

съдържание

ВЪВЕДЕНИЕ	
Защо е необходима имунната устойчивост?	10

Ч А С Т I

МИКРОБИ СРЕЩУ ИМУННА СИСТЕМА	25
------------------------------	----

ГЛАВА 1	26
Скритите врагове около нас	26
ГЛАВА 2	39
Кое прави имунната система устойчива?	39
ГЛАВА 3	57
Укрепления и гражданска армия: всестранно надарените динамични барьерни клетки и още	57
ГЛАВА 4	72
Сили за специални операции	72
ГЛАВА 5	83
Стратегически съюзници	83

Ч А С Т II

ПОМАГАТЕ ИЛИ ПРЕЧИТЕ НА ИМУННАТА СИСТЕМА?	105
---	-----

ГЛАВА 6	106
Храна за армията	106
ГЛАВА 7	147
Вашите впрегатни коне	147
ГЛАВА 8	187
Скрити на видно място	187
ГЛАВА 9	218
Да живеем здравословно	218

Ч А С Т III

ПРОГРАМА ЗА ИМУННА УСТОЙЧИВОСТ 239

ГЛАВА 10	
Хранителният режим за <i>имунна</i> <i>устойчивост</i>	240
ГЛАВА 11	282
Принципи, които да съблюдавате във връзка с храненето	282
ГЛАВА 12	316
Хранителни добавки, стимулиращи имунитета	316
ГЛАВА 13	338
Вашият план за начин на живот	338
ГЛАВА 14	362
Основни заболявания, които могат да разстроят имунната устойчивост	362
ГЛАВА 15	389
Какво да правите, когато се разболеете	389

Ч А С Т IV

РЕЦЕПТИ 407

Супи	415
Салати и гарнитюри	420
Основни ястия	427
Разяжки и закуски	434
Традиционна кухня	437
Напитки	443
Грижа за тялото	447
ПОСЛЕСЛОВ	451
БЕЛЕЖКА НА АВТОРА	453
ИЗПОЛЗВАНЕТО НА ЕКСПЕРИМЕНТИ	
С ЖИВОТНИ В НАУКАТА	453
БЛАГОДАРНОСТИ	454

ВЪВЕДЕНИЕ

Защо е необходима имунната устойчивост?

Не съм била винаги нутрициолог. В *предишния си живот* бях научен анализатор (науката винаги ми е била слабост) в изследователски център по бизнес и технологии – област, възможно най-отдалечена от храненето. Работата ми беше да събирам информация за настоящите бизнес практики, да тълкувам сложния пейзаж на бизнес технологиите, да синтезирам тенденции и да ги разпращам на членовете на Изпълнителния съвет по цялото земно кълбо.

После, на 28 години, родих първото си дете – прекрасно малко създание, което страдаше от проблеми с храносмилането от самото си раждане, включително рефлукс и коремни болки като бебе, а като току-що проходил малчуган се бореше с екзема от главата до петите. Най-обикновените дейности от всекидневието – миене на ръцете, ходене бос по тревата и дори ядене на сурови плодове и зеленчуци – раздразваха кожата му и му причиняваха уртикария. Консултацията с алерголог ми помогна да разбера, че всички тези проблеми са свързани с имунитета, и по-точно с имунологично нарушение – свръхчувствителна имунна система, която тълкува погрешно нормалните неща от всекидневието като заплаха.

През този период – освен традиционните съвети за мазане със стероидни кремове, единствените напътствия, кои-

то получих за детето си, бяха избягване на нещата, които провокират нежелан имунен отговор. Нито един специалист, към когото се обърнах, не успя да ми отговори на настоячивите въпроси: Как да стане това? Как да попречим състоянието му да се влоши? Какво да направим, за да помогнем да се възстанови имунната му толерантност? В безизходната си реших сама да намеря отговорите, опирайки се на изследователските си умения. Онова, което открих, беше цяла вселена от потенциално ново разбиране за това как работи имунната система, какво прави тя за нас, кое я поддържа силна и балансирана и кое я отслабва.

Благодарение на ровенето в интернет и с помощта на един лекар, който се занимава с функционална медицина, научих достатъчно, за да облекчим екземата и да намалим реакциите на околната среда. Добавихме към терапията противовъзпалителни и подходящи за деца смутита, витамин D, рибено масло и пробиотици. Идентифицирахме и изключихме храните, отговорни за пристъпите на екзема, но всъщност не виждах как *това* ще помогне. Искях да разбера още повече за имунната устойчивост и може би дори да спра похода на т.нар. *атопичен марш* – прогресирането от хранителна алергия до сенна хрема, астма и едно още по-неприятно имуномедицирано заболяване, наречено *еозинофилен езофагит*, при над половината от децата с алергични прояви. Човъркаше ме и друга мисъл: щом моето семейство минава през всичко това, сигурно има и други – деца, юноши, възрастни, страдащи от имунна система, едновременно полудяла и уязвима, които биха се облагодетелствали от откритията, които щях да направя.

В началото на 30-те си години се върнах на училище и накрая станах магистър по хуманна нутрициология. От преподавателите – специалисти по функционална медицина, на-

учих за биохимията на тялото, обясняваща основните биологични механизми, които или подобряват, или увреждат здравето, тоест кое **кара** например имунната система да функционира или добре, или зле. След като завърших обучението си, преминах стаж, за да получа държавна диплома. Там научих от опитни и революционно настроени лекари и доктори по философия и медицина, самите те обучаващи общопрактикуващи лекари и клиницисти, за биохимията на имунната ни система и как може да се подобри нейната устойчивост чрез промени в начина на живот и хранене. Получих диплома от Института по функционална медицина, където учат лекарите да се фокусират върху здравето вместо върху болестта и да насочват усилията си към дълбочинните причини на заболяването. С моя новопороден интерес към имунното здраве продължих да надграждам знанията си във връзка с нашата заплетена и сложно устроена система за защита – как трябва да се учи да реагира адекватно на всяка нова субстанция, с която се сблъсква от момента на раждането (истински подвиг!), и колко лесно може да излезе от релси в резултат на съвременния начин на живот. След това в практиката си работих (и още работя) в интердисциплинарен екип от лекари и нутрициолози, предлагащи всестранна грижа за навиците на хранене и живот на стотици хора с разстроена и изнемогваща имунна система – моите най-могъщи учители до ден днешен.

Помогнах на детето си, което до този момент все още не проявява симптоми на екзема, сенна хрема, астма и други разпространени признаци на имунна слабост, и се надявам да помогна и на читателите на тази книга да разберат, че го голяма степен зависи от самите тях колко силна ще бъде имунната им система и как ще реагира. Докато помагах на собственото си дете, а сега и на други в клиничната си практика, се

уверих, че не е толкова трудно, стига да знаете *какво* да правите.

Днес връхлетелите най-неочаквано събития ни показаха колко е важно да го направим. В момента, в който пиша тази книга, ролята на имунното здраве е изтласкана в светлините на прожекторите от SARS-CoV-2 – вируса, който се крие зад пандемията от COVID-19. Този вирус си проби път до почти всяко кътче на света и зарази стотици милиони – всички нечи майки, бащи, сестри, братя, деца. За съжаление, отне и милиони животи. На няколко пъти по време на пандемията COVID-19 стана водеща причина за смъртността в Съединените американски щати. Превърна се в третата главна причина за смъртността през 2020 г. като цяло. Тази непредвидена ситуация, каквато никога преди не сме преживявали, ни даде ясно да разберем колко уязвимо е нашето свърхнаселено и хиперсвързано общество за силно заразителните нови болести.

Преди COVID-19 повечето от нас, жителите на развитите страни, смятаха инфекциозните патогени за незначително неудобство – такова, което по-скоро предпочитат да избегнат или поне да минат през него сравнително леко. Симптомите на инфекция, като хрема, повръщане, диария, сърбеж или треска, ви карат да се чувствате окаяно и могат да ви провалят отпуската и плановете за отгих или да ви попречат да изпълнявате работните си задължения. Могат да прекъснат важни структури за социално подпомагане, например ако имате малки деца или възрастни родители, които се нуждаят от грижите ви, или приятели, които разчитат на вас. Ако пък са очебийни във вид на кожни обриви, може да ви поставят в неудобно положение. Те рядко са животозастрашаващи, въпреки че с COVID-19 и все по-нарастващия брой резистентни на лекарства патогени – микроби, които могат сериозно да ни навредят – тази рядкост, за съжаление,

все повече става норма. Дори преди COVID-19 инфекциозните болести в САЩ бяха отговорни за 15,5 милиона лекарски консултации годишно и струваха приблизително 120 милиарда долара, пресметнато в разходи на здравеопазването и производствени загуби. Само грипният вирус струва около 10 милиарда долара в преки медицински разходи и 77 милиарда в косвени разходи всяка година.

Но как да се противопоставим на тази невидима заплаха? Микробите, причиняващи инфекциозни заболявания, са прекалено малки, за да забележим настъплението им. По принцип нямаме представа кога и как се излагаме на тях – в обществения транспорт, който използваме всеки ден, в училище, на обяд в закусвалнята, по време на ваканция и дори в болници и други здравни заведения. И освен че гълтаме витамин С в сезона на грипа, може би малко цинк и ехинацея, повечето от нас се надяват, че имунната им система ще се справи така или иначе, а ако нещата излязат от контрол, винаги могат да потърсят лекар.

Бедата е, че **невинаги** получаваме правилната медицинска помощ, даже да сме настанени в някоя от най-реномираните болници и заобиколени от най-добрите лекари в света. В ситуацията със SARS-CoV-2 лъсна реалността, че нямаме готови медикаменти, които да предотвратяват и лекуват всички инфекции. Дори действието на тези, с които разполагаме, е притъпено поради все по-голямото разпространение на микроби, устойчиви на лекарства (като някои бактерии, които вече не се поддават на лечение със съвременните антибиотици). Указанията за издаване на рецепти, които с право се променят, за да се намали употребата на фармацевтични антимикробни средства срещу по-леки инфекции и в опит да се понижи рискът от провокиране на лекарствена резистентност, предполагат, че използването на медикаменти срещу

инфекции ще намалява и занапред. Също така все повече медици признават, че при индивиди с уязвима имунна система (чийто брой непрестанно расте) инфекциите може да продължат и след острата фаза, като прераснат в хронични *синдроми*, които се отразяват съществено върху качеството на живот и продуктивността. Някои от тях са замесени в развитието на аутоимунни заболявания, при които имунната система е подведена да насочи *огъня* си в погрешната посока, а именно – срещу собствените клетки на тялото.

Разбира се, никой от нас не може да избегне напълно този риск. Никое научно изследване не е доказало, че това е възможно. Все пак – и в това няма никакво съмнение, ако искаме да си дадем шанс успешно да окажем отпор на инфекциозните агенти и преди всичко да намалим необходимостта си от лекарства, имунната ни система трябва да бъде здрава и устойчива. Науката показва, че от това как избираме да се храним и да живеем зависи колко надеждна е имунната ни система. Чрез правилния избор можем да подкрепим вродените си мъдри защитни механизми, които ни предпазват от атаките на вредни бактерии, вируси, паразити и гъбички. Така ще подобрим и способността си да устояваме на *бурята* на дадена инфекция, когато се разболеем.

ПРИЗНАЦИ ЗА ОТСЛАБЕНА ИМУННА СИСТЕМА

Може би сега се питате как да разберете дали е необходимо да обърнете внимание на имунното си здраве, тоест дали имунната ви система е устойчива, или не. Първото, което трябва да имате предвид, е, че е добре *всички* да обърщат внимание на имунната си система. И макар тази книга да се

фокусира главно върху имунната устойчивост срещу *инфекции*, важно е да знаете, че като поддържате имунната система устойчива, вие подкрепяте и здравето си като цяло; повечето от днешните хронични страдания се дължат на някаква форма нарушена имунна активност, която може да отключи и удължи процеса на боледуване.

Разбира се, има и по-специфични показатели, че имунната ви система се нуждае от помощ. Най-очевидният признак е честото боледуване. Може би постоянно пипвате настинки, имате хроничен синусит или ларингит, повтарящи се инфекции на никочно-половите пътища или други инфекции, с които трудно се справяте. Може би имате нужда от антибиотици повече от два пъти годишно или получавате две или повече сериозни инфекции като бронхит или пневмония в годината. И двете заболявания са пример за случаи на инфекция над нормата. Но има и други потенциални признаци. Всеки от изброените по-долу може да означава, че дейностите на имунната ви система са затруднени:

Не се храните здравословно и балансирано. Имунната система, подобно на другите системи в тялото, разчита на постоянни доставки жизненоважни хранителни вещества, за да си върши работата. Следователно изборът на некачествена, бедна на нутриенти храна може сериозно да компрометира имунната функция, както и да доведе до многобройни хранителни дефицити.

Подложени сте на значителен стрес. Стресът изпитва имунната устойчивост. Той е една от причините да се разболяваме по-често по време на стресиращи събития като например изпити или безработица.

Не се движите достатъчно. Движението е страхотно за имунното здраве. Ако не извършвате редовно физическа

дейност, имунната система страда и устойчивостта ѝ намалява.

Не спите добре. Лошият сън е друг признак, че имунната система е нарушена, защото сънят е времето, през което тя бди зорко и изчиства потенциално вредните микроорганизми.

Имате храносмилателни проблеми. Голяма част от имунната система е разположена в храносмилателния тракт. Честите епизоди на диария, запек, газове или подуване на корема не се отразяват добре на червата, което на свой ред отслабва имунната защита.

Страдате от липса на енергия или мозъчна мъгла. Енергията и силната имунна система вървят ръка за ръка. Когато имунната система се бори, често се чувствате изцедени, понеже ресурсите ви се отклоняват към поредната битка на имунната система.

Нямате настроение. Така, както се отразява на енергията, зле функциониращата и свърхнатоварена имунна система може да повлияе и на настроението. Високите нива на възпаление, произведени от нея, са свързани и с чувство за тревожност и потиснатост.

Получавате екзема, алергии, имате автоимунни заболявания или други имуно-обусловени оплаквания. Стрелящата напосоки имунна система, нападаща по погрешка неща, които би трябвало да приема за безопасни, е знак, че е свърхстресирана, разстроена и предразположена и към други грешки.

Раните ви не заздравяват бързо. Имунната система участва в процеса на възстановяване на тялото след нараняване. Бавното заздравяване на рани означава, че тя не е толкова отзивчива, колкото би следвало.

Имате едно или повече хронични заболявания. Възпалението – един от критериите за зле функционираща имунна система, е свързано причинно с почти всички основни хронични

болести, включително диабет, сърдечно-съдови заболявания, инсулт, деменция и рак. Хроничните страдания увеличават риска от още по-тежки инфекциозни заболявания, както видяхме при COVID-19.

Остарявате. Добре дошли в клуба! Функцията на имунната система постепенно запада с възрастта, започвайки още от детството, и се нуждае от грижи, за да могат защитните сили на организма да се запазят и съхранят възможно най-дълго.

Как се променя имунната система с възрастта

Медицинските специалисти добре знаят, че имунната система губи своята ефикасност с напредването на възрастта. За този процес има научен термин: *имуносенесценция*. Когато остаряваме, вече не сме способни да произвеждаме толкова много имунни клетки, както преди, тимусната жлеза (една от най-важните *тренировъчни площадки* за имунни клетки) закънява, а имунните отговори стават мудни и дори неадекватни. По тази причина ваксините при по-възрастните не са толкова ефикасни, а варицела-зостер вирусът често рецидивира и се проявява във вид на херпес зостер. Затова и 75% от смъртните случаи вследствие на грипния вирус са сред хората над 65 години. Изчислено е, че около 20% от нас живеят с компрометиран имунен статус в резултат на остаряването.

Все пак по-възрастните индивиди имат тайно оръжие: с времето имунната им система е натрупала повече опит с различните бацили и е придобила по-голям естествен имунитет, тоест разполага с по-силна клетъчна памет, за да се справя с вредните микроорганизми. Ето защо, ако вие се разбоleetе, а майка ви или баба ви, които също са изложени на заразата – не, това си има своето обяснение.

ИМАТЕ ПО-ГОЛЯМО ВЛИЯНИЕ ВЪРХУ ИМУННАТА СИ УСТОЙЧИВОСТ, ОТКОЛКОТО ПРЕДПОЛАГАТЕ

Замисляли ли сте се някога защо инфекциозните заболявания не засягат хората по един и същи начин? Някои ги прекарват със съвсем леки симптоми, докато други истински страдат. Не всеки, който пипва сериозна инфекция, умира; фаталният изход от всяка болест винаги възлиза на по-малко от 100%. Дори при легендарната бубонна чума през XIV в. половината от заразените оцеляват. Това ясно илюстрира разликите между системите ни за защита, които променят хода и изхода на дадена инфекция. Изключително възнуващо е, че огромното мнозинство от тези разлики се поддават на знаци от околната среда – в нашите възможности е да ги променим и да подобрим начина, по който функционира имунната ни система. Можем да си изградим *устойчивост*. Просто трябва да знаем как.

Ще го откриете, докато четете тази книга. Тя не е само за класическите нутриенти, необходими за имунната функция (въпреки че те също са важни и намират място и тук). Вместо това ще добиете цялостна представа за всички естествени влияния и намеси, свързани с начина на хранене и живот, на които можете да се опрете, за да подобрите имунната си защита.

От следващите глави ще научите от какво се нуждаете, за да оптимизирате изцяло имунната си устойчивост. Ще ви покажа как да въградите в *Хранителния режим за имунна устойчивост* подходящите стратегии за хранене, за живот без лекарства, за сън, за преодоляване на стреса и сближаване с природата. Ще се запознаете с някои пренебрегвани аспекти на имунната функция – за поддържането на здрави физи-

чески бариери, като кожата, дихателните пътища и червата – както и с ролята на полезните микроорганизми. Ще прочетете също как гремещите под повърхността заболявания влияят на имунната функция и как могат да се подобрят със стратегии за хранене и начин на живот. Всичко това, основано на най-нови научни данни и иновативни клинични приложения.

Защо е нужно да попия толкова информация от тази книга? Не може ли просто да се натъпча с витамин С и въпросът да приключи? Е, да. Но така няма да стигнете много далече. Ако пием витамин С, а имунната ни система е компрометирана във всички други области – например балансът на микробиома ни е нарушен, имаме екзема, ядем тонове причиняваща възпаление храна и си позволяваме да спим само 6 часа на нощ, то приемайки този единствен нутриент е все едно да запушим само една от многобройните дупки на пробита кофа. Кофата пак няма да си изпълни задачата, както трябва. Човешките същества са сложно устроени! Или по-точно – хитроумно. Ако искаме наистина да си изградим имунна устойчивост, трябва да огледаме нещата от всички страни.

Надявам се, че когато прочетете тази книга, и вие като мен ще добиете по-ясна представа за уникалния механизъм, какъвто е нашата имунната система, и за широкия спектър от въздействащи фактори. Освен че са основани на доказателства, препоръките в книгата са лесни, достъпни и изпитани. Като приложите новопридобитите знания на практика, малко по малко ще успеете да накарате имунната си система да заработи по възможно най-добрия начин.

ДРУГИ СТРАНИЧНИ ОБЛАГИ ОТ ГРИЖАТА ЗА ИМУННАТА СИСТЕМА

Въпреки че тази книга се фокусира върху възстановяването и оптимизирането на естествената устойчивост срещу вредни бактерии, силната и здрава имунна система ще ви предостави куп други облаги.

Първо, ще си осигурите повече енергия, умът ви ще се забърза и ще допринесете за чувството на общо благосъстояние. Ако не се грижим за имунното си здраве, няма да се чувстваме в най-добрата си форма – мудната или разстроена имунна система генерира възпаление, което може да се отрази отрицателно върху енергията, когнитивната функция, настроението, съня, продуктивността и т.н.

Второ, ще помогнете да се възстанови балансът в системата, която може би е склонна към други имунни нарушения като алергии или автоимунитет. Повече от 50 милиона американци страдат от някаква форма на алергия, когато имунната система атакува по погрешка всичко чуждо и външно, което по принцип би трябвало да е безвредно – храна, полени или животински косми. А над 24 милиона американци са засегнати от едно или повече автоимунни заболявания.

Също така ще се предпазите от един от основните механизми, отговорен за почти всички хронични болести – възпалението. Хроничното възпаление – имунен отговор, въвлечен активно като причина за повечето хронични състояния (диабет, метаболитен синдром, сърдечно-съдови заболявания, инсулт, астма, афективни разстройства и деменция) – засяга 6 от 10 възрастни американци.

Ще помогнете на организма си да се бори и срещу ракови клетки. Един от всеки трима в даден момент от живота си ще се сблъска с рак, за който е доказано, че донякъде е

предизвикан от хронично възпаление, както и от срив на имунната система, неспособна да открива и елиминира малите ракови клетки.

И така, макар книгата да е съсредоточена най-вече върху имунната устойчивост срещу инфекциозни заболявания, от изграждането на силна и балансирана имунна система зависи колко успешно ще противодействаме на тези наистина сериозни заплахи за имунитета.

КАК ДА СИ СЛУЖИТЕ С ТАЗИ КНИГА

Използвайте книгата като ръчник, ръководство и справочник, като пътна карта. Ще извлечете най-голяма полза от нея, като изчетете внимателно доводите защо е необходимо да си изградите имунна устойчивост и да разбирате вътрешните дейности на имунната система, така че да добиете представа за тясната ѝ връзка с храната и начина на живот. Надявам се, че след като се сдобиеете с тези взаимосвързани знания, ще намерите нужната мотивация да внесете известни подобрения в своето и във всекидневието на близките ви – и това ще ви се удаде с лекота.

Принципите и методите в тази книга са моите учебници по основи на здравето и силна имунна система. Ще установите, че преобладаващите в нея препоръки са *широкоспектрни* – с други думи, предлагат помощ срещу най-различни видове инфекции. Те са идеални както за преди, така и за хода на заболяването. Ще откриете и специфични природни лекове за отделни ситуации: кожни инфекции, прекомерно слузоотделяне, инфекции на устната кухина, кашлица, стомашно разстройство и много други. И на последно, но не по важност, място ще намерите рецепти, които се надявам да ви

вдъхновяят да отделяте повече внимание на имунната си система и да го правите с радост.

Разбира се, книгата няма за цел да замести съответните медицински грижи при необходимост. За умерени до тежки инфекции или ако имунната ви система е компрометирана в резултат на лечението или по други причини, или в крайна сметка не можете да прецените колко сериозно е състоянието ви, винаги е по-добре да потърсите медицинска помощ. Но тук ви предоставям възможности, благодарение на които ще бъде по-малко вероятно да прибегнете до лекар и които ще допринесат за ефективността на всяка терапия ако и когато се нуждаете от нея.

Нека бъдем честни – невъзможно е да предвидим с какви познати или непознати патогени ще се сблъскаме в бъдеще. Пандемията от COVID-19 със сигурност ни научи на това. Като се погрижите за имунната си система, както е посочено тук, ще укрепите защитните си сили срещу *всеки* болестотворен микроорганизъм и ще подобрите шансовете си за дълъг живот без болести.

Готови ли сте да станете устойчиви?