

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. Кот, выпрыгнувший из мешка	5
---	----------

Часть первая

НУТРИЕНТЫ ИЛИ ЛЕКАРСТВА?	11
---------------------------------------	-----------

ГЛАВА 1. ТЕРАПИЯ ВЫБОРА	12
--------------------------------------	-----------

ГЛАВА 2. КОГДА ОДНОГО ПИТАНИЯ МАЛО	32
---	-----------

Часть вторая

ВИТА-НУТРИЕНТЫ	49
-----------------------------	-----------

ГЛАВА 3. ВИТАМИНЫ	55
--------------------------------	-----------

ВИТАМИН А: <i>БОРЕТСЯ С ИНФЕКЦИЯМИ, ЗАЩИЩАЕТ КОЖУ</i>	55
--	-----------

КАРОТИНОИДЫ: <i>АНТИОКСИДАНТЫ, ЗАЩИЩАЮЩИЕ ОТ РАКА И УКРЕПЛЯЮЩИЕ СЕРДЦЕ</i>	66
---	-----------

ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В: <i>КОМАНДА ЭНЕРГЕТИКОВ</i>	75
--	-----------

ВИТАМИН В₂ (рибофлавин): <i>АНТИОКСИДАНТ, ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ И КОМАНДНЫЙ ИГРОК</i>	83
--	-----------

ВИТАМИН В₃ (ниацин): <i>ВОССТАНАВЛИВАЕТ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ, РЕГУЛИРУЕТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА; НИАЦИНАМИД — РЕМОНТИРУЕТ СУСТАВЫ, НОРМАЛИЗУЕТ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ</i>	86
--	-----------

ВИТАМИН В₆ (пиридоксин): <i>САМЫЙ НЕЗАМЕНИМЫЙ ИЗ ВИТАМИНОВ ГРУППЫ В</i>	98
---	-----------

ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА: <i>ВИТАМИННЫЙ ДЕФИЦИТ НОМЕР ОДИН</i> . . .	105
---	------------

ВИТАМИН В₁₂ (кобаламин): <i>ИНЪЕКЦИИ ЭНЕРГИЧНОСТИ</i>	119
---	------------

ХОЛИН И ЛЕЦИТИН (ФОСФАТИДИЛХОЛИН): <i>ВОССТАНОВИТЕЛИ НЕРВОВ</i>	131
--	------------

ИНОЗИТОЛ: <i>ПРИРОДНОЕ СНОТВОРНОЕ</i>	136
--	------------

ПАНТЕТИН/ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА: <i>БОРЕТСЯ</i> <i>С ХОЛЕСТЕРИНОМ УСПЕШНЕЕ, ЧЕМ ЛЕКАРСТВА</i>	141
ПАБК (ПАРААМИНОБЕНЗОЙНАЯ КИСЛОТА): <i>ВОССТАНАВЛИВАЕТ</i> <i>ЭНЕРГИЮ, ЛЕЧИТ КОЖУ</i>	151
БИОТИН: <i>ДРУГ ДИАБЕТИКОВ</i>	155
ВИТАМИН С: <i>МАСТЕР НА ВСЕ РУКИ</i>	159
БИОФЛАВОНОИДЫ: <i>ПЕРВОЕ СЕМЕЙСТВО АНТИОКСИДАНТОВ</i>	181
ВИТАМИН Е: <i>НАЧАЛЬНИК АНТИОКСИДАНТОВ</i>	195
ТОКОТРИЕНОЛЫ: <i>НЕОТКРЫТЫЕ АНТИОКСИДАНТЫ</i>	206
ВИТАМИН К: <i>КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ КОСТЕЙ</i>	209
ГЛАВА 4. МИНЕРАЛЫ	214
КАЛЬЦИЙ: <i>ОСНОВА КОСТЕЙ</i>	214
МАГНИЙ: <i>САМЫЙ ВАЖНЫЙ МИНЕРАЛ ДЛЯ СЕРДЦА</i>	222
КАЛИЙ: <i>САМЫЙ ЦЕННЫЙ ЭЛЕКТРОЛИТ</i>	232
ЖЕЛЕЗО: <i>ПАЛКА О ДВУХ КОНЦАХ</i>	239
ЦИНК: <i>ПОВЫШАЕТ ИММУНИТЕТ, ЗАЖИВЛЯЕТ РАНЫ</i>	251
МЕДЬ: <i>ОБЛЕГЧЕНИЕ ПРИ РЕВМАТОИДНОМ АРТРИТЕ</i>	261
МАРГАНЕЦ: <i>ЗАЩИЩАЕТ КЛЕТКИ</i>	268
ЙОД: <i>ТОПЛИВО ДЛЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ</i>	274
ХРОМ: <i>УРАВНОВЕШИВАЕТ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ</i>	278
ВАНАДИЙ: <i>ТЕРАПИЯ ДИАБЕТА</i>	285
СЕЛЕН: <i>ПРОТИВОРАКОВЫЙ АНТИОКСИДАНТ</i>	291
МОЛИБДЕН: <i>ДЕТОКСИКАЦИЯ И ОЧИСТКА</i>	302
БОР: <i>ПОДДЕРЖКА ДЛЯ КОСТЕЙ И ПОЛОВЫХ ГОРМОНОВ</i>	305
КРЕМНИЙ: <i>ДРУГ КОЖИ, ВОЛОС И НОГТЕЙ</i>	309
ГЕРМАНИЙ: <i>ПОСТАВЩИК КИСЛОРОДА</i>	311
ГЛАВА 5. АМИНОКИСЛОТЫ	314
АРГИНИН: <i>УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ</i>	318
ГЛУТАМИН: <i>МАСТЕР ПО СТРОИТЕЛЬСТВУ БЕЛКОВ И РЕСТАВРАТОР</i> <i>КИШЕЧНИКА</i>	326
ЛИЗИН: <i>БОРЕТСЯ С ГЕРПЕСОМ</i>	333
ФЕНИЛАЛАНИН: <i>БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ, ЖИВИТЕ БЕЗ БОЛИ</i>	337
ТИРОЗИН: <i>АНТИДЕПРЕССАНТ</i>	342
ГАМК (ГАММА-АМИНОМАСЛЯНАЯ КИСЛОТА): <i>ИДЕАЛЬНЫЙ</i> <i>ТРАНКВИЛИЗАТОР</i>	346

МЕТИОНИН: <i>АНТИДЕПРЕССАНТ, ПОМОЩНИК ПЕЧЕНИ</i>	349
ГЛУТАТИОН И N-АЦЕТИЛЦИСТЕИН: <i>МАСТЕРА СРЕДИ АНТИОКСИДАНТОВ</i>	355
ТАУРИН: <i>БОРЕТСЯ С ОТЕКАМИ, ГИПЕРТОНИЕЙ, СУДОРОЖНЫМИ ПРИПАДКАМИ</i>	362
ВАЛИН, ЛЕЙЦИН, ИЗОЛЕЙЦИН (АМИНОКИСЛОТЫ С РАЗВЕТВЛЕННОЙ МОЛЕКУЛЯРНОЙ ЦЕПЬЮ): <i>ТОПЛИВО ДЛЯ МЫШЦ</i>	369
ГИСТИДИН: <i>ПОМОЩЬ ПРИ АРТРИТЕ</i>	371
ТРИПТОФАН: <i>ЛУЧШЕЕ СНОТВОРНОЕ, КОТОРОГО НЕ НАЙТИ В ПРОДАЖЕ</i>	373
КАРНИТИН: <i>СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА</i>	378
АЦЕТИЛ-L-КАРНИТИН: <i>ПИТАЕТ МОЗГ ЭНЕРГИЕЙ</i>	383
ГЛАВА 6. ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ	388
ЭССЕНЦИАЛЬНЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ: <i>НАШ ВЕЛИЧАЙШИЙ ДЕФИЦИТ</i>	388
ОМЕГА-3: <i>САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ</i>	401
ДОКОЗАГЕКСАЕНОВАЯ КИСЛОТА (ДГК): <i>ЖИР, НЕОБХОДИМЫЙ МОЗГУ</i>	416
ЛЬНЯНОЕ МАСЛО: <i>КОРОЛЬ РАСТИТЕЛЬНЫХ МАСЕЛ</i>	418
ГАММА-ЛИНОЛЕНОВАЯ КИСЛОТА: <i>ПОЛЕЗНЫЙ ЖИР ОМЕГА-6</i>	422
ГЛАВА 7. НУТРИЕНТЫ НА ЖИРОВОЙ ОСНОВЕ	433
СРЕДНЕЦЕПНЫЕ ТРИГЛИЦЕРИДЫ: <i>ЖИРЫ ДЛЯ ЭНЕРГИИ И ПОХУДЕНИЯ</i>	433
СКВАЛЕН: <i>ПОСТАВЩИК КИСЛОРОДА, ВРАГ РАКА</i>	436
ГЛИЦЕРОЛМОНОЛАУРАТ: <i>АНТИВИРУСНАЯ ТЕРАПИЯ</i>	440
АЛКИЛГЛИЦЕРОЛЫ: <i>БОРЮТСЯ С ВОСПАЛЕНИЕМ И РАКОМ</i>	442
ЦЕТИЛМИРИСТОЛЕАТ: <i>ДЕЙСТВЕННОЕ СРЕДСТВО ОТ АРТРИТА</i>	444
ГЛАВА 8. НУТРИЕНТЫ, УЛУЧШАЮЩИЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ	448
КЛЕТЧАТКА: <i>ГРУБАЯ ПИЩА ДЛЯ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ</i>	448
ПРОБИОТИЧЕСКИЕ БАКТЕРИИ: <i>ЗАЩИТНИКИ НАШЕГО КИШЕЧНИКА</i>	463
СРЕДСТВА ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ ПИЩЕВАРЕНИЯ: <i>ПОМОГАЮТ ПЕРЕВАРИВАТЬ ПИЩУ</i>	472
ФРУКТООЛИГОСАХАРИДЫ (ФОС): <i>ПОЛЕЗНЫЕ САХАРА</i>	478

АКТИВИРОВАННЫЙ УГОЛЬ: ПОГЛОТИТЕЛЬ ЯДОВ 480

ГЛАВА 9. ВЫСОКОПИТАТЕЛЬНЫЕ

СУПЕРПРОДУКТЫ: ВСЕ НУТРИЕНТЫ ПРИРОДЫ . . . 483

СОК ИЗ ЗЕЛЕНИ ЯЧМЕНЯ И ПШЕНИЦЫ:

СИЛА ПРОРАСТАЮЩИХ ЗЕРЕН 484

ХЛОРЕЛЛА: КОНЦЕНТРИРОВАННЫЙ ИСТОЧНИК ХЛОРОФИЛЛА 486

СПИРУЛИНА: СИНЕЗЕЛЕНАЯ ВОДОРОСЛЬ 489

ГЛАВА 10. ВИТА-НУТРИЕНТЫ

С УНИКАЛЬНЫМИ СВОЙСТВАМИ 497

КОФЕРМЕНТ Q₁₀ (УБИХИНОН): ВЕЗДЕСУЩИЙ И ЖИЗНЕННО

НЕОБХОДИМЫЙ 497

ЛИПОЕВАЯ КИСЛОТА: ПРОВЕРЕННОЕ СРЕДСТВО ОТ ДИАБЕТА . . . 508

ФОСФАТИДИЛСЕРИН: «УМНЫЙ» НУТРИЕНТ 513

ДМСО (ДИМЕТИЛСУЛЬФОКСИД): ВСЕПРОНИКАЮЩИЙ ЦЕЛИТЕЛЬ 518

КАЛЬЦИЙ АЭФ (КОЛАМИНФОСФАТ): САМЫЙ НЕДООЦЕНИВАЕМЫЙ

НУТРИЕНТ, СПАСИТЕЛЬ ОТ АУТОИММУННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ 524

КРЕАТИН: ТО, ИЗ ЧЕГО СДЕЛАНЫ МЫШЦЫ 530

ОКТАКОЗАНОЛ: НАДЕЖНОЕ ТОПЛИВО ДЛЯ МОЗГА 532

ГАММА-ОРИЗАНОЛ: ЗАЛЕЧИВАЕТ ЯЗВЫ 535

ДМГ (ДИМЕТИЛГЛИЦИН): ВРАГ УСТАЛОСТИ, ПОБЕДИТЕЛЬ АУТИЗМА . . . 538

ТРИМЕТИЛГЛИЦИН (БЕТАИН):

ДОНОР МЕТИЛЬНОЙ ГРУППЫ, НЕЙТРАЛИЗУЮЩИЙ ГОМОЦИСТЕИН . . 542

НАДН: ЭНЕРГИЯ ДЛЯ КЛЕТОК 543

ГЛАВА 11. НУТРИЕНТЫ ДЛЯ СУСТАВОВ 550

АКУЛИЙ И ГОВЯЖИЙ ХРЯЩИ: СРЕДСТВО ОТ АРТРИТА,

НАДЕЖДА ПРИ РАКЕ 550

ГЛЮКОЗАМИН: ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ ОСТЕОАРТРИТА 554

ХОНДРОИТИНА СУЛЬФАТ: КАК ЛЕЧАТСЯ СУСТАВЫ 558

МОРСКОЙ ОГУРЕЦ: ОТДЫХ ДЛЯ СУСТАВОВ 561

ГЛАВА 12. ГОРМОНЫ И ЭНДОКРИННЫЕ

ПРЕПАРАТЫ 564

ДГЭА: МАТЬ ГОРМОНОВ 566

ПРЕГНЕНОЛОН: БАБУШКА ГОРМОНОВ 572

МЕЛАТОНИН: ЗАГАДКА ШИШКОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ 575

ЭКСТРАКТЫ ЭНДОКРИННЫХ ЖЕЛЕЗ (ПРОТОМОРФОГЕНЫ): ПОМОГУТ ЛИ ОРГАНЫ?	584
---	-----

ГЛАВА 13. ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ 589

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ МНОГОЦЕЛЕВОГО НАЗНАЧЕНИЯ	592
<i>Гинкго</i>	592
<i>РАСТЕНИЯ-АДАПТОГЕНЫ: ЭЛЕУТЕРОКОКК И ЖЕНЬШЕНЬ</i>	593
<i>УНКАРИЯ, ИЛИ КОШАЧИЙ КОГОТЬ</i>	596
<i>АЛОЭ</i>	598
<i>СОЛОДКА, ИЛИ ЛАКРИЦА</i>	600
<i>ЧЕСНОК</i>	602
<i>ИМБИРЬ</i>	604
<i>КУРКУМА</i>	605
РАСТЕНИЯ-ИММУНОСТИМУЛЯТОРЫ	606
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ГРИБЫ	606
<i>ОМЕЛА</i>	610
<i>АСТРАГАЛ</i>	611
<i>ТАБЕБУЙЯ, ИЛИ ПО Д'АРКО</i>	612
ВРАГИ ИНФЕКЦИИ	613
<i>ЭХИНАЦЕЯ, ИЛИ РУДБЕКИЯ</i>	613
<i>ЖЕЛТОКОРЕНЬ КАНАДСКИЙ, ИЛИ ЗОЛОТАЯ ПЕЧАТЬ</i>	614
<i>ЛИСТЬЯ ОЛИВЫ</i>	615
<i>МАСЛО ОРЕГАНО</i>	617
<i>МАСЛО ЧАЙНОГО ДЕРЕВА</i>	619
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ ДЛЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ	620
<i>БОЯРЫШНИК</i>	620
<i>КОЛЕУС</i>	621
<i>БРОМЕЛАИН</i>	622
<i>КАПСАЦИН</i>	623
<i>ГУТГУЛИПИД</i>	625
<i>КАКТУС ЭХИНОЦЕРЕУС</i>	625
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ, НОРМАЛИЗУЮЩИЕ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ	627
<i>РАСТОРОПША ПЯТНИСТАЯ</i>	627

<i>ПАЖИТНИК</i>	628
<i>ГИМНЕМА</i>	628
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ ДЛЯ МУЖЧИН	629
<i>ПАЛЬМА СЕРЕНОА</i>	629
<i>ПИГЕУМ, ИЛИ ПЕРСИК АФРИКАНСКИЙ</i>	630
<i>ЙОХИМБЕ</i>	631
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН	632
<i>КЛОПОГОН КИСТЕВИДНЫЙ</i>	632
<i>МЕКСИКАНСКИЙ ЯМС, ИЛИ ДИОСКОРЕЯ</i>	633
<i>ВИТЕКС СВЯЩЕННЫЙ, ИЛИ ПРУТНЯК</i>	634
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ, СТИМУЛИРУЮЩИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МОЗГА	635
<i>ЗВЕРОВОЙ</i>	635
<i>ЭФЕДРА, ИЛИ МА ХУАНГ</i>	636
<i>ГОТУ КОЛА</i>	638
УСПОКОИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА	639
<i>КАВА-КАВА</i>	639
<i>ВАЛЕРИАНА</i>	641
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО НАЗНАЧЕНИЯ	642
<i>КЛЮКВА</i>	642
<i>ПИРЕТРУМ</i>	643
<i>ЧЕРНИКА</i>	643

Часть третья

ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННАЯ ТЕРАПИЯ ВИТА-НУТРИЕНТАМИ 645

ГЛАВА 14. КАК СОСТАВИТЬ ПРОГРАММУ	646
Поправьте здоровье с помощью ВИТА-НУТРИЕНТОВ	646
Вещества природные и вещества синтетические	649
ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЕ ПИТАНИЕ	656
КАК ПРИМЕНЯТЬ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ ВИТА-НУТРИЕНТОВ	663

ГЛАВА 15. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ПРОГРАММЫ

ПРИЕМА ВИТА-НУТРИЕНТОВ	670
Сердечно-сосудистые заболевания	672
Повышенный уровень липидов в крови	679
Повышенный уровень холестерина	680
Нарушения метаболизма сахара: диабет и гипогликемия	683
Заболевания нервной системы	688
Заболевания желудочно-кишечного тракта	694
Повышение энергичности	701
Синдром хронической усталости	703
Фибромиалгия	704
Инфекционные заболевания	705
Инфекционные заболевания мочевыводящих путей	707
Аллергия	708
Заболевания дыхательных путей: астма, бронхит и эмфизема .	709
Профилактика онкологических заболеваний	712
Лечение онкологических заболеваний	714
Мужские болезни	716
Женские заболевания	718
Остеопороз	723
Подагра	725
Артрит	726
Кистевой туннельный синдром	728
Аутоиммунные заболевания	729
Заболевания кожи	733
Заболевания периодонта	735
Заболевания глаз	736
Нутриенты в вопросах и ответах	741
Эпилог. Простое решение оппонентов: прямо в лоб	748
Библиография	757
Слова признательности	787
Об авторе	789
О Центре Аткинса	791

ВАЖНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ

Эта книга не должна служить заменой рекомендациям вашего лечащего врача, а также лечению, назначенному вам врачом. Книга не призывает обращаться к людям, не имеющим медицинского образования, за лечением любых заболеваний, расстройств и других медицинских проблем. Цель книги — предоставление информации о новых возможностях выбора, открытых для тех, кто хочет больше узнать о здоровье и оздоровлении. Обратитесь за дополнительными рекомендациями относительно информации, представленной в данной книге, к вашему врачу, в особенности если вы страдаете каким-либо заболеванием и находитесь под врачебным контролем.

ВВЕДЕНИЕ

КОТ, ВЫПРЫГНУВШИЙ ИЗ МЕШКА

РЕКОМЕНДАЦИИ ИЛИ ВСЕ ЖЕ РЕВОЛЮЦИЯ?

В заголовках большинства моих предыдущих книг есть слово «революция». В основе данной книги тоже лежат истинно революционные идеи, но на сей раз я решил обойтись без этого слова. Название книги говорит лишь о том, что у меня есть рекомендации по решению различных проблем, связанных со здоровьем. Больше нет необходимости в полном и всеобщем перевороте (а под словом «революция» подразумевается именно это): фундамент уже заложен, и перемены, пусть медленно, но все же происходят. Правда, когда речь идет о борьбе с болезнями, о прекращении ненужных страданий и о повышении качества жизни людей, я все равно становлюсь нетерпеливым.

Самые блестящие умы классической медицины много лет твердили нам, что нутриенты (питательные вещества) не способны лечить и пред-

отвращать болезни, а поэтому нет смысла тратить время на их дополнительный прием в виде биологически активных добавок (БАД). Но при этом нам никто не говорил, что наука уже накопила огромное количество данных, опровергающих это утверждение.

Опубликованные в престижнейших научных журналах материалы исследований, проведенных в известных научных центрах разных стран мира, неопровержимо свидетельствуют: витамины, минералы, аминокислоты и все остальные природные питательные вещества, которые я называю вита-нутриентами, способны стать эффективной и безопасной альтернативой многим лекарственным препаратам и агрессивным медицинским процедурам, применяемым в настоящее время.

Попросту говоря, кот выпрыгнул из мешка: ученые доказали, что питательные вещества обладают терапевтическими свойствами. Мир стоит на пороге новой эры в медицине.

Начиная писать эту книгу, я еще не осознавал в полной мере, насколько близко мы подошли к этому порогу, и не подозревал, как много у меня единомышленников — тысячи врачей и ученых, блестящих специалистов в различных областях медицины. Как и я, эти медики сделали свой выбор в пользу терапевтического применения препаратов самых различных питательных веществ.

Вынашивая планы создания книги, вначале я собирался рассказать в ней об эффективных методиках лечения вита-нутриентами, разработанными в нашем Центре комплементарной медицины за последние двадцать лет. За это время тысячи