

СОДЕРЖАНИЕ

Часть 1.

Структурные элементы иммунитета.....7

Введение: Иммунная система,
которой можно доверять9

Польза трав и специй 14

Андрографис 19

Ашваганда..... 21

Астрагала корень..... 23

Чаванпраш..... 25

Одуванчик 29

Эхинацея 30

Бузина 32

Чеснок 34

Имбирь..... 36

Гинго билоба 37

Женьшень 41

Зеленый чай..... 43

Корень солодки..... 45

Оливковый лист..... 48

Орегано 50

Рейши 52

Родиола 56

Индюшачий хвост..... 57

Куркума 59

Значение витаминов..... 62

Витамин А 63

Витамин D..... 64

<i>Витамин С</i>	65
<i>Витамины К₁ и К₂</i>	66
<i>Витамины группы В</i>	66
<i>Цинк</i>	68
Употребляйте продукты с антиоксидантами и минералами	68
<i>Селен</i>	70
Оптимизируйте состояние здоровья кишечника	74
Внимание на пищевые волокна.....	75
Увеличьте потребление пробиотиков.....	77
Рекомендации по питьевому режиму	80
Рассмотрим исследования.....	80
Сколько воды нужно пить?	81
Вода должна быть фильтрованной	82
Время чаепития.....	83
Другие варианты и чего следует избегать	84
Как повысить качество сна	86
Валитесь с ног от усталости?.....	86
Сколько нужно спать?	
Плюс 11 лайфхаков для сна	87
Помощь при смене часовых поясов.....	90
Чего следует избегать	92
Обработанные и ультраобработанные пищевые продукты.....	92
Алкоголь	93
Ожирение.....	94
Малоподвижность	95
Необоснованный прием медицинских препаратов.....	96
Стресс.....	96

Часть 2.

Рецепты для укрепления иммунитета 99

Андрографис	100
Ашваганда	103
Астрагала корень	104
Чаванпраш	108
Одуванчик	109
Эхинацея	112
Бузина	113
Чеснок	117
Имбирь	130
Гинкго билоба	150
Женьшень	154
Зеленый чай	159
Корень солодки	160
Оливковый лист	171
Орегано	172
Рейши, трутовик «индюшачий хвост»	175
Родиола	178
Куркума	182
Разное	191
Сравнительная таблица величин	204
Список источников	207
Об авторе	216
Алфавитный указатель	217



ЧАСТЬ 1

Структурные элементы иммунитета





ВВЕДЕНИЕ: ИММУННАЯ СИСТЕМА, КОТОРОЙ МОЖНО ДОВЕРЯТЬ

Представьте, что иммунная система — это армия, чья первоочередная задача — защищать вас от захватчиков. Как и настоящая армия, она должна быстро реагировать, уметь правильно отличать угрожающее от безобидного, целесообразно направлять силы для нейтрализации врага, не причиняя ущерба, и стойко продолжать бой до окончательной победы.

При этом иммунная система *не должна* запускать настолько массивную атаку, чтобы вредить тканям организма, как в некоторых случаях COVID-19, когда на организм обрушивается шквал цитокинов (исключительно сильных иммунных субстанций). Кроме того, система не должна постоянно находиться в состоянии повышенной готовности, как происходит при хроническом воспалении, и не должна считать ваше тело своим врагом, как при аутоиммунных заболеваниях.

Здоровая иммунная система находится в балансе, то активизируется, то возвращаясь в состояние

покоя. Существуют специальные медицинские препараты для стимуляции иммунной системы и подавления ее активности. Но ведь вам нужна высокофункциональная, сбалансированная иммунная система, которая может защитить вас и не нуждается в медикаментах или других воздействиях для этого.

Три типа иммунитета

Пока я писал эту книгу, мы были охвачены кризисом пандемии COVID-19. Многие люди ждали появления волшебной вакцины, которая наделит общество иммунитетом к вирусу и даст возможность без риска вернуться к обычной жизни и снова радоваться общению с другими. Однако подобный вариант событий не столь радужный, как могло бы показаться, потому что

- лучше всего приобретать иммунитет к инфекционной угрозе через естественный контакт.

Хотя существует риск развития серьезных форм болезни, именно естественный контакт помогает выработать надежный иммунитет как к отдельному вирусу, так и ко всем патогенам, подвергаясь которым ваша иммунная система становится только сильнее. Парадокс человеческого организма заключается в том, что болезнь — это лучшая профилактика от болезни;

- у иммунной системы есть два подразделения — клеточный (Т-клетки) и гуморальный (В-клетки). Долгосрочный иммунитет поддерживается обеими подгруппами иммунных клеток, но при вакцинации активизируется только гуморальный иммунитет, то есть В-клетки, а Т-клетки не получают стимуляции;
- медицинские препараты и вакцины, которыми многие надеются защитить себя от болезни, не работают сами по себе, а лишь помогают вашей собственной иммунной системе лучше защитить вас от той угрозы, против которой разработана вакцина. Таким образом, в роли спасителя выступают не лекарства, а ваша собственная иммунная система. И чем сильнее она, тем сильнее вы.

Отсюда вывод: гораздо разумнее оптимизировать функции иммунной системы, чтобы успешно противостоять любым патогенам и развить так называемый активный иммунитет. Это один из трех основных типов иммунитета, который считается самым надежным и продолжительным из них.

Три типа иммунитета

- **Активный иммунитет** возникает при борьбе иммунной системы с угрозами для здоровья и является результатом победы иммунной системы над ними. Благодаря способности иммунной системы запоминать, как бороться с захватчиками, с которыми она уже встречалась, в большинстве случаев активный иммунитет сохраняется на всю жизнь.

Т- и В-клетки, которые запоминают, как распознавать и побеждать каждый патоген, с которым они сталкиваются, формируют иммунологическую память. Эти два типа иммунных клеток циркулируют по организму в небольших количествах до тех пор, пока не наткнутся на знакомый патоген. Тогда их концентрация повышается, и за

ними просыпаются другие иммунные клетки, чтобы тоже подключить свои защитные механизмы.

- **Пассивный иммунитет** передается от другого человека, который смог его приобрести. Например, во время беременности антитела матери передаются ребенку через плаценту, а после его рождения — с грудным молоком. Пассивный иммунитет также можно передать с помощью инъекций иммуноглобулина, когда антитела от людей, успешно справившихся с патогенами, вводят другим пациентам. Хотя пассивный иммунитет может спасти человеку жизнь, он недолговечен, потому что введенные антитела не сохраняются в иммунологической памяти.
- **Коллективный, или популяционный, иммунитет.** При этом человек защищает иммунитет окружающих его людей. Иммунная система человека, который находится под защитой, не включается в коллективный иммунитет, который основывается на работе иммунных систем окружающих. Коллективный иммунитет возникает, когда достаточное

количество членов общества приобрели иммунитет к определенному патогену, поэтому реже возникают случаи инфицирования, появляется меньше потенциальных носителей и в результате реже возникают вспышки заболевания.

Коллективный иммунитет можно создать по принципу кокона. В этом случае уязвимый человек может делить общее пространство только со здоровыми людьми.

Такой тактики многие придерживались во время пандемии COVID-19, чтобы обезопасить пожилых родственников и близких людей с ослабленным иммунитетом.

На сегодняшний день лучший вариант — культивировать собственный активный иммунитет. Укрепляя иммунную систему, вы усиливаете свою способность вырабатывать активный иммунитет. Кроме того, вы вносите свой вклад в коллективный иммунитет, потому что исключаете себя из потенциального числа распространителей определенного патогена, и у людей с ослабленным иммунитетом остается меньше шансов заразиться.

Как показал COVID-19, нам просто необходимо укреплять

иммунную систему, потому что мы неизбежно попадаем под действие не только новой формы коронавируса, но и других вирусов.

К счастью, иммунная система работает для вашей защиты и имеет огромный опыт борьбы с мириадами угроз. Она обладает адаптивностью и выносливостью. Чтобы ее оптимизировать, нужно просто обеспечить ей оптимальное питание и оградить от воздействия токсинов. Как это осуществить на практике, вы узнаете из моей книги, а во второй части научитесь готовить вкусные блюда по моим рецептам. В рецептах используются пряности и продукты для повышения иммунитета, о которых я рассказываю в первой части книги. Некоторые блюда готовят только из них (например, чай из отвара имбиря), а другие состоят из нескольких ингредиентов и восхитительных приправ, например, соте из баранины, где главная роль отводится чесноку.

Хотя моя основная цель — показать, как пользоваться природной аптечкой из трав и специй для укрепления иммунной системы, я дополнительно рассказываю об основных компонентах крепкого иммунитета, гигиене сна, правильном питьевом режиме, здоровой диете из разнообразных нутриентов, витаминов и антиоксидантов и здоровье кишечника.

Травы, специи и оздоровительные практики, с которыми вы познакомитесь в этой книге, помогут противостоять всем видам заболеваний: как новым инфекциям типа COVID-19, так и хроническим болезням, например, диабету, болезни Альцгеймера и онкологическим заболеваниям.

Они повысят сопротивляемость *страху* заболеть, потому что вы со знанием дела предоставите иммунной системе все необходимое для нормальной работы. Преодоление страха дает силы брать на себя ответственность.



ПОЛЬЗА ТРАВ И СПЕЦИЙ

До появления лекарств люди лечились растительными средствами. Благодаря развитию науки и техники мы производим медицинские препараты в лабораториях, но травы и специи готовы по-прежнему делиться с нами своими полезными свойствами, как с нашими древними предками.

Травы и специи поддерживают иммунитет, потому что в них содержится больше антиоксидантов, чем в любой другой пище. Многие пряности возглавляют список продуктов с самым высоким индексом ORAC (коэффициент поглощения кислорода, определяющий антиоксидантную способность продукта) от английского *oxygen radical absorbance capacity* (способность поглощения свободных радикалов). Он лежит в основе стандартизированного метода измерения антиоксидантной способности различных продуктов и пищевых добавок. Чем выше индекс ORAC, тем эффективнее продукт нейтрализует вредоносные свободные радикалы — крайне нестабильные

молекулы с недостающим электроном. Свободные радикалы повреждают здоровые молекулы, чтобы возместить нехватку электрона. Чем меньше свободных радикалов атакуют клетки и ткани вашего организма, тем полноценнее иммунная система может сконцентрироваться на борьбе с вражескими захватчиками и поддерживать внутренний баланс, иначе говоря, гомеостаз.

Высокий индекс ORAC — это не единственная причина высокой эффективности трав и специй, которые наносят по болезням мощные удары. В них содержится множество питательных веществ, витаминов и минералов, без которых невозможно выстроить иммунитет (о них я расскажу в следующей главе).

Кроме того, травы и специи обладают медицинскими свойствами. Неудивительно, что ими лечились на протяжении тысячелетий до появления современной медицины, которая предлагает синтетические препараты взамен природных компонентов.

Каждая пряность обладает уникальными и полезными для здоровья свойствами. В целом, навредить с помощью трав и специй невозможно. Я рекомендую добавлять свежие, экологически чистые травы и другие растительные ингредиенты во время приготовления пищи, полагаясь на свой вкус. Но травы обладают настолько выраженным лечебным эффектом, что необходимо найти способ употреблять их не только в горячих блюдах, и моя кулинарная книга как раз должна помочь вам в этом. Из нее вы узнаете, как усовершенствовать иммунитет с помощью чаев, тоников, джемов и соков.

Регулярное употребление в пищу разнообразных трав и специй — лучшая профилактика хронических заболеваний. Травы положительно влияют на состояние здоровья разными способами.

- **Усиливают иммунный ответ.** Например, возьмем чеснок. Этот привычный на нашей кухне овощ оздоравливает организм на нескольких уровнях за счет антибактериального, противовирусного, противогрибкового и антиоксидантного свойств. В обзоре и метаанализе ранних исследований 2019 года доказано, что чеснок эффективно снижает концентрацию

воспалительных биомаркеров, в том числе С-реактивного белка, TNF-α (фактор некроза опухолей) и интерлейкина-6¹. Предположительно, основной терапевтический эффект чесноку обеспечивают богатые серой составляющие, такие как аллицин. Ученые обнаружили, что при переваривании аллицина в организме образуется сульфеновая кислота, а это вещество быстрее вступает в реакцию с опасными свободными радикалами, чем любое другое².

И это всего лишь один пример. Каждая трава и специя содержит множество компонентов, которые по-своему укрепляют иммунитет, а в фармацевтических препаратах на растительной основе сохраняется всего одно или два полезных свойства. Кроме того, пряности могут синергически влиять друг на друга и усиливать положительный эффект за счет процесса, пока неизвестного науке.

- **Защищают от рака.** Как я уже упоминал во введении, травы и специи противостоят не только инфекционным, но и хроническим заболеваниям, которые снижают качество жизни и становятся причиной