простаты

## Звезды Макдугалла

### *Руфь Хайдрих, триатлет, Гавайи*

Первые 47 лет моей жизни со мной все было в порядке. Я чувствовала себя абсолютно здоровой. Я бегала каждый день на протяжении 14 лет, участвовала в трех марафонах и ела, как мне казалось, наиболее здоровую пищу — белое мясо курицы, рыбу и молочные продукты с низким содержанием жира. Но я не подозревала, что в моей правой груди растет опухоль, пока она не стала размером с мячик для гольфа. Когда опухоль была обнаружена, я быстро согласилась на операцию по ее удалению. Восстанавливаясь после операции, я узнала другую плохую новость: опухоль была злокачественной. Позже врач сообщил мне, что рак распространился на всю грудную клетку, кости и затронул одно легкое. Прогнозы были неутешительными.

Однажды, листая газеты, я увидела объявление о том, что приглашаются добровольцы для участия в научном исследовании диеты больных раком груди. Я вызвалась быть участником. В рамках этой программы в 1982 году я встретила с доктором Макдугаллом. Из его офиса я ушла с предписанием следовать низкожировой вегетарианской диете. Эта встреча полностью изменила мою жизнь. Сейчас у меня нет рака.

Спустя 30 лет после того страшного диагноза я шесть раз побеждала в соревнованиях по триатлону (Ironmbn), пробежала 67 марафонов, одержала победу в более чем тысяче забегов и удостоилась титула «Одна из десяти сильнейших женщин Северной Америки». К своим 74 годам я занимаюсь фитнесом уже более 32 лет. Я даже написала книгу о своем выздоровлении: «Бег для жизни: диета и упражнения, чтобы держать себя в форме и обмануть свой возраст»\*.

## Самоизлечение от других болезней

Акне	Диабет (второго типа)
Астма	Хроническая диарея
Холециститы (боли в желчном пузыре и его воспаление)	Гипертензия
Ожирение	Снижение высокого уровня холестерина
	Запоры

Этот список может расти. Возможности вашего организма к самоизлечению безграничны. Дайте ему шанс.

---

\* A Race for Life: Diet and Exercise Program for Superfitness and Reversing the Aging Process.

## Хроническое заболевание не означает, что оно навсегда

Нездоровые привычки в питании, так же как и курение, употребление кофе, алкоголя и наркотиков, существуют с древних времен и приводят к возникновению множества различных заболеваний. Самое главное — осознать, что эти привычки длиною в жизнь наносят организму огромный вред, после чего отказаться от них раз и навсегда.

Отважиться на подобный шаг всегда непросто, но если вы осознаете источник страданий, то вам будет гораздо легче. Все начинается с понимания одной простой истины: питание, которое наилучшим образом защитит вас от болезней, поддержит механизмы тела, отвечающие за самоизлечение, и способствует похудению — это низкожировая диета, основанная на крахмалах, с добавлением фруктов и овощей, исключая продукты животного происхождения и масла прямого отжима (наподобие оливкового или кукурузного). Ключ к здоровью и самоизлечению находится в ваших руках. После перехода на такую диету вы можете ожидать глобальных результатов.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

