



А К И Л
П А Л А Н И С А М И

АУТОИММУННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

5 ШАГОВ

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ САМОЧУВСТВИЯ
И ВЫХОДА В РЕМИССИЮ

УДК 616
ББК 52.5
П14

THE T.I.G.E.R. PROTOCOL: A 5-Step Program to Prevent and Reverse
Autoimmune Symptoms and Conditions
by Akil Palanisamy
Copyright © 2023 by Akil Palanisamy, MD
Foreword © 2023 by Mark Hyman, MD
This edition published by arrangement with Grand Central Publishing,
a division of Hachette Book Group, Inc., USA.
All rights reserved.

В оформлении обложки использована иллюстрация:
Kasya_2k / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM
Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
4roky, Elala, ArtParnyuk / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Паланисами, Акил.

П14 Аутоиммунные заболевания. 5 шагов для улучшения самочувствия и выхода в ремиссию / Акил Паланисами ; [перевод с английского А. Ю. Красильниковой]. – Москва : Эксмо, 2024. – 416 с. – (Протокол здоровья. Комплексные программы оздоровления).

ISBN 978-5-04-184961-0

Протокол «5 шагов» – подход к терапии аутоиммунных заболеваний врача и специалиста по интегративной медицине, доктора медицинских наук Акила Паланисами. Он состоит из 5 этапов и направлен на устранение главных причин развития аутоиммунитета: токсинов и инфекций, дисбаланса кишечника, повышенной чувствительности к пище и негативного влияния стресса на организм. Доктор Паланисами предлагает 2-фазную диету, которая позволяет очистить организм, наладить пищеварение и укрепить иммунитет. Каким образом развиваются аутоиммунные нарушения? Как связаны с ними гиперпроницаемость кишечника, дисбактериоз и микробиом? Какие вредные вещества и патогены повышают риск аутоиммунных заболеваний, а какие бактерии полезны? Почему важен полноценный отдых и что он в себя включает? Книга доктора Паланисами поможет узнать больше о специфике аутоиммунных нарушений и познакомиться с программой, которая позволила уже тысячам его пациентов улучшить свое самочувствие.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 616
ББК 52.5

© Красильникова А.Ю., перевод на русский язык,
2024

© Гусарев К.С., художественное оформление, 2024

ISBN 978-5-04-184961-0

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Эта книга посвящается четырем поколениям удивительных женщин в моей семье, за чье присутствие в жизни я безмерно благодарен.

Моей бабушке «учительнице» Айе, вырастившей шестерых детей, которая работала педагогом в школе и была опорой местного сообщества, – земля тебе пухом.

Моей маме Падме, которая поверила в меня еще до того, как я сам это сделал, – без тебя меня бы просто не было.

Моей жене Айшварии за то, что принесла в мою жизнь больше любви и радости, чем я когда-либо мог себе представить, и за то, что всегда поощряла меня быть лучшей версией самого себя, – ты мои солнце и луна.

Моей дочери Алише, чья любознательность вдохновляет и чья мудрость, глубокая не по годам, продолжает неизменно удивлять меня.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	9
Введение	15

Часть первая ПРОТОКОЛ «5 ШАГОВ»

Глава 1. Иммунная система вышла из строя	29
Глава 2. Токсины — недостающий кусочек пазла	45
Глава 3. Инфекции — нарушители иммунного баланса	76
Глава 4. Кишечник — основа здорового организма (и иммунитета)	96
Глава 5. Питание: пищевая непереносимость и 1-я фаза диеты	116
Глава 6. Отдых — как умственный и эмоциональный покой влияет на нервную систему	140

Часть вторая ВНЕДРЕНИЕ ПРОТОКОЛА «5 ШАГОВ»

Глава 7. Вывод токсинов и восстановление функции печени	159
Глава 8. Инфекции: как их выявить и устранить	178
Глава 9. Кишечный и оральные микробиом	191
Глава 10. Пробиотики и 2-я фаза диеты	213
Глава 11. Как отдыхать правильно	245

Часть третья НОВЫЙ УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Глава 12. Модуляция иммунной системы	275
Глава 13. Что делать, если вам не становится лучше?	291



Глава 14. Подводя итоги: пищевые добавки и следующие шаги	301
Заключение	318
Рецепты	322
Благодарности	360
Об авторе	361
Список сносок	362
Указатель	409

ПРЕДИСЛОВИЕ

СКРЫТАЯ ПАНДЕМИЯ

В наши дни весь мир охватила тихая эпидемия аутоиммунных заболеваний. В отличие от COVID-19, число людей с подобными расстройствами незаметно выросло до колоссальных масштабов, не привлекая к себе особого внимания. Всего за последние 10 лет количество пациентов с одними аутоиммунными заболеваниями увеличилось на 300%. А с другими, за последние несколько десятилетий, — до 5000%.

Каждый пятый житель США страдает той или иной формой аутоиммунного заболевания, а во всем мире таких людей — сотни миллионов. Показатели распространенности подобных расстройств и затрат на их лечение выше, чем у болезней сердца, рака и диабета, вместе взятых.

На сегодняшний день существует более 100 аутоиммунных заболеваний, включая болезнь Хашимото (тиреоидит Хашимото), сахарный диабет I типа, рассеянный склероз и ревматоидный артрит. К сожалению, их список продолжает расти. Недавние исследования показали, что даже синдром раздраженного кишечника, наиболее распространенное расстройство пищеварения, имеет аутоиммунную природу.

ЧТО НЕ ТАК С СИСТЕМОЙ?

В реалиях нынешней медицинской системы пациенты с аутоиммунными заболеваниями оказываются в довольно невыгодном положении. Традиционная медицина вполне успешно справляется с лечением острых заболеваний и травм, а вот с хроническими болезнями ситуация совершенно иная.

Таким пациентам часто назначают мощные иммуносупрессивные препараты, подавляющие неприятные симптомы, но подобное лечение не проходит бесследно. Иммунодепрессанты имеют серьезные побочные эффекты. Их использование может спровоцировать долгосрочные непреднамеренные последствия. Важно также помнить, что они «лечат» только симптомы и никак не влияют на первопричину аутоиммунного заболевания.



ЧЕГО ХОТЯТ ПАЦИЕНТЫ

Исходя из моего собственного клинического опыта, давно перевалившего за три десятка лет, я знаю, что люди ищут натуральные, природные альтернативные виды терапии, которые помогут улучшить их самочувствие и восстановить здоровье иммунной системы. Я видел разочарование и безысходность, с которыми сталкиваются пациенты с аутоиммунными заболеваниями. Протокол лечения, описанный в данной книге, — это всеобъемлющее руководство, которого они так долго ждали, решение, способное изменить их жизнь.

Рекомендации, предложенные автором, — это революционный подход к лечению аутоиммунных расстройств, который позволяет избавиться от них, обращаясь к истинной причине, корню заболевания. Программа разбита на пять этапов — пять практических и легких в исполнении шагов, с помощью которых вы сможете выйти на путь к исцелению.

ТРОЙНАЯ УГРОЗА

Мой друг доктор Акил — уникальная личность, ведь он своего рода «тройная угроза» в области интегративной медицины. В его арсенале — обширный опыт работы в сфере функциональной медицины, многолетняя практика аюрведы¹ и глубокое понимание палеодиеты и образа жизни предков.

Вдобавок ко всему ему не чужды сострадание и эмпатия, ведь он сам пережил серьезную болезнь. Как Паланисами подробно описал в своей выдающейся первой книге «Палеоведческая диета»² (которая сочетает палеодиету на растительной основе с аюрведической медициной), он преодолел загадочную болезнь, которая вынудила его приостановить медицинское образование. Доктор Акил испытал на себе силу интегративной медицины.

Благодаря этому опыту он обладает исключительной квалификацией и способен предоставить наиболее точную и достоверную информацию об аутоиммунных заболеваниях. Я полностью доверяю его подходу и всему, что он описал в этой книге.

¹ Аюрведа — система альтернативной медицины из Индии. Комплекс из работы с эмоциональными, психологическими нарушениями и физическими патологиями. — *Прим. ред.*

² Palanisamy A. The Paleovedic Diet: A Complete Program to Burn Fat, Increase Energy, and Reverse Disease. (Skyhorse Publisher, New York, 2016).



ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ МЕДИЦИНА

Функциональная медицина, которая стремится выявлять и лечить заболевания путем устранения первопричин (в отличие от традиционной медицины, в рамках которой в первую очередь ведется работа с симптомами), — это движение, в авангарде которого я был на протяжении десятилетий. Я рад, что доктор Акил, один из ведущих мировых экспертов в области функциональной медицины, решил поделиться принципами этого подхода, который может быть эффективен в лечении аутоиммунных заболеваний.

Кроме того, он объединил лучшее из передовых исследований и идей функциональной медицины с древней мудростью индийской аюрведы, составив таким образом полноценный план лечения пациентов с аутоиммунными расстройствами.

Практика аюрведы может многое предложить в нынешней борьбе с подобными заболеваниями. Ведь недаром эта система существует уже более 3000 лет! В своей книге доктор Акил органично объединил древнюю мудрость с современной наукой.

ОБШИРНЫЙ ОБЪЕМ ИССЛЕДОВАНИЙ

Научных изысканий в области интегративной медицины очень много, хотя говорят о них не так активно (например, только за последнее десятилетие было опубликовано более 50 000 статей о микробиоме). Изучив десятки тысяч научных работ и собрав воедино их основные положения, доктор Акил представил миру единое удобное руководство (в нем больше 800 ссылок на первоисточники!).

Другими словами, вам штудировать научные труды об аутоиммунитете не придется — доктор Акил уже сделал это за вас.

Кроме того, за более чем 20 лет успешной карьеры он поработал с тысячами пациентов с аутоиммунными заболеваниями, поэтому читатели могут быть уверены, что рекомендации, которые доктор дает в этой книге, клинически проверены и доказаны. Найти другую такую же книгу, в которой было бы собрано столько важнейших открытий, медицинских достижений и прочей полезной информации, было бы крайне сложно.

ЛЕЧЕНИЕ ПЕРВОПРИЧИН

Как практикующий врач функциональной медицины, я считаю, что всегда лучше всего лечить первопричины проблем со здоровьем. Новый протокол, предлагаемый доктором Акилом, поможет вам выявить



и устранить каждую из ключевых первопричин *всех* аутоиммунных заболеваний: токсины, инфекции, нарушения микробиома кишечника или режима питания и отсутствие полноценного отдыха.

Хочу сразу заметить, насколько важно понимать, что именно эти пункты являются ключевыми. Разновидностей аутоиммунных расстройств более сотни, однако у всех у них одни и те же первопричины нарушения функции иммунной системы. Конкретное заболевание, которое в итоге диагностируют именно вам, зависит от того, где в вашей генетике или образе жизни есть слабое место.

Обычно эта новость воодушевляет пациентов, ведь понимая причину возникновения болезни, они могут выстроить план по эффективной борьбе с ней.

Я искренне верю, что эта книга может в корне изменить подход к лечению *всех* людей, страдающих заболеваниями аутоиммунного спектра, независимо от вида симптомов, с которыми они столкнулись, будь то воспалительные проявления недуга (усталость, боли в суставах, сыпь, расстройства пищеварения) или же полномасштабное аутоиммунное расстройство.

На самом деле я думаю, что изложенный в книге план питания, предназначенный для создания разнообразия кишечного микробиома с помощью пребиотиков и ферментированных продуктов, — это самый здоровый и полноценный подход, которому в принципе должны следовать все.

Мы знаем, что разнообразие микробиома, которое во многом зависит от рациона, является одним из важнейших факторов здоровья и долголетия. А для достижения этой цели протокол «5 шагов» подходит как нельзя лучше, поскольку он основан на самом современном подходе к питанию, а также включает перечень конкретных продуктов, рецепты приготовления блюд и меню.

ПЕРЕДОВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ МИКРОБИОМА

Раздел, посвященный микробиому, — жемчужина этой книги (и далеко не единственная). Идеи доктора Акила в этой области — одни из самых глубоких и всеобъемлющих из всех, что я встречал. Но несмотря на научную сложность, все концепции изложены простым языком, и любой читатель сможет понять их суть и с легкостью реализовать предложенные рекомендации.

Одним из отличительных признаков аутоиммунных расстройств и большинства современных недугов является сниженный уровень разнообразия кишечных бактерий и дисбаланс в микробиоме. Триллионы микроорганизмов, живущих внутри нас, связаны со многими



аутоиммунными заболеваниями, а также с такими недугами, как аллергия, астма, диабет, экзема, ожирение, болезни сердца, фибромиалгия и мигрень.

Необходимость увеличить разнообразие кишечного микробиома критична как для тех, чьи проблемы со здоровьем имеют аутоиммунный характер, так и для тех, кто борется с хроническими расстройствами. Осмелюсь утверждать, что это — одно из главных приоритетов для *всех* людей, поскольку современный микробиом западного жителя куда беднее здорового и полноценного микробиома его предков.

Но доктор Акил знает, как решить эту проблему. Он подробно объясняет, какие продукты содержат каждый из ключевых классов пребиотиков, необходимых для укрепления кишечного микробиома, — инулин, устойчивый (неперевариваемый) крахмал, полифенолы, олигосахариды и многое другое. Он научит вас использовать травы и специи с максимальной пользой для здоровья. А таблицы с продуктами, в которых содержится огромное количество полифенолов, просто поражают воображение! Эти и многие другие стратегии улучшения вашего микробиома доходчиво изложены в книге, которую вы держите в руках.

ТОКСИНЫ: НЕДОСТАЮЩЕЕ ЗВЕНО

Доктор Акил утверждает, что роль токсинов в возникновении и развитии аутоиммунных заболеваний не оценена в полной мере, и я не могу с ним не согласиться. В собственной практике я неоднократно убеждался в том, как сильно уровень токсинов влияет на течение и процесс лечения подобных расстройств.

Я и сам обнаружил, что долгое время страдал от переизбытка ртути в организме и даже не подозревал об этом. Высокий уровень этого токсина привел к синдрому хронической усталости. Но, используя принципы функциональной медицины, я смог очистить организм, избавиться от ртути, вылечить кишечник и полностью выздороветь.

Доктор Акил называет токсины одним из ключевых непризнанных факторов аутоиммунитета и, в рамках предлагаемого им протокола, помогает начать свой путь исцеления именно с избавления от этих вредных веществ.

ЧТО ДЕЛАЕТ ЭТУ КНИГУ ОСОБЕННОЙ

Есть много других книг об аутоиммунных заболеваниях, и все их авторы задаются различными вопросами. Некоторые из них написаны не врачами и содержат довольно опасные рекомендации, например резко прекра-



тить прием лекарств (как и доктор Акил, я считаю, что любое сокращение приема лекарств должно осуществляться постепенно под наблюдением вашего лечащего врача). Другие книги предлагают чересчур экстремальные диеты, а могут и вовсе выступать инструментом продаж определенных пищевых добавок или программ и курсов, созданных автором.

Протокол доктора Акила не имеет подобных недостатков. Этот подход беспристрастен и не направлен на извлечение коммерческой выгоды. Диета, которую предлагает автор книги, умеренная и сбалансированная. А рекомендованная программа представляет собой разумную золотую середину – вполне эффективную, но без каких-либо драконовских мер. Она написана всемирно известным врачом, широко уважаемым авторитетом в области функциональной медицины.

НЕПРЕВЗОЙДЕННЫЙ РЕСУРС

Я считаю, что эта книга может помочь каждому пациенту с аутоиммунными или воспалительными заболеваниями.

Доктор Акил предлагает читателям мощный план действий по профилактике, лечению и даже обращению вспять аутоиммунных расстройств. Его протокол содержит множество научно обоснованных рекомендаций, тематических исследований и практических инструментов, которые помогут позаботиться о своем здоровье. В нем много новаторских идей и открытий. И самое главное, эта книга исключительно хорошо написана, и ее приятно читать.

Нет никакого смысла идти на компромисс. Вы имеете полное право чувствовать себя прекрасно и иметь приемлемое качество жизни независимо от того, какой вам поставили диагноз. Протокол «5 шагов» – это непревзойденное руководство, которое предоставит вам информацию и эффективные стратегии для заботы о своем здоровье. Теперь знания и практические инструменты в ваших руках; воспользуйтесь этим преимуществом и начните чувствовать себя лучше!

Марк Хайман, доктор медицинских наук

ВВЕДЕНИЕ

В США аутоиммунные расстройства являются третьим по распространенности типом заболеваний после болезней сердца и онкологии, поражая 1 из 12 американцев, или, по оценкам специалистов, 25 миллионов человек [1]. Еще у 41 миллиона в крови обнаруживается высокий уровень белков, называемых аутоантителами. Они повышают риск развития аутоиммунных заболеваний [2], которые возникают, когда организм ополчается против самого себя – иммунная система атакует здоровые ткани и органы. Все это очень хорошо знакомо, если вы сами страдаете одним из таких расстройств.

Согласно последним данным, аутоиммунными заболеваниями страдает около 5% населения всего земного шара, то есть более 300 миллионов человек [3]. В отличие от диабета или болезней сердца, аутоиммунные расстройства многогранны – было выявлено более 100 их разновидностей [4].

За два десятилетия медицинской практики среди моих пациентов оказалось очень много тех, кто был сбит с толку, терял надежду на выздоровление или не был в полной мере осведомлен о том, что именно с ними происходит. Несмотря на применение средств традиционной медицины, уровень качества жизни у этих людей оставался весьма низким. Такое положение дел подтолкнуло меня к созданию особого протокола, в котором сочеталось бы все, чему я научился, практикуя западную медицину, а также те знания, которые мне удалось подчерпнуть из комплементарных методов лечения, – подобный подход, сочетающий классическую и нетрадиционную медицину, называется интегративным. Именно его я применяю в лечении всех моих пациентов, которые обратились с жалобами на аутоиммунные расстройства.

Разработанный мной протокол оказался чрезвычайно эффективен как в лечении тех, у кого аутоиммунное заболевание развивалось стремительно, так и у тех, кто был ему лишь подвержен. Этот интегративный метод может вылечить и потенциально обратить вспять последствия долгосрочного заболевания, а также подарить человеку долгие годы жизни без страданий.

В его основе – употребление особых целебных продуктов. Диета может выступать мощным лечебным средством, но типичные аутоиммунные схемы питания носят ограничительный характер, поэтому