

Моим предкам, потому что они выжили.

*Моей матери Руут, моим братьям и сестрам
и их семьям (особенно Кристине и Терхи).*

*Моим родственникам (Дэвиду, Евгении, Ракель,
Нико ла Нинья де ла Суперлуна).*

Давиду, лучшему спутнику на Пути Жизни.

И Норе, нашему Свету и моему Учителю.

Оглавление

| | |
|-----------------------------|----|
| <i>Вступление</i> | 11 |
|-----------------------------|----|

ЧАСТЬ I ИММУННАЯ СИСТЕМА: ДРАГОЦЕННОЕ НАСЛЕДСТВО

| | |
|---|-----|
| ГЛАВА 1. Иммуновещь | 15 |
| ГЛАВА 2. Психоневрология, или Зачем нам иммунная система | 29 |
| ГЛАВА 3. FCCSO (силы и органы безопасности вашего ведомства) | 44 |
| ГЛАВА 4. Иммунный ответ | 77 |
| ГЛАВА 5. Узники современной жизни | 109 |

ЧАСТЬ II НЕСООТВЕТСТВИЯ И НАРУШЕНИЯ (ИЛИ ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА ЧТО-ТО ИДЕТ НЕ ТАК)

| | |
|---|-----|
| <i>Введение</i> | 145 |
| ГЛАВА 6. Апчхи! | 148 |
| ГЛАВА 7. Аутоксический кошмар | 161 |

| | |
|---|-----|
| ГЛАВА 8. Защищайтесь изо всех сил | 178 |
| ГЛАВА 9. Спящий сторож | 217 |
| ГЛАВА 10. Вставай и иди | 229 |
| ГЛАВА 11. Затаившийся враг | 239 |
| ГЛАВА 12. 29 апреля | 255 |

ЧАСТЬ III
ВЗЛОМАЙ СВОЮ ИММУННУЮ СИСТЕМУ

| | |
|--|-----|
| <i>Введение</i> | 283 |
| ГЛАВА 13. Иммунопитание | 293 |
| ГЛАВА 14. От витамина А до цинка: азбука здорового иммунитета | 310 |
| ГЛАВА 15. Иммунобиотики: хорошие микроорганизмы, которые протянут вам руку помощи | 358 |
| ГЛАВА 16. 360°: движение и многое другое | 373 |
| <i>Иммунологический эпилог</i> | 385 |
| <i>Благодарности</i> | 389 |
| <i>Глоссарий</i> | 393 |
| <i>Библиография</i> | 396 |

Вступление

Дорогие и уважаемые читатели!

После книги «¡Es la microbiota, idiota!»¹ я получила огромное количество сообщений и комментариев, а также множество вопросов, таких как: «Какой пробиотик я могу принимать при псориазе?», «Сколько витамина D мне нужно, чтобы защититься от вирусов?» или «У меня болезнь Хашимото, но я плохо себя чувствую при употреблении таблеток для улучшения работы щитовидной железы, что еще я могу сделать?» Их были сотни, даже тысячи. И в этой книге мы будем искать ответы на многие из них.

Иммунная система делает все возможное, чтобы защитить нас от инфекции. Но даем ли мы ей то, что нужно для выполнения ее работы? Уважаем ли мы ее так, как она того заслуживает?

Все мы осознали наличие этой защитной функции после марта 2020 года. Между тем иммунная система выполняет и множество других задач, о которых мы не догадываемся.

Пришло время иммунной системе «выйти из шкафа», чтобы мы узнали все ее секреты и по-настоящему поняли, сколь многое она для нас делает.

Так же как и микробиота, иммунитет есть у каждого: у вас, ваших родителей, ваших детей, ваших друзей и всех остальных людей на планете.

¹ В переводе с испанского: «Это микробиота, идиот!».

Мы заболеваем из-за вирусов и бактерий, делаем прививки, иногда получаем травмы. А когда стареем, то наша защита ослабевает. Ужасающее количество людей страдает от рака, а другие плохо себя чувствуют, даже не зная тому причины, и их организм воспален на протяжении всей жизни. Иммунная система участвует во всех этих ситуациях, и потому в наших интересах знать, как она работает и что нужно для оптимизации ее работы.

Как и в случае с книгой о микробиоте, я написала эту работу, чтобы помочь вам и окружающим вас людям узнать все необходимое, чтобы расширить возможности своего здоровья и позаботиться о себе с помощью комплексных стратегий. Эта книга — путешествие, которое мы совершаем вместе.

Мы вытащим иммунную систему из тени в трех частях.

- В первой узнаем, почему у нас есть иммунитет и что он делает, помимо защиты от «плохих микробов» (по-научному называемых патогенными микроорганизмами), а также что мешает ему эффективно работать.

- Во второй увидим, что происходит, когда иммунная система разбалансирована из-за аллергий, аутоиммунных заболеваний, тендинита, проблем с обменом веществ и так далее.

В этих ситуациях (и во всех прочих) важно знать, что именно пошло не так. Мы также поговорим о раке, инфекциях и о том, как можно проанализировать состояние своего иммунитета.

- Последняя часть предлагает решения — от витамина А до цинка, — которые помогут вашей иммунной системе наладить работу.

ЧАСТЬ I

ИММУННАЯ СИСТЕМА:
ДРАГОЦЕННОЕ
НАСЛЕДСТВО

Иммуновець

Воссоединение

Прошло много времени с нашей последней встречи — сказалась изоляция, возникшая в результате синдемии¹, и иные ограничения. По этой причине, когда мы сидели на той террасе жарким июньским днем 2020 года, самым повторяющимся вопросом был: «Как дела, как жизнь?»

Мария заговорила первой. Сколько я ее знаю, она всегда заявляла, что не в состоянии жить, так как всегда чувствует себя уставшей. Наконец, незадолго до того, как началось COVID-безумие, ей удалось выяснить причину своего упадка сил: гипотиреоз, вызванный тиреоидитом Хашимото, который, вероятно, развивался годами. При таком аутоиммунном заболевании организм сам атакует щитовидную железу и препятствует ее нормальному функционированию. Однако Мария продолжала сокрушаться: «Я принимаю таблетки с гормонами щитовидной железы уже несколько месяцев, но мне не становится лучше, хотя врач говорит, что анализы в порядке». Ее бойфренд, Серхио, был подавлен. Раньше он имел обыкновение рвать рукава рубашек бицепсами, но теперь, казалось, перестал тренироваться. «Я хотел бы вернуться в спортзал, —

¹ Как мы поймем позже, синдемия — это сочетание нескольких пандемий.