

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие . . . . .	7
<b>1 Так функционирует иммунная система . . . .</b>	<b>13</b>
Ваш личный ангел-хранитель . . . . .	14
Иммунная защита . . . . .	17
<b>2 Здоровый кишечник — сильная иммунная система . . . . .</b>	<b>31</b>
Кишечник — недооцененный орган . . . . .	32
Строение и функции тонкого и толстого кишечника . . . . .	34
Шедевр природы: кишечная стенка и слизистая оболочка кишечника . . . . .	38
Вы не одиноки: микробиом кишечника . . . . .	44
Чутье нутром: мозг в кишечнике и кишечно-мозговая ось . . . . .	59
<b>3 Четыре составляющие здоровья кишечника и иммунной системы . . . . .</b>	<b>65</b>
Митохондрии — электростанции клеток . . . . .	66
Щитовидная железа управляет обменом веществ и многими функциями органов . . . . .	70
Печень — центральный орган метаболизма и детоксикации . . . . .	74
Здоровье зубов — джокер для сильной иммунной системы . . . . .	78
<b>4 Держите митохондрии, щитовидную железу, печень и зубы в хорошей форме . . . . .</b>	<b>83</b>
Сильный кишечник — фундамент вашего здоровья . . . . .	84
Модуль 1: фитнес-программа для сильных митохондрий . . . . .	85

Модуль 2: фитнес-программа для здоровой щитовидной железы . . . . .	93
Модуль 3: фитнес-программа для разгрузки печени . . . . .	99
Модуль 4: уход за зубами . . . . .	109
<b>5 Комплексное оздоровление иммунной системы . . . . .</b>	<b>121</b>
Полезное питание для кишечника и для ваших бактерий . . . . .	122
Образ жизни, благоприятный для микробиом . . . . .	181
<b>6 17-дневный курс оздоровления кишечника . . . . .</b>	<b>201</b>
Что происходит в ходе курса оздоровления кишечника . . . . .	202
Краткий обзор: вот что даст вам курс оздоровления кишечника . . . . .	202
Побочные эффекты курса оздоровления кишечника . . . . .	208
Три фазы курса оздоровления кишечника . . . . .	215
Рецепты блюд, полезных для кишечника . . . . .	228
Упражнения для здорового кишечника и сильной иммунной системы . . . . .	253
Библиографические источники . . . . .	260
Дополнительная литература . . . . .	265
Указатель . . . . .	266
Об авторе . . . . .	269
Благодарности . . . . .	270

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Дорогие читательницы и читатели, пока я пишу эту книгу, вирус пишет мировую историю. Крошечный вирус под названием SARS-CoV-2, или коронавирус, заставил мир надолго замереть. Чтобы сдержать его беспрепятственное распространение, международное авиасообщение сведено к минимуму. Концертов больше не проводят, театры и кинотеатры пусты, магазины закрыты до особого распоряжения. В некоторых местах даже ввели комендантский час на несколько месяцев. Демократии этого мира ограничили наши права на свободу так быстро и так массово — никакой пессимист не мог бы предугадать такое развитие событий. Боясь заразиться, многие люди баррикадируются дома и с нетерпением ждут вакцинации. Но позвольте мне сказать: мы можем сделать гораздо больше, чем просто ждать и избегать контакта с нашими близкими! Потому что у вас внутри уже есть самое мощное оружие против вирусов и других потенциально опасных микроорганизмов: ваша мощная иммунная система.



Это не фокус и не теория заговора, а просто факт. Иммунная система каждый день защищает вас от бесчисленных возбудителей заболеваний. Но ее состояние определяется не только генетически, но и сильно зависит от вашего образа жизни. Именно вы влияете на способности вашей иммунной системы что-либо делать или не делать. У вас что-то не в порядке? Тогда читайте дальше! В этой книге я покажу, как превратить вашу иммунную систему в могущественного ангела-хранителя, в котором мы все сейчас так нуждаемся. Это идеальное дополнение к текущей стратегии вакцинации, потому что мы пока не знаем, насколько долго вакцина защищает от инфекции и когда нас настигнет (и настигнет ли) следующая волна. Вы научитесь правильно и на ранней стадии интерпретировать сигналы иммунной системы, а я дам простые, повседневные и эффективные советы для ее поддержания.

## **Ваша иммунная система: больше, чем оружие**

Прежде всего я развею одно серьезное заблуждение: представление об иммунной системе просто как об оружии против нежелательных захватчиков не отдает должного многочисленным талантам этой невероятно сложной системы коммуникации. Знаете ли вы, что иммунная система пронизывает все ваше тело и тесно связана с нервной системой? Иммунная система не только взаимодействует со всеми органами вашего тела, но также находится в постоянном контакте с бактериями человеческого микробиома и может запускать процессы заживления и поддерживать гомеостаз (постоянство внутренней среды организма). Иммунная система — это мультиталант, который гарантирует нам хорошее самочувствие и способность вести долгую, здоровую и энергичную жизнь.

Как видите, к состоянию иммунной системы не следует относиться легкомысленно. Это гарантия вашего ежедневного хорошего самочувствия и долголетия. Будучи спортсменкой, я рано поняла, что состояние иммунной системы — решающий фактор моего успеха. С сильной иммунной системой можно тренироваться зимой, не причиняя вреда здоровью, а навыки, полученные в процессе тренировки, гораздо лучше преобразуются в достижения. Вот почему уже тогда я выбрала свой девиз: «Сначала иммунная система, а потом тренировки». Но воплотить его было не так-то просто, потому что я продолжала заставлять свое тело работать на износ. Так что, если член команды заболел, самой большой проблемой было не заразиться. Мы употребляли огромное количество витамина С и цинка и следили за тем, чтобы уровень витамина D был высоким. Хотела бы я тогда располагать знаниями, которыми сейчас делюсь с вами в этой книге, — исчерпывающими сведениями о том, что действительно необходимо для поддержания здоровья иммунной системы. И это касается не только витаминов и микроэлементов.

## Кишечник: центр управления иммунной системой

Основа сильной иммунной системы кроется в кишечнике, где находится более 70 % иммунных клеток. Да, вы правильно прочитали: ваш кишечник, который считается лишь органом пищеварения, представляет собой вместилище иммунной системы. А кишечные бактерии? Их можно назвать тренерами вашей иммунной системы. Они посылают импульсы для развития и активизации команды иммунных клеток. А когда ваши иммунные клетки недостаточно хорошо подготовлены, бактерии даже помогают им в борьбе с непрошенными захватчиками. Без хорошего тренера не будет выдающихся успехов, как в большом спорте. Когда кишечник здоров, иммунная система держит все под контролем.

### Семь бед — один ответ?

Кишечник, кишечник и еще раз кишечник — да, знаю, тема не новая. По крайней мере с тех пор, как молодой врач Джулия Эндерс в 2014 году опубликовала книгу *Darm mit Charme\**, в Европе кишечнику уделяется беспрецедентное внимание. 2014 год также стал годом, когда серьезные проблемы с пищеварением у моей хорошей подруги побудили меня посвятить кишечнику больше чем одну главу моей докторской диссертации. Тогда было много проблем. Чего мне не хватало, так это решений. Так что я в короткий срок разработала собственный курс оздоровления кишечника. Я составила безвредный для микробов рацион, включающий натуральные питательные вещества, и ежегодно помогаю более чем 2000 человек наладить функции кишечника и, таким образом, начать вести здоровую и энергичную жизнь. И с каждым днем меня все больше удивляет ключевая роль, которую играет кишечник во многих заболеваниях. Будь то проблемы с кожей или артроз, физическая слабость или депрессия — порой у меня возникает

---

\* Эндерс Д. Очаровательный кишечник. Как самый могущественный орган управляет нами. — М.: Бомбора, 2015

ощущение, что нет ни одной болезни, историю исцеления от которой я бы не читала. Чему тут удивляться?! Еще Гиппократ говорил: «Смерть сидит в кишечнике. Здоровый кишечник — залог здоровья». Настоящий мудрец.

### **Чего вы точно еще не знаете**

Ну что ж. Значит все, что мне нужно сейчас сделать, это вылечить свой кишечник, и болезни уйдут в прошлое, верно? Ну я скажу «почти», потому что для этого также важны здоровая печень и щитовидная железа. Эти три органа настолько тесно связаны, что болезнь одного из них может помешать выздоровлению другого, в результате чего иммунная система не сможет функционировать в полную силу. Раскрытие этих связей — и еще одна мелкая деталь — на самом деле представляют собой актуальность и новизну моей книги. А также причину, по которой вам точно не стоит выпустить ее из рук. Так же как и кишечник, печень и щитовидную железу тоже можно стимулировать, используя различные хитрости. Ваш врач говорил иначе? Хорошо. Еще одна причина, чтобы выбрать эту книгу в качестве вечернего чтения. Недавно я на собственном опыте убедилась, что врачи — это неотъемлемая часть нашего общества, но тем не менее они не полубоги в белых одеждах.

### **Четыре волшебных составляющих: кишечник, печень, щитовидная железа и здоровье зубов**

Хотя я правильно питалась и регулярно занималась спортом, мой анализ крови показал катастрофические уровни минералов. И лишь подсказка блестящего натуропата и зубного врача, использующего биологические методы, заставила меня обратить внимание на свои зубы. У меня оказался NICO (neuralgia-inducing cavitation osteonecrosis, или индуцирующий невралгию кавитационный остеонекроз), который вредил моей иммунной системе и опустошал мой запас минералов. Только лечение воспаления

челюстной кости вернуло мне силы и помогло обрести совершенно новое ощущение жизни. Как и кишечник, печень и щитовидная железа, здоровье зубов — это область, которой в современном здравоохранении уделяется слишком мало внимания. Наша система здравоохранения (пока) не готова рассматривать человеческое тело как единое целое. Своей книгой я хотела бы закрыть этот пробел в целостном восприятии. Большая часть информации, представленной здесь, является настолько новой и актуальной, что, вероятно, сможет дать полные ответы на ваши вопросы. Однако я не могу гарантировать, что это окончательные ответы, поскольку исследования продвигаются так быстро, что вскоре может понадобиться вторая часть.

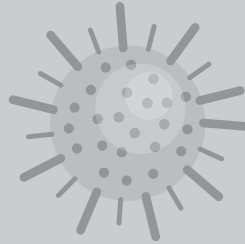
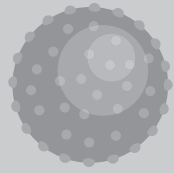
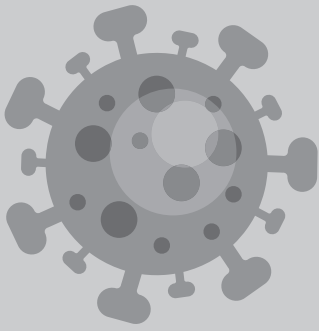
Надеюсь, что с помощью этой книги я смогу внести свой личный вклад в ваше здоровье, чтобы вы смогли смотреть в будущее, ощущая, как вас переполняет жизненная сила и энергия. В то же время мне хотелось бы призвать вас взять здоровье в свои руки. Ни один врач так и не смог вылечить вас от вашего недуга? Вы обязательно найдете ответ самостоятельно. Потому что внутри у вас есть самый могущественный из всех ангелов-хранителей, и это ваша мощная иммунная система.

**От всего сердца желаю всего самого доброго**

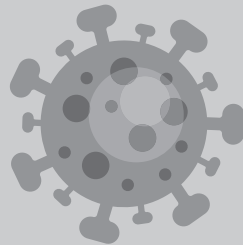
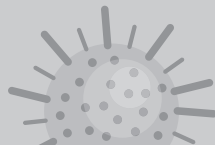
*Доктор Фридерике Файль*

**P.S.** Вам не по душе биохимия? Тогда пропускайте первую главу. Здесь я объясняю, как именно ваша иммунная система обращает в бегство непрошенных гостей. Во второй главе я расскажу о работе вашего кишечника.





**1**





# ТАК ФУНКЦИОНИРУЕТ ИММУННАЯ СИСТЕМА

Вы носите внутри себя самое мощное оружие против возбудителей заболеваний: свою невероятно сильную иммунную систему. Ваш организм непрерывно борется со всевозможными вирусами, микробами, болезнетворными микроорганизмами и прочими патогенами, которые хотят использовать вас как носителя. Иммунная система работает круглосуточно, но большую часть времени совершенно незаметно, «в фоновом режиме». Вы чувствуете что-то только тогда, когда она особенно упорно сражается с незваными гостями извне или с нарушителями спокойствия изнутри: тогда ваше тело реагирует явлениями простуды, воспалением, отеком или лихорадкой (повышением температуры).

Из этой главы вы узнаете, что происходит в иммунной системе на биохимическом уровне. Это довольно сложный, но и невероятно увлекательный процесс, который показывает, насколько гениальна и сложна ваша иммунная система. Вы также поймете, почему микробиом кишечника так важен для здоровья иммунной системы.



## ВАШ ЛИЧНЫЙ АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ

Органы, участвующие в иммунном ответе, включают кожу, миндалины, лимфатическую систему\*, костный мозг, селезенку, тимус (вилочковую железу), слепую кишку, толстый и тонкий кишечник. Центральной темой этой книги является иммунная система кишечника. Поскольку от 70 до 80 % всех иммунных клеток находится в подслизистой оболочке — слое ткани, расположенном под слизистой оболочкой кишечника, — кишечник является самым важным органом иммунной системы. Кишечные бактерии также имеют большое значение для иммунной системы: они играют решающую роль в «обучении» иммунных клеток и предотвращают распространение потенциальных возбудителей в кишечнике — именно они оказывают главную поддержку вашей иммунной системе. Но об этом во второй главе.

С начала глобальной пандемии страх заражения вирусом Sars-CoV-2 не ослабевает. Поскольку долго не было ясно, появится ли вакцина и как скоро, и поскольку эффективная вакцинация населения мира займет много времени, мы все призваны свести наши социальные контакты к минимуму — с огромными последствиями для экономики, для каждого человека и нашего социального взаимодействия. Коронавирусная инфекция может протекать тяжело, навсегда повредить здоровью человека и даже привести к смерти. В то же время у некоторых людей, несмотря на инфекцию, симптомы отсутствуют или проявляются лишь в легкой форме. Почему так происходит?

У каждого человека есть свой ангел-хранитель, который защищает его от болезней и которого он носит в своем теле: иммунная система.

---

\* Миндалины и тимус — части лимфатической системы. Возможно, автор под «лимфатической системой» имел в виду лимфатические узлы и сосуды. — Прим. науч. ред.

Она поддерживает наше здоровье и тем самым обеспечивает наше выживание, ведь нас всегда и везде окружают бактерии, вирусы и другие патогенные микроорганизмы. Они присутствуют в воздухе, в воде и в еде. С каждым вдохом, с каждым глотком воды, с каждым кусочком пищи и даже с каждым объятием мы соприкасаемся с ними. Большинство из них совершенно безвредны, но другие потенциально могут вызвать то или иное заболевание.

Но, к счастью, в вашем теле присутствуют клетки, органы и миллиарды полезных бактерий, которые совершенно незаметно и непрерывно трудятся над тем, чтобы защищать вас от болезнетворных микроорганизмов (патогенов). Все они вместе образуют вашу иммунную систему.

## Гениальное взаимодействие многих органов

Ваша иммунная система — это шедевр вашего тела. Это гениальное и продуманное до мелочей взаимодействие органов, которые заботятся о вашей защите.

- ✱ **Кожа:** внешние физические барьеры против возбудителей любого вида.
- ✱ **Миндалины:** раннее обнаружение вредоносных незваных гостей.
- ✱ **Лимфатические узлы:** фильтрация болезнетворных микроорганизмов, инородных твердых веществ и больных клеток из лимфатической жидкости.
- ✱ **Костный мозг:** образование и размножение большинства иммунных клеток (см. рисунок ниже).
- ✱ **Селезенка:** фильтрация крови и участие в формировании, созревании и хранении различных иммунных клеток.
- ✱ **Тимус:** созревание Т-лимфоцитов.