ДАЙДЖЕСТ ПОДКАСТА

Что разрушает ваше здоровье незаметно. И как это остановить

По материалам подкаста Diary of a CEO с доктором Аннет Босворт

Доктор Аннет Босворт

Врач-терапевт, специалист по инсулинорезистентности. 25 лет клинической практики. Автор книги «Кето-континуум»

Инна Ландина · rezeptzdorovya.ru

Зачем читать этот обзор

Доктор Аннет Босворт — не академический учёный с трибуны. Она двадцать пять лет лечит хронически больных людей в небольшом городке Южной Дакоты. Говорит прямо, без дипломатии. Этот обзор — не пересказ. Это то, что я выбрала как важное, проверила на практике и хочу передать без лишних слов.

01

Сахар в норме — это не значит что инсулин в норме

Большинство людей годами производят огромное количество инсулина — и не подозревают об этом. Врач проверяет глюкозу. Инсулин никто не измеряет. А именно избыток инсулина является причиной большинства хронических болезней: высокого давления, лишнего веса, депрессии, затуманенности сознания, болезни Альцгеймера и Паркинсона, а в ряде случаев — рака.

Доктор Босворт говорит прямо: если у вас хроническое заболевание — начните с вопроса про инсулин, а не про симптомы. Признаки высокого инсулина видны без анализов — прямо сейчас, если знать куда смотреть.

Пять сигналов которые описывает доктор Босворт:

Жир в первую очередь на животе — не на бёдрах, не равномерно, а именно на животе. Первый и самый ранний признак.

Папилломы в подмышках и паховой области — маленькие мягкие выросты на тонкой ножке. Не бородавки. Они отпадут сами когда инсулин снизится.

Тёмная утолщённая кожа на шее (acanthosis nigricans) — пациенты годами пытаются её отмыть. Это не грязь. Это кожа под действием хронически высокого

инсулина.

Волосы исчезают с пальцев ног и ниже — сначала пальцы, потом лодыжки, потом до колен. Организм перестаёт направлять ресурсы на то, что считает второстепенным.

Ранняя седина — доктор Босворт видела пациентов у которых седина уходила на кетогенной диете.

> Самый простой тест — сантиметр. Измерьте талию. Если она больше половины вашего роста — инсулинорезистентность есть. Дальше начинается долгая дорога с остановками: гипертония, катаракта, инфаркт, инсульт, диабет.

Посмотрите на свои пальцы ног прямо сейчас. Там есть волосы?

02

Когда вы едите важнее чем что

Вы поели в десять вечера. Инсулин поднялся. Чтобы вернуться к базовому уровню — нужно минимум восемь часов. Вы проснулись в семь утра — прошло девять часов. Но это ещё не конец. Утром поднимается кортизол и говорит печени: высвобождай гликоген. Глюкоза выбрасывается в кровь. Инсулин снова растёт. И вы не выходили из состояния высокого инсулина ни разу за прошедшие сутки.

Кетоз в таких условиях невозможен.

Правило доктора Босворт: заканчивать есть в три часа дня. Переносить калории на утро. Только так инсулин успевает упасть до базового уровня к ночи — и тогда ночью организм наконец выносит мусор.

Мусор — это её метафора для воспалительных продуктов обмена, накопленных белков, клеточных отходов. Если инсулин не падает — мусор не выносится.

Годами.

> Я ем в 12 и в 16. Даже если работаешь по ночам — ночью есть нельзя. Можно пить воду с электролитами, так нагрузки переносятся легче. Но только не еда. В моей практике была девушка которая завтракала в 7 и обедала в 11 — на работе не было ни холодильника ни микроволновки, пришлось подстраиваться. Поначалу казалось странным. Но работало. Важнее войти в кетоз и быть чем-то увлечённо занятым — тогда и про еду забываешь.

Во сколько вы поели вчера в последний раз?

03

Болезнь Альцгеймера — это диабет мозга

Когда пациент приходит и говорит «я недавно заблудился за рулём» — доктор Босворт понимает: мы опоздали на пятнадцать лет. Именно столько времени мозг голодал до того как появились первые симптомы.

При хронической инсулинорезистентности мозг теряет способность эффективно использовать глюкозу. Инсулин не пропускает её через гематоэнцефалический барьер. Мозг начинает голодать — медленно, незаметно, за много лет до того как человек что-то почувствует.

Кетоны работают иначе. Они не требуют инсулина. Они проходят гематоэнцефалический барьер напрямую и питают клетки мозга независимо от уровня инсулинорезистентности.

Доктор Босворт рассказывает о пациентке с синдромом Дауна — сорок лет, прогрессирующий Альцгеймер. Три недели строгого кето. Впервые в жизни она произнесла трёхсложное слово. При повторном обследовании диагноз Альцгеймера не подтвердился.

> Обе мои бабушки были знакомы с этими болезнями. Я видела как это повлияло на здоровье моих родителей. И я не хочу такой судьбы своей дочери. Когда я заметила у себя признаки спутанного сознания — открываешь шкаф и тупо смотришь в него, не понимая зачем пришла — я очень испугалась. Решила что это ранние признаки деменции. Оказалось нет. Это снижение когнитивных функций от инсулинорезистентности. Переход на интервальное голодание довольно быстро вернул память и концентрацию.

Чем вы кормите свой мозг прямо сейчас?

04

Сардиновый челлендж

Когда у пациента никак не получается войти в кетоз — доктор Босворт даёт одно задание. Три дня есть только сардины. Сколько хочешь, когда хочешь. Никаких других продуктов.

Почему сардины: жир и белок в идеальном соотношении, цельный натуральный продукт, витамин D внутри, доступен всем. К 48–72 часам кетоны гарантированы. Про мышьяк и ртуть — мелкая рыба, мелкие проблемы. Проверено на пациентах.

История Джейн. Тренер на курсе доктора Босворт, несколько попыток войти в кетоз. На четвёртый раз приняла решение — 100 дней только сардины. Не просто ради кетоза. Чтобы разобраться с собой: почему она заедает стресс, почему еда стала утешением. За 100 дней уровень витамина D вырос с 35 до 108. Она не только изменила тело — она впервые сказала вслух что ищет лучший день своей жизни. И нашла его.

Сама доктор Босворт потратила девять месяцев чтобы впервые войти в кетоз. Только 22-мильный марш с однодневным голоданием дал первые кетоны в моче. Вот сколько гликогена было накоплено за годы.

> Идея хорошая, но консервы я бы выбирала осторожно. Много соли, замороженное сырьё, масло непонятного происхождения. Я предпочту купить замороженные сардины по 400 рублей за килограмм, почистить и приготовить на пару — потом сбрызнуть оливковым маслом и лимоном. Если всё же консервы — у «Курильского берега» и «Доброфлота» есть иваси в собственном соку, крупными кусками. Это вкусно. Сардины на ужин пару раз в неделю — хорошая идея. Быстро, недорого, сытно. После них не хочется есть.

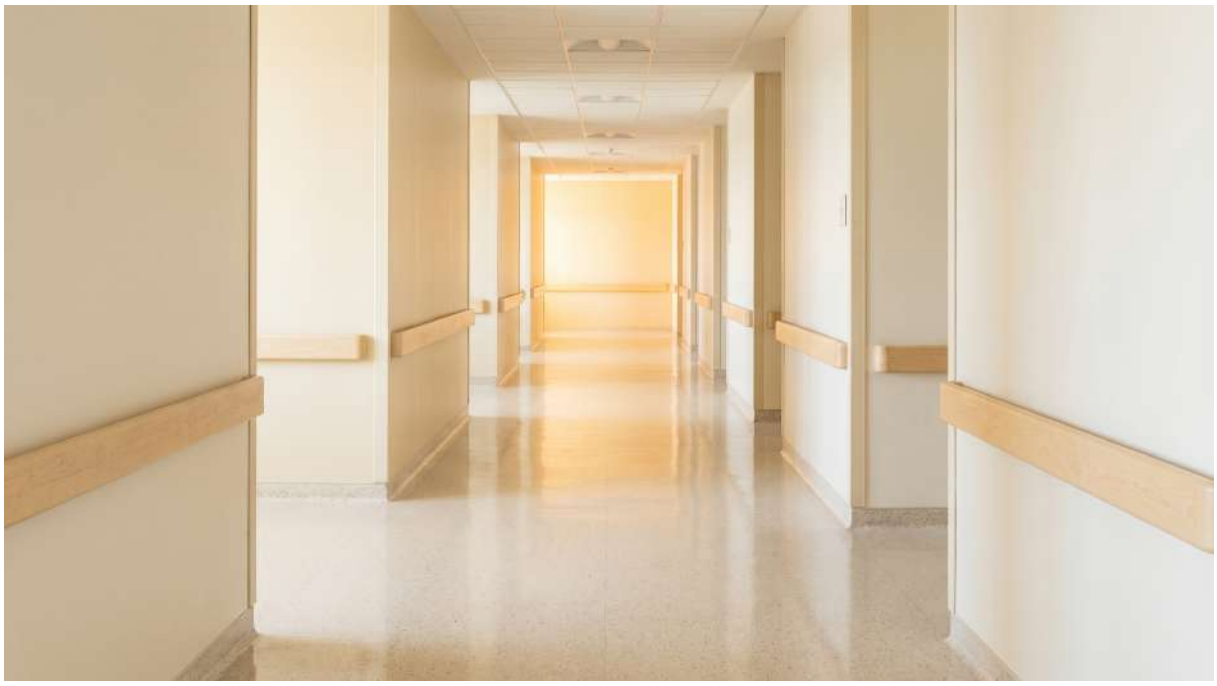
Три банки сардин. Три дня. Вы бы рискнули?

05

Рак и кетоз — история мамы

Мать доктора Босворт болела раком трижды. На третий раз онколог дал шесть месяцев. Химиотерапия снизила бы маркеры рака на 30%.

Дочь-врач спросила мать: ты мне доверяешь? Они сели в машину и поехали на семейную ферму в ста милях от города. Выбросили все углеводы. Начали строгое кето.



Через шесть недель мать вернулась в клинику. Онколог сдвинул ей листок бумаги через стол: как вам удалось снизить маркеры на 70%? На рынке нет лекарства которое могло бы это сделать.

Что происходит — объясняет эффект Варбурга. Большинство раковых клеток питаются почти исключительно глюкозой. Кетоны они использовать не умеют. Кето не лечит рак — но создаёт среду где рак не получает привычного топлива, а здоровые клетки питаются кетонами и восстанавливаются быстрее.

Мать прожила ещё несколько хороших лет — вернулась к своей общине, снова преподавала в воскресной школе, была собой. Умерла от COVID во время

пандемии.

> Доктор Босворт говорит: я не обещаю что кето обратит рак. Но оно создаёт лучшую среду для борьбы с ним.

Diary of a CEO, интервью с доктором Аннет Босворт. Ссылка в комментарии.

О докторе Аннет Босворт

Врач-терапевт, специалист по инсулинорезистентности, 25 лет клинической практики. Автор книг «Кето-континуум» и «Всегда найди способ». Вела кетогенные программы для более чем трёх тысяч пациентов. Победила в судебном процессе против правительства штата Южная Дакота — после того как её обвинили в мошенничестве за бесплатное лечение малоимущих пациентов.

Ссылка на подкаст (с переводом на русский):

https://www.youtube.com/watch?v=KVXnVe8eOkM

Тайминги:

00:00 — Сардиновый челлендж

02:25 — Что такое инсулин

14:22 — Признаки инсулинорезистентности

21:37 — Как измерить кетоны

34:24 — Альцгеймер и кетоз

55:11 — Почему сардины

01:14:18 — История мамы

Инна Ландина

Специалист по питанию, автор системы домашней кухни «Табльдот». Бывший шеф-повар. За полгода на кето и интервальном голодании потеряла 28 кг — и удерживает результат уже четыре года.

Если хотите начать — напишите мне в Телеграм @Rezeptzdorovyaru

rezeptzdorovya.ru