

СОДЕРЖАНИЕ

Часть 1.

Структурные элементы иммунитета.....7

Введение: Иммунная система,
которой можно доверять9

Польза трав и специй 14

Андрографис 19

Ашваганда..... 21

Астрагала корень..... 23

Чаванпраш..... 25

Одуванчик 29

Эхинацея 30

Бузина 32

Чеснок 34

Имбирь..... 36

Гинкго билоба 37

Женьшень 41

Зеленый чай..... 43

Корень солодки..... 45

Оливковый лист..... 48

Орегано 50

Рейши 52

Родиола 56

Индюшачий хвост 57

Куркума 59

Значение витаминов.....62

Витамин А 63

Витамин D..... 64

<i>Витамин С</i>	65
<i>Витамины К₁ и К₂</i>	66
<i>Витамины группы В</i>	66
<i>Цинк</i>	68
Употребляйте продукты с антиоксидантами и минералами	68
<i>Селен</i>	70
Оптимизируйте состояние здоровья кишечника	74
Внимание на пищевые волокна.....	75
Увеличьте потребление пробиотиков.....	77
Рекомендации по питьевому режиму	80
Рассмотрим исследования.....	80
Сколько воды нужно пить?	81
Вода должна быть фильтрованной	82
Время чаепития.....	83
Другие варианты и чего следует избегать	84
Как повысить качество сна	86
Валитесь с ног от усталости?	86
Сколько нужно спать?	
Плюс 11 лайфхаков для сна	87
Помощь при смене часовых поясов.....	90
Чего следует избегать	92
Обработанные и ультраобработанные пищевые продукты	92
Алкоголь	93
Ожирение.....	94
Малоподвижность	95
Необоснованный прием медицинских препаратов.....	96
Стресс.....	96

Часть 2.

Рецепты для укрепления иммунитета 99

Андрографис	100
Ашваганда	103
Астрагала корень	104
Чаванпраш	108
Одуванчик	109
Эхинацея	112
Бузина	113
Чеснок	117
Имбирь	130
Гинкго билоба	150
Женьшень	154
Зеленый чай	159
Корень солодки	160
Оливковый лист	171
Орегано	172
Рейши, трутовик «индюшачий хвост»	175
Родиола	178
Куркума	182
Разное	191
Сравнительная таблица величин	204
Список источников	207
Об авторе	216
Алфавитный указатель	217



ЧАСТЬ 1

Структурные элементы иммунитета





ВВЕДЕНИЕ: ИММУННАЯ СИСТЕМА, КОТОРОЙ МОЖНО ДОВЕРЯТЬ

Представьте, что иммунная система — это армия, чья первоочередная задача — защищать вас от захватчиков. Как и настоящая армия, она должна быстро реагировать, уметь правильно отличать угрожающее от безобидного, целесообразно направлять силы для нейтрализации врага, не причиняя ущерба, и стойко продолжать бой до окончательной победы.

При этом иммунная система *не должна* запускать настолько массивную атаку, чтобы вредить тканям организма, как в некоторых случаях COVID-19, когда на организм обрушивается шквал цитокинов (исключительно сильных иммунных субстанций). Кроме того, система не должна постоянно находиться в состоянии повышенной готовности, как происходит при хроническом воспалении, и не должна считать ваше тело своим врагом, как при аутоиммунных заболеваниях.

Здоровая иммунная система находится в балансе, то активизируется, то возвращаясь в состояние

покоя. Существуют специальные медицинские препараты для стимуляции иммунной системы и подавления ее активности. Но ведь вам нужна высокофункциональная, сбалансированная иммунная система, которая может защитить вас и не нуждается в медикаментах или других воздействиях для этого.

Три типа иммунитета

Пока я писал эту книгу, мы были охвачены кризисом пандемии COVID-19. Многие люди ждали появления волшебной вакцины, которая наделит общество иммунитетом к вирусу и даст возможность без риска вернуться к обычной жизни и снова радоваться общению с другими. Однако подобный вариант событий не столь радужный, как могло бы показаться, потому что

- лучше всего приобретать иммунитет к инфекционной угрозе через естественный контакт.

Хотя существует риск развития серьезных форм болезни, именно естественный контакт помогает выработать надежный иммунитет как к отдельному вирусу, так и ко всем патогенам, подвергаясь которым ваша иммунная система становится только сильнее. Парадокс человеческого организма заключается в том, что болезнь — это лучшая профилактика от болезни;

- у иммунной системы есть два подразделения — клеточный (Т-клетки) и гуморальный (В-клетки). Долгосрочный иммунитет поддерживается обеими подгруппами иммунных клеток, но при вакцинации активизируется только гуморальный иммунитет, то есть В-клетки, а Т-клетки не получают стимуляции;
- медицинские препараты и вакцины, которыми многие надеются защитить себя от болезни, не работают сами по себе, а лишь помогают вашей собственной иммунной системе лучше защитить вас от той угрозы, против которой разработана вакцина. Таким образом, в роли спасителя выступают не лекарства, а ваша собственная иммунная система. И чем сильнее она, тем сильнее вы.

Отсюда вывод: гораздо разумнее оптимизировать функции иммунной системы, чтобы успешно противостоять любым патогенам и развить так называемый активный иммунитет. Это один из трех основных типов иммунитета, который считается самым надежным и продолжительным из них.

Три типа иммунитета

- **Активный иммунитет** возникает при борьбе иммунной системы с угрозами для здоровья и является результатом победы иммунной системы над ними. Благодаря способности иммунной системы запоминать, как бороться с захватчиками, с которыми она уже встречалась, в большинстве случаев активный иммунитет сохраняется на всю жизнь.

Т- и В-клетки, которые запоминают, как распознавать и побеждать каждый патоген, с которым они сталкиваются, формируют иммунологическую память. Эти два типа иммунных клеток циркулируют по организму в небольших количествах до тех пор, пока не наткнутся на знакомый патоген. Тогда их концентрация повышается, и за

ними просыпаются другие иммунные клетки, чтобы тоже подключить свои защитные механизмы.

- **Пассивный иммунитет** передается от другого человека, который смог его приобрести. Например, во время беременности антитела матери передаются ребенку через плаценту, а после его рождения — с грудным молоком. Пассивный иммунитет также можно передать с помощью инъекций иммуноглобулина, когда антитела от людей, успешно справившихся с патогенами, вводят другим пациентам. Хотя пассивный иммунитет может спасти человеку жизнь, он недолговечен, потому что введенные антитела не сохраняются в иммунологической памяти.
- **Коллективный, или популяционный, иммунитет.** При этом человек защищает иммунитет окружающих его людей. Иммунная система человека, который находится под защитой, не включается в коллективный иммунитет, который основывается на работе иммунных систем окружающих. Коллективный иммунитет возникает, когда достаточное

количество членов общества приобрели иммунитет к определенному патогену, поэтому реже возникают случаи инфицирования, появляется меньше потенциальных носителей и в результате реже возникают вспышки заболевания.

Коллективный иммунитет можно создать по принципу кокона. В этом случае уязвимый человек может делить общее пространство только со здоровыми людьми.

Такой тактики многие придерживались во время пандемии COVID-19, чтобы обезопасить пожилых родственников и близких людей с ослабленным иммунитетом.

На сегодняшний день лучший вариант — культивировать собственный активный иммунитет. Укрепляя иммунную систему, вы усиливаете свою способность вырабатывать активный иммунитет. Кроме того, вы вносите свой вклад в коллективный иммунитет, потому что исключаете себя из потенциального числа распространителей определенного патогена, и у людей с ослабленным иммунитетом остается меньше шансов заразиться.

Как показал COVID-19, нам просто необходимо укреплять

иммунную систему, потому что мы неизбежно попадаем под действие не только новой формы коронавируса, но и других вирусов.

К счастью, иммунная система работает для вашей защиты и имеет огромный опыт борьбы с мириадами угроз. Она обладает адаптивностью и выносливостью. Чтобы ее оптимизировать, нужно просто обеспечить ей оптимальное питание и оградить от воздействия токсинов. Как это осуществить на практике, вы узнаете из моей книги, а во второй части научитесь готовить вкусные блюда по моим рецептам. В рецептах используются пряности и продукты для повышения иммунитета, о которых я рассказываю в первой части книги. Некоторые блюда готовят только из них (например, чай из отвара имбиря), а другие состоят из нескольких ингредиентов и восхитительных приправ, например, сотэ из баранины, где главная роль отводится чесноку.

Хотя моя основная цель — показать, как пользоваться природной аптечкой из трав и специй для укрепления иммунной системы, я дополнительно рассказываю об основных компонентах крепкого иммунитета, гигиене сна, правильном питьевом режиме, здоровой диете из разнообразных нутриентов, витаминов и антиоксидантов и здоровье кишечника.

Травы, специи и оздоровительные практики, с которыми вы познакомитесь в этой книге, помогут противостоять всем видам заболеваний: как новым инфекциям типа COVID-19, так и хроническим болезням, например, диабету, болезни Альцгеймера и онкологическим заболеваниям.

Они повысят сопротивляемость *страху* заболеть, потому что вы со знанием дела предоставите иммунной системе все необходимое для нормальной работы. Преодоление страха дает силы брать на себя ответственность.



До появления лекарств люди лечились растительными средствами. Благодаря развитию науки и техники мы производим медицинские препараты в лабораториях, но травы и специи готовы по-прежнему делиться с нами своими полезными свойствами, как с нашими древними предками.

Травы и специи поддерживают иммунитет, потому что в них содержится больше антиоксидантов, чем в любой другой пище. Многие пряности возглавляют список продуктов с самым высоким индексом ORAC (коэффициент поглощения кислорода, определяющий антиоксидантную способность продукта) от английского *oxygen radical absorbance capacity* (способность поглощения свободных радикалов). Он лежит в основе стандартизированного метода измерения антиоксидантной способности различных продуктов и пищевых добавок. Чем выше индекс ORAC, тем эффективнее продукт нейтрализует вредоносные свободные радикалы — крайне нестабильные

молекулы с недостающим электроном. Свободные радикалы повреждают здоровые молекулы, чтобы возместить нехватку электрона. Чем меньше свободных радикалов атакуют клетки и ткани вашего организма, тем полноценнее иммунная система может сконцентрироваться на борьбе с вражескими захватчиками и поддерживать внутренний баланс, иначе говоря, гомеостаз.

Высокий индекс ORAC — это не единственная причина высокой эффективности трав и специй, которые наносят по болезням мощные удары. В них содержится множество питательных веществ, витаминов и минералов, без которых невозможно выстроить иммунитет (о них я расскажу в следующей главе).

Кроме того, травы и специи обладают медицинскими свойствами. Неудивительно, что ими лечились на протяжении тысячелетий до появления современной медицины, которая предлагает синтетические препараты взамен природных компонентов.

Каждая пряность обладает уникальными и полезными для здоровья свойствами. В целом, навредить с помощью трав и специй невозможно. Я рекомендую добавлять свежие, экологически чистые травы и другие растительные ингредиенты во время приготовления пищи, полагаясь на свой вкус. Но травы обладают настолько выраженным лечебным эффектом, что необходимо найти способ употреблять их не только в горячих блюдах, и моя кулинарная книга как раз должна помочь вам в этом. Из нее вы узнаете, как усовершенствовать иммунитет с помощью чаев, тоников, джемов и соков.

Регулярное употребление в пищу разнообразных трав и специй — лучшая профилактика хронических заболеваний. Травы положительно влияют на состояние здоровья разными способами.

- **Усиливают иммунный ответ.** Например, возьмем чеснок. Этот привычный на нашей кухне овощ оздоравливает организм на нескольких уровнях за счет антибактериального, противовирусного, противогрибкового и антиоксидантного свойств. В обзоре и метаанализе ранних исследований 2019 года доказано, что чеснок эффективно снижает концентрацию

воспалительных биомаркеров, в том числе С-реактивного белка, TNF-α (фактор некроза опухолей) и интерлейкина-6¹. Предположительно, основной терапевтический эффект чесноку обеспечивают богатые серой составляющие, такие как аллицин. Ученые обнаружили, что при переваривании аллицина в организме образуется сульфеновая кислота, а это вещество быстрее вступает в реакцию с опасными свободными радикалами, чем любое другое².

И это всего лишь один пример. Каждая трава и специя содержит множество компонентов, которые по-своему укрепляют иммунитет, а в фармацевтических препаратах на растительной основе сохраняется всего одно или два полезных свойства. Кроме того, пряности могут синергически влиять друг на друга и усиливать положительный эффект за счет процесса, пока неизвестного науке.

- **Защищают от рака.** Как я уже упоминал во введении, травы и специи противостоят не только инфекционным, но и хроническим заболеваниям, которые снижают качество жизни и становятся причиной

смерти многих людей. Пожалуй, самое страшное из них — рак. Существуют три растительных составляющих, которые доказали эффективность в борьбе с онкологией.

✧ **Апигенин.** Этот флавоноид (категория веществ, содержащихся в растениях и придающих им окраску и ряд полезных свойств) содержится в зелени, в том числе в петрушке, чабреце и ромашке, а также в некоторых растениях и овощах, например, в сельдерее. Доказано, что апигенин необходим для здоровья мозга, его высоко ценят за противораковые свойства. Когда мышей, которым внедряли клетки особенно смертоносного и быстрорастущего человеческого рака молочных желез, лечили апигенином, рост раковых клеток замедлялся и опухоли сокращались в объеме. Кровеносные сосуды, питающие опухоли, тоже сжимались и ограничивали приток крови к раковым клеткам, лишая их необходимых питательных веществ³. Судя по результатам исследований, этот компонент связывается со 160 белками в теле человека, а значит, оказывает пользу

для здоровья в нескольких направлениях. В этом заключается отличие от фармацевтических препаратов, которые воздействуют только на одну определенную цель.

Апигенин входит в состав ромашкового чая, и, по всей видимости, благодаря ему ромашковый чай может снизить вероятность развития рака щитовидной железы, позволяя достичь вплоть до 80%-ного снижения риска развития этого заболевания⁴.

✧ **Куркумин.** Основным компонентом куркумы может предоставить больше доказательств в пользу своих противораковых свойств, чем любой другой нутриент. В Индии, где повсеместно употребляют куркуму, показатели распространения четырех самых часто встречающихся видов рака — толстой кишки, молочных желез, предстательной железы и легких — в десять раз ниже, чем в Соединенных Штатах Америки. В частности, куркумин способен:

- ингибировать трансформацию нормальных клеток в раковые, а также

препятствует пролиферации существующих опухолевых клеток;

- разрушать мутантные раковые клетки в организме, чтобы они не могли распространяться;
- снимать воспаление;
- усиливать функцию печени;
- ингибировать синтез белка, связанного с формированием опухолей;
- предотвращать развитие дополнительных кровеносных сосудов, способствующих росту раковых клеток (этот процесс называется ангиогенез).

✧ **Ашваганда.** Это традиционное индийское лекарственное растение богато флавоноидами, которые обуславливают его выраженные эффекты. В одном исследовании биоактивные ви-занолиды — природные стероиды — ашваганды определили в качестве агентов, пресекающих пути развития нескольких воспалительных заболеваний,

в том числе артрита, астмы, гипертензии, остеопороза и рака⁵.

Ашваганда — это адаптоген, то есть она может либо стимулировать, либо подавлять иммунную систему, чтобы бороться с инфекциями, онкологическими и другими заболеваниями. Кроме того, растение помогает устранять психические и физические последствия стрессов. Существует множество других адаптогенных растений, например, женьшень и родиола (о которых мы подробнее поговорим на страницах 41 и 56 соответственно). Их способность предоставлять организму как раз то, что необходимо для восстановления баланса, говорит о мудрости природы.

- Бороться с заболеваниями. Кроме того, многие травы и специи берут на себя тяжелую работу по лечению распространенных патологических состояний, в том числе:

✧ **болезнью Альцгеймера.** Ученые доказали, что куркумин препятствует

накапливанию деструктивных бета-амилоидов в головном мозге у пациентов с болезнью Альцгеймера, а также разбивает уже скопившиеся бляшки⁶. На самом деле он гораздо эффективнее ингибирует склеивание этих фрагментов белка, чем любые другие лекарства от Альцгеймера.

У пациентов с болезнью Альцгеймера в мозге повышено воспаление, а куркумин, прежде всего, известен своими противовоспалительными свойствами. Это вещество оказывает влияние на экспрессию более 700 генов и способно блокировать активность и синтез ферментов, вызывающих воспаление;

✧ **диабетом.** Такая общеизвестная специя, как кардамон, эффективно регулирует уровень сахара в крови. Она улучшает чувствительность к инсулину и транспорт глюкозы, а также снимает воспаление. В одном из исследований в течение 12 недель принимали участие 18 человек с диабетом второго типа. Половине группы давали по 1000 миллиграммов биологически

активной добавки из кассии (коричника китайского), а второй половине — плацебо. Согласно результатам исследования, у всех участников, получавших кассию, статистически значительно снизилась концентрация сахара в крови (по сравнению с пероральными противодиабетическими препаратами), а у плацебо-группы не наблюдались позитивные изменения;

✧ **артериальным давлением.**

Высокое давление может навредить сердцу и кровеносным сосудам, потому что заставляет их тяжело и менее эффективно работать. Со временем повышенное давление разрушает внутреннюю оболочку артерий. Часто гипертонию называют тихим убийцей, потому что ее симптомы обычно остаются незамеченными. Примерно половина взрослого населения США сегодня страдает от повышенного артериального давления.

В ходе исследования ученые тестировали пищевую добавку из экстракта листьев оливы на группе из 40 однояйцевых близнецов, у которых

было погранично повышенное артериальное давление. Один близнец из каждой пары получал экстракт листьев оливы в течение восьми недель, а другой должен был следовать рекомендациям по изменению образа жизни, направленным на снижение давления. Каждые две недели исследователи измеряли в группах вес, артериальное давление, частоту пульса, уровень глюкозы и липидов. Те, кто принимал экстракт листьев оливы, в день получали от 500 до 1000 мг добавки.

Ученые определили, что изменения артериального давления зависели от дозы. У испытуемых, которые принимали по 500 мг, систолическое давление снизилось на 6 мм рт. ст. больше, чем в контрольной группе. У испытуемых на фоне 1000 мг

систолическое давление снизилось на 13 мм рт. ст. Восемь недель спустя средний показатель артериального давления в контрольной группе почти не изменился с начала исследования, а в группе 1000 мг показатели значительно снизились⁸.

Все эти полезные свойства дают повод попробовать что-то новое и начать добавлять пряности в еду, не жалеть специй и расширить репертуар своих рецептов, дополнив его тониками, чаями и джемами, основная задача которых — обогатить ваш рацион. Ваши старания окупит не только восхитительный вкус блюд, но и мощный импульс, который придадут вашему здоровью пряности.

Далее я предлагаю вам познакомиться с девятнадцатью травами и специями, которые я считаю самыми полезными для иммунитета.

АНДРОГРАФИС

**Зарекомендовавший себя
иммуномодулятор,
известный по всему миру**

Что это? Андрографис — ботаническое название *Andrographis*

paniculata — одно из самых распространенных лекарственных растений на земле. В естественной среде произрастает в Индии и Шри-Ланке, а также встречается в Китае и Юго-Восточной Азии.

Андрографис называют королем горечи за невероятно едкий вкус. На протяжении сотен лет в лечебных целях используют его листья, цветы и корни.

Он помогает при различных недомоганиях и болезнях, в том числе при укусах змей, диарее, лихорадке при респираторных инфекциях, при диабете и даже онкологических заболеваниях. Андрографис с давних времен применяют в аюрведе, традиционной системе индийской медицины, и он входит в состав множества аюрведических травяных сборов. В традиционной китайской медицине это растение почитают за способность избавлять тело от жара и токсинов.

Что говорит наука? Традиционные приписываемые андрографису качества и его медицинский потенциал получили научную оценку в ходе множества исследований. В ходе лабораторных испытаний и исследований на животных у этого растения обнаружены иммуностимулирующие, противовоспалительные, противомикробные, противовирусные и противораковые свойства. Подобными результатами завершились и исследования при участии людей.

Например, андрографис снижает выраженность симптомов

простуды и даже помогает защитить от болезни организм. В ходе двойного слепого плацебо-контролируемого исследования при участии 61 взрослого с симптомами простуды выяснилось, что у участников, которые в течение пяти дней получали таблетки из экстракта андрографиса, происходило значительное клиническое улучшение на четвертый день лечения⁹.

Во время другого исследования здоровым студентам давали таблетки из андрографиса для профилактики простуды, и в результате эффективность профилактики у них выросла в 2,1 раза по сравнению с группой плацебо¹⁰. По итогам похожих исследований, эта лекарственная трава облегчает симптомы в верхних дыхательных путях при простуде и препятствует развитию инфекций.

Кроме того, это целебное растение помогает при гриппе. В одном из лабораторных исследований девяти лекарственных растений андрографис показал наибольший потенциал в борьбе с вирусом гриппа, а именно H_1N_1 , подавив его на более чем 50 процентов¹¹. В другом случае в рандомизированном контролируемом исследовании при участии людей показано, что пациенты с диагностированным гриппом,

получавшие стандартизированный экстракт андрографиса, не только выздоравливали быстрее, чем пациенты контрольной группы, но и испытывали меньше осложнений гриппа¹². Эти противовирусные и противовоспалительные свойства, во всяком случае отчасти, обусловлены иммуностимулирующим эффектом активных компонентов растения, а именно андрографолидами.

Эта лекарственная трава укрепляет защиту организма от пролиферации или распространения раковых клеток и даже вызывает их гибель. Более двадцати лет назад в лабораторных испытаниях было показано, что андрографис ингибирует рост клеток рака молочной железы таким же образом, как известный препарат для лечения этого вида

рака тамоксифен¹³. Последующие лабораторные тестирования и исследования на животных были направлены на оценку воздействия растения на рак желудка, толстой и прямой кишки и других видов онкологических заболеваний. Опираясь на научно доказанные иммуностимулирующие свойства андрографиса, ученые полагают, что растение может быть эффективным при лечении аутоиммунных заболеваний.

Попробуйте! В продаже можно найти большое разнообразие биологически активных добавок с андрографисом. Он бывает в составах с другими травами, например, с элеутерококком и эхинацеей. Мне нравится заваривать вкусный чай с побегами андрографиса (читайте на странице 101).

АШВАГАНДА

Древний адаптоген

Что это? Ашваганду глубоко почитают в аюрведе, древней системе индийской медицины. Можно сказать, что это самое важное и сильное действующее растение во всей аюрведе, которое входит в число *расаян*, или тонизирующих

средств. Считается, что оно обладает многочисленными полезными для здоровья свойствами и положительно влияет на системы организма — нервную, эндокринную и репродуктивную.

Эта трава тоже попадает в категорию адаптогенов — растений, которые помогают организму

справляться со стрессом, иначе говоря, адаптироваться. В целом, большинство трав-расаян являются адаптогенами. Расаяной называют растительные препараты, которые оживляют физическое и психическое состояние и делают человека счастливее.

Ашваганда — санскритское слово, которое переводится как «запах лошади». Говорят, растение получило это название за крепкий лошадиный дух, который источают его свежие корни, а также за приписываемую способность делать человека сильным, как конь. Чаще всего лекарственные средства готовят из корней и листьев, но цветы и семена этого небольшого кустарника (*Withania somnifera*) тоже можно применять в медицинских целях. Еще это растение называют индийским женьшенем, или зимней вишней.

Что говорит наука? Это лекарственное растение поддерживает работу иммунной системы различными способами. Согласно исследованию, многочисленные биологически активные компоненты ашваганды, особенно витанолиды, действуют как иммуномодуляторы. Главным образом они улучшают защиту организма от болезней путем активации иммунных клеток, в том числе

лимфоцитов, которые иначе называют естественными киллерами. Химические составляющие растения также обладают научно доказанными антиоксидантными свойствами и защищают иммунные клетки от повреждений свободными радикалами.

Способность ашваганды повышать сопротивляемость стрессу уже давно изучена, равно как и пагубное влияние стресса на иммунную систему и его роль в ослаблении защиты от инфекций. В 2019 году в рандомизированном плацебо-контролируемом исследовании приняли участие 58 взрослых мужчин и женщин с явными признаками стресса. Их разделили на три группы, после чего двум группам давали разные дозы ашваганды, а третья получала плацебо.

Уровень стресса оценивали с помощью опроса и анализа крови на гормон стресса кортизол. Также учитывалось качество сна испытуемых — доказано, что недосып негативно сказывается на иммунитете. Согласно результатам, лечение ашвагандой было «в значительной степени эффективным» по сравнению с плацебо. У участников на фоне приема ашваганды произошло статистически значимое снижения уровня стресса по опросу и анализу