Съдържание

ПРЕДГОВОР от д-р Джейсън Фънг 13
УВОД 17

ГЛАВА 1
ПРАВЕХ ВСИЧКО, КАКТО ТРЯБВА,
И ПАК (ЕДВА НЕ) УМРЯХ 21

ГЛАВА 2
ЛЪЖАТА ЗА МЕТАБОЛИЗМА: ПРОСТО НАЧИН,
ПО КОЙТО ТЯЛОТО УСВОЯВА ХРАНА 49

ГЛАВА 3
ЛЪЖАТА ЗА ЗАТЛЪСТЯВАНЕТО: АКО ИСКАТЕ ДА ОТСЛАБНЕТЕ,
ПРОСТО ТРЕНИРАЙТЕ ПОВЕЧЕ И ЯЖТЕ ПО-МАЛКО 75

ГЛАВА 4
ЛЪЖАТА ЗА ДИАБЕТА: ЕДИНСТВЕНИЯТ ПРОБЛЕМ
СЪС ЗАХАРТА СА КИЛОГРАМИТЕ И КАРИЕСИТЕ 103

ГЛАВА 5
ЛЪЖАТА ЗА ЧЕРНИЯ ДРОБ: НЯМА ЛЕЧЕНИЕ
ЗА НЕАЛКОХОЛНАТА МАСТНА БОЛЕСТ НА ЧЕРНИЯ ДРОБ 134

ГЛАВА 6
ЛЪЖАТА ЗА ХИПЕРТОНИЯТА: ВИСОКОТО КРЪВНО
НАЛЯГАНЕ СЕ ЛЕКУВА НАЙ-ДОБРЕ С МЕДИКАМЕНТИ 157

ГЛАВА 7
ЛЪЖАТА ЗА СЪРДЕЧНОСЪДОВИТЕ ЗАБОЛЯВАНИЯ:
СТАТИНИТЕ СА ДОБРО СРЕДСТВО
ЗА ПРЕДОТВРАТЯВАНЕ НА СЪРДЕЧНИ БОЛЕСТИ 175

Г Л А В А 8
ЛЪЖАТА ЗА РАКА: ПОВЕЧЕТО ЗЛОКАЧЕСТВЕНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ СЕ ПРИЧИНЯВАТ ОТ НАТРУПВАНЕ НА УВРЕДЕНА ДНК 195

Г Л А В А 9
ЛЪЖАТА ЗА АЛЦХАЙМЕР: БОЛЕСТТА НА АЛЦХАЙМЕР Е ПРОГРЕСИВНО, НЕЛЕЧИМО ЗАБОЛЯВАНЕ, КОЕТО СЕ ПРИЧИНЯВА ОТ НАТРУПВАНЕ НА БЕТА-АМИЛОИДИ 215

Г Л А В А 10
ЛЪЖАТА ЗА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ: МЕТАБОЛИЗМЪТ НЯМА ОСОБЕНА ВРЪЗКА С ПСИХИКАТА 231

Г Л А В А 11
ЛЪЖАТА ЗА ДЪЛГОЛЕТИЕТО: СТАРЕЕНЕТО Е НЕИЗБЕЖЕН РЕЗУЛТАТ ОТ УМОРА И ИЗНОСВАНЕ НА ОРГАНИЗМА 249

Г Л А В А 12
ПЛАНЪТ: ПРОСТИТЕ ПРОМЕНИ В НАЧИНА НА ЖИВОТ МОГАТ ДА ПРЕДОТВРАТЯТ И ДА ИЗЛЕКУВАТ БОЛЕСТИТЕ, КОИТО КОНВЕНЦИОНАЛНАТА МЕДИЦИНА ПРИЧИНЯВА 286

НАРЪЧНИК 333
ПРЕПОРЪЧИТЕЛНА ЛИТЕРАТУРА 334
БЛАГОДАРНОСТИ 337
БЕЛЕЖКИ 340

Предговор

Скоро след излизането на третата ми книга „Код рак“ получих имейл с поздравления от д-р Робърт Лъфкин. В него разказваше и за две от новите си изследвания. В едното беше засякъл болест на Алцхаймер с магнитнорезонансна томография (МРТ) 10 години преди типичната клинична диагноза с мозъчни биомаркери. В другото проследяваше, отново с МРТ, мастните изменения в черния дроб с цел по-добро наблюдение на метаболитни заболявания и инсулинова резистентност, за което Робърт ще ви разкаже на следващите страници. Д-р Шарлийн Ликташ, колега и на двама ни, изследваше безплатно всички свои пациенти.

Разказът му прикова вниманието ми предвид собствените ми изследвания върху гладуването – изключително полезен инструмент за подобряване на метаболитното здраве. Заедно с Меган Рамос, съавтор на бестселъра Life in the Fasting Lane, създадохме програма за насърчаване на устойчивото интервално (периодично) гладуване за трайно отслабване (www.TheFastingMethod.com). Автор съм и на три книги, свързани с метаболитното здраве и грешките на конвенционалната медицина в тази сфера: „Код затлъстяване“ (*The Obesity Code*), „Код диабет“ (*The Diabetes Code*) и „Код рак“ (*The Cancer Code*), с общо над един милион продажби.

Един от водещите акценти в работата ми е връзката между метаболитното здраве и хроничните заболявания от

типа на диабет, затлъстяване и рак. Д-р Лъфкин ме запозна с новите си изследвания и технологии, защото знаеше, че темата ме вълнува, както и него самия.

Оказа се, че имаме и други общи неща помежду си. В края на 90-те и двамата сме работили в Калифорнийския университет в Лос Анджелис (UCLA). Д-р Лъфкин е бил професор по радиология, аз специализирах нефрология. Прекарвах времето си в медицинския център „Сидърс-Синай“ и Медицинския център за ветерани в „Западен Лос Анджелис“. Лекувал съм множество случаи на диабет тип 2 – вероятно най-масовия причинител на бъбречни заболявания. Повечето от тези пациенти страдаха *и* от затлъстяване.

С д-р Лъфкин бяхме вървели по различни пътища, но и двамата бяхме стигнали до едно място: убеждението, че метаболитното здраве е ключът към трайно здраве и дълголетие. Аз подхождах от гледна точка на споменатите три заболявания – затлъстяване, диабет и рак, а Робърт го разглеждаше от друг ъгъл. Мъчех се да проследя множеството случаи на бъбречни заболявания, произтичащи от диабет тип 2 и затлъстяването, и започвах да виждам връзката между хроничните болести и метаболитното здраве. Робърт се беше насочил към корена на проблема – метаболизма; област, която доскоро рядко се изследваше в институционален план, с изключение на няколко базови лекции. Мислехме си, че метаболизмът е работа на диетолозите.

Колко сме грешали. Ето че сега Робърт внася ред в полето на медицината, надявайки се с книгата си да промени начина на обучение на бъдещите лекари и представите на хората. Метаболизмът е *най-важният* фактор за предотвратяване на хроничните заболявания и Робърт показва точно това.

Д-р Лъфкин споделя моите симпатии към простия, но ефективен инструмент на гладуването. Както вече съм писал:

> Има нещо, за което като че ли са съгласни Моисей, Исус, Буда, Мохамед и индуизмът. Гладуването е част от здравословния живот.

Съгласни сме също, че начинът на живот и метаболитните фактори играят повече от значителна роля по отношение на рака, диабет тип 2 и затлъстяването. Затова е по-добре да оправите диетата си, отколкото да вземате лекарства. Както казвам в една от книгите си: затлъстяването не е болест на калориен, а на хормонален дисбаланс.

Лозунгът „Калорията си е калория" намеква, че единственото важно в храната е енергийната стойност. Една калория зехтин и една калория захар предизвикват съвсем различни метаболитни реакции, които лесно можем да измерим. Захарта повишава глюкозата в кръвта и производството на инсулин в панкреаса. Зехтинът – не. Ключът към разбирането и лечението на затлъстяването се крие именно в хормоналната реакция. Затова намаляването на калориите и увеличаването на тренировките сами по себе си не работят.

Но най-важното, за което сме единодушни с д-р Лъфкин, е, че в основата на всички тези хронични заболявания стоят растежните фактори и инсулинът.

„Лъжите, които преподавах в медицинския факултет" заменя остарелите парадигми, които всички сме следвали (без резултат) с най-новите изследвания, открития и с оспорвания извод, до който ми се наложи сам да достигна.

Препоръчвам я с цялото си сърце.

Д-Р ДЖЕЙСЪН ФЪНГ
www.doctorjasonfung.com

Увод

През цялата си кариера съм писал научни статии и учебници за тясна академична аудитория. Вродената ми склонност е да задълбавам и да включвам множество детайли и препратки. Разбирам, че понякога това е излишно, отблъскващо и дори вредно за книга, предназначена за по-широка публика.

Посланието, което се надявам да отправя, е прекалено важно, за да бъде скрито в специализиран текст. Време е всички да имат знания, които им позволяват да вземат свои собствени решения за здравето и дълголетието си. Вярвам, че книгата трябва да стигне до повече хора. Затова и се постарах да предоставя информацията по прост, но не и опростен начин. Благодарение на съавтора ми, Джошуа Лисек, тя стана четима, приятна и увлекателна.

Именно той ме възпря от създаването на поредния учебник. Помогна ми да устоя на естествения си порив да обхвана повече (може би твърде много?) подробности и ме напътстваше по тънката линия между достатъчното опростяване, за да бъде книгата достъпна, и прекомерното опростяване, водещо до неточности.

Ако някъде книгата звучи прекалено *просто* и дори грешно, вината е моя. Доколкото историите, прозренията и мненията в нея са мои, Джошуа бе така добър да се съгласи през цялото време да говоря в първо лице, единствено число. Така ще бъде и по-лесно за читателя.

От друга страна, там, където срещате особено запомнящи се пасажи, илюстриращи сложни идеи с кристална яснота – това е работа на Джошуа. Надяваме се, че с общи усилия сме написали книга, която ще ви бъде едновременно приятна за четене и ще ви донесе полезни сведения за подобряване на здравето и дълголетието.

За всяка от описаните *лъжи* може да се напише отделна книга. И действително има много по-добри и задълбочени книги по темите, на които сме се спрели. (Ще намерите някои заглавия в края на тази.) Целенасочено сме се стремили към простота и яснота и не сме се задълбочавали в детайли, които не допринасят за по-доброто разбиране на проблема.

Добре е да помним, че и *лъжите*, за които говоря, и алтернативите, които предлагам, са само хипотези: несъвършени модели, опитващи се да обяснят клиничния опит.

В тази книга лъжите, които съм преподавал на студентите по медицина, са заменени с по-точни, надявам се, идеи и модели. Разбира се, ако следите логиката и механизмите на науката, ще знаете, че много или всички тези, които представям за *истина*, някой ден ще бъдат разглеждани като лъжи, преподавани в първата четвърт на XXI век.

Ако въобще съм се научил на нещо в хода на процеса, то е смирение. И най-добрите *лъжи*, в които намираме обяснение, не могат да обхванат докрай сложността и красотата на реалността.

Mea culpa

Бързам да призная, че нямам собствени рецензирани публикации в повечето сфери, за които говоря в книгата, което е едновременно хубаво и лошо. Лошо е, защото не разполагам с лаборато-

рия и мишки, върху които да експериментирам и да наблюдавам пряко резултатите. От друга страна, общият поглед е хубаво нещо. Имам възможност да интегрирам по-широк кръг от концепции и да ги изложа пред по-широка читателска публика по начин, по който специалистът невинаги би могъл да го направи.

Хипотезите, които представям като *лъжи* (или напротив, *истини*), почти със сигурност в определен смисъл са наистина лъжи, доколкото всяка хипотеза е само приближение или модел на реалността, който в бъдеще ще бъде заменен с по-добра версия, по-близка до истината, каквато я познаваме.

Като университетски преподавател, аз общо взето, нямам специален досег с недостъпна за другите информация. В епохата на интернет всички се радваме на небивал достъп до научна информация под формата на оригинални публикации. Дори когато за някои от тях се иска заплащане, то може да бъде заобиколено с физическо посещение в библиотеката на съответната институция, макар това да струва известно усилие.

Единствената ми заслуга е в това да чета научната литература по най-добрия начин, на който съм способен. Идеите не са мои. Дължим ги на по-задълбочени учени от моя милост. Аз само се опитвам да обобщя в свързан разказ онези от тях, които изглеждат най-близо до истината. Стремя се да посочвам и източниците, без да натоварвам прекалено читателя, както и да изключвам статиите, на които им липсва научна аргументация.

Почти със сигурност допускам много грешки. Щом някога съм преподавал лъжи, и това, което преподавам сега, отчасти (или изцяло?) попада под подозрение. Призовавам ви да се отнасяте точно така – с подозрение – към всички мои твърдения. Както и към всички останали. Обмисляйте критично аргументите „за“ и „против“ всяка една хипотеза.

Представянето на информация винаги е свързано с баланс между осведомяването и развлечението. В учебниците акцен-

тът неминуемо пада върху първото. Вярвам обаче, че книгите, излагащи сложни концепции пред широка публика, трябва да бъдат и увлекателни. Вътрешният ми импулс е да задълбавам в детайли по всеки проблем, но съзнавам, че това не е най-уместният начин да представяш идеи. Затова се постарах да ги опростя, доколкото е възможно.

И накрая, за добро или зло, нямам никакви други интереси, освен желанието да разбера как хората могат да постигнат по-устойчиво здраве и дълголетие за себе си и за близките си. В различни периоди от живота си съм бил любител на джънка, веган, месоядец, противник на мазнините или въглехидратите и кажи-речи всичко помежду им. Днес консумирам колкото е възможно по-малко преработена храна, защото така интерпретирам данните, с които разполагам. Това означава по-малко преработени въглехидрати, захари, мазнини (растителни и животински) и зърнени продукти. Ще ми се да вярвам, че ако утре изскочат доказателства за здравословните качества на кока-колата, ще се извиня на прочутия ѝ производител и ще започна да поръчвам редовно.

Вече не приемам финансиране от фармацевтични компании. Част от вижданията, които излагам в книгата, подобно на много други неща, се политизират. Аз не съм враг на фармацевтичната индустрия Big Pharma, Big Food, на правителството или на медицинската система. Знам, че някои политики се прилагат най-добре от големи организации. Съзнавам също, че големите институции, също като отделните индивиди, могат да станат жертви на предразсъдъци и прегради пред знанието. Когато са замесени много пари и ресурси, тези явни или скрити предразсъдъци могат да имат трайно отражение върху общественото здраве. Длъжни сме да се вгледаме внимателно в него. Тъкмо това е целта на „Лъжите, които преподавах в медицинския факултет“.