

ЗМІСТ

Примітка автора 15

Вступ..... 17

Частина перша

ЗНАННЯ — ЦЕ СИЛА

Розділ 1. «Нелюдський» двигун, який керує людським здоров'ям.....35

Розділ 2. Життя у ХХІ столітті: перегодовані, недогодовані, заліковані.....65

Розділ 3. Клітковинні чемпіони: коротколанцюгові жирні кислоти та постбіотики 88

Частина друга

ПРОКАЧАЙСЯ КЛІТКОВИНОЮ: ПЛАН ДІЙ

Розділ 4. З'їж веселку та знайди свій горщик із золотом117

Розділ 5. Рослинний раціон при чутливому кишківнику..... 144

Розділ 6. Революція у ферментації 170

Розділ 7. Пребіотики, пробіотики та постбіотики 195

Розділ 8. Клітковинне паливо210

Частина третя

ПЛАН ХАРЧУВАННЯ «ПРОКАЧАЙСЯ КЛІТКОВИНОЮ»

Розділ 9. Програма харчування як стиль життя235

Розділ 10. Чотиритижневий план харчування
«Прокачайся клітковиною» 268

Подяки 424

Коли я готував цю книгу до друку, помер мій тато.
Його смерть була раптовою й абсолютно несподіваною.

Мені так хотілося, щоб він нарешті побачив цю книжку.
Звісно, я міг би надіслати її в електронному вигляді,
однак я дуже хотів, аби першим читачем друкованої
версії, де тверду обкладинку прикрашатиме моє ім'я,
став саме мій тато.

Упродовж останніх кількох місяців він повсякчас
повторював, що пишається мною і що мої бабуся
та дідусь Джон та Гелен Бульсевичі
також пишалися б результатами моїх старань. Ці його
слова дуже багато для мене значили.

Тата більше немає, і в мене серце крається від болю.
Лише завдяки йому я став тим, ким є сьогодні.
Я до кінця життя дякуватиму йому за все, що він для
мене зробив.

Я люблю тебе, татку. Ти назавжди в моєму серці.
Цю книжку я присвячую тобі.

Примітка автора

Любі друзі!

Мета цієї книжки — заохотити вас до захопливої подорожі, що докорінно змінить ваше життя. Прибувши до пункту призначення, ви неодмінно станете здоровішими й щасливішими. Я щиро вірю, що ви вирушите в цю мандрівку разом зі мною.

Для мене існував лише один спосіб досягти своєї мети: я мав перетворити цю книгу на тріумф наукових відкриттів. Закони природи мають працювати на нас, а не вставляти нам палиці в колеса. Наука стає компасом, який веде нас до кращого життя. Сподіваюся, що представлений тут матеріал здасться вам легким, дотепним і веселим. Однак зауважте: під «соусом» цієї легкості приховується понад шість сотень авторитетних наукових досліджень. Саме завдяки цим перевіреним науковим фактам мою книжку підтримали багато досвідчених учених й авторитетних лікарів. Усі посилання на літературні джерела, а також додаткову інформацію про мою методику англійською мовою ви можете переглянути на веб-сторінці: www.theplantfedgut.com/research.

Важливе зауваження: «Прокачайся клітковиною» — це не новомодна дієта і не спосіб швидкого схуднення. Це життєва філософія. У деяких випадках мої рекомендації потрібно персоналізувати відповідно до ваших потреб і біологічних особливостей, тому застосовувати їх слід під пильним наглядом вашого лікаря.

До того ж, прочитавши цю книжку, деякі з вас, вірогідно, захочуть поспілкуватися зі мною особисто або знайти додаткову інформацію. Я вас у цьому всіляко підтримаю. Заходьте на сайт www.theplantfedgut.com, тут ви знайдете мої подкасти, публікації в блогах, канали в соцмережах, а також зможете безкоштовно оформити підписку та пройти онлайн-курс, що виведе вас на новий рівень здоров'я.

Тож гайда до щастя і здоров'я разом зі мною!



ЧАСТИНА ПЕРША

**ЗНАННЯ —
ЦЕ СИЛА**

Розділ 1

«Нелюдський» двигун, який керує людським здоров'ям

Ти не один — нас тридцять дев'ять трільйонів!

Коли у 2006 році я закінчував навчання на медичному факультеті, науці майже нічого не було відомо про кишкову мікробіоту. На традиційних планшетах для вирощування культур тканин виростали лише 40 відсотків кишкових мікробів, тому ретельно дослідити їх у нас просто не було змоги. Ми знали, що вони існують, проте витягти з них інформацію було нереально. Утім, це питання нас не дуже й хвилювало. Зрештою, це всього лише бактерії з наших фекалій! Какавелькові мікроби! Усе свідчило про те, що ця дрібнота була не такою вже й важливою для нашого здоров'я.

Та 2006 року ситуація різко змінилася: вчені винайшли нове лабораторне обладнання, за допомогою якого їм вдалося розділити й дослідити складні шари кишкового мікробіому. Більше ніяких примітивних культуральних планшетів. Це був справжній прорив. Доти нам було відомо лише про дві сотні видів бактерій, які живуть у кишківнику людини. Ця нова методика відкрила нам понад п'ятнадцять тисяч нових видів, а за деякими останніми підрахунками їх взагалі може бути аж тридцять шість тисяч! Дослідження вийшли на новий рівень, відкрилися нові захопливі можливості. У науці

відбувся потужний вибух: лише за останні п'ять років науковці та лікарі опублікували майже 12 900 статей із цієї теми — тобто 80 відсотків від усіх наукових робіт про кишківник, надрукованих за останні сорок років.

Імовірно, ви вже щось чули про важливу роль кишкового мікробіому, але повірте, що все це — лише верхівка айсберга. Сьогодні наука розвивається такими стрімкими темпами, що система охорони здоров'я за нею просто не встигає. Щоб нові дані перейшли від етапу публікації до етапу практичного застосування у лікарнях і міцно закріпилися у свідомості лікарів, потрібно в середньому близько сімнадцяти років, тому багато медиків усе ще застрягли на етапі примітивних культуральних планшетів. Про мікробіом чули всі, але лікарі переважно й гадки не мають, як долучити ці дані до своєї клінічної практики. Та чи варто чекати так довго? Я ґрунтовно дослідив сотні досліджень і готовий поділитися з вами їх революційними результатами прямо зараз. Ми з вами не чекатимемо сімнадцять років.

А виявили ми от що: всередині нас у гармонії та рівновазі живуть цілі цивілізації різноманітних бактерій, кожна з яких має свою чітку місію. Усі ці спільноти бактерій ми називаємо кишковою мікробіотою. Якщо ж ідеться про конкретний генетичний код певної спільноти, ми використовуємо поняття «мікробіом». Усередині нас живуть п'ять типів мікроорганізмів — це бактерії, дріжджі, паразити, віруси та археї.

Бактерії — це живі одноклітинні організми, якими лякали нас у дитинстві. Хочете вірте, хочете ні, але ці наші страхи позбавлені будь-якого сенсу. Звісно, такі бактерії, як *E. coli* або *Pseudomonas*, таки можуть наробити чималої біди, однак багато із них насправді хороші й намагаються нам допомогти. Бактерії схожі на собак: більшість — найліпші друзі людей, однак деяких із них все ж не варто «чухати за вушком». Неслухняним соба-

кам слід найняти кінолога, а неслухняним кишковим бактеріям — «заклинателя какавельок», ким, по суті, можна мене й назвати.

Гриби — це багатоклітинні організми, що, подібно до тварин і рослин, теж мають ядро й решту органел. Структура грибів складніша за бактеріальну, але їх теж часто несправедливо звинувачують у всіх смертних гріхах, не розуміючи, що багато грибів теж намагаються нам допомогти. Гриби та бактерії постійно конкурують, граючи в перетягування канату, а це означає, що коли одні процвітають, інші страждають.

Віруси — це крихітні часточки, що складаються з ДНК (або РНК), не мають клітин і взагалі не вважаються живими організмами, хоча й мають деякі спільні з ними ознаки. Говорячи про віруси, спершу ми чомусь згадуємо такі страшні хвороби, як грип, ВІЛ і гепатит. Однак варто розуміти, що далеко не всі віруси намагаються зашкодити людині. Насправді багато з них є важливим елементом збалансованої мікробіологічної спільноти кишківника, завдяки яким наші бактерії живуть у гармонії.

Паразити — це природжені злодюжки. Живлячись енергією господаря, вони натомість нічого не пропонують йому взамін і намагаються залишатися непоміченими. Існує багато видів паразитів — від лямблій і трихомонад (що викликають інфекції сечостатевої системи) до моторошних двадцятип'ятиметрових червів, від однієї думки про які в мене в жилах стигне кров. На щастя, у країнах Заходу більшість паразитів (включаючи цих червів) трапляються рідко, проте деякі з них поширені в цивілізованому світі набагато більше, ніж нам із вами цього хотілося б. Скажімо, в організмі шістдесяти мільйонів американців живе внутрішньоклітинний паразит під назвою «токсоплазма», але оскільки токсоплазмоз не має жодних симптомів, люди про свою хворобу навіть не здогадуються.

І, нарешті, мої улюбленці — археї. Ці прадавні мікроорганізми існували на нашій планеті задовго до появи кисню чотири мільярди років тому, а сьогодні їх можна знайти у тектонічних розломах на океанському дні або всередині вулканів. А ще вони частенько тусуються в товстій кишці людини. Ці організми надзвичайно живучі та витривалі. Наука лише починає їх досліджувати, але вже точно відомо, що за енергію з бактеріями та грибками вони не конкурують, тому керувати ними за допомогою харчування набагато складніше, ніж іншими елементами мікробіоти.

Масштаби кишкової мікробіоти не вкладаються в голову. Це однаково, що спробувати досягнути наслідки Сталінградської битви під час Другої світової війни, у якій загинули майже два мільйони людей. Збагнувши, що кожен із цих двох мільйонів був окремою особистістю, зі своїми думками й переживаннями, ми просто не можемо змиритися з цією астрономічною цифрою. Уявіть лише: у вашому кишківнику живуть тридцять дев'ять трильйонів мікроорганізмів. Тридцять дев'ять трильйонів! І більшість із них — це бактерії.

Соромитися й боятися цього не варто — так, звучить це не дуже приємно, але незабаром ви зрозумієте, що кишкові бактерії — це дивовижні добрі створіння, здатні зцілити вас від численних хвороб. Зрештою, навіть у товстій кишці Раяна Гослінга живуть бактерії. Хіба ж вони можуть бути поганими?

То скільки ж це — тридцять дев'ять трильйонів? Уявіть собі чисте нічне небо в північній частині Канади, на якому видно практично кожну зірку Чумацького Шляху. Помножте цю кількість зірок на сто. Саме стільки мікроорганізмів у вашій товстій кишці. Це число, безсумнівно, перевищує кількість клітин у вашому організмі. Можна навіть сказати, що ви людина лише на 10 відсотків — решта 90 відсотків складається з бактерій! Ви не просто