



# ПРЕДИСЛОВИЕ К РОССИЙСКОМУ ИЗДАНИЮ

Терри Уолс — это человек, который лично у меня ассоциируется с подвигом и с силой духа. Встретившись с грозным заболеванием «рассеянный склероз» и не найдя практически никакого решения в традиционном подходе, будучи сама врачом, она не остановилась на этом, а углубилась в изучение научных статей и более подробную аналитику.

Познакомившись с целостным подходом к здоровью человека, доктор Уолс сделала это делом своей жизни. Сейчас Терри Уолс известна своими программами помощи людям с рассеянным склерозом и другими аутоиммунными заболеваниями.

Я прошла обучение у Терри Уолс в Институте функциональной медицины, и мы пересекались с доктором Уолс на различных конференциях не единожды, и каждый раз меня поражал ее глубокий и практичный подход. Она уникально формулирует свои мысли и делает их доступными публике, легко применимыми на практике, и, видимо, поэтому имеет такие хорошие результаты.

В своем родном штате Айова и дистанционно Терри регулярно проводит программы для больных и вселяет в них уверенность в то, что все возможно, в первую очередь, своим примером. Прошедшие ее программы называют себя воинами Уолс, таким образом обозначая свою решимость на пути к преодолению заболевания.

Подход доктора Уолс основывается на системной и функциональной медицине, которая смотрит не на симптомы, а на причины заболеваний, пытается разобраться в том, какие именно взаимодействия внешнего (окружающей среды, продуктов питания, экологии) с внутренним (генетика, образ жизни) активируют развитие заболеваний. Аутоиммунитет — основная тема книги, в которой раскрываются все возможные причины развития такого рода реакций. Понимание дает возможность решить существующую проблему, а не спастись симптоматическим и нейтрализующим подходом.

Доктор Уолс изучала причины развития аутоиммунных заболеваний и, погрузившись глубоко в суть проблемы, обнаружила взаимосвязь питания и качества жизни.

Она вывела формулу, которая позволит насытить наше тело нутриентами, не прибегая к добавкам: это три порции листовой зелени, три порции цветных овощей и три порции серосодержащих овощей, к которым относятся капуста, лук, грибы. Конечно, добавлением к этому будет качественный белок и полезные жиры. Книга изобилует рецептами и практическим применением данного пищевого подхода.

Большое внимание в книге доктор Уолс уделяет жирам, ведь все фосфолипидные мембраны наших клеток имеют в своем основании именно жировую составляющую. А отголоски рекомендаций по низкожировой диете, якобы полезной для здоровья, находят сейчас негативные последствия во всплеске нейродегенеративных заболеваний.

Человечество оттачивало свои биохимические и детоксикационные механизмы тысячелетиями, при этом никогда не сталкиваясь с теми веществами, с которыми мы познакомились за последние 100 лет. Терри Уолс уделяет большое внимание активации детоксикационных возможностей нашего организма, применяя не только пищевые, нутриентные, но и процедурные возможности.

Данная книга является руководством к практическому применению не только для больных рассеянным склерозом, но и для всех, имеющих аутоиммунную патологию. Вы сможете пошагово применить данный протокол, воспользоваться всеми лайфхаками и вдохновиться многочисленными историями воинов Уолс, уже преодолевших или идущих по пути преодоления грозных заболеваний!

*Юсипова Юлия, врач,  
специалист функциональной медицины,  
исследователь, ректор Европейского университета долголетия  
и автор книги «Дорожная карта к долголетию»  
[www.yusipova.com](http://www.yusipova.com); @dr.yusipova\_official*

## ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

«Существует очень мало настолько же важных книг, как эта, где впервые для лечения аутоиммунных заболеваний, таких как рассеянный склероз, был предложен метод воздействия на причины, а не на симптомы, поддерживающий, а не подавляющий. Это издание включает в себя новые исследования, отзывы об успешном применении метода лечения, более точный и упрощенный протокол, а также самое важное — способы профилактики аутоиммунных состояний. Книгу необходимо прочитать всем, кто хочет справиться с рассеянным склерозом и другими хроническими заболеваниями».

— Профессор Дэйл Бредесен, автор бестселлера *New York Times* «Нестареющий мозг» («Бомбора», 2018 г.)

«Доктор Терри Уолс является одним из исключительных экспертов в области здравоохранения и автором нескольких всемирно известных бестселлеров. Она сама живет в соответствии с описываемыми ею принципами и сама их исследует. Ее тщательные клинические испытания направлены на проверку качества питания, отслеживание долгосрочных изменений в микробиоме и в экспрессии генов, а также на поиск ответов на вопросы о рассеянном склерозе и других аутоиммунных заболеваниях. Новое пересмотренное издание классической книги, посвященной развивающейся области персонализированной медицины и изменения образа жизни, рекомендовано всем студентам-медикам, практикующим специалистам и пациентам, которые заботятся о своем здоровье».

— Сара Готфрид, доктор медицинских наук, автор бестселлера *New York Times Younger* («Моложе»)

«В этой книге доктор Уолс на собственном убедительном примере подтверждает, что питание действительно работает как самое мощное лекарство. За этой книгой

стоят передовые исследования, и она дает надежду всем, кто перестал верить в постоянно изменяющиеся фармацевтические рекомендации по лечению рассеянного склероза».

— Дэвид Перлмуттер, доктор медицины,  
автор бестселлера № 1 New York Times «Еда и мозг»

«Ошеломительно! Сперва вы узнаете, почему здоровье нужно укреплять с помощью пищи, а затем доктор Уолс даст вам пошаговые рекомендации и покажет, как это делать. Эта книга изменит жизнь людей к лучшему».

— Робб Вулф, автор бестселлера New York Times  
«Палеодиета — живое питание для здоровья»

«Боретесь ли вы с аутоиммунными заболеваниями или нет, я в любом случае рекомендую вам прочитать эту книгу. Доктор Уолс предлагает четкий, всесторонний, тщательно исследованный протокол питания и образа жизни, который поможет вам заботиться о своем здоровье и благополучии. Абсолютно обязательная к прочтению книга».

— Джей Джей Верджин, специалист по правильному питанию,  
автор бестселлера New York Times «Диета Virgin» («Эксмо», 2015 г.)

«Доктор Терри Уолс — непревзойденный учитель, исследователь и врач, которая превратила успешный метод самолечения в Протокол для оказания помощи другим людям. Я поддерживала работу доктора Уолс на протяжении многих лет, потому что она берет за основу фактические данные, поощряет употребление в пищу разноцветных овощей и фруктов, отдает предпочтение продуктам питания растительного происхождения и признает необходимость включения в рацион высококачественных, богатых питательными веществами продуктов, которые помогут предотвратить различные болезни. В новой книге она рассматривает некоторые из наиболее актуальных тем в области питания, такие как кетоз, голодание, влияние микробиома, а также эпигенетику. Она всегда в курсе всего самого нового и объективно оценивает текущую ситуацию».

— Дианна Минич, профессор,  
специалист функциональной медицины,  
исследователь, преподаватель  
и автор книги *Whole Detox*  
(«Целостный детокс»)

«В своей книге доктор Терри Уолс предлагает революционный способ борьбы с рассеянным склерозом: с помощью пищи, богатой питательными веществами. Ее подход искусно сочетает в себе научные доказательства с личным опытом борьбы с РС\*. В этой доступной для простого читателя книге вы найдете различные инструменты для лечения — от подробных рекомендаций и рецептов до не менее важных поддержки и ободрения. Это “мастрид!”»

— Майя Шетрит, доктор медицины США, интегративный детский невролог и автор книги *The Dirt Cure: Growing Healthy Kids with Food Straight from the Soil* («Излечение землей: «возращивание» здоровых детей с помощью полезных бактерий из почвы»)

«Терри Уолс для многих стала героиней после совершенного ею открытия о том, что питательная диета наших далеких предков может излечить рассеянный склероз. В Протоколе Терри Уолс изложен простой план достижения оптимального состояния здоровья с помощью качественной пищи. Книга будет интересна не только пациентам с РС — это захватывающая история, которая подтверждает мудрое изречение Гиппократов: “Пусть пища будет вашим лекарством”. Попробуйте, это помогает!»

— Пол Жамине, профессор, автор книги *Perfect Health Diet* («Диета для идеального здоровья») и главный редактор журнала *Journal of Evolution and Health* («Журнал эволюции и здоровья»)

«С давних пор я рекомендовал исследовать в интернете работу доктора Уолс всем пациентам с РС, заинтересованным в лечении и восстановлении своего здоровья. Наконец-то эту информацию стало проще отыскивать. Этот труд должен стать настольной книгой для всех, кто страдает от РС и других аутоиммунных заболеваний, и готов дать им решительный отпор. Доктор Уолс обрисовывает четкий пошаговый подход к новому лечебному питанию и образу жизни, подкрепленный тщательными исследованиями ее авторской диеты. Ее метод поможет каждому человеку улучшить состояние здоровья независимо от того, есть у него РС или нет. “Протокол Уолс” — это кладовая простых и толковых рекомендаций по питанию, следуя которым вы почувствуете себя так хорошо, что никогда больше не вернетесь к старым пищевым привычкам».

— Диана Санфилиппо, доктор медицины США, автор бестселлера *New York Times Practical Paleo* («Палео на практике»)

---

\* РС – рассеянный склероз. – *Прим. науч. ред.*

«Текст этой книги заставит вас раз за разом восклицать “Вот это да!” Вы узнаете, как открытия Терри Уолс помогают достичь оптимального состояния здоровья. Вы не только получите удовольствие от прочтения книги, но еще и поймете, как укрепить свой организм. Настоятельно рекомендую».

— Доктор Том О’Брайан, основатель *A Grain of Truth: The Gluten Summit* («Зерно правды: саммит по глютену»)

«Новая книга Терри Уолс — одна из самых важных книг о здоровье, которые когда-либо появлялись на свет. Это не преувеличение, а реальный факт. Если бы врачи всерьез восприняли эту невероятную информацию (и применили ее на практике), то кризис здравоохранения в нашем мире подошел бы к концу — исчезла бы вся индустрия рака вместе с аутоиммунными заболеваниями.

На этих страницах содержится настоящая реформа здравоохранения. Я настоятельно рекомендую всем к прочтению. Браво, доктор Уолс!»

— Линн Эли, специалист по правильному питанию, автор бестселлера *New York Times Saving Dinner* («Спасительный обед»)

«Терри Уолс проделала потрясающую работу, подчеркнув важность питательных веществ и микроэлементов (витаминов, минералов и незаменимых жиров) как неотъемлемой части профилактики и лечения заболеваний. Ее история невероятна и дает надежду миллионам безнадежно страдающих людей. “Протокол Уолс” нужно обязательно прочитать всем, кто хочет полностью вылечить свое аутоиммунное заболевание естественным путем».

— Мира Кэлтон, нутрициолог, и Джейсон Кэлтон, профессор, авторы *Rich Food, Poor Food* («Пища богатая и бедная»)

«Лучший метод лечения рассеянного склероза, аутоиммунных состояний и хронических заболеваний — это обучение тому, как с помощью пищи и образа жизни сохранить свое здоровье. Благодаря сочетанию новейших достижений науки с такими важными факторами, как питание, физические упражнения и здоровый образ жизни, Программа доктора Уолс выходит за рамки обычных методов лечения и дает реально работающие рекомендации».

— Доктор Энн Борох, автор книги *Healing Multiple Sclerosis: Diet, Detox & Nutritional Makeover for Total Recovery* («Лечение рассеянного склероза: диета, детокс и работа с питательными веществами для полного исцеления»)

«Доктор Уолс рассказывает нам о своей победе над рассеянным склерозом, подчеркивая важность питательной диеты для клеточного здоровья. Эта захватывающая книга вдохновит вас взять под контроль свое здоровье, поскольку на страницах издания доктор Уолс делится личным опытом, знаниями и выражает сочувствие читателю. Три уровня протокола Уолс создают четкий план по выздоровлению, включающий как изменения в питании, так и изменения в образе жизни».

— Сара Баллантайн, профессор, автор *The Paleo Approach*  
(«Палеоподход к здоровью»)

«Эта книга является исключительно полезным пособием для всех, кто страдает хроническими заболеваниями и хочет восстановить свое здоровье. Все методы лечения, которые помогли доктору Уолс вернуть здоровье, подробно описаны в тексте и кратко изложены в приложениях. Огромное количество научной информации, детальных объяснений и практических советов превращают эту книгу в бесценный информационный ресурс и справочник первой необходимости».

— Эштон Эмбри, профессор, президент *Direct-PC*

«Только доктор Терри Уолс могла написать такую выдающуюся книгу, как “Протокол Уолс”. Это история о том, как ей удалось найти новый метод лечения разрушительного заболевания — рассеянного склероза, — после того как классическая медицина не смогла ей ничем помочь. Но эта книга посвящена не только ее личной истории успеха. Она дает надежду многим пациентам с различными хроническими заболеваниями, которым не помогает лекарственная терапия. Эта книга предлагает программу лечения, которую может применить каждый, кто ищет решение своей проблемы со здоровьем».

— Джеффри Бланд, профессор, президент и основатель Института персонализированной медицины образа жизни



*Посвящается Джеки,  
которая поддерживала меня  
в минуты горя и радости*

# ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

МНОГИЕ ИЗ ВОИНОВ УОЛС\*, которые охотно делятся своими историями и цитируются в этой книге, разрешили публиковать свои настоящие имена и места проживания, но некоторые предпочитают сохранять анонимность, поэтому отдельные имена и локации были изменены, чтобы защитить конфиденциальность тех, кто этого желает.

Состав питательных веществ в рецептах и меню рассчитывался с помощью базы данных «Система данных о питании для исследований» (NDSR), версия 2012 © Regents of the University of Minnesota, по адресу [ncc.umn.edu/](http://ncc.umn.edu/). В состав питательных веществ входят все ингредиенты, кроме тех, которые указаны как необязательные. При выборе ингредиентов в расчетах использовалась питательная композиция для первого варианта. Были предприняты разумные усилия для проверки точности этих данных; однако изменения в натуральных и обработанных пищевых продуктах, а также отклонения от указанных ингредиентов рецепта или меню, количество пищи и методы ее приготовления будут влиять на состав питательных веществ. Пищевую ценность блюд следует считать приблизительной. Выводы, касающиеся адекватности рациона питания, основаны на показанных выборочных меню и текущих рекомендациях по питанию для женщин моей возрастной группы (от 51 до 70 лет), которые имеют более высокие требования к потреблению кальция, чем женщины в пременопаузе\*\* или мужчины в возрасте до 71 года. Обратите внимание, что рекомендации по питанию относительно схожи между возрастными группами. Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом по поводу персональной диеты и своей потребности в питательных веществах с учетом вашего состояния.

## Об ответственности

Медицина и нутрициология — это постоянно развивающиеся науки. По мере того как новые исследования и клинический опыт расширяют накопленные знания,

---

\* *Wahls Warriors, Воины Уолс – сообщество людей, придерживающихся принципов Протокола Уолс для восстановления и укрепления здоровья, которые делятся своими историями успеха и поддерживают других на пути. – Прим. науч. ред.*

\*\* *Пременопауза – период жизни женщины, начинающийся с первыми признаками угасания репродуктивной функции и завершающийся с прекращением менструации. – Прим. науч. ред.*

требуются изменения в рекомендациях по питанию, лечению и лекарственной терапии. Авторы проверили источники, которые считаются надежными, с намерением представить полную информацию в соответствии со стандартами, принятыми на момент публикации. Тем не менее с учетом возможности человеческой ошибки или изменений в области медицины ни авторы, ни издатель, ни любая другая сторона, которая участвовала в подготовке или публикации этого произведения, не гарантирует, что информация, содержащаяся в данном документе, является точной или полной во всех отношениях, и они не несут ответственности за какие-либо ошибки, упущения или за результаты, полученные при использовании такой информации. Читателям рекомендуется подтвердить информацию, содержащуюся в настоящем документе, в других источниках.

Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США не оценивало никаких заявлений, сделанных на моих сайтах, в моих лекциях или в моих книгах. Эта информация представлена в образовательных целях и не предназначена для диагностики, лечения или предотвращения каких-либо заболеваний. В основу этой книги лег анализ сотен фундаментальных научных исследований и исследований на животных-моделях, анализ сотен клинических испытаний на людях, мой личный опыт работы в клиниках первичной медико-санитарной помощи и клинике лечения травм головного мозга, собственные эксперименты в течение последних десяти лет и наше клиническое испытание.

## **Уведомление о торговой марке**

Термины Wahls Protocol™ программа Протокол Уолс, Wahls™ Диета Уолс, Wahls Paleo™ Диета Уолс Палео, Wahls Paleo Plus™ Диета Уолс Палео Плюс и Wahls Warriors™ Воины Уолс являются торговыми марками Dr. Terry Wahls LLC (ООО Доктор Терри Уолс). Когда в книге появляются термины Протокол Уолс (Wahls Protocol), Диета Уолс (Wahls Diet), Диета Уолс Палео (Wahls Paleo), Диета Уолс Палео Плюс (Wahls Paleo Plus) или Воины Уолс (Wahls Warrior), они относятся к торговым маркам Wahls Protocol™, the Wahls™, the Wahls Paleo™, the Wahls Paleo Plus™ и Wahls Warrior™.

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие к пересмотренному изданию .....	15
Введение .....	19

## *Часть первая* | ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПРОГРАММЫ

<i>Глава 1.</i> Наука о жизни, болезни и человеке .....	37
<i>Глава 2.</i> Аутоиммунитет, воспаление и хроническое заболевание: конвенциональная медицина против функциональной .....	65
<i>Глава 3.</i> Концентрируем внимание: подготовка к Протоколу Уолс .....	92

## *Часть вторая* | ПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ КЛЕТОК

<i>Глава 4.</i> Протокол Уолс для начинающих .....	113
<i>Глава 5.</i> Осваиваем Диету Уолс .....	149
<i>Глава 6.</i> Уолс Палео .....	196
<i>Глава 7.</i> Уолс Палео Плюс .....	246

## *Часть третья* | НЕ ТОЛЬКО ЕДА

<i>Глава 8.</i> Снижение токсической нагрузки .....	287
<i>Глава 9.</i> Движение и здоровье .....	304
<i>Глава 10.</i> Что нужно знать о лекарствах, добавках и альтернативной терапии .....	337
<i>Глава 11.</i> Управление стрессом и повышение физической, метаболической и эмоциональной устойчивости .....	382
<i>Глава 12.</i> Выздоровление .....	407
Эпилог. Конец моей и начало вашей истории .....	434
Рецепты Уолс .....	438

## Приложения

Приложение А. Полный список продуктов Протокола Уолс .....	477
Приложение Б. Сравнительная таблица питательных веществ .....	493
Приложение В. Ссылки .....	497
Благодарности .....	509
Список литературы .....	512
Алфавитный указатель .....	534