

КЛОД ДАЛЕ

НУТРИГЕНЕТИКА

ПИТАНИЕ

ПО ЗАКОНАМ ПРИРОДЫ



Издательство АСТ
Москва

УДК 615.874
ББК 51.230
Д15

Dr Claude Dalle & Valérie Lamour
La nutriginétique
L'alimentation du XXIeme siècle
Печатается с разрешения Alpen Editions
Перевод с французского *Эллы Болдиной*

Дале, Клод.
Д15 Нутригенетика: питание по законам природы / Клод Дале ; перевод с французского Э.А. Болдиной. — Москва: Издательство АСТ, 2024. — 240 с. — (Авторские методики: психология и здоровье).

ISBN 978-5-17-159673-6

Нутригенетика изучает взаимосвязь между генами и питанием, а также как генетические варианты могут влиять на способность организма усваивать и использовать питательные вещества. Это позволяет разрабатывать персонализированные планы питания, оптимизировать здоровье и профилактировать различные заболевания.

Книга представляет собой руководство по применению нутригенетических знаний в повседневной жизни. Она содержит рекомендации по питанию, основанные на индивидуальных генетических характеристиках, подробный разбор питательных веществ, советы для тех, кто планирует беременность, а также отдельную информацию по разным возрастным группам — с 25 до 50 лет и с 50 до 120 лет.

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-17-159673-6

© Alpen Editions
© Э.А. Болдина, перевод на русский язык, 2024
© ООО «Издательство АСТ»

Валери Ламур посвятила себя творчеству и является автором множества сценариев, практических пособий и романов.

Являясь дипломированным специалистом по акупунктуре, мезотерапии и гипнозу, доктор Клод Далэ занимается антивозрастной медициной с начала 90-х годов. Президент Всемирной Ассоциации Междисциплинарной Антивозрастной Медицины (WOSIAM), президент Французской Ассоциации Антивозрастной Медицины (FSAAM), международный лектор, научный руководитель конгресса, он также преподает в университетах Парижа и Дижона.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Это издание адресовано всем тем, кто стремится улучшить свое здоровье и желает чувствовать себя как можно лучше, изменив свои пищевые привычки и образ жизни.

«Диета 21 века» – это книга, содержащая в себе практические советы по нутригенетике, основанные на результатах всех научных исследований, известных на сегодняшний день.

Тем не менее, данное произведение ни в коем случае не заменяет консультации врача. Только специалисты в области нутригенетики, генетики и антивозрастной медицины могут в процессе консультации дополнить эту информацию или адаптировать ее с учетом вашего состояния здоровья.

Приятного чтения!

ПРЕДИСЛОВИЕ. ДИЕТА XXI ВЕКА ИЛИ ЧУДО НУТРИГЕНЕТИКИ¹ – ЭТО РЕАЛЬНОСТЬ ИЛИ ФИКЦИЯ?

Дорогие читатели, в качестве предисловия к книге доктора Клода Дале и Валери Ламур я, прежде всего, хотел бы предложить вам ненадолго заглянуть в наше гастрономическое будущее, чтобы наглядно проиллюстрировать возможности нутригенетики и ответить на вопрос: является нутригенетика реальностью или фикцией?

Давайте представим следующую сцену, происходящую в одном из французских ресторанов. Официант принимает заказ на кофе и десерты. Явно испытывая определенное недовольство, но сохраняя самообладание, он обращается к своим клиентам со словами: «Месье, я должен вас предупредить, что кофе, который вы заказали, вреден для вашего давления, равно как и для вашего сердца. Я советую вам лучше выпить зеленого чая, который к тому же защитит вас от неблагоприятного влияния внешней среды. Ваша супруга, напротив, вполне может позволить себе насладиться чашечкой кофе».

Это необычное завершение трапезы происходит в очень модном ресторане здорового питания с авангардным интерьером в престижном районе одного из городов Франции. Данное гастрономическое заведение оснащено новейшим, очень сложным программным обеспечением, позволяющим считывать (безопасным способом и соблюдая анонимность) генетический паспорт своих клиентов.

¹ Наука о влиянии генов на потребление и усвоение различных компонентов пищи. – *Прим. пер.*

Что же собой представляет генетический паспорт? Это карта формата кредитки, микрочип которой хранит все сведения о нашем геноме. Наш геном состоит приблизительно из 25000 генов, содержащих всю необходимую информацию для синтеза белка, обеспечивающего построение и поддержание нашего организма.

С момента идентификации первого генома человека в 2003 году (путем дорогостоящего на тот момент секвенирования), к 2010 году технический прогресс позволил секвенировать ДНК, распределенную в 23 парах хромосом (наш геном) человеческого организма, всего за несколько часов за незначительную сумму в несколько тысяч евро. Информация о нашей ДНК может быть записана на микрочип и служить нам всю жизнь при медицинских назначениях и во многих других аспектах нашей повседневной жизни, таких как питание, образ жизни, спорт, контроль веса, профилактика возрастных заболеваний... с тем, чтобы максимально использовать наш генетический потенциал в постоянной борьбе с любыми хроническими заболеваниями и со старением.

Вернемся к нашему заказу кофе и десертов в ресторане будущего... Данный ресторан здорового питания оснащен небольшим компьютером, позволяющим при помощи постоянно обновляемой экспертной системы предлагать персонализированные меню с учетом генетических особенностей своих клиентов. Не забывая учитывать их вкусы, специальная программа подбирает наиболее полезные продукты для каждого клиента, применяя индивидуальный подход.

Несмотря на то, что подобная сцена пока еще кажется чем-то из области фантастики, нутригеномика² в наши дни все больше становится реальностью, перестав быть фикцией. Последние достижения науки уже сейчас позволяют нам получать информацию о наших генах и делать свой личный выбор в области нашего питания и стиля жизни. Безусловно, мы находимся в самом начале новой эры, и нам предстоит еще многое узнать, однако уже сегодня мы располагаем основными ингредиентами, которые позволяют нам приготовить наш собственный, абсолютно индивидуальный «соус», наилучшим образом способствующий работе и экспрессии наших генов³. Несмотря на то, что наши гены остаются неизменными на протяжении жизни, их способ функционирования постепенно меняется, и особенно ленивыми они становятся после сорока лет. Именно таким частичным простоем по большей части объясняется феномен старения, который усиливается с сорокапятилетнего возраста и наиболее ярким проявлением которого является менопауза у женщин.

Книга доктора Клода Дале и Валери Ламур открывает нам новый мир, приглашая отправиться в увлекательное путешествие в неизведанную для большинства из нас область, и по окончании этого путешествия вы узнаете, как наше питание и образ жизни влияют на наши гены и как можно наиболее оптимально укрепить свой капитал здоровья. Именно

² Наука о том, как рацион питания, витаминные добавки и прочие явления внешней среды, такие как химические вещества и токсины, взаимодействуют с генами и влияют на здоровье человека. — *Прим. пер.*

³ Экспрессия генов — это процесс, в ходе которого наследственная информация от участка ДНК преобразуется в функциональный продукт — РНК или белок. — *Прим. пер.*

то, что авторы называют чудом нутригенетики, поможет нам адаптировать наше питание с учетом нашей генетики и заодно похудеть естественным путем и без особых усилий.

При оптимальной работе наших генов наш метаболизм станет эффективнее и калории будут сжигаться быстрее. Нутригенетика позволит нам лучше питаться и тратить больше калорий, выбирая при этом продукты, которые доставляют нам удовольствие, при условии, что они не оказывают побочного негативного действия на наш организм.

Вернемся в последний раз к сцене в ресторане и попробуем понять, почему кофе не рекомендуется употреблять некоторым людям. На уровне генов, отвечающих за ферменты (белки, которые трансформируются в молекулы) детоксикации, существуют различные формы или так называемые варианты. Некоторые из этих генетических вариантов приводят к тому, что кофе хуже выводится из организма, вызывая у людей, обладающих такими вариантами, риск (относительный) развития гипертонии или инфаркта миокарда, который возрастает при избыточном и регулярном употреблении кофе. Вот пример, среди прочего подтверждающий, что нутригеномика — это реальность, хотя подобный ресторан и относится пока к разряду вымысла... но надолго ли?

Итак, я предлагаю вашему вниманию книгу доктора Клода Дале и Валери Ламур и желаю вам получить удовольствие от ее чтения, учитывая, что оба автора уже издали несколько книг, посвященных здоровью, которые имели немалый успех у широкой публики. Валери Ламур является автором множества работ, посвященных здоровью. Доктор Клод Дале — всемирно известный специалист в области интегративной и антивозрастной медицины. Он является членом крупных научных

сообществ и выступает с научными лекциями очень высокого уровня на многих международных конгрессах. Клод Далей имеет обширную многолетнюю практику в профилактике и персонализированном лечении заболеваний, связанных с возрастом.

Я желаю вам приятного чтения этой книги, с помощью которой вы сможете увеличить продолжительность своей жизни на добрый десяток лет, если будете учитывать свои генетические особенности.

Доктор Бернар Вебер, генетик

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ ВАЛЕРИ ЛАМУР

Всего одно мгновение может привести к важному открытию, и это случилось во время одной встречи в мае 2010 года. Работая над своей предыдущей книгой под названием «Как стать моложе», я познакомилась с доктором Клодом Дале, французским и международным специалистом в области антивозрастной медицины.

Могу сказать, что испытала настоящий шок в хорошем смысле этого слова, встретившись с этим незаурядным человеком и врачом, устремленным в будущее, увлеченным и увлекающим за собой своим бескорыстным стремлением найти оптимальные способы улучшить здоровье всех людей, настоящим исследователем-авангардистом в области профилактики заболеваний и нутритерапии.

Эта встреча, прежде всего, привела к созданию предисловия к моей книге «Как стать моложе», затем как-то ночью я увидела сон, который начинался фразой Мартина Лютера Кинга «У меня есть мечта»⁴...

«У меня есть мечта»! Я мечтаю об оптимальном здоровье для всех и, как следствие, о повышении эффективности профилактики рака и любых заболеваний, возникающих из-за неправильного питания! Я мечтаю найти конкретное решение для наших современников, ставших жертвой содержания своих тарелок, либо окружающей среды, либо своего образа жизни и выбора продуктов питания. Я мечтаю получить

⁴ «У меня есть мечта» – название самой известной речи Мартина Лютера Кинга, в которой он провозгласил свое видение будущего, где белокожие и чернокожие люди имели бы равные гражданские права. – *Прим. пер.*

предложение по питанию, которое было бы этичным, уважительным к нашей планете, логичным, гармоничным и благотворным для нашего метаболизма. Я мечтаю, и эта мечта называется нутригенетикой!

Пробудившись под сильным впечатлением от такого необычного сна, я, не теряя времени, принялась за поиски в интернете и осталась довольной результатами – данной темой еще никто всерьез не занимался!

Я сделала подборку всей информации, относящейся к моей теме, и чем больше я продвигалась в этом направлении, тем больше осознавала масштабы открывшегося мне сокровища. И тогда я решила вновь увидеться с доктором Клодом Дале. Наша встреча в тот знаменательный день выглядела примерно так:

Я: – Привет, Клод! У меня для тебя важная новость!

КД: – Отлично, и что это?

Я: – Мы напишем книгу о медицине будущего, которое начинается уже сегодня!

КД: – Гм... Интересно, и что это за волшебная книга?

Я: – Диета двадцать первого века, нутригенетика!

Клод сел на стул:

– Звучит замечательно... Я готов... Это невероятно, но у меня как раз имеется огромное количество научных данных! Что именно мы должны отразить в нашей книге, Вальери?

Я: – Список довольно длинный... Вот о чем мы обязательно должны рассказать нашим читателям, будь они французы, американцы или кто-то еще:

- Как наши гены могут быть предрасположены к определенным заболеваниям?

- Какие риски, связанные с возрастом, могут оказать влияние на наши гены?
- Дефицит каких питательных веществ может ухудшить экспрессию наших генов?
- Как сказывается на нашей генетике загрязнение окружающей среды?
- Какую детоксикацию применить для того, чтобы помочь нашим генам?
- Какое особое питание рекомендовать будущим мамам 21 века?
- Какую опасность для нашего организма представляют генетические трансформации? Вызывают ли они онкологические заболевания и болезнь Альцгеймера?

Но главное, какие существуют решения для избавления от этих болезней сегодня, на современном этапе исследований в области генетики?

Улыбаясь, Клод решительно направился ко мне и воскликнул радостным голосом:

— У меня уже есть ответы, Валери! Поразительно, но именно эту книгу я давно ждал!

Это мгновение значит среди самых прекрасных моментов моей жизни... Мы с Клодом решили написать эту книгу вместе, представив ее в форме диалога, чтобы читателям было проще воспринимать наши научные объяснения. Это немного напоминает инструкцию по применению, позволяющую каждому из нас пользоваться своим «аппаратом».

И вот, с огромным счастьем, мы представляем вашему вниманию «Диету 21 века», плод совместного сотрудничества врача и писательницы. Нас объединяет любовь к человеку, к его физическому, психологическому и душевному здоровью,

а также наше желание дожить до ста двадцати лет (оптимальная теоретическая продолжительность жизни наших клеток), сохраняя как можно лучшее состояние здоровья.

У нас есть мечта! Мы с Клодом мечтаем подарить вам единственную уникальную диету в жизни: диету 21 века, диету нутригетеники.

Я желаю вам с огромным удовольствием прочитать эту книгу и открыть для себя это новое осознание, жизненно необходимое для вашего здоровья и сегодня, и завтра.

Валери Ламур

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ ДОКТОРА КЛОДА ДАЛЕ

«Всякое искусство есть подражание природе»

Сенека

Диета двадцать первого века или диета нутригенетики — это и есть искусство! Прочитав эту книгу, вы поймете, до какой степени уместна эта цитата. Подобная диета конкретно и просто объясняет нам, как примирить наши гены и наше питание, чтобы улучшить наше здоровье, сохранить стройность и предупредить заболевания.

Правильное питание, позволяющее сберечь ваши гены, является важным фактором для достижения оптимального здоровья, сохранения молодости, поддержания энергии и одним из эффективных заслонов от грядущих болезней и дегенерации.

Нутригенетика вам кажется чем-то сложным и непонятным? Вы убедитесь, насколько легко вы поймете и запомните основополагающие понятия медицины ЗАВТРАШНЕГО ДНЯ и, несмотря на то что речь идет о генетике, вы прекрасно усвоите наши объяснения, равно как и представленные здесь советы по здоровому питанию.

Благодаря знанию генетики, вы будете понимать, какие продукты вам следует употреблять, а от каких лучше отказаться.

Цель этой книги — доступно изложить вам новую информацию, которой располагает генетика, чтобы вы могли укрепить свое здоровье. Так, прочитав «Диету 21 века», вы узнаете:

– Что может повредить вашу ДНК или помочь ее восстановить?

– Как укрепить ваш иммунитет?

- Как защитить ваши гены с помощью адекватного питания?
- Как защитить ваши гены от воздействия внешних загрязняющих веществ?

С помощью этой книги вы сможете добиться наилучшей экспрессии ваших генов в современных условиях жизни. Это вполне возможно, и новые исследования в области генетики дают нам шанс улучшить качество нашей жизни и гармонично стареть, чтобы приблизиться к оптимальному биологическому пределу продолжительности жизни.

Мы не можем больше питаться вслепую, сидеть на диетах, основанных лишь на подсчете калорий, пренебрегая негативным воздействием нашего пищевого выбора на гены, которые находятся в самом сердце наших клеток и управляют всей нашей жизнью.

Наше генетическое наследие является нашим единственным и уникальным капиталом здоровья. Лишь оно может позволить нам быть здоровыми на протяжении всей жизни при условии, что мы дадим ему выразить себя, сводя к минимуму грозящие ему опасности!

Ваш капитал здоровья – это ваше главное богатство!

Доктор Клод Дале