



Содержание

Предисловие от доктора Бена Линча	6
Введение	9

Глава первая

ЗНАКОМСТВО С ПОНЯТИЯМИ ГИСТАМИН И ГИСТАМИНОВАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ 12

Что такое гистамин?	12
Когда начинаются проблемы	12
Непереносимость гистамина и основные ее симптомы	15
Почему у вас не был выявлен гистаминоз	19
Кто находится в группе риска	20

Глава вторая

ВОСЕМЬ НАИБОЛЕЕ РАСПРО- СТРАНЕННЫХ ПРИЧИН ВОЗНИКНО- ВЕНИЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТИ ГИСТАМИНА 25

ПРИЧИНА № 1: Синдром активации тучных клеток	25
ПРИЧИНА № 2: Непереносимость глютена	29
ПРИЧИНА № 3: Синдром дырявого кишечника	30
ПРИЧИНА № 4: Кишечные инфекции	35
ПРИЧИНА № 5: Воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта	42
ПРИЧИНА № 6: Дефицит питательных веществ	44
ПРИЧИНА № 7: Генетические мутации	45
ПРИЧИНА № 8: Некоторые лекарственные препараты	46
Дальнейшие меры	47

Глава третья

ЧЕТЫРЕХЭТАПНЫЙ ПЛАН ПЕРЕЗАГРУЗКИ ОРГАНИЗМА 48

ЭТАП ПЕРВЫЙ: Исключение продуктов из рациона	48
---	----

ЭТАП ВТОРОЙ: Поддержание здоровья печени	52
ЭТАП ТРЕТИЙ: Углубление	54
ЭТАП ЧЕТВЕРТЫЙ: Вводим продукты в рацион	55

Глава четвертая

ПОЭТАПНАЯ НИЗКОГИСТАМИНОВАЯ ДИЕТА ОТ ДОКТОРА БЕККИ 56

Список разрешенных, запрещенных и возможных продуктов	57
Чем питаться на каждом этапе	62

Глава пятая

РЕЦЕПТЫ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ГИСТАМИНА ОТ ДОКТОРА БЕККИ 64

Готовка с Instant Pot®	64
Кулинарные советы	64
Соусы	68
Завтрак	83
Обед	95
Ужин	115
Закуски	138
Напитки и десерты	154
Заправки	170
Антигистаминный план питания	172
Приложения: Дополнительные ресурсы	173
Ссылки на источники	181
Благодарности	185
Об авторе	186
Работа со мной	187
Алфавитный указатель	188

ПРЕДИСЛОВИЕ

Сначала вы начинаете чувствовать некий дискомфорт. Вы пытаетесь игнорировать его. «Это всего лишь мигрень», — говорите вы себе. Снова и снова. Такая мелочь не стоит вашего внимания. И совершенно точно это не повод обращаться к врачу.

Затем появляется еще один симптом помимо головной боли: «Я не могу заснуть». И это не случается единожды, а происходит все чаще и чаще, но настолько бессистемно, что вы не можете понять, в чем причина.

Спустя несколько месяцев вы осознаете: «Обостряется экзема». А вместе с этим, если вас кусает комар, следы от укусов безумно зудят.

Проходит год, и вы возмущенно сокрушаетесь при встрече с другом: «Почему я не могу выпить даже бокал вина?! Чувствую себя после этого отвратительно!» Удивительно, но ваш друг говорит, что у него те же самые проблемы! И вы оба в полном замешательстве.

В конце концов, теряясь в догадках, вы все-таки отправляетесь к врачу.

И что из этого выходит? Вы пробуете одно лекарство за другим. От стероидных препаратов до антибиотиков и их комбинаций. Никакого результата, на деле вам становится только хуже.

Вы узнаете об интегративной медицине и пробуете обратиться к врачу-натуропату. Безрезультатно. Идете к врачу, занимающемуся функциональной медициной. Безрезультатно. Пробуете иглоукалывание. Безрезультатно. Пробуете буквально все — от пробиотиков до рыбьего жира, от витамина D до поливитаминов. Полки в вашей квартире выглядят так, будто вы собираетесь открыть свою аптеку. Вам немного лучше, но вы все еще страдаете.

Разочаровавшись в докторам, вы обращаетесь к сообществам в соцсетях. Возможно, именно там вы узнали об этой книге. Теперь вы в надежных руках, скажу я вам! Если вы сомневаетесь, стоит ли покупать ее, покупайте. Я испытывал то же самое, что и вы сейчас: множество странных, казалось бы, несвязанных симптомов, возникающих случайным образом, не таких серьезных, чтобы нужно было обращаться к врачу, но все же определенно влияющих на качество моей жизни. Добро пожаловать в мир, наверное, самой быстрораспространяющейся недиагностируемой проблемы современности: непереносимости гистамина.

Знали ли вы, что в среднем проходит около десяти лет прежде, чем, наконец, человеку ставят данный диагноз?! В моем случае это заняло примерно тридцать пять лет. У меня присутствовали следующие симптомы:

- Носовое кровотечение
- Раздражительность
- Нарушение сна
- Головная боль
- Экзема
- Потливость ног
- Повышенное потоотделение при занятиях спортом (вы бы не захотели играть со мной в баскетбол в защите)
- Учащенное сердцебиение в состоянии покоя (около 70, даже когда я был в лучшей форме; сейчас 48)
- Сильный зуд в местах укусов комаров
- Красные пятна на руках от пылевых клещей
- Постоянное ощущение жара.



Все эти симптомы исчезли — отличные новости! Плохие новости? Они могут довольно быстро вернуться, и иногда они действительно возвращаются. Однако теперь я знаю, что генетически предрасположен к непереносимости гистамина, понимаю, почему его уровень повышается, и знаю, что делать, чтобы вернуться в нормальное состояние.

Вы не можете исправить того, о чем не догадываетесь. Однако, взяв в руки эту книгу, вы узнаете все, о гистаминовой непереносимости. Предстоит много работы. Не существует быстрого решения. Только от вас зависит, что из прочитанного применять в своей жизни. Доверьтесь предложенному пути и следуйте ему. Вы совершенно точно проживете свою жизнь без проблем с непереносимостью гистамина! Доктор Кэмпбелл поделится с вами своими собственными и некоторыми моими приемами. Вместе мы пройдем этот путь плечом к плечу!

— ДОКТОР БЕН ЛИНЧ

основатель и президент компании Seeking Health,
www.seekinghealth.com



ВВЕДЕНИЕ

МОЯ ИСТОРИЯ ГИСТАМИНОВОЙ НЕПЕРЕНОСИМОСТИ

Прежде, чем мы вместе начнем наш путь, я хочу, чтобы вы знали, что эта тема является для меня такой же личной, как и для вас.

Те из вас, кто уже немного знаком с моей историей из первой книги (*The 30-Day Thyroid Reset Plan*)¹, вспомнят, что в течение многих лет я страдала от проблем с щитовидной железой, которые, в свою очередь, были вызваны проблемами с кишечником, тяжелыми металлами и вирусами. Однако, как и большинство людей, я не знала, что одной из моих наиболее серьезных проблем, помимо щитовидной железы и общего состояния здоровья, был синдром активации тучных клеток (MCAS) и, как следствие, непереносимость гистамина. Как вы узнаете из этой книги, тучные клетки (вид белых кровяных телец) отвечают за высвобождение гистамина. Это не проблема, пока ваш организм функционирует нормально и может расщеплять его или если уровень гистамина не превышает тот порог, когда организм перестает с ним справляться, как это бывает при MCAS.

В детстве я совершенно не переносила жару. Я часто теряла сознание, находясь на солнце, и внезапно покрывалась сыпью. Когда я ела продукты с высоким содержанием гистамина, например, выдержанное мясо, соленья, зрелые сыры, цитрусовые и многое другое, о которых пойдет речь в книге, я начинала ощущать покалывание кожи головы и сильную усталость. Позже симптомы усилились, и я стала испытывать головные боли, головокружение, появились тревожность, панические атаки, изжога, себорейный дерматит, пониженное артериальное давление и учащенное сердцебиение. Эти симптомы никогда не покидали меня.

¹ В российском сегменте перевода книги нет, название дано на языке оригинала. — *Прим. пер.*

Фактически мои проблемы с щитовидной железой и кишечником достигли пика, когда мне было чуть больше двадцати, почти любая еда, которую я ела, отторгалась моим организмом. До диагноза «непереносимость» гистамина оставалось еще почти десять лет.

К счастью, ситуация значительно улучшилась, когда у меня диагностировали гипотиреоз, повышенный уровень кортизола, а также повышенную проницаемость кишечника, молочницу и паразитов. Благодаря функциональной медицине я смогла привести в порядок свой кишечник и сбалансировать гормональный фон, а также получила возможность разнообразить свое питание. Однако я по-прежнему страдала от некоторых странных симптомов вроде мигрени, которые никто не мог объяснить годами.

Только когда мне исполнилось тридцать два и я стала самостоятельно изучать вопросы непереносимости гистамина, будучи практикующим доктором в области функциональной медицины, пазл, наконец, начал складываться. И это поспособствовало постановке диагноза, изменившего всю мою жизнь: я осознала, что мои симптомы и пищевая чувствительность были обусловлены непереносимостью гистамина, вызванной некоторыми генетическими мутациями, например, мутацией фермента метилентетрагидрофолатредуктаза (MTHFR), метилированием ДНК и другими базовыми причинами, о которых мы поговорим позднее. С этого момента я начала придерживаться плана, изложенного в данной книге, работать над своим здоровьем, и теперь я могу есть практически все что угодно без проблем. Большая часть симптомов исчезла, и я живу вполне нормальной жизнью.

Во время нашего совместного путешествия вы узнаете, какие продукты могут вызывать проблемы, вы можете сократить список этих продуктов до нескольких основных, которые следует избегать, и даже в этом случае почувствовать, что загадочные и изнуряющие симптомы непереносимости гистамина начинают отступать. Вы также узнаете, что еще может провоцировать усугубление данных проблем и то, как поддержать свой организм при помощи описанного мной четырехэтапного плана.

Я вижу множество пациентов с гистаминозом, проявляющийся совершенно по-разному. Я поделюсь с вами историями троих из них, чтобы вы могли увидеть, насколько индивидуальными могут быть его проявления.

ИСТОРИИ ПАЦИЕНТОВ

ДЖЕЙМС, 34 ГОДА

Когда я впервые встретила Джеймса, он мучился частыми мигренями (до двадцати трех приступов в месяц). Джеймс побывал у нескольких специалистов. Они прописали лекарства от мигрени: Топирамат и Суматриптан. К сожалению, они ему не помогли. На деле Джеймс продолжал страдать так сильно, что принимал по четыре таблетки Ибупрофена один — два раза в день, чтобы унять эту боль. У Джеймса также были жалобы на сильную усталость после употребления в пищу некоторых продуктов, но он не мог определить, каких именно, хотя изо всех сил пытался.

Я сразу заподозрила гистаминоз, поэтому предложила строгую диету с низким содержанием гистамина на 30 дней. Мы также поддержали работу печени добавкой Optimal Reset Liver Love. В дополнение я рекомендовала ему принимать поддерживающую уровень гистамина добавку под названием Histo Relief, пока мы не провели ряд тестов, чтобы выявить основные триггеры, усугубляющие его состояние (мы поговорим об этих продуктах в следующих главах).

Джеймс хорошо отреагировал на эти изменения. Его приступы головной боли сократились в течение первых двух недель на 75%, а повышенная утомляемость полностью исчезла благодаря корректировке питания.

Когда пришли результаты анализов, мы также обнаружили у него синдром избыточного бактериального роста (СИБР). С этой проблемой мы работали при помощи антибактериальных добавок в течение 60 дней. После этого он начал возвращать в свой рацион больше продуктов с высоким содержанием гистамина и продуктов, увеличивающих его выработку без каких-либо побочных эффектов.

Джеймсу по-прежнему приходится ограничиваться в питании, например, воздерживаться от выдержанного мяса и ферментированных продуктов, но он счастлив, следуя в основном палеодиете и чувствуя себя намного лучше без необходимости принимать какие-либо лекарства, а его приступы мигрени практически сошли на нет.

ДЖЕН, 48 ЛЕТ

Джен обратилась ко мне с жалобами на утомляемость и головокружение, а также с экземой по всему телу, особенно на ступнях. Из-за экземы ей было трудно ходить и заниматься повседневными вещами, которые для большинства из нас являются само собой разумеющимися мелочами. Ей неоднократно назначали стероидные препараты, но от них не было никакого эффекта.

Чего Джен не знала, принимая стероиды, так это того, что уровень кортизола (гормона стресса) при этом становился все выше и выше. Именно тогда ее утомляемость превратилась в проблему. Она также начала замечать, что набирает вес без видимых на то причин и изменений в пищевых привычках и лишние килограммы локализуются в области живота.

Поскольку я и сама сталкивалась с кожным заболеванием (себорейным дерматитом), сопутствующим гистаминовой непереносимости, и встречалась со множеством пациентов с подобной реакцией, я знала, что именно этот диагноз был основополагающим для нее. Мы начали придерживаться строгой версии низкогистаминовой диеты (только

продукты из списка разрешенных, стр. 57), поскольку нам необходимо было как можно быстрее успокоить ее истерзанный организм. Следующее, что мы сделали, — поддержали ее печень. Я предлагаю этот пункт всем своим пациентам, так как печень выполняет жизненно важную работу, а в случае Джен это было еще важнее. Если ваша печень не выводит из организма токсины достаточно эффективно, то эту функцию возьмет на себя ваша кожа. Именно этот момент часто распространен у людей, имеющих проблемы с кожей, такие как экзема, псориаз и другие.

Я знала, что долговременная поддержка печени для плана лечения Джен в дополнение к полному отказу от продуктов с высоким содержанием гистамина будет иметь крайне важное значение. Получив результаты анализов Джен, я выяснила, что у нее также были синдром повышенной проницаемости кишечника, паразиты и СИБР. Должна сказать, результаты меня совсем не удивили. Наблюдался и повышенный уровень кортизола, который, как я полагала, был причиной утомляемости и набора веса.

Для Джен мы назначили антибактериальные добавки на 90 дней, за которыми последовали долгие месяцы поддержания микрофлоры кишечника (Ultimate Gut Support). В конце концов она смогла добавить в свой рацион продукты из списка возможных (стр. 57) и даже некоторые из запрещенных (стр. 57). Помимо всего этого Джен пришлось поработать с уровнем стресса. Я познакомила ее с некоторыми приемами, которые подробно изложу в книге. По моему мнению, управление стрессом и образом своего мышления — одна из самых важных техник для исцеления вашего организма.

ДЖЕННИФЕР, 39 ЛЕТ

Дженнифер пришла с жалобами на учащенное сердцебиение, головокружение, неожиданно проявляющуюся крапивницу и ощущение припухлости в горле после употребления некоторых продуктов, каких именно, она не всегда могла определить. Она также говорила о том, что иногда чувствует, будто что-то ползет по ее коже, как человек, который испытывал это на себе, могу сказать, что это немного пугает.

Я не только заподозрила у Дженнифер гистаминоз, но и предположила, что он был вызван синдромом активации тучных клеток. Одна из главных причин, по которой я так решила, заключалась в том, что эти симптомы были у нее все время, сколько она себя помнила, а это, как правило, указывает на MCAS (подробнее об этом в следующих главах). При непереносимости гистамина обычно есть несколько триггеров, ухудшающих состояние, но при MCAS их более 200, в этом случае может быть намного сложнее определить основные.

У Дженнифер также наблюдалась непереносимость крайне неблагоприятных погодных условий (жара или сильный холод), которые также указывают на то, что мы имеем дело с MCAS. В случае с Дженнифер мне требовалось провести более детальное обследование прямо с порога. Кроме низкогистаминовой диеты и измерения уровня гормонов я также хотела понимать, есть ли у нее какие-либо хронические вирусные заболевания или признаки отравления тяжелыми металлами и есть ли вероятность, что она могла контактировать с плесенью дома или на работе.

Оказалось, что все эти факторы работали против нее, поэтому ее реакция была настолько резкой. На то, чтобы стабилизировать состояние Дженнифер, ушло несколько больше времени, чем в случае двух предыдущих пациентов, но она действительно пошла на поправку, и сейчас у нее все в порядке. Вот почему в этой книге я подробно остановлюсь на всех деталях, на которые стоит обратить внимание, если диета не спасает от большей части имеющихся у вас симптомов.

Dr. Becky Campbell

Глава первая

ЗНАКОМСТВО С ПОНЯТИЯМИ «ГИСТАМИН» И «ГИСТАМИНОВАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ»

ЧТО ТАКОЕ ГИСТАМИН?

Гистамин представляет собой органическое соединение, вырабатываемое вашим организмом, выполняющее ряд функций, главная из которых — реакция на аллергены и их выведение из организма. Он является частью защитного механизма. Скорее всего, вы слышали это слово раньше в контексте разговора об аллергиях и аллергических реакциях. Возможно, на каком-либо этапе своей жизни вы даже принимали антигистаминные препараты. Например, Бенадрил (Benadryl), Зиртек (Zyrtec), Кларитин (Claritin), Аллегра (Allegra)² — распространенные средства для облегчения симптомов сезонной аллергии.

Когда вас настигает сезонная аллергия, симптомы проявляются из-за воспалительной реакции, связанной с высвобождением гистамина. То есть именно высвобождение гистамина вызывает эту самую реакцию, которая, в свою очередь, является сигналом, предупреждающим ваше тело о возможном появлении патогенных микроорганизмов. Фактически гистамин дает возможность нашим лейкоцитам (белым кровяным тельцам) находить и атаковать патогены, вирусы и аллергены, вызывая тем самым набухание кровеносных сосудов. Когда у вас нет непереносимости гистамина, это просто естественная защитная реакция иммунной системы, по прошествии которой особые ферменты

расщепляют гистамин, чтобы предотвратить его накопление в организме, способное стать причиной ухудшения состояния здоровья.

Кроме того, гистамин участвует в процессе пищеварения путем регуляции кислотности желудочного сока, а также связан с работой центральной нервной системы, где он выступает в качестве нейромедиатора, доставляющего сигналы от тела к мозгу и наоборот. Гистамин вырабатывают различными иммунными клетками организма, в том числе базофилами, эозинофилами и тучными клетками. Он также содержится в продуктах питания в виде аминокислоты под названием гистидин, наиболее часто присутствующей в ферментированных продуктах.

КОГДА НАЧИНАЮТСЯ ПРОБЛЕМЫ

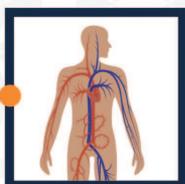
Гистамин, с некой долей вероятности, становится проблемой тогда, когда он накапливается в организме. Это может произойти при метаболических нарушениях, в частности, при неправильной работе генов, отвечающих за синтез ферментов, что затрудняет процесс нормальной регуляции гистамина. Когда случается подобное, гистамин может ударить по различным органам и системам, в частности, по мозгу, кишечнику, легким и сердечно-сосудистой системе, вызывая целый ряд нежелательных симптомов.

² Сохранены наименования на двух языках, часто в инструкциях указаны оба. — *Прим. пер.*

ГИСТАМИН

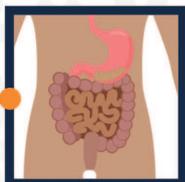
РЕЦЕПТОРЫ ГИСТАМИНА В ОРГАНИЗМЕ

ГИСТАМИН



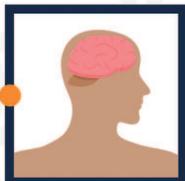
Иммунная система (H1-рецепторы)

Гистамин оказывает вазодилатирующее действие (расширяет кровеносные сосуды)



Желудок (H2-рецепторы)

Гистамин управляет уровнем соляной кислоты (помогает пищеварению)



Мозг (H3-рецепторы)

Гистамин выступает в роли нейромедиатора, посылая сигналы мозгу, поддерживая режим сна и бодрствования, управляя аппетитом и в целом нашим поведением и реакциями мозга (хорошая новость)



Костный мозг и лейкоциты (H4-рецепторы)

Эти рецепторы также можно обнаружить в толстом и тонком кишечнике, печени, легких, селезенке, семенниках, вилочковой железе, миндалинах и трахее



ГИСТАМИН

ФЕРМЕНТЫ,
РАСЩЕПЛЯЮЩИЕ
ГИСТАМИН



DAO



HNMT

Расщепление гистамина происходит под действием фермента диаминоксидаза (DAO) или гистамин N-метилтрансфераза (HNMT)

КЛЮЧЕВАЯ РОЛЬ ФЕРМЕНТОВ

Для разных частей тела организма характерно присутствие разных ферментов, способных расщеплять гистамин. Например, в различных органах пищеварительной системы наблюдается присутствие фермента под названием диаминоксидаза (DAO). DAO играет огромную роль в процессе регуляции гистамина и помогает поддерживать его нормальный уровень в организме.

В почках, печени, спинном мозге, легких и некоторых других органах гистамин расщепляется ферментом гистамин-N-метилтрансфераза (HNMT). HNMT способен расщеплять только гистамин, находящийся в межклеточном пространстве, но с этой задачей он справляется крайне эффективно, где бы ни происходил данный процесс.

Когда наблюдается нехватка указанных ферментов или есть нарушения метаболизма, затрудняющие процесс расщепления гистамина, он накапливается в организме, что приводит к гистаминовой непереносимости и целому вороху неприятных симптомов.

НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ ГИСТАМИНА И ОСНОВНЫЕ ЕЕ СИМПТОМЫ

Непереносимость гистамина (или гистаминоз) — это не чувствительность к присутствию гистамина в организме, как вы могли подумать, а показатель того, что его накопилось слишком много или того, что существуют проблемы с его расщеплением. Гистаминоз становится все более распространенным диагнозом благодаря тому, что все больше людей признают его; люди принимают все больше различных лекарственных препаратов, подавляющих выработку ферментов, отвечающих за расщепление гистамина, все чаще проблемы с кишечником возникают из-за приема антибиотиков и большого количества химии в продуктах питания и по многим другим причинам. Многие

мои пациенты страдают от этого, как и я сама, что позволило мне глубже понять симптомы этой напасти и осознать степень ущерба, который она может принести вашему здоровью.

Симптомы гистаминоза крайне схожи с признаками сезонной аллергии, но некоторые из них могут быть гораздо более серьезными. Они включают в себя следующие проявления:

- Зуд на коже, в глазах, ушах и носу
- Экзема или другие виды дерматита
- Крапивница
- Покраснения глаз
- Отек лица или других тканей
- Чувство сдавленности в горле
- Насморк и заложенность носа
- Сезонные аллергии
- Сложности с терморегуляцией
- Ортостатическая гипотензия
- Вертиго или головокружение (см. стр. 17)
- Головные боли и мигрени (см. стр. 17)
- Потеря сознания (редко)
- Низкое артериальное давление
- Высокий пульс
- Учащенное сердцебиение
- Нарушение сна
- Спутанность сознания
- Раздражительность
- Тревожность или панические атаки
- Изжога или другие проблемы с пищеварением (например, тошнота и рвота)
- Нестабильный менструальный цикл