

Մեր խոսնակը Բեթ Սեկոսկին է, ով առողջության մարզիչ է: Մարզչի վկայականը ստացել է Հյուսիսային Կարոլինայի պետական համալսարանում, ավարտել է Մերիմաունթի համալսարանի «մարդկային ռեսուրսների կառավարում» մասնագիտությամբ մագիստրատուրան: Նա վերապատրաստվել է նաև «ածխաջրային հատուկ դիետա» (SCD diet) թեմայով: Այս դիետան կատարել է իմ տղան, ում մոտ 5 տարի առաջ ախտորոշվել էր մանկական աուտոիմուն նյարդահոգեբանական խանգարումներ՝ կապված ստրեպտոկոկային վարակների հետ (PANDAS): Այս դիետան նրա բուժման մի մասն էր: Բեթը նաև ուսումնասիրել է այնպիսի բուժման տեխնիկաներ, ինչպիսիք են ադիքի և հոգեբանական համախտանիշի (GAPS) դիետան, առանց գլյուտենի և կաթնամթերքի դիետան (gluten-free dairy-free diet), պալեոյի դիետան և այլն: Նա սիրում է օգնել երեխաներին և մեծահասակներին բուժվել խրոնիկ մարտահրավերներից, ինչպես նաև օգնում է ծնողներին իրենց երեխաների դիետան կարգավորելու դժվար գործընթացում:

Բեթը սկսեց իր խոսքը՝ մտովի վերադառնալով 1959 թվական և հիշելով Ջուդի անունով մի աղջկա, ով մահվան շեմին էր: Նա ուներ խոցային կոլիտ (ulcerative colitis), օրվա ընթացքում ադիքի բազմակի շարժումներ, ինչի հետևանքով գուգարանը պատվում էր արյունով: Ամեն գիշեր նա ունենում էր նաև գիշերային հոգեկան սարսափներ: Նրա ծնողները փորձում էին ամեն ինչ, բայց ոչինչ չէր աշխատում: Երբ Ջուդիի ծնողները լսեցին բժիշկ Միդնեյ Հասի մասին, ով Նյու Յորքում էր ապրում, անմիջապես պայմանավորվեցին նրա հետ հանդիպել: Այդ օրը հանդիպեցին նրա հետ: Բժիշկը 94 տարեկան էր: 1920թ-ին նա և իր որդին առաջարկեցին դիետա ադիքի համար և սկսեցին օգտագործել այն այդ տարիներին: Այդ օրը Ջուդիի ծնողները հետևեցին, որ նա սկսի այդ դիետան: Մի քանի շաբաթ անց գիշերային հոգեկան սարսափներն անվերադարձ անհետացան, ադիքի համախտանիշները զգալիորեն բարելավվեցին, իսկ մի քանի տարի անց նրա ադիքային խնդիրները 100 %-ով անհետացան: Ջուդիի մայրն ապշած էր, թե ինչպես իր աղջիկն իր աչքերի առաջ մահանալու շեմին էր, և հանկարծ այդ պարզ դիետան փոխեց նրա կյանքը և ամեն ինչ նրա համար:

Նրա մայրը ավարտեց մագիստրատուրան կենսաքիմիա մասնագիտությամբ և ուսումնասիրեց այս դիետան և հասկացավ նրա ազդեցության պատճառները: Դուք հնարավոր է՝ լսած լինեք Ջուդիի մոր մասին: Նրա անունը Էլեյն Գոթշել (Elaine Gottschall) է: Հնարավոր է՝ լսած լինեք ադիքների համար այս դիետայի մասին, որը Միդնեյ Հասն առաջարկել է 1920թ-ին: Այն կոչվում է ածխաջրային հատուկ դիետա: Էլեյնը մագիստրոսական ծրագիրն ավարտելուց հետո գիրք գրեց՝ անվանելով «Կոտրելով արատավոր շրջանը» (Breaking the vicious cycle), որը հիմա համարվում է Աստվածաշունչ ածխաջրային հատուկ դիետայի (SCD) համար: Պարզվեց, որ ածխաջրային

հատուկ դիետան օգնում է ոչ միայն երեխաներին, ովքեր ունեն աղիքային հիվանդություններ, այլ նաև աուտիզմ ունեցող երեխաներին: Իր կյանքի վերջին տարիներին նա կապվեց մի բուժքրոջ հետ, ով ուներ աուտիզմ ունեցող երեխա: Բուժքույրը դրական արձագանքեց այդ դիետային և Էլեյնի կյանքի վերջին երկու տարում նրանք միասին ճամփորդեցին քաղաքով մեկ խոսելով, օգնելով ծնողներին, նրանց խրախուսելով փորձել այդ դիետան: Միգուցե ճանաչեք այդ բուժքրոջը, նրա անունը Պամելա Ֆերրո (Pamela Ferro) է: Նա ունի գիրք՝ «Ածխաջրային հատուկ դիետան աուտիզմի և ուշադրության պակասի և հիպերակտիվության համախտանիշի համար» (The SCD for Autism and ADHD): Էլեյնը հիմա մեզ հետ չէ, բայց Պամն այժմ առաջատար հեղինակություն է ածխաջրային հատուկ դիետայի թեմայով: Նա Բոսթոնում բուժքույր է՝ աշխատելով մասնավոր պրակտիկայով: Նա հիմա քչացրել է իր հրապարակային ելույթները: Նա հանդիպել էր մի մոր, ով շրջում էր քաղաքով մեկ և խոսում այս դիետայի մասին, վերջինս առողջության մարզիչ է և ունի օնլայն ծրագիր, որն օգնում է մարդկանց ածխաջրային հատուկ դիետան (SCD) հարմարեցնել իրենց և փոխել դիետան՝ հոգեբանական խնդիրները լուծելու համար: Պամը սկսեց իր հիվանդներին ուղարկել առողջության այդ մարզիչի մոտ: Եվ այդ մարզիչը էս էմ, և իմ անունն է Բեթ Սեկոսկի: Ես աշխատել եմ ընտանիքների հետ և խոսել ածխաջրային հատուկ դիետայի (SCD) մասին 5 տարի շարունակ: Կյանքում իմ նպատակն էլ Էլեյնի և Պամելայի առաքելությունը շարունակելն է՝ կյանքի կոչելով բժիշկ Սիդնեյ Հասի ուսումնասիրությունը, քանի որ այն փոխել է իմ տղայի կյանքը և իմ առողջությունը: Որքա՞նք եք լսել ածխաջրային հատուկ դիետայի մասին: Մի քանիսդ միայն: Եվ ձեզանից քանի՞սն է օգտագործում այն: Որոշներդ: Կա՞ն մարդիկ, ովքեր օգտագործում են այլ դիետաներ: Շատ քիչ քանակություն: Եվ որո՞նք են այդ դիետաները: Այսպիսով՝ ներկաներդ օգտագործում եք նույն ընտանիքին պատկանող դիետաներ, ինչպես ածխաջրային հատուկ դիետան է: Մենք կխոսենք ոչ միայն ածխաջրային հատուկ դիետայի (SCD), այլ նաև այլ դիետաների մասին: Ես ցանկանում եմ, որ դուք ընդունեք ածխաջրային հատուկ դիետան որպես հիմնարար դիետա ձեր հիվանդների համար: Աուտիզմ ունեցող երեխաների համար այն պետք է լինի կաթնամթերք չունեցող ածխաջրային հատուկ դիետա: Երբ ձեր հիվանդները սկսեն այս դիետան պահել, դուք անմիջապես կզգաք, որ նրանք բուժվում են: Բայց կունենաք նաև այնպիսի հաճախորդներ, ովքեր ավելի մեծ արդյունքների կցանկանան հասնել կամ չեն ստանա այնքան օգուտ, որքան որ դուք հույս ունեիք: Այս դեպքում խորհուրդ եմ տալիս օգտագործել նաև այլ դիետաներ: Մենք այսօր կխոսենք, ինչպես դա անել: Դուք լսած կլինեք այս տերմինների մասին. աղիքային միկրոբիոմ (intestinal microbiom), աղիքային թափանցելիություն (intestinal permeability), աղիքային անցունակություն (leaky gut): Կարո՞ղ եք ասել այս բառերն ինչի մասին են: Ի՞նչ է բժշկության մեջ ավելացել բուժման տեսանկյունից անցած 10-20 տարիներին: Կարո՞ղ եք նայել այս բառերին և բացատրել, թե ինչ գիտեք աղիքային

անցունակության մասին: Ներկաներից մեկն ասաց, որ աղիքային ֆլորան որոշիչ դեր ունի մեր առողջության համար: Հիմա մենք կսկսենք ուսումնասիրել: Միկրոբիոմը մարդկանց մոտ հայտնի է նաև աղիքի ֆլորա (gut flora) անվամբ: Համաձայն էք Հիպոկրատի այն խոսքերի հետ, որ բոլոր հիվանդություններն առաջանում են աղիներից: Այս մտածելակերպի շուրջ էլ այսօր կխոսենք: Մենք կխոսենք, թե ինչու է ածխաջրային հատուկ դիետան բուժման համար հիմնարար, ինչպես դրան ավելացնել նաև այլ դիետաներ: Ապա մենք կխոսենք դիետաներին անցնելու մեխանիզմների մասին և թե ինչպես կարող էք աջակցել ձեր հիվանդներին, քանի որ դիետաներին անցնելը նրանց համար դժվար է:

Ինչու՞ է ածխաջրային հատուկ դիետան (SCD) հիմնարար: Ինչպես արդեն նշեցինք, աղիքի ֆլորան բավական որոշիչ դեր ունի մեր առողջության համար: Եվ ինչպես գիտեք հսկայական կապ կա մեր ուղեղի և աղիքի միջև: Մենք պետք է բուժենք աղիները: Եթե աղիքում ունեք բորբոքում, ուրեմն կունենանք բորբոքում նաև ուղեղում: Ես աուտիզմ ունեցող յուրաքանչյուր այցելուի առաջարկում եմ ածխաջրային հատուկ դիետա պահել, քանի որ ես հավատում եմ, որ աուտիզմ ունեցող յուրաքանչյուր մարդ ունի աղիքային հիվանդություն: Եթե ուղեղում ունեք խնդիրներ, ուրեմն ինչ-որ բան այն չէ ձեր աղիներում: Լսե՛լ էք այն մարդկանց մասին, ովքեր ունեն սելիակ (celiac) և չունեն աղիքային ախտանիշներ: Լսարանում այս պահին ունենք մի հոգի, ով ունի սելիակ: Նույնը նկատվում է ուտիզմ ունեցող երեխաների մոտ: Նրանցից շատերին նայելով չենք էլ հասկանա, որ նրանք ունեն աղիքային խնդիրներ: Նրանց ծնողները կասեն ձեզ, որ նրանք չունեն աղիքային խնդիրներ: Հիմա ես կարող եմ ասել, որ երբ նրանք ասում են, որ իրենց երեխաները չունեն աղիքային խնդիրներ, դա չի նշանակում, որ իրոք չունեն, այլ նշանակում է, որ նրանք փոքր բաները չեն ընկալում որպես խնդիրներ: Ես առաջարկում եմ ծնողներին ածխաջրային հատուկ դիետան իրենց երեխաների համար:

Ինչպե՞ս է ածխաջրային հատուկ դիետան (SCD) աշխատում:

Իրոք հիանալի է որ մենք ունենք մարդ, ով մագիստրատուրա է սովորել՝ ուսումնասիրելով, թե ինչ է իրենից ներկայացնում այս դիետան, գիտականորեն ինչպես է այն աշխատում: Ես կպատմեմ ձեզ այն, ինչ էլեյնը սովորել է այս դիետայի մասին: Ինչպես գիտեք ուտելիքն ունի երեք բաղադրիչներ՝ ճարպ, սպիտակուց, ածխաջրեր: Ըստ այս դիետայի՝ դուք կարող էք ուտել ճարպի և սպիտակուցի բոլոր բնական ձևերը, ինչպես նաև միս: Այս դեպքում պետք է ածխաջրեր չօգտագործել:

Կան երեք տեսակի ածխաջրեր՝ մոնոսախարիդներ (monosaccharides), դիսախարիդներ (disaccharides), պոլիսախարիդներ (polysaccharides): Առաջին խմբի ածխաջրերի շարքին են դասվում օսլա չափարունակող մրգերը և

բանջարեղենները, ընդդեմը (nuts): Էլեյնը հայտնաբերեց, որ այն ուտելիքները, որոնք բժիշկ Հասը հանել էր ածխաջրային հատուկ դիետայից, պատկանում էին դիսախարիդներ կամ պոլիսախարիդներ խմբերին: Հետաքրքիր է, որ մայր բնությունը սնում է պաթոգեններով (pathogens) միայն քաղցր, օսլա պարունակող նյութերը և լավ սնում մոնոսախարիդները: Կարող եք հեշտությամբ դուրս հանել օրինակ հացահատիկը, կարտոֆիլը, ցորենը, ապա շաքարը կամ արհեստական քաղցրացուցիչները: Մենք կարող ենք հրաժարվել այս ամենից և անմիջապես կզգանք ավելի լավ, քանի որ դուրս կգան այդ պաթոգենները: Մենք պետք է հրաժարվենք այս ածխաջրային երեք տեսակներից և պետք է լինենք խիստ այդ հարցում: Էլեյնն այն անվանել է դիետայի հանդեպ ֆանատիկ հավատարմություն, և ահա մեկ բաղադրիչ, թե ինչու մենք պետք է ունենանք ֆանատիկ հավատարմություն: Բժիշկ Մարթա Հերբերթը խոսում է հետազոտական ուսումնասիրության մասին, որը ուռուցքի նեկրոզի գործոնի (TNFα) մասին է: Այն բորբոքային գործընթաց է առաջացնում: Մարմինը առաջացնում է ուռուցքի նեկրոզի գործոն, և այդպես մենք իմանում ենք, որ բորբոքում դեռ կա: Երբ ինչ-որ մեկն ունի աղիքային խնդիրներ, դիսախարիդներ և պոլիսախարիդներ, երբ կա բորբոքում, ապա բորբոքումն արյան մեջ կմնա 9 ժամ, իսկ լյարդում՝ մի շաբաթ: Իսկ ուղեղում այն կմնա 10 ամիս: Կան ծնողներ, որ ասում են, որ իրենց երեխային տալիս են պիցցա ամիսը մեկ անգամ միայն: Դա լավ ցուցիչ չէ հասկանալու համար, թե ինչ կատատան նրանք այդ դիետայից, քանի որ պիցցա ուտելու հետևանքով բորբոքումը կմնա նրանց ուղեղում 10 ամիս: Այսպիսով՝ շատ կարևոր է, որ ամեն ինչ կատարվի ճշգրիտ: Ես ունեմ այս դիետայի ուտելիքների ցուցակը, և եթե գրեք ինձ, ես կուղարկեմ այն ձեզ: Շատ կարևոր է, որ սովորեցնեք նրանց այդ հարցում պահպանել ճշգրտություն: Ես գիտեմ, որ այս փոքրիկ մոդելն ունի բաց տեղ, ես չեմ անդրադարձել կիրոպրակտիկ ճշգրտումներին (chiropractic adjustments): Բայց ինչ սովորել եմ Ջուլի Մաթսսից (Julie Matthews), այն է, որ կան բուժման երեք բաղադրիչներ՝ ուտելիքն աղիքում, վարակների և տոքսինների կրճատում: Ինչպես գիտենք աղիքի ֆլորան բուժման մեծ աղբյուր է, սրան ավելացնենք նաև այս 3 բաղադրիչները: Այսպիսով՝ մի գործողությամբ կլուծենք երեք խնդիր:

Ըստ բժիշկ Քեմփբել-Մաքբրիդի (Campbell-McBride)՝ երբ մենք բուժում ենք աղիքի ֆլորան, առաջինը ստանում ենք մարսողական խանգարումներ: Իմունային համակարգն ենթարկվում է սթրեսի, քանի որ աուտիզմ ունեցող ձեր երեխաները ձեռք են բերելու մանկական սուր անուղղակի նյարդահոգեկան սինդրոմ (PANS), մանկական աուտոիմուն նյարդահոգեկան խանգարումներ, որոնք կապված են ստրեպտոկոկային վարակների հետ (ՄԱՆԽԿԱ, PANDAS), լայմ (Lyme), կլոստրիդա (clostrida) և այլ տեսակի վարակներ, որոնք պետք է կրճատվեն: Իմունային համակարգի 80%-ը մարսողական տրակտում (digestive tract) է: Եթե մենք ունենք մարսողական տրակտ, այն առողջ չէ, եթե չունի լավ

աղիքի ֆլորա: Հաճախորդների համար դժվար կլինի պայքարել վարակների դեմ: Եվ սա իրոք կօգնի մեզ: Սրան ավելացնենք նաև դետոքսիֆիկացիան (detoxification): Բժիշկ Բեմփրեյ-Մաքքրիդը խոսել է իրենց կատարած հետազոտության մասին, որը կատարել են մկների երկու խմբի միջոցով: Առաջին խումբն ուներ աղիքի լավ ֆլորա, իսկ երկրորդը՝ աղիքի վատ ֆլորա: Նրանք մկներին տվեցին սնդիկ: Քիչ անց, մկներին կտրելով, հայտաբերեցին, որ աղիքի լավ ֆլորան մաքրել է գրեթե ամբողջ սնդիկը, իսկ աղիքի վատ ֆլորան պահել էր սնդիկը: Այսպիսով՝ դուք տեսաք, թե ինչպես կարող ենք պահել ածխաջրային հատուկ դիետա (SCD) և աղիքի և հոգեբանական համախտանիշի դիետա (GAPS): Սրանք այն երկու դիետաներն են, որ դուրս են հանում դիսախարիդներն ու պոլիսախարիդները: Մենք այս դիետաների կարիքն ունենք, քանի որ դրանք կկարգավորեն աղիքի ֆլորան, և դուք կկարողանաք ձեր հիվանդների հետ հասնել այլ նպատակների:

Դուք լսած կլինեք առանց գլյուտենի, կաթնամթերքի դիետայի (gluten-free, dairy-free diet) մասին: Իմ կարծիքով դա լավ սկիզբ է աշխատանքը սկսելու համար, բայց մարդիկ ճնշվում են հացահատկային մշակաբույսերից և կարտոֆիլից հրաժարվելուց: Ես չեմ առաջարկում հրաժարվել դրանից և կկիսվեմ ձեզ հետ բժիշկ Բեմփրեյ-Մաքքրիդի խոսքերով: Ըստ նրա՝ առանց գլյուտենի և կազեինի (gluten-free, casein-free) դիետան որպես աուտիզմի համար նախատեսված դիետա համաշխարհային ընկալմամբ անհաջող է, քանի որ այն աուտիզմի շատ քիչ մասին է վերաբերվում: Առևտրային ընկերությունները պատրաստ են ներկրել առանց գլյուտենի և կազեինի պատրաստված ուտելիք՝ լի շաքարով, վերամշակված ածխաջրերով և սպիտակուցներով, որոնք աուտիզմ ունեցող երեխաներին հակացուցված է: Կասկած չկա, որ գլյուտենը և կազեինը աուտիզմ ունեցող երեխաների դիետայից լավ կլինի հանել, բայց այս երկու փոխարինողներն որոշիչ դեր ունեն աուտիզմի շիզոֆրենիայի, ինչպես նաև աղիքի և հոգեբանական համախտանիշի (GAPS) այլ վիճակների առաջացման համար: Հիմնական խնդիրը, որը պետք է լուծենք, անառողջ աղիքն է, որը ղեկավարվում է աննորմալ միկրոբների կողմից: Ածխաջրային հատուկ դիետան և աղիքի և հոգեբանական համախտանիշի դիետան բուժման հիմնական մասն են կազմում: Կա՞ն մարդիկ, որ հարցեր ունեն, թե ես ինչու եմ առաջարկում ածխաջրային հատուկ դիետան որպես հիմնարար դիետա աուտիզմ ունեցող երեխաների համար: Դա առանց գլյուտենի, անպիտան ուտելիք է: Եթե այն պիտակավորված է որպես առանց գլյուտենի, ապա այն անպիտան ուտելիք է: Դա բանանը կամ բրոկոլին է: Այն առանց գլյուտենի է, բայց դա այդ բառի առևտրային իմաստը չէ: Դուք պետք է կարդաք պիտակները, եթե ածխաջրային հատուկ դիետա եք պահում: Կարող եք շատ չօգտագործել փաթեթավորված ուտելիքներ, այլ պատրաստել հավի տոտիկներ և կանաչ լոբի: Դիետա պահելու հարցում պետք է լինել շատ զգուշավոր, քանի որ մեկ ոչ ճիշտ

ուտելիքը կարող է բորբոքման պատճառ հանդիսանալ, և բորբոքումը կտևի 10 ամիս: Եկեք խոսենք այլ դիետիկ ռազմավարությունների մասին՝ կապելով դրանք ածխաջրային հատուկ դիետային, օրինակ՝ կետոգենիկ (ketogenic), աուտոփմունային և խմորիչային (yeast) դիետաների մասին: Ես համոզված եմ, որ դուք լսած կլինեք այս կարգի խնդիրների մասին: Դրանք լուծելու համար պետք է փնտրենք ռազմավարություններ: Սկսենք խոսել աղիքի և հոգեբանական համախտանիշի դիետայի մասին:

Ձեզանից քանի՞սն է լսել աղիքի և հոգեբանական համախտանիշի (GAPS) դիետայի մասին: Բժիշկ Քեմփբել-Մաքքրիդը, ով առաջարկել է GAPS դիետան, նյարդավիրաբույժ է: Նա ուներ ատուտիզմ ունեցող երեխա և օգտագործում էր ածխաջրային հատուկ դիետա իր տղայի համար: Նա բուժեց իր տղային, ապա սկսեց այլ տեսակի բժշկական պրակտիկաներ փորձել: Քեմփբել-Մաքքրիդն աշխատում էր ատուտիզմ ունեցող ընտանիքների հետ: Նա զարգացրեց մի քանի այլ ռազմավարություններ. ածխաջրային հատուկ դիետային ավելացրեց այլ ռազմավարություններ և գրեց GAPS-ի մասին գիրք: Ես իրոք սիրում եմ աղիքի և հոգեբանական համախտանիշի դիետան: Ես կկիսվեմ ձեզ հետ մի քանի ռազմավարություններով, որոնք նա է առաջարկել: GAPS-ն ընդգծում է ֆերմենտացված ուտելիքի ոսկրային արգանակը (bone broth of fermented foods): Ածխաջրային հատուկ դիետայի դեպքում կարող էք սկսել հատուկ 24 ժամ խմորվող յոգուրտից: Հավատացեք, որ ատուտիզմ ունեցող մարդիկ կարող են սկսել առանց գլյուտենի և կաթնամթերքի դիետան: Այս դեպքում մարտահրավերն այն է, որ այս ուտելիքներն ունեն բարձր գլյուտամին (glutamine) և հիստամին (histamine): Աշխատել էք այս խնդիրներն ունեցող հիվանդների հետ: Կա ատուտիզմ ունեցող երեխաների մեծ քանակություն, որ ունեն խնդիրներ գլյուտամինի և հիստամինի հետ: Վերջիններս ազդում են երեխաների վրա և առաջացնում նրանց մոտ հուզականություն: Իմ խորհուրդն այն է, որ ձեր հիվանդները սկսեն ածխաջրային հատուկ դիետայի հին պարզ ձևը: Եվ եթե ուզում եք փորձել ոսկրային արգանակ, ֆերմենտացված ուտելիք, ապա սկսեք առաջ շարժվել փոքր քայլերով: Նախքան սկսելը համոզված եղեք, որ ձեր հիվանդները կկարողանան հանդուրժել այդ ուտելիքները: Ինձ դուր է եկել Քեմփբել-Մաքքրիդի խորհուրդը մարդկանց, որը խանութից գնված հյութի փոխարեն թարմ քամած հյութ օգտագործելն է: Ես խորհուրդ եմ տալիս հյութի մեջ օգտագործել գրեթե բոլոր բանջարեղենները: Բայց, ինչպես գիտենք, հյութը պահում է սննդանյութերը: Այն ունի դետոքսիֆիկացման ազդեցություն: Այն ավելի շատ աշխատանք է պահանջում, և ծնողները հնարավոր է չունենան բավական գումար կամ ժամանակ թարմ քամած հյութ պատրաստելու համար, բայց եթե նրանք կարող են, ապա գնված հյութից հրաժարվելը հիանալի բարելավում կլինի: GAPS դիետան սկսելիս պետք է բացառել միրգը և մեղրը, ավելի ուշ կարելի է քիչ քանակությամբ օգտագործել: GAPS-ի վերաբերյալ այս երկու մտքերը կարելի է օգտագործել ածխաջրային հատուկ դիետայի հետ:

Լսե՛լ եք կետոգենիկ (ketogenic) դիետայի մասին:

Այն ցածր ածխաջրային դիետա է՝ օրական 25-100 գրամ: Ածխաջրերի պարունակությունը տարբեր պետք է ընտրվի ամեն մարդու համար: Կարող եք սկսել ստեղծել կետոններ (ketones) և կունենաք չափավոր սպիտակուց և շատ բարձր ճարպ: Կետոգենիկ դիետայի նպատակը մարմնում կետոններ ստեղծելն է, քանի որ դրանք ուղեղի համար բուժիչ նշանակություն ունեն և կարող են օգտակար լինել հատկապես այն մարդկանց համար, ովքեր ունենում են հանկարծակի առաջացող հիվանդություններ: Կետոգենիկ դիետայի թերությունն այն է, որ այն պարունակում է բորբոքային ուտելիքներ, օրինակ՝ ցորեն: Ես խորհուրդ եմ տալիս վերցնել այն ուտելիքները, որոնք ածխաջրային հատուկ դիետայում կան, ապա ստեղծել կետոններ՝ օգտագործելով այդ ուտելիքները: Դա անելու ճաանապարհին դուք պետք է կրճատեք քաղցր և օսլա (starchy) պարունակող ուտելիքները: Դուք պետք է հրաժարվեք դեղձից, ճակընդեղից, լոբուց, ձմեռային դդմից և մեղրից, և դա ձեր ածխաջրերը կիջեցնի: Մի տարի ու կես է ինչ էս կետոգենիկ դիետա եմ պահում և ես ցանկանում եմ կաթնամթերք ավելացնել դրան, քանի որ երբ դուք հրաժարվում եք շատ ուտելիքներից, դժվար է լինում առանց ճարպի լավ աղբյուրի: Ես խորհուրդ եմ տալիս ավելացնել ածխաջրային հատուկ դիետայի համար թույլատրելի կաթնամթերքներ:

Լսե՛լ եք Նամբուդրիպադ ալերգիայի վերացման տեխնիկայի (NAET) մասին:

Եթե չեք լսել դրա մասին, սկսեք ուսումնասիրել այն, քանի որ դրա միջոցով կօգնեք ձեր հիվանդներին կրճատել ուտելիքի ալերգիանները: Իմ տղան ունի 69 ուտելիքներից ալերգիա: NAET-ի միջոցով մենք կրճատեցինք թիվը: Ձեր հիվանդները կամ կինեզոթերապստները (chiropractors) կարող են վկայական ստանալ՝ ուսումնասիրելով NAET-ը: Այսպիսով՝ ստանալով վկայական, կտիրապետեք նաև այդ գործիքակազմին: Նախքան սկսելը կաթնամթերքի օգտագործումը հարմարեցրեց այնպես, որ ձեր երեխաները կարողանան ընդունել այն:

Բոլորը ասում են, որ անպայման պետք է պահել կետոգենիկ դիետա: Մեկ ու կես տարի դիետա պահելուց հետո ես էլ եմ այդ մտքին: Ես հայտնաբերել եմ հակացուցումներ սրա համար: Ես օրական շատ ցածր ածխաջրեր էի օգտագործում: Եվ քանի որ իմ ածխաջրերը ցածր էին, ես հեշտությամբ ձեռք եմ բերել կետոզ (ketosis): Ես սկսեցի օգտագործել միջին շղթայի տրիգլիցերիդների յուղ (MCT oil), որը շատ մարդիկ են օգտագործում: Այն օգնում է քո մարմնին, ստեղծում կետոններ (ketones): Որոշ ժամանակ ես օգտագործեցի այն և ձեռք բերեցի անհանգստություն (outrageous anxiety): Իմ ձեռքերը սկսեցին դողդղալ: Երբ ես դադարեցի օգտագործել հակադեպրեսանտներ (antidepressants), ես չէի կարողանում ինչ-որ բան անել որոշ ժամանակ: Ես ինձ թույլ էի զգում և չէի

կարողանում մտածել: Ես գնացի բժշկի մոտ և նա ասաց, որ ես ունեմ միջին շղթայի ակիլ-կոենզիմ A-յի անբավարարություն (MCAD): Դա նշանակում էր, որ ես չունեի ֆերմենտներ միջին շղթայի տրիգլիցերիդները կոտրելու համար: Իմ արյան ճնշումը շատ ցածր էր, և իմ մարմինը սարսափելի հյուծված էր: Ես ունեի նաև կարնիտինի (carnitine) անբավարարություն: Այն վերացնում է ճարպը: Ձեր հիվանդները կարող են սկսել բարձր ճարպային դիետա և չկարողանան վերացնել կարնիտինը: Սա բավականին խճճված իրավիճակ է: Իմացեք, որ ոչ բոլորի մոտ կետոզենիկ դիետան կարող է լավ արդյունքների հանգեցնել:

Հաջորդիվ կխոսեմ աուտոիմունային դիետայի մասին: Շատերը աուտոիզմը համարում են աուտոիմունային հիվանդություն: Եվ որոշ դիետաների ռազմավարություններ օգտակար կլինեն: Դուք պետք է աուտոիմունային դիետայի ռազմավարությունները օգտագործեք ածխաջրային հատուկ դիետայի հետ: Դա նշանակում է հրաժարվել լոբուց, nightshades ընտանիքից (solanaceae), նաչուից (nachos), լոլիկից, պապրիկայից (paprika), սմբուկից, ձվից, ընկույզից, սերմերից, կաթնամթերքից:

Ինձ համար հետաքրքիր էր, որ երբ ես սկսեցի պահել ածխաջրային հատուկ դիետա, ես իրոք հիվանդ էի: Ես խրոնիկ հոգնածության համախտանիշ (chronic fatigue fibromyalgia) ունեի: Ես նման էի զոմբիի: Նույնիսկ ածխաջրային հատուկ դիետայի ուտելիքներն անհանգստացնում էին ինձ, և ես չէի ուտում այդ ուտելիքները: Ես այդ ժամանակ չգիտեի աուտոիմունային դիետայի մասին: Բայց այն նույնպես պարունակում էր ուտելիքներ, որոնք ես չէի կարողանում ուտել: Ես այս երկու դիետաները սկսեցի պահել միասին: Վեց տարի է, ինչ ես այդպես չեմ անում, ես հիմա միայն պահում եմ ածխաջրային հատուկ դիետա: Մենք գիտենք շատ երեխաների, ովքեր ունեն խնդիրներ խմորիչի հետ: Կարող եք խմորիչային ռազմավարություններ մշակել, եթե համարեք, որ դրանք համապատասխան են ձեր հիվանդների համար: Խմորիչի դիետան պահելիս պետք է հրաժարվեք քաղցրից, որը թույլատրելի է ածխաջրային հատուկ դիետայի դեպքում: Կարող եք օգտագործել ցածր շաքար պարունակող մրգեր, հատապտուղներ: Պետք է հրաժարվեք ֆերմենտացված ուտելիքից, օրինակ՝ պանրից, յոգուրտից, քացախից, թթվից, թթու կաղամբից, ալկոհոլից, սնկերից, որոնք խնդիր կարող են առաջացնել խմորիչ չօգտագործող մարդկանց մոտ: Դուք պետք է հրաժարվեք նաև գետնանուշից, հնդկական ընկույզից, պիստակից:

Երբ ես սկսեցի դիետա պահել, ես շատ հիվանդ էի և չէի կարողանում ուտել այս ուտելիքներից ոչ մեկը: Ես գաղափար չունեի խմորիչի դիետայի (yeast diet) մասին: Դրանք այն ուտելիքներն էին, որոնցից ես ստիպված էի հրաժարվել ածխաջրային դիետա պահելու ժամանակ: Ես խորհուրդ եմ տալիս օգտագործել ածխաջրային հատուկ դիետա, աուտոիմունային և խմորիչի



դիետա: Տարիներ անց ես իմացա կետոգենիկ դիետայի մասին: Ես այս չորս դիետաները չեմ պահել միննույն ժամանակ: Մենք խոսեցինք այն մասին, թե ինչու է ածխաջրային հատուկ դիետան հիմնարար, ինչպես այն օգտագործել այլ դիետաների ռազմավարությունների հետ: Հիմա ես կհանեմ իմ առողջական կրթողի գլխարկը և կդնեմ առողջական մարզչի գլխարկը: Ես կխոսեմ նրա մասին, թե ինչպես կարող եք օգնել ձեր հիվանդներին բարձրանալ սարը: Ինչպես ներկաներից Օլին ասաց, դա նրանց համար մեծ սարի նման է: Նրանք շատ ճնշված են և մեր օգնության կարիքն ունեն: Կխոսենք պրակտիկ մասնագետների երեք ուսումնասիրությունների մասին, այն բաների մասին, որոնք աշխատել են կամ չեն աշխատել նրանց համար: Հույս ունեմ, որ դա կօգնի ձեզ: Ես աշխատել եմ մի ընտանիքի հետ, որն ուներ 5 տարեկան երեխա: Վերջինս չէր կարողանում խոսել և իր կյանքի ընթացքում ոչ մի բառ չէր արտաբերել: Նա շատ ճնշված էր և սկսեց պահել առանց գլուտենի դիետա: Նրա ընտանիքն անհանգստանում էր նրա համար: Նրանք պատրաստ չէին սկսել պահել ածխաջրային հատուկ դիետա: Դրա համար նա սկսեց առանց գլուտենի դիետայից: Այս դիետան պահելուց հետո նա սկսեց բառեր արտաբերել: Դա հրաշք էր: Նրա մայրն ուներ 5 երեխա: Նա չէր ցանկանում սկսել այդ դիետան, նա ճնշված էր: Երբ մենակ էր մնում սկսում էր գոռալ և հարվածել:

Նրանք ասացին ինձ, որ տեսնելու են պրակտիկ մասնագետին որ ես անձամբ ճանաչում եմ: Տղայի մայրն ասել էր նրան, որ ինքն ուզում է կորցնել 5-10 ֆունտ, բայց նա վախենում է: Ես պրակտիկ մասնագետին կանչեցի ինձ մոտ և ասացի, որ աջակցի նրանց, քանի որ մենք ցանկանում ենք սկսել ածխաջրային դիետա: Նրանց երկրորդ այցելության ժամանակ լաբորատոր արդյունքները պատրաստ էին: Պարզվեց, որ նրա տղան չունեի գլուտենի զգայունություն: Մասնագետը նրանց ասաց, որ նրանք կարող են շատ չանհանգստանալ գլուտենի համար: Սա տղայի մոր համար առիթ էր, որ դադարացներ առանց գլուտենի դիետան: Նրանք երբեք չսկսեցին պահել ածխաջրային հատուկ դիետա: Հինգ տարի է անցել, բայց ես հիմա էլ նրանց գիտեմ, նրանք չեն փորձել ոչ մի սննդային միջամտություններ: Մենք կարող ենք սովորել այս դեպքի ուսումնասիրությունից: Այս կինն ուներ 5 երեխա: Նրա ամուսինը միակն էր, ով կողմ էր դիետա պահելուն: Բայց տղայի մայրը դեմ էր: Երբ ինչ-որ մեկը մեզ ասում է, որ պետք է անենք այս բանը, դա կարող է հակառակ ազդեցությունն ունենալ: Նրանք այլևս չվերադարձան ինձ մոտ, և ես նրանց չտարա հաջորդ փուլ: Հարցին կարող եք մոտենալ հոգեբանության տեսանկյունից պարզելով, թե ինչու է նա վախենում այդ դիետայից: Արդյոք նա վախենում է դիետայից: Գուցե այդ ժամանակ կարողանաք խոսել ձեր հիվանդների հետ, օգնել նրանց փոխել դիետայի հանդեպ իրենց հավատի համակարգը: Այս պրակտիկ մասնագետի կարծիքով այդ դիետան աղետալի էր հնչում նրա համար: Ես ցանկանում եմ ձեզ ցույց տալ որոշ նկարներ,

օրինակներ, որպեսզի հասկանաք, թե ինչ կարող էք ուտել ածխաջրային դիետայի դեպքում: Դուք կարող էք խոսել Ստիվի (Steve) հետ: Այդ դիետայում կան շատ հիանալի ուտելիքներ:

Մեր հաջորդ դեպքի ուսումնասիրությունը Բոստոնից դուրս ապրող բժշկի մասին է: Նա մանկական գաստրոէնտերոլոգ (pediatric gastroenterologist) է: Նա ինձ պատմում էր, որ իր հիվանդները ածխաջրային հատուկ դիետա են պահում: Ես նրան հարցրեցի, թե ինչպես է դա հաջողվել իրեն, և նա պաստասխանեց, որ նա իր հիվանդներին ասում է, որ այդ դիետան այդքան խիստ չէ, որքան երկու շաբաթ հիվանդանոցում խիստ ճնշված երեխաների հետ լինելը: Կարող էք մտաբերել ձեր հիվանդներին, ովքեր ունեն ատոտիզմ ունեցող երեխաներ և ի՞նչն է նրանց համար աղետալի, ինչի՞ց են նրանք բողոքում: Ներկաներից մեկն ասաց, որ նա ունի հիվանդ, ով երեխաներից մեծն է և հարվածում է իր փոքր եղբորը կամ քրոջը: Դահլիճում գտնվողներից մեկն էլ ասաց, որ նա չէր կարողանում քնել, և ածխաջրային հատուկ դիետան այդքան սարսափելի չէր, որքան չորս տարի չքնելը:

Մեր վերջին դեպքի ուսումնասիրությունը բժիշկ Էլիզաբեթ Մամֆորդի մասին է: Նա առաջիններից էր, ովքեր բուժումներ էին առաջարկել ատոտիզմի համար: Իմ այցելուներից մեկը նրա հիվանդներից մեկն էր: Նա ինձ ասում էր, որ բժիշկը նրան խորհուրդ է տվել սկսել պահել ածխաջրային հատուկ դիետա, որը կօգնի իր երեխային հրաժարվել խմորիչից: Իմ այցելուն չէր ցանկանում սկսել պահել այդ դիետան: Մեկ ամիս անց նա զանգում է բժշկին և ասում, որ իր երեխան ունի խմորիչի շատ քանակություն, և այդ պարագայում ինչ կարող է անել: Բժիշկը նրան ցուցումներ է տալիս, ապա ավելացնում է, որ նա պետք է ածխաջրային հատուկ դիետա սկսի պահել: Նա ասում է, որ չի կարող: Նույնը կրկնվում է մի քանի ամիս անց: Այս դեպքը կրկնվում է հինգ անգամ, և վերջապես նա սկսում է ածխաջրային դիետա պահել: Նա գտել էր մեկին, ով կօգներ իրեն այդ հարցում: Նա զանգում է ինձ և ասում, որ սկսել է դիետա պահել, և այն շատ լավ է ազդում իր տղայի վրա: Վերջինս սկսել էր արագորեն բառեր արտաբերել: Դա մեծ փոփոխություն էր: Ես բժիշկ Մամֆորդից սովորեցի, որ պետք է լինել դրական, համբերատար և համար: Հիվանդները հնարավոր է լսեն նույն բանը հարյուր անգամ մինչև կսկսեն պահել դիետա: Ձեր հիվանդներին տվեք աղբյուրներ: Առաջարկեք նրանց Պամելա Ֆերրոյի և Էլեյն Գոթշելի գրքերը: Կան նաև որոշ հիանալի կայքեր, օրինակ՝ Էլեյնի կայքը: Կա կայք, որը ատոտիզմ ունեցող երեխաների դիետայի մասին է և նախատեսված է նրանց ծնողների համար: Ես էլ ունեմ վեբկայք, որտեղ կան որոշ օգտակար տեղեկություններ: Կան նաև որոշ ֆեյսբուքյան էջեր, որտեղ մարդիկ կարող են օգնություն գտնել: Ես ունեմ գրքույկ ածխաջրային հատուկ դիետայի մասին, և կարող էք դրանով կիսվել ձեր հիվանդների հետ: Այն կարճ ներկայացնում է, թե ինչ է այդ դիետան, ապա այն մատնանշում է այն

տեսանյութը, որտեղ ես խոսում եմ դիետայի մասին: Ես ունեմ օնլայն հաղորդում (SCD kickstart system): Տեսանյութում դուք կսովորեք, թե ինչպես կարող եք օգտագործել իմ օնլայն վերապատրաստման ծրագիրը դրա մասին սովորելու համար: Եթե ավելի շատ տեղեկություն ցանկանաք իմանալ, ինձ էլեկտրոնային նամակ ուղարկեք: Կարող եք մտնել իմ վեբկայքը, որտեղ կգտնեք իմ հաղորդումը:

Ջուդի Գաուչան 70 տարեկան է: Նա ամուսնացած է և ունի երկու հասուն երեխաներ: Ջուդին լրագրող է և ղեկավարում է հրատարակչական ընկերություն: Նա իմ ճանաչած ամենահիանալի մարդկանցից է: Նա ամբողջովին բուժվեց կոլիտից (colitis): Նա կարող է ուտել ածխաջրային դիետայի ուտելիքներից բացի նաև այլ ուտելիքներ: Նա սիրում է այդ դիետայի ուտելիքները և հավատում է, որ դա ապրելու համար ամենաառողջարար ճանապարհն է: Նա մինչև հիմա խիստ պահում է այդ դիետան և ապրում դրանով, բայց դա վատ ընտրություն է: Բժիշկ Հասը միակն էր, որ սովորեցրեց նրա ընտանիքին՝ ինչպես նրան բուժեն: Հիմա դուք էլ ունեք այս տեղեկությունը և կարող եք ձեր հիվանդների համար լինեք բժիշկ Հասը:

Իմ «SCD kickstart system»-ում խոսում եմ բժախնդիր ուտողների մասին: Այն պատմում է, թե ինչպես դուրս գաք հոգեբանական այդ իրավիճակից: Դուք չպետք է լինեք այն մոր նման, ով դիետա էր պահում, քանի որ ամուսինն այդպես էր ուզում: Ես աշխատում եմ հոգեբանական տեսանկյունից օգնություն ցույց տալ՝ քայլ առ քայլ ուղեկցելով ձեզ, ձեր ձեռքը բռնելով և ուղեկցելով: Ես իմ աշխատանքը կատարում եմ հեռախոսով: Իմ հետ կարող եք աշխատել ինչպես անձամբ, այնպես էլ իմ ծրագիրը գնելով: Այն արժի 177 դոլար: Այն ներառում է շաբաթական կոնֆերանսի մասնակցություն, որի ժամանակ կարող եք զանգել և ուղղել ձեր հարցերը: Մա ինձ հետ աշխատելու ոչ թանկ տարբերակ է: Կամ կարող եք աշխատել ինձ հետ անձամբ, որը այդքան էլ թանկ չէ: Ես աշխատում եմ աուտիզմ ունցող ընտանիքների հետ աշխատել ոչ թանկ գներով, քանի որ ես գիտեմ, թե դա ինչ է: Իմ կայքում կարող եք կարդալ վերոնշյալ ծրագրի մասին:

Պամելա Ֆերրոն բուժքույր է: Նա հիմա նոր հիվանդներ չի վերցնում, բայց եթե ասեք, որ ես եմ նրա մոտ ուղորդել, նա կաշխատի ձեզ հետ: Կարող եք դիմել նաև Ջուդիին, ով այստեղ խոսնակ է: Նա Նյու Ջերսիից է: Եթե դուք այնտեղ չեք ապրում, կարող եք հեռախոսով կապվել նրա հետ:

Ես հավատում եմ, որ բոլորը ածխաջրային հատուկ դիետա պահելու կարիք ունեն: Ես բժիշկ չեմ: Ես ածխաջրային հատուկ դիետայի աշխարհում եմ, և ես ստացել եմ կլինիկական ախտանիշները, որոնց կարիքը դուք ունեք: Հակացուցումները, որոնց մասին ես խոսեցի, վերաբերում էին կետոգենիկ դիետային: Երբ դուք սկսում եք օգտագործել ճարպ, կարող եք ունենալ

նյութափոխանակության շատ խնդիրներ: Ածխաջրային հատուկ դիետան պետք է պահել առանց գլյուտամինի, հիստամինի, ճարպի օգտագործման: Ինչքան գիտեմ այլ հակացուցումներ չկան:

Շնորհակալություն: