

д-р Дейвид Пърлмъгър

КИСЕЛИНАТА ДИРИГЕНТ

София, 2024

Нито издателят, нито авторът са ангажирани с предоставянето на професионални съвети или услуги за отделния читател. Концепциите, практиките и предложенията в тази книга не са предназначени и нямат за цел да заместят консултациите с вашия лекар. Всички въпроси, свързани със здравето ви, изискват медицинско наблюдение. Нито издателят, нито авторът биха били отговорни за каквато и да е загуба или вреда, произтичаща от информация или предложение в тази книга.

Преводът е направен по изданието:

David Perlmutter, MD

DROP ACID

THE SURPRISING NEW SCIENCE OF URIC ACID – THE KEY TO LOSING WEIGHT,
CONTROLLING BLOOD SUGAR, AND ACHIEVING EXTRAORDINARY HEALTH

This edition published by arrangement with Little, Brown and Company, New York,
New York, USA. All rights reserved.

Copyright © 2022 by David Perlmutter, MD

All rights reserved

© Издателство „Изток-Запад“, 2024

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Теодора Вълкова, превод, 2024

ISBN 978-619-01-1519-9

Д-Р ДЕЙВИД ПЪРАМЪТЪР

КИСЕЛИНАТА ДИРИГЕНТ

*Ключът към загуба на тегло,
контролиране на кръвната захар и
постигане на изключително здраве*

Превод от английски
Теодора Вълкова



*Тази книга е посветена на непрекъснато нарастващия брой хора,
които отчаяно се стремят да разберат истинската причина
за своите метаболитни проблеми.*

*Посвещавам я и на д-р Ричард Джонсън, чиито внимателно
проведени и изпълнени с грижа към хората изследвания
на пикочната киселина през последните двайсет години
предоставиха на всички нас мощни нови инструменти
за разрешаване на тези здравни предизвикателства.*

*Дълбоко съм му признателен за насоките
при създаването на тази книга.*

СЪДЪРЖАНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ. КИСЕЛИННИЯТ ТЕСТ	11
Скритата история	13
Новият определящ здравето фактор	19
Самооценка: как да разберем дали имаме „бомба“ в организма си, заложена от пикочната киселина.....	20

Част I

Най-важното за пикочната киселина

Глава 1. Предопределени от пикочната киселина	27
Превключвател на мазнини	30
Пикочната киселина: от метаболизъм до имунитет	39
Зловеща връзка	43
Идеалната стойност: точно по средата	47
Глава 2. Оцеляване на най-дебелите	49
Имало едно време	53
От фруктоза до фитнес	57
Трупане на мазнини срещу изгаряне на мазнини	62
Съвместно съжителство: пикочната киселина и здравето на стомашно-чревния тракт	65
Глава 3. Заблудата на фруктозата	68
Фалшиви новини за фруктозата	70
Захароза срещу фруктоза: каква е разликата?	71
Метаболизъм на фруктозата и излишък на пикочната киселина	77
Фруктозата „похищава“ сигналите за глад, като поддържа активно производството на пикочна киселина	81
Промяна в повестованието и признаване на биологичната роля на пикочната киселина	86

Глава 4. „Бомбата“ в мозъка, заложена от пикочната киселина... 89	
Диабет тип 3.....	93
Глава 5. Киселинен дъжд 102	
Сънят като лекарство.....	103
Солта може да е причина за различни синдроми.....	110
Лекарства, които повишат пикочната киселина.....	112
Алкохол и ксилитол.....	113
Богати на пурины храни.....	114
Здравословни състояния, свързани	
с повишена пикочна киселина.....	117
Липса на редовно движение (заседнал начин на живот).....	120
Глава 6. Нови навици за понижаване на пикочната киселина.. 123	
Пет добавки за понижаване	
на пикочната киселина.....	124
Изследвайте редовно кръвната си захар с технология за НППГ..	129
Хранене в ограничено време.....	136

ЧАСТ II

ОБРАТЕН ЗАВОЙ: ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ, С КОЙТО ДА ПОНИЖИТЕ ПИКОЧНАТА СИ КИСЕЛИНА

Глава 7. Подготовка за диетата за понижаване	
на пикочната киселина..... 147	
Лабораторни изследвания.....	148
Започнете приема на добавките	
за понижаване на пикочната киселина.....	150
Допълнителни добавки по избор: пробиотици.....	151
Гладуване по избор.....	152
Кето по избор.....	153
Глава 8. Първа седмица: диетични промени	
за понижаване на пикочната киселина..... 156	
Диетичен протокол за понижаване	
на пикочната киселина.....	158
Бележки по диетата.....	163
Примерно седемдневно меню при диетата	
за понижаване на пикочната киселина.....	175

ГЛАВА 9. ВТОРА СЕДМИЦА: ПОМОЩНИЦИ В ПОНИЖАВАНЕТО НА ПИКОЧНАТА КИСЕЛИНА	179
ХИГИЕНА НА СЪНЯ	181
ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ ПОНИЖАВА ПИКОЧНАТА КИСЕЛИНА.....	188
ПОДХРАНВАЙТЕ ВРЪЗКАТА СИ С ПРИРОДАТА	191
ПРАКТИКУВАЙТЕ ХРАНЕНЕ В ОГРАНИЧЕНО ВРЕМЕ	192
ГЛАВА 10. ТРЕТА СЕДМИЦА: ДОБРА ВЪЗМОЖНОСТ.....	194
УСТАНОВЕТЕ ВАШИЯ РИТЪМ	194
БЪДЕТЕ РАЗУМНИ, КОГАТО СЕ ХРАНИТЕ НАВЪН.....	198
ИЗБЕРЕТЕ ВАШИТЕ ОСНОВНИ ЯСТИА ЗА ЕЖЕДНЕВНА УПОТРЕБА.....	198
ПРИДОБИЙТЕ НОВА ГЛЕДНА ТОЧКА И ОТКРИЙТЕ СВОИТЕ ВЪЗМОЖНОСТИ	201
ГЛАВА 11. РЕЦЕПТИ ЗА ПОНИЖАВАНЕ НА ПИКОЧНАТА КИСЕЛИНА	205
ЗАКУСКА	207
ОБЯД.....	215
ВЕЧЕРЯ	222
ЛЕКИ ЗАКУСКИ.....	236
НАПИТКИ.....	239
ЕПИЛОГ.....	243
БЛАГОДАРНОСТИ	249
БЕЛЕЖКИ	251
ПОКАЗАЛЕЦ.....	277
ЗА АВТОРА.....	286

*Здравето и благосъстоянието на тялото е по-скъпо от всяко злато, и
яко тяло е по-добро от безбройно богатство.*

„Премъдрост на Иисуса, син Сирахов“*
глава 30, стих 15

* Неканонична книга от Стария завет на Библията. Написана е между 200 и 175 г.пр.Хр. от Бен Сира от Йерусалим по вдъхновение от баща му Исус, син на Сирах, или Йешуа бен Елиезер бен Сира. Тя е най-голямата книга за мъдростта от древността насам, която е оцеляла до днес. – Б.пр. [Всички бележки под линия, без изрично упоменатите, са на автора.]

ВЪВЕДЕНИЕ

Киселинният тест

С НАСТОЯЩОТО ПОЛУЧАВАТЕ ВЛАСТТА ДА:.....

Том Улф, „Киселинен тест срещу фатални заблуди“
(*The Electric Kool-Aid Acid Test*)

Ако смятате, че тук ще намерите продължението на произведението на Том Улф за приключенията, породени от употребата на психеделични наркотици, превърнало се в класика на контракултурата от 60-те години на миналия век, сте попаднали на грешното място. Киселината, която обсъждаме в тази книга, е от съвсем различен вид – такава, която касае изцяло това как контролираме здравето си и как да имаме властта да живеем пълноценен, дълъг и изпълен с енергия живот в стегнато тяло и с остър ум до самия край. Може би никога преди не сте чували за *пикочната киселина* или не сте мислили сериозно за този метаболит освен може би в контекста на ролята му при подагра и камъни в бъбреците. И ако случаят е такъв, вие нямате вина за това, защото такава е била нагласата години наред. Пригответе се, защото ще придам на израза *см(р)ъквам есида** съвсем ново значение. Вашето тяло и мозък ще ви бъдат благодарни.

През есента на 2020 г., докато ковид пандемията продължаваше да бушува по света, бях излязъл да потичам за здраве и слушах един от любимите си подкасти – „Драйв“ (*The Drive*) на д-р Питър Атия.¹ Винаги отмятам много работа, докато тичам; това е упражнение както за ума, така и за тялото и мозъка ми. В този конкретен ден гостът на д-р Атия ми направи дълбоко впечатление. Д-р Ричард (Рик) Джонсън, професор по нефрология в Университета на Колорадо, на практика провеждаше майсторски клас, посветен на пикочната ки-

* Непреводима игра на думи, тъй като на жаргон на английски език изразът *drop acid* означава *взимам ЛСА*, както е в цитираното произведение на Том Улф, а в настоящата книга е употребен със значението „понижавам пикочната киселина“ – Б.пр.

селина, като разкриваше зашеметяващата връзка между този малко известен, подценяван метаболит в тялото ни и цялостното метаболитно здраве, както и неговите биологични ефекти надолу по веригата, които могат да повлияят на почти всяко състояние и заболяване, което може да си представите. Пикочната киселина често се описва като безвреден, инертен „отпадъчен продукт“ от метаболизма, който обикновено се отделя в урината (и в изпражненията, макар и в по-малка степен). Отредена му е ролята на тривиален, случаен страничен продукт от нормалното функциониране на тялото ни. Пикочната киселина обаче е всичко друго, но не и безсмислена или недостойна за вниманието ни. Тя е в основата на регулаторните механизми, които участват в най-фундаменталните процеси на нашия метаболизъм. И когато тези процеси се объркат, в крайна сметка те се проявяват като най-разпространените здравословни проблеми на нашето време – от затлъстяването и инсулиновата резистентност до диабета, повишените нива на мазнини в кръвта, хипертонията, сърдечносъдовите заболявания и дори когнитивния упадък и деменцията.

На следващия ден отново прослушах подкаста. Посланието и данните, изложени в него, бяха толкова завладяващи, че веднага започнах да си водя бележки и се захванах със сериозно проучване на научната литература. И така паднах в пословичната заешка дупка*, която в случая ми донесе удовлетворение и просветление. Д-р Джонсън е един от многото учени по света, които изследват ролята на пикочната киселина в живота ни – особено в светлината на съвременните диети, изпълнени със съставки, които стимулират отделянето на пикочна киселина. Моето собствено проучване ме накара да задам един прост въпрос, чийто отговор води до важно прозрение.

Въпрос: Какво е общото между затлъстяването, инсулиновата резистентност, диабета, неалкохолното мастно чернодробно заболяване (НАМЧЗ), хипертонията, коронарната артериална болест, инсулта, неврологичните заболявания, включително болестта на Алцхаймер, и преждевременната смърт?

Отговор: Високите нива на пикочна киселина.

МОЕТО ПРОУЧВАНЕ НА НАУЧНИТЕ ДАННИ ЗА ПИКОЧНАТА КИСЕЛИНА НАЙ-НАКРАЯ ОТГОВОРИ НА МНОГО ВЪПРОСИ, КОИТО СТОЯХА В СЪЗНАНИЕТО МИ ОТ ГОДИНИ. Да, знаем, че захарта може да застраши здравето, но *по какъв начин*? Защо толкова много хора се придържат към строги диети и все пак продължават да имат проблеми с контролирането на телното и кръвната си захар и стигат дотам да

* „В заешката дупка“ е израз от романа на Луис Карол „Алиса в страната на чудесата“ и означава да попаднеш в странна, объркваща и нелогична среда или ситуация, от която трудно намиращ изход. Колкото по-надълбоко се спускаш в заешката дупка, подобно на Алиса, толкова по-объркано и сюрреалистично е всичко около теб. В съвременното все по-често се използва във връзка с конспиративни теории. – Б.пр.

развият сериозни заболявания? Защо все повече хора имат повишено кръвно налягане, дори юноши и хора, които поддържат идеално тегло (удивително е, че един на всеки трима възрастни има хипертония и един на всеки десет младежи на възраст между дванайсет и деветнайсет години има повишено кръвно налягане)?² Каква е връзката между захарта, добавена към приблизително 74% от храните и напитките, които се продават в хранителните магазини в Америка, и непрекъснато нарастващите нива на хронични дегенеративни заболявания, включително такива, които лишават хората от умствените им способности?³

На път сте да разберете.

Ако сте опитали всичко, за да постигнете контрол върху здравето си, но продължавате да чувствате, че не можете да постигнете целите си, мисля, че ще оцените това, което имам да кажа. Когато откриете какво съм научил от спускането си в заешката дупка, веднага ще почувствате, че властта да го направите е във вашите ръце. Тази книга, която е отчасти лично пътуване и отчасти медицинско разследване, е кулминацията на моите усилия. Не искам на научните данни, които крещат от страниците на теоретичните трудове, да им отнеме десетилетия, докато достигнат до всички лекари в техните кабинети (както обикновено става, за това да са необходими почти двамадесет години). Приех това ново познание сериозно и коригирах собствените си навици, за да гарантирам, че поддържам нивото на пикочната си киселина в здравословни граници. Това не е толкова трудно и ще донесе невероятни ползи за вашата жизненост и дълголетие. Предлагам ви една подходяща аналогия – помислете за пушенето и вредите дори само от пасивното пушене. Проявявахме толерантност към този навик, докато достатъчно хора с убедителни средства не доказаха връзка между цигарите и рака. Дори онези от нас, които никога не са пушили, не се притеснявах прекалено, когато въздухът се изпълваше с дим в барове, ресторанти и самолети. А вижте как възприемаме пушенето сега.

Контролирането на нивата на пикочна киселина за постигане на отлично здраве е стратегия, която е утвърдена от науката от десетилетия, но и днес продължава да е сляпа зона в общата медицина. На път съм да ви оборудвам с нов чифт очила, които ще ви дадат напълно различна гледна точка за това какво означава да имаш и да постигнеш крепко здраве.

СКРИТАТА ИСТОРИЯ

Преди повече от век шотландският лекар Александър Хейг алармира за връзката между нивата на пикочна киселина в организма и различни състояния като мигрена, депресия, епилепсия, диабет, затлъстяване, чернодробно заболяване, високо кръвно налягане, сърдечносъдови заболявания, инсулт, рак, деменция

и ревматизъм. Неговите революционни открития, които достигат своя връх в книга, публикувана през 1892 г., и в последващ преглед на четвъртото ѝ издание, направен през 1898 г. от „Джърнъл ъф Америкън Медикъл Асоциейшън“, не проникват твърде далеч в следващия век.⁴ Макар и прозорливи, те са твърде напредничави за епохата. Ето защо пикочната киселина продължава да бъде отхвърляна като инертен отпадъчен продукт от клетъчния метаболизъм, който при високи нива може да причини камъни в бъбреците и форма на артрит, наречена подагра. Но за повечето хора, които никога не развиват подагра или проблеми с бъбреците, пикочната киселина се смята за безобидно биологично съединение, което не заслужава никакво изследване.

Въпреки че е описвана от векове, дори в Древен Египет, един английски доминикански монах на име Рандолф от Бокинг за първи път използва термина *подагра* около 1200 г., за да опише състоянието (което на гръцки буквално означава „крак в капан“).⁵ Думата „подагра“ идва от латинската дума *gutta*, което означава „капка“ (течност), и дължи произхода си на хуморизма, който е древна медицинска система, основана на ролята на телесните течности, или хуморите, за развитието на болестта.⁶ В този случай подаграта е определена като „изпускане“ на лош, причиняващ заболяване материал от кръвта към ставите. Връзката между подаграта и други заболявания обаче е известна отдавна. Гален, римски лекар от II век, описва връзката между подаграта, която той нарича болест, причинена от „разврат и невъздържаност“, и сърдечносъдовите заболявания.⁷

При подаграта, която се счита за метаболитно заболяване, излишната пикочна киселина разяжда костните тъкани и образува остри игловидни минерални кристали (урати) в ставите, което причинява възпаление и болка – понякога изключително силна. Известно е, че подаграта засяга ставата на големия пръст на крака. От крале и кралици до поети, учени и изследователи – историята разказва за много известни хора, страдали от подагра, включително Александър Велики, Карл Велики, Хенри VIII, Христофор Колумб, Леонардо да Винчи, Исак Нютон, Джон Милтън, кралица Ан на Великобритания, Бенджамин Франклин и Алфред, лорд Тенисън. Въпреки че подаграта е по-често срещана при мъжете, процентът леко се изравнява при жените в менопауза.

От 60-те до 90-те години на миналия век в Съединените щати броят на пациентите с подагра се е увеличил повече от два пъти и продължава да расте, като засяга почти десет милиона души.⁸ Това е едно от най-разпространените възпалителни и имунни заболявания на нашето време.⁹ Интересното е, че заедно с подаграта разпространението на затлъстяването и метаболитния синдром

също се е увеличило. Тази тенденция отговаря на увеличението в консумацията на съставките, които причиняват *хиперурикемия* (повишена пикочна киселина) и подагра: подсладени със захар храни и напитки, включително газирани напитки и плодови сокове (както и много обичаните портокалови и ябълкови сокове).

Но отново подчертавам, че този разговор за пикочната киселина не се отнася само за подагратата. Приблизително 21% от населението в Съединените щати имат хиперурикемия, което ги излага на риск от множество здравословни проблеми.¹⁰ Това е приблизително един от всеки петима души. И по-голямата част от тези хора не го знаят, тъй като нямат подагра или проблеми с бъбреците. (Въпреки че изследването за нивото на пикочната киселина обикновено е включено в изследването на общата кръвна картина, което много от нас правят като част от годишния медицински преглед, може да се каже, че пациентите и техните лекари рядко обръщат внимание на резултата.) Всъщност съществува термин, който ще обсъдя надълго и нашироко, наречен *асимптомна хиперурикемия* – високи нива на пикочна киселина без наличие на неблагоприятни симптоми. Важно е да се отбележи, че *единствените* неблагоприятни симптоми, включени в това медицинско определение, са подагратата и камъните в бъбреците. Но асимптомната хиперурикемия далеч не е невинен или просто ранен сигнал за подагра или проблеми с бъбреците. Както скоро ще научите, много преди да се развият каквито и да били симптоми, асимптомната хиперурикемия може да разпадва една безкрайна, необратима буря и фина да подклажда развитието на биологични процеси, които в крайна сметка водят до повишена кръвна захар и повишено кръвно налягане, увеличен лош холестерол, излишни телесни мазнини и системно възпаление, които отварят вратата за произволен брой хронични дегенеративни състояния. Казано просто, хиперурикемията *предшества* тези осакатяващи заболявания, които, веднъж проявили се, стават трудни за контролиране. Невероятно е, но в нашето далечно еволюционно минало повишената пикочна киселина е служила като механизъм за оцеляване, както скоро ще обясня.

Едва през последните две десетилетия научните изследователи преразгледаха откритията на д-р Хейг и потвърдиха, че той наистина е идентифицирал нещо, което се оказва ключов механизъм за много предотвратими заболявания. Днешната медицинска литература изобилства от доказателства, че повишеното ниво на пикочна киселина е водещият фактор за много заболявания, сред които диабет тип 2, наднормено тегло и затлъстяване и хипертония. Нещо повече, някои клиницисти сега лекуват повишената пикочна киселина с фармацевтични продукти като начин да поставят тези състояния под контрол. Но както ще научите, ние притежаваме способността да понижаваме нивото на пикочната си киселина с прости, ясни корекции в начина си на живот, почти винаги без да се налага да прибегваме до прием на лекарства.

От години нееднократно се обръщам към най-добрата медицинска литература от цял свят, за да разбера защо нивата на тези заболявания продължават да растат главоломно. Разбира се, начинът ни на хранене и на живот се промениха, но чувствах, че парче от пъзела липсва. И това, което най-накрая изскочи от страниците на медицинските списания с данните за най-новите открития, е неоспоримото доказателство, че тези бъдещи тревога състояния са крайният резултат от взаимовръзката между нашия съвременен начин на живот и пикочната киселина. Ние трябва да проумеем, че пикочната киселина е ключов централен играч. Така както през XX век научихме, че С-реактивният протеин ни показва нивото на системно възпаление в тялото, което е свързано с много от болестите, които ни засягат днес, през XXI век ние откриваме, че нивата на пикочната киселина в дългосрочен план са свързани с дисфункция и заболявания. Всички ние трябва да поддържаме телото, кръвната захар и кръвното си налягане под контрол, като същото важи и за пикочната киселина. Пикочната киселина не е второстепенен, незначителен герой в химичната история на нашето тяло. Когато нивото ѝ не се контролира, тя се превръща във виновник за влошаване на здравето ни.

За съжаление, повечето лекари все още не са „в час“ с това ново знание – знание, което според една забележителна научна статия, публикувана от Американския колеж по ревматология, ни казва, че повишената пикочна киселина е отговорна за 16% от общата смъртност и за удивителните 39% смъртност по причина на сърдечносъдови заболявания.¹¹ (Общата смъртност се отнася за смърт по каквато и да е причина.) В един убедителен доклад, публикуван през 2017 г., изследователите пишат: „Повишената серумна пикочна киселина [нивото на пикочна киселина в кръвта] също е един от най-добрите независими предиктори на диабета и обикновено предшества развитието както на инсулинова резистентност, така и на диабет тип 2, тъй като беше открито, че една четвърт от случаите на диабет могат да бъдат приписани на високото серумно ниво на пикочна киселина, което от своя страна се оказва тясно свързано с инсулиновата резистентност и захарния диабет тип 2.“¹² В доклада се добавя, че „серумната пикочна киселина е важен и независим рисков фактор за диабет при хора на средна и по-висока възраст“¹³. *Независим рисков фактор* е термин, който ще чувате многократно. Това е израз, който изследователите използват, за да дефинират определено обстоятелство или измерване, в този случай нивото на пикочната киселина, което *само по себе си* отговаря за увреждане или травма на тялото. Както ще обясня по-нататък, човек с повишено ниво на пикочната киселина, който няма друг рисков фактор за диабет тип 2 (например затлъстяване), може наистина да развие диабет при наличие на здравословно тегло поради „коварните игрички“ на пикочната киселина.

Без всякакво съмнение преобладаващият фактор за повишаването на пикочната киселина в нашия модерен свят е най-евтината и най-разпространената

съставка наоколо – това е видът захар, за който ни е казано, че е сравнително „безопасен“, тъй като не повишава директно кръвната захар, и това е фруктозата.¹⁴ И тук идеята ми не е да охуля фруктозата в пресните цели плодове. Говоря за рафинираната, силно преработена фруктоза, която се прокрадва в много от ежедневните ни хранителни продукти, включително любимите ни дресинги за салати, сосове, подправки, печива, снаксове и енергийни блокчета, пакетирани храни, напитки и храни, за които дори не бихте предположили, че съдържат захар. Вероятно имате общото усещане, че високофруктозният царевичен сироп (ВФЦС) не е полезен за вас, а дори и не осъзнавате колко разпространена е станала тази съставка и че може да консумирате прекалено много фруктоза, като ядете други видове захар. Едва през последното десетилетие медицинските списания хвърлят светлина върху науката, която разкрива истината за фруктозата, и тук не става въпрос за това, което баба ви е познавала като фруктоза. Въпреки че престижното медицинско списание „Лансет“ още през 1970 г.¹⁵ съобщава за индуцирана от фруктоза хиперурикемия, през годините оттогава насам сме успели да проумеем пълния набор от неблагоприятни ефекти, които фруктозата предизвиква.

Фактът, че богатите на захар диети са свързани с всякакви здравословни проблеми, не е новина. Но не ни се обяснява защо и как захарта нанася опустошителния удар върху организма ни, особено що се отнася до изкуствено получената фруктоза. Сега разбираме биологичните механизми на фруктозата и нейната завоалирана връзка с пикочната киселина, като и двете помагат да се обяснят основните причини за тези трудни за контролиране състояния – и това не е просто някаква си крехка връзка. Всъщност доказателства от изследвания върху хора и животни показват, че връзката между захарите в храната и затлъстяването вероятно се дължи основно на ефекта на фруктозата върху метаболизма.¹⁶ Начинът, по който тялото се справя с фруктозата, включва пикочната киселина и директно благоприятства развитието на затлъстяване.

Другият главен виновник за повишените нива на пикочна киселина е клас химикали, наречени *пурины*, които се намират във всички живи клетки и допринасят за физиологичното здраве, но подобно на телесните мазнини, когато са в излишък, те създават проблеми. Пурините са органични съединения, които клетките използват за градивните елементи на ДНК и РНК, и когато те се разграждат по естествен начин от организма, се образува пикочна киселина. Тъй като пурините – два от които аденин и гуанин – осигуряват гръбнака, или нуклеотидите, за образуването на ДНК и РНК, всичко, което е свързано с тъканно (клетъчно) разграждане, повишава нивото на пикочната киселина. Тъй като увредените, умиращи и мъртви клетки се разграждат, пурините се освобождават и се превръщат в пикочна киселина по време на този процес. Пурините също се явяват съставни части на други важни биомолекули като на-

пример енергийния гигант АТФ (аденозин трифосфат) и коензимите, от които се нуждаем за биохимичните реакции, поддържащи живота.

Пурините са по-често срещани, отколкото хората осъзнават. Освен че се произвеждат естествено от тялото по време на клетъчния обмен, те са в изобилие в широк набор от храни, включително някои морски дарове, месо, многозърнест хляб, бира и дори някои бобови растения и зеленчуци. Тъй като тези външни източници на пурини се обработват от тялото, пикочната киселина се синтезира главно в черния дроб, червата и вътрешната клетъчна обвивка на кръвоносните съдове (наречена *съдов ендотел*). Тяхното изобилие в това, което смятаме за скъпи, пищни ястия, достойни за богатите, е причината подаграта от край време да е известна като „царицата на болестите и болестта на царете“.¹⁷ Пурините обаче също се прокрадват и в много храни, рекламирани като здравословни в популярните диети. През последното десетилетие големи епидемиологични проучвания разкриват връзката между приема на богата на пурини храна и концентрацията на пикочна киселина в кръвта. Нека обаче не хвърляме вина върху зеленчуците, защото, както ще видим, въпреки факта, че някои зеленчуци (например карфиол, спанак и гъби) са богати на пурини, те може и да не повишават пикочната киселина.¹⁸

В продължение на половин век на хората, склонни към подагра и камъни в бъбреците, се предписват диети с ниско съдържание на пурини. Този диетичен протокол обаче все повече се препоръчва за всеки, който иска да контролира пикочната си киселина и да овладее метаболизма на тялото си. Само защото не развивате подагра или камъни в бъбреците – състояния, които също могат да имат генетичен произход, не означава, че няма да понесете последствията от хронично повишена пикочна киселина.¹⁹ Нашето разбиране за това съединение, което циркулира в телата ни, предоставя жизненоважни улики за разкриване на мистерията, свързана с оптималното човешко здраве.

За хора, които с малък или без никакъв резултат са изпробвали всяка „одобрена от лекарите“ диета, това да се търси причината за неуспеха в пикочната киселина, запълва огромна празнина в уравнението. Ако не вземете под внимание пикочната киселина, преминаването към нисковъглеводна, веганска, кето-, палео-, пескатарянска диета, диета без лектин или дори средиземноморска диета може да се окаже недостатъчно в опита ви да намалите трайно наднорменото тегло или лесно да управлявате кръвната захар и кръвното си налягане. Освен това тази нова наука изисква преразглеждане на начина, по който отчитаме гликемичния индекс и консумираме някои така наречени здравословни храни. Нивата на пикочната киселина обикновено могат да бъдат вкарани в норма чрез (1) прилагане на прости промени в начина на хранене, (2) осигуряване на качествен сън и адекватни упражнения, (3) минимизиране на приема на лекарства, които повишават пикочната киселина, и (4) консумация на важни храни, които намаляват нивата на пикочната киселина, като вишни,

кафе, витамин С и кверцетин (последните две се намират в много храни и могат да се приемат под формата на добавка). Подхранването на микробиома също е жизненоважно за контролиране на пикочната киселина; различни проучвания разкриват взаимовръзката между повишаването на пикочната киселина и значителното увеличаване на видовете лоши бактерии в червата, което се свързва с възпаленията в организма. Наричам правилата, описани на тези страници, диетата за понижаване на пикочната киселина (ДППК). Чрез тази книга ще научите как да понижите нивата на пикочната си киселина и след като го постигнете, как да ги поддържате в норма.

Проучванията, които направих, ме научиха на неща, които медицинското ми образование отпреди десетилетия и опитът ми като невролог, който лекува пациенти, през всичките години никога не успяха да направят. Любопитството ми беше важна причина изобщо да стана лекар. То играе ключова роля да правя това, което правя. Харесва ми да живея с вечния въпрос, който непрекъснато задавам: защо пациентите развиват състоянията, които имат? И веднъж разгадали тази мистерия, как бихме могли да променим това, което правим като лекари, за да можем по-добре да служим на нашите пациенти? За мен никога не е било достатъчно просто да лекувам симптомите на даден проблем – например да използвам лекарство за понижаване на кръвното налягане или за балансиране на кръвната захар. Искам да разбера корена на тези и толкова много други проблеми, след което да се погрижа за причините, а не само за проявленията. Както обичам да казвам вече много години, това, което ме интересува, е огънят, не само димът.

НОВИЯТ ОПРЕДЕЛЯЩ ЗДРАВЕТО ФАКТОР

Въпреки че работата на д-р Хейг е публикувана преди повече от век, едва от 2005 г. насам на пикочната киселина най-накрая се гледа като на нещо повече от рисков маркер за подагра и камъни в бъбреците. В редица изследвания учени от цял свят потвърждават факта, че пикочната киселина влияе на здравето ни. В Япония контролът на пикочната киселина вече е част от основната медицинска практика, извън контекста единствено и само на лечението на подагра. В стремежа си да разбера ролята на пикочната киселина в живота ни придобих изобилие от изненадваща информация, която дава нови насоки. Например повишените нива на пикочна киселина директно водят до увеличаване на складирането на мазнини и за това съществува причина, която датира милиони години назад във времето и която скоро ще разберете (и оцените). Нашите предци примати са имали нужда от високи нива на пикочна киселина, за да натрупат мастни запаси, които да осигурят оцеляването им в периоди на кризи като например недостиг на храна и вода.

Но всички знаем, че за повечето хора, които живеят в развитите страни, понастоящем няма недостиг на храна. В тази книга ще разгледам идеята, че ние, хората, сме придобили генетични мутации, които водят до повишени нива на пикочната киселина, далеч надвишаващи тези при нашите прародители примати, които не са били носители на тези генетични мутации. (Нашите нива на пикочна киселина далеч надвишават и тези при другите бозайници.) Като прави праисторическите хора все по-дебели и резистентни към инсулина, пикочната киселина се оказва средство за тяхното оцеляване. Ще опиша как този мощен механизъм за оцеляване е довел до предаването на въпросните гени на бъдещите поколения, а те са ни дали възможността да продължаваме да съществуваме и да се размножаваме. След това ще видим как днес, когато живеем във време на изобилие от калории, околната среда и еволюцията влизат в сблъсък и как понастоящем тези генетични мутации се оказват толкова опустошителни за нашето здраве. Това е завладяваща история, която в крайна сметка ни дава възможност да контролираме инсулиновата си чувствителност, кръвното налягане, производството на мазнини и дори талията си, както и риска от всякакви заболявания.

Когато се появяват първоначалните изследвания за ролята на пикочната киселина при заболявания, различни от подаграта и камъните в бъбреците, както се очаква, конвенционалната медицина ги отхвърли като глупост. Сега сме достигнали момент, в който тази теза набира значителна сила и се изследва в световен мащаб поради потенциала ѝ да повлияе на основните проблеми на здравето в нашето съвремие, включително на затлъстяването, диабета, сърдечно-съдовите заболявания, хипертонията и други хронични възпалителни и дегенеративни състояния. Това е послание, което ние всички трябва да чуем, ако искаме да живеем по-дълго, по-здравословно и в по-добра форма, като избягваме заплашващи живота състояния, които са напълно предотвратими.

САМООЦЕНКА: КАК ДА РАЗБЕРЕМ ДАЛИ ИМАМЕ „БОМБА“ В ОРГАНИЗМА СИ, ЗАЛОЖЕНА ОТ ПИКОЧНАТА КИСЕЛИНА

Не знаете какви са вашите нива на пикочна киселина (ПК)? Със сигурност преди сте си правили рутинни изследвания, а вече може да се тествате и у дома точно както бихте премерили кръвната си захар, теглото или температурата си. Дори и да имате усещане за това какво е вашето ниво на ПК, което, разбира се, е динамична стойност, която се променя в рамките на деня, важно е да знаете като цяло кои фактори оказват влияние върху тази стойност – от това какво консумирате, до това какви лекарства приемате и дори колко добре спите и колко се натоварвате физически. Преди да се гмурнем в цялата тази смайваща

наука за ролята на пикочната киселина в живота ни, нека започнем с прост въпросник, който разкрива кои от вашите навици биха могли да ви вредят, без да подозирате.

Отговорете на тези въпроси възможно най-честно. Не мислете за връзката с болестта, посочена в тях; просто отговаряйте искрено. В следващите глави ще започнете да разбирате защо използвах тези конкретни въпроси и къде се намирате по отношение на рисковите фактори. Обърнете внимание, че ако се колебаете между „да“ и „не“ или ако „понякога“ или „рядко“ е автоматичният ви отговор, тогава отговорете с „да“ засега.

1. Пия плодови сокове (всякакви).
2. Пия подсладени напитки като газирана вода, ароматизирани чайове и спортни напитки.
3. Ям сладки храни, включително зърнени храни, печива, сушени плодове и бонбони.
4. Използвам ксилитол като изкуствен подсладител или консумирам продукти, които го съдържат.
5. Приемам диуретици (известни също като хапчета за отводняване) или аспирин в ниски дози.
6. Пия бира и алкохол.
7. Имам понижена функция на щитовидната жлеза.
8. Приемам лекарства за потискане на имунната система (например циклоспорин) и/или бета-блокери.
9. Имам наднормено тегло или затлъстяване (с индекс на телесна маса 30 или повече).
10. Поставена ми е диагноза „високо кръвно налягане“.
11. Обичам месо от дивеч (например еленско, телешко, лосово, месо от уапити или бизон).
12. Ям месо от животински вътрешни органи като черен дроб, бъбреци и момици.
13. Ям червено месо (говеждо, агнешко, свинско, шунка) три или повече пъти седмично.
14. Ям много морски дарове с високо съдържание на пурины като сардини, аншоа, скумрия, миди, мекотели, херинга и пикша.
15. Ям деликатеси или преработени меса, включително бекон.

16. Имам псориазис и/или проблеми със ставите.
17. Имам метаболитно разстройство (например инсулинова резистентност, диабет тип 2).
18. Семейството ми има анамнеза за подагра и/или бъбречни заболявания (например бъбречна недостатъчност).
19. Не спя добре.
20. Не тренирам активно и редовно.

Колкото повече отговори „да“ сте събрали, толкова по-големи са рисковете за здравето ви. Но не се паникьосвайте. След като придобиете знания и ноухау да преосмислите навиците си, няма да отнеме много време да намалите драстично рисковете.

Интересното е, че една внезапна инфекция, дехидратация, прекомерни упражнения, гладуване или бързодействаща диета също могат да повишат нивата на пикочната киселина в тялото. Не съм включил тези рискови фактори във въпросника, защото те обикновено се отнасят до временно повишаване на пикочната киселина и не отразяват свързаната с нея основна причина за хроничните проблеми при повечето хора. Въпреки това ще разгледам всички тези фактори, а за тези от вас, които са били заразени с вируса, който причинява КОВИД-19, още в първа глава ще обърна внимание на вашите проблеми, предвид факта, че е възможно в бъдеще да се появят неизвестни рискове за здравето ви, които да изискват специално внимание. По-нататък в книгата ще ви науча как да разчитате стойностите на вашата ПК и ще предложа целева норма, която напълно предефинира референтните стойности, съгласно които лекарите определят разликата между понятията „в норма“ и „извън норма“.

Да си „в норма“ вече не е достатъчно. Време е да поговорим за това как да постигнем оптималното ниво. Вие заслужавате това. Също така заслужавате да знаете как да преосмислите други стойности в уравнението на вашето здраве, като нивото на кръвната захар и нивата на хемоглобин А1с, или гликиран хемоглобин. Изследването на гликирания хемоглобин измерва вашите средни нива на кръвна захар през предходните три месеца (известен също като кръвен тест за хемоглобин А1с, или HbA1c). Това е често използван начин за диагностициране на преддиабет и диабет. Нормалните стойности според вашия лекар обаче не са същите като тези, които аз ще ви кажа. Важна новина е, че мозъчната дегенерация започва при ниво на хемоглобин А1с от 5,5%, което лекарите смятат за нормална стойност.²⁰ Дори ниво на кръвната захар от 105 мг/дцл (милиграма на децилитър), което според вашия лекар е приемливо, в значителна степен се свързва с развитието на деменция.²¹ Без значение за какви здравословни проблеми се притеснявате или с какви се борите в момента, двете основни цели,

които трябва да постигнете, са метаболитно здраве и контролирани нива на системно възпаление. Ако не знаете какво имам предвид под тези цели, скоро ще разберете. Контролът на пикочната киселина ви помага да намерите своя път към постигането им. Това е входната врата към крепкото здраве.

Както ще покаже тази книга, пикочната киселина далеч не е страничен или инертен отпадъчен продукт. Време е да променим догматичния разказ за това съединение, което дирижира и подклажда много реакции в тялото. С цялото ми уважение към другите лекари, трябва да ви предупредя, че ако нямате подагра или проблеми с бъбреците, е възможно вашият лекар да е пренебрегнал необичайно високото ниво на пикочна киселина при рутинните ви изследвания. Той или тя може да е казал: „Не се тревожи за това“. Нищо не може да бъде по-далеч от истината. Той или тя може да се присмива на идеята, че понижаването на пикочната киселина е важна цел за здравето. Не забравяйте, че хората са склонни да омаловажават това, с което не са наясно.

Както съм казвал преди, можем да изберем да живеем живота си, пък каквото ще да става, и да се надяваме, че съвременната медицинска наука ще осигури лек за болестите, които неизбежно се появяват впоследствие. Но това е модел, който е обречен на провал. Ако вземем болестта на Алцхаймер например, ще установим, че за нея няма истински ефикасно медицинско лечение. Подобно лечение би било възторжено приветствано. Но затова пък в момента разполагаме с научни данни, които ясно разкриват как правилните избори, свързани с начина на живот, може до голяма степен да спомогнат за *предотвратяването* на това nelечимо състояние. Лечението на симптомите на дадено заболяване – например понижаване на кръвното налягане с лекарства, намаляване на кръвната захар с лекарства и приемане на лекарства, предназначени да подпомогнат сърдечния ритъм – означава да не лекуваме причините за основния болестен процес. Още веднъж заявявам, че това е като да се справяш с дима, а да пренебрегваш огъня. Целта на тази книга е да ви поддържа здрави. Тя е написана, за да ви даде нов, най-съвременен и подкрепен с неоспорими доказателства инструмент, който скоро ще придобие централна роля сред другите инструменти във вашата кутия с инструменти.

Готови ли сте? Да започваме!

ЧАСТ I

НАЙ-ВАЖНОТО ЗА ПИКОЧНАТА КИСЕЛИНА

Ако мисълта, че *не владеете тайната* за постигане на контрол върху вашето здраве, включително върху телото ви, ви вбесява, пригответе се да се превърнете в един щастлив, информиран човек.

Всички знаем, че изборите ни, свързани с храненето, и фактори като физическите упражнения, съня и намаляването на стреса са от ключово значение за цялостното ни здраве. Но понякога да знаем точно *какво* да ядем, *как* да спортуваме и да имаме спокоен сън и кои са най-добрите начини да се отпуснем може да изглежда труднопостижимо, когато всеки ден сме бомбардирани с указания да правим това, а не онова. Когато обаче не знаем защо тези цели са важни, мотивацията ни може да отслабне. Време е да научите скритата разлика между здравето и болестта в контекста на пикочната киселина. Време е да придобиете радикално нова гледна точка, която ще ви покаже пътя към сияйно здраве и жизненост. Проведох разговори с водещите световни експерти в тази област, изгълтах цялата научна литература по въпроса и написах всички домашни вместо вас. Както споменах, подобно на много късчета мъдрост в медицината, знанието, което може да помогне на всички нас да имаме по-добър и по-дълъг живот, често може да остане забутано в медицинската литература с години, преди да попадне в клинични условия. Поради различни причини преходът от лабораторията към клиничната медицина (т.е. кабинета на вашия лекар) естествено изисква своето собствено време. За щастие, пикочната киселина най-накрая е в центъра на вниманието. Попитайте хората, които се занимават с тази завладяваща нова област на изследване, и те ще ви кажат, че в момента тече революция.

В първа част ще разгледаме изненадващата и наистина завладяваща информация за пикочната киселина от биологична гледна точка. Това ще включва малко история, малко наука и физиология и много ценна информация относно това как да понижите нивото на пикочната киселина, която след това ще приложите на практика във втора част. Намаляването на пикочната киселина и контролът върху поддържането на здравословните ѝ нива не е толкова трудно, колкото си мислите. И това няма да изисква невъзможен основен ремонт на живота ви или

премахване на всички сладки и вкусни неща. Обещавам да използвам проверени стратегии, за да направя това достъпно и разбираемо, както и лесно за изпълнение. Всичко, от което се нуждаете, са фини промени в ежедневните ви навици. Но преди да стигнем до тези подробности, е полезно да придобиете пълен, 360-градусов панорамен поглед върху това химическо съединение, което има дълбоко въздействие върху вашето настоящо и бъдещо добро физическо състояние. В края на първа част ще оценявате по нов начин процесите във вашия организъм, чието ниво на протичане трябва да е възможно най-оптимално.

Благодарение на магията на *епигенетиката* – тема, която ще проучим – имате силата да предпазите тялото си от преждевременен упадък, да предотвратите влошаването на вашите умствени способности и дори да повлияете на поведението на вашия генетичен код. Ето и някои интересни факти, които да привлекат вниманието ви от самото начало:

- Пикочната киселина се получава само от три източника: фруктоза, алкохол и пурини (органични молекули, които се откриват в ДНК и РНК, както и в храни, някои напитки и собствените тъкани на организма).
- Пикочната киселина заедно с производството на мазнини – от разширяване на талията до изпълване на черния ви дроб с опасни мазнини, дори и да не сте с наднормено тегло или затлъстяване.
- Високите нива на пикочна киселина са тясно свързани с наднорменото тегло или затлъстяването, както и с риска от сърдечносъдови проблеми и хипертония, когнитивен спад, необичайно количество мазнини в кръвта и смърт по каквато и да е причина.

НЕ ЗНАМ ЗА ВАС, НО ЗА МЕН НАМАЛЯВАНЕТО НА РИСКА ОТ СМЪРТ ПО КАКВАТО И ДА Е ПРИЧИНА Е ОСНОВЕН ПРИОРИТЕТ. И АКО В ДОПЪЛНЕНИЕ КЪМ ДРУГИТЕ ФАКТОРИ, КОИТО ДОПРИНАСЯТ ЗА ДЪЛГОЛЕТИЕТО, ТОВА ОЗНАЧАВА ДА СЕ ОБРЪЩА ВНИМАНИЕ НА НИВАТА НА ПИКОЧНАТА КИСЕЛИНА, ТОГАВА СЪМ НАПЪЛНО „ЗА“. ПРИСЪЕДИНЕТЕ СЕ КЪМ МЕН И ВИЕ.