

Оглавление

Вступление. Загадка иммунной системы — величайшего защитного механизма нашего организма	9
---	---

ЧАСТЬ I ЭПОХА ИММУННОГО ДИСБАЛАНСА

Глава 1. Кризис иммунной дисфункции.	19
Глава 2. Азбука иммунитета	36
Глава 3. Хроническое воспаление — главная причина дисбаланса иммунной системы	50
Глава 4. Тест на определение иммунотипа	66

ЧАСТЬ II ПЛАН ВОССТАНОВЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА

Глава 5. Сон. Заряженное тело — заряженный иммунитет	88
Глава 6. Оптимизируйте свой стресс — хороший и плохой	101
Глава 7. Позаботьтесь о своей ЛТК	115
Глава 8. Токсины — главные раздражители, отвлекающие иммунную систему	129
Глава 9. Питание. Кормите свою иммунную систему правильно	144
Глава 10. Восстановление баланса вашего иммунотипа	170
Глава 11. Краткий план восстановления иммунитета.	188
Заключение. Секрет пожизненного иммунного баланса	203
Благодарности.	206
Список используемой литературы	209
Об авторе	234
Указатель	235

*Посвящается
Эрике и мальчикам*

ВСТУПЛЕНИЕ

Загадка иммунной системы — величайшего защитного механизма нашего организма

2020 год не забудется по многим причинам. Для меня, иммунолога и специалиста по интегративной и функциональной медицине, 2020 год навсегда останется временем, когда все заговорили об иммунной системе. Такие термины, как «цитокины», «антигены» и «коллективный иммунитет», стали свободно употребляться в разговорах обычных людей.

До появления COVID-19 большинство из нас не задумывались о своей иммунной системе — ну разве что понимали, что она помогает нам быстрее справиться с простудой и вернуться к обычной жизни, — но теперь люди разглядели в ней спасительный механизм, способный сохранить человеку жизнь. И, как это ни трагично, для многих людей на протяжении пандемии COVID-19 устойчивость их иммунной системы стала решающим фактором в борьбе с болезнью.

Я никому не пожелаю бы пройти через подобное. Тем не менее нельзя не отметить, что одним из положительных последствий пандемии стало то, что мы начали с уважением и вниманием относиться к своей иммунной системе. В конце концов, это величайший защитный механизм нашего организма. Именно он каждый день поддерживает в нас жизнь, не задавая лишних вопросов. К сожалению, мы слишком долго воспринимали иммунную систему как должное, лишая необходимой заботы.

Вы только задумайтесь: мы проходим плановые обследования, колоноскопию и маммографию, чтобы исключить рак; проверяем уровень холестерина и кровяное давление, чтобы проанализировать состояние сердечно-сосудистой системы; некоторые из нас даже сдают

анализы на дефицит нутриентов и функцию печени и почек. Между тем никто не приходит к врачу, чтобы проверить свою иммунную систему. Даже если бы мы попросили об этом, врач наверняка ответил бы лишь растерянным взглядом.

Почему так происходит? Иммунная система безусловно важнейший элемент нашего организма. Почему же мы не задумываемся о ее здоровье и его поддержании?

Отчасти проблема заключается в том, что она является загадкой для большей части медицинского сообщества, за исключением узких специалистов и увлеченных исследователей. По правде говоря, я могу понять почему.

--► Иммунитет — невероятно сложная система, состоящая из бесчисленного количества клеток, рецепторов и сигнальных молекул с пугающими названиями из непонятных сочетаний цифр, букв и символов. ◀--

К тому же большинство врачей не так уж много узнают об этом механизме во время учебы в медицинских институтах. В моем студенчестве был лишь один курс иммунологии — на втором курсе, — и я, разумеется, запомнила достаточно фактов, чтобы сдать экзамены. Однако если бы впоследствии я не решила стать иммунологом, то большая часть этих знаний отправилась бы в заросшие паутиной глубины моего мозга, где поселилась бы рядом с точной последовательностью стадий развития сердца у плода и сложными реакциями органической химии, которые я когда-то так же заучила ради сдачи зачета.

Еще одним препятствием на пути к пониманию иммунной системы является огромное количество новых исследований, появившихся за последние десятилетия. Область иммунологии развивается с бешеной скоростью, и наше понимание работы иммунной системы меняется изо дня в день. Для сравнительно молодой науки — истоки ее лежат в открытиях русского ученого Ильи Мечникова, совершенных в 1883 году — объем информации, за которой приходится следить, просто огромен.

Это стало особенно очевидно, когда все научное сообщество — как и миллионы далеких от медицины людей — стало пытаться понять SARS-CoV-2, чтобы обеспечить иммунитет необходимым оружием

для защиты от него. Мы хотели разобраться, как обезопасить себя от заражения этим вирусом. Мы носили маски, купали литры дезинфицирующих средств, соблюдали социальную дистанцию, закрывали магазины и рестораны, отменяли праздники и больше года работали из дома. Мы пытались узнать в интернете, могут ли БАДы и сомнительные лекарства защитить нас, и в то же время, не отрываясь, следили за новостями о международной гонке в разработке вакцин. Мы слышали о том, что хронические болезни являются дополнительным фактором риска, и переживали, не попали ли в число уязвимых. Пытаясь «укрепить» иммунитет, мы узнали, что большинство смертей от COVID-19 связаны именно с так называемым цитокиновым штормом — чрезмерно сильным иммунным ответом. Голова шла кругом, не правда ли? Множество вопросов, на которые не было ответа. Этого было достаточно, чтобы вызывать у нас страх, отчаяние и ощущение, что мир совершенно не готов для борьбы с невидимым вирусом, распространяющимся подобно лесному пожару.

Дело в том, что для правильной поддержки иммунной системы требуется некоторое мастерство. Это особенно актуально, когда речь идет о новой, прежде незнакомой угрозе, какой в 2020 году стал вирус SARS-CoV-2. В конце концов, не существует универсального скринингового теста для такой сложной и загадочной системы, как иммунитет. Как вы узнаете из этой книги, он присутствует в каждом уголке нашего тела. Иммунная система не стоит на месте, у нее нет реальных границ, она не изолирована какими-то отдельными органами, в которых можно было бы измерить ее функцию. Ее не получится исследовать с помощью рентгена или биопсии, и не существует отдельного анализа, по которому можно было бы оценить, насколько хорошо она работает.

Хоть нам и удалось быстро разработать эффективные вакцины против COVID-19, наша иммунная система и дальше будет подвергаться нападению различных патогенов. Коронавирус — не последняя угроза нашему здоровью. Обычно иммунитет ассоциируется с борьбой против бактерий и вирусов, но на самом деле он делает гораздо больше. Его поведение — будь оно хорошим или плохим — оказывает влияние почти на все известные человечеству заболевания, либо и вовсе становится их причиной. Да, иммунная система тесно связана с болезнями, вызванными вирусами, такими как простуда и грипп, однако она

играет не менее важную роль в развитии заболеваний сердца и легких, диабета, болезни Альцгеймера и рака — главных причин смерти людей по всему миру.

Другой настолько же сложной и масштабной системы в организме попросту нет. По сути, здоровая иммунная система — это гарант наилучшего качества жизни. В конце концов именно от нее зависит, будем мы болеть и умирать или жить долго и счастливо.

В начале карьеры аллерголога-иммунолога частной практики, я добросовестно пыталась укротить иммунную систему, как меня тому учили. День изо дня я лечила экзему, крапивницу, астму, синуситы, а иногда и сложные аутоиммунные расстройства или иммунодефициты. Лечение было стандартным — лекарства от аллергии, инъекции стероидов, кремы, ингаляторы от астмы и антибиотики. В большинстве случаев лечение было результативным. Тем не менее пациенты, уходившие от меня с горой рецептов, неизменно возвращались спустя несколько месяцев. Шли годы, и я замечала, что у моих пациентов появлялись новые диагнозы. Им постепенно становилось хуже, и в итоге количество принимаемых ими медикаментов становилось настолько большим, что многие из них назначались как способ избавиться от побочных эффектов других лекарств. Некоторые жаловались на новые пищевые аллергии, аутоиммунные заболевания, синдром раздраженного кишечника, сыпи, хронические синуситы и боли в суставах. Специалисты в области гастроэнтерологии, ревматологии и дерматологии, зайдя в тупик, отправляли ко мне своих пациентов; именно аллергологам часто достаются самые сложные случаи, с которыми не могут разобраться врачи других направлений. Проблема состояла в том, что, несмотря на годы традиционной подготовки в области внутренней медицины, аллергологии и иммунологии, я и сама была в ступоре. Тем не менее у меня было предчувствие, что все эти проблемы каким-то образом тесно связаны между собой.

Я начала задавать вопросы. Расспрашивала пациентов о том, как они питаются, с каким стрессом сталкиваются, какой у них распорядок дня, как они справляются с эмоциями, об их привычках и режиме сна. Оказалось, что многие из них плохо спали, страдали от бессонницы или работали в ночную смену. Некоторые питались фастфудом, а также за последний год неоднократно принимали антибиотики и другие рецептурные препараты. Они были подвержены депрессии

и стрессу, чувствовали, что застряли в отношениях или не могли реализовать свой потенциал.

На тот момент я не была экспертом в области «интегративной иммунологии», которую определяю как сочетание иммунологических лабораторных исследований и понимания таких влияющих на здоровье факторов, как питание, стресс, психосоматика, факторы окружающей среды, духовность и другие. Я отчетливо видела, что иммунная система моих пациентов страдает из-за особенностей образа жизни. Кроме того, у них было множество стандартных болезней, таких как гипертония, заболевания сердца и диабет, которые, как известно, тесно связаны с работой иммунитета. Я понятия не имела, как это остановить, не продолжая выписывать все те же лекарства. Мне нужен был новый инструмент.

Следующие несколько лет я потратила на его создание. Прошла обучение по программе интегративной медицины доктора Вайля в Тусоне, где узнала о пользе различных методов лечения, таких как фитотерапия, здоровое питание и восстановление связи между разумом и телом. Посещала конференции по функциональной медицине, где научилась не просто заниматься постановкой диагнозов и медикаментозным лечением симптомов, а искать первопричину болезни с помощью углубленного обследования и анализов, призванных помочь пациенту скорректировать образ жизни и встать на путь исцеления. Провела множество выходных и отпускных дней на конференциях по всей территории США, углубляясь в изучение того, что *на самом деле* определяет состояние здоровья, и в итоге получила сертификат в области функциональной медицины. В конце концов я поняла, что не могу использовать полученные мною знания на своей текущей работе, поэтому уволилась и открыла свою собственную практику функциональной медицины — Центр Модей в Филадельфии.

С тех пор я помогла тысячам людей справиться с проблемами здоровья, включая симптомы аутоиммунных заболеваний, аллергии, инфекции и различные хронические болезни. Используя проверенные на практике алгоритмы действий, я помогла им избавиться от потребности в лекарствах и улучшить самочувствие только за счет корректировки питания, здоровья кишечной микрофлоры, сна, уровня стресса и внешних факторов. Я помогала пациентам избавиться от уже существующих проблем и повысить сопротивляемость вирусам во вре-

мя пандемии. Старательно собранный мной опыт очень пригодился в этом деле.

Эта книга и есть тот самый инструмент изложенный в доступной форме, чтобы ознакомиться с ним было под силу любому. На следующих страницах я поделюсь с вами знаниями, полученными мной за годы учебы и практики. Я сделала упор на самой полезной информации о работе иммунной системы, а также на приемах, которые помогут вам улучшить свое здоровье и самочувствие. Ведь именно это и является конечной целью, не так ли?

За последние несколько лет я перечитала все доступные рекомендации по укреплению иммунитета, которые давали другие медики — на конференциях, в социальных сетях и на медицинских сайтах — и поняла, что все они одинаковы. Будучи человеком, который на протяжении десятилетий изучал иммунную систему, я могу с полной уверенностью сказать, что это — в корне неправильный подход. Работа иммунной системы зависит от множества факторов, и болезнь может стать следствием разного рода нарушений и недочетов.

--► Недостаточно просто «укрепить» иммунитет. ◀--

У вас может развиваться хроническое воспаление, аутоиммунное заболевание и даже такие проблемы, как аллергия, и «укрепление» иммунитета точно не поможет справиться с этими проблемами.

Так какой же подход является правильным? Как показала моя практика, сбой в работе иммунной системы и появляющиеся в итоге симптомы — это следствие нарушения биохимического баланса на клеточном уровне. За годы исследовательской работы я заметила ряд закономерностей, наблюдающихся у моих пациентов, и на их основе выделила четыре, как я их называю, иммунотипа: тлеющий, запутавшийся, гиперактивный и слабый. Чтобы восстановить баланс иммунной системы, необходимо выяснить свой иммунотип, а затем, с помощью специальных корректировок образа жизни и лечебных методик, направить сбившийся с курса иммунитет на правильный путь.

Для начала мы поговорим о современном кризисе иммунной системы и обсудим ее фундаментальные механизмы, на которых строится наше здоровье. После этого мы изучим азы иммунологии, ведь, чтобы

выяснить свой иммунотип, вы должны знать терминологию. Не переживайте! Вы не только не умрете со скуки, но даже сможете блеснуть интересными фактами об иммунитете в беседе с друзьями. После того, как с основами будет покончено, мы начнем говорить о четырех иммунотипах. Вы пройдете разработанный мною тест, который поможет вам определить свой уникальный иммунотип (которых, впрочем, может быть несколько), а еще я приведу примеры из реальной жизни, которые помогут объяснить, что происходит в организме человека с тем или иным иммунотипом. Я объясню, как такие факторы, как сон, стресс, здоровье кишечника, токсины и питание, влияют на ваше иммунное здоровье и приводят к нарушению баланса. Получив эту информацию и определив свой иммунотип, вы сможете составить свой индивидуальный план восстановления иммунитета, который будет соответствовать вашему образу жизни. План восстановления иммунитета — это та часть книги, в которой мы оставим теорию позади, засучим рукава и приступим к активным действиям по восстановлению иммунной гармонии.

--▶ Следуя индивидуальному плану, вы сможете перенаправить усилия иммунитета от собственных клеток и безвредных аллергенов к настоящим врагам. ◀--

Вы вооружите иммунитет для борьбы с новыми вирусами и бактериями и научите его безжалостно расправляться с раковыми клетками.

Конечная цель этой книги — хорошее самочувствие и уверенность в своем организме. Ведь когда ваша иммунная система сбалансирована, вы чувствуете себя фантастически! Даже если вы болеете, то быстро идете на поправку. Вы избавлены от надоедливой аллергии и не страдаете от аутоиммунных проблем. Вы не боретесь с диабетом, ожирением, сердечно-сосудистыми заболеваниями, и вам незнакомы никакие формы хронического воспаления. Ваша иммунная система устойчива, и вы, как следствие, полностью здоровы.

Итак, если вы хотите дать отпор хроническим болезням, взять под контроль симптомы аутоиммунных заболеваний или избавиться от надоедливой сезонной аллергии, постоянных простуд и синуситов — эта книга вооружит вас всеми необходимыми инструментами.