

# Программа восстановления иммунной системы. Практический курс лечения аутоиммунных заболеваний в четыре этапа

**Автор:**

Мишель Блюм

Программа восстановления иммунной системы. Практический курс лечения аутоиммунных заболеваний в четыре этапа

Мишель Бендер

Сьюзан Блюм

Если вы постоянно устаете, раздражаетесь, у вас проблемы с кожей или волосами, вы ни с того ни с сего набираете или теряете вес, – возможно, у вас аутоиммунное заболевание. Ваша иммунная система атакует собственные ткани организма. Каждый, кому пришлось столкнуться с одним из таких заболеваний (а их более сотни), скажет вам, что оно оказывает колоссальное влияние на качество жизни.

Традиционный подход к лечению аутоиммунных болезней – подавить иммунную систему с помощью сильнодействующих лекарств – порой влечет за собой серьезные и малоприятные последствия. Сьюзан Блюм предлагает четкую и понятную программу лечения аутоиммунных заболеваний, которая призвана не только предотвратить их возникновение и помочь избавиться от тяжелых симптомов болезни тем, кто с ними столкнулся, но и сформировать более здоровую и сбалансированную иммунную систему, способную противостоять агрессивной окружающей среде.

На русском языке публикуется впервые.

Сьюзан Блюм при участии Мишель Бендер

Программа восстановления иммунной системы. Практический курс лечения аутоиммунных заболеваний в четыре этапа

Издано с разрешения Janis A. Donnaud & Associates, Inc. и Graal Literary Agency

Научный редактор Шамиль Хапчаев

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Printed by arrangement with Janis A. Donnaud & Associates, Inc. through Graal Literary Agency

© Susan Blum, M. D., 2013

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2018

\* \* \*

Посвящается миллионам людей с аутоиммунными заболеваниями.

Цель этой книги – дать вам надежду

В книге изложены взгляды и идеи автора. Ее цель – дать полезную информацию общего характера о предмете, которому она посвящена. Она ни в коей мере не

заменяет рекомендации медиков, основанные на конкретных заболеваниях, симптомах и проблемах. Если читатель нуждается в советах медицинского характера, касающихся здоровья, диеты, физических нагрузок и т. п., ему необходимо проконсультироваться с компетентным врачом. Автор и издатель не несут ответственности за любой вред здоровью или материальный ущерб, причиненный читателю как прямое или косвенное следствие выполнения указаний или рекомендаций или участия в программах, описанных в книге.

## Предисловие партнера

Фундаментальные принципы, сформулированные еще в трудах Авиценны, трактатах йоги и китайской медицины, прошли проверку тысячелетиями. Отрадно, что сегодня врачи, заболев и оказавшись в тупике при использовании регламентов лечения, утвержденных страховой медициной, заново открывают для себя фундаментальные основы человеческого здоровья.

Мой личный опыт заставил меня доверять мнению только тех докторов, кто сумел справиться со своей болезнью и дополнить знания, полученные в медицинском вузе, принципами холистической медицины. Автор этой книги Сьюзан Блум как раз такой человек. Она объясняет, какое влияние стресс, питание и современные лекарства оказывают на состояние нашей иммунной системы и наше здоровье и как их можно восстановить. Особенно ценно то, что убеждения автора основаны на огромном опыте борьбы с аутоиммунным заболеванием.

Я хотел бы привести несколько цитат из ее книги:

«Несколько лет назад я читала лекцию в Центре психосоматической медицины в рамках программы профессиональной подготовки перед аудиторией, состоявшей из профессиональных медиков. В своей лекции я говорила о важности использования пищи в качестве лечебного средства и о том, как такие простые вещи, как правильное дыхание и релаксация, могут помочь в лечении болезни. Меня поразило то, что такие важные понятия, способные изменить жизнь, оказались в новинку для большей части аудитории, насчитывавшей две

сотни человек. И это были работники здравоохранения! Я не могла в это поверить! Как могут врачи обучать этому своих пациентов, если они не понимают таких простых вещей и сами их не практикуют?»

«Подход “один и тот же диагноз – одинаковое лечение” эффективен в таких случаях, как травма, аппендицит или перелом ноги, когда стандартный подход, в частности хирургическое вмешательство, может решить экстренную проблему или снять симптом. К сожалению, он не подходит, когда мы пытаемся вылечить или предупредить сложные хронические болезни».

Для современного человека, привыкшего всецело доверять традиционной медицине, эта книга станет мостиком, позволяющим вернуться к здоровому смыслу, принципам здорового образа жизни и идеям холистической медицины.

Сьюзан Блюм упоминает доктора Сидни Бейкер, которого часто называют отцом функциональной медицины, и приводит его слова: «Если вы сидите на гвозде, нужно не лечить боль, а найти гвоздь и вытащить его». Эта книга поможет обнаружить все «гвозди», которые вызывают нарушения в работе организма, и вытащить их один за другим.

А чтобы составить полную картину о том, какое влияние современный образ жизни оказывает на ваше здоровье, прочтите книги Майкла Мосса «Соль, сахар и жир» и Колина Кэмпбелла «Китайское исследование».

Я искренне желаю вам взять ответственность за свое здоровье на себя и не надеяться только на врачей.

Учитесь, читайте книги, наблюдайте за собой, консультируйтесь у специалистов и руководствуйтесь здравым смыслом.

Искренне ваш,

Виктор Тимофеев,

директор и основатель компании «Гарнец»

## Предисловие. Избавление от незримой эпидемии боли и страданий

Какие болезни поражают женщин чаще, чем сердечно-сосудистые заболевания и рак молочной железы, вместе взятые?

С какими заболеваниями сталкиваются почти 24 миллиона американцев, хотя на изучение их потенциальных причин выделяется только 5,4 % от бюджета Национальных институтов здравоохранения[1 - Здесь и далее статистика и различные данные приводятся как в оригинале, то есть для США и ее жителей. В России процентное соотношение заболеваний примерно такое же, но денег выделяется меньше. В открытых источниках найти эти данные довольно сложно. Прим. науч. ред.]?

Ответ – аутоиммунные заболевания. В большинстве случаев они не попадают в поле зрения благодаря многообразию видов. Ревматоидный артрит, системная красная волчанка (далее – волчанка), рассеянный склероз, колит, диабет, гипотиреоз и псориаз – все это аутоиммунные заболевания. Мы привыкли рассматривать эти патологии по отдельности, хотя на самом деле все они – одно заболевание со множеством различных оттенков, обусловленных возрастом, половой принадлежностью и генами. Аутоиммунные заболевания затрагивают практически все системы нашего организма – нервную систему, суставы и мышцы, сердце и т. д. При аутоиммунных заболеваниях иммунная система атакует собственные ткани организма, а не чужеродные молекулы, в частности бактерии. Известно более сотни разных аутоиммунных заболеваний. И каждый, кому пришлось столкнуться с одним из них, скажет вам, что оно оказывает колоссальное влияние на качество жизни.

Новое направление в науке – и практическое применение его достижений посредством функциональной медицины – отмечает лишь несколько основных причин развития аутоиммунных заболеваний. Большинство из них представители традиционной медицины игнорируют: они просто стараются подавить иммунную систему с помощью сильнодействующих медицинских препаратов, имеющих опасные побочные эффекты.

Однако дело в том, что практически все аутоиммунные заболевания вызваны одними и теми же коренными причинами: это микроорганизмы, токсины окружающей среды, аллергены, стресс и неправильное питание. Устранив эти глубинные причины и поддерживая свой организм в оптимальном состоянии с

помощью правильного питания и здорового образа жизни, можно добиться практически полного выздоровления.

Книга доктора Сюзан Блум – действенное руководство по самолечению. Доктор Блум рассказывает, как справиться с первопричинами болезни и как восстановить баланс своей иммунной системы. Она предлагает четкую и понятную схему лечения для миллионов людей, страдающих от аутоиммунных заболеваний, дает советы по изменению рациона питания и окружающей среды, по применению пищевых добавок, которые могут помочь справиться с аутоиммунными расстройствами и даже вылечиться от них. Она сама победила болезнь с помощью программы лечения, представленной в этой книге.

Традиционный подход к лечению аутоиммунных заболеваний предполагает подавление иммунной реакции путем назначения сильнодействующих препаратов, включая нестероидные противовоспалительные препараты (нестероидные противовоспалительные средства/агенты, НПВП, НПВС, НСПВП, NSAID), стероидных средств, подобных преднизолону, цитостатиков типа метотрексата и блокаторов мощной воспалительной молекулы под названием TNF-альфа (фактор некроза опухоли-альфа, ФНО). Однако эти новейшие препараты настолько сильно подавляют иммунную систему, что возрастает риск развития рака или опасных для жизни инфекций. Кроме того, они часто вызывают серьезные побочные эффекты и нередко приносят лишь частичное облегчение.

В краткосрочном плане эти препараты могут спасти жизнь некоторым больным, но в долгосрочной перспективе они никоим образом не устраняют саму причину заболевания.

Мы с доктором Блум руководствуемся принципами функциональной медицины, что позволяет нам заглянуть в корень проблемы. Мы добились успеха в лечении сотен больных с аутоиммунными заболеваниями, поскольку прежде всего выявляли глубинные причины этих патологий и боролись с ними.

Я и сам успешно воспользовался этой методикой. Мои анализы крови явно указывали на то, что мой организм борется сам с собой. Устранив отравление ртутью, я преодолел хроническую усталость и справился с аутоиммунными проблемами.

Так же удачно сложилась судьба многих пациентов. В каждом случае врачи, как и мы с доктором Блюм, выявляли причины заболеваний – токсины, аллергены, инфекции, недостаток питания и стресс – и старались ликвидировать их, одновременно возвращая в жизнь пациентов все то, что необходимо для оптимального функционирования организма: полноценную экологически чистую пищу, питательные вещества, физические нагрузки, управление стрессом, чистую воду и кислород, общение с окружающими, социальные связи и смысл жизни.

Вот несколько вдохновляющих историй выздоровления.

Ко мне на прием привели десятилетнюю девочку с диагнозом «коллагеноз». Воспалительный процесс разрушал ее кожу, суставы, печень и клетки крови. Врачи безуспешно пытались контролировать симптомы болезни с помощью внутривенных инъекций лошадиных доз стероидов и химических препаратов, подавляющих иммунитет. И никто не задался вопросом: «В чем причина?». Почему у нее развилось воспаление? Что вызвало чрезмерную активность иммунной системы девочки? Врачи просто стремились подавить болезнь. Через два месяца, в течение которых девочка придерживалась диеты, исключающей продукты с глютеном и молочные продукты, питалась полноценными продуктами и принимала пищевые добавки, наступило существенное улучшение. Через год девочка избавилась от всех симптомов, перестала принимать лекарства, и содержание аутоиммунных антител в крови пришло в норму. В традиционной врачебной практике подобного поворота в течении болезни не отмечалось. Но теперь совершить его под силу любому.

Женщина 42 лет страдала псориазом в сочетании с артритом (псориатический артрит). Она не могла подниматься и спускаться по лестнице, самостоятельно залезать в ванну, ухаживать за своими детьми. Через девять месяцев лечения, которое включало устранение глютена и других пищевых аллергенов, выведение тяжелых металлов из организма и восстановление баланса иммунной системы, она вошла в мой кабинет не только похудевшая на 15 кг (воспалительный процесс вызывает избыточную полноту), но и полностью избавившаяся от боли и псориаза.

Мужчину много лет мучили кровавый (геморрагический) понос и боли, вызванные неспецифическим язвенным колитом. Некоторое облегчение дали изменения в рационе питания и разные средства, способствующие

пищеварению. Но настоящее улучшение наступило только тогда, когда мы очистили его пищеварительный тракт от болезнетворных бактерий и исключили глютен из рациона.

Еще одна пациентка, которой мы помогли совсем недавно, страдала от истощающей организм усталости и рассеянного склероза. Кроме того, у нее были выявлены белые воспалительные рубцы на ткани мозга. Она почти полностью избавилась от своих симптомов после удаления ртутных зубных пломб и курса полной детоксикации организма. Повторная МРТ показала, что все белые мозговые рубцы, вызванные рассеянным склерозом, исчезли!

Благодаря методам функциональной медицины, применяемым врачами в разных уголках страны, множество пациентов с аутоиммунными заболеваниями выздоравливают. В одном из центров функциональной медицины – Центре здоровья Блюм – доктору Блюм удается улучшить качество жизни тысяч пациентов. Методика выявления и устранения провоцирующих факторов болезни, таких как скрытые микроорганизмы, токсины или аллергены, с одновременной поддержкой функционирования организма с помощью питательных элементов, лечебных трав и лекарств типа пробиотиков сегодня входит в повседневную практику врачей, находящихся на переднем крае современной медицины. Это направление, получившее название функциональная медицина, помогло десяткам тысяч пациентов в разных странах. Суть и практическое значение функциональной медицины подробно и доступно раскрываются в этой книге. Функциональная медицина вооружает нас знаниями и методами. Нужно только уметь применить их на практике.

Марк Хайман, доктор медицины

Введение. Как начать: новое партнерство

В мире нарастает эпидемия. О ней не кричат в газетах, она не занимает центральное место в вечерних выпусках новостей, но она реальна, она ослабляет здоровье людей и представляет потенциальную угрозу их жизни. Это

эпидемия аутоиммунных заболеваний. Эта группа хронических заболеваний распространена шире, чем рак и болезни сердца, однако большинство больных даже не знают, что больны аутоиммунной болезнью. Что хуже всего, больные вынуждены терпеть симптомы аутоиммунных расстройств из-за того, что врачи либо неспособны правильно поставить диагноз, либо не могут выявить первопричину болезни.

Ключ к решению проблемы дает функциональная медицина – медицинское направление, сформировавшееся в последнее десятилетие, которое занимается вопросами обратимости этих хронических состояний. Надежду нужно искать именно здесь.

Известно более сотни различных аутоиммунных патологий. Это серьезные хронические заболевания, вызванные глубинным сбоем в работе иммунной системы. Наша книга – предупреждение: эти болезни обратимы и излечимы при раннем выявлении, прежде чем они начнут прогрессировать. Первыми симптомами можно считать неопределенное ощущение усталости, мышечные или суставные боли или неприятное ноющее чувство, как будто что-то не в порядке. На этой ранней стадии болезнь можно диагностировать с помощью простых анализов крови. Затем, последовательно выполняя этапы программы, изложенной в этой книге, можно восстановить баланс иммунной системы, не дожидаясь необратимых разрушительных изменений, которые могут затронуть мозг, суставы, щитовидную железу, кровеносные сосуды и другие жизненно важные органы и системы. Если вы уже прожили с аутоиммунным заболеванием некоторое время и оно успело повредить некоторые ткани организма, эта книга может помочь вам улучшить общее самочувствие, покажет, как можно фактически свести на нет последствия заболевания и предотвратить дальнейшее ухудшение. Будучи врачом, я давно знала о таких аутоиммунных заболеваниях, как базедова болезнь, ревматоидный артрит (РА), болезнь Крона, неспецифический язвенный колит, волчанка, рассеянный склероз, хронический лимфоматозный тиреоидит (зоб Хашимото), псориаз, гнездная алопеция, витилиго, ксеродерматоз, склеродермия. Но когда у меня самой диагностировали одно из этих заболеваний, моя личная и профессиональная жизнь навсегда изменилась.

Моя история

Прежде чем я продолжу рассказ, позвольте представиться. Я – доктор Сьюзан Блум, дипломированный специалист в области превентивной медицины и доцент кафедры превентивной медицины Медицинской школы Маунт-Синай в Нью-Йорке. Я также являюсь основателем Центра здоровья Блум в Рай-Брукс.

Свой путь я начинала с изучения традиционной медицины. Но я быстро поняла, что не хочу заниматься исключительно лечением болезней. Меня интересовало прежде всего предотвращение этих состояний. Но в то время возможности превентивной медицины сводились преимущественно к скрининг-системам и программам, осуществляемым органами здравоохранения. Она не была неотъемлемой составляющей повседневной врачебной практики. В медицинских вузах врачей не учили помогать пациенту изменить поведение: например, тому, как побудить больных перейти на здоровое питание или как снять стресс. Я чувствовала, что должна избрать другой путь, поэтому начала искать возможности получить соответствующую подготовку в организациях, которые в то время считались «неформатом», то есть выходили за рамки общепринятого. В частности, меня интересовали такие вопросы, как взаимозависимость между стрессом, питанием и болезнью.

Я свернула с проторенной дорожки традиционной медицины и сделала выбор в пользу более холистического подхода и нарождающейся новой области – функциональной медицины. Прежде всего я прошла курс обучения в Центре психосоматической медицины в Вашингтоне, где изучала приемы управления стрессом и методы нейтрализации воздействия стресса на организм. Затем в Институте функциональной медицины я узнала, как на эти процессы влияет пища, либо улучшая состояние здоровья, либо вызывая заболевание. Когда я начала применять приобретенные знания по управлению стрессом и правильному питанию в собственной практике, я своими глазами увидела, как эти методы помогают людям предупредить хроническое заболевание и даже придать ему обратимый характер. Две эти идеи – предотвращение и радикальное изменение течения болезни – стали предметом моего пристального внимания и составили основу моей нынешней врачебной практики. Однако есть такая область, где эта методика по-настоящему меняет качество жизни, – это аутоиммунные заболевания.

Я хорошо это знаю не только потому, что наблюдала благотворные результаты такого подхода у моих пациентов, страдающих аутоиммунными заболеваниями, но и потому, что испытала эффект этих методов на себе, когда у меня диагностировали одну из подобных патологий.

Я обнаружила болезнь более десяти лет назад, когда одна из моих подруг спросила, почему у меня желтая кожа на руках. Честно говоря, раньше я этого не замечала, но она была права, поэтому я немедленно сделала анализы крови, чтобы выяснить причину.

Когда мой лечащий врач получил результаты лабораторных анализов, он сказал: «У вас гипотиреоз». У меня? Проблемы с щитовидкой? Я не могла в это поверить. При гипотиреозе щитовидная железа вырабатывает недостаточно тиреоидного гормона. Этот гормон необходим для преобразования в организме бета-каротина – вещества, содержащегося в желтых и оранжевых овощах и фруктах, – в витамин А. Поскольку такого преобразования не происходило, весь бета-каротин, поступающий в организм благодаря моей здоровой диете, не перерабатывался в нем должным образом. Он накапливался в организме, и одним из проявлений этого процесса была пожелтевшая кожа рук. Оглядываясь назад, я понимаю, что это был не единственный симптом. Мне приходилось прилагать немало усилий, чтобы не поправляться, и еще я часто чувствовала ужасную усталость. Но тогда мне не пришло в голову, что это симптомы заболевания. Я жила с ними так долго, что воспринимала их как норму.

Дальнейшие исследования показали, что ситуация на самом деле еще хуже. У меня обнаружили аутоиммунное заболевание под названием хронический лимфоматозный тиреоидит. Иначе говоря, моя иммунная система, которая обычно защищает организм от инфекций и других вредоносных факторов, была не в состоянии меня оберегать. Наоборот, клетки иммунной системы ополчились против моей щитовидной железы, подавляя ее функцию и не давая вырабатывать достаточное количество тиреоидного гормона, как бы она ни старалась. Я была в шоке. Много лет назад я стала вегетарианкой, я регулярно занималась физкультурой, я практиковала йогу и медитации, к тому же я воспитала в себе твердые духовные убеждения. Я прошла курс психотерапии, посмотрела в лицо своим демонам и наконец была довольна своей жизнью. Мне казалось, что я веду правильный образ жизни, поэтому поставленный диагноз прозвучал как гром среди ясного неба. Ведь я сама была врачом, и я просто не могла поверить, что в моем организме происходили процессы, о которых я и не подозревала.

Но мой лечащий врач только отмахнулся от этой неприятной новости. «Ничего страшного, – сказал он. – Нужно просто принимать препараты тиреоидных гормонов, и у вас все будет хорошо». Ничего страшного? Для него, может быть, и ничего, но интуиция подсказывала мне, что что-то тут не так. Мой организм

разладился, и я хотела знать почему. Почему именно у меня развилась эта болезнь? И почему сейчас? Чтобы разобраться в своем заболевании, я решила использовать его как возможность изучить все, что могла предложить мне традиционная и нетрадиционная медицина. Мне не хотелось принимать таблетки, которые способны лишь замаскировать проблему и купировать симптомы. Я хотела прежде всего знать, откуда взялись эти симптомы.

Путь, на который я ступила, получив диагноз «хронический лимфоматозный тиреоидит», позволил мне глубже погрузиться в совершенно особую и в то время сравнительно новую область – функциональную медицину, которая рассматривает человека в целом, а не только его симптомы. Я начала использовать методы, о которых узнала в Институте функциональной медицины, для собственного лечения. Оказалось, что вследствие генетической предрасположенности у меня повышен риск развития аутоиммунного заболевания. Я также узнала, что мой организм с трудом справляется с выведением ртути. Я перешла на безглютеновую диету и постаралась снизить воздействие ртути, отказавшись от потребления рыбы с высокой концентрацией этого тяжелого металла (тунец, меч-рыба, угорь и полосатый окунь) и в течение двух лет избавившись от многих зубных пломб из амальгамы. Я начала пить белковые коктейли, которые уменьшают воспаление и улучшают функцию печени – органа, выводящего токсины. Через два года после постановки диагноза и решения использовать методы функциональной медицины для лечения моей аутоиммунной патологии содержание антител у меня в крови пришло в норму, и моя болезнь была побеждена. Я принимала низкие дозы тиреоидного гормона (левотироксина), чувствовала себя полной сил и энергии и легко поддерживала свой вес. Я была счастлива поделиться всем, чему научилась, со своими пациентами.

Это был первый этап. В связи с тем, что моя щитовидная железа была повреждена еще до постановки диагноза, следующей моей целью было ее излечение. Этот процесс может занимать разное время в каждом конкретном случае в зависимости от длительности воздействия факторов аутоиммунного заболевания. Поскольку моя щитовидная железа была изрядно повреждена, я все еще нуждалась и продолжаю нуждаться в заместительной терапии препаратами тиреоидных гормонов. Тем не менее теперь я принимаю дозу, в два раза меньшую, чем десять лет назад. Сейчас я чувствую себя более здоровой и энергичной, чем когда бы то ни было. Мое путешествие за здоровьем показало мне, что нужно моему организму, как его об этом спрашивать и как слушать. Разворот хронической болезни в обратную сторону требует времени и усилий, но он вполне возможен. Я испытала это на себе и решила профессионально

помогать людям, которым приходится жить с аутоиммунными заболеваниями, повернуть вспять патологические процессы.

Несколько лет назад я читала лекцию в Центре психосоматической медицины в рамках программы профессиональной подготовки перед аудиторией, состоявшей из профессиональных медиков. В своей лекции я говорила о важности использования пищи в качестве лечебного средства и о том, как такие простые вещи, как правильное дыхание и релаксация, могут помочь в лечении болезни. Меня поразило то, что такие важные понятия, способные изменить жизнь, оказались в новинку для большей части аудитории, насчитывавшей две сотни человек. И это были работники здравоохранения! Я не могла в это поверить! Как могут врачи обучать этому своих пациентов, если они не понимают таких простых вещей и сами их не практикуют? Именно тогда я поняла, что настало время поделиться своими знаниями с более широкой аудиторией, чем мои пациенты и слушатели моих лекций.

#### Возможности функциональной медицины

В 2010 году, после нескольких лет организационных мероприятий (и еще более длительных мечтаний о такой возможности), я открыла Центр здоровья Блум, в котором основное внимание уделяется всесторонней интеграции методов функциональной медицины, психосоматической терапии и профилактической медицины. В нем работают кулинарная школа, где пациентов и всех интересующихся учат принципам здорового питания, и центр психосоматической терапии, где пациентов обучают целому ряду техник релаксации, способных не только предупредить развитие хронических патологических состояний, но и остановить этот процесс. Все это в сочетании с методами функциональной медицины, которые я применяю как практикующий врач, дает невероятные результаты, меняющие качество жизни моих пациентов.

Я не единственная, кому посоветовали просто проглотить несколько таблеток и жить дальше. И конечно, я не одна такая, кто считает, что должно быть другое, лучшее решение проблемы. Пациенты Центра здоровья часто пересказывают мне слова своих врачей по поводу диагноза «аутоиммунное заболевание»: «Привыкайте к болеутоляющим лекарствам. Вам придется принимать их пожизненно», «Мы не знаем причин этих заболеваний» и «Вашу иммунную систему излечить невозможно». Это только несколько примеров, но через все врачебные заключения красной нитью проходит мысль о безнадежности

ситуации. Мол, нужно смириться со своим диагнозом и пожизненной необходимостью сражаться с болезнью с помощью болеутоляющих, а также препаратов, подавляющих иммунитет, и побочными эффектами тех и других (которые могут иметь разрушительный и длительный характер). Я просто отказывалась принять, что ничего не могу сделать для облегчения своей участи, а также участи многих американцев, вынужденных жить с теми или иными аутоиммунными состояниями. Учитывая растущее распространение аутоиммунных заболеваний, я отдаю себе отчет в том, что многие больные никогда не попадут в мой кабинет. И я написала эту книгу, чтобы сделать свою программу доступной более широкой аудитории.

Связь между психикой и телом реальна и достаточно сильна. Многочисленные исследования показывают: чем более пациент способен контролировать свое состояние, тем лучше результаты лечения. Когда человек верит, что может сам себе помочь, при любых проблемах со здоровьем он лучше справляется с повседневными делами, у него лучше самочувствие и выше качество жизни. И мы действительно можем себе помочь! Это один из главных принципов функциональной медицины, и, будучи специалистом в этой области, я могу наглядно показать, насколько высоки ваши возможности держать под контролем собственное здоровье и благополучие.

Итак, что представляет собой специалист в области функциональной медицины? Прежде всего скажем, кем он не является. В большинстве своем традиционные врачи обращают внимание на ваши симптомы и подбирают диагноз, которому отвечает их совокупность. И это обычно определяет лечение, которое вам назначают. Подход «один и тот же диагноз – одинаковое лечение» эффективен в таких случаях, как травма, аппендицит или перелом ноги, когда стандартный подход, в частности хирургическое вмешательство, может решить экстренную проблему или снять симптом. К сожалению, он не подходит, когда мы пытаемся вылечить или предупредить сложные хронические болезни.

Специалист в области функциональной медицины сродни детективу, который собирает информацию о вашем прошлом (где вы выросли, в какой семье, сведения о каких-либо травмирующих событиях, о состоянии здоровья) и настоящем (наличие потенциальных токсинов в окружающей среде, участие в общественной жизни, степень стрессового воздействия, родственные отношения, питание, режим физических нагрузок (тренировок), привычный характер сна, симптомы и т. д.). Вооружившись этой информацией, он старается понять, как и почему ваш организм перестал нормально функционировать. Вот

такую детективную работу я предлагаю проделать пациентам в моем Центре здоровья. Именно этим я предложу вам заняться с помощью тестов из этой книги.

Доктор Сидни Бейкер, которого часто называют отцом функциональной медицины, как-то сказал: «Если вы сидите на гвозде, нужно не лечить боль, а найти гвоздь и вытащить его». Книга «Программа восстановления иммунной системы» поможет обнаружить все «гвозди», которые вызывают нарушение функции иммунной системы, и вытащить их один за другим.

Но каким образом одна книга может охватить все разнообразие этих болезней? Дело в том, что в основе большинства этих патологий лежат одни и те же нарушения баланса иммунной системы. С помощью интерактивных методов, включающих контрольные таблицы, анкеты и тесты, вы сможете работать с этой книгой так же, как пациенты работают со мной в моем кабинете. Само собой разумеется, вы не будете исследовать свои анализы крови или образцы кала, тем не менее вы научитесь справляться со своим аутоиммунным заболеванием.

## Программа восстановления иммунной системы

Вы пройдете четыре важнейших этапа, которые помогут устранить факторы, оказывающие вредное воздействие на иммунную систему, и обеспечить организм всем необходимым для его нормальной работы.

Этап 1. Превращаем пищу в лекарство.

Этап 2. Избавляемся от стресса – фактора аутоиммунных заболеваний.

Этап 3. Лечим пищеварительный тракт.

Этап 4. Поддерживаем здоровье печени.

Я советую переходить от этапа к этапу в указанном порядке, тогда вы сможете извлечь максимальную пользу из этой книги. Однако по желанию можно выделить какой-то один этап и сконцентрироваться на нем. Книга разделена на четыре части, соответствующие четырем этапам. Каждая часть подразделяется на три главы.

Первая глава каждой части объясняет механизм воздействия на иммунную систему того или иного фактора. Например, как реагирует иммунная система на стресс или как на нее влияет состояние пищеварительного тракта.

Вторая глава представляет собой рабочую тетрадь с тестами для самооценки. Используя их результаты, я помогу вам составить индивидуальную программу лечения. В этой главе вы найдете всю информацию, необходимую для ее выполнения, включая конкретные инструкции по встраиванию этих методов в повседневную жизнь и изменению образа жизни.

В третьей главе я предлагаю кулинарные рецепты, которые научат вас использовать пищу в качестве неотъемлемой составляющей вашего индивидуального курса лечения. Каждый рецепт включает пищевые продукты, специально предназначенные для выполнения того или иного этапа программы.

По мере освоения этапов программы я буду объяснять вам, почему каждый из них важен и насколько быстро вы сможете почувствовать улучшение. Проходя каждый из четырех этапов, вы начнете ощущать улучшение состояния вашей иммунной системы. Эта книга дает ответы на многие вопросы, в том числе:

- Как портят ваше здоровье следующие пять факторов: антациды, антибиотики, ибупрофен, алкоголь и некоторые пищевые продукты животного происхождения?
- Почему наиболее типичные для американской системы питания продукты ошибочно принимаются организмом за врагов?
- Как меняет состав тканей воздействие ртути и других токсинов?
- Как обычные вирусы – например, вирус Эпштейна – Барр (вирус герпеса человека 4-го типа), который вызывает мононуклеоз, – могут провоцировать непрекращающуюся иммунную реакцию с такими симптомами, как опухание, тугоподвижность, отечность и усталость?
- Почему традиционная терапия, которая подавляет иммунную реакцию, имеет серьезные побочные эффекты, включая бессонницу, прибавление в весе,

мышечные боли, повышение кровяного давления и депрессию?

- Как можно использовать методы функциональной медицины в сочетании с традиционной терапией, чтобы добиться лучших результатов при минимальных рисках?
- Как каждый вирус, который когда-либо нас поражал, – включая простой герпес, ветрянку, опоясывающий лишай, гепатит, вирус Эпштейна – Барр и другие, – оставляет следы в организме, которые могут вызвать аутоиммунное заболевание? И как удостовериться, что у вас нет подобной патологии?
- Чем объяснить, что 70 % нашей иммунной системы связано с пищеварительным трактом, и почему восстановление в нем правильного соотношения полезных и вредных бактерий может обеспечить оптимальную работу иммунной системы?
- Почему полезные бактерии в кишечнике снижают вероятность развития аллергии и аутоиммунных заболеваний?

Я хочу подчеркнуть, что хотя эта книга посвящена проблемам аутоиммунных патологий/заболеваний, она может помочь всем, кто хочет иметь более здоровую и сбалансированную иммунную систему. Изложенная в книге поэтапная программа лечения помогла моим пациентам, страдающим астмой и аллергией, а также тем, кто легко подхватывает любой грипп или простуду.

Согласно данным Национального института здоровья, «открытия последнего десятилетия сделали исследования аутоиммунных патологий одним из наиболее перспективных новых направлений научных изысканий».

Прежде чем начать

Я понимаю, что в книге много специальной информации, которая может показаться неподъемной, а программы лечения потребуют от вас изменений в питании и образе жизни. Но когда начнете читать, сделайте глубокий вдох и постарайтесь увидеть за деревьями лес. Я хочу, чтобы вы знали, что существуют способы, не требующие медикаментозного лечения, но помогающие

восстановить иммунную систему. Хотя вам действительно необходимо внимательно присмотреться к «деревьям», то есть к деталям каждого из четырех этапов, описанных в книге, держите перед глазами всю картину того, что вы стараетесь сделать – вылечить организм на самом глубинном уровне.

Своей книгой я преследую три цели. Во-первых, я хочу, чтобы вы осознали, что мой подход к лечению и восстановлению равновесия иммунной системы основан на изучении огромного массива научной литературы. Возможно, вам придется столкнуться с врачами, которые не имеют понятия о функциональной медицине и о тех исследованиях, о которых я рассказываю в этой книге. Но то, что ваш лечащий врач не владеет этой информацией, не означает, что она ошибочна. Моя цель – предоставить вам возможность самим позаботиться о своем здоровье. Я также хочу вселить в вас уверенность в том, что вы можете поделиться этой информацией с другими.

Вторая цель – предложить вам такой курс лечения, какой я назначаю пациентам в моем кабинете. Ведь таких больных много, а я одна. Вот почему я разработала рабочую тетрадь. Она разделена на несколько частей, что позволяет при желании отложить ее и возобновить работу позднее, выполняя задания в удобном для себя темпе. Работы предстоит очень много, нет никакой необходимости пытаться все переделать за неделю и даже за месяц. Не пугайтесь. Вы все сможете.

Моя третья цель – дать надежду. Я счастлива, что имею возможность объяснить вам: вы не должны сдаваться и мириться с жизнью, связанной со страданиями и лекарствами. Я искренне желаю всем вам успешно пройти по пути изменений, которые, я уверена, помогут улучшить ваше самочувствие.

## Глава 1. Основные понятия об аутоиммунных заболеваниях

Наша иммунная система включает клетки, которые защищают организм от инфекций и болезней. Вот почему ее часто называют клеточной «армией». Каждый день при воздействии факторов, способных вызвать инфекцию или болезнь, – вирусов, бактерий, плесени, паразитов и чужеродных белков в пищевых продуктах – наша иммунная система вступает в боевые действия. Для участия в них привлекаются разные виды «солдат», но, чтобы проникнуть в суть

аутоиммунного заболевания, мы сконцентрируем наше внимание на одном «батальоне» – на лимфоцитах. Это разновидность белых кровяных телец – лейкоцитов, ответственных за защиту нашего организма от вредных чужаков, в частности инфекций. Однако если они действуют не так, как нужно, именно лимфоциты вызывают аутоиммунные заболевания. «Батальон» лимфоцитов состоит из двух типов «солдат». Первый включает Т-лимфоциты – клетки-киллеры, которые напрямую атакуют всё, что они не узнают и воспринимают как чужое. Я представляю себе эту прямую атаку как битву «клетка на клетку». Другой тип «солдат» – В-клетки. Эти клетки продуцируют антитела – молекулы, которые захватывают всё, что иммунная система считает чужим и опасным. После захвата чужака иммунная система запускает более сильную реакцию, вызывающую воспалительный процесс. При этом высвобождаются новые соединения, которые атакуют чужаков, чтобы разрушить их и вывести из организма. Антитела можно рассматривать как пули, выпущенные В-клетками, чтобы убить захватчика. Оба типа «солдат» иммунной системы – продуцирующие антитела В-клетки и Т-киллеры – запускают процесс, который вызывает воспаление во всем организме. Начинаться процесс может и по-другому, но конечный результат в большинстве случаев один и тот же.

Первый признак компетентной и здоровой иммунной системы – сбалансированное соотношение Т-киллеров и продуцирующих антитела В-клеток, которое и гарантирует адекватную иммунную реакцию. В зависимости от типа чужака, проникшего в организм, иногда вы ощущаете что-то неладное, когда иммунная система вступает в бой, а иногда не замечаете этого. Среди чужеродных захватчиков – бактерии и вирусы. При инфекции околоносовых пазух или уха, вызванной бактериями, вы ощущаете работу иммунной системы в виде заложенного носа и боли в ухе или в пазухах. Если вы заболели гриппом, может начаться жар. Эти симптомы – результат борьбы иммунной системы с бактериями или вирусами. При сильной реакции вы можете ощущать воспаление в мышцах или суставах, например в виде артрита. Все эти признаки говорят о том, что иммунная система старается справиться с инфекцией. Если иммунная система сильна, эта «война» внутри вашего организма должна закончиться в течение недели, в крайнем случае – двух. Выполнив свою работу, иммунная система расслабляется и возвращается в нормальное состояние, бдительно дожидаясь очередного чужака, а воспалительный процесс затухает. У людей со здоровой иммунной системой это полезный, нормальный процесс: чтобы сохранять здоровье, нам необходимы и Т-киллеры, и антитела.

Существует несколько типов Т-клеток. Поведение Т-киллеров и В-клеток зависит от «приказов» Т-хелперов и регуляторных Т-клеток, которые включают и

выключают иммунную реакцию. Для того чтобы иммунная система отключалась после выполнения работы, необходимо сбалансированное соотношение разных типов Т-клеток. Этот баланс – второй признак здоровой иммунной системы.

Третий признак: она атакует только чужаков, а не саму себя. Система должна сохранять бдительность, чтобы защищать организм от инфекций и токсинов, и одновременно соблюдать осторожность, чтобы не навредить собственным тканям организма, ошибочно приняв их клетки за чужаков.

Три характеристики здоровой иммунной системы:

1. Баланс между Т-киллерами и продуцирующими антитела В-клетками.
2. Баланс между Т-хелперами и Т-регуляторами, запускающими и отключающими иммунную систему.
3. Способность иммунной системы отличать чужеродные агенты (вирусы или бактерии) от клеток собственного организма.

Что такое аутоиммунные заболевания?

Аутоиммунные проблемы возникают в том случае, когда иммунная система теряет все три вышеуказанных признака. В организме начинает вырабатываться слишком много Т-киллеров или избыточное количество антител (это зависит от вида аутоиммунного заболевания и более подробно будет рассмотрено позже), организм не может остановиться, и иммунная реакция не прекращается. (Например, аллергия – это чрезмерная иммунная реакция на безвредное для здоровья вещество. Такие симптомы, как тяжелое дыхание с хрипами, заложенность носа и насморк, даже опасное для жизни распухание языка и напряжение в гортани, вызываются иммунной реакцией, а не самими аллергенами.) Но главное для страдающих аутоиммунными заболеваниями – то, что иммунокомпетентные клетки атакуют ткани собственного организма, хотя должны атаковать только внешних захватчиков. В совокупности все три проблемы вызывают воспаление и повреждение клеток и органов.

Термин «аутоиммунный» подразумевает не одну конкретную болезнь, а целый класс заболеваний, насчитывающий по меньшей мере сотню патологий. В этом довольно сложно разобраться, и, возможно, поэтому многие вообще не знают об аутоиммунных заболеваниях или не уверены, какие болезни подпадают под эту категорию. Кроме того, в названии этих болезней отсутствует слово «аутоиммунный», например: хронический лимфоматозный тиреоидит, ревматоидный артрит, системная красная волчанка, ксеродерматоз, целиакия[2 - Целиакия (глютеновая энтеропатия, глютеновая болезнь) – нарушение пищеварения, вызванное повреждением ворсинок тонкой кишки некоторыми пищевыми продуктами, содержащими определенные белки – глютен (клейковину) и близкие к нему белки злаков (авенин, гордеин и др.) – в таких злаках как пшеница, рожь, ячмень и овес. Прим. ред.] и рассеянный склероз. Это отличает их от других болезней, например от разных форм рака, в названии которых присутствует слово «рак» и название части тела, где обнаружена злокачественная опухоль.

Поскольку слова «аутоиммунный» в названии болезней нет, кажется, что это совершенно разные патологии. Однако это совсем не так.

Сбивает с толку и то, что по названию аутоиммунного заболевания нельзя судить о месте его локализации в организме. Некоторые аутоиммунные болезни носят системный характер, поражаются все ткани организма, как, например, при волчанке. Другие являются органоспецифическими, т. е. повреждения происходят в каком-то определенном месте или органе, например хронический лимфоматозный тиреоидит, который поражает щитовидную железу. В обоих случаях название не проясняет, в чем проблема. Хронический лимфоматозный тиреоидит и базедова болезнь локализуются в щитовидной железе, рассеянный склероз поражает головной и спинной мозг, витилиго – кожу, а пернициозная анемия – клетки крови. Несмотря на разные области поражения, основные причины всех этих болезней очень похожи. Фактически в последних исследованиях фокус внимания сместился с изучения конкретного органа, пораженного болезнью, к выявлению глубинных механизмов возникновения и развития этих заболеваний. Идея о сходном происхождении всех этих патологий – основа нашего подхода к их лечению и повороту вектора их развития в обратную сторону.

Более ста разных аутоиммунных заболеваний имеют одинаковые характерные черты. Все они носят тяжелый хронический характер и вызваны причиной, корящейся в иммунной системе. Еще одна общая особенность – наличие

воспаления, которое выражается в раздражении и набухании тканей организма, любой его части, включая головной мозг. Воспаление может вызывать целый ряд симптомов, в том числе усталость, отечность, мышечные или суставные боли, желудочно-кишечный дискомфорт, включая диарею, и трудности с концентрацией, или «туман в голове». Может и просто возникнуть неопределенное мучительное чувство, что что-то не так, даже если лечащий врач не находит никаких отклонений.

Используя методы функциональной медицины и направляя усилия на выявление первопричины иммунной дисфункции, исследователи обнаружили целый ряд потенциальных триггеров этих заболеваний. (Триггеры – это факторы, которые запускают нездоровую иммунную реакцию.) Оказывается, многие аутоиммунные заболевания провоцируются одними и теми же факторами, такими как глютен, тяжелые металлы, токсины, инфекции и стресс. Основное отличие одной болезни от другой заключается в том, что иммунокомпетентные клетки выбирают и атакуют ткани в разных частях организма. В сущности, чаще всего аутоиммунные патологии имеют больше общих черт, чем отличий. Поэтому и получается, что наведение порядка в питании, уровне стрессовых гормонов, здоровье пищеварительного тракта и уровне токсической нагрузки на организм поможет вылечить иммунную систему и, следовательно, облегчит течение всех этих заболеваний. В этом и состоит революционный подход, который подробно излагается в этой книге и объясняет, почему предложенная программа лечения может с успехом использоваться при всех аутоиммунных заболеваниях.

## Причины аутоиммунных заболеваний

Существует множество мнений и идей по поводу того, каким образом можно «подхватить» аутоиммунную болезнь. Предлагаем некоторые из них, в наибольшей степени подкрепленные данными научных исследований.

### Потенциальный триггер: современный рацион питания

#### Глютен

Глютен – это белок, содержащийся в пшенице, ячмене, камуте и спельте (полбе). Благодаря генной модификации в потребляемых нами крупах он стал более

устойчивым и концентрированным.

Исследования на животных показали, что эти белки чрезвычайно трудно усваиваются, вызывая следующие симптомы:

- Изжогу.
- Рефлюкс.
- Метеоризм.
- Вздутие живота после еды.

С повышенной концентрацией глютена в пище связывают рост распространения пищевой аллергии в последние несколько десятилетий. Почему? Потому что глютен – относительно новая составляющая нашего питания.

На заре истории человечества наши предки занимались охотой и собирательством, то есть питались мясом животных, орехами, семенами и ягодами, а не зерновыми продуктами. Затем они перешли к оседлому образу жизни, связанному с земледелием (по историческим меркам это произошло совсем недавно), и начали питаться по сезону, меняя свой рацион в зависимости от того, что было доступно в то или иное время года. Преимущество этой системы состоит в том, что можно постоянно разнообразить свой рацион, тогда как однообразное питание изо дня в день повышает риск развития аллергических реакций. Продукция пищевой промышленности настолько изменена производителем, что мало напоминает исходные продукты. Зачастую из них удаляются клетчатка и многие питательные вещества. Процесс переработки преследовал цель увеличить сроки хранения продуктов и сделать пищу более доступной для более широкого круга людей, но теперь-то мы знаем, что это совсем не полноценная пища. В настоящее время те, кто придерживается «современной» диеты, включают продукты из белой муки практически в каждый прием пищи, часто за счет более полезных продуктов. Проблема заключается в том, что глютен трудно усваивается нашей пищеварительной системой, поэтому когда в кровоток попадает избыток

крупных непереваренных частиц, иммунная система проявляет чрезмерную бдительность, рассматривая глютен в качестве чужеродного агента и продуцируя антитела, чтобы уничтожить его. К сожалению, атакая на глютен, они одновременно поражают и собственные ткани организма. Это явление называется молекулярной мимикрией. Пищевые продукты способны провоцировать воспаление и аутоиммунные реакции и иным путем, в результате чего возникает болезнь иммунных комплексов. Если взять глютен в качестве примера, антитела прикрепляются к нему, образуя комплекс, который «путешествует» по всему организму. Эти образования называются иммунными комплексами и представляют собой типичный способ взаимодействия иммунной системы с чужеродными субстанциями, вторгающимися в организм. Иммунные комплексы – необходимое условие нормального функционирования иммунной системы. Здоровая иммунная система выводит эти комплексы из кровотока, но если их слишком много, они оседают в разных органах, вызывая локальное воспаление, повреждение тканей и аутоиммунные реакции. Это приводит к опуханию и болезненности суставов и считается одним из процессов, способствующих развитию ревматоидного артрита.

Можно ли утверждать, что глютен является главной причиной аутоиммунного заболевания? Для некоторых больных – да, в других случаях это лишь один из элементов пазла.

Клетчатка, жиры и питательные вещества, полезные для иммунной системы

Помимо глютена, на иммунную систему влияют и другие пищевые вещества. Рацион, богатый продуктами животного происхождения, может вызывать воспаление и нарушать сбалансированное соотношение полезных бактерий, обитающих в пищеварительном тракте. Клетчатка и овощи имеют важнейшее значение для сохранения бактериального баланса и обеспечивают питательными веществами печень, чтобы она могла эффективно выводить токсины из организма. К сожалению, многие из нас потребляют недостаточно клетчатки и овощей, чтобы их свойства проявились в полной мере.

Для сохранения здоровья иммунной системы вы должны включить в свою диету множество элементов: витамин D, витамин А, селен, цинк и полезные жиры. Однако в типичной современной диете их явно не хватает. Переработанные продукты насыщают нас вредными жирами, которые вызывают много проблем, помимо повреждения клеток иммунной системы. Мы поговорим об этом

подробнее в следующей главе – «Пища как лекарство» (#litres\_trial\_promo).

Потенциальный триггер: хронический стресс и нарушение гормонального баланса

Некоторые люди не ощущают стресс на эмоциональном уровне, но при этом пропускают приемы пищи, мало спят или изматывают себя физическими тренировками. Подобное поведение подвергает тяжелому испытанию наш организм, заставляя надпочечники вырабатывать гормон стресса кортизол. Другие, может быть, и заботятся о своем организме, но ощущают тревогу, беспокойство, находятся в расстроенных чувствах, пребывают в депрессии или снова и снова переживают последствия эмоциональной травмы. Это вызывает ту же реакцию организма. Надпочечники представляют собой небольшого размера железы, которые находятся в верхней части почек и вырабатывают все виды стрессовых гормонов. Хочу подчеркнуть, что не всякий стресс вреден. Например, в чрезвычайной ситуации выброс кортизола и адреналина дает необходимую энергию, позволяющую быстро действовать, чтобы спастись.

Но при хроническом стрессе содержание кортизола в крови долгое время держится на повышенном уровне, что может повредить иммунную систему и не давать ей восстановиться. Кроме того, хронический стресс может привести к такому состоянию, как усталость (истощение, выгорание) надпочечников, при котором они перестают вырабатывать гормоны, необходимые для нормального функционирования организма, а именно адреналин, дегидроэпиандростерон (ДГЭА, DHEA) и тестостерон.

Усталость надпочечников проявляется в виде следующих симптомов:

- Беспричинная крайняя усталость.
- Нежелание вставать утром с постели, даже после крепкого длительного сна.
- Прилив энергии в период с 16 до 18 часов.
- Ощущение перегруженности работой.

- Тяга к сладкому или соленому.
- Низкое кровяное давление.
- Низкий уровень сахара в крови.
- Раздражительность.

Усталость надпочечников приводит к воспалительным процессам и аутоиммунным заболеваниям. Вот почему так важно распознать состояние стресса и уметь с ним справляться.

Стресс также может отрицательно влиять на содержание полезных бактерий в пищеварительном тракте, что само по себе способно вызывать аутоиммунное заболевание. Стрессовые гормоны также могут быть причиной того, что вы все время чувствуете усталость, часто испытываете тошноту, у вас развился артрит, менструации носят нерегулярный характер, вы тяжело переносите менопаузу или вам трудно сбросить лишний вес. Все это будет в подробностях обсуждаться в главе 5.

Слизистая кишечника должна содержать достаточное количество полезных бактерий (или микрофлоры), играющих важнейшую роль в процессе правильного созревания иммунокомпетентных клеток, так как они взаимодействуют с клетками гастроинтестинальной лимфоидной ткани. Если микрофлора бедна полезными бактериями, функционирование иммунной системы может нарушиться. На количество полезных бактерий влияют несколько факторов. Как я уже отмечала, одним из них является стресс. Второй фактор – привычка к потреблению антацидов, антибиотиков, алкоголя и продуктов животного происхождения. Все это (вкуче с инфекциями и лекарственными препаратами) приводит к изменению полезной микрофлоры в кишечнике и повреждению барьера в виде стенки кишечника, в результате чего частицы пищи проникают в гастроинтестинальную лимфоидную ткань (область, находящуюся под слизистой кишечника), а затем и в кровоток. Когда это происходит, иммунная система распознает частицы пищи в крови как чужеродные элементы и начинает вырабатывать антитела для атаки на эти частицы. В результате может возникнуть реакция на пищу, которую вы спокойно ели всю жизнь.

Потенциальный триггер: дисбаланс полезных бактерий в кишечнике

Самую главную роль в развитии аутоиммунных патологий играют клетки иммунной системы, в частности Т-киллеры и В-клетки. Именно нарушение их деятельности заставляет организм безостановочно атаковать самого себя. Чтобы улучшить работу этих клеток, нужно понимать, как они образуются. Имунокомпетентные клетки вырабатываются в костном мозге, а затем мигрируют в тимус (вилочковую железу, расположенную за грудиной), лимфатические узлы и гастроинтестинальную лимфоидную ткань. Тимус проявляет высокую активность в период внутриутробного развития и после рождения, когда он служит главным местоположением клеток иммунной системы. По мере нашего взросления он помогает созреванию и развитию этих клеток, но примерно с двадцати лет его активность постепенно ослабевает.

Еще один важный аспект деятельности микрофлоры заключается в том, что она помогает Т-киллерам в слизистой оболочке кишечника развиваться и обучаться отличать чужеродные микроорганизмы от собственных тканей организма. Поэтому оздоровление кишечного тракта, способствующее оптимальному состоянию микрофлоры и слизистой оболочки кишечника, – один из основных способов сохранения здоровья иммунной системы. Более подробно мы поговорим об этом в главе 8, но уже сейчас отметим: здоровый кишечник – неременное условие хорошей работы иммунной системы.

Потенциальный триггер: токсины

Под токсинами понимаются химические вещества, присутствующие в окружающей среде, тяжелые металлы или другие соединения, чужеродные для организма, которые вызывают ту или иную неблагоприятную реакцию. К ним можно отнести и токсины, вырабатываемые плесенью. В наши дни воздействие на человека токсинов, присутствующих в окружающей среде, которые могут нанести вред как иммунной системе, так и другим клеткам организма, и привести к развитию аутоиммунного заболевания, достигло беспрецедентного уровня. Так, по данным Четвертого национального доклада о воздействии на человека химических веществ, присутствующих в окружающей среде, подготовленного Центром по контролю и профилактике заболеваний США, в крови и моче большей части населения США [3 - Fourth National Report on Human Exposure to Environmental Chemicals. Centers for Disease Control. [www.cdc.gov/exposurereport/pdf/FourthReport\\_ExecutiveSummary.pdf](http://www.cdc.gov/exposurereport/pdf/FourthReport_ExecutiveSummary.pdf)

([http://www.cdc.gov/exposurereport/pdf/FourthReport\\_ExecutiveSummary.pdf](http://www.cdc.gov/exposurereport/pdf/FourthReport_ExecutiveSummary.pdf)).] были обнаружены все 212 протестированных химических соединений. В этом нет ничего удивительного, поскольку мы постоянно испытываем воздействие токсинов, попадающих в организм через пищу, пестициды, грунтовые воды, промышленные отходы и выбросы. Что касается аутоиммунных заболеваний, наибольшую озабоченность вызывают токсины, которые изменяют химическую структуру ДНК и близкого по строению генетического материала под названием РНК, а также белков в клетках, так как эти изменения могут стимулировать иммунную реакцию в организме. Иначе говоря, токсины изменяют структуру тканей организма, заставляя его воспринимать собственные ткани как чужеродную субстанцию и, соответственно, атаковать их.

Наиболее изученным из токсинов, вызывающих аутоиммунные заболевания, является ртуть. (Из 212 токсинов, отмеченных в докладе Центра по контролю и профилактике заболеваний, она входит в первую шестерку.) Ртуть проникает в организм из зубных пломб на основе серебряной амальгамы. Она попадает в атмосферу как побочный продукт сжигания угля или дерева в качестве топлива и ртутьсодержащих материалов. Поскольку это продолжается уже много десятков лет, ртуть из окружающего воздуха осела в почве, в воде рек и морей. В итоге большое количество ртути обнаруживается в рыбе, которую мы едим, особенно в рыбе-мече, тунце, полосатом окуне и кавалле (или королевской макрели). (Учитывая, что концентрация ртути возрастает с движением вверх по пищевой цепи, в крупной рыбе, питающейся более мелкими видами, накапливается наибольшее количество ртути.) Данные исследований позволяют говорить о связи ртути с такими болезнями, как хронический лимфоматозный тиреоидит, базедова болезнь, волчанка и рассеянный склероз. По-видимому, ртуть непосредственно поражает наши ткани, в результате чего они начинают восприниматься организмом как чужеродные. Вот почему одна из важнейших составляющих «Программы восстановления иммунной системы» заключается в оценке уровня потенциального воздействия токсинов и мерах по их максимальному устранению из рациона питания и окружающей среды. Этим мы будем заниматься в части IV «Как поддержать здоровье печени».

Еще один важный аспект воздействия токсинов состоит в том, что из-за их избытка печень, главный орган, выводящий вредные вещества, устает от очищения организма. У печени есть несколько метаболических путей выведения токсинов ферментными системами, ответственными за эту функцию. Для каждой из них нужны определенные питательные вещества. Поэтому при избытке токсинов и недостатке питательных веществ функция печени ослабевает и токсины накапливаются. Печень также несет ответственность за

переработку гормонов, которые продуцирует сам организм. Если из-за высокого содержания токсинов силы печени истощаются, она с трудом справляется с этой задачей. Особенно это касается эстрогена, который метаболизируется в печени. Для этого используются особые ферментные системы, которые должны бесперебойно перерабатывать этот гормон и выводить его из организма. Однако если печень испытывает чрезмерную нагрузку, эстроген накапливается, и фактически организм начинает вырабатывать все больше токсичного эстрогена, что может привести к повреждению ДНК и спровоцировать иммунную реакцию. Предполагается даже, что токсичные эстрогены играют существенную роль в развитии волчанки и ревматоидного артрита. Как вы узнаете из части IV, определенные виды продуктов питания и пищевых добавок способствуют более эффективной работе печени по переработке и выведению гормонов, химических соединений и токсинов.

Потенциальный триггер: инфекции

Ученые проследили связь между вирусами и аутоиммунными заболеваниями, и мы позднее обсудим эту тему. Но решение проблемы не в том, чтобы всю вину возлагать на вирусы. В организме любого человека живут разные вирусы, и задача нашей иммунной системы – поддерживать их в стадии ремиссии (когда они слабы и неспособны вызвать болезнь). Однако если вирус активен, иммунная система сохраняет повышенную боеготовность, тем самым способствуя непрерывному воспалительному процессу в организме. И это становится проблемой. Человек испытывает симптомы очень общего характера, такие как отеки и опухание тканей, скованность движений, усталость и/или затруднения мыслительного процесса, проблемы с памятью. Например, это типично для вируса, вызывающего мононуклеоз и способного индуцировать развитие аутоиммунных заболеваний. Этот вирус Эпштейна – Барр остается в организме навсегда, иногда ничем себя не проявляя, а временами вызывая проблемы. Многие из моих пациентов говорят, что после перенесенного мононуклеоза их здоровье уже никогда не было прежним. Сделав анализ их крови на наличие вируса Эпштейна – Барр, я часто обнаруживаю, что он все еще активен.

Чтобы решить эту проблему, нужно понять, почему иммунной системе не удалось подавить вирусы. Именно это мы попытаемся сделать в процессе работы по укреплению и восстановлению иммунной системы. В итоге иммунная система сможет «разоружить» вирусы и не даст им постоянно себя стимулировать.

## Как работать с книгой: «команда мечты» в борьбе за ваше здоровье

Как я уже отмечала, аутоиммунные заболевания стали самой распространенной формой хронических болезней в США. Тем не менее на них до сих пор обращают недостаточно внимания. Мне кажется, именно поэтому люди считают эти состояния разными заболеваниями. Эндокринолог осматривает пациентов с хроническим лимфоматозным тиреоидитом и базедовой болезнью; ревматолог – пациентов с диагнозом «глютеновая болезнь», а невролог – больных рассеянным склерозом. Отсутствие единого подхода мешает прогрессу в понимании природы аутоиммунных заболеваний и выработке более эффективных методов лечения их первопричины.

Еще один аспект проблемы в том, что большинство традиционных методов лечения направлены на контроль симптомов с помощью лекарственных препаратов, которые «отключают» иммунную реакцию. Это лечение не всегда эффективно и часто сопровождается серьезными побочными эффектами. Например, стероиды, в частности преднизолон, могут вызывать бессонницу, прибавление в весе, повышение кровяного давления, мышечную боль и депрессию. Другие препараты используются для подавления иммунной системы и оказывают более сильное воздействие на пищеварительный тракт, вызывая, например, тошноту и рвоту, а также такие симптомы, как жар, мышечная боль, анемия и повторяющиеся инфекции. Они также могут привести к повреждению печени, легких и почек. Поскольку некоторые из этих препаратов могут задерживаться в организме до двух лет после того, как вы перестанете их принимать, они очень опасны, если вы забеременеете в этом интервале времени. Этот факт заслуживает особого внимания, так как в 75 % случаев аутоиммунные заболевания поражают женщин. Такая статистика заставила многих исследователей задуматься о роли половых гормонов в развитии аутоиммунных заболеваний. Я остановлюсь более подробно на этой теме, когда мы будем говорить о стрессе и стрессовых гормонах, о детоксикации и метаболизме эстрогена в печени и когда будем обсуждать волчанку в последней главе.

Но самая большая проблема этих препаратов в том, что они направлены только на снятие симптомов аутоиммунного состояния, а не на его причину. И они не дают ответа на вопрос первоочередной важности: почему иммунная система не работает должным образом. Если не разобраться с этим, мы сможем только облегчить свои симптомы, но не добьемся полного выздоровления.

Если врач с традиционными взглядами заподозрит у вас аутоиммунное заболевание, прежде всего он направит вас на анализ крови для выявления антинуклеарных антител (ANA-тест). Он не преследует цель выявить какую-то определенную аутоиммунную болезнь. Это общий тест на наличие системного аутоиммунного заболевания, такого, например, как волчанка. Лечащий врач может также попросить вас сделать анализы на наличие разных органоспецифических заболеваний, например хронического лимфоматозного тиреоидита или базедовой болезни. Как я уже отмечала, при развитии аутоиммунной патологии антитела выбирают в качестве мишени собственные ткани организма, и часто первым антителом, выявляемым во время лабораторных исследований, оказывается антинуклеарное антитело. Если ANA-тест положительный, врач отправит вас на анализы, специфические для волчанки, ревматоидного артрита, ксеродерматоза, склеродермии, коллагеноза, полимиозита или дерматомиозита. Если результаты всех анализов отрицательные и только ANA-тест положительный, вам не поставят диагноз «аутоиммунное заболевание». Во всяком случае пока. Традиционный врачебный подход заключается в том, чтобы наблюдать и ждать, не ухудшатся ли ваши симптомы и не станут ли в итоге результаты анализов крови положительными. Такой подход предполагает, что рано или поздно у вас обязательно разовьется какое-либо из специфических заболеваний.

Этот подход – наблюдать, выжидать и ничего не предпринимать – идет вразрез со всеми принципами превентивной и функциональной медицины, так как на самом деле мы можем многое сделать для того, чтобы предупредить развитие полномасштабного аутоиммунного заболевания. Оказывается, можно прожить с положительным ANA-тестом много лет, прежде чем начнет развиваться болезнь или проявятся какие-нибудь симптомы. Например, в вашем организме могут долго жить антитиреоидные антитела, пока вы не заметите нарушение функции щитовидной железы. Вы можете годами испытывать иммунную реакцию на глютен, прежде чем проявятся признаки целиакии, в частности повреждение тонкого кишечника. Моя цель, как и цель превентивной и функциональной медицины, выявить антитела на ранней стадии, а затем нормализовать деятельность иммунной системы, предварительно обнаружив первопричину ее дисфункции. Таким образом можно утихомирить Т-киллеры и антитела, не позволив им нанести вред тканям организма, и предотвратить развитие выраженного заболевания.

Итак, мы выяснили, что антитела и Т-киллеры полезны тогда, когда образуются и действуют против вредных микроорганизмов – вредоносных бактерий, вирусов или раковых клеток. Но нам совсем не нужно, чтобы они постоянно жили в

нашем организме и атаковали здоровые ткани. Например, у больных ревматоидным артритом антитела, накапливающиеся в тканях суставов, способствуют деформации суставов, вызывая боль и нарушение подвижности. При волчанке антитела могут атаковать клетки, выстилающие кровеносные сосуды, что приводит к нарушению кровоснабжения органа, в котором развивается этот процесс. (У больных волчанкой так происходит поражение почек.) Вот почему так важно обнаружить антитела как можно раньше, прежде чем они нанесут удар по суставам, кровеносным сосудам или еще по каким-либо тканям организма. Исследования показывают, что это возможно. Я-то знаю это наверняка, так как именно этим занимаюсь в своем кабинете. Так я лечу своих пациентов, и так я вылечила саму себя.

Цель моей книги – вселить в вас надежду. Не нужно сидеть и ждать, пока разовьется болезнь, которую можно было предотвратить. И не нужно дожидаться ухудшения своего состояния, думая, что с болезнью уже ничего нельзя сделать. Даже если диагноз поставлен, все равно еще не поздно. У вас есть еще альтернатива пожизненному приему рецептурных препаратов. И моя задача – помочь вам это понять. Выполняя поэтапную программу, представленную в этой книге, вы снова почувствуете себя здоровыми (именно здоровыми!) и остановите свою болезнь.

Но прежде всего давайте кое-что проясним. Я совсем не против медикаментозного лечения. При обострении болезни, когда симптомы усиливаются, вы плохо себя чувствуете, традиционная терапия может оказаться необходимой. Но когда приступ болезни минует, нужно заняться выявлением первопричины иммунной дисфункции и ее устранением. Кроме того, функциональная медицина не является альтернативным методом. Я врач, я работаю с моими пациентами и обычными врачами даже в то время, когда мои пациенты принимают лекарства. Я стараюсь привести в норму основные функции их иммунной системы, чтобы исчезли все симптомы и антитела. Когда пациент будет готов, мы с его лечащим врачом решаем, каким образом постепенно уменьшить дозу лекарственного препарата.

В этой книге я предлагаю четыре программы лечения, которые вы можете выполнять самостоятельно, даже если проходите соответствующую лекарственную терапию. Но если у вас есть сомнения, посоветуйтесь с лечащим врачом по поводу этих программ. Имейте в виду, что многие предложения и методы лечения связаны с изменением образа жизни и не требуют ничего, что могло бы вызвать беспокойство у вас или вашего врача. Помните также, что если

ваш врач незнаком с некоторыми методами, которые я предлагаю, это не значит, что они опасны или вредны. Возможно, он просто не читал опубликованные исследования и/или не знает о существовании такого подхода к лечению. Пусть это вас не смущает. Я обнаружила, что многие врачи в моем районе, которые когда-то скептически относились к возможностям функциональной медицины, теперь охотно направляют ко мне своих пациентов, и мы совместно стараемся им помочь. Почему? Потому что они видят, что эти методы приносят огромную пользу при минимальном риске. Я с большим энтузиазмом отношусь к этому, так как это абсолютно логично с точки зрения устранения причины аутоиммунного заболевания. Таким образом мы выходим за рамки простого облегчения симптомов. И это действительно вселяет надежду, так как мы реально можем что-то сделать, чтобы помочь вам в лечении и предупреждении болезни.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Здесь и далее статистика и различные данные приводятся как в оригинале, то есть для США и ее жителей. В России процентное соотношение заболеваний примерно такое же, но денег выделяется меньше. В открытых источниках найти эти данные довольно сложно. Прим. науч. ред.

2

Целиакия (глютеновая энтеропатия, глютеновая болезнь) – нарушение пищеварения, вызванное повреждением ворсинок тонкой кишки некоторыми пищевыми продуктами, содержащими определенные белки – глютен (клейковину) и близкие к нему белки злаков (авенин, гордеин и др.) – в таких злаках как пшеница, рожь, ячмень и овес. Прим. ред.

3

Fourth National Report on Human Exposure to Environmental Chemicals. Centers for Disease Control.

[www.cdc.gov/exposurereport/pdf/FourthReport\\_ExecutiveSummary.pdf](http://www.cdc.gov/exposurereport/pdf/FourthReport_ExecutiveSummary.pdf)

([http://www.cdc.gov/exposurereport/pdf/FourthReport\\_ExecutiveSummary.pdf](http://www.cdc.gov/exposurereport/pdf/FourthReport_ExecutiveSummary.pdf)).

----

Купить: [https://tellnovel.me/blyum\\_mishel/programma-vostranovleniya-immunnoy-sistemy-prakticheskij-kurs-lecheniya-autoimmunnyh-zabolevanij-v-chetyre-etapa](https://tellnovel.me/blyum_mishel/programma-vostranovleniya-immunnoy-sistemy-prakticheskij-kurs-lecheniya-autoimmunnyh-zabolevanij-v-chetyre-etapa)

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)