

В этой книге содержатся советы и информация, связанные со здоровьем. Они должны использоваться в качестве дополнения, а не замены рекомендациям вашего врача. Если вы знаете или подозреваете у себя проблемы со здоровьем, рекомендуем вам обратиться к вашему врачу прежде чем использовать какие-либо медицинские программы или методы лечения. Несмотря на то что были предприняты все усилия, чтобы гарантировать точность информации, содержащейся в книге, издатель и автор не несут ответственности за какие-либо результаты применения предложенных методов, так как организм каждого человека уникален, а лечение всегда требует индивидуального подхода под наблюдением специалиста.

Всем моим пациентам

Все, что содержится в этой книге, я либо узнал от вас, либо открыл благодаря тому, что вы с готовностью присоединились к моему путешествию. Если люди меня видят, то только потому, что я стою на плечах гигантов — ваших плечах!

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	13
ДИЕТИЧЕСКАЯ ДИЛЕММА	23
ГЛАВА 1.	
ВОЙНА МЕЖДУ РАСТЕНИЯМИ И ЖИВОТНЫМИ	25
ВСЕ РАДИ ВЫЖИВАНИЯ	27
РАСТЕНИЯ — МАСТЕРА МАНИПУЛЯЦИИ	31
БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОРУЖИЕ	35
ДУМАЮТ ЛИ РАСТЕНИЯ?	36
СЪЕДОБНЫЕ ВРАГИ	38
ВЫ — НА САМОМ ДЕЛЕ ТО, ЧТО ВЫ ЕДИТЕ	42
БАЛАНС СИЛ	46
ЛЕКТИНОВАЯ АТАКУЮЩАЯ СТРАТЕГИЯ № 1:	
ПРОБИТЬСЯ ЧЕРЕЗ СТЕНКУ КИШЕЧНИКА	48
РАСТИТЕЛЬНАЯ ДИЕТА	51
ГЛАВА 2.	
ЛЕКТИНЫ НА СВОБОДЕ	55
ДВА ТИПА ЛЕКТИНОВ	56
ЧЕТЫРЕ КАТАСТРОФИЧЕСКИХ ИЗМЕНЕНИЯ	
ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО РАЦИОНА	58
ПОЧЕМУ ИМЕННО СЕЙЧАС?	64
ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВАЯ ПИЩА?	67
ПОГОВОРИМ О ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ К ГЛЮТЕНУ	70
ЗЛАКИ И НАБОР ВЕСА	72
САМЫЙ ОПАСНЫЙ ЛЕКТИН В ПШЕНИЦЕ, КОТОРОГО	
ТЕМ НЕ МЕНЕЕ МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ? ЭТО НЕ ГЛЮТЕН!	73
ИСТОРИЯ О ЦЕЛЬНЫХ ЗЕРНАХ	75
НАТУРАЛЬНЫЕ И МОДИФИЦИРОВАННЫЕ ЛЕКТИНЫ ...	79
ГЛЮТЕН: ОТВЛЕКАЮЩИЙ МАНЕВР	82

ПАЦИЕНТСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ.....	86
ОБНАРУЖЕНИЕ ЛЕКТИНОВ.....	89
СОПОСТАВЛЕНИЕ ПАТТЕРНОВ.....	93
СКАНЕРЫ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ В ДОЗОРЕ.....	94
ПОИСК ПАТТЕРНОВ.....	96
ОБОЗНАВШИСЬ, МОЖНО И ПОГИБНУТЬ.....	98
ОПАСНЫЕ САМОЗВАНЦЫ.....	100
ПАТТЕРНЫ ВЫЗЫВАЮТ ПРОБЛЕМЫ.....	104
ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ?.....	108

ГЛАВА 3.

ВАШ КИШЕЧНИК АТАКУЮТ.....	109
ВЫ И ВАШ ХОЛОБИОМ: ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ НАВСЕГДА.....	109
ПРИЛЕЖНАЯ РАБОТА В ЖКТ.....	111
ВСЕ НА МЕСТЕ.....	114
КАК ДОЛЖНА РАБОТАТЬ СТЕНКА КИШЕЧНИКА.....	115
ЧТО ДОЛЖНО (И НЕ ДОЛЖНО) ПРОХОДИТЬ ЧЕРЕЗ СТЕНКУ КИШЕЧНИКА.....	118
КАК ПРОБРАТЬСЯ ЧЕРЕЗ СТЕНКУ КИШЕЧНИКА.....	118
ПОЯВЛЯЕТСЯ УЛИКА.....	122
КТО ВИНОВАТ?.....	123
НАСТОЯЩАЯ ПРИЧИНА АУТОИММУННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.....	125
СИМБИОТИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ.....	127
ИЗМЕНЕНИЕ БАЛАНСА СИЛ.....	130
КАК БОРОТЬСЯ С КИШЕЧНЫМИ ВРЕДИТЕЛЯМИ.....	133

ГЛАВА 4.

ПОЗНАЙ ВРАГА СВОЕГО: СЕМЬ СМЕРТОНОСНЫХ РАЗРУШИТЕЛЕЙ.....	135
ЖИТЬ ДОЛЬШЕ, НО НЕ ЛУЧШЕ.....	136
НЕВИДИМЫЙ, НО КОВАРНЫЙ ВРЕД.....	139
РИСКОВАННОЕ ДЕЛО: ЗАКОН СНИЖАЮЩЕЙСЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ В СГОВОРЕ С ЛЕКТИНАМИ.....	182

ГЛАВА 5.

КАК СОВРЕМЕННАЯ ДИЕТА ДЕЛАЕТ ВАС ТОЛСТЫМИ (И БОЛЬНЫМИ)	183
ЗДОРОВЫЙ ВЕС	184
ВОЙНА ЗА ВЕС И НЕ ТОЛЬКО ЗА ВЕС	186
ПРОВАЛ «ДИЕТ»	
И ЗАГАДКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.....	190
О ЧЕМ ГОВОРЯТ ИССЛЕДОВАНИЯ	191
НАСТОЯЩИЕ ПРИЧИНЫ ВЫБОРА.....	193
ЛУЧШИЙ СПОСОБ ОТКОРМИТЬСЯ	195
СВЯЗЬ МЕЖДУ ЛЕКТИНАМИ,	
ОЖИРЕНИЕМ И ПЛОХИМ ЗДОРОВЬЕМ	199
ПОДГОТОВКА К ВОЙНЕ.....	203
ЗАПАСЫ ЖИРА	204
ИЗОБИЛИЕ «УСПЕШНЫХ» ДИЕТ	207
ПРОБЛЕМА	
С БОЛЬШИНСТВОМ НИЗКОУГЛЕВОДНЫХ ДИЕТ	208
ДРУГОЙ ПОДХОД К ОГРАНИЧЕНИЮ УГЛЕВОДОВ	210
МЕНЬШЕ ЖИРА, БОЛЬШЕ ЦЕЛЬНЫХ ЗЕРЕН	211
ЧТО У НАС ОБЩЕГО СО СЛОНАМИ.....	213
АНТИВОЗРАСТНОЙ ПОДХОД.....	214
ПАЛЕОДИЕТА, КОТОРАЯ РАБОТАЕТ	217
КОГДА УГЛЕВОД — НЕ УГЛЕВОД?	218
ДРУГИЕ СТРОЙНЫЕ НАРОДЫ-ДОЛГОЖИТЕЛИ	221
В ОЖИРЕНИИ ДЕТЕЙ ВИНЯТЕ ПИЦЦУ И КУРИЦУ	222

ЗНАКОМСТВО С ПРОГРАММОЙ «ПАРАДОКС РАСТЕНИЙ».....225**ГЛАВА 6.**

ПОМЕНЯЙТЕ СВОИ ПРИВЫЧКИ	227
СЛЕДУЙТЕ ПРАВИЛАМ.....	228
СЛОНА-ТО МЫ И НЕ ПРИМЕТИЛИ? И НЕ НАДО	233
КУКУРУЗНЫЙ ПИР	234
СИСТЕМА ДРУЖЕСКОЙ ПОРУКИ.....	238
ОБЗОР ПРОГРАММЫ «ПАРАДОКС РАСТЕНИЙ».....	240

ХОРОШИЕ НОВОСТИ ДЛЯ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ И ВЕГАНОВ	243
--	-----

ГЛАВА 7.

ФАЗА 1. ТРЕХДНЕВНАЯ СТАРТОВАЯ ЧИСТКА.....	255
СТРАТЕГИИ ДЛЯ ПЕРВОЙ ФАЗЫ	256
ТОЛЬКО ЛУЧШЕЕ.....	261
ПОЖИНАЙТЕ ПЛОДЫ	264
СОВЕТЫ ДЛЯ УСПЕХА	265

ГЛАВА 8.

ФАЗА 2. РЕМОНТ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ	267
НЕТ ЗНАЧИТ НЕТ	278
ЧЕМ БЕЛЕЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ	279
КОРОЛЬ ВСЕХ ЛЕКТИНОВ.....	280
МОЛОЧНАЯ ДИЛЕММА	281
ЛЕКТИНЫ ИЗ НОВОГО СВЕТА.....	282
АМЕРИКАНСКИЕ ЗЛОДЕИ	285
БОРЕМСЯ С ОПАСНЫМИ ПАСЛЕНОВЫМИ	287
СЕМЕЙСТВО ТЫКВЕННЫХ.....	289
ВЫ — ТО, ЧТО ОНИ СЪЕЛИ	290
ХОРОШИЕ ЖИРЫ, ПЛОХИЕ ЖИРЫ	291
ПРОГРАММА: ФАЗА 2	293
СОБИРАЕМ ВСЕ ВМЕСТЕ.....	303
УЖИН — НЕ НАКАТАННАЯ КОЛЕЯ	305

ГЛАВА 9.

ФАЗА 3. ПОЖИНАЕМ ПЛОДЫ ТРУДОВ	309
ТЕРПЕНИЕ БУДЕТ ВОЗНАГРАЖДЕНО.....	310
ПРОГРАММА: ФАЗА 3	314
ПРОВЕРЯЕМ СЕБЯ.....	318
ТОЛЬКО В АМЕРИКЕ.....	319
ФУНТ МЯСА? НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ!	320

ВЗГЛЯНЕМ НА СРЕДИЗЕМНОМОРСКУЮ ДИЕТУ	322
В ЧЕМ ВИНОВАТ БЕЛОК?.....	324
КАК МАЛО МОЖНО ЕСТЬ?	328
АЛЬТЕРНАТИВА ОГРАНИЧЕНИЮ ЖИВОТНОГО БЕЛКА	330
ЕЩЕ ОДНА АЛЬТЕРНАТИВА	331
ТРЕТИЙ ВАРИАНТ	332
ИНТЕНСИВНЫЙ УХОД	333

ГЛАВА 10.

ПАРАДОКС РАСТЕНИЙ:

КЕТОГЕННАЯ ПРОГРАММА ИНТЕНСИВНОГО УХОДА	335
МОГУЧИЕ МИТОХОНДРИИ	336
МИТОХОНДРИАЛЬНАЯ ОШИБКА	338
ЗАГАДКА КЕТОНОВ	341
ЧТОБЫ ОТКРЫТЬ ЗАПАСЫ ЖИРА, НУЖНО ЕСТЬ ЖИР	342
СВЯЗЬ С РАКОМ И НЕ ТОЛЬКО С РАКОМ	344
ДИАБЕТ И ПОЧЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ ИЗЛЕЧИМЫ	346
СОХРАНИТЕ ВАШИ ПОЧКИ	348
КЕТОГЕННАЯ ПРОГРАММА ИНТЕНСИВНОГО УХОДА НА ПРАКТИКЕ	351
ЧТО ВЫ БУДЕТЕ ЕСТЬ	358
СТИМУЛИРУЙТЕ СЖИГАНИЕ ЖИРА	360
ДИЕТА НА ВСЮ ЖИЗНЬ	361

ГЛАВА 11.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИЩЕВЫМ ДОБАВКАМ	365
ВИТАМИН D ₃	367
ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В, ОСОБЕННО МЕТИЛФОЛАТ И МЕТИЛКОБАЛАМИН	368
G6 («ШЕСТЕРКА ГАНДРИ»).....	369
ДРУГИЕ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ	378

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ ДЛЯ КЕТОГЕННОЙ ПРОГРАММЫ ИНТЕНСИВНОГО УХОДА	379
В ЧЕМ СМЫСЛ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК	379
ПИЩЕВЫЕ ПЛАНЫ И РЕЦЕПТЫ	381
ОБРАЗЦЫ ПИЩЕВЫХ ПЛАНОВ ДЛЯ ФАЗЫ 2: «ВОССТАНОВЛЕНИЯ И РЕМОНТА»	383
ОБРАЗЦЫ ПИЩЕВЫХ ПЛАНОВ ДЛЯ ПЯТИДНЕВНОГО МОДИФИЦИРОВАННОГО ВЕГАНСКОГО ПОСТА В РАМКАХ ФАЗЫ 3: «ПОЖИНАЙТЕ ПЛОДЫ»	390
ОБРАЗЦЫ ПИЩЕВЫХ ПЛАНОВ ДЛЯ КЕТОГЕННОЙ ПРОГРАММЫ ИНТЕНСИВНОГО УХОДА	392
КАК ПРАВИЛЬНО ХОДИТЬ ЗА ПОКУПКАМИ	398
ИНСТРУМЕНТЫ УСПЕХА	410
СПИСОК РЕЦЕПТОВ	412
ЗЕЛЕНЫЙ СМУЗИ	417
САЛАТ ИЗ РУККОЛЫ С КУРИЦЕЙ И ЛИМОННО-УКСУСНОЙ ЗАПРАВКОЙ	418
САЛАТ РОМАНО С АВОКАДО И КУРИЦЕЙ С ПЕСТО ИЗ КИНЗЫ	420
РОЛЛ ИЗ ВОДОРΟΣЛЕЙ С КУРИЦЕЙ, РУККОЛОЙ И АВОКАДО И КИНЗОВЫМ СОУСОМ	422
ЛОДОЧКИ ИЗ САЛАТА РОМАНО С ГУАКАМОЛЕ	424
ЛИМОННАЯ БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА, КУДРЯВАЯ КАПУСТА И ЛУК СО «СТЕЙКОМ» ИЗ КАПУСТЫ	425
СОТЕ ИЗ КОЧАННОЙ ИЛИ КУДРЯВОЙ КАПУСТЫ С ЛОСОСЕМ И АВОКАДО	426
ЗАПЕЧЕННАЯ БРОККОЛИ С «РИСОМ» ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ И СОТЕ ИЗ ЛУКА	428
МАФФИН ИЗ КОКОСОВО-МИНДАЛЬНОЙ МУКИ В ЧАШКЕ	430
КЛЮКВЕННО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ МАФФИН	432
КОРИЧНО-ЛЬНЯНОЙ МАФФИН В ЧАШКЕ	433

«ЗЕЛЕНЫЙ» ЯИЧНО-КОЛБАСНЫЙ МАФФИН	434
СМУЗИ «ПАРАДОКС».....	436
ИДЕАЛЬНЫЕ ПЛАНТАНОВЫЕ ОЛАДУШКИ	437
КРЕКЕРЫ «ПАРАДОКС»	439
НОВАЯ УЛУЧШЕННАЯ ВСЕМИРНО ЗНАМЕНИТАЯ ОРЕХОВАЯ СМЕСЬ ДОКТОРА Г	440
КАПУЧИНО «ПРОСНИСЬ И ПОЙ».....	441
ГАЗИРОВКА С БАЛЬЗАМИЧЕСКИМ УКСУСОМ	442
СУП «ВЕРШКИ И КОРЕШКИ» ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ.....	443
САЛАТ ИЗ СОРГО С РАДИКЬО	445
«СЫРОЙ» ГРИБНОЙ СУП	447
ШПИНАТНАЯ ПИЦЦА С ОСНОВОЙ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ	449
МИНИ-ПИЦЦЫ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ ПОРТОБЕЛЛО С ПЕСТО НА ГРИЛЕ.....	451
СОЧНЫЕ БУРГЕРЫ ИЗ ОРЕХОВ И ГРИБОВ В БЕЛКОВОМ СТИЛЕ	453
ОБЖАРЕННОЕ ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С АРОМАТОМ ПАРМЕЗАНА	455
ЛИМСКАЯ ФАСОЛЬ С КУДРЯВОЙ КАПУСТОЙ И ИНДЕЙКОЙ В СКОРОВАРКЕ	457
УЛЬТРАСОВРЕМЕННЫЕ ПШЕННЫЕ ПИРОЖКИ	459
ОЧИЩЕННАЯ КОЛЬРАБИ С ХРУСТЯЩЕЙ ГРУШЕЙ И ОРЕХАМИ	461
ПЕЧЕННЫЕ ЛЕКТИНОБЛОКИРУЮЩИЕ ОКРОВЫЕ ЧИПСЫ.....	463
ОВОЩНОЕ КАРРИ С «ЛАПШОЙ» ИЗ СЛАДКОГО КАРТОФЕЛЯ	465
ЗАПЕЧЕННЫЕ «ЖАРЕННЫЕ» АРТИШОКИ.....	467
ВАФЛИ ИЗ МАНИОКОВОЙ МУКИ С КОЛЛАГЕНОМ	469
«СТЕЙКИ» ИЗ МАРИНОВАННОЙ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ НА ГРИЛЕ	471
ПУДИНГ ИЗ MIRACLE RICE, ДВА ВАРИАНТА.....	473
«МОРОЖЕНОЕ» С МЯТОЙ,	

ШОКОЛАДНЫМИ ЧИПСАМИ И АВОКАДО	475
ШОКОЛАДНО-МИНДАЛЬНЫЙ МАСЛЯНЫЙ ПИРОГ БЕЗ МУКИ.....	477
БЛАГОДАРНОСТИ.....	479
ПРИМЕЧАНИЯ	483
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	501
ОБ АВТОРЕ.....	509

ВВЕДЕНИЕ ЭТО НЕ ВАША ВИНА



Давайте предположим, что на следующих нескольких страницах я скажу вам, что все, что вы знали (или думали, что знали) о своем рационе, здоровье и весе, — неверно. В течение десятилетий я и сам верил этой лжи. Я ел «здоровую» пищу (в конце концов, я хирург-кардиолог). Я редко ел фастфуд; я пил маложирное молоко и ел цельнозерновой хлеб. (Ладно, признаюсь: я любил диетическую кока-колу, но она же лучше, чем оригинальное варевко, состоящее почти из одного сахара, верно?) И с физкультурой я тоже не ленился. Я бегал тридцать миль в неделю и ежедневно ходил в спортзал. Несмотря на то что я таскал на себе лишний вес, у меня развились гипертония, мигрени, артрит, повышенный холестерин и инсулинорезистентность, я все равно считал, что делаю все правильно. (Спойлер: сейчас я на тридцать килограммов легче и не страдаю ни от одной из вышеперечисленных проблем со здоровьем.) Но тихий внутренний голос упрямо задавал один и тот же вопрос: «Если я делаю все правильно, почему это со мной происходит?»

Кажется очень знакомым?

Если вы читаете эту книгу, то, наверное, тоже понимаете, что что-то не так, но вы не понимаете, что именно. Может быть, просто не можете контролировать свой яростный аппетит и непреодолимую тягу к определенным продуктам. Низкоуглеводная, низкожировая, низкогликемическая, палео

и прочие диеты не помогли, и вы даже не смогли на них долго удержаться — или же после первоначальных успехов потерянный вес быстро возвращался. Не помогли вам и бег, быстрая ходьба, силовые тренировки, аэробика, кроссфит, йога, калитеника, велотренажер, высокоинтенсивные интервальные тренировки или любые другие программы, с помощью которых вы пытались сбросить упрямые лишние килограммы.

Избыточный вес (или, наоборот, слишком большой недостаток в весе) — серьезная проблема, но, может быть, вас больше всего беспокоят пищевые аллергии и «ломки», проблемы с пищеварением, головные боли, туман в голове, недостаток энергии, ломота в суставах,

Запомните: ваши проблемы со здоровьем — это не ваша вина! Эта книга навсегда перевернет ваше представление о здоровом питании. Добро пожаловать в мир «Парадокса растений!»

затекшие с утра мышцы, акне во взрослом возрасте или многие другие проблемы, от которых вы просто не можете избавиться. Или, может быть, вы страдаете от одного или нескольких аутоиммунных заболе-

ваний — диабета 1-го или 2-го типа, метаболического синдрома, расстройств щитовидной железы или других гормональных органов. Может быть, у вас астма или аллергия. Возможно, вы даже считаете, что каким-то образом сами виноваты в своем плохом здоровье или лишнем весе, так что к вашему тяжкому грузу присоединяется еще и бремя вины. Если вас это хоть как-то утешит — вы в этом не одиноки.

И все это скоро изменится. Добро пожаловать в «Парадокс растений».

Во-первых, повторяйте за мной: «Это не моя вина». Да, правильно: ваши проблемы со здоровьем — не ваша вина.

У меня есть решение ваших проблем, но, пожалуйста, будьте готовы к тому, что под сомнение будут поставлены все ваши представления о том, как вести здоровый образ жизни.

Эта информация развеет мифы, укоренившиеся в нашей культуре, и расскажет о новых идеях, которые поначалу могут ошеломить вас. Но вот действительно хорошая новость: из секретов, которыми я с вами поделюсь, вы узнаете, почему вы остаетесь большими, уставшими, не энергичными, почему у вас лишний (или недостаточный) вес, туман в голове или постоянная боль. А после того как вы найдете и уберете все преграды, стоящие на пути к прекрасному здоровью и стройному телу, ваша жизнь изменится.

Видите ли, без ложной скромности я хочу сообщить вам, что обнаружил общую причину большинства проблем со здоровьем. Это открытие основано на обширных исследованиях, включая мои собственные статьи, опубликованные в рецензируемых журналах, которые до этого просто никто не сопоставлял. Различные «эксперты» по здравоохранению называли причинами наших современных недугов малоподвижность, любовь к фастфуду, употребление напитков с высокофруктозным кукурузным сиропом и множество токсинов из окружающей среды (а также многое другое), но, к сожалению, они неправы. (Нет, я не хочу сказать, что все эти факторы не способствуют ухудшению здоровья!) Настоящая причина скрыта так глубоко, что вы ни за что бы ее не заметили. Но я забегаю вперед.

Общее ухудшение коллективного здоровья и увеличение средней массы тела человека, зафиксированное во второй половине XX века, связано в первую очередь с изменениями в составе питания и средствах по уходу за собой.



С середины 1960-х мы наблюдаем резкий рост ожирения, диабета 1-го и 2-го типа, аутоиммунных заболеваний, астмы, аллергий и заболеваний носовых пазух, артрита, рака, сердечно-сосудистых заболеваний, остеопороза, болезни Паркинсона и деменции. По совсем не случайному совпадению в тот же период

случилось много практически незаметных изменений в нашем рационе, а также в продукции, предназначенной для ухода за собой. Я обнаружил, что значительная часть решения загадки «Почему наше коллективное здоровье ухудшилось, а наш коллективный вес так значительно увеличился в последние десятилетия?» начинается с растительных белков, называемых лектинами.

Вы, скорее всего, никогда не слышали о лектинах, но точно слышали о глютене — это всего лишь один лектин из многих тысяч. Лектины содержатся практически во всех растениях, а также в некоторых других продуктах. На самом деле они присутствуют в подавляющем большинстве продуктов, составляющих современную американскую диету, в том числе мясе, птице и рыбе. Лектины, помимо прочего, исполняют очень важную функцию: уравнивают шансы в войне между растениями и животными. Как они это делают? Еще задолго до того, как на Земле появились люди, растения защищали себя и потомство от голодных насекомых, вырабатывая токсины (в том числе лектины) в семенах и других своих частях.



**Основная функция белков лектинов —
уравнивание шансов между растениями
и животными в жестокой борьбе
за существование.**

Оказывается, что те же самые растительные токсины, которые могут убить или обездвижить насекомое, могут еще и тихо уничтожать ваше здоровье и скрытно влиять на ваш вес. Я назвал эту книгу «Парадокс растений», потому что, несмотря на то, что многие растения полезны для вас и составляют основу моего предлагаемого рациона, другие растения, в том числе те, которые сейчас относят к «здоровой пище», на самом деле вызывают болезни и лишний вес. Да, именно так: большинство растений хотят сделать вас больными. Еще один парадокс: маленькие порции некоторых растений для вас полезны, а вот большие — вредны.

Мы вскоре поговорим об этом подробнее.

Вам когда-нибудь говорили что-нибудь вроде «Ты сегодня сам не свой»? Как вы узнаете позже, благодаря малозаметным изменениям в рационе, способах приготовления еды, применению определенных продуктов по уходу за собой и лекарствах, которые вроде бы должны вам помогать, вы на самом деле уже давно «сами не свои». Если позаимствовать термин из компьютерных технологий, вас взломали. Весь ваш клеточный состав, входные и выходные сигналы внутри вас, то, как ваши клетки общаются между собой, — все это изменилось.

Но не беспокойтесь. Эти изменения обратимы: ваш организм сможет вылечиться и поддерживать здоровый вес. Чтобы начать восстановление нашего коллективного здоровья, нам придется сделать шаг — на самом деле несколько шагов — назад, чтобы затем начать движение вперед. Мы впервые выбрали неверное направление на развилке несколько тысяч лет назад, и с тех пор практически на всех встречающихся перепутьях поворачиваем не туда. (Если что, так называемая палеодие-та — чуть ли не прямая противоположность тому, о чем я говорю.) Эта книга даст вам дорожную карту, которая поможет вам вернуться обратно; начнем мы с того, что перестанем избыточно полагаться на определенные продукты в качестве основного источника питания.

То, что вы прочитали, может показаться настолько невероятным, что вы наверняка задумались, какой же пережитый опыт натолкнул меня на такие мысли и врач ли я вообще на самом деле. Уверяю вас, что да. Вот мой послужной список: после диплома с отличием в Йельском университете я получил звание доктора медицины в Медицинском колледже Джорджии,

Весь ваш клеточный состав, входные и выходные сигналы внутри вас, то, как клетки общаются между собой, взломали маленькие орудия растительной химатаки — лектины.
