



Mitchell L. Gaynor, M.D.

THE GENE THERAPY PLAN

Taking Control of Your Genetic Destiny
with Diet and Lifestyle

Доктор Митчелл Л. Гейнор

ПРОЖОРЛИВЫЙ
ГЕН



УДК 575
ББК 28.704
Г29

*Перевод с английского
Ю. С. Лазаревой, В. И. Матузовой*

- Гейнор, Митчелл Л.
Г29 Прожорливый ген / Митчелл Л. Гейнор ; [пер. с англ. Ю. С. Лазаревой, В. И. Матузовой]. — М. : РИПОЛ классик. — 432 с. : табл.

ISBN 978-5-519-64581-2

Бестселлер от известного онколога и пионера в интегративной медицине — революционный подход к исцелению, основанный на более чем тридцатилетнем опыте клинических исследований.

Программа генной терапии создана для того, чтобы помочь читателям научиться управлять весом, противостоять раку, диабету, сердечно-сосудистым заболеваниям, признакам старения при помощи питания. Но эта книга не просто о здоровой пище — она о том, как перенаправлять энергию, скрытую в еде, на изменение нашей генетической предрасположенности к болезни.

Наша генетическая судьба в наших собственных руках!

УДК 575
ББК 28.704

ISBN 978-5-519-64581-2

© 2015 by Mitchell L. Gaynor
© Перевод на русский язык.
ОАО «Издательская группа
«Прогресс», 2017
© Издание на русском языке, перевод
на русский язык, оформление.
ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2017

Моей матери

Предисловие

Интегративная медицина постепенно входит во все национальные медицинские учебные заведения, больницы и клиники. Академические программы и ординатура готовят молодых врачей, чтобы ломать стереотипы и выходить за границы методик, по которым мы в западном обществе лечили пациентов на протяжении 75 лет. Интегративная медицина действительно занимается комплексным лечением пациента.

В бытность мою студентом-медиком образование было весьма традиционным — студенты обучались рассматривать сознание и организм обособленно друг от друга. И многое из тогдашнего подхода к обучению отражается в сегодняшней медицинской практике — в частности, мы видим, как растет число узких специалистов и сокращается практика первичной медицинской помощи. Когда я завершал учебу, догматичная медицинская практика была направлена на лечение организма и его органов как отдельных объектов. Я был готов строить карьеру по той же схеме.

Но порой жизнь приносит нам сюрпризы. Мудрость дальновидных докторов — в том числе моего свекра, хирурга-кардиолога и новатора Джеральда Лемола — столкнула меня с накатанной дорожки, и мое сознание открылось для нетрадиционных подходов к лечению. Меня перестало удовлетворять общее направление традиционной медицины, и я стал искать способы лечения, которым не обучали в институте. Не поймите меня неправильно —

я всем сердцем верю в силу науки. Но я достаточно долго практиковал и встречал многих пациентов из всех слоев населения, веривших в самые разные методы лечения, и я оценил исключительную ценность интегративной медицины.

По сути, я узнал, насколько важно при оказании помощи пациентам применять самые передовые идеи невзирая на их источники. В качестве главы Института сердца при Нью-Йоркском пресвитерианском госпитале я заинтересован в разработке новейших методов замены сердечных клапанов. Как директор Программы нетрадиционной медицины госпиталя, я поддержал внедрение восточных медицинских практик (йоги и медитации) в процесс реабилитации. Чтобы расширять спектр потенциальных инструментов, необходимо получить полную клиническую картину. Тогда появляется возможность назначать лекарственные средства и процедуры, рекомендовать технику релаксации, физические упражнения и даже диету, которые помогут предотвратить медицинские проблемы и справиться с ними.

Программа, изложенная в этой книге учит и пациентов, и врачей достигать этой всеобъемлющей цели. Д-р Митчелл Гейнор акцентирует внимание на том, что возможно использовать питание для укрепления здоровья. Но эта книга не просто о здоровой пище — она о том, как перенаправлять энергию, скрытую в еде, на изменение нашей генетической предрасположенности к болезни. Его работа опирается на раздел генетических исследований, называемый экогенетикой.

Экогенетика — развивающаяся область науки, которая применяет философию персонализированной медицины. Используя специальные вещества, она работает с индивидуальным генетическим профилем, провоцирующим диабет, сердечные и онкологические заболевания. Сосредоточив внимание на биоактивных нутриентах (например, апигенин в гранатах, ЭГКГ* в зеленом чае, куркумин в карри),

* Эпигаллокатехина галлат (EGCG) — вид катехина, которого много в зеленом чае; основное действующее вещество экстракта зеленого чая. Исследуется действие галлата эпигаллокатехина при онкологич-

врачи смогут рекомендовать пищу, действующую на уровне ДНК, чтобы улучшить ваше здоровье. Причем, если у вас войдет в привычку есть продукты, направленные на экспрессию генов, вы постепенно утратите пристрастие к вредной пище, содержащей высокоррафинированные углеводы.

Я встретился с д-ром Гейнором много лет назад, когда его пациент обратился ко мне по поводу операции на сердце. Я растерялся, так как в его медицинской карте имелись данные о метастазах рака, который должен был убить его через несколько месяцев. Пациент улыбнулся и попросил меня взглянуть на дату в карте. Рак был диагностирован у него 5 лет назад! Я узнал, что д-р Гейнор вылечил этого человека, и с тех пор я направляю к нему пациентов со сложными диагнозами, в том числе своих друзей и членов семьи.

Митч — основатель и президент «Gaynor Integrative Oncology». Кроме того, он служит доцентом-клиницистом в Медицинском колледже Вейл Корнелл. Известный специалист в области онкологии и интегративной медицины, Митч Гейнор посвятил свою карьеру комбинированнию медицинской практики и апробированной нетрадиционной терапии, чтобы лечить онкологических пациентов. Таким образом, у него есть прекрасная возможность написать книгу о диетологических аспектах профилактики заболеваний.

Успех д-ра Гейнора в качестве уважаемого специалиста в области онкологии частично связан с его способностью лечить человека целостно, путем комбинирования методов аллопатии и альтернативной терапии. В своей книге он предлагает практические советы, рецепты пищевых добавок и свежевыжатых соков, которые легко включить в повседневную жизнь. Эта книга осмысляет эволюцию медицины, показывая, как экогенетическая пища меняет генетическое строение человека. Она предоставляет научные

ских заболеваниях, рассеянном склерозе и т. д. Однако данные о его эффектах требуют дополнительной проверки. — Примеч. ред.

данные для поддержки традиционной практики и альтернативной терапии, что существенно для преодоления границ между восточной и западной медициной. Это решающий шаг в направлении глобализации медицины, которая может использовать одновременно традиционные западные и нетрадиционные альтернативные методики с подтвержденными результатами для комплексного лечения пациента.

*Мехмет Оз, доктор медицины,
вице-председатель и профессор кафедры хирургии,
Нью-Йоркский пресвитерианский госпиталь, Колумбий-
ский университет
Соавтор работы «Ты: инструкция по применению»
из серии книг о здоровье*