

БРЕЙНШТОРМ
КНИГИ О НАУКЕ ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ВАЖНО РАЗОБРАТЬСЯ

САРИ АРПОНЕН

ФОРМУЛА ИММУНИТЕТА

УДК 612.017
ББК 52.54
А84

El sistema inmunitario por fin sale del armario:
Vive una vida plena, larga y saludable by Dra. Sari Arponen

Copyright © Sari Marjaana Arponen, 2021
© Centro de Libros PAFP, SLU, 2021
Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAFP, SLU.
Grupo Planeta. Av. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona

В оформлении обложки использована иллюстрация:
Art of Science / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Арпонен, Сари.

А84 Формула иммунитета : научи свою защитную систему побеждать любую болезнь / Сари Арпонен ; [перевод с испанского А. Р. Кускильдиной]. — Москва : Эксмо, 2024. — 416 с. — (Брейнштурм. Книги о науке для тех, кому важно разобраться).

ISBN 978-5-04-177902-3

А вы знали, что иммунитет не просто защищает нас от «плохих микробов», но и способен влиять на наши мысли? Ваша защитная система гораздо сложнее, чем вы думаете, а ее эффективность напрямую зависит от вас. Что происходит с иммунитетом во время аллергии, аутоиммунных заболеваний и проблем с обменом веществ? Как сильный иммунитет справляется с опухолями? Какие витамины от А до цинка помогут «прокачать» вашу защитную систему? Об этом расскажет врач-инфекционист Сари Арпонен. Автор не только легко разъяснит сложные представления науки о нашем иммунитете, но и покажет, как наш организм связан с окружающей средой и как это влияет на наше здоровье.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед любыми рекомендуемыми действиями.

УДК 612.017
ББК 52.54

© Кускильдина А. Р., перевод на русский язык, 2023
© Гусарев К. С., художественное оформление, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-177902-3

Информация, представленная в этой книге, является простым информационным материалом и не предназначена для диагностики или лечения какого-либо заболевания или расстройства. Она не заменяет консультации с врачом или любым другим компетентным специалистом в области здравоохранения. Содержание работы следует рассматривать как дополнение к любой программе или лечению, назначенным компетентным медицинским работником. Авторы не несут ответственность за ущерб, потери или риски личного или любого другого характера, которые могут быть вызваны неправильным использованием информации, представленной в тексте ниже.

Все клинические случаи взяты из опыта автора, хотя имена пациентов или другие признаки, которые могли бы их идентифицировать, были изменены. В некоторых случаях клинические данные нескольких разных пациентов были объединены в одном анамнезе для большей наглядности.

Эта книга не является учебником, а представляет сложные медицинские концепции в простой форме. Описываемые биологические явления на самом деле намного сложнее и подробно описаны в обширных трактатах и научных статьях, поэтому, если вам необходима большая точность, рекомендуется обратиться именно к ним. Эта книга выполняет информативную цель, чтобы помочь людям понять и улучшить свое здоровье.

Моим предкам, потому что они выжили.

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

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

Давиду, лучшему спутнику на Пути Жизни.

И Норе, нашему Свету и моему Учителю.

Оглавление

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

ЧАСТЬ I ИММУННАЯ СИСТЕМА: ДРАГОЦЕННОЕ НАСЛЕДСТВО

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

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

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

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

ЧАСТЬ III ВЗЛОМАЙ СВОЮ ИММУННУЮ СИСТЕМУ

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

Вступление

Дорогие и уважаемые читатели!

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

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

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

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

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

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

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

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

Мы вытащим иммунную систему из тени в трех частях.

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

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

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

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

ЧАСТЬ I

ИММУННАЯ СИСТЕМА:
ДРАГОЦЕННОЕ
НАСЛЕДСТВО

Иммуновець

Воссоединение

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

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

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