

ЗАЩИТА ОТ ИНФЕКЦИИ

Как да укрепим
имунната си система
трайно с естествени
природни средства

Със специален акцент
върху COVID-19
и проблема с имунизациите



Рюдигер ДАЛКЕ

В статията *Пандемия на фалшивите новини* от 6 март 2020 г. *Зюддойче цайтунг* пише, че няма истинско средство за укрепване на имунната система. Но самото твърдение вече е фалшива новина. Разбира се, че има редица подходящи възможности за повишаване на защитните ни сили. Във всеки случай не благодарение на лекарствата на академичната медицина, а на лечебните средства и методи от природната медицина. Но както преди, така и сега се пренебрегва – да не кажа, упорито премълчава – фактът, че тяхната ефикасност е доказана въз основа на многобройни научни изследвания. Точно за това се отнася първата, по-скоро обща част на тази книга, докато останалите са посветени на кризата с новия коронавирус. Според моето скромно мнение тук става въпрос за една изострена ситуация, в която като под увеличително стъкло фокусът е насочен към отдавна съществуващи проблеми. Можем много да научим от тях. И сме длъжни, ако не искаме да се превърнем в жертви на собственото си действие и бездействие.

ОСНОВАТА: ХРАНЕНЕ И НАЧИН НА ЖИВОТ

1. Според проучванията на професор Андреас Михалсен от болницата *Имануел* в Берлин лечебното гладуване понижава стойностите на т.нар. *C-реактивен протеин* (CRP), който е ценен маркер при диагностицира-

нето на възпаления. Това означава, че постенето намалява предразположението на организма към инфекции и повишава имунната защита.

2. Докато съставях справочника *Краткосрочен глад*, бях изумен от изобилието на научни доказателства в негова полза. Тази простичка мярка се отразява благотворно на здравето – освен че подсилва имунната система, лечебното гладуване подобрява способността на организма да се справя с онкологични заболявания.

3. Американски изследвания сочат, че пълноценната растителна храна в смисъла на *миротворна храна* (peace food) също понижава стойностите на CRP и намалява податливостта на инфекции. Тук определящо е *Китайското проучване* на Колин Кембъл. То е класически пример за медийно премълчаване на истини, които не са в угода на хранителната и фармацевтичната промишленост с техните концепции.

4. Още бащата на медицината Хипократ е знаел, че смъртта дебне в собствените ни черва. В по-ново време тази сентенция отново се популяризира от австрийския гладолечител Ф.К. Майер. А благодарение на видеото и книгата на студентката по медицина Юлия Ендерс академичната медицина междувременно също *откри* червата. Добре известната на гладолечителите чревна флора беше прекръстена набързо на *микробиом* и приветствана като *собствено откритие*. Междувременно е общоизвестно, че *сътрудниците*, които използват чревната флора, са около десет пъти повече от клетките на тялото. Те се наричат *симбионти* и об-

служват главната опорна точка на имунната система, като определят настроението, теллото и от там – общото състояние на защитните ни сили. Все по-разпространена практика е да се влияе върху тяхната работа с т.нар. *пробиотици*. Впрочем самият аз вече от десетилетия препоръчвам един природолечебен вариант – продукта Rechtsregulat, каскадно ферментирал течен концентрат, който подпомага особено ефективно *сътрудниците* на чревната флора. Изследванията показват, че по този начин се стимулира действието на клетките естествени убийци – незаменими в борбата с вирусите.

5. Потушаване на *тихото възпаление* (silent inflammation)

Днес знаем без никакво съмнение, че за редица сериозни заболявания като сърдечен инфаркт, рак и алцхаймер значителна роля играят т.нар. *тихи възпаления*. Това означава, че тлеещи хронични огнища на инфекции се свързват със сили на имунната система и по този начин я отслабват. И за този факт академичната медицина се нуждаеше от дълго време, докато изобщо го приеме. Близо до ума е, че и тук е в сила табу: защото причината за тази растяща за здравето ни опасност в крайна сметка се крие във всекидневието ни, което е все по-натоварено с конфликти, и във вредните ни хранителни навици въпреки материалното благополучие.

Научно доказано е, че откакто кравите приемат все по-малко свежа трева за сметка на изкуствените фуражи, количеството на причиняващите възпаления омега-6 мастни киселини в млякото и месото им грама-

тично се увеличава, а това на смекчаващите инфекции-те омега-3 мастни киселини намалява. Същото важи за останалия добитък за клане в масовото животновъдство.

Днес всички ние се нуждаем от повече омега-3 и особено от DHA (докозахексаенова киселина) и EPA (ейкозапентаенова киселина). Омега-3 се съдържа в месото на студеноводните риби, което обаче противоречи на идеите, застъпени в *Peace Food. Миротворна храна**. Веганите могат да си я набавят от лененото семе и лененото масло, от орехите и конопените изделия. Но тъй като е невъзможно човек да си доставя необходимите количества DHA и EPA, понеже менюто му обикновено не включва тези продукти, лично аз приемам един препарат на основата на водорасли. За щастие, водораслите също съдържат тези понижаващи възпаленията компоненти. Препоръчвам това също толкова настойчиво, колкото и задължителния прием на витамин B₁₂ под формата на метилкобаламин. Като източник на омега-3 аз приемам *Take me Omega-3*, DHA и EPA.

6. Според японски изследвания добилите популярност едва неотдавна у нас *горски бани* – престоят в гората, увеличават значително броя на клетките естествени убийци. Както вече споменах, те са определящи за борбата с вирусите.

Австрийският биолог Клеменс Арвай направи тези изследвания достояние на широката публика в своята книга *Природата лекува***.

* Рюдигер Далке. *Peace Food. Миротворна храна*. Кибса, 2019. – Бел. прев.

** Клеменс Арвай. *Природата лекува*. Ера, 2018. – Бел. прев.

7. Подправката куркума, позната от индийската аюрведична медицина, е толкова щателно проучена от науката, че няма нужда да се спирам подробно на мощното ѝ противовъзпалително и имуностимулиращо действие. Тя е чудесен пример за безбройните средства, които ни предоставя Майката Природа, за да укрепим имунната си система.

8. Много е важно намаляването не само на специфичните страхове, но и на екзистенциалния страх изобщо, който в момента върлува и добива епидемични размери. Доказано е, че страховете потискат и вредят неимоверно на имунната система. И тук навлизаме в една особено актуална тема: обявяваните редовно от официалните здравни власти и политиката пандемии – от птичи през свински, а сега и до прилепов грип, в случая наречен *корона*, или *Covid-19* – служат, волно или неволно, като потенциални причинители на паника. Паниката е остър страх, а страхът предизвиква отслабване на защитните сили. От гледна точка на дълбинната психология медиите падат жертва на *сенчестия принцип*: преструвайки се, че се опитват да направят нещо, така че епидемиите да не прераснат в пандемии, в действителност те съзнателно или несъзнателно ги стимулират. А че страхът влошава имунитета, психоневроимунологията отдавна и многократно го е доказала. И обратно, свободният от страх живот го подобрява. От полза може да бъде и книгата *Живот без страх* (Angstfrei leben, 2014), както и принципно разбирането за правилата на играта, наречена *живот*, както ги обяснявам в *Законите на съдбата* (Die Schicksalsgesetze: Spielregeln fürs Leben – Resonanz

Polarität Bewusstsein, 2009) и *Принципът на сянката* (Die Schattenreise ins Licht: Wie wir Depressionen überwinden, 2014).

9. Има научни доказателства и че популяризираната от Джон Кабат-Зин медитация за осъзнатост (mindfulness)* също оказва положително въздействие върху здравето като цяло и имунната система в частност. Именно по тази причина тя се практикува толкова широко на Запад.

Нашето неизчерпаемо съкровище: средства и начини за подсилване на имунната система от аптеката на Майката Природа

Благотворното действие на природната медицина от всички краища на света се оспорва прекалено често от медийния, политическия и медицинския елит, където цари доста враждебна позиция към нейните методи. Но ние не бива да допускаме това да ни заблуди.

Призовавам представителите на академичната медицина най-после да вземат под внимание планините от научни доказателства. Това са безценни знания, изпитани през вековете. Става дума за единственото наистина действено, с което разполагаме, за трайна защита на имунната система – включително и точно в случаите, когато е налице остра опасност от инфекция – в случая пандемичното

* Издателство *Кибеа* подготвя за печат четирите книги на Джон Кабат-Зин: *Медитацията не е това, което мислите*, *Пробуждане без усилие*, *Целебната сила на осъзнатостта* и *Осъзнатост за всички*, които ще запознаят българския читател с изумителната логика на неговите възгледи. – Бел. ред.

разпространение на коронавируса. Това, че е игнорираа това съкровище десетилетия, дори векове, е сянката на академичната медицина. Тя толкова охотно е позволила да бъде впрегната в колата на фармацевтичната промишленост, че дълго е оставала съпяща за всичко друго. Крайно време е за промяна. Днешният свят изисква неотложно от всякога укрепване на имунната система!

Всичко, което би могло да помогне за повишаване на защитните ни сили и изграждане на жизнена имунна система, е необходимо и полезно. Във времена на пандемични опасности от инфекции никакво извънредно положение няма да свърши работа, ако не настъпни промяна в главите ни. Дори аз, като всеизвестен критик на академичната медицина с нейната едностранчивост и преувеличения, през всичките тези години неизменно съм се убеждавал, че трябва да приемам сериозно научните изследвания. Заклет привърженик съм на медицината, базирана на очевидното. Онова, от което винаги съм се пазил и ще се пазя, е медицина, основана на егото – такава, която се влачи на буксир след фармацевтичната промишленост. Повече по този въпрос – в книгата *Ракът – растеж по грешния начин* (Krebs – Wachstum auf Abwegen, 2019).