

аминокислоты



здоровье

пищевая чувствительность

рацион



питания



витамины пищеварение ферменты

эндорфины питательные вещества



# Еда — лекарство от беспокойства

Как пища, которую вы едите, может  
помочь **успокоить тревожный ум, улучшить  
настроение и покончить с зависимостью**

антиоксиданты иммунитет



белок

энергия



психическая устойчивость

вода улучшить настроение



сон

глютен



нейротрансмиттеры



ВЕСЬ

Труди Скотт

**Еда – лекарство от беспокойства.  
Как пища, которую вы  
едите, может помочь  
успокоить тревожный ум**

ИГ "Весь"

2011

УДК 159.9  
ББК 88.6

**Скотт Т.**

Еда – лекарство от беспокойства. Как пища, которую вы едите, может помочь успокоить тревожный ум / Т. Скотт — ИГ "Весь", 2011

ISBN 978-5-9573-3530-6

Многие люди со временем просто смиряются с постоянно сниженным настроением, ощущением беспомощности и высоким уровнем стресса и тревожности, полагая, что «жизнь трудна» и вот такие они «слабаки». Если это в какой-то мере относится к вам – знайте: вы можете значительно улучшить свое состояние или даже полностью изменить вашу жизнь, всего лишь пересмотрев пищевые привычки. Труды Скотт – клинический диетолог – подробно рассказывает, как еда влияет на наше самочувствие, эмоции и поведение. В каких случаях она является лекарством, а в каких – ядом. Прочитав книгу, вы улучшите свое пищеварение и получите базовые знания для составления индивидуального антистрессового плана питания. Автор описывает методики, благодаря которым, даже не проводя специальных анализов, вы сможете определить – безопасен ли для вас глютен, стоит ли злоупотреблять молочными продуктами и достаточно ли в вашем рационе тех или иных витаминов и аминокислот. Советы Труды Скотт помогут вам побороть тягу к вредным продуктам, которые лишь усугубляют тревожность и беспокойство. И вы сможете вернуть себе контроль над своим здоровьем и своими эмоциями.

УДК 159.9  
ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-3530-6

© Скотт Т., 2011

© ИГ "Весь", 2011

## Содержание

Предисловие	8
Введение	10
Моя собственная история	11
Тревожность – статистика и факты	13
Причины тревожности	14
Что такое естественный подход и зачем его применять?	15
Обзор книги	16
Глава 1	17
Противотревожные диеты	19
Допустимые продукты	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**Труди Скотт**  
**Еда – лекарство от беспокойства. Как  
пища, которую вы едите, может помочь  
успокоить тревожный ум, улучшить  
настроение и покончить с зависимостью**

*Всем, кто страдает от тревожности и ищет ответы. А также  
всем диетологам, специалистам по холистической медицине и ученым,  
которые вносят свой вклад в область питания и психического здоровья.*



Дорогой читатель!  
Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о близких, способствует росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,  
Владелец Издательской группы «Весь»



Пётр Лисовский

Trudy Scott

**The Anti-Anxiety Food Solution:  
How The Foods You Eat Can Help You Calm Your Anxious Mind, Improve Your Mood  
and End Cravings**

Перевод с английского *Натальи Буравовой*

Опубликовано с согласия New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609 Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.



## Предисловие



### ПРЕДИСЛОВИЕ

Многие люди, которым диагностировано тревожное расстройство, применяют только немедикаментозное лечение или сочетают его с обычной лекарственной терапией. В Соединенных Штатах, Канаде и Европе любое лечение, основанное не на рецептурных препаратах и психотерапии, относится к дополнительной и альтернативной медицине (ДАМ). Разнообразием ДАМ-терапии считаются не только травы и витамины, но и изменения в питании. Предполагается, что психиатрический диагноз имеется примерно у 10 % взрослых американцев, посещающих ДАМ-врача, и половина из них обращается за помощью главным образом из-за проблем с психическим здоровьем (Druss and Rosenheck, 2000). Более половины пациентов с диагнозом тревожного или аффективного расстройства применяют ДАМ-терапию, в том числе натуральные добавки и изменения в питании (Kessler et al., 2001).

Немедикаментозные методы лечения применяются все шире и чаще в связи с растущей обеспокоенностью по поводу адекватности традиционных лекарств, используемых для лечения психического нездоровья. После десятков лет и миллиардов долларов, потраченных на исследования в фармацевтической промышленности, ученые пришли к выводу, что традиционные рецептурные препараты для лечения психических расстройств действуют ненамного лучше (а то и вовсе равнозначны) плацебо. Поскольку психотропные препараты все еще небезопасны и проблемы этой небезопасности пока не решены, стоит всерьез заняться изучением перспективных немедикаментозных методов, в том числе подразумевающих просто изменение образа жизни и питания. Кроме того, результаты исследований подтверждают, что отдельные методики ДАМ вполне безопасны и эффективны для лечения распространенных психических расстройств, включая тревожные. Все вместе эти факторы привели к тому, что и медработники, и ученые, и пациенты стали более открыты немедикаментозным принципам лечения.

Врачи-физиологи часто рекомендуют пациентам придерживаться разумных критериев питания для профилактики и лечения таких заболеваний, как болезни сердца и диабет; а вот специалисты по психическому здоровью нередко упускают из виду, насколько питание важно как для поддержания хорошего психического здоровья, так и для лечения конкретных проблем с ним. Труды Скотт мудро решила сосредоточиться на серьезной проблеме психического здоровья, которую современная психиатрия с ее акцентом на биомедицинской (соматической, телесной) модели так пока и не решила. Об этом красноречиво свидетельствует общий высокий уровень тревожных расстройств у людей, явно недостаточная эффективность традиционных фармакологических методов лечения этих расстройств и немалый риск побочных эффектов, связанный с анаксиолитиками (транквилизаторами, лекарствами от беспокойства).

Особенно среди населения распространена тревожность. Традиционно ее лечат когнитивно-поведенческой терапией и психотропными препаратами. Что касается последних, то одни лишь лекарства не могут адекватно устранить основные причины тревожности. Как



уже упоминалось, опасение вызывают и безопасность, и эффективность. Несколько высококачественных исследований показали, что эффективность лекарственного и психотерапевтического лечения весьма разнится, в зависимости от тяжести и типа тревожности (Westen and Morrison, 2001). Хотя седативно-снотворные препараты и ингибиторы обратного захвата серотонина могут гасить приступы паники и ослаблять генерализованное тревожное расстройство (ГТР), симптомы у большинства пациентов сохраняются еще долго (Westen and Morrison, 2001). Кроме того, пациенты, которые постоянно применяют сильнодействующие седативно-снотворные препараты, чтобы контролировать симптомы тяжелой тревожности, включая социофобию (социальное тревожное расстройство) и приступы паники, весьма рискуют приобрести зависимость от этих препаратов – перестав их принимать, они могут испытать все прелести «ломки». К тому же большинство психотропных препаратов провоцируют значительное увеличение веса и часто приводят к ожирению (Schwartz et al., 2004).

Книга Труды Скотт – это важный вклад в обсуждение вопроса о надлежащей роли питания в охране психического здоровья в целом и в борьбе с тревожными расстройствами в частности. При лечении любых соматических или психиатрических расстройств нет более фундаментального средства, чем дельный совет по питанию. В своей книге Труды Скотт приводит убедительные аргументы в пользу преимуществ рационального питания при профилактике и лечении тревожных расстройств. Я решительно поддерживаю ее выводы и настоятельно рекомендую эту книгу врачам, практикующим как традиционную, так и альтернативную медицину, а также всем, кто пробовал традиционное лекарственное лечение или психотерапию, но продолжает бороться с тревожностью.

*Джеймс Лейк, доктор медицины, президент Международной сети интегративного психического здоровья, автор «Пособия по интегративным методам охраны психического здоровья»*

## Введение



### ВВЕДЕНИЕ

Вы умный, способный, упорный человек, целеустремленный, энергичный и успешный. Вы многого достигли, у вас замечательная семья и прекрасная жизнь. И вдруг вас швыряют на колени! По утрам вы без конца просыпаетесь от ужаса, с колотящимся сердцем, в тревоге и страхе перед... неизвестно чем – причин-то нет! Иногда ни с того, ни с сего у вас сжимается горло, и вы, испытывая полную беспомощность, ждете, пока это ужасное чувство схлынет. А порой вам с трудом удастся прожить день, улыбаясь и смело болтая, притом что вас с головой захлестывает абсурдное чувство надвигающейся гибели и мрака – абсолютно без причины. Эти приступы паники страшны. Вы чувствуете себя застывшим во времени, словно муха в янтаре, вы едва дышите, а трепещущее от ужаса сердце вот-вот разорвется. Даже начинаете с тревогой ждать следующего приступа паники. Неимоверно беспокоитесь, душой овладевают подавленность и растерянность, а тело становится напряженным и непослушным. Общественная жизнь – и того хуже. Когда оправдывать свое неучастие в разных мероприятиях больше нечем, вы заставляете себя участвовать, но это больно, и вы задаетесь вопросом, не заметят ли окружающие, что скрывается под маской благополучия. Вы спрашиваете себя: «Что происходит? Я схожу с ума? Теряю себя? Что мне делать? Рассказать кому-то? Куда-то обратиться? Куда?»

Если для тревоги нет очевидных причин, то здесь, скорее всего, играют свою роль образ жизни и биохимия. Рекомендации, которые вы найдете в этой книге, помогут вам восстановить свою биохимию, сбалансировать выработку нейротрансмиттеров и так питать тело, чтобы тревожность и приступы паники оставили вас навсегда, и вы обрели спокойствие, уравновешенность и безмятежность.

## Моя собственная история

Есть причина, почему я с таким пылом отношусь к работе с людьми, испытывающими тревогу, и почему я пишу эту книгу. Лет примерно с 35 у меня возникли особые отношения с тревожностью. Она была как раз такой, как в предыдущем описании: наваливалось чувство обреченности и подавленности, сердце выскакивало из груди, от беспокойства звенело в ушах, а социофобия и приступы паники не давали выглянуть из укрытия, в которое я забивалась. Кроме того, у меня был гормональный дисбаланс, и я страдала от сильнейшего предменструального синдрома (ПМС) и адреналиновой усталости. Казалось, я схожу с ума, так как на самом деле всегда была смелой и очень любила приключения: скалолазание, ледолазание, альпинизм, горный велосипед, лыжи и путешествия по всему миру – вот моя привычная стихия.

У меня эту ситуацию спровоцировали стресс и переутомление в сочетании с питанием, которое было вроде бы здоровым, но не содержало животных белков. Помимо того, я генетически предрасположена к проблемам с уровнем сахара в крови и пищевой чувствительностью, а потребность в цинке и витамине В<sub>6</sub> у меня выше средней. Я подчеркиваю «у меня», поскольку каждый человек биохимически уникален, и у всех нас разные потребности и дисбалансы.

Теперь-то я совершенно свободна от тревожности, но разбираться во всем мне пришлось самой, и путь этот был труден. Начала я с чтения множества книг, в основном по ПМС. Книга авторитетного диетолога Анны Луизы Гиттлман «До преобразования: как самой позаботиться о своей пременопаузе» («Before the Change: Taking Charge of Your Perimenopause», 1998) была замечательной и помогла мне понять многие вещи. В частности, мою повышенную потребность в цинке, витамине В<sub>6</sub>, магнии, прогестероне и гамма-линоленовой кислоте (омега-6-жирной кислоте). Большинство из этих симптомов, о чем я и не подозревала, связаны с врожденной патологией, под названием пиролурия<sup>1</sup> (много лет спустя я сделала соответствующие анализы, и все подтвердилось).

Я советовалась со знающим фельдшером и натуропатом, старалась уменьшить стресс и питалась так, чтобы поддерживать надпочечники. Я снова пошла учиться – в школу здорового питания, стала регулярно заниматься йогой Айенгара, вернулась к традиционному разумному питанию и начала есть настоящую, полноценную, качественную пищу, в том числе и животный белок. Чтобы делиться своими знаниями, начала работать диетологом. Все это время посещала множество конференций по вопросам питания, психического здоровья и функциональной медицины (которая сосредоточена не на симптомах, а на основных причинах и профилактике заболеваний).

Попутно я старалась как можно больше узнать об оптимальном физическом и психическом здоровье, а также мне посчастливилось работать в клинике одного из величайших пионеров в этой области, психолога-диетолога Джулии Росс. То, что я узнала от самой Джулии, из ее книги «Лекарство от хандры» («The Mood Cure», 2004) и в результате работы с пациентами в ее Клинике восстановления здоровья, было невероятным. Используя аминокислоты и другие важные питательные вещества, а также изменяя пациентам рацион питания и биохимический баланс, мы помогли многим людям избавиться от аффективных расстройств, разных пристрастий, влечений и расстройства пищевого поведения.

Теперь у меня собственная практика, в которой я использую естественные методы избавления от тревожности и других проблем настроения. Чтобы помочь пациентам стать значи-

---

<sup>1</sup> Пиролурия – генетическое заболевание, приводящее к повышенному синтезу пирролов в организме, что порождает дефицит витамина В<sub>6</sub>, цинка и омега-6. Люди с пиролурией гиперчувствительны к громкому шуму, более работоспособны вечером и ночью, нежели утром, склонны к депрессии и нередко забывают свои мечты и желания. Их организм испытывает острую нехватку серотонина.

тельно здоровее, выглядеть лучше и чувствовать себя счастливее, я прописываю им изменение образа жизни и питание натуральными и органическими продуктами. Хотя работаю я в основном с женщинами, все мои рекомендации годятся и мужчинам.

Я написала эту книгу, желая поделиться тем, что узнала во время своих поисков. Я дам рекомендации, которые могут помочь многим справиться с тревожностью, страхом, беспокойством, чувством безысходности, обреченности и надвигающейся гибели, приступами паники и социофобии, а также неприятными физическими симптомами, которые сопровождают тревожность. Есть много выдающихся специалистов холистической медицины, писателей и ученых с великолепным опытом и знаниями в этой области. Я сделала все возможное, чтобы познакомить вас с их эрудицией, а также передать собственные знания и клинический опыт. Я хочу, чтобы вы легко и быстро нашли ответы, потому что слишком хорошо знаю это ужасное ощущение тревоги и обреченности и не хочу, чтобы вы, как и я, потратили годы на поиск решений.

## Тревожность – статистика и факты

По данным Американской ассоциации по тревожным расстройствам (2010 г.), в Соединенных Штатах эти расстройства являются наиболее распространенным психическим заболеванием, «затрагивающим 40 млн взрослых в возрасте 18 лет и старше», или около 18 % населения США. Истинное количество, вероятно, выше, поскольку люди, которые не обращаются за помощью или не хотят прибегать к медикаментозному лечению, не учитываются. И показатели тревожности у взрослых растут. С начала 1990-х до начала 2000-х годов число страдающих генерализованным тревожным расстройством (ГТР) утроилось, а паническим расстройством – удвоилось (Skaer, Sclar and Robison, 2008). В других западных странах с таким же, как и в Штатах, образом жизни и привычками питания, таков же и уровень тревожности. Например, около 10 % австралийцев когда-либо страдали от тревожных расстройств (Andrews et al., 1999). Многие люди с тревожностью страдают также и смежными (сопутствующими) расстройствами, в том числе депрессией, биполярным расстройством, синдромом раздраженного кишечника, расстройствами пищевого поведения и сна, а также токсикоманий.

Вот несколько типов тревожных расстройств (по классификации Американской ассоциации по тревожным расстройствам за 2010 год):

# **генерализованное тревожное расстройство (ГТР):** постоянное, чрезмерное и не имеющее под собой оснований беспокойство, напряжение и тревога о повседневных вещах;

# **паническое расстройство:** приступы паники, накатывающие вроде бы совершенно неожиданно, наряду с озабоченностью и страхом перед новым приступом;

# **социофобия:** тревожность и страх в ситуациях взаимодействия с другими людьми;

# **специфические фобии:** зачастую иррациональные страхи и боязнь чего-то совершенно обычного, чаще всего безвредного, например насекомых, высоты, грозы, садиться за руль, летать на самолете и т. д.;

# **обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР):** нежелательные и навязчивые мысли, которые вынуждают человека совершать некие действия, граничащие с ритуалом, чтобы эту тревогу ослабить;

# **посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР):** тревожность в результате такого опасного для жизни события, как война, изнасилование или стихийное бедствие.

Женщины в два раза чаще мужчин страдают от ГТР, панического расстройства, специфических фобий и ПТСР. Эта книга поможет любому с симптомами ГТР, панического расстройства, социо- или специфической фобии. Полезна она будет и тем, у кого имеются симптомы ОКР или ПТСР.

Эта книга поможет, даже если у вас нет резко выраженного тревожного расстройства. Она и для тех, кто просто постоянно нервничает, испытывает тревогу, напряжение, беспокойство, панику или страх. Если вас что-то гложет (например, страх потерять работу или проблема в отношениях), поработать над поиском практического решения все равно придется, но правильное питание поможет вам лучше справиться с ситуацией. И от всех читателей я требую только одного: если с настроением у вас серьезные проблемы, если вы принимаете лекарства, беременны или кормите грудью, то прежде, чем начинать соблюдать правила, изложенные в этой книге, проконсультируйтесь с врачом.

Важно относиться к приступам тревоги и паники серьезно, если они «рвут» вам сердце только по причине стресса. Недавние исследования показали, что у женщин моложе пятидесяти лет (Walters et al., 2008) и женщин в постменопаузе (Smoller et al., 2007), страдающих от приступов тревоги и паники, повышен риск сердечных заболеваний.

## **Причины тревожности**

Для тревожности есть много причин, от травмы до побочных эффектов лечения. Ее симптомы возникают и при многих заболеваниях: болезнях щитовидной железы и других гормональных нарушениях, диабете, астме, эпилепсии и заболеваниях сердца. На гормональном дисбалансе я позже остановлюсь, но основное внимание в этой книге уделяется тому, как облегчать состояние тревожности с помощью пищи и содержащихся в ней питательных веществ, а также посредством процесса еды и разных привычек. В книге «Лекарство от хандры» Джулия Росс предполагает, что «нарастающий эмоциональный стресс по большей части проистекает из легко исправимых нарушений в химии нашего мозга и тела, нарушений, которые являются в основном результатом критически неудовлетворенных пищевых потребностей» (2004, 3). Шаги, описанные в этой книге, помогут вам исправить сбои и дисбалансы, которые послужили у вас причиной тревожности.

## Что такое естественный подход и зачем его применять?

Улучшенное питание, изменения образа жизни, физические упражнения, умение снимать стресс, добавки и психофизические практики – все это часть естественного подхода к тревоге и другим нарушениям настроения. Джеймс Лейк, интегративный психиатр и автор «Пособия по интегративным методам охраны психического здоровья» (Textbook of Integrative Mental

Health, 2007), поддерживает эти методы смягчения симптомов неполадок психического здоровья, так же как и многие другие практики и теории холистической медицины.

Зачем нужен естественный подход? Возможно, вы уже твердо решили придерживаться его и хотите узнать больше. Или, может быть, ваша тревожность была настолько сильна и вы настолько отчаялись, что обратились к лекарствам, но теперь они почти не помогают или помогают, но вам не нравятся некоторые побочные эффекты. Или в глубине души вы понимаете, что самое главное – устранить «корень зла». Но по каким бы причинам вы ни искали естественные варианты борьбы с тревожностью, вы попали по адресу.

Естественный подход, состоящий в правильном использовании пищи и питательных веществ, помогает устранить коренную причину тревожности, смягчить симптомы и не дать им вернуться. Например, если тревожность вызвана дефицитом витамина В<sub>6</sub>, имеет смысл повысить его уровень. Тогда поднимется и уровень серотонина, который улучшит настроение, сон, тягу, а у женщин еще и снимет симптомы ПМС. Для начала важно было бы также выяснить, почему, собственно говоря, возник дефицит витамина В<sub>6</sub>. Возможно, его не хватает в вашем рационе, или он плохо усваивается в вашем организме, или у вас сильный стресс, а у женщин такой дефицит возникает еще и от постоянного приема противозачаточных таблеток. Это только один пример нехватки питательных веществ, которая может привести к тревожности. На протяжении книги мы еще рассмотрим подробнее и его, и многие другие.



Главное – питаться качественно и правильно. Недостаток восполняется и пищевыми добавками, но такой подход годится только на время.

Исключения могут быть, если вы генетически склонны к дефициту некоторых питательных веществ или не можете (не стремитесь) принимать меры, чтобы снизить высокий уровень стресса.

Также важно помнить, что мы все уникальны и у каждого своя биохимия, дисбаланс и жизненные обстоятельства. Даже среди естественных подходов не существует волшебного универсального решения, подходящего всем. Поэтому внимательно читайте каждую главу, заполняйте опросники и пользуйтесь полученными сведениями, чтобы определить, какие подходы годятся именно вам.

## Обзор книги

Эта книга посвящена тому, как естественным образом исправить тяготеющую к тревожности биохимию, начав с изменения пищевых привычек (глава 1). Вы также узнаете, когда есть, почему следует избегать сахара, как снизить тягу к нему и как эти факторы связаны с уровнем сахара в крови (глава 2). Я расскажу вам о проблемах, связанных с кофеином, алкоголем и никотином (глава 3), а также с глютенем и другими потенциально проблемными продуктами (глава 4). Вы узнаете о том, как хорошее пищеварение способно помогать при тревожности (глава 5). В главе о химии мозга мы поговорим об успокоительном эффекте некоторых аминокислот (глава 6), а в главе о пиролурии (глава 7) – о цинке и витамине В<sub>6</sub>. Я кратко остановлюсь и на других полезных питательных веществах, таких как магний, витамины группы В, витамин D и инозитол, а также затрону области, которые выходят за рамки питания, но являются неотъемлемой частью естественного подхода и могут иметь отношение к вам, включая гормональный дисбаланс, побочные действия лекарств, воздействие токсинов и, что не менее важно, такие факторы образа жизни, как физические упражнения, сон и расслабление (глава 8).

Я создала веб-сайт этой книги ([www.antianxietyfood solution.com](http://www.antianxietyfoodsolution.com)), куда вывешиваю результаты новых исследований, дополнительные клинические наблюдения, каталог, краткие списки по каждой главе и дополнительные источники. Обязательно заходите на сайт время от времени, так как я буду публиковать новую информацию по мере ее появления.

Многое из того, что я рекомендую в книге, вы сможете делать самостоятельно, особенно в отношении еды и изменения образа жизни. Но в конечном счете вам, возможно, будет полезно обратиться к специалисту-диетологу или хотя бы к медработнику, прошедшему подготовку по вопросам питания, за рекомендациями, поддержкой, дополнительными источниками и направлениями (например, на разные анализы).

Работа с этой книгой поможет вам не только справиться с тревожностью, но и нормализовать состояния, о которых вы даже не думали, что они могут быть связаны с тревожностью, в частности настроение, сон и разные влечения. Например, если тревожность у вас связана с низким уровнем серотонина, то, подняв его с помощью естественного подхода, вы станете еще и более жизнерадостным и оптимистичным, будете меньше раздражаться и злиться, обретете большее самоуважение, а женщины еще и перестанут страдать от ПМС. У вас улучшится сон и снизится нездоровая тяга к еде. Лучше питаясь, уменьшая стресс и устраняя дисбаланс питательных веществ, вы получите «на выходе» еще и общее улучшение состояния здоровья и самочувствия. Учитывая все это, я уверена, что вы готовы приступить, поэтому смело переворачивайте страницу и читайте дальше.



# Глава 1

## Составляем для себя оптимальный «противотревожный»



### СОСТАВЛЯЕМ ДЛЯ СЕБЯ ОПТИМАЛЬНЫЙ «ПРОТИВОТРЕВОЖНЫЙ» РАЦИОН

В основе этой книги, как и любой программы, цель которой – предотвращать и смягчать такие душевные расстройства, как тревожность, склонность к навязчивым состояниям, беспокойство, приступы паники и депрессия, поддерживать оптимальное психическое здоровье, лежит умение питаться экологически чистыми, натуральными, высококачественными продуктами. Этот подход в сочетании с привычкой есть в соответствии со своими персональными потребностями поможет вам успокоить растревоженную душу.

Хотя о пользе такого питания имеется много клинических данных, до недавнего времени пищу и ее влияние на психическое здоровье практически не изучали. Однако последние исследования подробнее осветили важность питания. Я от этого в восторге и надеюсь на повышение интереса к этой области исследований. Австралийские эксперименты, посвященные тревожности и депрессии среди женщин, выявили связь между улучшением качества питания и улучшением психического здоровья (Jacka, Pasco, Mykletun, Williams, Hodge et al. 2010). У тех участников, чей рацион состоял из овощей и фруктов (не только приготовленных, но и сырых), рыбы, цельного зерна и постного красного мяса животных и птиц, вскормленных травой, возникновение тревожности и депрессии было менее вероятно. Ученые называют это «традиционным» питанием. Те, кто придерживался типично западного рациона, изобилующего обработанными, рафинированными, жареными и сладкими продуктами и пивом, чаще испытывали депрессию. Между депрессией и тем, что ученые называли «современным» рационом из фруктов, салатов, рыбы, тофу, бобов, орехов, йогурта и красного вина, связь была слабой. Однако такой рацион чаще характерен для более молодых и образованных женщин, отчего авторы предположили, что это связано с их попытками, улучшив питание, улучшить и душевное здоровье.

Целью других недавних исследований было обнаружение связи употребления определенных пищевых продуктов с депрессией. Результаты показывают, что эта связь существует, и весьма тесная: хорошее психическое здоровье идет бок о бок с употреблением настоящей, натуральной пищи. Скорее всего, это связано с тревожностью, которая нередко сопутствует депрессии, оба этих нарушения часто имеют общие биохимические механизмы. Например, недавно в Великобритании обследовали 3486 мужчин и женщин среднего возраста и сравнили тех, кто придерживался органической средиземноморской диеты, богатой овощами, фруктами и рыбой, с теми, кто сидел на рационе с высоким содержанием обработанных продуктов, слад-

ких десертов, жареных блюд, мясных и иных полуфабрикатов, очищенных зерновых и жирных молочных продуктов (Akbaraly et al., 2009). У тех, кто предпочитал обработанные продукты, был более высокий риск пять лет спустя получить депрессию. Другое недавнее исследование (Sanchez Villegas et al., 2009), в котором обследовалось более десяти тысяч взрослых испанцев, обнаружило, что те, кто сидел на средиземноморской диете, наподобие той, что была и в британском исследовании, а также умеренно употреблял алкоголь, были менее склонны к депрессивным расстройствам.

В редакционной статье «Американского журнала психиатрии» приводится весьма впечатляющий комментарий к трем вышеприведенным исследованиям, посвященным связи между питанием и настроением: «Очень важно, хотя и трудно, учитывать, что диетотерапия на уровне отдельных людей или целого народа способна снизить частоту психических расстройств. Понимать это крайне важно для лечебной работы, общественного здравоохранения и исследований» (Freeman, 2010, 245).

Еще одно недавнее исследование (Jacka, Pasco, Mykletun, Williams, Nicholson et al., 2010), проведенное параллельно с более ранним австралийским изучением связи питания с депрессией и тревожностью, показало, что у женщин, которые ели качественную натуральную пищу, меньше вероятности получить биполярное расстройство. Дополнительным преимуществом является то, что здоровая, качественная пища помогает предотвратить и различные физические заболевания, в том числе гипертонию, синдром раздраженного кишечника, рак, болезни сердца и артрит.

Я предлагаю вам начать с одной из описанных ниже противотревожных диет, а затем, по мере дальнейшего чтения и углубления знаний, совершенствовать выбор. Привнесите в процесс еды исследовательское любопытство, дух исканий, изучая новые рецепты и способы приготовления пищи, пробуя новые продукты и получая удовольствие, когда покупаете, готовите и едите. Наряду с этим всегда обращайтесь пристальное внимание на то, как вы себя чувствуете, когда едите или исключаете из рациона определенные продукты. Просто начав есть настоящую, натуральную, качественную пищу, вы заметите, насколько у вас улучшится самочувствие и настроение, наладится сон и станет меньше всяких вредных пристрастий. Это действительно просто! И помните: основа всего – настоящая еда, а уж на этой основе строится и все остальное в этой книге.



Многим, чтобы снять тревожность, достаточно просто изменить рацион.

У меня был один пациент с тревожностью, резкими перепадами настроения и очень плохим сном, у которого огромное улучшение наступило после того, как он просто перешел с фаст-фуда один раз в день на регулярное питание (включая завтрак) настоящей едой и потребление достаточного количества белка, особенно в завтрак.

## Противотревожные диеты

Исходя из моего опыта, не существует единой противотревожной диеты, такого пищевого решения, которое подходило бы всем. У каждого из нас есть особые потребности в питании, иногда называемые биохимической индивидуальностью. Это означает, что не существует универсального подхода – для подбора диеты, физических упражнений, пищевых добавок или лекарств. Ключом к преодолению тревожности и большинства проблем психического и физического здоровья является именно определение и удовлетворение ваших уникальных пищевых потребностей.

Варианты противотревожной диеты	Диета 1: безглютеновая	Диета 2: безглютеновая, безмолочная	Диета 3: безглютеновая, безмолочная	Диета 4: традиционный рацион
<b>Что можно</b>				
Есть настоящие, натуральные, высококачественные продукты, предпочтительно органические	Употреблять	Употреблять	Употреблять	Употреблять
Питаться достаточно часто для поддержания стабильного уровня сахара в крови	Употреблять	Употреблять	Употреблять	Употреблять
Высококачественные животные белки, например мясо животных травяного откорма, дичь, домашнюю птицу и яйца и рыбу, выловленную в природной среде	Употреблять	Употреблять	Употреблять	Употреблять
Съедать некрахмалистые овощи, например цветную капусту и брокколи, а также зеленые листовые	Употреблять	Употреблять	Употреблять	Употреблять
Съедать фрукты — яблоки, апельсины, персики, а также ягоды	Употреблять	Употреблять	Употреблять	Употреблять
Полезные жиры — оливковое, кокосовое, сливочное масло, масло авокадо, орехи и семечки	Употреблять	Употреблять	Употреблять	Употреблять
Пить достаточно жидкости в виде простой воды, травяных чаев и свежевыжатых овощных соков	Употреблять	Употреблять	Употреблять	Употреблять
Бобовые — чечевицу, нут (нохут, бараний горох), черную фасоль	Употреблять	Употреблять		Употреблять
Съедать крахмалистые овощи — картофель, батат и зимние сорта тыквы	Употреблять	Употреблять		Употреблять
Безглютеновые цельнозерновые продукты — коричневый рис, кукуруза, киноа, просо, амарант*	Употреблять	Употреблять		Употреблять

Молочные продукты — молоко, сыр, йогурт и кефир	Употреблять			Употреблять
Злаки, содержащие глютен — пшеницу, рожь и ячмень (перловку, ячневую)				Употреблять
<b>Чего следует избегать</b>				
Злаков, содержащих глютен — пшеницу, рожь и ячмень (перловку)	Избегать	Избегать	Избегать	
Молочных продуктов		Избегать	Избегать	
Всех злаков, крахмалистых овощей и бобовых			Избегать	
«Пустой» еды — вредных жиров, обработанных продуктов, особенно с искусственными добавками, и полуфабрикатов, ГМО, кофеина, сахара, искусственных подсластителей, газировки	Избегать	Избегать	Избегать	Избегать
<b>Что попробовать позже</b>				
«Дополнительную» еду — ферментированные продукты, субпродукты, мясные бульоны и пряные травы	Употреблять	Употреблять	Употреблять	Употреблять

### Амарант<sup>2</sup>

В этом разделе представлен обзор четырех противотревожных диет, которые я считаю эффективными, с подробными данными обо всех продуктах, которые следует включать и избегать, а также о поощрительных продуктах, которые вы сможете попробовать позже, как только сформируете хорошую основу для собственной противотревожной диеты. При поиске такой оптимальной диеты вполне допустимо идти экспериментальным путем, методом проб и ошибок. Последовательность, которую я в общих чертах обрисовала ниже, обеспечивает методический подход, который поможет вам определить, есть ли у вас непереносимость каких-либо распространенных продуктов, которая может провоцировать тревожность.

<sup>2</sup> Амарант, или щирица — широко распространённый род преимущественно однолетних травянистых растений с мелкими цветками, собранными в густые колосовидно-метельчатые соцветия. В течение 8 тысяч лет амарант был одной из основных зерновых культур Южной Америки и Мексики («пшеница ацтеков», «хлеб инков»), наряду с бобами и кукурузой. После испанского завоевания Америки эта культура была забыта. В Азии амарант популярен как зерновая и овощная культура.

Далее в этой главе я перечислю, что следует включать и чего избегать, а затем в других главах подробнее коснусь некоторых важных тем: как избегать сахара (глава 2) и кофеина (глава 3), как определить у себя чувствительность к пище (глава 4) и как извлечь из своей еды максимальную пользу, улучшив пищеварение (глава 5). И, конечно, везде в книге, где это уместно, рассматривается прием различных пищевых добавок, основанных на ваших индивидуальных потребностях.

### **Противотревожная диета 1: безглютеновая**

Я рекомендую начинать с безглютеновой диеты, и так обычно и поступают мои пациенты. Две недели питайтесь таким образом, а затем снова вводите глютен, в соответствии с рекомендациями к испытанию отменой/возвратом, описанными в главе 4. Впрочем, если вы уже знаете, что плохо переносите глютен, то в таком пробном его возврате, понятное дело, нет никакой необходимости. Эту диету пропагандирует и Джулия Росс в своих книгах «Лекарство от хандры» и «Лекарство – это диета» (Diet Cure, 2011).

### **Противотревожная диета 2: безглютеновая и безмолочная**

Если вы в течение нескольких недель соблюдали предыдущую диету, а у вас все еще есть проблемы, по-видимому, связанные с питанием, на две недели исключите молочные продукты, а затем снова введите их, как описано в главе 4. Молочные продукты – распространенный аллерген, и, как правило, проблема для людей, чувствительных к глютену, поэтому их следует вторым этапом выводить из рациона. Впрочем, если вы уже знаете, что плохо переносите молочные продукты, то повторно вводить их нет необходимости, и вы можете начать сразу с этой диеты, а не только с безглютеновой. Это – модифицированная версия первой диеты.

### **Противотревожная диета 3: безглютеновая и безмолочная**

Если вы в течение нескольких недель соблюдали вторую диету, а тревожность и другие проблемы с настроением, упадок сил или проблемы со сном и пищеварением все еще мучают вас, попробуйте третью, наиболее строгую, диету. В ней полностью отсутствуют все злаки (включая и безглютеновые) и молочные продукты, а также крахмалистые овощи и бобовые. Это – модифицированная версия палеолитической диеты, предложенной Лореном Кордейном в его книге «Палеодиета» (2001), и подход, отстаиваемый Наташей Кэмпбелл-Макбрайд в ее книге «Синдром сочетания кишечной патологии и психических нарушений» (2008).

### **Противотревожная диета 4: традиционный рацион**

Если, посидев на какой-либо из предыдущих диет, вы почувствовали, что все хорошо, тревожность ушла, то можете поэкспериментировать с традиционным рационом, в котором ограничений меньше всего и который, среди прочего, включает ферментированное зерно и натуральные («деревенские») молочные продукты. Конечно, если у вас целиакия, пищевая аллергия или чувствительность к какой-то еде (об этом мы поговорим в главе 4), исключайте продукты, которые не переносите. Традиционный же рацион является модифицированной версией подхода, предложенного Салли Фэллон в книге «Питание. Мудрые традиции предков» (2001).

## Допустимые продукты

Решив, с какой диеты вы начнете, воспользуйтесь ранее приведенной таблицей, чтобы выяснить, какие продукты допустимы, а затем следуйте рекомендациям, которые даны в следующих разделах. Имейте в виду, что ранее изложенные диеты несколько обобщены. В зависимости от свойственных только вам потребностей, некоторые виды пищи, категории продуктов или подходы могут оказаться для вас полезнее других. Ищите то, что для вас лучше, экспериментируя и не боясь смешивать и сочетать. Например, выяснится, что вы чувствуете себя лучше, придерживаясь третьей диеты (без злаков), но переносите некоторые молочные продукты, например йогурт. Однако какую бы из четырех диет вы ни выбрали, если у вас кандидоз (молочница), может потребоваться на короткое время полностью исключить фрукты или хотя бы есть их меньше (см. главу 5).

В процессе выяснения, какая диета для вас лучше, ведите подробный дневник питания (приложение 2) – это поможет вам определить, как на вас влияют различные продукты. Кроме того, работая с пациентами, я, наряду с базовым подходом к питанию, обычно затрагиваю и многие другие области, тоже описанные в этой книге. Поэтому, начав экспериментировать с противотревожными диетами, не останавливайтесь на достигнутом, читайте дальше и вносите изменения, которые считаете подходящими для вашей ситуации. Однако если задача начнет становиться слишком трудной и тревожность усилится, не отступайте, просто снизьте темпы, даже если продвигаться придется очень понемногу, медленно внося по одному изменению за раз. Если вы пойдете по этому пути, предлагаю использовать то, что я называю «уровнями усложнения питания» – пошаговую методику, которая медленно, но верно уведет вас от типично западного рациона, иногда называемого стандартной американской диетой (САД):

1. Откажитесь от сахара, сахаросодержащих продуктов и «белой пищи» (белой муки, белого риса, белых макарон и прочих очищенных зерновых продуктов).
2. Откажитесь от всякой «готовой» (фасованной) еды, обработанных продуктов и полуфабрикатов, содержащих искусственные красители, усилители вкуса и прочие добавки.
3. Откажитесь от пищи, к которой вы чувствительны или от той, которая, как правило, вызывает недомогание, например, от пшеницы (даже от цельного или пророщенного зерна).
4. Включите в рацион больше высококачественных овощей, фруктов и белков.
5. Обязательно завтракайте (и ешьте белки) и перекусывайте чем-то полезным.
6. Полностью (или хотя бы по максимуму) перейдите на органические продукты и начните экспериментировать с «дополнительной» едой, о которой поговорим позже в этой главе.
7. Чтобы получать здоровые белки, перейдите на мясо животных травяного выпаса, домашнюю птицу и яйца и рыбу, выловленную в природной среде.
8. Постоянно употребляйте ферментированные продукты, вымоченное зерно (если вы переносите злаки), субпродукты и мясные бульоны.
9. При малейшей возможности употребляйте местные и сезонные продукты.

### Ешьте настоящие, натуральные, высококачественные продукты

Настоящие, натуральные, традиционные и необработанные продукты по плотности питательных веществ максимально приближены к естественному состоянию. Они попадают на наш стол с грядки, а не из пакета. Лучше всего – местные, сезонные и желательно органические продукты. Это может быть еда, которой вас кормили в детстве (если вам повезло, как мне) или которой питались ваши бабушка с дедушкой. Настоящая еда не может храниться месяцами, она не имеет длительного срока годности, и чем она свежее, тем более она настоящая. Такие

продукты вы найдете у себя в саду, на традиционных (а не на агропромышленных) фермах, на фермерских рынках и в продуктовых кооперативах, на рыбных рынках или в океане, а также на определенных прилавках супермаркета. Их не подвергают никакой (в том числе и кулинарной) обработке и не упаковывают. У них не должно быть этикеток, а если все-таки есть, то они не должны выглядеть, как отчет о химическом эксперименте. В качестве примера: на обед сварить дома суп из свежих, только что купленных овощей, а не вываливать в кастрюлю с кипящей водой готовый консервированный суп из банки или растворимый из пакетика; к кофе подать свежие сливки вместо растительных, а к вечеру приготовить мясо с рисом и свежими овощами вместо «телеужина»<sup>3</sup>.

Рацион, основанный на настоящей цельной пище, действительно способствует прекращению тревожности, так как содержит основные питательные вещества, необходимые для вырабатывания организмом нейротрансмиттеров и гормонов. Вот синергическое сочетание питательных веществ, которое является мощным средством против тревожности: аминокислоты из белков (таких, как яйца), минеральный цинк из красного мяса, минеральный магний из свежей зелени и овощей, витамины группы В из злаков, омега-3 жирные кислоты из рыбы и мяса, антиоксиданты из овощей и фруктов и многое другое. Мы действительно едим то, что мы едим. Гиппократ, отец западной медицины, заявивший это, сказал еще и: «Пусть пища будет твоим лекарством, а лекарство – пищей». Совсем недавно ортомолекулярный психиатр Абрам Хоффер высказал аналогичное замечание: «На физические и психические заболевания влияет то, что мы принимаем или отвергаем в качестве пищи» (Hoffer и Walker, 1996, 204). Концепция ортомолекулярной медицины проста: для лечения и профилактики заболеваний и дисфункций, включая тревожность, питайтесь оптимально.



Учитывая, что пища, которую вы едите, служит вам топливом, ее качество очень важно. По возможности, выбирайте продукты органического происхождения, свободные от пестицидов, гормонов и антибиотиков.

Красное мясо должно быть от животных, которых кормили травой. Молоко должно поступать от коров, коз или овец травяного выпаса. Для домашней птицы идеальный ареал разведения – опять-таки пастбище, где она пасется на воле и сама выбирает себе полезную травку, а не питается исключительно комбикормом со всякими добавками. Рыба должна быть выловлена в природной среде, а не выращена в искусственных водоемах. Все, что произведено или выращено, должно быть экологически чистым, предпочтительно местным и не содержать пестицидов. Повторю еще раз: основой любого холистического подхода к лечению тревожности является употребление настоящей, натуральной, высококачественной еды.

---

<sup>3</sup> «Телеужин» – поднос, в котором выдавлены углубления под первое и второе для разогрева в микроволновке замороженной еды.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.