

*дофаминсодержащие  
эликсиры*

## ДЖОЗЕФ МЕРКОЛА

врач, член Американской коллегии питания,  
ученик Барри Маршала, обладателя  
Нобелевской премии по медицине

*приправы для усиления  
работоспособности*

# ТРАВЫ

# И СПЕЦИИ

*напитки для  
восстановления  
после болезни*

*Зеленые рецепты  
для активации ума  
и повышения  
уровня энергии*

ДЖОЗЕФ  
МЕРКОЛА

ТРАВЫ

И СПЕЦИИ

*Зеленые рецепты  
для активации ума  
и повышения  
уровня энергии*

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 615.32  
ББК 53.52  
М52

Dr. Joseph Mercola  
UPGRADE YOUR IMMUNITY WITH HERBS

Copyright © 2021 Joseph Mercola  
Originally published in 2021 by Hay House Inc. USA

**Меркола, Джозеф.**

М52 Травы и специи. Зеленые рецепты для активации ума и повышения уровня энергии / Джозеф Меркола ; [перевод с английского А. Усачевой]. — Москва : Эксмо, 2023. — 224 с. — (Открытия века: новейшие исследования человеческого организма во благо здоровья).

ISBN 978-5-04-173536-4

Здоровая иммунная система обычно находится в балансе, то активизируясь, то возвращаясь в состояние покоя. Некоторые инфекции заставляют иммунную систему работать слишком усиленно — в этом состоянии она может повредить организму. А порой, наоборот, она функционирует недостаточно. Новая книга доктора Мерколы посвящена природным источникам здоровья. Автор рассматривает влияние трав и специй на организм человека и предлагает проверенные лайфхаки для самых острых жизненных ситуаций: бессонница, бессилие, простуды, стресс. Правильно употребляя целительные растения, вы быстро восстановите здоровье и равновесие иммунной системы.

УДК 615.32  
ББК 53.52

ISBN 978-5-04-173536-4

© Усачева А., перевод на русский язык, 2022  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

# СОДЕРЖАНИЕ

## Часть 1.

### Структурные элементы иммунитета.....7

Введение: Иммунная система,  
которой можно доверять .....9

Польза трав и специй ..... 14

*Андрографис* ..... 19

*Ашваганда*..... 21

*Астрагала корень*..... 23

*Чаванпраш*..... 25

*Одуванчик* ..... 29

*Эхинацея* ..... 30

*Бузина* ..... 32

*Чеснок* ..... 34

*Имбирь*..... 36

*Гинго билоба* ..... 37

*Женьшень* ..... 41

*Зеленый чай*..... 43

*Корень солодки*..... 45

*Оливковый лист*..... 48

*Орегано* ..... 50

*Рейши* ..... 52

*Родиола* ..... 56

*Индюшачий хвост*..... 57

*Куркума* ..... 59

Значение витаминов..... 62

*Витамин А* ..... 63

*Витамин D*..... 64

<i>Витамин С</i> .....	65
<i>Витамины К<sub>1</sub> и К<sub>2</sub></i> .....	66
<i>Витамины группы В</i> .....	66
<i>Цинк</i> .....	68
Употребляйте продукты с антиоксидантами и минералами .....	68
<i>Селен</i> .....	70
Оптимизируйте состояние здоровья кишечника .....	74
Внимание на пищевые волокна.....	75
Увеличьте потребление пробиотиков.....	77
Рекомендации по питьевому режиму .....	80
Рассмотрим исследования.....	80
Сколько воды нужно пить? .....	81
Вода должна быть фильтрованной .....	82
Время чаепития.....	83
Другие варианты и чего следует избегать	84
Как повысить качество сна .....	86
Валитесь с ног от усталости?.....	86
Сколько нужно спать?	
Плюс 11 лайфхаков для сна .....	87
Помощь при смене часовых поясов.....	90
Чего следует избегать .....	92
Обработанные и ультраобработанные пищевые продукты.....	92
Алкоголь .....	93
Ожирение.....	94
Малоподвижность .....	95
Необоснованный прием медицинских препаратов.....	96
Стресс.....	96

## **Часть 2.**

### **Рецепты для укрепления иммунитета ..... 99**

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



ЧАСТЬ 1

# Структурные элементы иммунитета





# ВВЕДЕНИЕ: ИММУННАЯ СИСТЕМА, КОТОРОЙ МОЖНО ДОВЕРЯТЬ

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

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

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

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

## Три типа иммунитета

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

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

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

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

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

### Три типа иммунитета

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

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

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

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

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

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

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

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

Как показал COVID-19, нам просто необходимо укреплять

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

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

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

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

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



# ПОЛЬЗА ТРАВ И СПЕЦИЙ

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

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

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

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

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

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

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

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

воспалительных биомаркеров, в том числе С-реактивного белка, TNF-α (фактор некроза опухолей) и интерлейкина-6<sup>1</sup>. Предположительно, основной терапевтический эффект чесноку обеспечивают богатые серой составляющие, такие как аллицин. Ученые обнаружили, что при переваривании аллицина в организме образуется сульфеновая кислота, а это вещество быстрее вступает в реакцию с опасными свободными радикалами, чем любое другое<sup>2</sup>.

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

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

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

✧ **Апигенин.** Этот флавоноид (категория веществ, содержащихся в растениях и придающих им окраску и ряд полезных свойств) содержится в зелени, в том числе в петрушке, чабреце и ромашке, а также в некоторых растениях и овощах, например, в сельдерее. Доказано, что апигенин необходим для здоровья мозга, его высоко ценят за противораковые свойства. Когда мышей, которым внедряли клетки особенно смертоносного и быстрорастущего человеческого рака молочных желез, лечили апигенином, рост раковых клеток замедлялся и опухоли сокращались в объеме. Кровеносные сосуды, питающие опухоли, тоже сжимались и ограничивали приток крови к раковым клеткам, лишая их необходимых питательных веществ<sup>3</sup>. Судя по результатам исследований, этот компонент связывается со 160 белками в теле человека, а значит, оказывает пользу

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

Апигенин входит в состав ромашкового чая, и, по всей видимости, благодаря ему ромашковый чай может снизить вероятность развития рака щитовидной железы, позволяя достичь вплоть до 80%-ного снижения риска развития этого заболевания<sup>4</sup>.

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

– ингибировать трансформацию нормальных клеток в раковые, а также

препятствует пролиферации существующих опухолевых клеток;

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

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

в том числе артрита, астмы, гипертензии, остеопороза и рака<sup>5</sup>.

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

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

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

накапливанию деструктивных бета-амилоидов в головном мозге у пациентов с болезнью Альцгеймера, а также разбивает уже скопившиеся бляшки<sup>6</sup>. На самом деле он гораздо эффективнее ингибирует склеивание этих фрагментов белка, чем любые другие лекарства от Альцгеймера.

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

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

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

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

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

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

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

систолическое давление снизилось на 13 мм рт. ст. Восемь недель спустя средний показатель артериального давления в контрольной группе почти не изменился с начала исследования, а в группе 1000 мг показатели значительно снизились<sup>8</sup>.

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

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

## АНДРОГРАФИС

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

**Что это?** Андрографис — ботаническое название *Andrographis*

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

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

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

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

Например, андрографис снижает выраженность симптомов

простуды и даже помогает защитить от болезни организм. В ходе двойного слепого плацебо-контролируемого исследования при участии 61 взрослого с симптомами простуды выяснилось, что у участников, которые в течение пяти дней получали таблетки из экстракта андрографиса, происходило значительное клиническое улучшение на четвертый день лечения<sup>9</sup>.

Во время другого исследования здоровым студентам давали таблетки из андрографиса для профилактики простуды, и в результате эффективность профилактики у них выросла в 2,1 раза по сравнению с группой плацебо<sup>10</sup>. По итогам похожих исследований, эта лекарственная трава облегчает симптомы в верхних дыхательных путях при простуде и препятствует развитию инфекций.

Кроме того, это целебное растение помогает при гриппе. В одном из лабораторных исследований девяти лекарственных растений андрографис показал наибольший потенциал в борьбе с вирусом гриппа, а именно  $H_1N_1$ , подавив его на более чем 50 процентов<sup>11</sup>. В другом случае в рандомизированном контролируемом исследовании при участии людей показано, что пациенты с диагностированным гриппом,

получавшие стандартизированный экстракт андрографиса, не только выздоравливали быстрее, чем пациенты контрольной группы, но и испытывали меньше осложнений гриппа<sup>12</sup>. Эти противовирусные и противовоспалительные свойства, во всяком случае отчасти, обусловлены иммуностимулирующим эффектом активных компонентов растения, а именно андрографолидами.

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

рака тамоксифен<sup>13</sup>. Последующие лабораторные тестирования и исследования на животных были направлены на оценку воздействия растения на рак желудка, толстой и прямой кишки и других видов онкологических заболеваний. Опираясь на научно доказанные иммуностимулирующие свойства андрографиса, ученые полагают, что растение может быть эффективным при лечении аутоиммунных заболеваний.

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

## АШВАГАНДА

### *Древний адаптоген*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

крови, кроме того, у них улучшилось качество сна. Участники эксперимента, которые принимали высокие дозы растительного средства, отметили значительное снижение тревожности<sup>14</sup>.

**Попробуйте!** Ашваганду можно приобрести в форме капсул,

настоев, порошка или травяных сборов для приготовления чая. Я обычно держу под рукой порошок из корней ашваганды, чтобы в смеси с другими успокаивающими травами, например, с ромашкой и лавандой, готовить вечерний тоник (страница 102).

## АСТРАГАЛА КОРЕНЬ

### **Основа китайского траволечения**

**Что это?** *Хуанчи*, или астрагал, — это один из столпов, на который опирается традиционная китайская медицина (ТКМ) уже несколько тысяч лет. Корни и иногда стебли растения широко применяют в ТКМ для повышения уровня энергии и укрепления иммунитета, а также для лечения различных заболеваний — от анемии и аллергии до лихорадки и сферы гинекологии. Сторонники применения этого растения утверждают, что оно полезно для работы сердца. Оно входит в число пятидесяти фундаментальных целебных трав ТКМ и является неотъемлемым ингредиентом более чем двухсот китайских травяных сборов.

Астрагал упоминается в медицинском трактате «Канон корней и трав божественного земледельца Шэнь-нуна», появившегося 2000 лет назад в империи Восточная Хань. Это лекарственное средство, которое иногда называют астрагалом сладколистным, происходит от цветущего растения из семейства бобовых. Насчитывается несколько тысяч видов астрагала, но в биологически активных добавках, как правило, встречается астрагал перепончатый (*Astragalus membranaceus*).

**Что говорит наука?** В астрагале обнаружено более двухсот химических составляющих. За его целебные свойства отвечает целый ряд изофлавоноидов и полисахаридов. Согласно исследованиям,

эти вещества способны на все, начиная от регуляции липидов и глюкозы в крови и заканчивая омолаживающим воздействием на организм. Во множестве исследований, которые проводили в лаборатории и на животных, изучалась их способность укреплять иммунную систему, и во всех случаях результаты оказались многообещающими.

Кроме улучшения сигнальных путей иммунной системы, которые активируют врожденную иммунную реакцию организма, полисахариды астрагала способствуют росту иммунных клеток, в том числе естественных киллеров (NK-клеток, о которых мы говорили в разделе «Ашваганда») и макрофагов — больших специализированных иммунных клеток, которые распознают и уничтожают бактерии и вредоносные организмы. Полисахариды помогают дендритным клеткам расти и достигать зрелости. Эти клетки играют важную роль в запуске иммунного ответа.

Более того, ученые обнаружили, что полисахариды этого лекарственного растения оказывают различное влияние на цитокины, например, повышают концентрацию цитокинов и дают команду иммунной системе приняться

за работу и избавиться от опасных для здоровья провоспалительных цитокинов. В ходе клинического исследования раковых больных, у которых опухоль распространилась на другие части тела, за месяц лечения полисахаридами астрагала значительно снизились кластеры симптомов рака (два и более одновременно существующих симптома) и сократилась активность главных провоспалительных цитокинов<sup>15</sup>.

Результаты исследований говорят о том, что астрагал, вероятно, защищает детей от инфекций верхних дыхательных путей и играет ключевую роль в регуляции иммунного ответа при астме<sup>16</sup>. Кроме того, существует предположение, что астрагал оказывает иммуносупрессивное действие и его можно использовать в качестве лекарства от определенных аутоиммунных заболеваний.

**Попробуйте!** Биологически активные добавки с переработанным корнем астрагала выпускают в различных формах, — это могут быть капсулы, порошки, чай и жидкие экстракты. Можно купить нарезанный цельный корень астрагала и готовить с ним полезные наваристые бульоны (страница 105).

## ЧАВАНПРАШ

### *Мощная паста-биотоник*

**Что это?** Чаванпраш, для краткости просто ЧП, — это не какое-то одно лекарственное растение. Это синергетическая аюрведическая смесь из пятидесяти различных трав и специй с добавлением меда, масла гхи и других ингредиентов, из которых готовят сильнодействующую пасту. С древних времен ЧП применяют для укрепления иммунитета и увеличения продолжительности жизни. Главный ингредиент формулы — амла, или индийский крыжовник, — известный иммуномодулятор и, как считается, самый богатый источник витамина С в мире. Кроме того, в препарате содержится ашваганда и множество других иммуностимулирующих трав. На вкус паста одновременно сладкая, кислая, горькая и терпкая.

**Что говорит наука?** Ряд трав, входящих в состав чаванпраша, изучали в контексте воздействия на иммунную систему. Например, в дополнение к множеству исследований ашваганды, амла доказала свои антиоксидантные

и иммуномодулирующие свойства. Другой компонент — гудучи — обладает иммуностимулирующими качествами, а также антимикробным, противовоспалительным и антиоксидантным воздействием, и, что особенно интересно, он играет значимую терапевтическую роль в защите организма при сальмонеллезе<sup>17</sup>.

Чаванпраш оценивали с точки зрения влияния на иммунитет, и, по результатам исследований, он повышает концентрацию и активность иммунных клеток и снижает риск развития инфекции. Примечательно, что в ходе исследования при участии детей от 5 до 12 лет ЧП привел к «значительному улучшению» иммунитета, повысил уровень энергии, сил, улучшил физическую форму и качество жизни испытуемых. По сравнению с контрольной группой дети, получавшие чаванпраш, оказались в два раза защищеннее от заболеваний, связанных с иммунитетом (аллергических реакций и инфекций)<sup>18</sup>.

Любопытно, что в одном экспериментальном исследовании предварительное лечение чаванпрашем помогло грызунам лучше справиться с аллергенами и показать

низкий уровень гистаминов. Также ученым удалось выяснить, что у грызунов повысился уровень естественных киллеров и других иммунных клеток<sup>19</sup>. Подводя итог, можно сказать, что исследователи рекомендуют чаванпраш для повышения иммунитета и улучшения функций дыхательной

системы, подчеркивая его помощь при лечении последствий астмы и туберкулеза.

**Попробуйте!** Растительную смесь можно приобрести в интернет-магазинах и съесть по одной ложке в день. Рецепт джема чаванпраш см. на стр. 106–107.





## ОДУВАНЧИК

### Чудодейственный «сорняк»

**Что это?** Многие уверены, что одуванчик — не более чем настырный сорняк. Но на самом деле его жизнестойкость и высокая природная сопротивляемость говорят об огромной пользе для здоровья человека. Это многолетнее травянистое растение (*Taraxacum officinale*) принадлежит семейству Астровые, так же как и ромашка и подсолнечник. С давних времен его используют в лекарственных целях, особенно в традиционной китайской, арабской, индийской и русской народной медицине. В частности, первое упоминание об одуванчике как о целебном средстве встречается в текстах десятого и одиннадцатого века, найденных на Ближнем Востоке. Все части растения — корни, листья и цветы — можно использовать в медицине, но именно в корнях сконцентрировано все богатство полезных для здоровья веществ.

**Что говорит наука?** Целый ряд биологически активных компонентов одуванчика, в том числе каротиноиды, сесквитерпеновые

лактоны и хлорогеновая кислота, наделяют это растение противовоспалительными, антиоксидантными, антибактериальными и противовирусными свойствами. Ученые предполагают, что одуванчик может быть полезен при лечении инфекций мочевыводящих путей, так как он отличается антибактериальными свойствами и активно борется с микроорганизмами, вызывающими эти инфекции<sup>20</sup>. Кроме того, он ингибирует репликацию ВИЧ и оказывает противовирусное действие на гепатит В<sup>21, 22</sup>.

В ходе одного из лабораторных исследований экстракт листьев одуванчика снизил темп роста раковых клеток молочных желез. Также доказано, что экстракт листьев одуванчика блокирует инвазию раковых клеток предстательной железы, а экстракт его корней блокирует инвазию раковых клеток молочной железы (здесь под термином «инвазия» понимают проникновение раковых клеток в близлежащие ткани)<sup>23</sup>. Уже в ряде исследований выдвигается предположение, что одуванчик может стать новым противораковым агентом. Ученые указывают на противораковый

потенциал одуванчика в нескольких моделях раковых клеток, в том числе рака печени, поджелудочной железы и сигмовидной и прямой кишки. Кроме того, доказано, что он не токсичен для здоровых нераковых клеток.

Благодаря противовоспалительным свойствам одуванчик, о чем свидетельствуют научные доказательства, защищает от воспалительных заболеваний, таких как атеросклероз и других риск-факторов сердечно-сосудистых заболеваний, воспалительного заболевания кишечника, панкреатита, синдрома острого повреждения легких<sup>24</sup>. И этот список можно продолжать бесконечно. Результаты исследований подтверждают, что одуванчик не только способен на все вышперечисленное, но и снижает риск развития диабета второго типа, помогает регулировать артериальное давление, снижает

вероятность ожирения и помогает поддерживать здоровый вес, улучшает пищеварение, снимает симптомы артрита, укрепляет здоровые кости, улучшает состояние кожи и многое другое.

**Попробуйте!** Мне нравится пить чай или сок из одуванчика, особенно с добавлением алоэ (смотрите рецепт на странице 110). Зелень одуванчика можно использовать для приготовления блюд. Необходимо отметить, что листья одуванчика богаты не только полезными фитонутриентами, но и витаминами и минералами, например витамином С, К и кальцием. Корень одуванчика — богатый источник растворимых пищевых волокон. Чаще корень высушивают, перемалывают и пьют как заменитель кофе. Как биологически активная добавка одуванчик продается в капсулах и в виде настоек.

## ЭХИНАЦЕЯ

### *Не только красивый цветок*

**Что это?** Родина эхинацеи, одного из девяти травянистых цветущих растений семейства

Астровые, находится в центральной и восточной части Северной Америки. С давних времен индейцы использовали ее для лечения инфекций дыхательных

путей и воспалительных заболеваний. Первые поселенцы заметили это и тоже начали применять растение в медицинских целях.

Эхинацея даже вошла в Национальный формуляр США лекарственных растений с 1916 по 1950 годы. Теперь этот документ называется «Фармакопея и национальный формуляр США» и в нем собраны описания и рекомендации по применению распространенных лекарств и биологически активных добавок. В травяных сборах обычно участвуют три сорта растения: Эхинацея пурпурная (*Эхинацея purpurea*), Эхинацея узколистная (*Эхинацея angustifolia*) и Эхинацея бледная (*Эхинацея pallida*), используются их листья, цветки и корни. Сборы с эхинацеей — биодобавки-бестселлеры в Соединенных Штатах и Европе.

**Что говорит наука?** Наука подтверждает общие иммуностимулирующие свойства эхинацеи, а также противовирусное и противомикробное воздействие. Как и другие лекарственные травы, которые мы уже успели обсудить, эхинацею тоже изучали на животных и людях и пришли к выводу, что она усиливает производство важных иммунных клеток и активизирует ключевые

иммунные процессы. Таким образом, она помогает этим клеткам успешнее избавляться от бактерий и других вредоносных организмов.

Согласно результатам исследований, это растение помогает при острых респираторных инфекциях, например, при ОРВИ. Если его принимать при появлении первых симптомов простуды, то продолжительность заболевания сокращается. В одном плацебо-контролируемом исследовании простуды и других заболеваний верхних дыхательных путей участники эксперимента с бактериальными инфекциями, которые принимали эхинацею, в среднем болели 9,8 дня, а показатель плацебо-группы составил 13 дней. Испытуемые с вирусными инфекциями на фоне приема эхинацеи испытывали симптомы в среднем 9,1 день по сравнению с 12,9 дня в группе плацебо<sup>25</sup>.

Эхинацея, прежде всего, помогает избежать инфекции. В метаанализе опубликованных исследований показано, что некоторые препараты снижают риск заражения простудой на 10-20 процентов.<sup>26</sup> В ходе одного из них изучали взрослых, испытывавших первые признаки инфекции верхних дыхательных путей. Среди тех, кто принимал эхинацею, 40 процентов все-таки

заболели «полноценной простудой», а в плацебо группе таких оказалось 60 процентов. Повторяя результаты вышеупомянутых исследований длительности простуды, заболевшие на фоне эхинацеи в среднем выздоравливали за четыре дня, а испытуемые на плацебо — только за восемь<sup>27</sup>.

Согласно крупному клиническому исследованию, эхинацея, во всяком случае один конкретный препарат на ее основе, так же эффективен при лечении гриппа, как и распространенное лекарственное средство, только с меньшими побочными эффектами<sup>28</sup>. В лабораторных условиях эхинацея смогла дезактивировать вирус гриппа<sup>29</sup>. Проведенные ранее

исследования на тему эхинацеи и онкологических и других заболеваний, повреждающих иммунную систему, пока не принесли окончательных результатов, но все же представляют интерес, потому что указывают на повышение клеточного иммунитета.

**Попробуйте!** В продаже эхинацею можно найти в разных формах выпуска — от капсул до настоек. Также в некоторых магазинах и в интернете продаются листья эхинацеи, кроме того, растение можно с легкостью вырастить самому. Я добавляю к листьям эхинацеи плоды шиповника и готовлю целебный отвар (страница 111).

## БУЗИНА

### *Отважный борец с гриппом*

**Что это?** Словом «бузина» называют несколько растений из рода *Sambucus*. Дерево бузины, которое больше похоже на кустарник, дает цветы и гроздьи мелких ягод. Хотя и те, и другие исторически считаются лекарственными препаратами, сегодня в биологически активных

добавках в основном встречаются только ягоды.

Черная бузина, или *Sambucus nigra*, — самый распространенный вид этого растения, и именно на его основе создают биодобавки. Ягоды окрашены в насыщенный, глубокий сине-черный или фиолетово-черный цвет. Благодаря насыщенному оттенку сок бузины часто

применяют в качестве натурального пищевого красителя.

Издавна бузиной лечили инфекции и использовали для стимуляции иммунной системы — свидетельства об этом находят еще как минимум в Древнем Египте. До сих пор бузина остается самым популярным лекарственным растением в мире.

**Что говорит наука?** Бузина обладает антиоксидантными, противомикробными и противовирусными свойствами, особенно в отношении вируса гриппа. В лабораторных условиях это лекарственное растение продемонстрировало эффективность против 10 различных штаммов гриппа<sup>30</sup>. В ходе клинических исследований оно зарекомендовало себя как средство борьбы с гриппом.

В одном из рандомизированных плацебо-контролируемых исследований воздействия бузины на подтипы вируса гриппа А и В шестидесяти пациентам с симптомами гриппа давали либо бузинный сироп, либо сироп-плацебо по четыре раза в день в течение пяти дней. Испытуемые, которые принимали бузину, в среднем ощутили облегчение симптомов на четыре дня раньше, чем группа плацебо. Им требовалось принимать меньше

дополнительных медикаментов, чем плацебо-группе<sup>31</sup>.

В другом плацебо-контролируемом исследовании на сходной по численности группе принимавшие бузину участники ощутили значительное облегчение симптомов гриппа, таких как заложенность носа, жар и мышечные боли, в течение 24 часов после начала лечения экстрактом бузины. Более половины группы сообщили о полном исчезновении жара спустя 24 часа. Группа, принимавшая бузину, заметила значительное облегчение всех симптомов гриппа в течение 48 часов. К этому времени у всех участников на фоне приема бузины полностью нормализовалась температура тела. В отличие от них, контрольная группа ощутила ухудшение симптомов за истекшие 48 часов<sup>32</sup>.

Похожие результаты были получены в исследовании лечения ОРВИ с помощью бузины. В ходе исследования авиапутешественников добавка с бузиной помогла снизить выраженность симптомов простуды и продолжительность заболевания в среднем на два дня<sup>33</sup>. Как и другие иммуномодуляторы, бузина помогает активизировать иммунитет за счет увеличения производства иммунных клеток и цитокинов. Благодаря этому двойному удару бузина

оказывается очень эффективной: она стимулирует иммунную систему и нацеливается на вирус. В этих условиях у него нет шансов развить устойчивость.

**Попробуйте!** Бузина продается в капсулах, леденцах, мармеладках и в виде сиропов. Вы можете

сами приготовить бузинный сироп из сушеных ягод и других ингредиентов, которые, скорее всего, уже есть у вас на кухне — читайте рецепт на странице 114.

**Примечание.** Ягоды бузины перед употреблением необходимо подвергнуть кулинарной обработке.

## ЧЕСНОК

### *Антибактериальное и противораковое средство из семейства Луковые*

**Что это?** Да, я говорю о том самом чесноке, который прямо сейчас дожидается вас на кухне и хочет, чтобы его скорее мелко нарезали и добавили в еду. «Крепкие» зубчики чеснока — настоящее лекарство. *Allium sativum*, или чеснок, принадлежит к группе растений рода *Allium*, в которую также входят репчатый лук, зеленый лук, лук-порей и шнитт-лук. Все эти растения содержат органические соединения серы, которые отличаются целым рядом полезных свойств.

Их признают за антибактериальные, антимикробные, антиканцерогенные, кардиопротекторные качества и, конечно, за способность

повышать иммунитет. И это далеко не полный список. Примечательно, что в чесноке содержится вещество аллиин. Когда зубчики измельчают или пережевывают, аллиин превращается в аллицин. Этот основной компонент чеснока придает ему большую часть полезных свойств, и сам в дальнейшем превращается в другие полезные соединения. Хотя в древности люди не знали ничего о химическом составе чеснока, его всегда считали полезным для здоровья. Более того, существуют свидетельства, что в Древнем Египте чеснок был настолько ценным, что им расплачивались вместо денег.

**Что говорит наука?** Компоненты чеснока способны стимулировать и подавлять активность иммунной системы — таким образом чеснок

помогает поддерживать гомеостаз или внутренний баланс. В частности, чеснок стимулирует иммунные клетки, о которых мы уже говорили (макрофаги, лимфоциты, естественные киллеры и дендритные клетки), а также регулирует секрецию цитокинов. Также он наращивает производство и выброс окиси азота — молекулы, которая защищает от инфекционных патогенов и помогает регулировать рост и активность различных типов иммунных клеток.

Чеснок мобилизует иммунную систему и отправляет на борьбу с бактериальными и вирусными инфекциями. В лабораторных условиях он показал эффективность против вируса гриппа и простого герпеса<sup>34</sup>. В ходе исследований при участии человека чеснок также доказал эффективность в борьбе с гриппом и простудой. По результатам рандомизированного двойного слепого плацебо-контролируемого интервенционного исследования при участии 120 испытуемых чеснок (особенно выдержанный экстракт чеснока) снижал интенсивность и продолжительность симптомов простуды и гриппа на 21 и 61 процент соответственно. Ученые предполагают, что они получили эти результаты отчасти из-за способности добавки

улучшать функцию иммунных клеток<sup>35</sup>.

Доказано, что чеснок эффективно справляется с такими бактериями, как *Helicobacter pylori* (вызывает язву желудка), *E. coli* (обычно причастна к пищевым отравлениям), *Staphylococcus* (вызывает стафилококковые инфекции) и многими другими. Также чеснок помогает избавиться от грибковых инфекций<sup>36</sup>. Поразительно, но он даже может блокировать рост раковых клеток. Органические соединения серы препятствуют активизации, формированию и распространению канцерогенных клеток. Исследователи предполагают, что они в состоянии предотвратить подавление иммунного ответа, связанного с появлением злокачественных образований<sup>37</sup>.

**Попробуйте!** Прежде всего, свежий чеснок можно добавлять в пищу. Но также его можно найти в виде биологически активных добавок.

Мне больше всего нравится получать медицинскую пользу и ощущать аромат чеснока в огненном тонике (страница 125), который я готовлю из имбиря и других лекарственных компонентов. Ниже можно прочитать о иммуностимулирующих свойствах имбиря, которыми он широко известен.

## ИМБИРЬ

### *Пряный и лекарственный источник энергии*

**Что это?** Имбирь (*Zingiber officinale*) — цветущий многолетник, в котором главный интерес представляет ризом, или подземный побег. Чаще его называют корнем имбиря и используют в качестве специи и действенного медицинского средства. Он принадлежит к тому же семейству растений, что и куркума, еще один надежный растительный препарат (читайте на странице 59). Имбирю присвоили звание суперзвезды кулинарии и врачевания уже несколько столетий назад. В Средние века он настолько ценился, что за полкилограмма имбиря просили столько же, сколько за целую овцу. Им традиционно лечили такие распространенные проблемы со здоровьем, как тошнота, рвота и боли. Но этим его польза для здоровья не ограничивается.

**Что говорит наука?** Ученые предполагают, что имбирь служит не только действенным анальгетиком и лечит проблемы с пищеварением, но и помогает при дегенеративных заболеваниях,

в сферах сердечно-сосудистой системы, диабете, онкологических и других заболеваниях. В нем содержится более 100 биологических компонентов, главным образом это джинджеролы, шогоалы, зингиберены и зингероны, которые обладают антиоксидантными, противомикробными и противовоспалительными свойствами. В основном благотворное воздействие имбиря на организм при вышеперечисленных заболеваниях происходит за счет его способности снимать воспаления и помогать иммунной системе прийти в равновесие и гармонию.

Например, в ходе исследования пациентов с аутоиммунным заболеванием — ревматоидным артритом (РА) — при приеме биологически активной добавки с имбирем продемонстрирован значительный рост экспрессии FOXP3 генов, которые участвуют в регуляции иммунных клеток, а именно регуляторных Т-лимфоцитов. При таких аутоиммунных заболеваниях, как РА, недостаток активности Т-клеток открывает путь другим иммунным клеткам, чтобы они атаковали ткани тела. По результатам исследования, имбирь снижает экспрессию

других генов, которые участвуют в воспалительном процессе. В итоге эти преобразования позволили снизить выраженность заболевания у пациентов, которые принимали имбирь<sup>38</sup>.

При исследовании остеоартрита противовоспалительные свойства имбиря проявили себя в лучшем виде. На фоне приема имбиря пациенты ощутили облегчение симптомов за счет сокращения выброса провоспалительных цитокинов из иммунных клеток.

В случае онкологических заболеваний имбирь помогает активизировать иммунную систему, чтобы препятствовать развитию рака, и даже уничтожает уже сформировавшиеся раковые клетки, не позволяя им распространяться. Кроме того, он повышает чувствительность опухоли к радиотерапии и химиотерапии. Результаты исследований позволяют предположить, что имбирь помогает

при различных онкологических заболеваниях, в том числе при раке молочных желез, сигмовидной и прямой кишки, предстательной железы.

Влияя на воспалительные процессы и иммунную систему, имбирь способствует контролю за аллергическими заболеваниями, например, астмой. В последнем исследовании имбиря и аллергической астмы на мышах вещество [6]-джинджерол смогло подавить иммунный ответ, который индуцировал заболевание<sup>39</sup>.

**Попробуйте!** У меня всегда под рукой лежит свежий корень имбиря, которым я приправляю бульоны, супы (страницы 131, 139, 143) и домашний чай (страница 136). А еще мне очень нравится имбирный пунш. Никогда о таком не слышали? Тогда открывайте страницу 141 и познакомьтесь с этим восхитительным напитком.

## ГИНКГО БИЛОБА

***Выносливое дерево для повышения запаса прочности***

**Что это?** Дерево гинкго билоба, или гинкго двухлопастной, — это самый

древний вид дерева, известный современному человеку. У себя на родине — в Китае — некоторые представители этого вида живут уже 2500 и 3000 лет (обычная продолжительность жизни этих

деревьев составляет 1000 лет). Название гинкго происходит от японских слов «gin» и «kyo», что означает «серебряный» и «абрикос». Плоды дерева гинкго на самом деле напоминают абрикосы.

Так как это единственный сохранившийся представитель семейства *Ginkgoaceae*, его иногда называют живым ископаемым. Гинкго пережил в неизменном виде триасовый, юрский и меловой периоды, он видел, как динозавры разгуливали по земле и как они вымерли, а потом перенес атомную бомбардировку Хиросимы. Неудивительно, что это дерево славится выносливостью и высокой сопротивляемостью.

**Что говорит наука?** Сильнейшие целебные свойства гинкго связаны с его высокой сопротивляемостью. У деревьев, как и у людей, есть иммунная система. Но в отличие от человеческой иммунной системы, которая с возрастом начинает деградировать, иммунитет тысячелетнего гинкго ничем не отличается от иммунитета двадцатилетних деревьев. Хотя гинкго нельзя назвать источником вечной молодости (правда, он действительно выводит из организма свободные радикалы, которые вызывают морщины и признаки

старения), все же он предлагает нам иммунологическую, нейропротекторную и метаболическую помощь. Исследования показывают, что гинкго как иммуностимулятор оказывает антиоксидантное, противовоспалительное и противовирусное действие. Ученые полагают, что флавоноиды гинкго — гинкголиды — оказывают основное положительное воздействие на организм.

Исследователи обнаружили, что экстракт гинкго билоба препятствует скоплению тромбоцитов и формированию налета на стенках артерий. Кроме того, он выполняет функции вазодилататора, то есть расширяет кровеносные сосуды и снижает артериальное давление, поэтому гинкго применяют для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Это лекарственное растение препятствует прогрессированию симптомов деменции и защищает от болезни Альцгеймера, так как оздоравливает кровеносные сосуды и улучшает приток крови к мозгу.

По результатам последнего исследования, содержащаяся в растении гинкголивая кислота (ГА) ингибирует вирус простого герпеса первого типа, вирус Зика, ВИЧ, вирус Эбола, вирус гриппа А и вирус Эпштейна-Барр.





Опираясь на эти впечатляющие результаты, исследователи предполагают, что гинкго можно применять для лечения острых вирусных инфекций, даже коронавируса и кори<sup>40</sup>.

Гинкго помогает справляться со стрессом и тревогой. Что неудивительно, так как дерево успешно защищается от стресс-факторов и продлевает себе жизнь. В рамках исследования пациенты с генерализованным тревожным расстройством ощутили облегчение тревоги на фоне приема гинкго, чего не произошло с участниками контрольной плацебо-группы<sup>41</sup>.

При исследовании крыс в состоянии стресса и здоровых контрольных особей удалось установить, что иммунный ответ животных в состоянии стресса восстановился после лечения экстрактом гинкго билоба<sup>42</sup>.

**Попробуйте!** Биологически активные добавки с гинкго билоба выпускают в форме жидкого экстракта, капсул и таблеток. Экстракт готовят из сушеных листьев дерева. Вы можете приобрести сушеные листья гинкго в качестве приправы к пище, например, добавьте их в укрепляющий куриный бульон (страница 151).

## ЖЕНЬШЕНЬ

**Одна из самых популярных растительных добавок, и не без причины**

**Что это?** Название женьшень произошло от китайского слова, которое дословно означает «человек-корень». Действительно, эти ветвистые корешки напоминают человечков. Женьшень используют в традиционной китайской медицине около трех тысяч лет, и целители называют его корнем долголетия.

Здесь под женьшенем я понимаю женьшень обыкновенный [*Panax ginseng*] и американский женьшень [*Panax quinquefolius*]. Я не касаюсь сибирского женьшеня [*Eleutherococcus senticosus*] или элеутерококка, который на самом деле женьшенем не является.

Традиционно женьшень считается средством для улучшения памяти и повышения энергии. Но его полезные свойства этим не ограничиваются. Фитотерапевты относят его к категории общеукрепляющих

тоники, которые поддерживают здоровье тела и защищают от заболеваний; отсюда можно заключить, что он способен стимулировать иммунную систему. Как и ашваганда (страница 21), женьшень является адаптогеном, то есть он помогает организму переносить физический и психический стресс. Хотя здесь мы о нем не говорим, но элеутерококк тоже считается адаптогеном и обладает иммуностимулирующим действием.

### **Что говорит наука?**

Гинзенозиды — это основные активные соединения женьшеня. В женьшене обыкновенном насчитывается как минимум 36 различных гинзенозидов, которые делают его хорошим иммуностимулирующим, противоопухолевым и антиоксидантным средством. Когда гинзеноиды функционируют в качестве антиоксидантов, они защищают мембраны клеток, в том числе иммунных.

Ученые считают, что, кроме защиты клеточной мембраны, экстракт женьшеня выполняет и другие функции — способствует росту активности иммунных клеток, особенно макрофагов, Т-лимфоцитов и естественных киллеров, таким образом активизируя противораковую защиту

организма. В рамках клинического исследования пациентов с раком желудка случайным образом разделили на две группы: просто химиотерапия и химиотерапия в сочетании с инъекциями комбинированного растительного средства, содержащего женьшень.

У пациентов на фоне химиотерапии и лечения травами значительно повысился уровень Т-клеток и естественных киллеров, а в группе химиотерапии наблюдалось снижение численности этих важнейших иммунных клеток. Такие же результаты получены при исследовании пациентов при лечении назофарингеальной карциномы, которым вводили инъекции полисахаридов женьшеня. Важно отметить, что о токсических эффектах инъекций не сообщалось<sup>43</sup>.

По итогам исследований указано на способность женьшеня помогать иммунной системе отражать атаки вирусов и бактерий. В ходе рандомизированного плацебо-контролируемого двойного слепого исследования ученые наблюдали за испытуемыми в течение трех месяцев. Одна часть участников получала вакцину от гриппа плюс плацебо, а другая часть — вакцину плюс стандартизированный экстракт женьшеня.

В группе получавших женьшень, отмечено «весьма значительное» снижение частоты возникновений верхних респираторных инфекций (простуды и гриппа) по сравнению с плацебо-группой.

Как и в предыдущем исследовании, у испытуемых на фоне женьшеня увеличилась активность естественных киллеров — в два раза по сравнению с контрольной группой — на разных этапах эксперимента<sup>44</sup>. В другом исследовании испытуемые, которые принимали женьшень, меньше заболели простудой в течение четырех месяцев, чем участники контрольной группы, у них не так интенсивно проявлялись

симптомы, и болезнь проходила быстрее<sup>45</sup>.

Женьшень защищает организм от различных бактерий, от *H. pylori* и *Staphylococcus aureus* до *E. coli*. Целебный корень проявляет противодиабетические и нейропротекторные свойства, что полезно при лечении болезни Альцгеймера, Паркинсона и других неврологических заболеваний.

**Попробуйте!** Женьшень можно употреблять в виде добавок и готовить с ним блюда. Добавьте его в бодрящий иммуностимулирующий бульон и сварите на нем суп с морскими водорослями и лососем (страница 155).

## ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ

**Вероятно, самый полезный напиток на земле**

**Что это?** Как и другие виды чая, зеленый чай готовят из листьев куста *Camellia sinensis* (камелия китайская). Но в отличие от черного и других чаев, он не окисленный — этот чай подвергается самой минимальной обработке. (Травяные чаи на самом деле относятся к отварам, а не к чаям.) Листья быстро нагревают и сушат вскоре после сбора

урожая, поэтому в них в изобилии содержатся полифенолы — такого количества веществ для борьбы со свободными радикалами нет больше ни в одном виде чая.

На полифенолы приходится до 30% веса высушенного листа зеленого чая. Среди самых эффективных соединений зеленого чая выделяются катехины, особенно эпигаллокатехин-3-галлат, который изолируют для исследования полезных свойств зеленого чая.

Он составляет 60 процентов от всего объема полифенолов зеленого чая. Антиоксидантная активность эпигаллокатехин-3-галлата выше даже чем у витаминов С и Е, в 25–100 раз.

**Что говорит наука?** Катехины зеленого чая, особенно эпигаллокатехин-3-галлат, в дополнение к антиоксидантным свойствам обладают противовоспалительным, противомикробным, противовирусным, противоопухолевым и антипролиферативным действием. Благодаря этому, как утверждают ученые, зеленый чай положительно влияет на состояние пациентов с различными хроническими заболеваниями, в том числе с ожирением, сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнью Альцгеймера и раком. В целом, полифенолы укрепляют иммунную функцию, и научно доказано, что катехины поддерживают активность естественных киллеров, а эпигаллокатехин-3-галлат налаживает регуляцию Т-лимфоцитов, которые подавляют аутоиммунитет и поддерживают иммунологическую толерантность.

В ходе исследований иммунной системы было доказано, что зеленый чай оказывает противовирусное действие на возбудителей острых и хронических инфекций.

Например, он ингибирует вирус гриппа, снижает выраженность симптомов и сокращает продолжительность простуды и гриппа. В рамках рандомизированного контролируемого исследования пациентам ежедневно давали либо плацебо, либо капсулы с зеленым чаем (содержащие L-теанин и эпигаллокатехин-3-галлат в эквиваленте десяти чашек зеленого чая) в течение пяти месяцев. В конце эксперимента в группе на зеленом чае снизились случаи заболевания простудой и гриппом на 32,1 процента по сравнению с плацебо-группой. Кроме того, на фоне капсул с чаем пациенты испытывали на 35,6 процента меньше симптомов<sup>46</sup>.

Согласно результатам исследований, полоскание горла с зеленым чаем, которое активно практикуют в восточноазиатских странах, служит профилактикой от простуды и гриппа<sup>47</sup>. Помимо этого, ученые выяснили, что катехины зеленого чая потенциально снижают активность вирусов ВИЧ и ВГС (ВГС — вирус гепатита С, причина хронического заболевания печени), кроме того, защищают от многих других вирусов, вызывающих хронические инфекционные заболевания<sup>48</sup>.

Установлено, что зеленый чай обладает противораковыми

свойствами. Он помогает снизить риск развития некоторых видов рака, например, лейкоза, рака печени и легких. Его можно назначать как эффективную дополнительную терапевтическую процедуру при лечении рака мочевого пузыря, молочных желез и толстой кишки. Зеленый чай защищает от развития рака кожи, который возникает из-за длительного

пребывания под ультрафиолетовым излучением<sup>49</sup>.

**Попробуйте!** Зеленый чай можно принимать как биологически активную добавку (в форме капсул или порошка), но мне больше всего нравится не торопясь отпивать по глоточку чай из чашки. Я не завариваю чайные пакетики, а готовлю листовую чай с мятой. Читайте рецепт на странице 158.

## КОРЕНЬ СОЛОДКИ

**Одно из старейших лекарственных растений в мире**

**Что это?** Экстракт корня солодки добавляют в лакричные леденцы, но от них, конечно, нет никакого лечебного эффекта. Настоящий же корень солодки, или *Glycyrrhiza glabra*, с давних времен используют в медицине. Информацию о лечении солодкой находили на ассирийских глиняных табличках и египетских папирусах.

Ее высоко ценили в Древней Аравии и использовали для лечения кашля, а в Древней Греции ею лечили кашель и астму. Корень солодки с незапамятных времен

применяют в китайской медицине для снятия раздражения со слизистых, для лечения спазмов желудочно-кишечного тракта и артрита.

Аюрведа рассматривает корень солодки как отхаркивающее и противовоспалительное средство, которое влияет на функцию надпочечников. Наряду с астрагалом и женьшенем солодка считается адаптогеном, то есть помогает организму справляться со стрессом, контролируя уровень гормона стресса кортизола, и снижает нагрузку на надпочечники. Сегодня корень солодки по всему миру используют в традиционных системах врачевания, особенно

при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта и респираторных инфекций. Ученые постоянно находят подтверждения народным представлениям о пользе солодки и продолжают открывать ее новые фармакологические свойства.

**Что говорит наука?** Корень солодки обладает множеством различных свойств: антибактериальным, противовирусным, антиоксидантным, противовоспалительным, противоопухолевым и другими. В этом лекарственном растении ученые обнаружили более двадцати тритерпеноидов и почти три сотни флавоноидов, благодаря которым оно обладает огромной пользой для здоровья.

Глицирризин — ключевой активный компонент солодки. Он почти в пятьдесят раз слаще сахара и демонстрирует высокую противовирусную активность. Содержащиеся в корне солодки флавоноиды, как сообщают исследователи, играют жизненно важную роль в нормальном функционировании иммунной системы за счет контроля индукции Т-лимфоцитов. Тем самым они регулируют иммунный ответ и препятствуют аутоиммунной реакции.

Разумеется, многочисленные эффекты корня солодки

осуществляются одновременно. В конце 1990-х годов в ходе исследования ученые выяснили, что солодка эффективно защищала мышей от воздействия вируса гриппа в летальных количествах. Это лекарственное растение стимулирует активность иммунных клеток и производство цитокинов, которые необходимы для развития адаптивного иммунитета к вирусным инфекциям<sup>50</sup>. С тех пор противовирусные свойства солодки подтвердили еще несколько исследований. Ученые доказали, что она эффективна против вируса гриппа, простого герпеса, гепатита, ВИЧ и других возбудителей, в том числе вируса SARS-CoV-1. SARS — это новый вирус, который появился в 2003 году.

Исходя из этого, можно предположить, что глицирризин может служить действенным профилактическим и терапевтическим средством для лечения SARS-CoV-2, который вызывает COVID-19. Его геном совпадает с геномом SARS-CoV-1 на 79,5 процента<sup>51</sup>. Оба вируса одним и тем же способом вторгаются в клетки, которые выстилают внутреннюю поверхность легких человека. В письме, которое было опубликовано в медицинском журнале *The Lancet* вскоре после вспышки SARS-CoV-1, автор пишет: «Глицирризин не только

блокирует репликацию вируса, но также ингибирует абсорбцию и пенетрацию»<sup>52</sup>.

Организация NextStrain.org, которая отслеживает вирусы по всему миру, пришла к выводу, что вирус SARS-CoV-2 мутирует в тысячу раз быстрее, чем вирус гриппа. Это означает, что создать от него эффективную вакцину в тысячу раз сложнее, чем разработать надежную вакцину от гриппа. Мне кажется, что натуральное вещество без побочных эффектов, которое успешно блокировало репликацию вируса SARS, гораздо перспективнее, чем наводнившие рынок вакцины и противовирусные лекарства с неизученными побочными эффектами.

Исследователи занимаются изучением и других полезных свойств солодки. Удалось подтвердить, что лекарственное растение облегчает заложенность носа, делает кашель более продуктивным (помогает разжижать и отводить мокроту при вирусных заболеваниях, чтобы в ней не заводились бактерии, вызывающие пневмонию), проявляет антибактериальную активность против *H. pylori*, которая вызывает язву желудка. Согласно результатам исследований, корень солодки облегчает симптомы кислотного рефлюкса, ГЭРБ и улучшает состояние желудка.

С точки зрения противовоспалительного и антиоксидантного действия, корень солодки, как утверждают ученые, потенциально эффективен при лечении различных кожных высыпаний от экземы до кист. Вероятно, он обладает нейропротекторными свойствами и предотвращает дегенеративные изменения, которые приводят к развитию деменции и болезни Альцгеймера. Компоненты растения продемонстрировали противоопухолевую активность при лечении рака молочных желез и яичников, опухолей желудка и лейкоза<sup>53</sup>.

**Попробуйте!** В продаже можно найти множество биологически активных добавок из корня солодки. Мне нравится покупать цельные палочки солодки, смешивать их с другими полезными ингредиентами и готовить успокаивающий чай для кишечника (страница 136). Обратите внимание, что с солодкой очень важно не переусердствовать. При бесконтрольном применении глицирриза может вызвать головные боли, слабость, повышение артериального давления и даже сердечный приступ. Если вы хотите получать пользу солодки без риска передозировки глицирризой, то лучше приобрести деглицирризированный экстракт солодки (DGL).

## ОЛИВКОВЫЙ ЛИСТ

### **Целебное средство, которым не стоит пренебрегать**

**Что это?** Вы слышаны о многочисленных полезных свойствах оливкового масла, которое получают путем измельчения оливок в однородную массу и последующего отжима. Обычно веточки и листья выбрасывают, а некоторые производители масла даже берут с фермеров плату за утилизацию оливковых листьев. Однако листья оливкового дерева (*Olea europaea*) обладают такой же ценностью, как и его плоды, и к ним нужно относиться не как к отходам, а как к действенному лекарственному средству.

К счастью, сегодня все больше людей начинают это осознавать. Люди всегда обладали знанием о зелени оливы, хотя и забыли о нем со временем. Практика использования оливкового листа в медицине началась еще несколько тысяч лет назад. Оливковый лист — это первое лекарственное растение, которое упоминается в Библии (Иезекииль 47:12): «Плоды деревьев будут употребляться в пищу,

листья — для врачевания». Кроме того, существует документальное подтверждение, что древние египтяне и жители Средиземноморья прибегали к этим листьям для лечения различных недугов, в том числе инфекций мочевыводящих путей, болезней желудка, респираторных заболеваний, например, астмы, и многих других.

**Что говорит наука?** Исследования подтверждают наличие полезных свойств у листьев оливкового дерева. Они обладают антиоксидантным, противовоспалительным, противовирусным, противодиабетическим, противораковым и кардиозащитным действием. По-видимому, содержащиеся в листьях фенольные вещества, особенно олеуропеин, придают им целебные качества. Концентрация олеуропеина в листьях выше, чем в плодах.

Как показали исследования, олеуропеин — это противовирусное вещество широкого спектра действия. Он эффективен против некоторых штаммов гриппа и респираторных вирусов. В исследовании с участием

спортсменов-старшеклассников показано, что испытуемые, принимавшие биологически активную добавку из экстракта листьев оливы с содержанием 100 мг олеуропеина в течение девяти недель во время сезона соревнований, на 28 процентов реже пропускали занятия по болезни, чем спортсмены из плацебо-группы<sup>54</sup>.

Польза олеуропеина для работы сердца была описана еще в пятидесятых годах двадцатого века, когда ученые обнаружили у него способность снижать давление и расширять кровеносные сосуды. Согласно исследованиям, этот растительный компонент предотвращает развитие сердечно-сосудистых заболеваний, ограничивая формирование бляшек на стенках артерий за счет ингибирования окисления липопротеинов низкой плотности. Помимо этого, удалось установить, что экстракт оливкового листа обладает спазмолитическими, вазодилаторными и антиаритмическими свойствами.

Многочисленные лечебные свойства оливковых листьев, по крайней мере отчасти, обусловлены способностью модулировать иммунный ответ человека. Исследователи предполагают, что листья повышают концентрацию оксида

азота — многоцелевого помощника иммунной системы, который участвует в контроле за инфекциями и хроническими заболеваниями, аутоиммунитетом и опухолями. Согласно последним исследованиям, оливковые листья повышают концентрацию естественных киллеров и поддерживают баланс между регуляторными Т-лимфоцитами и другими иммунными клетками.

Исследователи связывают иммуномодулирующие свойства оливковых листьев с их способностью предотвращать развитие сердечно-сосудистых заболеваний, потенциальным терапевтическим эффектом при лечении хронических воспалительных заболеваний и противоопухолевой активностью<sup>55</sup>. Исходя из других исследований, можно заключить, что экстракт оливковых листьев убивает раковые клетки и ингибирует их пролиферацию.

**Попробуйте:** Экстракт оливковых листьев можно найти в виде порошка, жидкого экстракта, таблеток, или можно купить непосредственно сами сушеные листья. Я люблю добавлять к оливковым листьям сушеную Melissa лимонную и готовить лечебный чай — рецепт на странице 170.

## ОРЕГАНО

### **Больше, чем приправа для пиццы**

**Что это?** Существует как минимум шестьдесят видов и семнадцать родов растений из различных семейств, которые носят название «орегано». Большинству людей под этим названием известно растение *Origanum vulgare*, которое принадлежит семейству мяты (*Lamiaceae*). Еще его называют греческим орегано или душицей обыкновенной. Слово «орегано» восходит к древнегреческому языку и означает «горная радость». В самом деле, древние греки и римляне почитали его как символ счастья: на рисунках, дошедших до нас с тех времен, изображены невесты и женихи в венках из листьев орегано. Это целебное растение с давних пор используют в медицине и кулинарии. В традиционной медицине им лечат простуду и другие респираторные инфекции, а также нарушения пищеварения.

**Что говорит наука?** В орегано содержится несколько любопытных фитонутриентов, которые обеспечивают ему залуженную

репутацию в медицинской сфере. Особенно в нем много флавоноидов и фенолокислот, таких как розмариновая кислота и тимол, употребление которых связывают со снижением риска развития хронических заболеваний. Более того, эти компоненты обладают мощным антиоксидантным, противовоспалительным и противораковым эффектом.

Как вы знаете, антиоксиданты снимают окислительный стресс, вызванный свободными радикалами, и за счет этого укрепляют иммунную систему. Доказано, что в растениях содержится больше антиоксидантов, чем во фруктах и овощах, и список этих растений возглавляет орегано. В ходе исследования 39 распространенных лекарственных растений, которые произрастали в одном и том же месте при одинаковых условиях, ученые обнаружили, что орегано в двадцать раз сильнее проявлял антиоксидантную активность по сравнению с другими растениями<sup>56</sup>.

Как известно, антиоксиданты препятствуют свободнорадикальным повреждениям, связанным с развитием онкологических

заболеваний. В обзоре ранее проведенных исследований говорится, что экстракты разных сортов орегано оказывают токсический эффект на некоторые раковые клетки человека, в том числе на клетки рака молочных желез, легких и центральной нервной системы. Кроме того, экстракт ингибирует рост и распространение клеток рака молочных желез, печени, сигмовидной и прямой кишки<sup>57</sup>.

Исследования воздействия орегано на рак молочных желез до сих пор продолжаются и демонстрируют многообещающие результаты. В одном из последних тестирований на животных даже низкие дозы сухого замороженного орегано подавляли частоту возникновения опухолей молочных желез более чем на 55 процентов, способствовали сокращению объемов опухолей и степени их распространения по сравнению с контрольной группой животных. На фоне высокой дозировки биологически активной добавки с орегано период состояния покоя опухоли увеличился на 12,5 дня. У животных в группе низкой и высокой дозировки орегано наблюдалось снижение жизнеспособности

и пролиферации раковых клеток. На основании полученных данных ученые пришли к следующему выводу: «Наши результаты впервые показали ярко выраженное противоопухолевое воздействие орегано на модель рака молочных желез»<sup>58</sup>.

Польза орегано на этом не заканчивается. В растении в больших количествах содержится вещество карвакрол, которое обладает антибактериальными, противогрибковыми качествами, защищает печень и кровеносные сосуды, а также оказывает антиоксидантный, противораковый и противовоспалительный эффект<sup>59</sup>. Кроме того, орегано оказывает помощь и при других проблемах со здоровьем, начиная от аллергии и головной боли и заканчивая зубной болью.

**Попробуйте!** Существует множество способов включить орегано в свой рацион. Я приправляю им блюда, например, стейк с орегано и соусом из запеченного чеснока (173), и добавляю в огненный тоник (страница 125). Попробуйте наносить эфирное масло орегано на кожу местно, как противомикробное средство.







производство цитокинов и начало противовоспалительной активности<sup>60</sup>.

Эти клетки необходимы для борьбы с онкологическими заболеваниями. Например, естественные киллеры — это особые белые кровяные тельца, оказывающие мощное разрушительное воздействие на опухоли. Т-лимфоциты отыскивают и уничтожают патогены и защищают от развития рака. Как уже было сказано выше, сегодня рейши применяют для лечения карциномы, особенно легочной. Ученые выяснили, что ганодеровая кислота этого гриба разрушает линии клеток карциномы легкого у человека и подавляет рост и пролиферацию опухоли<sup>61</sup>. Такой же эффект она оказывает на воспалительные клетки рака молочных желез<sup>62</sup>.

Компоненты рейши ингибируют выброс гистамина из тучных клеток. Гистамин инициирует аллергические реакции, и иммунная система начинает видеть в безвредных веществах опасность для организма. Таким образом исследователи пришли к выводу,

что эти грибы помогают контролировать аллергии. Рейши восстанавливают баланс между различными отделами иммунной системы, которые выходят из строя у людей, подверженных аллергиям. Сегодня это очень актуально, потому что аллергии встречаются чаще, а традиционная медицина может лечить только их симптомы. Так как гриб рейши приводит реакции иммунной системы в равновесие, он лечит основную причину возникновения аллергии<sup>63</sup>.

**Попробуйте!** Можно купить сушеные рейши, нарезанные пластинками или измельченные в порошок для приготовления блюд. Кроме того, их принимают в качестве биологически активной добавки в форме капсул. По примеру древних императоров, мне нравится готовить напитки из порошка рейши. В мире существует множество других целебных грибов, в том числе «индюшачий хвост», и вы можете смешивать порошки из разных грибов для приготовления грибного латте по рецепту на странице 176.

## РОДИОЛА

### *Неприхотливый целитель*

**Что это?** Родиола розовая — это морозоустойчивый многолетник, произрастающий в арктических областях Европы и Азии, который можно узнать по роскошным, похожим на хризантемы цветкам. Они бывают красными, розовыми или желтыми, как срезанные цветы обладают чудесным ароматом и ими иногда заменяют розы. У родиолы есть другие названия — розовый корень, золотой корень или королевская корона. Но это растение таит в себе намного больше полезных свойств, чем приятный аромат и привлекательный внешний вид. На протяжении тысячелетий люди, которым знакома родиола, применяют ее для обретения физической силы и половой энергии.

Например, сибирским девушкам давали побеги родиолы, чтобы сделать их выносливее перед долгими холодными зимами, повысить фертильность, защитить от тревоги и депрессии. Родиола действительно обладает такими же адаптогенными свойствами, как и женьшень (страница 41), то есть помогает

организму адаптироваться к стрессу. А, как известно, хронический стресс ослабляет иммунную систему. Родиола с давних времен высоко почитается в народной медицине Швеции, Норвегии, Исландии и России, о ней даже написано в знаменитом древнегреческом медицинском трактате, составленном примерно в 70 году до нашей эры.

**Что говорит наука?** В этом адаптогенном растении содержится более 140 сильнодействующих полезных для здоровья веществ, среди которых можно выделить тирозол и салидрозид (родиолозид). Многие полагают, что это вещество является самой важной биологически активной молекулой растения. Эти компоненты-адаптогены способны снимать усталость, выступать в качестве антидепрессантов, антиоксидантов, противовоспалительных, противораковых, противовирусных и, что неудивительно, иммуномодулирующих средств. Кроме прочего, они стимулируют и защищают иммунную систему за счет нормализации активности гормонов и регуляции выброса глюкокортикоидов,

а также снижают концентрацию определенных воспалительных цитокинов, которые производят иммунные клетки. Активные вещества родиолы поддерживают работу иммунных Т-клеток.

Родиола доказала свою способность защищать спортсменов от вирусных инфекций. В рамках исследования, в котором принимали участие 48 марафонцев, испытуемым давали по 600 мг родиолы или плацебо в течение четырех недель перед забегом. Анализы крови у участников эксперимента брали в три этапа: перед началом гонки, спустя 15 и 90 минут после завершения забега. В дальнейших наблюдениях *in vitro* отмечено, что родиола способна защищать клетки от вируса везикулярного стоматита в течение 12 часов после физических нагрузок<sup>64</sup>.

Результаты исследований противораковых свойств родиолы

тоже выглядят многообещающими. В исследованиях клеточной культуры родиола показала способность ингибировать пролиферацию клеток и индуцировать клеточную смерть при различных видах рака, в том числе мочевого пузыря, молочных желез, толстой кишки, желудка и легких. Согласно неподтвержденным сведениям, в ходе клинических исследований пациенты с поверхностной карциномой мочевого пузыря на фоне приема родиолы испытывали в два раза меньше рецидивов<sup>65</sup>.

**Попробуйте!** В продаже можно найти биологически активные добавки с родиолой, чай с родиолой продаются в магазинах здорового питания, чайных лавках и в интернете. Смотрите мой рецепт горячего напитка на странице 177.

## ИНДЮШАЧИЙ ХВОСТ

*Гриб, который одинаково ценят грибники и ученые*

**Что это?** Гриб «индюшачий хвост» (траметес, или трутовик разноцветный) получил свое название за сходство формой

и окрасом с индюшачьим хвостом. Поверхность шляпки гриба на ощупь кожистая, большей частью коричневая или оранжевая, покрытая темно-коричневыми либо черными участками в одних местах и светлыми — в других.

Также этот гриб называют кориол разноцветный. В традиционной китайской медицине трутовик применяют для укрепления иммунитета, в особенности для борьбы с онкологией. Сегодня наука подтверждает то, что уже давным-давно известно практикам китайской медицины: гриб «индюшачий хвост» — мощное иммуностимулирующее средство с целым арсеналом противораковых веществ.

**Что говорит наука?** Целебные грибы, такие как трутовик разноцветный и рейши (читайте на странице 52), поддерживают работу иммунной системы на нескольких уровнях. В частности, трутовик усиливает естественный и адаптивный иммунный ответ: он наращивает производство иммуноактивирующих и противовирусных цитокинов, повышает концентрацию маркеров в процессах регенерации при участии стволовых клеток<sup>66</sup>.

Содержащиеся в грибах полисахариды придают им основные иммунологические свойства. Два комплекса полисахаридов трутовика разноцветного — пептидно-полисахаридные протеогликаны (PSP) и полисахарид-К (PSK, или крестин) — больше всего привлекают внимание

ученых и служат предметом клинических исследований. Благодаря этим компонентам «индюшачий хвост» стал самым исследуемым лечебным грибом в мире.

В клиническом исследовании при поддержке Национального института здравоохранения США трутовик разноцветный доказал способность улучшать иммунные функции у женщин с раком молочных желез I, II и III стадии. Рост численности и активности иммунных клеток у испытуемых зависели от дозировки; таким образом, чем больше доза гриба, тем более выражено воздействие на иммунный ответ. Кроме того, никаких серьезных побочных эффектов у «индюшачьего хвоста» не обнаружилось<sup>67</sup>.

Трутовик разноцветный, предположительно, эффективен при лечении и других видов рака.

Так, PSP повышает иммунный статус у от 70 до 97 процентов пациентов с раком желудка, пищевода, легких, яичников и шейки матки<sup>68</sup>. В другом исследовании PSK доказал свою эффективность против рака толстой кишки II и III стадии. Ученые выяснили, что на фоне приема производных трутовика разноцветного у пациентов повышается процент выживаемости до 86,8 процента

по сравнению с 60 процентами у контрольной группы.

Гриб «индюшачий хвост» применяют для лечения различных бактериальных, грибковых и вирусных инфекций, в том числе *Aspergillus niger*, *Candida albicans*, *E. coli*, ВИЧ, герпеса и пневмококковой пневмонии. Также он обладает

гепатопротекторными свойствами и защищает печень от повреждений.

**Попробуйте!** Трутовик разноцветный продается в капсулах, порошках и жидких экстрактах. Я готовлю чай из порошка, обычно с добавлением рейши и других целебных грибов (страница 176).

## КУРКУМА

### Золотое снадобье

**Что это?** Куркума — это мощное во всех смыслах этого слова лекарственное растение. Благодаря ей горчица приобретает желтый оттенок, а индийский карри радует золотым цветом и согревающим пряным вкусом. Куркуму делают из ризома, иначе говоря, видоизмененного подземного побега *Curcuma longa*, который отличается ярко-оранжевой мякотью и землистым ароматом, более резким, чем у имбиря. Куркума длинная и имбирь принадлежат одному семейству растений, и в медицинских целях их часто используют вместе. Из-за многочисленных полезных свойств куркуму называют пряностью жизни и индийским шафраном.

С давних времен ее применяют в аюрведе и традиционной китайской медицине, а современная наука подтверждает эффективность куркумы при лечении различных заболеваний практически всех систем организма.

**Что говорит наука?** Куркумин можно назвать самым главным и самым изученным активным веществом куркумы, возможно, вы даже встречали куркуму просто под названием «куркумин». Только у одного этого вещества насчитывается около ста пятидесяти терапевтических свойств. Согласно лабораторным и клиническим данным, куркумин эффективно препятствует развитию и лечит любые проблемы со здоровьем от онкологических

и сердечно-сосудистых до неврологических, метаболических, кожных и воспалительных заболеваний. Он обладает настолько выраженными противовоспалительными свойствами, что его сравнивают с сильнодействующими медицинскими препаратами, и при этом он не вызывает никаких побочных эффектов. Этим можно объяснить пользу куркумы при различных заболеваниях, потому что практически все хронические болезни сопровождаются воспалением.

Куркума борется с воспалением на молекулярном уровне. Транскрипционный фактор каппа-В (NF-κB) попадает в ядро клетки, где он «включает» гены, связанные с воспалительными процессами при различных серьезных хронических заболеваниях. Куркумин же не дает NF-κB включать эти воспалительные гены. Более того, активное вещество куркумы ингибирует экспрессию провоспалительных ферментов и цитокинов, способствуя лечению воспалительной болезни кишечника, боли и отеков при артрите и других воспалительных заболеваниях. Куркумин регулирует работу иммунной системы за счет воздействия на молекулярные компоненты, вовлеченные в воспалительные процессы, а также

через взаимодействие с различными иммунными клетками<sup>69</sup>.

В последние годы ученые неоднократно исследовали нейропротективные свойства куркумина, особенно его потенциальную роль в лечении болезни Альцгеймера. Согласно полученным результатам, куркумин связывается с бета-амилоидами и тау-белками — молекулами, которые скапливаются при болезни Альцгеймера и приводят к повреждению клеток головного мозга, ответственных за обучение и память, и, следовательно, препятствует нейродегенерации<sup>70</sup>.

Другие недавние исследования были посвящены куркумину как противораковому агенту. Он ингибирует рост раковых клеток в ЖКТ и печени, препятствует росту опухолей в голове и шее, борется с клетками рака молочных желез<sup>71</sup>. В рамках одного примечательного исследования мужчинам с очаговыми поражениями толстой кишки, которые потенциально могут превратиться в раковые опухоли, давали по 4 грамма куркумина в день на протяжении 30 дней. В конце исследования у них сократилось количество повреждений на сорок процентов<sup>72</sup>.

Повторю: куркумин оказывает оздоравливающее действие

при любых заболеваниях, затрагивающих различные системы организма, поэтому я не могу здесь перечислить их все. Достаточно еще раз подчеркнуть, что куркума — это чистое золото.

**Попробуйте!** Мне больше всего нравится готовить с куркумой вкусные напитки и сытные, наваристые бульоны. Я использую и свежие корневища, и измельченную специю. Рецепты с куркумой начинаются со страницы 183.



## ЗНАЧЕНИЕ ВИТАМИНОВ

**В** предыдущем разделе о лекарственных травах и специях я рассказывал о различных типах иммуномодулирующих фитонутриентов, которые в них содержатся. Возможно, о некоторых из них вы раньше не слышали, например, о флавоноидах, куркумине и апигенине. А здесь мы поговорим о знакомых с детства витаминах, потому что они ничуть не меньше важны для иммунитета.

Иммунная система зависит от сбалансированного употребления витаминов и минералов, а также от образа жизни, например, занятий физическими упражнениями и режима сна. В идеале витамины и минералы, когда это возможно, нужно получать из пищи (цельной, экологически чистой, выращенной в вашем регионе и по сезону), а не из биологически активных добавок.

Я убежден сам и объясняю другим, что полезные добавки выступают как дополнение, а не замена хорошей, полезной диете. Невозможно испугать свои «грешки» в сфере питания

и образа жизни горстями БАДов — биология так просто не работает. Наиболее действенный способ достижения оптимального состояния здоровья — это употребление нетоксичных продуктов высокого качества.

Когда вы получаете витамины из пищи, они поступают в организм вместе с дополнительными микронутриентами, необходимыми для здоровья и благополучия. К ним относятся микроэлементы и другие второстепенные пищевые компоненты. Они работают синергически в согласии друг с другом и помогают оптимальному всасыванию питательных веществ. Таким образом, вы не можете перенасытить организм каким-то веществом и сместить баланс в одну сторону. В этом и заключается мудрость природы.

Кроме того, в биологически активных добавках содержатся синтетические аналоги настоящих нутриентов. Организм не так хорошо всасывает искусственные альтернативы, и они функционируют не так, как их природные

эквиваленты. Прием некачественных БАДов может сопровождаться нежелательными побочными эффектами. Например, доказано, что антислеживающий агент стearат магния подавляет естественные киллеры — ключевые клетки иммунной системы<sup>1</sup>.

Давайте рассмотрим 13 витаминов и влияние, которое они оказывают на иммунитет. А также узнаем, в каких продуктах их содержится больше всего. Обратите внимание, что в исследованиях

витаминов используются биологически активные добавки, но обычно они касаются случаев сильнейшего дефицита и служат для целей контролируемых исследований. Для оптимального состояния здоровья и благополучия лучше всего получать витамины из пищи. После того как мы изучим витамины, я остановлюсь на двух важнейших антиоксидантных минералах, которые тоже необходимо включить в свой рацион.

## ВИТАМИН А

Витамин А укрепляет иммунитет, снижает риск развития инфекций и способствует заживлению ран за счет выработки коллагена. Ученые полагают, что дефицит витамина А связан с развитием различных инфекционных заболеваний, а дополнительный прием этого витамина помогает при их лечении.

Например, в ходе когортного исследования туберкулеза выяснилось, что дефицит витамина А связан с развитием туберкулеза. А при лабораторном исследовании установлено, что ретиноевая кислота — разновидность витамина А — ингибирует рост и выживаемость туберкулезных

бактерий. Витамин А продемонстрировал терапевтический эффект при лечении респираторных инфекций и различных заболеваний у детей, таких как пневмония, корь, болезни «руки-ноги-рот»<sup>2</sup>.

### *Продукты, богатые витамином А*

- Печень животных травяного откорма или свободного выгула.
- Дикая аляскинский лосось.
- Экологически чистые яйца от кур свободного выгула.

## **Продукты, богатые бета-каротином (прекурсор витамина А)**

- Кабачок.
- Сладкий картофель (батат).
- Темные листовые овощи\*.
- Дыня канталупа.

**\*Примечание.** Темные листовые овощи, такие как шпинат и мангольд, содержат большое количество оксалатов, или щавелевой кислоты. Сами по себе они безвредны, но чрезмерное накопление оксалатов может дать толчок развитию мочекаменной болезни и привести к проблемам

в мочевыводящих путях, митохондриальной дисфункции и другим неприятностям. Продукты с высоким содержанием оксалатов нужно есть вместе с богатой кальцием пищей, например, сливочным маслом или сметаной, чтобы снизить их вредоносный эффект. Кальций связывается с оксалатами в кишечнике и тем самым препятствует формированию камней в почках. Зеленые овощи необходимо включать в рацион, поскольку в них содержатся витамины и другие питательные вещества, но все же есть их нужно умеренно. Кроме того, если повреждены стенки кишечника, то оксалаты всасываются быстрее. В этом случае стоит рассмотреть другие продукты в качестве источника витамина А.

## **ВИТАМИН D**

Витамин D корректирует врожденный (естественный или наследственный) и адаптивный (приобретенный) иммунный ответ. Дефицит витамина D связан с аутоиммунитетом: эпидемиологические данные связывают недостаток витамина с различными заболеваниями, от рассеянного склероза до волчанки и воспалительных заболеваний кишечника. Дефицит

также связан с повышенной восприимчивостью к инфекциям, а дополнительный прием витамина снижает риск развития заболеваний такого типа. Например, в рамках двойного слепого плацебо-контролируемого исследования испытуемые, принимавшие витамин D, по сравнению с плацебо-группой на 42 процента реже заболели гриппом<sup>3</sup>.

Чтобы оптимизировать уровень витамина D, необходимо регулярно получать адекватную дозу солнечного света. Длительность пребывания на солнце зависит от цвета кожи, но в среднем достаточно по двадцать минут в день подставлять солнцу как можно большую площадь своего тела. Если у вас очень светлая кожа, то потребуются время, чтобы привыкнуть бывать на солнце по двадцать минут и не обгорать (солнечных ожогов нужно тщательно избегать). Для начала оставайтесь под солнцем до тех пор, пока кожа не станет слегка розовой. Витамин А и витамин D работают вместе синергетически (при поддержке витамина К<sub>2</sub>, читайте ниже). Самый простой и полезный способ найти оптимальную

пропорцию между ними — это получать витамин D от солнца, а витамин А — из чистого животного белка. Однако в некоторых случаях в рацион необходимо подключать пищу с витамином D, например, если вы работаете в помещении или по каким-либо другим причинам не можете регулярно бывать на солнце.

### ***Продукты, богатые витамином D***

- Печень животных травяного откорма или свободного выгула.
- Дикий аляскинский лосось.
- Экологически чистые яйца от кур свободного выгула.

## **ВИТАМИН С**

Витамин С, как и D, поддерживает врожденный и приобретенный иммунитет. Он выполняет функции клеточного антиоксиданта, помогая защищать иммунные клетки от повреждений. Он способствует производству интерферона, который защищает организм от вирусов. Исследователи полагают, что витамин С помогает снизить частоту, интенсивность

и продолжительность респираторных инфекций, в том числе обычной простуды, а также оказывает лечебный эффект в восстановительный период после пневмонии<sup>4</sup>.

### ***Несколько продуктов с самым высоким содержанием витамина С***

- Цитрусовые.



- Темные листовые овощи (читайте примечание на странице 64).
- Болгарский перец.
- Брокколи.
- Ягоды.

## ВИТАМИНЫ К<sub>1</sub> И К<sub>2</sub>

Витамин К<sub>1</sub> необходим для правильного свертывания крови, а витамин К<sub>2</sub> играет ключевую роль в сохранении здоровья костей. В целом, витамин К воздействует на иммунитет и воспалительные реакции, и, как доказано, существует связь между концентрацией витамина К и воспалительными заболеваниями.

В лабораторных условиях витамин К<sub>2</sub> смог ингибировать производство провоспалительных молекул иммунными клетками<sup>5</sup>. Обратите внимание, что эффект витамина D зависит от наличия витамина К, а дефицит витамина D на самом деле вызван недостатком витамина К<sub>2</sub>. Это в очередной

раз подтверждает, что витамины нужно получать из цельных продуктов, где они содержатся в оптимальных пропорциях по мудрому замыслу природы.

### ***Обратите внимание на эти продукты!***

- Темные листовые овощи (для К<sub>1</sub>, читайте примечание на странице 64).
- Животные продукты (для К<sub>2</sub>).
- Ферментированные продукты, такие как квашеная капуста, непастеризованные соленья и кимчи (для К<sub>2</sub>).

## ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В

Каждый витамин этой группы — В<sub>1</sub> (тиамин), В<sub>2</sub> (рибофлавин), В<sub>3</sub> (ниацин), В<sub>5</sub> (пантотеновая кислота), В<sub>6</sub> (пиридоксин), В<sub>7</sub> (биотин),

В<sub>9</sub> (фолат) и В<sub>12</sub> (кобаламин) — по-своему важен. Но если говорить обобщенно, то витамины группы В необходимы для укрепления

иммунитета. Они особенно эффективны при употреблении сразу нескольких продуктов, богатых витаминами группы В, так как они могут работать вместе и принести максимум пользы.

Среди них В<sub>12</sub> выделяется как неутомимый борец с простудой и гриппом, а В<sub>9</sub> помогает регенерировать ткани и оказывает иммунную поддержку. Витамин В<sub>6</sub> естественным путем укрепляет и оздоравливает иммунную систему. В рамках одного из исследований инъекции витамина В<sub>6</sub> повысили иммунный ответ у больных в критическом состоянии и помогли увеличить концентрацию таких

иммунных клеток, как лимфоциты и Т-супрессоры<sup>6</sup>.

### ***Надежные источники витаминов группы В***

- Темные листовые овощи (для К<sub>1</sub>, читайте примечание на странице 64).
- Дикий аляскинский лосось.
- Мясо кур свободного выгула.
- Пищевые дрожжи.
- Цельное экологически чистое молоко, йогурт и сыр от животных травяного откорма.



# УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПРОДУКТЫ С АНТИОКСИДАНТАМИ И МИНЕРАЛАМИ

**К**ак я уже говорил ранее, важнейшая для организма иммунная система зависит от сбалансированного потребления витаминов и минералов вместе с пищей, а также, при необходимости, — от биологически активных добавок. Теперь

я хочу сконцентрироваться на двух ключевых минералах-антиоксидантах: цинк и селен. Эти питательные вещества, которые можно с легкостью получать из вкусных цельных продуктов, мощно стимулируют иммунную систему.

## ЦИНК

Цинк — это второй по распространенности микроэлемент в организме. Ему отведена главная роль во многих биологических процессах, таких как функция щитовидной железы, обоняние и ощущение вкуса. Цинк иногда называют хранителем иммунной функции, потому что вся иммунная система и здоровье зависят от надлежащей работы этого минерала.

От цинка зависит производство и активность многочисленных важных иммунных субстанций, например, цитокинов — главных сигнальных молекул иммунной

системы. Цинк помогает создавать и активизировать белые кровяные тельца иммунной системы, а также принимает участие в ферментативных реакциях, необходимых для заживания ран.

Как сильнейший антиоксидант цинк защищает организм от окислительного стресса и способствует репарации ДНК. Окислительный стресс наступает при избытке свободных радикалов. При высоком уровне окислительного стресса страдают все органы и системы, он связан с развитием заболеваний, в том числе болезни Альцгеймера и онкологических. Антиоксиданты

противодействуют пагубному воздействию свободных радикалов или нейтрализуют его, поэтому чем больше вы употребляете антиоксидантов, тем выше у вашего организма шансы дать отпор болезням и сохранить здоровье. Кроме того, цинк оказывает противовоспалительное действие.

Поэтому неудивительно, что дефицит цинка сопровождается множеством хронических заболеваний, в том числе связанных с воспалением и окислительным стрессом: диабет, ревматоидный артрит, деменция и атеросклероз. Они неслучайно считаются ведущими болезнями старости, ведь, по разным оценкам, у сорока процентов пожилого населения Америки наблюдается дефицит цинка.

Алкоголики, вегетарианцы, беременные и кормящие женщины, люди с нарушениями пищеварения и болезнью серповидного изменения эритроцитов живут с недостаточным количеством цинка. Даже если вы считаете себя здоровым, скорее всего, вы не едите богатые цинком продукты каждый день, чтобы поддерживать оптимальный уровень микроэлемента. Это необходимо, потому что наш организм не умеет запасать цинк. Его нужно ежедневно получать с пищей или в форме биологически активных добавок.

**Как определить оптимальный уровень?** Согласно Совету по продовольствию и питанию института медицины, рекомендуемая суточная норма цинка для большинства людей от 19 лет и старше варьируется следующим образом:

- мужчины — 11 мг
- женщины — 8 мг
- беременность — 11 мг
- кормление грудью — 12 мг

**В каких продуктах содержится?** К счастью, цинк содержится во многих продуктах, особенно в красном мясе животных травяного откорма, экологически чистой птице свободного выгула, орехах и семенах. Устрицы — самый богатый пищевой источник цинка. Кроме того, этот микроэлемент можно получать из семян конопли и кунжута, молочных (йогурт, сыр чеддер) и морепродуктов.

Я составил список рекомендованных продуктов с указанием содержания цинка, чтобы помочь вам с легкостью обогатить свой рацион этим минералом и получать рекомендуемую дозу.

- Говядина постная, жаркое из лопатки, 85 г = 7 мг (стремитесь

съесть от 150 до 200 гр красного мяса животных травяного откорма каждый день).

- Говяжий фарш постный, 85 г = 5,3 мг (стремитесь съесть от 150 до 200 гр красного мяса животных травяного откорма каждый день).
- Свиная вырезка постная, 85 г = 2,9 мг.
- Курица, темное мясо, 85 г = 2,4 мг.

Что показано в исследованиях? Из-за способности цинка поддерживать иммунную систему он сокращает продолжительность

симптомов обычной простуды в среднем на 33 процента. По результатам анализа проведенных исследований, в зависимости от типа внедряемого цинка продолжительность простуды сокращалась в среднем от 28 до 40 процентов как при высоких, так и при низких дозах<sup>1</sup>.

Цинк эффективно снижает выраженность симптомов простуды, особенно если начать его принимать в первые 24 часа начала заболевания<sup>2</sup>. Поразительно, но в сочетании с ионофорами (транспортными молекулами) цинк ингибировал SARS корона-вирус *in vitro*. В культуре клеток цинк блокирует репликации вируса в считанные минуты<sup>3</sup>.

## СЕЛЕН

Селен играет ключевую роль в биодоступности и процессе всасывания цинка, но и сам по себе этот микроэлемент имеет решающее значение для здоровья. Он обладает антиоксидантными, противовоспалительными, противовирусными и противораковыми свойствами. На клеточном уровне селен — это активный компонент фермента глутатионпероксидазы,

обладающего сильным антиоксидантным действием и служащим первой линией защиты от накопления вредоносных свободных радикалов в клетках. Одна из причин развития онкологии — чрезмерное производство свободных радикалов, о которых мы подробно поговорим ниже, поэтому селен снижает риск развития рака.

Селен оказывает влияние на иммунный ответ посредством селенопротеинов (белков, содержащих селен), также оптимальная концентрация этого микроэлемента иницирует иммунитет и уменьшает чрезмерную активность иммунного ответа и хроническое воспаление. В исследованиях на животных показано, что дефицит селена приводит к ослаблению иммунитета перед вирусами, развитию опухолей и аллергий по сравнению с контрольной группой с оптимальной концентрацией селена<sup>4</sup>.

**Как определить оптимальный уровень?** Хотя селен крайне важен для здоровья, человеку нужно совсем немного этого минерала, чтобы поддерживать нормальную работу иммунной системы и других функций организма. Он считается микронутриентом и измеряется в микрограммах (мкг).

В Соединенных Штатах Америки рекомендуемая доза для людей старше 19 лет варьирует следующим образом:

- мужчины и женщины — 55 мкг
- беременные — 60 мкг
- кормящие грудью — 70 мкг

Всемирная организация здравоохранения рекомендует большие дозировки, и я склонен согласиться с этим. Тем не менее я всегда придерживаюсь мнения, что селен нужно употреблять умеренно, потому что избыток минерала связан с риском развития высокого холестерина и диабета. Я убежден, что в сутки нужно получать не более 200 мкг селена. Передозировка маловероятна, если получать минерал вместе с пищей, но она может наступить на фоне приема биологически активных добавок. Скорее всего, у вас низкий уровень селена в организме, если вы курите сигареты, пьете алкоголь, перенесли операцию по снижению веса, у вас болезнь Крона или язвенный колит.

**В каких продуктах содержится?** Бразильские орехи и экологически чистая говядина, индейка и курица травяного откорма — прекрасные источники селена, как и некоторые виды рыбы (дикий аляскинский лосось) и грибы. Нужно отметить, что в *одном* бразильском орехе содержится от 70 до 90 мкг селена, то есть всего несколько штук в день дадут вам оптимальное количество минерала. Для сравнения: в 85 граммах индейки содержится 31 мкг селена, в таком же количестве курицы — около 22 мкг, а в говяжьем фарше — 18 мкг.

Что показано в исследованиях? Как я уже говорил, антиоксидантные и иммуностимулирующие свойства селена предполагают противораковую активность этого минерала. Действительно, ученые считают, что высокая концентрация селена в организме связана со снижением риска развития рака толстой кишки, предстательной железы и легких от 50 до 63 процентов. Наиболее выраженный эффект отмечен при раке предстательной железы.

Селен эффективно ингибирует ВИЧ. Низкий уровень минерала связывают с прогрессированием заболевания и высокой смертностью, а дополнительный прием добавок с селеном коррелирует с замедлением прогрессирования заболевания и повышением численности иммунных клеток<sup>5</sup>. Исследователи полагают, что селен способен побороть и другие вирусные инфекции, такие как грипп, а также бактериальные инфекции, и облегчить состояние при аллергии и астме.



# ОПТИМИЗИРУЙТЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ КИШЕЧНИКА

**В**ероятно, вы уже слышали о том, что около 80 процентов иммунной системы находится в кишечнике. И это действительно так: ваше тело и в особенности кишечник заселены триллионами микробов, которые в совокупности носят название микробиом. Эти бактерии и другие микроорганизмы, которые еще называют дружественными или полезными, занимают ключевую позицию в иммунитете.

Микробиом кишечника управляет иммунным гомеостазом. Он придает иммунной системе силу и способность противостоять натиску вредоносных патогенов, но при этом не дает ей настолько разойтись, чтобы она скатилась к аутоиммунитету и начала атаковать здоровые ткани. Кишечник — это дом для динамичного сообщества иммунных клеток, которые защищают организм от болезней. По итогам последних исследований, эти клетки и микроорганизмы кишечника могут взаимодействовать друг с другом, чтобы поддерживать здоровье

человека<sup>1</sup>. Это удивительное перспективное открытие.

Мы изучили связь между микробиомом кишечника и иммунитетом благодаря исследованиям на животных, в особенности при участии стерильных мышей, которые с рождения не были колонизированы ни единой бактерией. У этих животных была неразвита иммунная система, им не хватало жизненно важных иммунных клеток. Но когда ученые внедряли им полезные бактерии, иммунная система животных становилась более развитой и крепкой.

За несколько лет в ряде исследований на животных и людях пролит свет на крепкую связь между здоровьем кишечника и иммунитетом. Ученые доказали, что если микробиом кишечника нарушен в силу каких-то причин: из-за питания обработанными продуктами, потребления антибиотиков и других медикаментов, применения антибактериальных средств — иммунная система тоже выходит из равновесия. В результате могут

развиться не только болезни желудочно-кишечного тракта, например, воспалительное заболевание кишечника, но и другие хронические проблемы со здоровьем, в том числе аутоиммунные заболевания, такие как ревматоидный артрит, нейродегенеративные заболевания и рак<sup>2</sup>.

С другой стороны, когда в кишечнике все хорошо, организм способен противостоять аутоиммунитету и заболеваниям, даже злокачественным образованиям. В последнем исследовании при участии мышей один вид полезных бактерий кишечника смог сократить размер и численность опухолей в толстой кишке, а также количество провоспалительных молекул в крови, связанных с развитием рака. Отсюда можно предположить, что дружественная кишечная микробиота помогает не только предотвратить появление таких серьезных заболеваний, как рак, но и может их излечивать<sup>3</sup>. Итак, каким же образом можно поддерживать флору кишечника в оптимальном состоянии, чтобы кишечник, в свою очередь, поддерживал здоровье всего организма? Нужно уделить внимание пищевым волокнам и употреблять больше богатой пробиотиками пищи, а также при необходимости принимать биологически активные добавки.

## **Внимание на пищевые волокна**

Пищевые волокна помогают поддерживать баланс микробиома кишечника и укрепляют иммунную систему, так как устойчивые к пищеварительным ферментам крахмалы выступают в роли пребиотиков и кормят полезные бактерии кишечника. Более того, пищевые волокна способствуют кишечной перистальтике и своевременному отведению твердых отходов из организма, поддерживают работу сердца и контролируют уровень сахара в крови.

Существует два типа пищевых волокон: растворимые, которые легко растворяются в воде и приобретают желеобразную форму, и нерастворимые, которые не расщепляются и проходят в неизменном состоянии по толстому кишечнику. Оба типа волокон необходимы для пищеварения и здоровья всего организма. Согласно рекомендациям министерства здравоохранения США, в день мужчинам нужно съедать от 30 до 38 граммов волокон, а женщинам — от 21 до 25 граммов. Но я считаю, что в идеале нужно съедать по 50 граммов на каждые 1000 калорий, лучше всего в виде волокнистой пищи.

Чтобы серьезно повысить потребление пищевых волокон, попробуйте включить в рацион следующие 10 продуктов, богатых клетчаткой.

- **Лущеный и зеленый горох:** несмотря на свой маленький размер, горох содержит много пищевых волокон. Отварной лущеный горох содержит приблизительно 16,3 г клетчатки на чашку, а отварной зеленый горох — 8,8 г клетчатки на чашку.
- **Артишок:** в среднем плоде, прошедшем тепловую обработку, содержится приблизительно 10 г волокон.
- **Малина:** в чашке этой сладкой, богатой антиоксидантами ягоды содержится 8 г пищевых волокон.
- **Мангольд:** этот низкокалорийный листовой овощ содержит примерно 7,6 г волокон на чашку. (Читайте примечание о зеленых листовых овощах на странице 64.)
- **Ежевика:** богата растворимыми и нерастворимыми волокнами и содержит примерно 7,6 г пищевых волокон на чашку.
- **Авокадо:** это не только источник полезных для здоровья жиров. В половинке авокадо содержится около 6,7 г пищевых волокон.
- **Груша:** в плоде среднего размера содержится 5,5 г волокон, также она богата фитонутриентами — бета-каротином, лютеином и цеаксантином.
- **Шпинат:** этот зеленый листовой овощ — еще один источник пищевых волокон. В одной чашке шпината содержится 4 грамма клетчатки. (Читайте примечание о зеленых листовых овощах на странице 64.)
- **Брюссельская капуста:** в одной чашке отварной брюссельской капусты содержится приблизительно 4 г пищевых волокон.
- **Семя льна** содержит достаточное количество пищевых волокон: в двух столовых ложках — около 4 г.

В оболочке семян подорожника блошиного тоже содержится много клетчатки. Но так как поля с подорожником опрыскивают сельскохозяйственными химикатами, то лучше искать экологически чистую полезную добавку, чтобы избежать рисков для здоровья.

## Увеличьте потребление пробиотиков

Пробиотики — это живые полезные бактерии, которые населяют кишечник и поддерживают его здоровье. Пробиотики можно получать вместе с пищей (как вы уже убедились из других глав, это мой любимый способ получать питательные вещества) или с биологически активными добавками.

Ферментированные продукты — это невероятно богатые источники пробиотиков. Хотя эти продукты были основой древних обществ, поскольку ферментация помогала заготавливать их впрок, они лишь относительно недавно стали использоваться как способ оптимизации здоровья кишечника, чему я, безусловно, рад. Каждый кусочек ферментированной пищи дает организму триллионы полезных бактерий — гораздо больше, чем можно получить из пробиотической добавки с миллиардом колониеобразующих единиц. Ферментированные продукты по сравнению с добавками предоставляют организму более широкий спектр полезных бактерий.

О каких же продуктах идет речь?

- **Ферментированные овощи**, например, огурцы (соленые)

и капуста (квашеная белокочанная и кимчи).

- **Кефир** — ферментированный молочный напиток, похожий на йогурт.
- **Мисо**.
- **Темпе**.
- **Наatto** — традиционное ферментированное японское блюдо из соевых бобов.
- **Цельный йогурт** из молока животных травяного откорма (в большинстве магазинных йогуртов содержится сахар, поэтому их нельзя считать полезными. Отказ от сахара положительно влияет на здоровье кишечника).

Обратите внимание, что ферментированные продукты, которые можно найти на полках в магазинах (особенно это касается маринованных огурцов и квашеной капусты), не содержат живые культуры. Нужные вам продукты должны храниться в холодильнике. И не забывайте читать этикетку, чтобы наверняка получить с пищей живые и активные пробиотики. Ферментировать продукты можно дома самостоятельно, это намного легче, чем кажется.

Если вы не любите ферментированные продукты и не хотите включать их в рацион, нужно регулярно принимать пробиотики, особенно если вы едите много обработанных продуктов. Неправильное питание может уничтожить полезные бактерии в кишечнике и дать вредной патогенной микрофлоре свободу для размножения.

Но не нужно хватать первую попавшуюся добавку: покупайте

препараты у хорошо зарекомендовавших себя компаний, которые производят высококачественные продукты по правилам надлежащей производственной практики. Ищите добавки с 50 миллиардами колониеобразующих единиц или больше, чтобы в них было несколько штаммов пробиотиков. Лучше всего препараты принимать на голодный желудок за два часа до первого приема пищи или после последнего приема пищи.



# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТЬЕВОМУ РЕЖИМУ

○ беспечивать организм достаточным количеством жидкости, особенно чистой водой, — это самое простое решение для улучшения состояния здоровья и укрепления иммунитета. Оптимальное функционирование всех систем тела зависит от воды, что вполне понятно, так как тело практически полностью состоит из нее. В теле человека содержится 42 литра воды, что соответствует 70 процентам массы тела.

Кровь на целых 85 процентов состоит из воды, а мышцы и мозг тоже недалеко от нее ушли — на 80 и 75 процентов соответственно. Даже кости на 25 процентов — тоже вода. Организму нужна вода для циркуляции крови, обмена веществ, регуляции температуры тела, очищения от отходов, когнитивной функции и решения многих других задач.

Если говорить об иммунитете, то вода и другие жидкости

- способствуют пищеварению, помогают расщеплять пищу

и всасывать полезные вещества, которые необходимы для здоровья иммунной системы;

- поддерживают влажность слизистых оболочек, особенно в ротовой полости, носу и глазах, — именно там располагается первая линия защиты от вирусов и бактерий;
- помогают лимфе легче двигаться по телу. Помимо других функций, лимфатическая система как часть иммунной системы вырабатывает белые кровяные тельца, которые защищают организм от потенциально опасных возбудителей;
- вымывают все токсины, которые попали в организм, и не дают им скапливаться и вредить здоровью.

## Рассмотрим исследования

Учитывая все это, неудивительно, что многочисленные исследования

связывают обезвоживание с болезнями, а правильный питьевой режим — с улучшением состояния здоровья. Например, потребление больших объемов жидкости связано с низкими рисками развития некоторых видов рака, включая рак мочевого пузыря, толстой кишки и молочной железы. В ходе одного из исследований у участников, которые пили больше всего жидкости, заболеваемость раком мочевого пузыря была на 49 процентов ниже, чем у тех, кто пил меньше всех<sup>1</sup>.

Ученые предполагают, что жидкость может помочь в борьбе с раком, по крайней мере частично, из-за способности поддерживать здоровье клеток и помогать организму устранять клеточные канцерогены. Доказано, что при улучшении питьевого режима на три миллиона меньше американцев будут страдать от таких дегенеративных заболеваний, как деменция, сердечная недостаточность и хронические заболевания легких<sup>2</sup>.

## **Сколько воды нужно пить?**

Несмотря на то что нужно потреблять оптимальное количество жидкости, многие дети и взрослые

не пьют достаточно воды в течение дня. По современным оценкам, около 30 процентов пожилого населения страдает от обезвоживания. Ситуацию усугубляют противоречивые рекомендации по питьевому режиму, например, правильность совета выпивать в день по 8 стаканов по 250 мл не доказана. Более того, необходимое человеку количество воды очень индивидуально и зависит от возраста, массы тела, наличия беременности и грудного вскармливания, диеты, повседневной деятельности и многого другого.

Так как же определить, сколько воды нужно именно вам? К счастью, вам подскажет само тело. Как только оно теряет от 1 до 2 процентов общего объема влаги, включается механизм жажды и напоминает вам, что нужно попить. Ориентируясь на жажду, вы легко сможете поддерживать оптимальный баланс жидкости в организме каждый день. Конечно, если на улице очень жарко или сухо, если вы занимаетесь физическими упражнениями или другой активной деятельностью, то воды нужно пить больше. Но в целом, если вы пьете, как только чувствуете жажду, то вы поддерживаете оптимальное количество жидкости в организме.

Цвет мочи тоже подскажет, что пить нужно больше: если она насыщенного темно-желтого цвета, то вы пьете недостаточно. Она должна быть очень светлой, слегка желтоватой. (Обратите внимание, что рибофлавин — витамин B<sub>2</sub>, который содержится в мультивитаминах, — окрашивает мочу в ярко-желтый цвет.) Если у вас скудное количество мочи или вы не ходите в туалет по многу часов, то вы тоже пьете недостаточно воды. Согласно результатам нескольких исследований, здоровый человек ходит в туалет в среднем семь или восемь раз в день. Если вы спите по 8 часов, то, когда бодрствуете, ходите в туалет примерно каждые два часа.

## Вода должна быть фильтрованной

Свежая, чистая вода — это превосходный напиток для поддержания водного баланса. Если у вас подведено городское водоснабжение, то без очистки такую воду пить нельзя, потому что в ней содержатся фториды, тяжелые металлы и побочные продукты дезинфекции, которые плохо влияют на состояние здоровья. Необходимо установить фильтр для воды, в идеале на кране и на месте поступления воды к вам домой,

чтобы устранить большее количество опасных примесей.

Что касается типа водоочистительной системы, то здесь можно выбрать из нескольких вариантов. Вот самые распространенные.

- **Система обратного осмоса:** в процессе обратного осмоса из воды устраняются органические и неорганические примеси (например, хлор), а также до 80 процентов фторидов и большинство побочных продуктов дезинфекции.
- **Ионообменный фильтр:** такие системы предназначены для удаления из воды растворенных солей, например, кальция. Они смягчают воду и помогают предотвратить образование накипи. Первоначально систему ионного обмена использовалась в котлах и других промышленных устройствах, а затем она стала популярной в бытовых водоочистных устройствах, которые обычно сочетают эту систему с угольной фильтрацией для большей эффективности.
- **Гранулированные угольные и угольные блочные фильтры:** это наиболее распространенный вид водоочистных

приспособлений, которые располагаются на столе или крепятся под него.

Гранулированный активированный уголь признан Агентством по охране окружающей среды как наилучшая доступная технология для удаления органических химических веществ, таких как гербициды, пестициды и промышленные соединения. Одним из недостатков считается то, что рыхлый углеродный материал внутри может образовывать каналы, а значит, вода будет прокладывать через них пути, тем самым избегая фильтрации. Угольные блочные фильтры обладают такой же превосходной фильтрующей способностью, они сжаты, и уголь находится в твердой форме. Это исключает образование каналов и дает производителям возможность комбинировать несколько наполнителей в картридже субмикронного фильтра.

В идеале ваша система фильтрации должна сочетать в себе несколько разных методов, чтобы наверняка удалять из воды все возможные загрязнения. Я рекомендую обзавестись несколькими фильтрами, которые считаю лучшими на рынке по параметрам эффективности,

стоимости и простоты использования. Они производятся в Соединенных Штатах по ограничительному контракту с компанией, специализирующейся на инновационных приспособлениях для очистки воды как настольных, так и устанавливаемых под столом. (Вы можете найти информацию о них самостоятельно на сайте [mercolamarket.com](http://mercolamarket.com) по запросу Pure & Clear water filters.)

## Время чаепития

Чай — замечательный напиток для поддержания водного баланса, так как он состоит из воды и большого количества антиоксидантов полифенолов, которые укрепляют иммунитет. Более того, можно сказать, что чай «прокачивает» иммунную систему. В рамках исследования было установлено, что иммунные клетки любителей чая откликаются на возбудителей в пять раз чаще, чем иммунные клетки кофеманов. Ученые пришли к выводу, что пять чашек чая в день улучшают способность организма сопротивляться болезням<sup>3</sup>.

Чай в целом связан с пониженным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний и смерти от всех причин. Зеленый чай, пожалуй, изучен глубже всего, и исследования указывают на множество

преимуществ этого напитка перед другими чаями, от снижения риска онкологических заболеваний до профилактики депрессии, ожирения, инсульта и остеопороза. Матча — это полезный и вкусный вид зеленого чая. Черный чай также хорошо изучен — он содержит антиоксидантные соединения, которые уменьшают ущерб, наносимый свободными радикалами, а регулярные чаепития, как было доказано, снижают риск развития заболеваний сердца, регулируют уровень сахара в крови и снижают концентрацию ЛПНП, или «плохого» холестерина<sup>4</sup>.

В дополнение к этим популярным вариантам обратите внимание на улун, дарджилинг и травяные сборы, такие как гибискус, который богат антиоксидантами, минералами и витамином С. Однако остерегайтесь неорганических чаев, которые выращивают в загрязненной среде. Они содержат тяжелые металлы или фтор, что может вызвать проблемы со здоровьем. Растворимый чай также может содержать чрезмерное количество фтора.

## **Другие варианты и чего следует избегать**

Если вы хотите пить что-нибудь повкуснее, чем обычная вода,

и не в восторге от чая, то попробуйте натуральные экологически чистые зеленые соки из свежих овощей. Я рекомендую воздержаться от соков из нескольких фруктов, потому что в них содержится много сахара и калорий. Остановите свой выбор на рецептах зеленых соков, где используется один или два фрукта и много зелени, главное — не переборщите с оксалатами (читайте мой комментарий о зеленых листовых овощах на странице 64).

Таким образом вы сведете к минимуму потребление сахара, но все равно будете получать все питательные вещества из фруктов и овощей в чистом виде.

Не забывайте, что, кроме свежих фруктов и овощей, восполнить влагу можно и домашними бульонами. Что касается спортивных напитков, то они разработаны не для обычных людей и их потребностей в водном балансе — они предназначены для спортсменов и людей с высокой степенью физической активности, которым нужны дополнительная энергия и восполнение электролитов, которые они теряют вместе с потом. Более того, такие напитки могут даже навредить здоровью, потому что в них очень много сахара. Другие подслащенные напитки, например, газировки и магазинные

фруктовые соки, тоже не годятся — они не настолько полезны, чтобы применять их для восполнения водного баланса. Также следует

избегать энергетических напитков, в которых наряду с огромным количеством сахара содержится опасная концентрация кофеина.



# КАК ПОВЫСИТЬ КАЧЕСТВО СНА

**С**он необходим для здоровья — он настолько важен, что ни строгая приверженность правильному питанию, ни физические упражнения не помогут, если дремать кое-как. Депривация сна расстраивает иммунную систему точно так же, как физический стресс или болезнь, поэтому те, кто недостаточно высыпается по ночам, больше рискуют приобрести различные хронические заболевания, такие как болезнь Альцгеймера, сердечно-сосудистые и онкологические заболевания. К счастью, существует множество советов и нехитрых приемов, которые помогут начать лучше высыпаться.

## **Валитесь с ног от усталости?**

Результаты исследований говорят о том, что сон помогает регулировать пролиферацию и активность важнейших иммунных клеток — естественных киллеров и Т-лимфоцитов — и противодей-

ствует вялотекущему системному воспалению. Другими словами, сон поддерживает иммунный гомеостаз. В целом, можно сказать, что за ночь сон восстанавливает и подготавливает иммунную систему к следующему дню.

Последние исследования углубили наши знания о воздействии сна на Т-лимфоциты, которые борются с внутриклеточными патогенами, в том числе в раковых и пораженных вирусом гриппа клетках. Когда иммунные клетки распознают патогенную клетку, они активизируют клейкий белок интегрин, с помощью которого прикрепляются к пораженной клетке и разрушают ее.

В ходе анализа Т-лимфоцитов у участников исследования после ночного сна и ночного бодрствования ученые обнаружили, что у выспавшихся испытуемых Т-клетки активнее задействовали интегрин, чем после бессонной ночи. Им удалось установить причину этого явления: определенные гормоны стресса и провоспалительные молекулы уменьшают клейкость

интегрин, а наименьшая концентрация этих компонентов в организме достигается как раз во время сна. У невыспавшегося человека высокий уровень стрессовых гормонов и воспалительных молекул снижает эффективность иммунного ответа Т-лимфоцитов, а сон повышает их способность уничтожать патогены<sup>1</sup>.

Это открытие проливает свет на результаты прошлых исследований связи между сном и иммунитетом. Например, в рамках одного примечательного эксперимента изучали 11 пар однояйцевых близнецов с разными режимами сна и бодрствования (в среднем один спал меньше другого на час). Ученые собрали образцы крови и выяснили, что у близнецов, которые спали меньше, иммунная система была подавлена сильнее, чем у второго близнеца<sup>2</sup>.

В результате другого исследования удалось установить связь между непродолжительным сном и восприимчивостью к простуде. Ученые собирали сведения о режиме сна у 164 здоровых мужчин и женщин в течение недели с помощью датчиков на запястьях и дневников сна. Затем они заразили испытуемых риновирусом, который вызывает обычную простуду, и наблюдали за ними пять дней. Они выяснили,

что в среднем те, кто спал от пяти до шести часов, были в четыре раза восприимчивее к простуде, чем те, чья продолжительность сна была семь и более часов<sup>3</sup>.

В другом похожем исследовании показано, что участники, которые спали менее семи часов в течение ночи, стали в три раза восприимчивее к простуде, чем те, кто спал по восемь часов и более. Также ученые отметили, что низкая продуктивность сна (процент времени, проведенный в состоянии сна в кровати) в пять раз повышает риск заболевания простудой по сравнению с высокой продуктивностью сна<sup>4</sup>. К похожим результатам пришли исследователи, изучавшие пневмонию.

## **Сколько нужно спать? Плюс 11 лайфхаков для сна**

Так сколько же нужно спать ночью? И что предпринять, чтобы сделать сон продолжительнее и качественнее? Как правило, взрослому человеку требуется от семи до девяти — около восьми — часов ночного сна, чтобы оставаться здоровым. Вот как к этому можно прийти.

**Переходите на темную сторону.** Спите в полной темноте

или в максимально приближенной к ней атмосфере. Даже самый слабый источник света в комнате, например, цифры на электронных часах, может помешать выспаться. Выключите ночники, накройте экраны, повесьте шторы блэкаут или подберите удобную маску для сна.

### **Следите за температурой.**

Согласно исследованиям, оптимальная температура в комнате для сна должна быть в пределах от 15 до 20 градусов; если будет холоднее или теплее, то это негативно скажется на качестве сна. Если у вас мерзнут ноги, то надевайте носки или кладите в ноги бутылку с горячей водой. Если вам жарко, попробуйте спать полностью обнаженным.

### **Устраните электромагнитные поля.**

Электромагнитные поля от источников электричества в спальне могут негативно влиять на производство мелатонина и серотонина, которые участвуют в режиме сна и бодрствования. Что можно сделать, чтобы устранить электромагнитное поле на ночь? Отключайте перед сном вай-фай. Переставьте подальше от головы будильник и другие электронные приборы, а лучше вообще унесите их из комнаты,

в том числе телефон. Не пользуйтесь электрическими одеялами. Если это возможно, перед сном отключите полностью питание в спальне, переключив размыкатель в щитке.

### **Придерживайтесь режима.**

Ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время, даже в выходные. Так вы поможете организму войти в ритм сна и бодрствования и начнете быстрее засыпать и легче вставать по утрам. Старайтесь ложиться как можно раньше, в идеале между 9 и 10 вечера.

### **Выделите время на расслабление и отдых.**

Заканчивайте работу как минимум за час до отхода ко сну, а лучше за два, чтобы дать мозгу время переключиться. Выключайте телевизор (читайте ниже «Контроль времени перед экраном») и занимайтесь расслабляющими процедурами перед сном, чтобы снять напряжение прошедшего дня. К ним относятся медитация, чтение, записи в дневнике, дыхательные практики, прослушивание музыки для релаксации и ароматерапия. Постепенно замедлиться поможет горячая ванна за 90 или 120 минут до сна. Она расслабит и повысит температуру тела, а когда вы выйдете

из воды, температура тела упадет и даст сигнал организму, что пора укладываться. Горячий душ тоже поможет быстрее заснуть.

**Следите за тем, что вы едите и пьете.** Старайтесь ничего не пить за два часа до отхода ко сну, чтобы снизить вероятность желания встать ночью в туалет, или хотя бы делать это реже. (Обязательно сходите в туалет прямо перед сном.) Заканчивайте принимать пищу как минимум за три часа до сна, особенно это касается зерновых и сахара, которые поднимают уровень сахара в крови, задерживают наступление сна и повышают риск кислотного рефлюкса. Разумеется, не ешьте никаких продуктов, к которым у вас высокая чувствительность. Откажитесь от кофеина по вечерам (или откажитесь полностью, если он оказывает на вас сильное действие) и от алкоголя. Хотя от алкоголя появляется сонливость, этот эффект быстро проходит и не дает погрузиться в глубокую восстанавливающую фазу сна.

**Контроль времени перед экраном.** Электронные экраны (телевизор, телефон и так далее) окружены электромагнитным полем и рекомендуются себе как отъявленные похитители сна. Чем больше

вы проводите времени перед экранами в течение дня и ночи, тем дольше не можете заснуть и тем короче продолжительность вашего отдыха. Если вам необходимо пользоваться электронным устройством поздно вечером, надевайте очки с блоком синего света или установите программу для блокировки этого излучения. Я уже много лет пользуюсь Iris.

**Больше двигайтесь.** Занимайтесь физическими упражнениями как минимум по тридцать минут в день, и вы значительно улучшите качество сна. Но не тренируйтесь перед сном (за три часа до отхода ко сну), потому что эти занятия придадут вам бодрости. Согласно исследованиям, лучше всего заниматься по утрам, если вам это подходит. Физические упражнения помогают поддерживать здоровый вес, а избыточный вес повышает риск апноэ во время сна, что серьезно вредит качеству сна.

**Выходите на солнце.** Зачастую недостаток солнечного света в течение дня (в особенности рано утром) становится причиной постоянных проблем со сном. Выходите на солнце утром и/или в полдень, чтобы настроить внутренние часы и засыпать по расписанию.

**Используйте кровать только для сна и интимной близости.** Необходимо, чтобы у вас появилась четкая ассоциация между кроватью и сном и сюда не применялись работа и другие занятия.

**Попробуйте EFT.** Мой любимый инструмент для лечения бессонницы — это EFT, или техника эмоциональной свободы. Любому человеку под силу обучиться технике мягкого простукивания всего за несколько минут. Техника эмоциональной свободы помогает сбалансировать биоэнергетическую систему организма и устранить эмоциональный стресс, который на глубинном уровне способствует бессоннице.

**Попробуйте снотворное с мягким действием.** Пока вы осваиваете вышеперечисленные приемы для здорового сна, попробуйте подключить следующие натуральные препараты.

- *Мелатонин.* Начните принимать по 0,25 мг и постепенно добавляйте по четверти миллиграмма, пока не достигнете желаемого эффекта.
- *Корень валерианы.* Валериана помогает быстрее засыпать и улучшает качество сна. Начните с минимальной дозы и принимайте самое малое

количество, необходимое для желаемого эффекта, потому что большие дозы валерианы на некоторых людей действуют возбуждающе. Обычная доза варьирует от 400 до 900 мг, ее нужно принимать в промежутке от 30 минут до двух часов перед отходом ко сну.

- *Ромашка.* Этот растительный препарат выпускают в форме настоек, чаев, жидких экстрактов, эфирных масел из свежих или сушеных цветков.

Она оказывает седативный эффект и помогает засыпать, поэтому ромашковый чай рекомендуют пить перед сном. Попробуйте включить ромашку в ряд своих успокаивающих ритуалов (читайте выше).

- *5-гидрокситриптофан (5-НТФ).* Вещество 5-НТФ стимулирует производство серотонина, повышает настроение и улучшает качество сна.

## **Помощь при смене часовых поясов**

На сон очень сильно влияют путешествия, особенно если вы перемещаетесь между часовыми поясами. Как правило, организм привыкает

к смене часового пояса со скоростью один день на один час смещения времени. Это значит, что если вам нужно в определенный день быть на пике физической и психической формы, то прилететь нужно на столько дней раньше, на сколько часов вам нужно перестроиться.

Если вы не можете начать путешествие заранее, попробуйте притвориться и ведите себя так, как будто вы уже прилетели в пункт назначения, пока сами еще находитесь дома. Просыпайтесь и ложитесь спать по часовому поясу того места, куда вы хотите отправиться, а не по своему времени, и соответственно этому измените время приемов пищи. Например, если вам нужно перелететь из Нью-Йорка в Париж, нужно ложиться спать и смещать время приемов пищи на один час каждый день как минимум за три дня до самолета (но не больше шести дней, так как между Нью-Йорком и Парижем разница шесть часов). Выключайте яркое освещение за два или за три часа до отхода ко сну.

Вот еще несколько полезных моментов, которые нужно учитывать.

- По утрам выходите на солнце и получайте дозу дневного света. Если солнце еще не встало, то включите лампу накаливания и получите дозу синего света

от LED-экранов, чтобы остановить производство мелатонина.

- Если перелет ночью, то надевайте в самолете очки с блоком синего света и не снимайте их, пока не соберетесь спать, потому что синий свет нарушает выработку мелатонина и затрудняет засыпание.
- Когда вы доберетесь до пункта назначения, просыпайтесь на рассвете и выходите на улицу. Это поможет перенастроить режим выработки мелатонина. Если погода и прочие условия позволяют, то лучше походить по земле без обуви.
- Когда приедете в нужное место, примите быстродействующую подъязычную и медленно высвобождающуюся пероральную таблетку мелатонина в десять часов вечера (или прямо перед отходом ко сну, если вы ложитесь раньше). Обратите внимание, что нужна совсем маленькая доза — обычно для начала достаточно от 0,25 мг до 0,5 мг. В дальнейшем дозу можно повысить. Если принимать больше, например, по 3 мг, то эффект может быть обратным, и препарат делает вас еще бодрее, поэтому следите за дозировкой.

## ЧЕГО СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

До этого момента мы говорили только о том, что нужно добавить к вашей диете и распорядку дня, чтобы укрепить иммунитет: напитки, лекарственные растения, специи, продукты и добавки, которые поддерживают защитные функции организма. Однако не менее важно кое-что исключить из повседневной жизни. Перед вами список нежелательных продуктов и состояний, которых следует избегать ради развития крепкого иммунитета, способного противостоять болезням.

### **Обработанные и ультраобработанные пищевые продукты**

Если бы вам было необходимо совершить всего одну перемену в образе жизни, чтобы снизить риск развития хронических заболеваний, похудеть, почувствовать себя счастливее и энергичнее, то достаточно было бы ограничить потребление обработанных продуктов. Известно, что фастфуд

и обработанная неполноценная пища вредят организму, потому что в них содержится много сахара, синтетических и прогорклых жиров, консервантов, генетически модифицированных ингредиентов, добавок и других вредных компонентов.

В еще большей степени это касается ультраобработанных продуктов, которые вообще не напоминают пищу в ее исходной форме. Сюда относятся хлопья для завтрака, большинство магазинных десертов, пицца, газированные напитки, выпечка в заводской упаковке, замороженные обеды для приготовления в микроволновой печи, сублимированные супы и соусы, чипсы и другие соленые, сладкие и пряные закуски. Результаты исследований убедительно доказывают, что потребление этих продуктов приводит к ожирению (подробнее об этом ниже), повреждению сердца и почек. Теперь нам известно, что обработанные продукты наносят вред иммунной системе, и, вероятно, поэтому их связывают

с высоким риском развития онкологических заболеваний.

Обработанные продукты вредят иммунитету, потому что ослабляют микробиом кишечника и меняют баланс бактерий. (Как мы уже говорили на страницах 74–78, около 80 процентов иммунной системы находится в кишечнике.) Исследователи подчеркивают, что пагубное влияние на иммунитет может оказаться продолжительным, так как неполноценное питание «встраивается в код» кишечника и генов и передается потомкам по наследству<sup>1</sup>.

Это наблюдение нашло свое отражение в исследовании 2018 года. Немецкие ученые обнаружили, что иммунитет реагирует на фастфуд точно так же, как на бактериальную инфекцию, к тому же воспалительная реакция держится дольше. Даже после того, как мышей перевели с питания обработанными продуктами на здоровую диету, защитные системы их организмов по-прежнему сохраняли гиперактивность. Хотя острое воспаление проходило, гены, которые включились во время питания фастфудом, сохраняли активность в течение месяца. Эти эпигенетические изменения, в свою очередь, могут ускорить развитие диабета и сердечно-сосудистых заболеваний<sup>2</sup>.

Любая пища, которая попала к вам на стол не напрямую с лозы, куста, дерева или из земли, считается обработанной.

Я не только рекомендую отказаться от обработанной пищи в пользу свежих цельных продуктов, но и советую начать выращивать овощи самостоятельно, если есть такая возможность. Даже если у вас нет своего участка, травы и ростки бобовых можно выращивать на солнечном подоконнике. Самостоятельно выращенные продукты гораздо разнообразнее, вкуснее и питательнее, чем обработанная пища из магазина, и в них содержатся все витамины, минералы и антиоксиданты. Огородничество помогает больше двигаться и снимает стресс — о нем мы подробнее поговорим ниже.

## Алкоголь

Различные исследования связывают употребление алкоголя с повышенным риском развития хронических заболеваний, таких как панкреатит и рак, а также — что неудивительно — с ослаблением иммунитета. Некоторые ученые полагают, что даже в умеренных дозах алкоголь негативно отражается на иммунном ответе. Спиртное существенно

повышает концентрацию воспалительных маркеров, нарушает структуру и целостность желудочно-кишечного тракта и изменяет микробиом кишечника, который необходим для нормальной работы ЖКТ и иммунитета.

Исследователи отмечают, что алкоголь разрывает коммуникацию между микробами кишечника и кишечной иммунной системой, а также повреждает иммунные клетки кишечника. Кроме того, микробы начинают просачиваться через стенки кишечника и оседают в печени, где активизируют врожденный иммунитет и запускают воспалительный процесс, вызывая алкогольную болезнь печени, которая приводит к циррозу и раку. Спиртное не только усиливает провоспалительный ответ, но и препятствует противовоспалительной активности цитокинов.

В целом, по словам ученых, алкоголь мешает нормальному функционированию всех аспектов иммунного ответа и негативно влияет на численность и функции иммунных клеток. Поэтому хронические алкоголики сильнее подвержены вирусным и бактериальным инфекциям<sup>3</sup>. Умеренное употребление алкоголя подразумевает не более одного спиртосодержащего напитка в день для женщин

и не более двух напитков в день для мужчин. Тем не менее я рекомендую отказаться от алкоголя полностью, если это возможно, потому что он ничем не обогащает правильную диету и здоровый образ жизни, а может только навредить.

## Ожирение

Несомненно, здоровый вес нужно поддерживать по целому ряду причин, не последняя из которых — оптимальное функционирование иммунной системы. Оказалось, что между ожирением и изменениями в иммунитете существует петля обратной связи: ожирение ослабляет иммунную систему, а ослабленная иммунная система способствует развитию ожирения. Даже если человек с ожирением правильно питается и занимается физическими упражнениями, он все равно подвержен риску ослабления иммунитета.

Хотя на сегодня нам известны далеко не все точки соприкосновения ожирения и иммунитета, но можно сказать наверняка, что это заболевание сокращает производство цитокинов и изменяет функции таких иммунных клеток, как лимфоциты (естественные киллеры, Т-клетки и В-клетки), макрофаги и дендритные клетки, снижая их эффективность.

По результатам исследований, госпитализированные пациенты с ожирением вероятнее заражаются вторичными инфекциями и получают осложнения, например, пневмонию, в больничных условиях, а также им требуется дольше пребывать в отделении интенсивной терапии. Таким образом, ожирение способствует осложнениям после заболевания гриппом и повышает риск развития некоторых бактериальных инфекций<sup>4</sup>.

Голодание и ограничение приемов пищи по времени (шести- или восьмичасовое окно питания) — это надежные методы, которые помогают людям с ожирением ускорить сжигание жира, повысить эффективность метаболизма и улучшить состав тканей тела, в том числе избавиться от висцерального жира и избыточного веса. Я рекомендую следовать моему протоколу кетоголодания, потому что этот подход сочетает в себе циклическую кетогенную диету, интервальное и циклическое частичное голодание. Подробнее о кетоголодании вы можете узнать на сайте [mercola.com](http://mercola.com).

## Малоподвижность

Регулярно выполняемые физические упражнения творят чудеса с иммунной системой. Тренировки

укрепляют иммунитет в нескольких направлениях: резко поднимают температуру тела, что помогает уничтожить попавшие в организм патогены (такой же эффект производит высокая температура во время болезни), повышают разнообразие микробиоты кишечника, что способствует оптимальной работе иммунной системы, и увеличивают число иммунных клеток.

Что касается последнего, ученые предполагают, что упражнения средней и высокой интенсивности стимулируют циркуляцию противовоспалительных цитокинов, а также иммунных клеток — Т-лимфоцитов и естественных киллеров. Более того, благодаря регулярным тренировкам (почти ежедневным) улучшается метаболический процесс и укрепляется защитная функция иммунной системы<sup>5</sup>.

Это подтверждают результаты исследований связи между физическими упражнениями и простудой. Испытуемые, которые занимались аэробными упражнениями по пять и более раз в неделю, снизили риск заболевания простудой почти на 50 процентов по сравнению с лицами, которые вели малоподвижный образ жизни. Те участники исследования, которые простудились и ходили

на тренировки, испытывали менее выраженные симптомы<sup>6</sup>.

Важно отметить, что некоторые исследования указывают на развитие иммунной дисфункции из-за слишком интенсивных тренировок, которыми вынуждены заниматься профессиональные спортсмены и участники соревнований. Для формирования привычки или отказа от нее требуется время. Если вы никогда прежде не занимались физическими упражнениями, то нужно начинать с малого и постепенно добиваться устойчивых результатов. Подберите те упражнения, которые доставляют вам удовольствие, чтобы тренировки вызывали меньше стресса, и выполняйте их регулярно.

Попробуйте начать с ежедневных прогулок и дальше увеличивайте нагрузку. Когда ходьба войдет в привычку, добавьте упражнения с собственным весом или с фитнес-резинками. Также можно выполнять силовые тренировки с собственным весом, которые не требуют специального оборудования.

## **Необоснованный прием медицинских препаратов**

Список ослабляющих иммунитет медикаментов, которые

продают без рецепта и только по назначению врача, очень велик. Я рекомендую отказаться от необоснованного приема лекарств за исключением тех, которые вам необходимы для жизни. В частности, нужно избегать антибиотиков, которые прописывают от всего подряд, в том числе от вирусных инфекций, которые они не способны лечить. Известно, что антибиотики оказывают кратковременный и долговременный эффект на состав микробиома кишечника и его здоровье, который поддерживает иммунную функцию и здоровье всего организма.

Также с осторожностью принимайте лекарства от простуды и жаропонижающие препараты, потому что они отрицательно воздействуют на иммунную систему, что совершенно некстати, когда вы пытаетесь избавиться от вируса. Сконцентрируйтесь на методах укрепления иммунитета, перечисленных в этой книге, прежде чем переходить к таблеткам.

## **Стресс**

Существует статистика, что до 90 процентов всех болезней и недугов можно отнести к стрессу. Хотя на самом деле нельзя назвать точные цифры, но стресс, безусловно, играет огромную роль

в состоянии здоровья и благополучия и оказывает большое влияние на функцию иммунной системы. Поэтому вы, вероятно, замечали, что шансы простудиться повышаются, когда вы находитесь в состоянии сильного стресса.

Это касается и ярких стрессовых эпизодов, например, подготовка большого проекта на работе, и хронического стресса — проблем в отношениях или утраты близких. И то, и другое ослабляет иммунную систему, делает ее неспособной бороться с инфекциями. В ходе одного исследования участники в состоянии стресса в два раза чаще заболели простудным вирусом, чем не подвергавшиеся стрессу субъекты<sup>7</sup>.

Доказано, что гормон стресса кортизол на нескольких уровнях связан с тем, как сильный стресс вредит иммунной системе. Когда вы испытываете стресс, ваше тело вырабатывает кортизол и другие гормоны, которые подготавливают организм к борьбе или бегству от стрессового события. Частота сердечных сокращений увеличивается, легкие потребляют больше кислорода, циркуляция крови ускоряется, некоторые элементы иммунной системы временно подавляются, исключая воспалительный ответ на патогены. Когда стресс становится хроническим,

иммунная система меньше реагирует на кортизол и усиливает воспалительный ответ. Существует множество способов устранить стресс, но я поделюсь здесь своими излюбленными методами.

- **Медитация.** Есть много разных подходов к медитации. Например, медитация осознанности — это простой и научно доказанный способ снятия стресса. Как только вы научитесь ее выполнять, вы сможете практиковать в любое время и в любом месте. Попробуйте записаться на обучение медитации осознанности или попробовать ее самостоятельно дома без формального обучения. Просто сядьте, расслабьтесь (возможно, под успокаивающую музыку), дышите ритмично и сосредоточьтесь на своем дыхании или цветке, образе, свече, мантре или даже просто на том, чтобы полностью осознавать себя в данный момент. Мне нравится использовать Muse, личного помощника по медитации, который способствует расслаблению и даже дает обратную связь в режиме реального времени о том, насколько хорошо вы справляетесь. Лично я считаю лучшим временем для медитации

утро сразу после пробуждения, так как в эти мгновения я могу войти в состояние глубочайшего расслабления.

- **Массаж.** Техники массажа, вне всякого сомнения, оказывают на тело прекрасный расслабляющий эффект. Попробуйте ароматический лимфодренажный массаж. Аромат эфирного масла лаванды эффективно снимает стресс, а лимфодренаж стимулирует иммунитет, так как лимфатическая система производит, накапливает и переносит белые кровяные тельца, с помощью которых организм борется с инфекциями и заболеваниями. Лимфатические, как и кровеносные, сосуды пронизывают

все ткани тела, а лимфатическая жидкость или лимфа переносит белые кровяные клетки во все части организма и отправляет бактерии и токсины в лимфатические узлы, где их уничтожает иммунная система.

- **Смех.** Кроме шуток, смех — это эффективное лекарство. Он снижает концентрацию стрессовых гормонов в организме и приносит массу пользы для здоровья. Попробуйте создать больше поводов для смеха: смотрите комедийные фильмы, читайте юмористические книги, проводите время с друзьями, рядом с которыми легко и весело, напоминайте себе почаще играть и развлекаться.





Рецепты  
для  
укрепления  
иммунитета

# АНДРОГРАФИС

- Научно доказанное средство борьбы с простудой и гриппом.
- Обладает противораковым действием.
- Тысячелетиями используется в Азии.

*Подробнее читайте на странице 20.*



## ЧАЙ ИЗ АНДРОГРАФИСА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА

Если начать пить этот чай при первых признаках простуды, то вы сократите продолжительность вирусного заболевания и снизите выраженность симптомов. Но не ждите до появления красноречивых неприятных ощущений в горле — заведите привычку пить этот чай в сезоны простуды и гриппа, и он не позволит возбудителям болезней обосноваться у вас в организме. Андрографис немного горчит, поэтому его намного приятнее принимать с медом.

1. Сложите все ингредиенты в миску и перемешайте.
2. Переложите смесь в герметичный контейнер, ее можно хранить в шкафчике до одного месяца.
3. Из расчета на одну кружку всыпьте 1 чайную ложку чая с андрографисом в 1 чашку кипящей воды, остудите до комфортной температуры.
4. Слейте через сито в кружку, подсластите немного медом манука и не торопясь выпейте.

### **6 порций:**

- 1 чайная ложка стеблей андрографиса
- 1 чайная ложка сушеных листьев эхинацеи
- 2 чайных ложки сушеного корня имбиря
- 2 чайных ложки корня солодки
- 2 чайных ложки сушеной бузины
- Экологически чистый мед манука по вкусу

**Примечание.** Стебли андрографиса, эхинацею, корень имбиря, корень солодки и бузину можно найти в магазинах здорового питания, магазинах чая, некоторых супермаркетах и в интернете.

### **Пищевая ценность:**

Информация о пищевой ценности данного блюда недоступна



## ВЕЧЕРНИЙ ТОНИК ИЗ АШВАГАНДЫ

Одна из основных проблем стресса заключается в том, что он лишает сна и не дает нормально отдохнуть ночью, когда организм обновляется, справляется с напряжением предыдущего дня и готовится к следующему. В этом тонике содержатся лаванда и ромашка, которые помогут унять стресс, и ашваганда — адаптоген, который дает телу как раз все необходимое для регенерации. Когда вы хорошо отдыхаете, все начинает работать лучше: мозг, нервная система, обмен веществ и иммунитет.

### **2 порции:**

- 1 стручок ванили вскрыть, вычистить семена и отложить
- 2 палочки корицы
- 5 стручков кардамона потолочь
- ¼ чайной ложки семян фенхеля
- 1 звездочка аниса
- 2 цельные гвоздики
- 1 чайная ложка сушеной лаванды
- 2 чайных ложки сушеной ромашки
- ½ или 1 чайная ложка порошка корня ашваганды
- ¾ стакана конопляного молока или другого молока на ваш выбор: кокосовое, ореха макадамия или миндальное

### **Перед подачей**

- 1 или 2 чайных ложки меда манука или по вкусу (по желанию)
- 1 или 2 щепотки молотой корицы

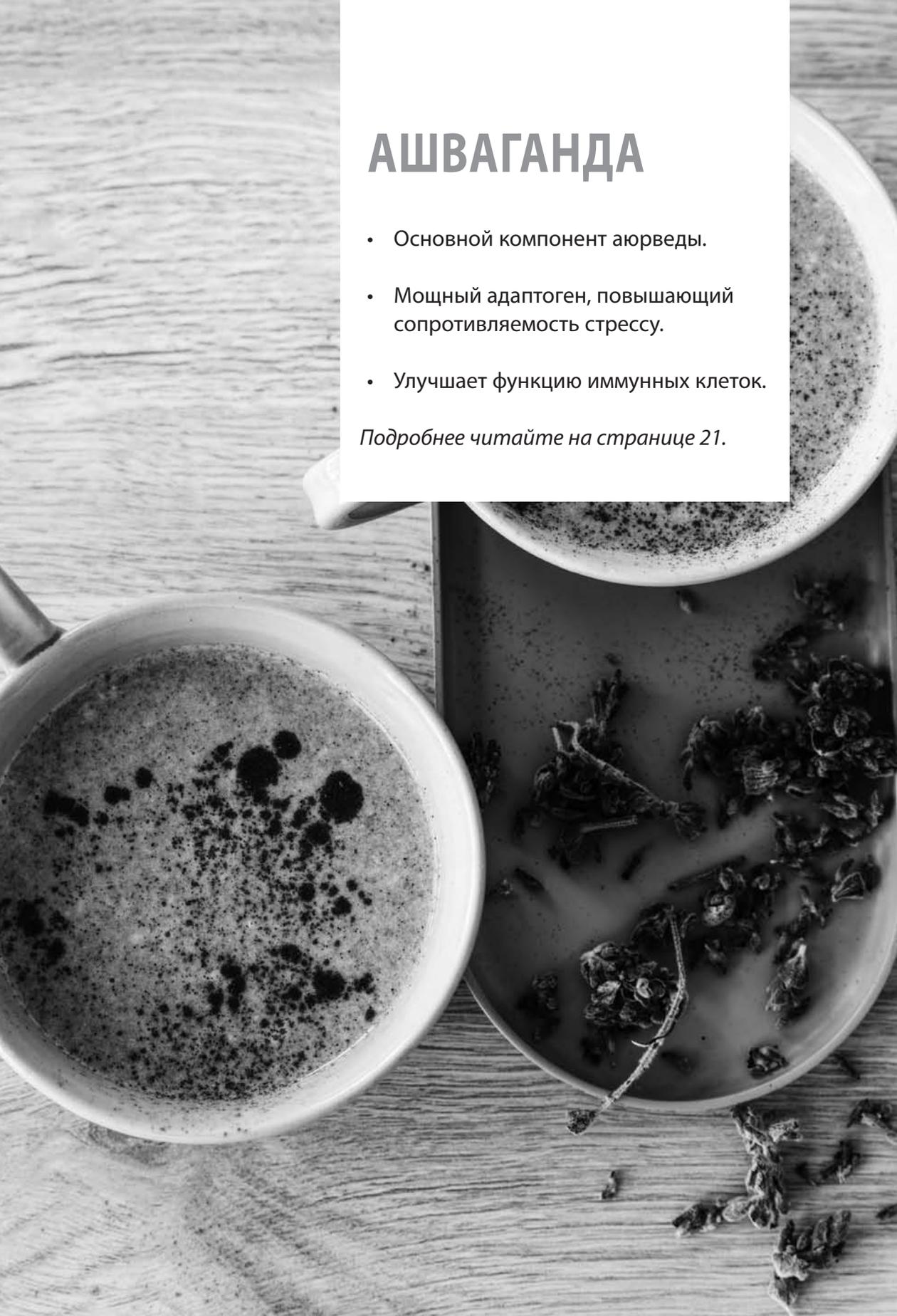
1. Доведите до кипения 1 ½ стакана воды в кастрюле.
2. Убавьте огонь до минимума. Добавьте стручки и вычищенные семена ванили, специи, сушеную лаванду и ромашку, не спеша помешивайте 15 минут, чтобы дать вкусам раскрыться. Всыпьте порошок ашваганды, влейте конопляное молоко и оставьте на огне, пока молоко не нагреется.
3. Вылейте горячую жидкость через мелкое сито в жаропрочную банку или чайник, затем поделите на две кружки.
4. Немного подсластите вечерний тоник медом манука по желанию и завершите щепоткой молотой корицы.

**Пищевая ценность:** 349,2 калории | 11,5 г жиров (2,1 г насыщенных жиров, 0 г трансжиров) | 0 мг холестерина | 255 мг натрия | 52,7 г углеводов (13,6 г пищевых волокон, 6,7 г сахара, 0 г добавленного сахара) | 12,7 г белков | 1,3 мкг витамина D | 430,1 мг кальция | 21 мг железа | 266,6 мг калия.

# АШВАГАНДА

- Основной компонент аюрведы.
- Мощный адаптоген, повышающий сопротивляемость стрессу.
- Улучшает функцию иммунных клеток.

*Подробнее читайте на странице 21.*



# АСТРАГАЛА КОРЕНЬ

- Основополагающее лекарственное растение традиционной китайской медицины.
- Комплексный иммуномодулятор.
- Помогает регулировать уровень сахара и липидов в крови.

*Подробнее читайте на странице 23.*



## БУЛЬОН ИЗ КОРНЯ АСТРАГАЛА С СОЛОДКОЙ

Глоток этого наваристого бульона для вашей иммунной системы — все равно что тренировка в зале. Благодаря астрагалу, корню солодки, пау д'арко (противовоспалительное и антимикробное средство) и вязу ржавому (используется для лечения самых разных недугов от кашля до диареи) он отлично укрепляет иммунитет. Эти мощные источники силы иммунитета в сочетании с бульоном на кости помогают улучшить состояние здоровья кишечника, что тоже полезно для иммунитета, потому что 80 процентов иммунной системы находится в кишечнике. Говяжий костный бульон можно приобрести в магазинах здорового питания или приготовить самостоятельно по рецепту из моей книги KetoFast Cookbook.

1. Влейте говяжий бульон на кости в среднюю кастрюлю, всыпьте астрагал, корень солодки и кору пау д'арко, накройте крышкой и доведите до кипения.
2. Снимите смесь с огня, добавьте вяз ржавый и дайте настояться один час.
3. Слейте через сито бульон в стеклянную банку и поставьте в холодильник. Если вы хотите выпить бульон сразу, то снова разогрейте бульон в кастрюле, добавьте щепотку соли, разлейте по кружкам и приятного аппетита!

### **4 порции:**

- 4 чашки говяжьего бульона на кости
- ¼ чашки нарезанного корня астрагала
- ¼ чашки корня солодки
- 2 столовых ложки коры пау д'арко
- 1 чайная ложка порошка вяза ржавого
- Морская соль

**Пищевая ценность:** 90,7 калории | 0,1 г жиров (0,1 г насыщенных жиров, 0 г трансжиров) | 0 мг холестерина | 242,4 мг натрия | 23,3 г углеводов (9,1 г пищевых волокон, 2,3 г сахара, 0,1 г добавленного сахара) | 2,3 г белков | 0 мкг витамина D | 193,7 мг кальция | 0,2 мг железа | 110,7 мг калия.



## ДЖЕМ ЧАВАНПРАШ

Этот крыжовниковый джем с добавлением трав пользуется огромной популярностью в Индии и высоко ценится в аюрведе за способность восстанавливать жизненные силы и отсрочивать старость. Мне нравится размешивать 1 или 2 чайных ложки в маленьком стакане теплого конопляного молока или есть как обычный джем. Это утреннее тонизирующее средство можно принимать круглый год или только в зимние месяцы.

### 4 порции:

- 3 чашки крыжовника, без хвостиков и черенков
- 1 лавровый лист
- 1 столовая ложка сушеного имбиря
- 8 стручков кардамона
- 1 ½ столовой ложки перца черного горошком
- 1 палочка корицы
- 1 столовая ложка зиры
- 1 столовая ложка семян фенхеля
- 10 цельных гвоздик
- 20 нитей шафрана
- 1 чайная ложка молотого мускатного ореха
- 1 чашка масла гхи или кокосового масла
- 1 ½ чашки кокосового сахара
- 1 чашка натурального органического меда

1. Выложите крыжовник в среднюю кастрюлю с водой и доведите до кипения. Убавьте огонь и кипятите на медленном огне 15 минут, пока крыжовник не размякнет.
2. Процедите жидкость через дуршлаг и дайте ягодам немного остыть.
3. Когда крыжовник достаточно остынет, удалите и выбросьте семена. Затем положите мякоть ягод в миску и разомните толкушкой для картофеля до состояния однородной массы. Или можно измельчить массу в кухонном комбайне. Отставьте в сторону.
4. Положите все специи, кроме молотого мускатного ореха, в мельницу для специй и измельчите их в мелкий порошок. Смешайте с мускатным орехом и отставьте в сторону.
5. Нагрейте масло гхи в большой кастрюле на среднем огне. Добавьте кокосовый сахар и мешайте до тех пор, пока сахар не растворится.
6. Убавьте огонь до умеренно слабого, затем добавьте пасту из крыжовника. Хорошо

перемешайте и готовьте, периодически помешивая, от 8 до 10 минут, пока масса не потемнеет и не превратится в густую пасту.

7. Всыпьте смесь пряностей и продолжайте готовить, часто помешивая, еще 2 минуты или до появления аромата.
8. Снимите с огня и полностью остудите.
9. Когда смесь остынет, смешайте ее с натуральным органическим медом.
10. Переложите в стеклянные банки с крышкой или герметичные контейнеры, смесь хранится в холодильнике до 6 месяцев.

**Пищевая ценность:** 722 калории | 36,2 г жиров (21,4 г насыщенных жиров, 1,4 г трансжиров) | 87,5 мг холестерина | 82,9 мг натрия | 100,4 г углеводов (7,9 г пищевых волокон, 79,1 г сахара, 0,7 г добавленного сахара) | 3,9 г белков | 0,1 мкг витамина D | 104,6 мг кальция | 2,8 мг железа | 417,7 мг калия.



# ЧАВАНПРАШ

- Сильнодействующая смесь из нескольких трав.
- Богат антиоксидантами и оказывает мощное противовоспалительное действие.
- Сокращает риск развития инфекций и помогает облегчить аллергию.

*Подробнее читайте на странице 25.*



# ОДУВАНЧИК

- Во всем мире известен своими лекарственными свойствами — противовоспалительными, антибактериальными, противовирусными и противораковыми.
- В многочисленных исследованиях подтверждена его эффективность в борьбе с множеством нарушений и заболеваний.

*Подробнее читайте на странице 29.*



## СОК ИЗ АЛОЭ ВЕРА И ЛИСТЬЕВ ОДУВАНЧИКА

Этот зеленый сок подзарядит ваши батарейки! Алоэ вера хорошо увлажняет и очищает, кинза помогает вывести из тела токсины, а зелень одуванчика комплексно тонизирует организм. Моринга и гравиола — два лекарственных растения для укрепления иммунитета — обогащают список полезных свойств этого напитка, но и без них он дарит много энергии, так что готовьте сок, даже если их под рукой не оказалось.

### **2 порции:**

4 больших горсти листьев одуванчика

1 горсть листьев петрушки

1 горсть листьев кинзы

1 огурец

½ лимона

4 мангольда листья и стебли

⅓ чашки сока листьев алоэ вера

1 чайная ложка моринги (по желанию)

1 чайная ложка гравиолы (по желанию)

1. Выдавите сок из одуванчика, петрушки, кинзы, огурца, лимона и мангольда, добавьте алоэ, морингу и гравиолу, если есть.

2. Разлейте на два высоких стакана и сразу подавайте.

**Пищевая ценность:** 106,2 калории | 1,4 г жиров (0,3 г насыщенных жиров, 0 г трансжиров) | 0 мг холестерина | 509,3 мг натрия | 55,9 г углеводов (9,5 г пищевых волокон, 4,2 г сахара, 0 г добавленного сахара) | 7,3 г белков | 0 мкг витамина D | 307,1 мг кальция | 5 мг железа | 175 мг калия.

## ЧАЙ С ЭХИНАЦЕЕЙ

Движение за натуральную пользу для здоровья открыло перед нами целый мир чаев, которые можно заваривать из растений и листьев, корней, цветков, бутонов, стеблей, пыльцы и даже из смолы, которая образуется между камнями. Чай — это гораздо больше, чем Lipton, на котором многие из нас выросли! Я рекомендую оздоравливаться отваром эхинацеи в любое время дня, когда нужно подкрепить жизненные силы.

**Примечание.** Эхинацея не подходит для некоторых людей с аутоиммунными заболеваниями, поэтому, пожалуйста, сперва проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

1. Поместите все ингредиенты в миску и перемешайте.
2. Переложите смесь в герметичный контейнер и храните в шкафчике до 1 месяца.
3. Из расчета на одну кружку чая добавьте 2 чайных ложки чайной смеси в кипяток, остудите до комфортной температуры.
4. Перелейте в кружку через ситечко и не спеша выпейте.

**Примечание.** Листья эхинацеи и сушеный шиповник можно найти в магазинах здорового питания, чайных магазинах, супермаркетах и в интернете.

**Пищевая ценность.** Информация о пищевой ценности данного блюда недоступна.

### **10 порций:**

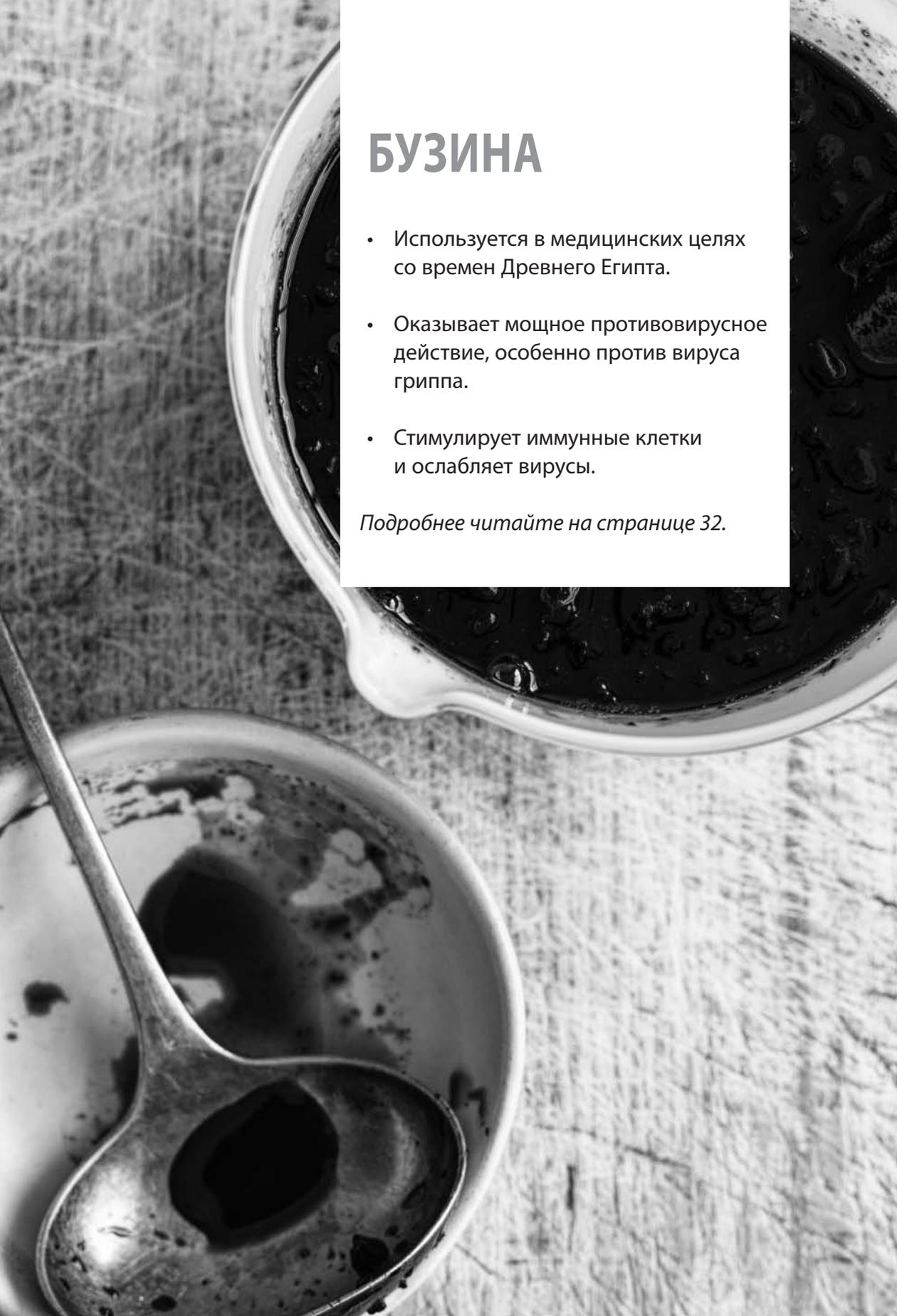
- 2 столовых ложки листьев эхинацеи
- 1 палочка корицы, разломать на мелкие кусочки
- 1 столовая ложка сушеного шиповника
- 1 столовая ложка чая из листьев одуванчика (читайте примечание на странице 29)
- 1 чайная ложка мелко натертой свежей куркумы или ½ чайной ложки молотой куркумы

# ЭХИНАЦЕЯ

- Высоко ценится у американских индейцев как лекарственное растение.
- Снижает риск заболевания простудой и гриппом, сокращает продолжительность симптомов.
- Улучшает иммунную функцию и нейтрализует возбудителей болезней.

*Подробнее читайте на странице 30.*





# БУЗИНА

- Используется в медицинских целях со времен Древнего Египта.
- Оказывает мощное противовирусное действие, особенно против вируса гриппа.
- Стимулирует иммунные клетки и ослабляет вирусы.

*Подробнее читайте на странице 32.*

## БУЗИННЫЙ СИРОП

Этот иммуномодулятор ваши дети будут уплетать за обе щеки. Он поможет всем членам семьи защититься от вируса, даже пока дети еще маленькие и приносят новую заразу домой чуть ли не каждую неделю. Принимайте по 1 или 2 столовых ложки в сезон простуд и гриппа, чтобы поддержать иммунитет. Дозу можно увеличить вдвое, если вы чувствуете, что начинаете заболеть, чтобы получить заряд противовирусного, противомикробного средства и антибиотика за один раз.

### **Из расчета на две чашки:**

- 1 чашка сушеной бузины
- 3 столовых ложки мелко натертого имбиря
- 2 палочки корицы
- 3 цельных гвоздики
- 1 ½ чашки натурального меда

1. Налейте 4 чашки воды в кастрюлю среднего размера. Добавьте бузину, имбирь, палочки корицы, гвоздику и хорошо перемешайте.
2. Доведите до кипения на среднем огне, затем убавьте на умеренно-средний и готовьте еще 1 час, периодически помешивая, или пока количество жидкости не убавится вполовину.
3. Уберите с огня и дайте немного остыть.
4. Когда отвар достаточно остынет, выньте из него палочки корицы и выбросьте их.
5. Пропустите ягодную смесь через сито, помогая себе разминать ее обратной стороной ложки, чтобы из нее вышла вся жидкость. Выкиньте оставшуюся мякоть бузины и гвоздику.
6. Добавьте мед в теплую бузинную смесь и хорошо перемешайте, чтобы получился аппетитный сироп.
7. Перелейте сироп в банку или стеклянную бутылку с крышкой, сироп можно хранить в холодильнике до 3 месяцев.

**Пищевая ценность:** 38,5 калории | 0,2 г жиров (0 г насыщенных жиров, 0 г трансжиров) | 0 мг холестерина | 3,6 мг натрия | 10,4 г углеводов (0,6 г пищевых волокон, 8,5 г сахара, 0 г добавленного сахара) | 0,1 г белков | 0 мкг витамина D | 6,4 мг кальция | 0,2 мг железа | 25,3 мг калия.

## СОТЕ ИЗ МОЛОДОЙ БАРАНИНЫ С КРАСНЫМ ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ САЛАТОМ

Это блюдо с многогранным вкусом порадует вашего внутреннего гурмана и иммунную систему (чеснок — мощное противовирусное средство). Сумах — это ярко-красная восточная пряность, которая придает блюдам цитрусовую свежесть и наделяет антисептическими свойствами. В этом рецепте его можно добавлять по желанию, но его стоит поискать и добавить на свою полочку со специями. Уверен, вы будете часто присыпать им мясные и овощные блюда, и даже сладкие десерты. Харисса — североафриканская острая паста из перца чили, которую можно найти в отделе с деликатесами и импортными продуктами. Она придает блюдам яркий вкус.

1. Выложите мясо, хариссу, чеснок и 2 столовых ложки кокосового масла в миску и хорошо перемешайте. Накройте крышкой и маринуйте 1 час в холодильнике, а лучше всю ночь.
  2. Чтобы приготовить шафранный йогурт, налейте 1 столовую ложку теплой воды в небольшую миску, добавьте нити шафрана и оставьте мариноваться на 10 минут. (Вымоченный шафран раскрывает свой роскошный вкус, цвет и аромат). Добавьте кокосовый йогурт, щепотку соли и хорошо перемешайте.
  3. Нагрейте оставшееся кокосовое масло в большой, тяжелой сковороде на умеренно сильном огне. Посолите и поперчите маринованную ягнятину и обжарьте партиями, часто перемешивая, в течение 5 или 6 минут или пока кусочки не станут розовыми в середине (или не приготовятся под ваш
- 4 порции:**
- 1 ½ фунта филе или печени ягненка, нарезать на полосочки по 2 см
  - 1 столовая ложка хариссы
  - 3 зубчика чеснока, измельчить
  - 1/3 чашки растопленного кокосового масла или высококачественного животного жира
  - Свежемолотый черный перец
  - 1/3 чашки красного лука, нарезанного тонкими пластинками
  - 1/4 чашки семян граната
  - 1/2 чайной ложки сумаха (по желанию)
  - 1 большая долька лимона для сервировки



Шафранный йогурт  
12 нитей шафрана  
 $\frac{3}{4}$  чашки кокосового  
йогурта  
Морская соль

### **Заправка**

2 чайных ложки лимонно-  
го сока  
 $\frac{1}{2}$  чайной ложки дижон-  
ской горчицы  
2 столовых ложки олив-  
кового масла первого  
отжима extra virgin

### **Зеленый салат**

2 горсти листьев мяты  
2 горсти листьев кинзы

вкус). Переложите ягнятину в миску и дайте ей отдохнуть несколько минут, только следите, чтобы она не остыла.

4. Смешайте ингредиенты для заправки в миске и взбейте до однородной жидкости.
5. Чтобы приготовить зеленый салат, сложите листья мяты и кинзы в миску, добавьте заправку и аккуратно перемешайте.
6. Выложите мясо на сервировочную тарелку, добавьте зеленый салат, сбрызните оставшейся в миске заправкой зелень и ягнятину. Выложите немного шафранного йогурта поверх мяса, набросайте сверху красный лук и гранат, присыпьте сумахом (по желанию). Подавайте с долькой лимона.

# ЧЕСНОК

- Тонизирующее средство для иммунной системы — может и стимулировать, и подавлять в нужный момент.
- Антибактериальное, противовирусное, противогрибковое и противораковое средство.
- Обязан своими свойствами сере (и вкусом тоже).

*Подробнее читайте на странице 34*

**Пищевая ценность:** 704,9 калории | 44,8 г жиров (25,8 г насыщенных жиров, 0 г трансжиров) | 876,8 мг холестерина | 299,5 мг натрия | 17,5 г углеводов (1,9 г пищевых волокон, 3,9 г сахара, 0 г добавленного сахара) | 55,8 г белков | 0,9 мкг витамина D | 48,1 мг кальция | 18,2 мг железа | 650,2 мг калия.



# КУРИНЫЙ БУЛЬОН С ВОДЯНЫМ КРЕССОМ И ЛИМОНОМ

Это блюдо прекрасно дополнит ваш рацион, особенно если вы настроились поголодать. Я разогреваю себе бульон, добавляю в него овощи по сезону, отвариваю их до размягчения и затем измельчаю все в блендере, чтобы разнообразить этот рецепт. Попробуйте добавить грибы, брокколи, цукини, цветную капусту, окру, спаржу, лук, топинамбур, пастернак и сладкий картофель (воздержитесь от крахмалистых овощей, если хотите есть меньше углеводов).

1. Вскипятите бульон в большой кастрюле на умеренно среднем огне. Убавьте огонь до минимума, добавьте лук и чеснок, варите 15 минут, пока лук не станет мягким. Всыпьте водяной кресс, петрушку и варите еще 2 минуты.
2. Ручным блендером измельчите продукты в суп-пюре. Добавьте соль и перец по вкусу, затем влейте лимонный сок.
3. Разлейте суп по мискам, перед подачей присыпьте лимонной цедрой и сбрызните оливковым маслом. Украсьте веточкой петрушки.

**Пищевая ценность:** 73,6 калории | 4,2 г жиров (0,7 г насыщенных жиров, 0 г трансжиров) | 0,7 мг холестерина | 139,6 мг натрия | 6,8 г углеводов (0,9 г пищевых волокон, 2,5 г сахара, 0 г добавленного сахара) | 2,8 г белков | 0 мкг витамина D | 59,3 мг кальция | 0,4 мг железа | 250,3 мг калия.

## **4 порции:**

- 4 чашки куриного бульона на кости (страница 189)
- ½ луковицы, измельченной
- 4 зубчика чеснока, измельченных
- ¾ чашки крупно нарезанного водяного кресса
- 1 большая горсть итальянской петрушки, плюс еще веточки для украшения
- Морская соль и свежемолотый черный перец
- 1 столовая ложка лимонного сока
- 1 чайная ложка мелко натертой лимонной цедры
- Оливковое масло первого отжима extra-virgin для подачи

# ЖАРЕНАЯ ФОРЕЛЬ В ГЛАЗУРИ ИЗ ПРЯНОЙ СМЕСИ

Специи могут превратить даже самые неброские ингредиенты в настоящих рок-звезд. Ямайская пряная смесь состоит из чабреца, чеснока и других опьяняющих и вызывающих привыкание специй с мировой известностью — ямайский перец, гвоздика, корица, мускатный орех и чили. Попробуйте добавить эту пряную смесь в мясной рулет или соус болоньезе, а еще можно натереть ей курицу перед обжаркой.

**Примечание.** Всегда старайтесь покупать местные и экологичные морепродукты.

## **6 порций:**

Растопленное кокосовое масло  
для смазки

6 кусочков филе форели (при-  
мерно по 170 граммов каж-  
дый) с кожей, крупные кости  
удалить

Соль и перец

Заправка с травами и ан-  
чоусами (читайте рецепт  
на странице 203)

Глазурь из пряной смеси

3 луковицы зеленого лука, мелко  
нарезанных

2 зубчика чеснока, мелко  
нарезанных

1 хабанеро или карибский крас-  
ный перец, семена вычистить  
и мелко нарезать

3 столовых ложки мелассы

2 столовых ложки кокосового  
сахара

2 столовых ложки соуса тамари

1 ½ столовых ложки кокосового  
масла, растопленного

1 ½ столовой ложки темного  
рома (по желанию)

½ столовой ложки лимонного  
сока

½ столовой ложки сушеного  
чабреца

½ чайной ложки молотого ямай-  
ского перца

¼ чайной ложки молотой корицы

Щепотка свежемолотого мускат-  
ного ореха

½ чайной ложки морской соли

¼ чайной ложки свежемолотого  
черного перца

1. Поставьте решетку в середину духовки и разогрейте до 200 градусов. Выложите поддон для запекания фольгой и смажьте кокосовым маслом.
2. Чтобы приготовить глазурь из пряной смеси, сложите все ингредиенты в кухонный комбайн и измельчите до однородного состояния. Перелейте смесь в небольшую миску и отставьте в сторону.
3. Промокните насухо форель бумажными полотенцами, затем добавьте соль и перец по вкусу. На подготовленный поддон выложите форель кожей вниз.
4. Щедро смажьте верхнюю сторону филе пряной глазурью и запекайте от 6 до 8 минут, пока рыба не станет нежной и непрозрачной.
5. Разложите кусочки филе по 6 тарелкам, полейте двумя столовыми ложками заправки с травами и анчоусами. Подавайте с любимым салатом.



**Пищевая ценность:** 206,1 калории | 8,3 г жиров (3,5 г насыщенных жиров, 0 г трансжиров) | 52 мг холестерина | 758,7 мг натрия | 12,7 г углеводов (1,3 г пищевых волокон, 9,2 г сахара, 7,3 г добавленного сахара) | 19,8 г белков | 0 мкг витамина D | 75,8 мг кальция | 0,9 мг железа | 111,1 мг калия.



## СУП ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ С ХРУСТЯЩИМ БЕКОНОМ И ВОДЯНЫМ КРЕССОМ

Нужно есть больше субпродуктов, особенно печени, потому что это настоящий суперфуд. Этот питательный куриный суп с добавлением бекона, грибов, чабреца и печени — роскошное и целебное блюдо, достойное королевского стола.

1. Растопите кокосовое масло на среднем огне. Всыпьте лук и обжаривайте, периодически помешивая, 8 минут или пока лук не размягчится и не начнет золотиться. Добавьте чеснок и обжаривайте еще 1 минуту или до раскрытия аромата.
  2. Выложите печень и обжаривайте 3 минуты, пока печень не станет коричневой снаружи и розовой внутри. Вытащите печень из кастрюли и отставьте в сторону. Всыпьте в кастрюлю грибы и чабрец, влейте бульон и доведите до кипения. Убавьте огонь до минимума и варите 10 минут, периодически помешивая.
  3. Тем временем нагрейте духовку до 200 градусов. Выложите бекон на противень и запекайте от 2 до 4 минут. Переверните бекон и продолжите запекать еще от 4 до 5 минут, пока он не станет коричневым и хрустящим. Когда он достаточно остынет, нарежьте на мелкие кусочки.
- От 3 до 4 порций:**
- 2 столовых ложки кокосового масла или высококачественного животного жира
  - 1 большая луковица, измельченная
  - 4 зубчика чеснока, измельченных
  - ½ кг экологически чистой куриной печени, без пленок (можно использовать утиную, баранью или говяжью печень)
  - 220 г грибов (например, шампиньонов), измельченных
  - 4 веточки чабреца, листья отделить и нарезать
  - 3 ½ чашки куриного бульона на кости (страница 189), плюс дополнительно по желанию



3 ломтика бекона  
Морская соль и свежемолотый перец  
1 горсть водяного кресса  
Немного оливкового масла первого отжима extra virgin

4. Верните печень в кастрюлю и варите еще 3 минуты.
5. Добавьте соль и перец по вкусу. Ручным блендером измельчите ингредиенты в суп-пюре, по желанию подлейте еще бульона.
6. Разлейте суп по подогретым мискам, присыпьте хрустящим беконом, украсьте водяным крессом. Перед подачей сбрызните оливковым маслом.

**Примечание.** Если вы добавите вдвое меньше бульона, то у вас получится прекрасный паштет. Разложите его по розеткам и остудите в холодильнике перед подачей. Подавайте с овощной соломкой и крекерами с семенами.

**Пищевая ценность:** 747,7 калории | 38,5 г жиров (18,9 г насыщенных жиров, 0 г трансжиров) | 1408,8 мг холестерина | 985 мг натрия | 19,5 г углеводов (3,4 г пищевых волокон, 6,9 г сахара, 0 г добавленного сахара) | 79,3 г белков | 0,2 мкг витамина D | 94,5 мг кальция | 31 мг железа | 1299,9 мг калия.

# ОГНЕННЫЙ ТОНИК

Мощная смесь из согревающих специй для улучшения пищеварения на основе непастеризованного яблочного уксуса. В отличие от других рецептов огненного тоника, в этом не содержится чили, который может раздражать кишечник.

1. Вам потребуется банка объемом 2,3 литра с герметичной крышкой. Вымойте банку и кухонную утварь, которую собираетесь использовать для приготовления, в очень горячей воде с моющим средством. Затем вымойте в посудомоечной машине или просто включите режим полоскания в горячей воде, чтобы сделать их стерильными. Или можно сложить их в большую кастрюлю с водой и прокипятить 10 минут. Затем разложить на противне и поставить в духовку для просушки на 150 градусов.
  2. Поместите все ингредиенты в стеклянную миску или миску из нержавеющей стали, хорошо перемешайте. Заполните банку смесью из овощей и пряностей, хорошо придавливая их большой ложкой или толкушкой, чтобы избавиться от воздушных карманов. Овощи и специи должны быть полностью погружены в жидкость, поэтому при необходимости добавляйте больше уксуса.
  3. Положите сверху маленький стаканчик для веса (в идеале рюмку), чтобы ничего не всплывало. Закройте крышкой, оберните полотенцем, чтобы укрыть от света.
- От 12 до 15 порций:**
- 2 чашки яблочного уксуса, плюс еще, если потребуется
  - 10 зубчиков чеснока, крупно нарезанных
  - 115 г свежего хрена, крупно нарезанного
  - 115 г имбиря, крупно нарезанного
  - 1 стебель сельдерея, нарезанный
  - 1 морковь, нарезанная
  - 1 лук, нарезанный
  - 2,5 см кусочек свежей куркумы, нарезанный, или 1 чайная ложка молотой куркумы
  - 1 столовая ложка семян горчицы
  - Несколько веточек итальянской петрушки, крупно нарезанных
  - Несколько веточек розмарина, крупно нарезанных
  - Несколько веточек орегано, крупно нарезанных

Несколько веточек чабреца, крупно нарезанных  
1 столовая ложка ягод можжевельника  
1 столовая ложка черного перца горошком  
3 свежих лавровых листа  
1 столовая ложка палочек корня солодки  
1 чайная ложка морской соли

4. Храните банку в темном месте при температуре от 15 до 20 градусов тепла 14 дней. Можно поставить ее в маленькую сумку-холодильник, чтобы поддерживать одинаковую температуру.
5. Перелейте тоник через сито в чистую банку с крышкой. Выкиньте овощи, травы и специи.
6. Охладите огненный тоник перед подачей. Банку можно хранить в холодильнике с закрытой крышкой от 6 до 9 месяцев.

**Пищевая ценность:** 48,1 калории | 0,8 г жиров (0,1 г насыщенных жиров, 0 г трансжиров) | 0 мг холестерина | 461,7 мг натрия | 10,4 г углеводов (2,3 г пищевых волокон, 1,9 г сахара, 0г добавленного сахара) | 1,1 г белков | 0 мкг витамина D | 53,9 мг кальция | 1,6 мг железа | 134,2 мг калия.



## ЧЕСНОЧНЫЙ ЧАЙ С МЕДОМ

Я понимаю, что вы думаете: чеснок... в чае? Да! При кипячении чеснок отдает свои лечебные свойства, а лимон и мед сдержат его слишком резкий вкус. Вы когда-нибудь слышали рекомендацию съесть свежий зубчик чеснока для профилактики от вирусов? Этот чай поможет вам получить всю защиту чеснока без необходимости терпеть резкий вкус свежего чеснока или проглатывать его целиком.

### **От 2 до 3 порций:**

4 чашки фильтрованной воды

2 головки чеснока, разрезанных пополам по горизонтали

2 лимона, разрезанных пополам

¼ чашки манука или натурального меда

1. Влейте воду. Выложите чеснок и лимоны в кастрюлю, доведите до кипения на среднем огне, затем убавьте до минимума и варите 1 час, чтобы все вкусы раскрылись.
2. Добавьте мед и оставьте настаиваться 30 минут.
3. Когда соберетесь пить чай, снова подогрейте. Разлейте через сито по кружкам и подавайте.
4. Остатки чая можно хранить в стеклянном кувшине с крышкой в холодильнике до 1 недели.

**Пищевая ценность:** 334,1 калории | 0,5 г жиров (0,1 г насыщенных жиров, 0 г трансжиров) | 0 мг холестерина | 23,8 мг натрия | 78,9 г углеводов (4,7 г пищевых волокон, 56,9 г сахара, 0 г добавленного сахара) | 7,8 г белков | 0 мкг витамина D | 60,2 мг кальция | 2,5 мг железа | 666,8 мг калия.



# ИМБИРЬ

- Комплексный тоник для помощи пищеварению.
- Мощное противовоспалительное средство.
- Доказал эффективность при лечении различных заболеваний, в том числе астмы, аутоиммунных заболеваний, рака, диабета, болезней сердца и многих других.

*Подробнее читайте на странице 36.*



## ОСТРО-КИСЛЫЙ СУП

Это коронное блюдо китайской кухни порадует вкусом и восстановит силы. Домашняя версия получится, как в ресторане. Свежий тертый имбирь превращает суп в противовоспалительное и пряное угощение.

1. Смешайте в миске тамари, уксус, кунжутное масло и мед, отставьте в сторону.
2. Нагрейте масло в большой кастрюле на умеренно среднем огне. Добавьте лук шалот, имбирь, корень кинзы, чили и обжаривайте 2 минуты или пока лук и чили не размягчатся и не раскроется аромат.
3. Добавьте «Иудины уши», грибы шиитаке, побеги бамбука, листья кафрского лайма, вылейте примерно половину бульона и варите 10 минут. Влейте соус тамари.
4. Смешайте тапиоковую муку с оставшимся бульоном и вмешайте в суп. Продолжайте варить на медленном огне, пока суп слегка не загустеет, примерно 3 минуты.
5. Влейте взбитые яйца в суп одним медленным движением, не переставая помешивать. Варите 30 секунд, пока яйца не приготовятся и не станут волокнистыми. Посолите по вкусу, и если вы предпочитаете покислее, то добавьте еще немного уксуса. Разлейте суп по мискам, украсьте зеленым луком.

### **6 порций:**

- 4 столовых ложки соуса тамари или кокосовых аминокислот
- 3 столовых ложки яблочного уксуса
- 1 столовая ложка обжаренных семян кунжута
- 1 чайная ложка меда
- 1 столовая ложка кокосового масла или другого высококачественного жира
- 2 луковицы шалот, мелко нарезанных
- 4-сантиметровый кусочек имбиря, очистить от кожуры и натереть
- 1 чайная ложка измельченного корня кинзы (или стеблей, если на рынке не нашлось кинзы с корнями)
- 1 длинный красный чили, вынуть семена и нарезать
- 12 свежих грибов «Иудины уши» (примерно 45 граммов), нарезать (смотрите примечание)

**Примечание.** Коричневые округлые грибы «Иудины уши» часто встречаются в блюдах китайской кухни. Их можно купить в азиатских продуктовых магазинах.

- 4 свежих гриба шиитаке (примерно 55 граммов), нарезать
- ½ чашки побегов бамбука, нарезать
- 2 листика кафрского лайма, порвать на кусочки
- 8 чашек куриного бульона
- 2 ½ столовой ложки тапиоковой муки
- 3 яйца, взбитых
- Морская соль
- 1 пучок зеленого лука, тонко нарезать под углом

**Пищевая ценность:** 183,2 калории | 9,5 г жиров (2,9 г насыщенных жиров, 0,1 г трансжиров) | 85,5 мг холестерина | 1189,3 мг натрия | 10,4 г углеводов (1,2 г пищевых волокон, 2,7 г сахара, 1 г добавленного сахара) | 12,6 г белков | 0,6 мкг витамина D | 66,8 мг кальция | 1,7 мг железа | 467,6 мг калия.

# ЗЕЛЕНый СОК С ИМБИРЕМ И ЛАЙМОМ

Разумеется, зеленые соки намного полезнее, чем бутилированные безалкогольные напитки и энергетики, потому что содержат уйму нутриентов всего в одном стакане. С другой стороны, в соках нет овощной клетчатки, которая остается после отжима. Также стоит отметить, что, в отличие от смузи, зеленый сок не сможет заменить прием пищи, потому что в нем для насыщения недостаточно белка и клетчатки. Если вы готовите сок утром, добавьте к нему на завтрак что-нибудь полезное и жирное, чтобы не проголодаться уже к девяти утра.

1. Сложите все ингредиенты, кроме зеленого порошка (если используете), в соковыжималку и выжмите сок.
2. Всыпьте зеленый порошок и размешайте.
3. Разлейте по двум высоким стаканам и сразу подавайте

**Примечание.** В состав зеленого порошка Superfood входят морские водоросли и зеленые овощи, это насыщенный концентрат антиоксидантов, витаминов и минералов. Его можно найти в магазинах здорового питания и в аптеках.

**Пищевая ценность:** 365,6 калории | 10,8 г жиров (0,8 г насыщенных жиров, 0 г трансжиров) | 0 мг холестерина | 689,3 мг натрия | 65,2 г углеводов (18,9 г пищевых волокон, 18,5 г сахара, 0 г добавленного сахара) | 19 г белков | 0 мкг витамина D | 122,2 мг кальция | 0,9 мг железа | 623 мг калия.

## **2 порции:**

- 2 ½ пучка водяного кресса (примерно 225 граммов)
- 4 стебля сельдерея
- 2 огурчика мини (еще они называются ливанские огурцы)
- 1 лайм без кожуры
- 2 горсти листьев итальянской петрушки
- 1 горсть листьев мяты
- 10 см кусочек имбиря
- 1 зеленое яблоко, удалить сердцевинку и нарезать
- 1 столовая ложка зеленого порошка Superfood (по желанию, смотрите примечание)







## УСПОКАИВАЮЩИЙ ЧАЙ ДЛЯ КИШЕЧНИКА

Как следует из названия этого напитка, он нежно заботится о вашем кишечнике. Все ингредиенты обладают удивительными противовоспалительными свойствами: солодка и вяз ржавый снимают раздражение и успокаивают воспаленные стенки кишечника, календула оказывает лечебное действие за счет пролиферации клеток, отвечающих за затягивание ран, Melissa лимонная успокаивает центральную нервную систему, а лемонграсс и имбирь обеспечивают противовоспалительный эффект и улучшают кровообращение.

### **8 порций:**

- 1 чайная ложка порошка вяза ржавого
- 1 столовая ложка палочек корня солодки
- 1 столовая ложка сушеных цветков календулы или чая из листьев календулы (смотрите примечание)
- 1 столовая ложка сушеной Melissa лимонной
- 1 столовая ложка чая из сушеного лемонграсса (смотрите примечание)
- 1 столовая ложка чая из листьев имбиря (смотрите примечание)

1. Смешайте все ингредиенты в миске. Переложите в герметичный контейнер, смесь можно хранить в шкафчике до 3 месяцев.
2. Из расчета на одну кружку возьмите 1 чайную ложку сухой растительной смеси и залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте, пока чай не остынет до комфортной температуры.
3. Не торопясь выпейте.

**Примечание.** Сушеные цветки календулы, лемонграссовый и имбирный чай можно приобрести в магазинах здорового питания и в интернете. (Нам нравится производитель Southern Light Лекарственные растения). Можно заменить лемонграссовый и имбирный чай на свежий измельченный лемонграсс и тертый имбирь. Просто готовьте свежие ингредиенты для чая каждый раз (или приготовьте их заранее и храните в морозилке).

**Пищевая ценность.** Информация о пищевой ценности данного блюда недоступна.

## ЖЕЛЕ ИЗ ТУЛАСИ

Туласи, или базилик священный, почитается в Индии как королева лекарственных трав, и на это есть веские основания. В этом растении много антиоксидантов, оно улучшает самочувствие. Считается, что отвар туласи укрепляет иммунную систему, поддерживает функцию печени, что необходимо для нормального пищеварения, и снимает стресс. Я рекомендую выпивать чайник чая из туласи каждый день или готовить к чаю вкусное желе.

1. Высыпьте желатин в небольшую миску. Залейте 4 столовыми ложками воды и оставьте в сторону размокать на 5 минут, пока желатиновые гранулы не размягчатся и не набухнут.
2. Выложите листья туласи и имбирь в большую термостойкую миску и залейте двумя стаканами кипятка. Добавьте размоченный желатин, накройте полиэтиленовой пленкой и дайте настояться 30 минут.
3. Сцедите смесь в банку.
4. Добавьте мед (по желанию) и соль. Разлейте по силиконовым формам и поставьте в холодильник примерно на 4 часа. Храните желе в герметичном контейнере в холодильнике до 2 недель.

### **Из расчета на 30 порций:**

- 2 ½ столовой ложки порошкового желатина
- 3 столовых ложки чая из листьев туласи (смотрите примечание)
- 2,5 см кусочек имбиря, нарезанный
- 2 столовых ложки меда (по желанию)
- Щепотка морской соли

**Примечание.** Чай из листьев туласи можно купить в магазинах здорового питания и в некоторых супермаркетах.

**Пищевая ценность:** 250,5 калории | 0,1 г жиров (0 г насыщенных жиров, 0 г трансжиров) | 0 мг холестерина | 216 мг натрия | 35,9 г углеводов (0,2 г пищевых волокон, 34,9 г сахара, 34,8 г добавленного сахара) | 30,2 г белков | 0 мкг витамина D | 23 мг кальция | 0,6 мг железа | 50,5 мг калия.



# ЛИМОНАДНЫЙ ЭЛИКСИР С ГВОЗДИКОЙ И ИМБИРЕМ

Выпивайте этот чай натощак по утрам, чтобы стимулировать пищеварение и детоксикацию. Лимон ощелачивает организм, имбирь согревает и успокаивает желудок, корица помогает регулировать уровень сахара в крови. После кружечки такого чая вы будете готовы ко всему!

1. Поместите все ингредиенты в кастрюлю среднего размера и доведите до кипения на слабом огне. Добавьте и размешайте мед, чтобы он растворился.
2. Уберите с огня, накройте крышкой и дайте настояться один час, чтобы заварились пряности и имбирь.
3. Перелейте через мелкое ситечко в банку, выкиньте имбирь и пряности. Остудите в холодильнике. Украсьте сверху щепоткой молотой гвоздики и подавайте охлажденным.

**Пищевая ценность:** 73,7 калории | 0,2 г жиров (0 г насыщенных жиров, 0 г трансжиров) | 0 мг холестерина | 2,1 мг натрия | 18,4 г углеводов (1,8 г пищевых волокон, 12,8 г сахара, 0 г добавленного сахара) | 1 г белков | 0 мкг витамина D | 26 мг кальция | 0,8 мг железа | 129,8 мг калия.

## **4 порции:**

- ¾ чашки плюс 1 столовая ложка лимонного сока
- 4 чашки фильтрованной воды
- 3-сантиметровый кусочек имбиря, нарезанный пластинками
- 1 щепотка молотой гвоздики плюс дополнительная для сервировки
- 3 стручка кардамона, измельченных
- 1 палочка корицы
- ½ чашки меда манука или кленового сиропа, или любого подсластителя на ваш выбор (добавьте по вкусу)





## ИМБИРНЫЙ ПУНШ

Вероятно, вы никогда не слышали об имбирном пунше, но на самом деле это старейший безалкогольный напиток на земле. Его готовят из яблочного уксуса, специй, трав и обычной или газированной воды. Это замечательная альтернатива чайному грибу или кефиру, так как яблочный уксус прекрасно воздействует на кишечник и обладает противовоспалительными свойствами.

1. Для этого рецепта вам понадобится кувшин с герметичной крышкой вместимостью 1,8 литра. Вымойте кувшин в очень горячей воде или поставьте в посудомоечную машину на полоскание в горячей воде.
2. Сложите все ингредиенты в подготовленный кувшин и как следует перемешайте.
3. Закройте крышку и дайте настояться в холодильнике двенадцать часов.
4. Спустя двенадцать часов разлейте пунш по стаканам через ситечко, добавьте льда и подавайте.

### **4 порции:**

- 4 чашки кокосовой воды
- 2 столовых ложки яблочного уксуса
- 1 или 2 столовых ложки подсластителя с экстрактом архата, кленового сиропа или меда
- 1 столовая ложка мелко нарезанного имбиря

**Пищевая ценность:** 51,5 калории | 0,5 г жиров (0 г насыщенных жиров, 0 г трансжиров) | 0 мг холестерина | 252,3 мг натрия | 14,6 г углеводов (7,5 г пищевых волокон, 6,3 г сахара, 0 г добавленного сахара) | 1,8 г белков | 0 мкг витамина D | 59,5 мг кальция | 1 мг железа | 621,7 мг калия.





# ТЕПЛЫЙ КОКОСОВЫЙ ЧАЙ

Этот рецепт я взял у подруги, которая подает теплый кокосовый чай и проводит исключительные чайные церемонии.

Традиционный индийский чай — это пряный напиток на основе чая и специй, который пользуется популярностью во всем мире. Традиционно его готовят из черного чая, корицы, кардамона, имбиря, черного перца и гвоздики. Чтобы добавить жирности и сытности, мы готовим его на кокосовом молоке или сливках. Я рекомендую подавать его горячим, чтобы согреться в холодные зимние месяцы, а летом пить со льдом.

1. Доведите до кипения в кастрюле 3 чашки воды.
2. Убавьте огонь до минимума, добавьте специи и чайные листья, варите на медленном огне пятнадцать минут, чтобы раскрылись все вкусы.
3. Влейте кокосовые сливки или молоко, доведите до кипения, затем снимите с огня.
4. Перелейте через мелкое ситечко чай из кастрюли в термостойкий кувшин или чайник, затем разлейте по кружкам.
5. Добавьте немного меда или стевии, если хотите сделать чай послаще.

**Пищевая ценность:** 481,6 калории | 17,8 г жиров (0,9 г насыщенных жиров, 0 г трансжиров) | 0 мг холестерина | 57,3 мг натрия | 78,4 г углеводов (24,1 г пищевых волокон, 1,7 г сахара, 0 г добавленного сахара) | 31 г белков | 0,1 мкг витамина D | 754,6 мг кальция | 40,8 мг железа | 401,8 мг калия.

## **От 2 до 4 порций:**

- 4 палочки корицы
- 16 стручков кардамона, раздавить
- 16 цельных соцветий гвоздики
- 5 см кусочек имбиря, нарезать пластинками
- 1 чайная ложка черного перца горошком
- 1 чайная ложка семян фенхеля
- 4 звездочки аниса
- 1 столовая ложка чая из листьев туласи (без кофеина)
- 3 столовых ложки кокосовых сливок или молока, или больше по желанию
- Мед или жидкая стевия по вкусу (по желанию)





# ИММУНОСТИМУЛИРУЮЩИЙ КУРИНЫЙ БУЛЬОН С МИЛЛИОНОМ ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВ

Я решил изменить поговорку «в день по яблоку съедать — век болезней не видать» на «каждый день бульон съедать — век болезней не видать», особенно если в него добавлять иммуностимулирующие ингредиенты, например, имбирь, кайенский перец, лимонный сок и петрушку. Попробуйте готовить по этому рецепту, используя разные сочетания ингредиентов. Можно добавить вяз ржавый, корень солодки или пау д'арко для поддержки кишечника, нарезанные пластинками лечебные грибы или трюфели, стручковую фасоль, травы. Еще стоит попробовать коллаген, желатин и МСТ-масло или куркуму, чеснок и ашваганду... Словом, полная творческая свобода!

1. Влейте бульон в кастрюлю и доведите до кипения на медленном огне.
2. Добавьте имбирь, кайенский перец, лимонный сок и хорошо перемешайте.
3. Приправьте солью и перцем по вкусу.
4. Разлейте горячий бульон по двум кружкам, присыпьте нарезанной петрушкой.

**Пищевая ценность:** 91,9 калории | 3,5 г жиров (1,2 г насыщенных жиров, 0 г трансжиров) | 2,6 мг холестерина | 491,6 мг натрия | 9,5 г углеводов (1,8 г пищевых волокон, 1,1 г сахара, 0 г добавленного сахара) | 6,4 г белков | 0,1 мкг витамина D | 29,5 мг кальция | 2,8 мг железа | 382,2 мг калия.

## **2 порции:**

- 3 чашки куриного бульона на кости (страница 189)
- 2 столовых ложки мелко натертого имбиря
- ¼ чайной ложки кайенского перца
- 2 чайных ложки лимонного сока или по вкусу
- Морская соль и свежемолотый черный перец
- 1 столовая ложка измельченной итальянской петрушки





## ЦЕЛЕБНЫЙ СУП ИЗ КУРИЦЫ И ОВОЩЕЙ

Люди на всей земле испокон веков знают о пользе куриного бульона. Это очень эффективное лекарственное средство — бульон лечит стенки кишечника, поднимает иммунитет, помогает при болезнях суставов. Главное — использовать для этого рецепта домашний куриный бульон, чтобы получить максимум питательной силы.

1. Для начала налейте в большую кастрюлю куриного бульона на кости и доведите до кипения на медленном огне (оставьте достаточно места в кастрюле для курицы). Затем выложите целую курицу, чтобы она полностью оказалась погружена в бульон (при необходимости долейте воды).
  2. Варите на медленном огне без крышки один час, чтобы курица полностью проварилась.
  3. Аккуратно вытащите курицу из бульона и дайте ей немного остыть.
  4. Тем временем, следуя инструкциям на странице 189, процедите и обезжирьте бульон.
  5. Когда курица достаточно остынет, разберите на кусочки мясо, а кости выкиньте. Накройте крышкой и уберите в холодильник до тех пор, пока она снова не понадобится.
  6. Поставьте большую кастрюлю на средний огонь и вылейте на дно масло или жир.
  7. Выложите на дно лук, чеснок, морковь, сельдерей, чабрец, лавровый лист,
- 6 порций:**
- Одна курица весом 1,6 кг
  - Куриный бульон на кости (страница 189)
  - 2 столовых ложки кокосового масла или другого высококачественного жира
  - 1 луковица, нарезанная
  - 3 зубчика чеснока, раздавить
  - 1 большая морковь, нарезанная
  - 1 стебель сельдерея, разделить пополам по длине и нарезать пластинками по 1 см
  - 4 веточки чабреца
  - 1 лавровый лист
  - 1 столовая ложка мелко натертого имбиря
  - 1 большой цукини разделить пополам по длине

- и нарезать пластинками по 0,5 см
- 1 ½ чашки мускатной тыквы без кожуры, нарезанной кубиками (по 0,5 см)
- 1 чашка мангольда без твердых стебельков, нарезанного
- Морская соль и свежемолотый черный перец
- 1 горсть итальянской петрушки, мелко нарезанной (по желанию)

обжаривайте, помешивая, примерно 6 минут, чтобы овощи размягчились, но не стали коричневыми. Добавьте 3 чашки подготовленного бульона и доведите до кипения, затем убавьте огонь до минимума и варите 20 минут.

8. Добавьте в кастрюлю имбирь, цукини, мускатную дыню и продолжайте варить еще 15 минут, чтобы овощи размягчились. Добавьте примерно 2 чашки вареного куриного мяса, мангольд и варите еще несколько минут, чтобы зелень сварилась, а курица хорошо прогрелась. Добавьте соль и перец по вкусу, присыпьте петрушкой (по желанию) и подавайте.

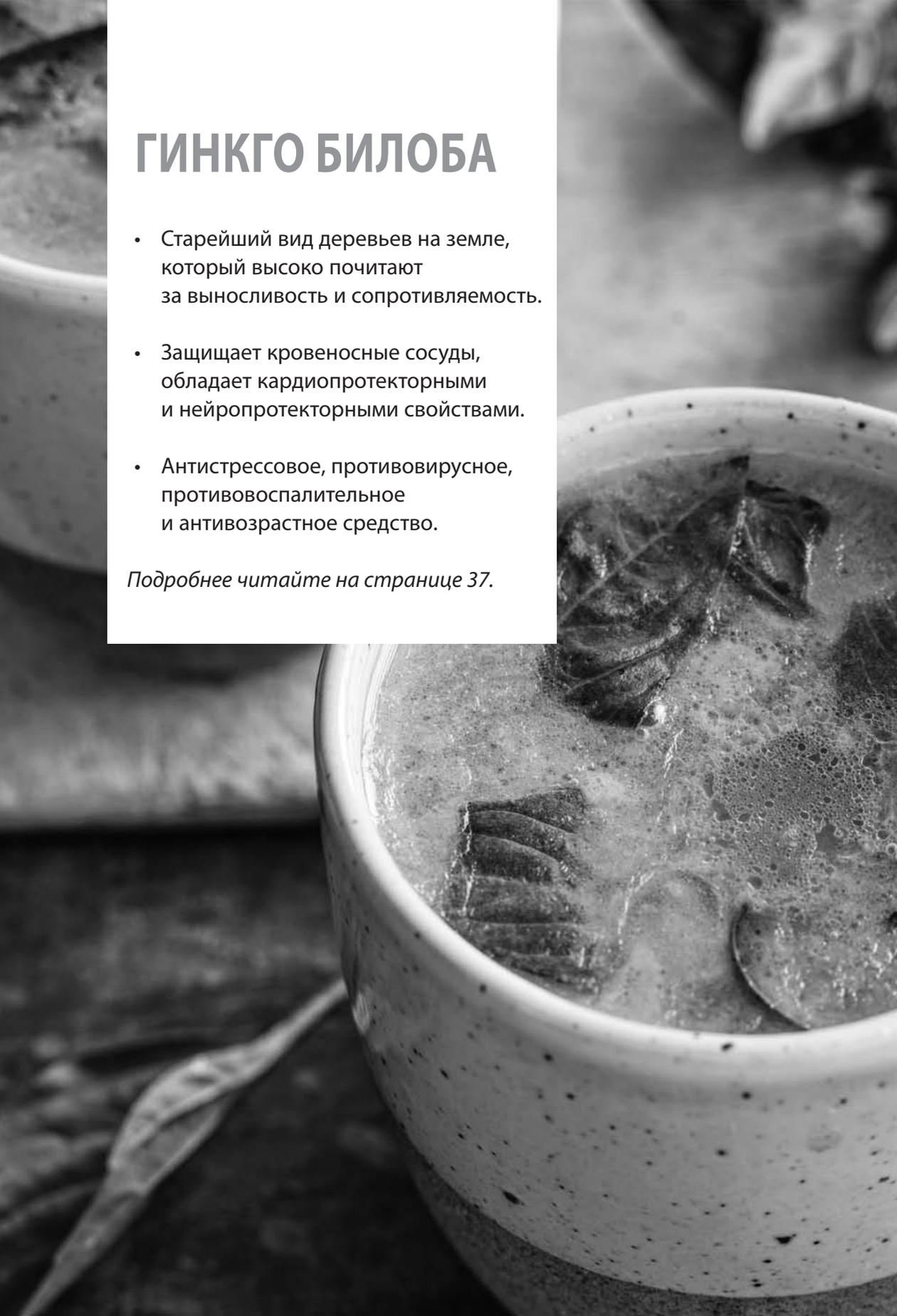
**Пищевая ценность:** 503,1 калории | 13,9 г жиров (6,8 г насыщенных жиров, 0 г трансжиров) | 273,3 мг холестерина | 241,8 мг натрия | 18,2 г углеводов (3,2 г пищевых волокон, 6,3 г сахара, 3,2 г добавленного сахара) | 83,3 г белков | 0,1 мкг витамина D | 61,4 мг кальция | 2,9 мг железа | 1314,1 мг калия.



# ГИНКГО БИЛОБА

- Старейший вид деревьев на земле, который высоко почитают за выносливость и сопротивляемость.
- Защищает кровеносные сосуды, обладает кардиопротекторными и нейропротекторными свойствами.
- Антистрессовое, противовирусное, противовоспалительное и антивозрастное средство.

*Подробнее читайте на странице 37.*



## КУРИНЫЙ БУЛЬОН С ГИНКГО

В Соединенных Штатах люди обычно принимают гинкго в виде биологически активных добавок, но гораздо вкуснее добавлять это целебное растение в куриный бульон на кости, чтобы повысить свой иммунитет. Сушеные листья гинкго можно купить на азиатских рынках или в интернете.

1. Перелейте костный бульон в среднюю кастрюлю, высыпьте сушеные листья гинкго, добавьте свежую куркуму, накройте крышкой и доведите до кипения.
  2. Как только бульон закипит, уберите кастрюлю с огня и дайте настояться один час. Если вы не собираетесь сразу подавать, уберите в холодильник в стеклянном контейнере с герметичной крышкой.
  3. Перед подачей разогрейте бульон в кастрюле, добавьте лимонный сок и базилик священный. Приправьте морской солью и свежемолотым черным перцем по вкусу.
  4. Разлейте по кружкам и приятного аппетита!
- 4 порции:**
- 4 чашки куриного бульона на кости (страница 189)
  - 2 столовых ложки сушеных листьев гинкго
  - 1 чайная ложка натертой свежей куркумы
  - 1 или 2 чайных ложки лимонного сока или по вкусу
  - 1 большая горсть листьев базилика священного (туласи)
  - Морская соль и свежемолотый черный перец

**Пищевая ценность.** Информация о пищевой ценности данного блюда недоступна.

# СУП ИЗ КОРЕЙСКОГО ЖЕНЬШЕНЯ, КУРИЦЫ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Вы буквально чувствуете, как этот аппетитный суп восстанавливает весь организм. Ююба китайская — самый популярный полезный продукт в Китае, где ее почитают за способность поднимать энергию, лечить диарею и запоры, избавлять от бессонницы. Ее можно купить на азиатском рынке или в интернете.

## **6 порций:**

- 1 ½ чашки крупно нарезанной цветной капусты (соцветия и стебель)
- 6 зубчиков чеснока, измельченных
- 10 ююб китайских (зизифусов), разрезанных пополам
- 5 свежих или сушеных каштанов без кожуры, нарезанных тонкими пластинками
- 3 свежих или сушеных корня женьшеня, нарезанных пластинками по длине
- Одна курица весом 1 кг
- 12 чашек куриного бульона на кости (страница 189)
- 2 столовых ложки соуса тамари

1. Поместите цветную капусту в кухонный комбайн и измельчите до мелкой зернистой текстуры, напоминающей рис.
2. Переложите рис из цветной капусты в большую миску, затем добавьте 2 измельченных зубчика чеснока, 2 ююбы, 2 нарезанных каштана и 1 нарезанный корень женьшеня, хорошо перемешайте.
3. Начините полость курицы «рисовой» смесью так, чтобы начинка в ней сидела плотно. Свяжите вместе ножки курицы кулинарной нитью, чтобы из нее не вывалилась цветная капуста.
4. Выложите курицу, начиная с шеи, в узкую и глубокую кастрюльку, чтобы стенки окружали тушку. Добавьте оставшийся чеснок, ююбу, каштаны и женьшень, вылейте бульон, тамари и добавьте имбирь.
5. Доведите суп до кипения на среднем огне, снимайте пену, если она поднимается со дна. Не нужно слишком сильно кипятить суп. Накройте крышкой, убавьте огонь

и варите один час, пока курица не сварится. Уберите с огня.

6. Удалите кулинарную нить с курицы. Достаньте смесь из риса из цветной капусты из курицы и добавьте в суп вместе с луком и кунжутным маслом.
7. Добавьте соль по вкусу.
8. Аккуратно выньте курицу из кастрюли и разрежьте или разделите на куски. Переложите в теплую сервировочную миску и залейте супом

2 столовых ложки мелко натертого имбиря

Морская соль

2 пучка зеленого лука, измельченных

1 чайная ложка семян кунжута, обжаренных

2 чайных ложки кунжутного масла

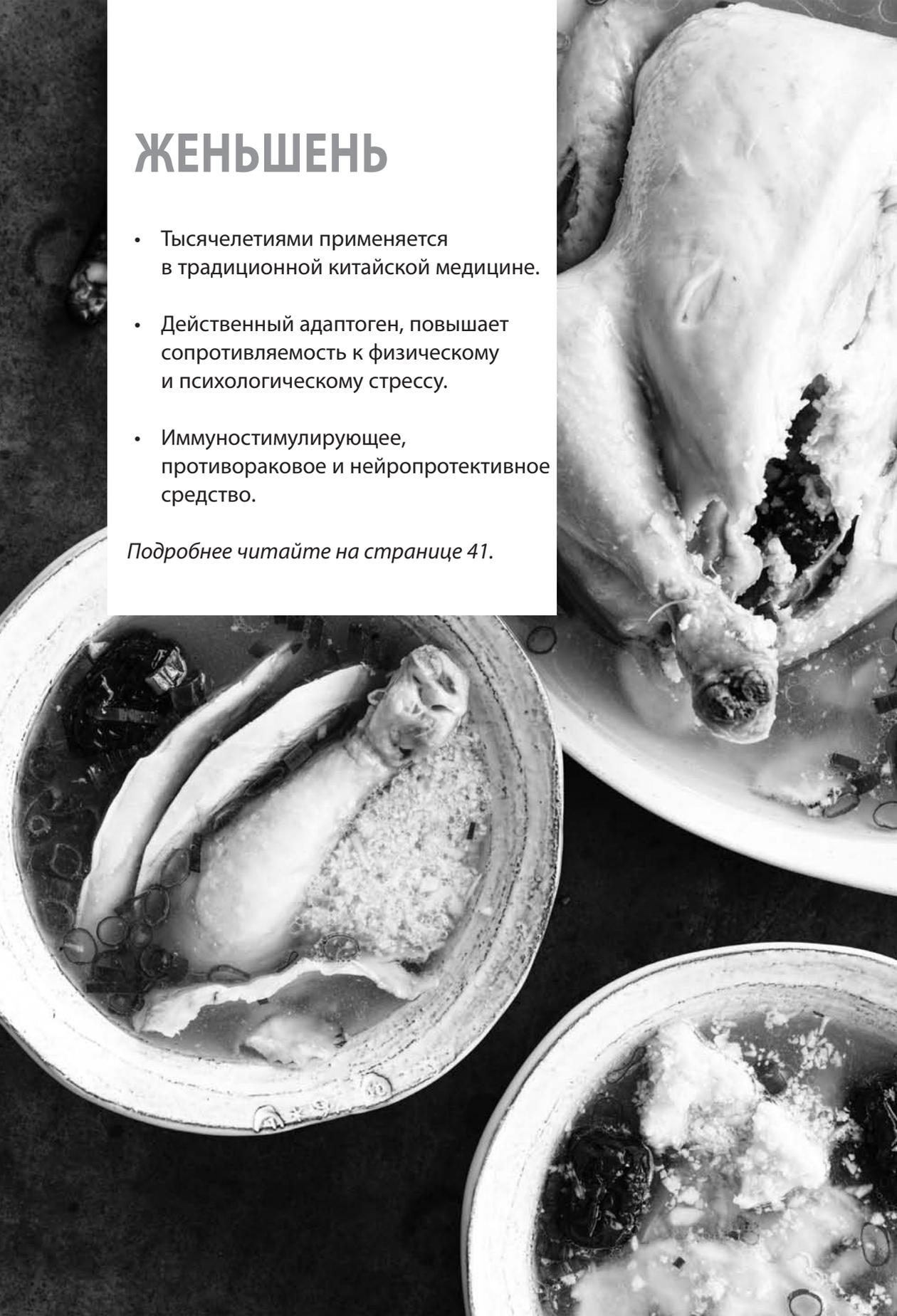
1 или 2 чайных ложки корейской острой пасты (кочхуджан) (по желанию)

**Пищевая ценность:** 629,3 калории | 16,8 г жиров (5,1 г насыщенных жиров, 0,1 г трансжиров) | 334,8 мг холестерина | 1252,7 мг натрия | 9,7 г углеводов (1,6 г пищевых волокон, 3,2 г сахара, 0,1 г добавленного сахара) | 109,8 г белков | 0,2 мкг витамина D | 56,8 мг кальция | 3,4 мг железа | 1927,8 мг калия.

# ЖЕНЬШЕНЬ

- Тысячелетиями применяется в традиционной китайской медицине.
- Действенный адаптоген, повышает сопротивляемость к физическому и психологическому стрессу.
- Иммуностимулирующее, противораковое и нейропротективное средство.

*Подробнее читайте на странице 41.*



## СУП ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С ЛОСОСЕМ, АВОКАДО И ЖЕНЬШЕНЕМ

Если бы здоровье можно было подать в миске, то в ней бы обязательно был этот суп. Комбу и вакамэ (виды водорослей) содержат рекордное количество микроэлементов, пищевых волокон и белков. В сочетании с ними женьшень дает заряд иммунитету, паста мисо придает изысканный вкус (и пробиотики для здоровья кишечника), а лосось и авокадо предоставляют организму полезные жиры. В рецепте есть ингредиенты, которые найдутся не на каждой кухне: порошок даси — это концентрат бульона, который традиционно используют в японской кухне, мисо — паста из ферментированных соевых бобов с чудесным солоноватым вкусом, шичими тогараша — японская смесь из семи специй, которая придает блюду остроту. Все эти ингредиенты можно купить на азиатских рынках и добавлять их в пищу, чтобы ваши блюда становились полезнее и вкуснее.

**Примечание.** Готовить блюдо по этому рецепту нужно за один день до подачи.

1. Чтобы начать готовить бульон, выложите комбу и женьшень в большую кастрюлю с толстым дном и залейте водой. Накройте крышкой и поставьте в холодильник как минимум на 8 часов или на всю ночь, чтобы водоросли и женьшень размякли.
2. На следующий день поставьте кастрюлю на средний огонь (не доводите до сильного кипения). Убавьте огонь до минимума и готовьте 15 минут.
3. Высыпьте даси и продолжайте варить еще 5 минут. Снимите с огня и дайте настояться еще 15 минут. Выньте и выкиньте комбу.

### **4 порции:**

- Два листа по 10 см сушеных комбу
- 3 пластинки женьшеня (каждая длиной примерно по 5 см)
- 6 чашек воды, рыбного бульона или куриного бульона на кости (страница 189)
- 2 чайных ложки порошка даси
- 200 г сушеных вакамэ



4. Замочите вакамэ в одной чашке воды на 5 минут, чтобы водоросли распустились, слейте воду. Если вам больше нравятся мелкие кусочки водорослей в мисо-супе, то нарежьте вакамэ по своему усмотрению.
5. Размешайте мисо в бульоне и снова поставьте на медленный огонь. Добавьте вакамэ и варите 2 минуты, чтобы водоросли проварились.
6. Разлейте бульон с водорослями по мискам.
7. Выложите сырой лосось и авокадо, присыпьте шичими тогараши по желанию и подавайте.

$\frac{1}{3}$  чашки белой (широ) пасты мисо

500 г лосося для сашими без кожи, нарезанного пластинками толщиной 1 см

2 авокадо, нарезанных пластинками

1 чайная ложка шичими тогараши или по вкусу (по желанию)

**Пищевая ценность:** 346,4 калории | 21,6 г жиров (6,1 г насыщенных жиров, 0 г трансжиров) | 52,9 мг холестерина | 1735,1 мг натрия | 12,8 г углеводов (5,5 г пищевых волокон, 0,7 г сахара, 0 г добавленного сахара) | 25,3 г белков | 6,1 мкг витамина D | 34,1 мг кальция | 1,4 мг железа | 895,2 мг калия.

# ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ

Я считаю лучшим утренним напитком горячий зеленый чай. Листья мяты обогатят его вкус и аромат.

## **2 порции:**

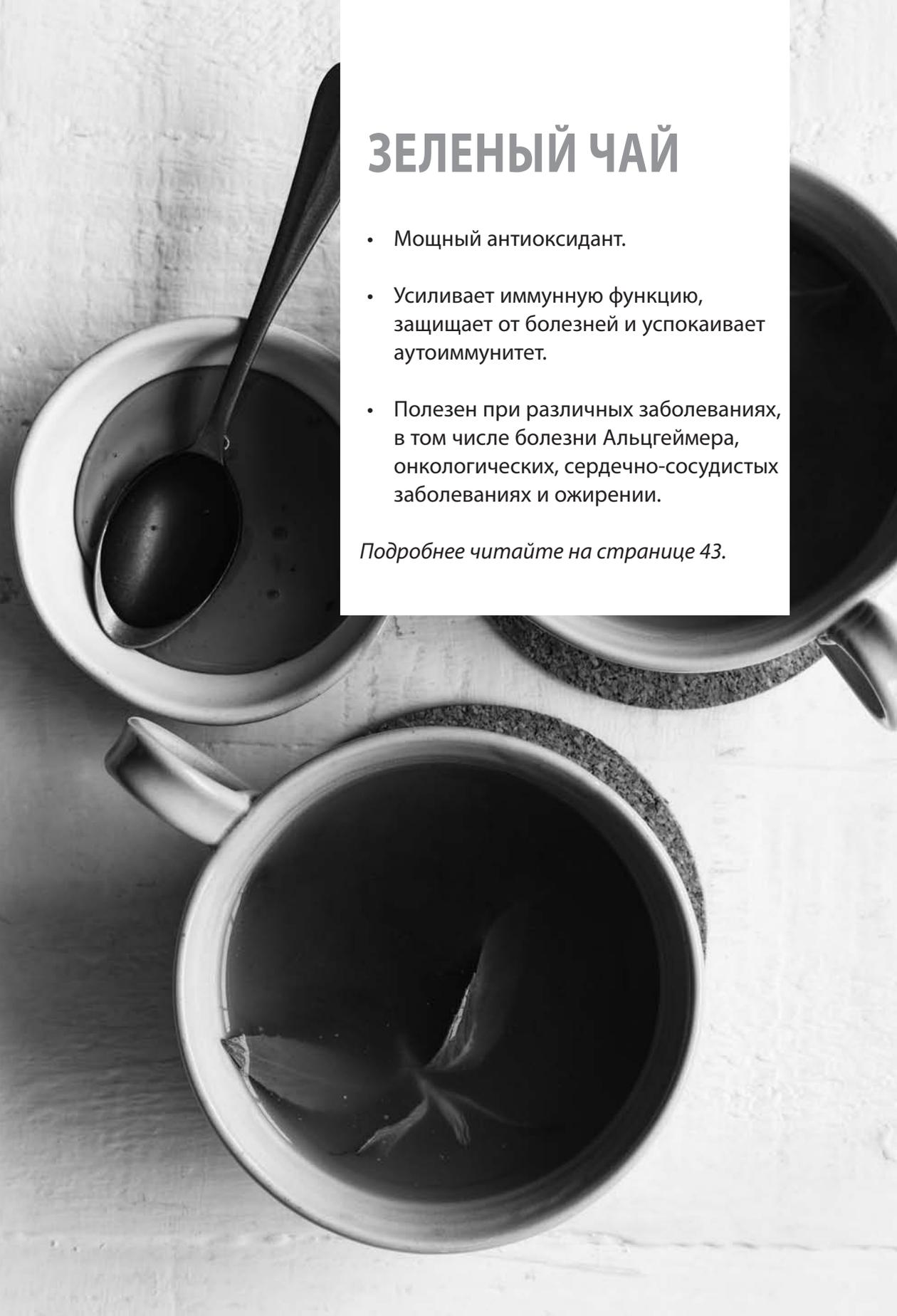
1 столовая ложка сухих чайных листьев

1 горсть свежей мяты для подачи

Мед манука для подачи (по желанию)

1. Всыпьте сухие чайные листья в чайник или кувшин, залейте 2 чашками кипятка и дайте настояться 5 минут.
2. Перелейте через ситечко в чашки и положите листья мяты. Добавьте меда манука (по желанию) и не спеша выпейте.

**Пищевая ценность:** 41,3 калории | 0 г жиров (0 г насыщенных жиров, 0 г трансжиров) | 0 мг холестерина | 0,5 мг натрия | 7,3 г углеводов (2,2 г пищевых волокон, 5 г сахара, 0 г добавленного сахара) | 2,1 г белков | 0 мкг витамина D | 40 мг кальция | 0,8 мг железа | 9 мг калия.

A black and white photograph showing a top-down view of a white ceramic cup filled with dark green tea. A silver spoon rests inside the cup. To the right, a dark-colored teapot lid is visible. The background is a light, textured surface.

# ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ

- Мощный антиоксидант.
- Усиливает иммунную функцию, защищает от болезней и успокаивает аутоиммунитет.
- Полезен при различных заболеваниях, в том числе болезни Альцгеймера, онкологических, сердечно-сосудистых заболеваниях и ожирении.

*Подробнее читайте на странице 43.*

# КОРЕНЬ СОЛОДКИ

- Лекарственное растение, с давних времен известное на всей Земле.
- Особенно хорошо помогает при респираторных инфекциях и расстройствах пищеварения.
- Адаптоген, повышает сопротивляемость стрессу.

*Подробнее читайте на странице 45.*



# ХОЛОДНЫЙ ЧАЙ С ИМБИРЕМ И КОРНЕМ СОЛОДКИ

Я не пью кофе, потому что его стимулирующий эффект оказывает воздействие на адреналовую систему. Все стимулирующие вещества позже вызывают упадок сил, и вам снова требуется что-то принимать, чтобы вернуть ощущение бодрости. Но отказаться от кофе не значит полностью забыть о бодрящих напитках. Этот холодный чай с имбирем и корнем солодки прекрасно подходит для успешного начала дня — имбирь помогает пищеварению, а корень солодки придает напитку сладковатый вкус без сахара. Попробуйте поэкспериментировать и добавить разные пряности в этот чай. Его даже можно разложить по баночкам и дарить друзьями и родственникам.

1. Выложите корень солодки, имбирь и корицу в большой чайник и залейте 4 чашками кипятка. Дайте настояться 20 минут.
  2. Перелейте чай через мелкое ситечко в банку, добавьте мяту, лимон (по желанию) и размешайте.
  3. Конечно, этот чай можно пить и горячим, если вам так больше нравится. Но если вы настроились на холодный чай, остудите его до комнатной температуры, накройте крышкой и охладите в холодильнике.
  4. Перелейте через ситечко и добавьте кубики льда.
- От 2 до 4 порций:**
- 4 столовых ложки полуманных палочек корня солодки
  - 2-сантиметровый кусочек имбиря, нарезанный пластинками или натертый
  - 1 палочка корицы
  - 1 небольшая горсточка мяты
  - Сок 1 лимона (по желанию)
  - Кубики льда

**Пищевая ценность:** 73,7 калории | 0,3 г жиров (0,2 г насыщенных жиров, 0 г трансжиров) | 0 мг холестерина | 136,6 мг натрия | 17,2 г углеводов (7 г пищевых волокон, 4 г сахара, 0 г добавленного сахара) | 2 г белков | 0 мкг витамина D | 171,1 мг кальция | 0,4 мг железа | 58,2 мг калия.



## ЧАЙ С РОМАШКОЙ И СОЛОДКОЙ

Очень простой в приготовлении успокаивающий чай для кишечника и центральной нервной системы. Ромашка оказывает противовоспалительное действие, мягко облегчает пищеварение, устраняет колики и спазмы. Солодка — противовоспалительное и успокаивающее средство для кишечника.

### **2 порции:**

2 столовых ложки сушеных  
цветков ромашки

1 столовая ложка поло-  
манных палочек корня  
солодки

1. Налейте кипяток в две кружки.
2. Равномерно распределите цветки ромашки и корешки по кружкам, размешайте и дайте настояться 3 минуты.
3. Процедите через ситечко и подавайте.

**Пищевая ценность:** 76,5 калории | 0,1 г жиров (0,1 г насыщенных жиров, 0 г трансжиров) | 0 мг холестерина | 85,5 мг натрия | 7,8 г углеводов (3,1 г пищевых волокон, 2,2 г сахара, 0 г добавленного сахара) | 1,1 г белков | 0 мкг витамина D | 85,2 мг кальция | 0 мг железа | 0 мг калия.





# ЧАЙ-БИОТИК

«Чай-биотик» — это значит чай для жизни. Это очень вкусный согревающий горячий напиток, который поможет вашему кишечнику и иммунной системе поддерживать хорошую форму. Он особенно полезен при грибковых инфекциях, так как содержащиеся в нем пряности обладают противогрибковым действием. Они стимулируют кровообращение, что очень полезно, если у вас холодные пальцы на руках и ногах, а в голове легкий туман.

1. Высыпьте пау д'арко, кошачий коготь и пряности в кастрюлю, залейте 1 чашкой фильтрованной воды, доведите до кипения на медленном огне и варите 5 минут.
2. Влейте миндальное молоко и процедите через ситечко. Подавайте и не спеша пейте.

**Примечание.** Не добавляйте кошачий коготь во время беременности или если вы только планируете забеременеть в следующие два месяца. Традиционно акацию Грегга использовали как контрацептив, и хотя ее эффективность в этом направлении не имеет научных доказательств, лучше от нее воздержаться.

**Пищевая ценность:** 369,7 калории | 18,6 г жиров (2,9 г насыщенных жиров, 0 г трансжиров) | 0 мг холестерина | 29,1 мг натрия | 53,2 г углеводов (16,3 г пищевых волокон, 0,5 г сахара, 0 г добавленного сахара) | 18,5 г белков | 1,6 мкг витамина D | 727,7 мг кальция | 37,7 мг железа | 52,3 мг калия.

## **1 порция:**

- 1 чайная ложка порошка пау д'арко
- 1 чайная ложка порошка акации Грегга (кошачий коготь) (читайте примечание)
- 1 чайная ложка молотой корицы
- ½ чайной ложки свежемолотого мускатного ореха
- 3 стручка кардамона или ¼ чайной ложки молотого кардамона
- 1 или 2 звездочки аниса
- ¼ чайной ложки порошка корня солодки
- ¼ чайной ложки молотой куркумы
- 1 чашка миндального или кокосового молока



## МОЙ ЛЮБИМЫЙ ЧАЙ

Я люблю не спеша выпивать большую кружку этого чая после ужина, хотя мне нравится его пить в любое время дня. Гвоздика входит в число лучших антиоксидантов и стоит совсем не дорого. Имбирь и корень солодки прекрасно помогают пищеварению, поэтому горячая кружка этого напитка хорошо завершает вечерний прием пищи.

### **2 порции:**

- 1 чайная ложка молотой корицы
- ½ чайной ложки молотого кардамона
- ½ чайной ложки молотой гвоздики
- 1 чайная ложка мелко на-тертого имбиря
- 1 столовая ложка порошка корня солодки
- 1 чайная ложка меда
- Кокосовые сливки или ко-косовое молоко по вкусу

1. Вскипятите 4 чашки воды в кастрюле.
2. Уберите кастрюлю с огня. Всыпьте корицу, кардамон, гвоздику, имбирь, корень солодки, добавьте мед и дайте настояться 5 минут.
3. Влейте кокосовые сливки, размешайте и подавайте.

**Пищевая ценность:** 33,2 калории | 0,3 г жи-ров (0,2 г насыщенных жиров, 0 г трансжиров) | 0 мг холестерина | 57,6 мг натрия | 7,4 г угле-водов (3,2 г пищевых волокон, 1,5 г сахара, 0 г добавленного сахара) | 0,9 г белков | 0 мкг витамина D | 75,6 мг кальция | 0,4 мг железа | 28,7 мг калия.





## ТОНИЗИРУЮЩИЙ ЧАЙ

Этот утоляющий жажду, мягкий и немного сладкий чай прекрасно успокаивает стенки кишечника. Солодка, корень алтея, семена чиа и вяз ржавый обладают противовоспалительными свойствами, а лимон помогает всасыванию воды, стимулирует работу печени и улучшает пищеварение. Нежный сладкий вкус солодки и корицы поможет воздержаться от сладостей и отрегулирует уровень инсулина, если вы привыкаете к низкоуглеводной диете.

1. Выложите корень солодки и корень алтея в чайник или банку и залейте кипятком. Дайте настояться и остыть 15 минут.
  2. Пока настаивается чай, налейте в блендер холодной воды, всыпьте семена чиа, корицу, вяз ржавый и лимонный сок.
  3. Измельчите на высокой скорости до однородной массы. Перелейте через мелкое ситечко в банку.
  4. Процедите настоявшийся чай в смесь из чиа и корицы. Размешайте, попробуйте и добавьте еще лимонного сока, если нужно.
  5. Остудите чай перед подачей или подавайте со льдом, если вам так больше нравится. Этот чай можно пить горячим.
- 4 порции:**
- 2 столовых ложки полуманнанных палочек корня солодки
  - 1 чайная ложка корня алтея
  - 2 чашки кипятка
  - 2 чашки холодной фильтрованной воды
  - ½ чайной ложки семян чиа
  - 1 чайная ложка молотой корицы
  - ½ чайной ложки вяза ржавого
  - 2 чайных ложки лимонного сока плюс еще по вкусу
  - Кубики льда (по желанию)

**Пищевая ценность:** 29,9 калории | 0,2 г жиров (0,1 г насыщенных жиров, 0 г трансжиров) | 0 мг холестерина | 59,6 мг натрия | 6,3 г углеводов (2,7 г пищевых волокон, 1,6 г сахара, 0 г добавленного сахара) | 0,9 г белков | 0 мкг витамина D | 75,5 мг кальция | 0,1 мг железа | 6 мг калия.

## ЧАЙ ИЗ ОЛИВКОВОГО ЛИСТА И МЕЛИСЫ ЛИМОННОЙ

Оливковый лист — это эффективное противовирусное средство, а мелисса лимонная успокаивает нервную и пищеварительную систему, поэтому она особенно хороша в напряженный рабочий день и во время стрессов, когда организм становится особенно восприимчивым к инфекциям.

### **2 порции:**

- 1 столовая ложка сушеных листьев оливы
- 2 чайных ложки сушеных листьев мелиссы лимонной

1. Выложите сушеные листья в чайник или в банку, залейте двумя чашками кипятка и дайте настояться 5 минут.
2. Процедите через сито в две кружки и не спеша выпейте.

**Пищевая ценность:** 185 калории | 0,6 г жиров (0 г насыщенных жиров, 0 г трансжиров) | 0 мг холестерина | 0 мг натрия | 43,8 г углеводов (0 г пищевых волокон, 0 г сахара, 0 г добавленного сахара) | 0,7 г белков | 0 мкг витамина D | 0 мг кальция | 0 мг железа | 0 мг калия.

# ОЛИВКОВЫЙ ЛИСТ

- Первое лекарственное растение, которое упоминается в Библии.
- Антиоксидант, противовоспалительное, противовирусное, противодиабетическое и противораковое средство.
- Эффективно защищает сердце.

*Подробнее читайте на странице 48.*



# ОРЕГАНО

- Мощный иммуномодулятор, который можно легко вырастить самому.
- Оказывает эффективное антиоксидантное, антибиотическое и противогрибковое действие.
- Регулярное употребление орегано снижает риск развития хронических заболеваний.

*Подробнее читайте на странице 50.*



# СТЕЙК ПОД СОУСОМ ИЗ ОРЕГАНО И ЗАПЕЧЕННОГО ЧЕСНОКА

При запекании яркая пикантность чеснока трансформируется в бархатистую сладость. Скорее всего, вам захочется есть этот соус отдельно целыми ложками! Подавайте блюдо с любимым салатом, а если положить в него листья одуванчика, то вы еще больше усилите иммуностимулирующие свойства вашего ужина.

1. Разогрейте духовку до 180 градусов.
2. Чтобы приготовить соус из орегано и запеченного чеснока, снимите сухую тонкую верхнюю кожуру с головок чеснока, не разделяя ее на зубчики. Острым ножом срежьте верхушки головок, чтобы открыть все зубчики. Подготовьте противень, вотрите кокосовое масло в срезы на зубчиках и заверните каждую головку и срезанные верхушки в бумагу для запекания. У вас получится четыре свертка. Запекайте 40 минут, чтобы чеснок приобрел золотистый оттенок и стал нежным на ощупь. Отставьте в сторону и немного остудите.
3. Когда чеснок достаточно остынет, выдавите мякоть в миску, а кожуру выбросьте. Половину чеснока разомните вилкой, оставляя некоторые зубчики крупными кусочками. Добавьте оливковое масло первого отжима extra virgin, сок лимона, орегано, чабрец и хорошо перемешайте. Приправьте солью и перцем по вкусу.

## **4 порции:**

- 4 тонких стейка сирлойн (стейк-минутка) весом от 140 до 170 г каждый
- 2 столовых ложки кокосового масла или высококачественного животного жира
- Морская соль и свежемолотый черный перец

## **Соус из орегано и запеченного чеснока**

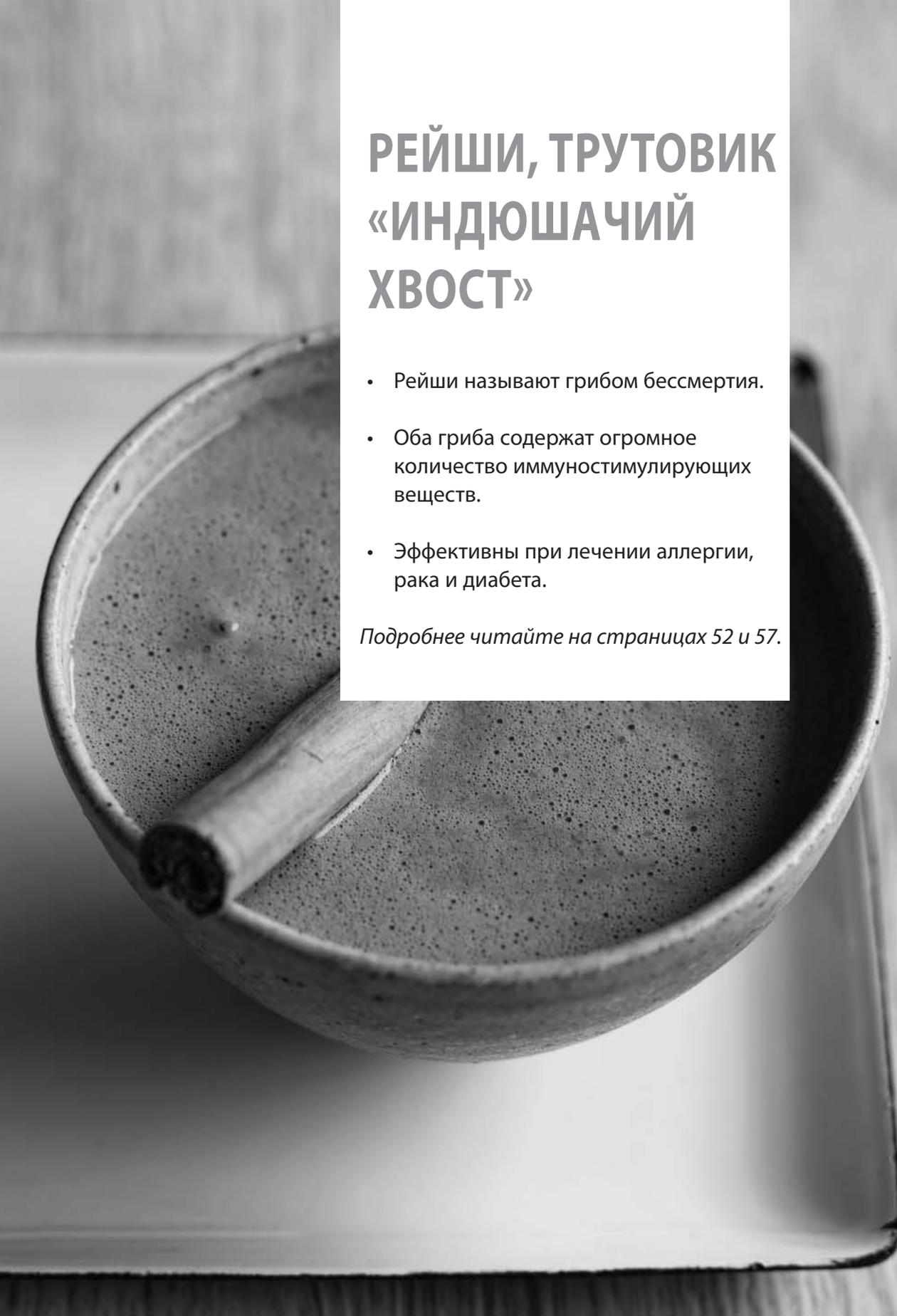
- 4 головки чеснока
- 1 столовая ложка кокосового масла
- ¾ чашки оливкового масла первого отжима extra virgin для смазывания
- 1 столовая ложка лимонного сока
- Горсть листьев орегано, мелко нарезанных

1 чайная ложка измель-  
ченного чабреца

Морская соль и свежемолотый черный перец

4. Включите электрический гриль в режим hot или поставьте на сильный огонь большую тяжелую сковороду. Натрите стейки оставшимся кокосовым маслом, присыпьте солью и перцем. Жарьте стейки на одной стороне по одной минуте, чтобы они стали коричневыми, затем переверните на другую сторону и жарьте еще одну минуту, чтобы мясо получилось средней прожарки (или приготовьте по своему вкусу). Переложите стейки на тарелку и дайте им отдохнуть три минуты, следя за тем, чтобы они не остыли.
5. Нарежьте стейки крупными кусками, выложите на блюдо, полейте соусом и подавайте.

**Пищевая ценность:** 835,5 калории | 82,4 г жиров (28 г насыщенных жиров, 0 г трансжиров) | 0 мг холестерина | 432,6 мг натрия | 9,7 г углеводов (0,4 г пищевых волокон, 5,2 г сахара, 0 г добавленного сахара) | 17,9 г белков | 0 мкг витамина D | 23,8 мг кальция | 1,2 мг железа | 305,1 мг калия.

A black and white photograph of a cup of dark, frothy mushroom coffee with a cinnamon stick. The cup is filled with a dark, bubbly liquid, and a cinnamon stick is placed across the top. The background is a light, textured surface.

# РЕЙШИ, ТРУТОВИК «ИНДЮШАЧИЙ ХВОСТ»

- Рейши называют грибом бессмертия.
- Оба гриба содержат огромное количество иммуностимулирующих веществ.
- Эффективны при лечении аллергии, рака и диабета.

*Подробнее читайте на страницах 52 и 57.*

# ГРИБНОЙ ЛАТТЕ

Наверное, вам кажется, что слова «грибной» и «латте» не должны быть в названии одного блюда. В сочетании со сладостью какао, корицы и меда грибы раскрывают все иммуностимулирующие свойства — вам понравится, даже если вы не большой любитель грибов.

## **1 порция:**

- 1 чашка кокосового, конопляного или орехового молока
- 1 чайная ложка порошка из грибов (рейши, шиитаке, трутовик «индюшачий хвост», ежовик гребенчатый, чага или смесь)
- 1 чайная ложка какао
- ¼ чайной ложки молотой корицы
- ½ или 1 чайная ложка меда манука или другого подсластителя (по желанию)

1. Выложите все ингредиенты в одну кастрюлю и хорошо перемешайте.
2. Поставьте на медленный огонь и, медленно помешивая, хорошо нагрейте.
3. Переложите горячую смесь в блендер. Измельчите на низкой скорости, постепенно переходя на высокую, в течение одной минуты, чтобы смесь стала пенистой.
4. Перелейте смесь в стакан для латте или кружку. Приятного аппетита!

**Примечание.** Если вы готовите с кокосовым молоком и латте получился слишком густым, долейте немного кипятка и доведите до желаемой консистенции. Вместе блендера для приготовления грибного латте можно воспользоваться капучинатором.

**Пищевая ценность:** 65,8 калории | 5,2 г жиров (4,1 г насыщенных жиров, 0 г трансжиров) | 0 мг холестерина | 15,2 мг натрия | 4,1 г углеводов (2 г пищевых волокон, 1 г сахара, 0 г добавленного сахара) | 0,7 г белков | 3 мкг витамина D | 132,6 мг кальция | 1,1 мг железа | 79 мг калия.

# РОДИОЛОВЫЙ ЧАЙ

Так как родиола — это адаптоген, то этот напиток лучше всего пить в стрессовых ситуациях или при упадке сил. В обоих случаях родиола поможет собраться, поднять настроение и повысить сопротивляемость инфекциям.

1. Налейте в чайник или термостойкий кувшин 3 чашки кипятка.
2. Всыпьте чай из родиолы и дайте настояться 3 минуты.
3. Перелейте в кружки через ситечко и подавайте.

## **2 порции:**

2 столовых ложки экологически чистого чая из листьев родиолы (смотрите примечание)

**Примечание.** Родиола (розовый корень) продается в магазинах здорового питания, чайных лавках, в некоторых супермаркетах и в интернете.

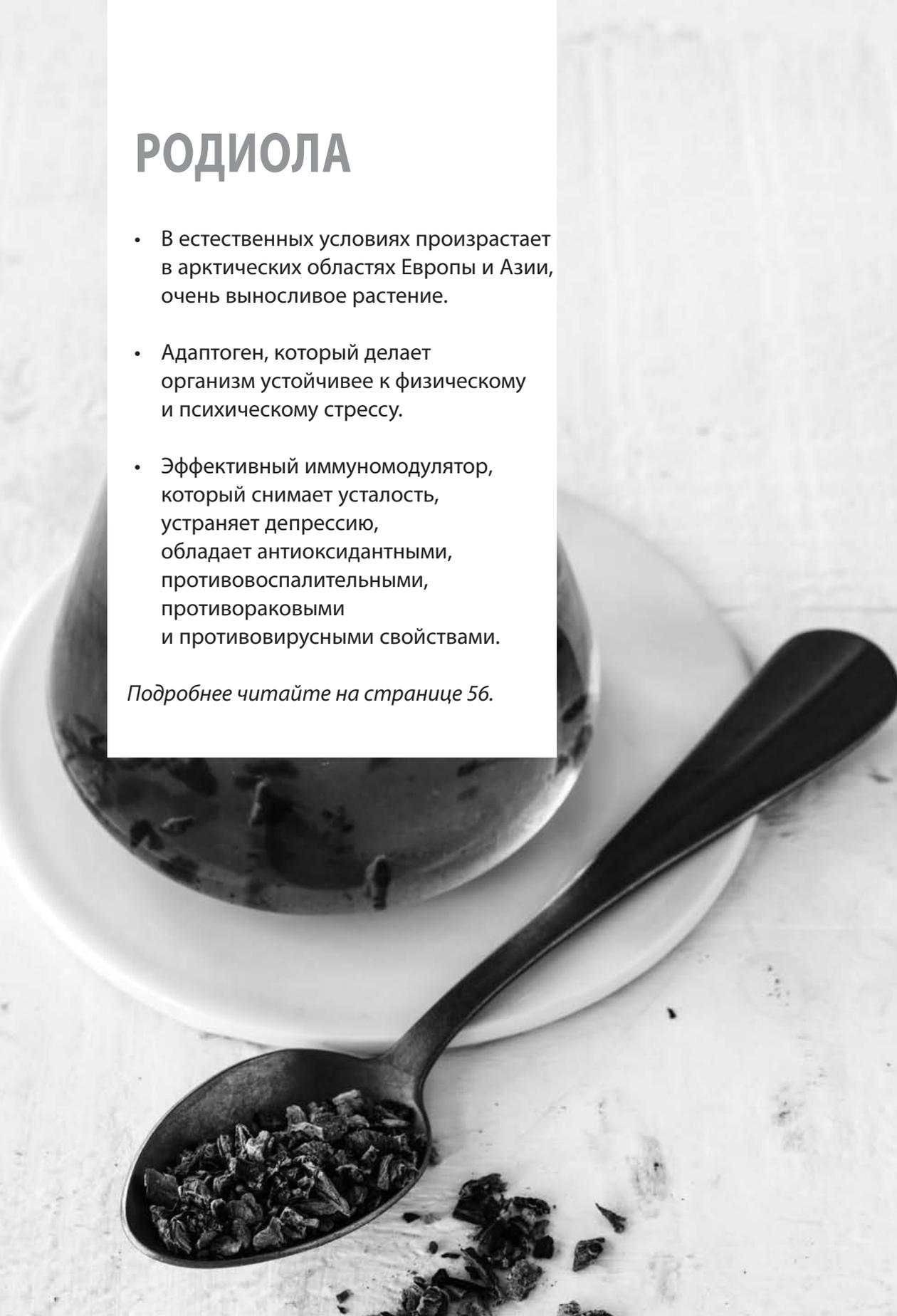
**Пищевая ценность.** Информация о пищевой ценности данного блюда недоступна.



# РОДИОЛА

- В естественных условиях произрастает в арктических областях Европы и Азии, очень выносливое растение.
- Адаптоген, который делает организм устойчивее к физическому и психическому стрессу.
- Эффективный иммуномодулятор, который снимает усталость, устраняет депрессию, обладает антиоксидантными, противовоспалительными, противораковыми и противовирусными свойствами.

*Подробнее читайте на странице 56.*



## СМУЗИ ДЛЯ РАБОТЫ МОЗГА

Пища для мозга может быть очень даже вкусной! Этот восхитительный смузи содержит полезные жиры для здоровья мозга, селен (из бразильского ореха), нейропротективные антиоксиданты из ягод и родиолу, которая работает как антидепрессант. Если вы приготовили с запасом, то храните смузи в холодильнике в герметичной стеклянной банке. Его можно доесть на обед или на завтрак, главное — хранить не дольше 24 часов.

1. Сложите все ингредиенты в блендер и измельчите до однородного состояния.
2. Перелейте в стакан (или стаканы) и подавайте.

**Пищевая ценность:** 412,4 калории | 18,8 г жиров (7,6 г насыщенных жиров, 0 г трансжиров) | 0 мг холестерина | 120,2 мг натрия | 52,9 г углеводов (6,4 г пищевых волокон, 17,2 г сахара, 16,7 г добавленного сахара) | 13,5 г белков | 1,9 мкг витамина D | 285,8 мг кальция | 1,6 мг железа | 119,3 мг калия.

### **1 или 2 порции:**

- 1 ½ чашки конопляного молока или другого растительного молока
- 1 ½ чашки замороженной ягодной смеси
- 4 бразильских ореха
- ½ чайной ложки порошка из родиолы
- 1 чайная ложка порошка маки
- 1 столовая ложка порошкового коллагена
- 1 столовая ложка кокосового или МСТ масла
- 1 столовая ложка меда манука или другого подсластителя (по желанию)





## ЛУННЫЙ НАПИТОК

Этот напиток такой же великолепный, загадочный и сияющий, как сама Луна. Угощайтесь им днем, ближе к вечеру, когда нужно восстановить силы и вы чувствуете легкий голод, но до ужина еще далеко. Смесь вкусов вас сильно удивит, а головокружительный аромат окутает сознание волшебством и впустит вдохновение.

1. Вылейте растительное молоко в небольшую кастрюльку и поставьте на умеренно медленный огонь.
2. Всыпьте специи и ашваганду, слегка помешивая, хорошо разогрейте в течение 5 минут, чтобы раскрылись все вкусы.
3. Добавьте кокосовое масло (по желанию) и мед по вкусу.
4. Разлейте по кружкам, присыпьте свежемолотым черным перцем.
5. Украсьте корицей и не спеша выпейте.

**Пищевая ценность:** 142,6 калории | 8,1 г жиров (7,2 г насыщенных жиров, 0 г трансжиров) | 0 мг холестерина | 20 мг натрия | 19,9 г углеводов (6,9 г пищевых волокон, 9,5 г сахара, 0 г добавленного сахара) | 1,2 г белков | 3,8 мкг витамина D | 247,5 мг кальция | 2,2 мг железа | 147,5 мг калия.

### **2 порции:**

- 2 ½ чашки неподслащенного растительного молока (например, конопляного, из ореха макадамия или кокосового)
- ¼ чайной ложки молотой корицы
- ¼ чайной ложки молотой куркумы
- 2 щепотки молотого кардамона
- ¼ чайной ложки молотого имбиря
- ½ чайной ложки молотой ашваганды
- ½ чайной ложки кокосового масла первого отжима extra virgin (по желанию)
- Мед манука или другой подсластитель
- Свежемолотый черный перец
- Палочка корицы, мелко натертая, или щепотка молотой корицы (по желанию)



# КУРКУМА

- Действенное противовоспалительное средство, оказывающее положительный эффект на иммунную функцию.
- Помогает при различных заболеваниях, перечислить которые здесь не хватит места.
- Последние исследования направлены на изучение ее нейропротекторных и противораковых свойств.

*Подробнее читайте на странице 59.*



## ТОНИК ИЗ КУРКУМЫ И КОКОСА

Когда нужно чем-то себя подбодрить, попробуйте этот тоник, в котором содержится гораздо больше полезных веществ, чем в стакане лимонада, а еще он намного вкуснее. Кайенский перец буквально придает ускорение, но он может раздражать кишечник, поэтому не кладите его в напиток, если вы занимаетесь лечением ЖКТ.

1. Вылейте кокосовую воду, добавьте имбирь, лимонный сок, куркуму, мед манука и кайенский перец (если готовите с ним) в большой френч-пресс (на 8 чашек) без ситечка или в большую стеклянную банку с крышкой.
2. Хорошо перемешайте и поставьте в холодильник на всю ночь.
3. На следующий день прикрепите ситечко и не торопясь опустите его вниз, чтобы вся мякоть осталась на дне. Либо процедите жидкость через мелкое сито и удалите остатки специй и имбиря.
4. Добавьте горсть мятных листьев, подавайте охлажденным или со льдом.

### **4 порции:**

- 4 чашки кокосовой воды
- 1 столовая ложка мелко натертого имбиря
- Сок 1 лимона
- 1 столовая ложка мелко натертой свежей куркумы
- 1 или 2 столовых ложки меда манука
- 1 или 2 щепотки кайенского перца (по желанию)
- 1 горсть свежих листьев мяты

**Пищевая ценность:** 99,2 калории | 0,7 г жиров (0,5 г насыщенных жиров, 0 г трансжиров) | 0 мг холестерина | 68,7 мг натрия | 21,7 г углеводов (3,7 г пищевых волокон, 15,7 г сахара, 0 г добавленного сахара) | 2,3 г белков | 0 мкг витамина D | 24,6 мг кальция | 1,7 мг железа | 514,5 мг калия.



## ЭЛИКСИР ИЗ КУРКУМЫ

Вы готовы разнообразить свою аптечку легкой перчинкой? Тогда попробуйте этот зажигательный эликсир, в котором содержится максимальная доза противовоспалительных веществ из имбиря и куркумы. Свежемолотый черный перец повышает биодоступность куркумина, поэтому обязательно добавляйте его согласно рецепту. Кроме того, перец делает это лекарство очень бодрящим! (Не переживайте, пряный вкус мягко сбалансируют мед и корица.) Принимайте по полторы столовых ложки три раза в день.

1. Для этого рецепта вам понадобится банка с плотно прилегающей крышкой. Вымойте банку в очень горячей воде или поставьте в посудомоечную машину на горячее полоскание.
  2. Отожмите сок из куркумы и имбиря в прессовой соковыжималке.
  3. Смешайте воду, мед, корицу, перец, вылейте в стерильную банку. Накройте и дайте настояться 1 час.
  4. Храните эликсир из куркумы в холодильнике до 5 суток.
- 2 порции:**  
0,5 кг свежей куркумы  
300 г имбиря  
2 ½ столовой ложки фильтрованной воды  
2 столовых ложки меда мадука или подсластителя из архата, или добавьте по вкусу  
¼ чайной ложки молотой корицы  
Щепотка свежемолотого черного перца

**Пищевая ценность:** 130,1 калории | 1,4 г жиров (0,8 г насыщенных жиров, 0 г трансжиров) | 0 мг холестерина | 10,8 мг натрия | 28 г углеводов (7,8 г пищевых волокон, 1,7 г сахара, 0 г добавленного сахара) | 3,8 г белков | 0 мкг витамина D | 59,4 мг кальция | 16,7 мг железа | 718,2 мг калия.



## БУЛЬОН НА КОСТИ С КУРКУМОЙ, ЛИМОНОМ И ЗИРОЙ

Я верю, что в будущем люди станут каждый день пить костный бульон вместо кофе! Ведь нам необходимо что-то делать с распространенными современными болезнями, и лучше всего начать с восстановления кишечника. Бульоны на кости прекрасно лечат кишечник, а еще они очень вкусные. По моему рецепту можно приправить бульон куркумой и лимонным соком. Выпивайте по одной кружке каждый день!

1. Налейте горячий бульон в большую кружку.
2. Добавьте куркуму, зиру, лимонный сок и щепотку соли, хорошо перемешайте.
3. Не спеша наслаждайтесь вкусом бульона в любое время дня.

**Пищевая ценность:** 49,1 калории | 0,6 г жиров (0,1 г насыщенных жиров, 0 г трансжиров) | 0 мг холестерина | 698 мг натрия | 4,4 г углеводов (0,9 г пищевых волокон, 1,1 г сахара, 0,7 г добавленного сахара) | 7,6 г белков | 0 мкг витамина D | 45,8 мг кальция | 4,2 мг железа | 754,9 мг калия.

### **1 порция:**

- 1 ½ чашки горячего рыбного, говяжьего или куриного бульона на кости (страница 189)
- 1 чайная ложка молотой куркумы
- Щепотка молотой зиры
- 2 чайных ложки лимонного сока или добавьте по вкусу
- Морская соль





## КУРИНЫЙ БУЛЬОН НА КОСТИ

Во всем мире куриный бульон знают и любят за иммуностимулирующие свойства. Это очень вкусное блюдо, которое улучшает здоровье кишечника. Я рекомендую всегда держать наготове кружечку этого целебного питья или варить на его основе полезные и вкусные супы. Когда вы приготовите бульон несколько раз, то настолько привыкнете к нему, что вам больше никогда не придется сверяться с рецептом.

1. Выложите курицу в большую кастрюлю. Добавьте все ингредиенты и пять литров холодной фильтрованной воды и оставьте настаиваться на полтора часа, чтобы вытянуть из костей все питательные вещества.
2. Поставьте кастрюлю на умеренно сильный огонь и доведите до кипения, периодически снимая пенки с поверхности бульона. Убавьте огонь до минимума и варите от 12 до 24 часов. Чем дольше вы будете готовить бульон, тем наваристее и вкуснее он получится.
3. Перелейте бульон через мелкое сито в большую посуду, накройте и уберите на ночь в холодильник, чтобы весь жир застыл и собрался на поверхности. Удалите жир и отложите его для приготовления других блюд. В холодильнике он может храниться неделю, а в морозильной камере — до трех месяцев.
4. Распределите бульон по герметичным контейнерам небольшого размера.

### **Из расчета на 3,5–4 литра:**

- 1,2 кг костистых частей курицы (шея, спинка, грудка и крылышки)
- От 2 до 4 куриных лап (по желанию)
- 2 столовых ложки яблочного уксуса
- 1 большая луковица, крупно нарезанная
- 2 моркови, крупно нарезанных
- 3 стебля сельдерея, крупно нарезанных
- 2 лука-порея (только белые части), крупно нарезанных
- 1 головка чеснока, разрезанная пополам по горизонтали

- 1 столовая ложка черного перца горошком, слегка измельченного
- 2 лавровых листа
- 2 больших горсти стеблей итальянской петрушки
- Фильтрованная вода

Бульон можно хранить в холодильнике от 3 до 4 дней, а в морозильной камере — до трех месяцев.

**Пищевая ценность:** 52,3 калории | 2,9 г жиров (0,9 г насыщенных жиров, 0 г трансжиров) | 2,6 мг холестерина | 341,5 мг натрия | 0,9 г углеводов (0 г пищевых волокон, 0,4 г сахара, 0 г добавленного сахара) | 5,3 г белков | 0,1 мкг витамина D | 10,6 мг кальция | 0,5 мг железа | 205,7 мг калия.

# РАЗНОЕ

- В рецептах из этого раздела главная роль не отводится какому-то одному ингредиенту. Я собрал здесь напитки, которые помогут вам вести здоровый образ жизни и заботиться об иммунитете, и вкусные блюда, которые вы наверняка полюбите.





## ОЧИЩЕНИЕ СОЛЕННОЙ ВОДОЙ

Этот рецепт очистительного соленого напитка пригодится на случай запора или когда вы хотите очистить пищеварительную систему. Так как 80 процентов иммунитета сконцентрировано в кишечнике, то пищеварительная перезагрузка облегчит многочисленные иммунные процессы и повысит сопротивляемость организма. Только ни в коем случае не пейте эту воду перед выходом из дома — вы почувствуете острое желание посетить уборную в течение тридцати минут.

1. Смешайте теплую воду, соль, лимонный сок и быстро выпейте натошак в первые полчаса после пробуждения. Пищу и другие напитки можно принимать спустя минимум от 30 до 60 минут.

**Пищевая ценность:** 0,7 калории | 0 г жиров (0 г насыщенных жиров, 0 г трансжиров) | 2,6 мг холестерина | 4416 мг натрия | 0,2 г углеводов (0 г пищевых волокон, 0,1 г сахара, 0 г добавленного сахара) | 0 г белков | 0 мкг витамина D | 19,4 мг кальция | 0,4 мг железа | 36,7 мг калия.

### **1 порция:**

- 4 чашки теплой фильтрованной воды
- 2 чайных ложки гималайской или морской соли
- От 2 до 3 столовых ложек лимонного сока или по вкусу



## ЛИМОННАЯ ВОДА

Напиток по этому рецепту готовят на основе самого важного ингредиента во всей книге — на фильтрованной воде! Я выпиваю как минимум два литра воды в течение дня и стараюсь пить не меньше полулитра в первые десять или двадцать минут после пробуждения, когда тело находится в наиболее обезвоженном состоянии. Лучше всего подходит вода комнатной температуры, потому что она не нагружает организм. Лимонный сок обладает противогрибковыми и антибактериальными свойствами, он снимает воспаление, насыщает витамином С и калием. Яблочный уксус благотворно влияет на уровень сахара в крови, ускоряет детоксикацию, усиливает циркуляцию в лимфатической системе, которая входит в комплекс иммунной защиты.

### **1 порция:**

4 чашки фильтрованной воды комнатной температуры или чуть теплой.

Сок 1 лимона или 2 столовых ложки яблочного уксуса.

1. Смешайте воду с лимонным соком и выпейте натошак в течение тридцати минут после пробуждения.
2. Пищу и другие напитки можно употреблять только спустя от 30 до 60 минут.

**Пищевая ценность:** 24,4 калории | 0,3 г жиров (0 г насыщенных жиров, 0 г трансжиров) | 0 мг холестерина | 1,7 мг натрия | 7,8 г углеводов (2,4 г пищевых волокон, 2,1 г сахара, 0 г добавленного сахара) | 0,9 г белков | 0 мкг витамина D | 21,8 мг кальция | 0,5 мг железа | 115,9 мг калия.





# ЯПОНСКИЕ БЛИНЧИКИ

Ладно, блинчики не так уж и полезны для иммунитета (хотя в их состав входит капуста, богатый нутриентами крестоцветный овощ). Они просто очень вкусные! Я не мог не поделиться с вами этим рецептом.

Эти восхитительные японские блинчики окономияки заставят даже самого закоренелого капустоненавистника потянуться за добавкой. Блинчики получаются настолько вкусными, что их можно есть, как семечки. Обжаренная белокочанная капуста, майонез и морские водоросли объединяются в идеальное вкусовое сочетание. К ним можно добавить морепродукты или бекон, если вам хочется чего-то мясного, или ограничиться морковью и грибами, чтобы блюдо оставалось вегетарианским. Я рекомендую жарить сразу большую горку блинов, чтобы осталось на обед на следующий день.

1. Взбейте в миске яйца, кокосовую муку, пекарский порошок, соус тамари и кунжутное масло, чтобы не было комочков.
  2. Добавьте капусту и белые части зеленого лука, хорошо перемешайте. Присыпьте немного солью и перцем.
  3. Нагрейте большую сковороду с антипригарным покрытием и толстым дном на среднем огне, добавьте одну столовую ложку масла. Выложите четверть теста, примерно половину чашки, и равномерно распределите ложкой блинчик, примерно 13 см в диаметре. Жарьте блинчик около двух минут, чтобы верх слегка подсох, а низ начал чуть коричневеть.
  4. Переверните блинчик и жарьте еще 2 минуты. Переложите на сервировочную тарелку.
- 4 порции:**
- 6 яиц
  - 2 столовых ложки кокосовой муки
  - 1 чайная ложка пекарского порошка
  - 1 чайная ложка соуса тамари или кокосовых аминокислот
  - ½ чайной ложки обжаренных семян кунжута
  - ¾ чашки белокочанной капусты, измельченной на мелкой терке-шинковке
  - 2 пучка зеленого лука, белые и зеленые части отдельно, измельченные
  - Морская соль

и свежемолотый черный перец

$\frac{1}{3}$  чашки растопленного кокосового масла или высококачественного животного жира

#### Для подачи

$\frac{1}{2}$  чашки соуса терияки (страница 200)

$\frac{3}{4}$  чашки японского майонеза (страница 199)

1 лист обжаренной нори, нарезать тонкими пластинками

От 1 до  $1\frac{1}{2}$  чайной ложки шичими тогараши (японская смесь из семи специй) или по вкусу

2 столовых ложки стружки бонито

5. Продолжайте подливать масло и выкладывать тесто, пока у вас не получится 4 блинчика.

6. Слегка приправьте верхнюю сторону каждого блинчика соусом терияки и ложечкой майонеза, присыпьте измельченным зеленым луком, нори, шичими тогараши и стружкой бонито (сушеный тунец)

**Пищевая ценность:** 513,4 калории | 44,3 г жиров (20,9 г насыщенных жиров, 0 г трансжиров) | 246,3 мг холестерина | 1768,9 мг натрия | 16,8 г углеводов (3,7 г пищевых волокон, 7,1 г сахара, 3,1 г добавленного сахара) | 12,2 г белков | 1,4 мкг витамина D | 128,4 мг кальция | 1,8 мг железа | 256,6 мг калия.

# ЯПОНСКИЙ МАЙОНЕЗ

1. Выложите яичные желтки, горчицу, уксус, тамари, чесночный порошок и щепотку соли в стеклянную банку и смешайте ручным блендером до однородной кремообразной массы (можно смешать все ингредиенты в кухонном комбайне).
2. Продолжая смешивать массу блендером, тонкой струйкой непрерывно вливайте масло, чтобы майонез загустел.
3. Добавьте еще немного соли и перца по вкусу. Храните в стеклянной банке с крышкой в холодильнике до 5 суток.

**Пищевая ценность (с учетом всех ингредиентов):** 824,3 калории | 91,3 г жиров (14 г насыщенных жиров, 0 г трансжиров) | 170 мг холестерина | 177,8 мг натрия | 1 г углеводов (0,1 г пищевых волокон, 0,2 г сахара, 0 г добавленного сахара) | 2,8 г белков | 0 мкг витамина D | 22,6 мг кальция | 0,5 мг железа | 31,2 мг калия.

## **Из расчета на 2 чашки:**

- 4 яичных желтка
- 2 чайных ложки дижонской горчицы
- 1 ½ столовой ложки яблочного уксуса
- 1 чайная ложка соуса тамари или кокосовых аминокислот
- ¼ чайной ложки чесночного порошка
- Морская соль и свежемолотый черный перец
- 250 мл оливкового масла первого отжима (extra virgin)



## СОУС ТЕРИЯКИ

### **Из расчета на 4/5 чашки:**

- ½ чашки соуса тамари или кокосовых аминокислот
- 3 столовых ложки кокосового сахара
- 3 столовых ложки меда
- 2 чайных ложки измельченного чеснока
- 1 чайная ложка измельченного имбиря
- 1 ½ чайной ложки тапиоковой муки

1. Смешайте тамари, сахар, мед, чеснок, имбирь и 3 столовых ложки воды в маленькой кастрюльке и поставьте на средний огонь. Доведите до кипения, затем убавьте огонь до минимума и варите пять минут, чтобы растворился сахар и раскрылись все вкусы.
2. Тем временем смешайте тапиоковую муку с одной столовой ложкой воды до однородной консистенции.
3. Доведите смесь с тамари до кипения и влейте тапиоку. Постоянно помешивайте до тех пор, пока соус не загустеет и не начнет приставать к ложке. Уберите с огня.
4. Дайте остыть, затем перелейте через сито и удалите остатки имбиря и чеснока.
5. Храните в герметичном стеклянном контейнере в холодильнике до 4 недель.

**Пищевая ценность:** 110,9 калории | 0,1 г жиров (0 г насыщенных жиров, 0 г трансжиров) | 0 мг холестерина | 2027,6 мг натрия | 25,5 г углеводов (0,4 г пищевых волокон, 22,7 г сахара, 22 г добавленного сахара) | 3,9 г белков | 0 мкг витамина D | 8,8 мг кальция | 1 мг железа | 140 мг калия.





## ЗАПРАВКА С ТРАВАМИ И АНЧОУСАМИ

Поместите петрушку, укроп, шнитт-лук, анчоусы и уксус в кухонный комбайн или в скоростной блендер и измельчите до однородной консистенции. Пока прибор продолжает работать, медленно влейте в смесь масло и смешайте до однородности. Перелейте заправку в миску, добавьте соли и перца. Храните в холодильнике до 3 суток.

**Пищевая ценность:** 247,6 калории | 27,9 г жиров (8,7 г насыщенных жиров, 0 г трансжиров) | 0,4 мг холестерина | 50,1 мг натрия | 2,8 г углеводов (0,5 г пищевых волокон, 0,1 г сахара, 0 г добавленного сахара) | 0,5 г белков | 0 мкг витамина D | 33,1 мг кальция | 1,4 мг железа | 123,9 мг калия.

- 2 больших горсти листьев итальянской петрушки, крупно нарезать
- 1 горсть зелени укропа, крупно нарезать
- 3 столовых ложки нарезанного шнитт-лука
- 2 филе соленого анчоуса, ополоснуть и подсушить полотенцем
- 2 столовых ложки яблочного уксуса
- 1 ½ чашки оливкового масла первого отжима extra virgin
- Морская соль и свежемолотый черный перец



# СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА ВЕЛИЧИН

Во всех рецептах используются стандартные меры для жидких, сыпучих и твердых продуктов, принятые в Соединенных Штатах Америки (чайная ложка, столовая ложка и чашка). Чтобы лучше понять, сколько нужно отмерить ингредиентов, воспользуйтесь этой сравнительной таблицей (все эквиваленты указаны примерно).

Стандартная чашка	Мелкий порошок (например, мука)	Зерно (например, рис)	Гранулированные продукты (например, сахар)	Жидко-твердые вещества (например, сливочное масло)	Жидкости (например, молоко)
1	140 г	150 г	190 г	200 г	240 мл
$\frac{3}{4}$	105 г	113 г	143 г	150 г	180 мл
$\frac{2}{3}$	93 г	100 г	125 г	133 г	160 мл
$\frac{1}{2}$	70 г	75 г	95 г	100 г	120 мл
$\frac{1}{3}$	47 г	50 г	63 г	67 г	80 мл
$\frac{1}{4}$	35 г	38 г	48 г	50 г	60 мл
$\frac{1}{8}$	18 г	19 г	24 г	25 г	30 мл

Эквиваленты жидкостей по объему				
$\frac{1}{4}$ чайной ложки				1 мл
$\frac{1}{2}$ чайной ложки				2 мл
1 чайная ложка				5 мл

Эквиваленты жидкостей по объему				
3 чайных ложки	1 столовая ложка		½ жидкой унции	15 мл
	2 столовых ложки	⅛ чашки	1 жидкая унция	30 мл
	4 столовых ложки	¼ чашки	2 жидких унции	60 мл
	5⅓ столовой ложки	⅓ чашки	3 жидких унции	80 мл
	8 столовых ложек	½ чашки	4 жидких унции	120 мл
	10⅔ столовой ложки	⅔ чашки	5 жидких унций	160 мл
	12 столовых ложек	¾ чашки	6 жидких унций	180 мл
	16 столовых ложек	1 чашка	8 жидких унций	240 мл
	1 pt	2 чашки	16 жидких унций	480 мл
	1 qt	4 чашки	32 жидких унции	960 мл
			33 жидких унции	1000 мл 1 л

Полезные эквиваленты для сыпучих ингредиентов по весу		
(Чтобы перевести унции в граммы, умножьте количество унций на 30)		
1 унция	⅙ фунта	30 г
4 унции	¼ фунта	120 г
8 унций	½ фунта	240 г
12 унций	¾ фунта	360 г
16 унций	1 фунт	480 г



<b>Полезные эквиваленты температур для готовки и духового шкафа</b>			
<b>Процесс</b>	<b>по Фаренгейту</b>	<b>по Цельсию</b>	<b>Метка на газовой плите</b>
Замораживание воды	32 °F	0 °C	
Поддержание комнатной температуры	68 °F	20 °C	
Кипячение воды	212 °F	100 °C	
Выпечка	325 °F	160 °C	3
	350 °F	180 °C	4
	375 °F	190 °C	5
	400 °F	200 °C	6
	425 °F	220 °C	7
	450 °F	230 °C	8
Жарка			гриль

<b>Полезные эквиваленты длин</b>				
<b>(Чтобы перевести дюймы в сантиметры, умножьте количество дюймов на 2,5)</b>				
1 дюйм			2.5 см	
6 дюймов	½ фута		15 см	
12 дюймов	1 фут		30 см	
36 дюймов	3 фута	1 ярд	90 см	
40 дюймов			100 см	1 м

# СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

## Полезьа трав и специй

1. M. Darooghegi Mofrad et al., “Garlic Supplementation Reduces Circulating C-reactive Protein, Tumor Necrosis Factor, and Interleukin-6 in Adults: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials,” *Journal of Nutrition* 149, no. 4 (2019): 605—618. <https://doi.org/10.1093/jn/nxy310>.
2. V. Vaidya, K. Ingold, and D. Pratt, “Garlic: Source of the Ultimate Antioxidants—Sulfenic Acids,” *Angewandte Chemie International Edition* 48, no. 1 (2008): 157—60. <https://doi.org/10.1002/anie.200804560>.
3. B. Mafuvadze et al., “Apigenin Induces Apoptosis and Blocks Growth of Medroxyprogesterone Acetate-Dependent BT 474 Xenograft Tumors,” *Hormones & Cancer* 3, no. 4 (2012): 160—71. <https://doi.org/10.1007/s12672-012-0114-x>.
4. E. Riza et al., “The Effect of Greek Herbal Tea Consumption on Thyroid Cancer: A Case-Control Study,” *European Journal of Public Health* 25, no. 6 (2015): 1001—05. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckv063>.
5. B. B. Aggarwal et al., “Identification of Novel Anti-Inflammatory Agents from Ayurvedic Medicine for Prevention of Chronic Diseases: ‘Reverse Pharmacology’ and ‘Bedside to Bench’ Approach,” *Current Drug Targets* 12, no. 1 (2011): 1595—1653. <https://doi.org/10.2174/138945011798109464>.
6. F. Yang et al., “Curcumin Inhibits Formation of Amyloid Beta Oligomers and Fibrils, Binds Plaques, and Reduces Amyloid In Vivo,” *Journal of Biological Chemistry* 280, no. 7 (2005): 5892—901. <https://doi.org/10.1074/jbc.M404751200>.
7. A. N. Hoehn and A. L. Stockert, “The Effects of Cinnamomum Cassia on Blood Glucose Values Are Greater than Those of Dietary Changes Alone,” *Nutrition and Metabolic Insights* 5 (2012): 77—83. <https://doi.org/10.4137/NMI.S10498>.
8. T. Perrinjaquet-Moccetti et al., “Food Supplementation with an Olive (*Olea Europaea L.*) Leaf Extract Reduces Blood Pressure in Borderline Hypertensive Monozygotic Twins,” *Phytotherapy Research: PTR* 22, no. 9 (2008): 1239—42. <https://doi.org/10.1002/ptr.2455>.
9. J. Hancke et al., “A Double-Blind Study with a New Monodrug Kan Jang: Decrease of Symptoms and Improvement in the Recovery from Common Colds,” *Phytotherapy Research* 9, no. 8 (1995): 559—62. <https://doi.org/10.1002/ptr.2650090804>.

10. D. D. Cáceres et al., “Prevention of Common Colds with *Andrographis paniculata* Dried Extract. A Pilot Double Blind Trial,” *Phytomedicine* 4, no. 2 (1997): 101—4. [https://doi.org/10.1016/S0944-7113\(97\)80051-7](https://doi.org/10.1016/S0944-7113(97)80051-7).
11. H. C. Ko, B. L. Wei, and W. F. Chiou, “The Effect of Medicinal Plants Used in Chinese Folk Medicine on RANTES Secretion by Virus-Infected Human Epithelial Cells,” *Journal of Ethnopharmacology* 107, no. 2 (2006): 205—10. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2006.03.004>.
12. L. L. Kulichenko et al., “A Randomized, Controlled Study of Kan Jang Versus Amantadine in the Treatment of Influenza in Volgograd,” *Journal of Herbal Pharmacotherapy* 3, no. 1 (2003): 77—93. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15277072>.
13. A. Puri et al., “Immunostimulant Agents from *Andrographis paniculate*,” *Journal of Natural Products* 56, no. 7 (1993): 995—99. <https://doi.org/10.1021/np50097a002>.
14. J. Salve et al., “Adaptogenic and Anxiolytic Effects of Ashwagandha Root Extract in Healthy Adults: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Clinical Study,” *Cureus* 11, no. 12 (2019): e6466. <https://doi.org/10.7759/cureus.6466>.
15. W. C. Huang et al., “Astragalus Polysaccharide (PG2) Ameliorates Cancer Symptom Clusters, as Well as Improves Quality of Life in Patients with Metastatic Disease, Through Modulation of the Inflammatory Cascade,” *Cancers* 11, no. 8 (2019): 1054. <https://doi.org/10.3390/cancers11081054>.
16. G. Su et al., “Oral Astragalus (Huang Qi) for Preventing Frequent Episodes of Acute Respiratory Tract Infection in Children,” *Cochrane Database of Systematic Reviews* 12, no. 12 (2016): CD011958. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD011958.pub2>; Z. Guo et al., “A Systematic Review of Phytochemistry, Pharmacology and Pharmacokinetics on *Astragali Radix*: Implications for *Astragali Radix* as a Personalized Medicine,” *International Journal of Molecular Sciences* 20, no. 6 (2019): 1463. <https://doi.org/10.3390/ijms20061463>.
17. S. Alsuhaibani and M. A. Khan, “Immune-Stimulatory and Therapeutic Activity of *Tinospora cordifolia*: Double-Edged Sword against Salmonellosis,” *Journal of Immunology Research*. 2017, article 1787803. <https://doi.org/10.1155/2017/1787803>.
18. A. Gupta et al., “Evaluation of *Cyavanaprāśa* on Health and Immunity Related Parameters in Healthy Children: A Two Arm, Randomized, Open Labeled, Prospective, Multicenter, Clinical Study,” *Ancient Science of Life* 36, no. 3 (2017): 141-50. [https://doi.org/10.4103/asl.ASL\\_8\\_17](https://doi.org/10.4103/asl.ASL_8_17).
19. J. Sastry et al., “Quantification of Immunity Status of Dabur Chyawanprash: A Review Part-1 (Experimental Studies),” *Indian Journal of Applied Research* 4, no. 2 (2014): 20—24. <https://doi.org/10.15373/2249555X/FEB2014/131>.

20. K. Díaz et al., “Isolation and Identification of Compounds from Bioactive Extracts of *Taraxacum officinale* Weber ex F. H. Wigg. (Dandelion) as a Potential Source of Antibacterial Agents,” *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine: eCAM*, 2018, article 2706417. <https://doi.org/10.1155/2018/2706417>.
21. H. Han et al., “Inhibitory Effect of Aqueous Dandelion Extract on HIV-1 Replication and Reverse Transcriptase Activity,” *BMC Complementary and Alternative Medicine* 11 (2011): 112. <https://doi.org/10.1186/1472-6882-11-112>.
22. Y. Y. Jia et al., “*Taraxacum mongolicum* Extract Exhibits a Protective Effect on Hepatocytes and an Antiviral Effect against Hepatitis B Virus in Animal and Human Cells,” *Molecular Medicine Reports* 9, no. 4 (2014): 1381—87. <https://doi.org/10.3892/mmr.2014.1925>.
23. S. C. Sigstedt et al., “Evaluation of Aqueous Extracts of *Taraxacum Officinale* on Growth and Invasion of Breast and Prostate Cancer Cells,” *International Journal of Oncology* 32, no. 5 (2008): 1085—90. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18425335>.
24. M. González-Castejón, F. Visioli, and A. Rodriguez-Casado, “Diverse Biological Activities of Dandelion,” *Nutrition Reviews* 70, no. 9 (2012): 534—47. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2012.00509.x>.
25. K. I. Block and M. N. Mead, “Immune System Effects of Echinacea, Ginseng, and Astragalus: A Review,” *Integrative Cancer Therapies* 2, no. 3 (2003): 247—67. <https://doi.org/10.1177/1534735403256419>.
26. M. Catanzaro et al., “Immunomodulators Inspired by Nature: A Review on Curcumin and Echinacea,” *Molecules* 23, no. 11 (2018): 2778. <https://doi.org/10.3390/molecules23112778>.
27. K. I. Block and M. N. Mead, “Immune System Effects of Echinacea, Ginseng, and Astragalus: A Review,” *Integrative Cancer Therapies* 2, no. 3 (2003): 247—67. <https://doi.org/10.1177/1534735403256419>.
28. K. Rauš et al., “Effect of an Echinacea-Based Hot Drink Versus Oseltamivir in Influenza Treatment: A Randomized, Double-Blind, Double-Dummy, Multicenter, Noninferiority Clinical Trial,” *Current Therapeutic Research, Clinical and Experimental* 77 (2015): 66—72. <https://doi.org/10.1016/j.curtheres.2015.04.001>.
29. S. Pleschka et al., “Anti-Viral Properties and Mode of Action of Standardized *Echinacea purpurea* Extract Against Highly Pathogenic Avian Influenza Virus (H5N1, H7N7) and Swine-Origin H1N1 (S-OIV),” *Virology Journal* 6 (2009): 197. <https://doi.org/10.1186/1743-422X-6-197>.
30. V. Barak, T. Halperin, and I. Kalickman, “The Effect of Sambucol, a Black Elderberry-Based, Natural Product, on the Production of Human Cytokines: I. Inflammatory Cytokines,” *European Cytokine Network* 12, no. 2 (2001): 290—96.



31. Z. Zakay-Rones et al., “Randomized Study of the Efficacy and Safety of Oral Elderberry Extract in the Treatment of Influenza A and B Virus Infections,” *Journal of International Medical Research* 32, no. 2 (2004): 132—40. <https://doi.org/10.1177/147323000403200205>.
32. R. S. Porter and R. F. Bode, “A Review of the Antiviral Properties of Black Elder (*Sambucus nigra* L.) Products,” *Phytotherapy Research* 31, no. 4 (2017): 533—54. <https://doi.org/10.1002/ptr.5782>.
33. E. Tiralongo, S. S. Wee, and R. A. Lea, “Elderberry Supplementation Reduces Cold Duration and Symptoms in Air Travellers: A Randomized, Double-Blind Placebo-Controlled Clinical Trial,” *Nutrients* 8, no. 4 (2016): 182. <https://doi.org/10.3390/nu8040182>.
34. G. Goncagul and E. Ayaz, “Antimicrobial Effect of Garlic (*Allium sativum*),” *Recent Patents on AntiInfective Drug Discovery* 5, no. 1 (2010): 91—93. <https://doi.org/10.2174/157489110790112536>.
35. M. P. Nantz et al., “Supplementation with Aged Garlic Extract Improves Both NK and  $\gamma\delta$ -T Cell Function and Reduces the Severity of Cold and Flu Symptoms: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Nutrition Intervention,” *Clinical Nutrition* 31, no. 3 (2012): 337—44. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2011.11.019>.
36. G. Goncagul and E. Ayaz, “Antimicrobial Effect of Garlic (*Allium sativum*),” *Recent Patents on AntiInfective Drug Discovery* 5, no. 1 (2010): 91—93. <https://doi.org/10.2174/157489110790112536>.
37. M. T. Sultan et al., “Immunity: Plants as Effective Mediators,” *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 54, no. 10 (2014): 1298—308. <https://doi.org/10.1080/10408398.2011.633249>.
38. N. Aryaeian et al., “The Effect of Ginger Supplementation on Some Immunity and Inflammation Intermediate Genes Expression in Patients with Active Rheumatoid Arthritis,” *Gene* 698 (2019): 179—85. <https://doi.org/10.1016/j.gene.2019.01.048>.
39. M. L. Ahui et al., “Ginger Prevents Th2-Mediated Immune Responses in a Mouse Model of Airway Inflammation,” *International Immunopharmacology* 8, no. 12 (2008): 1626—32. <https://doi.org/10.1016/j.intimp.2008.07.009>.
40. R. Borenstein et al., “Ginkgolic Acid Inhibits Fusion of Enveloped Viruses,” *Scientific Reports* 10, no. 1 (2020): 4746. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-61700-0>.
41. H. Woelk et al., “Ginkgo biloba Special Extract EGb 761® in Generalized Anxiety Disorder and Adjustment Disorder with Anxious Mood: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial,” *Journal of Psychiatric Research* 41, no. 6 (2007): 472—80. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2006.05.004>.

42. M. M. Villaseñor-García et al., “Effect of Ginkgo biloba Extract EGb 761 on the Nonspecific and Humoral Immune Responses in a Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis Activation Model,” *International Immunopharmacology* 4, no. 9 (2004): 1217—22. <https://doi.org/10.1016/j.intimp.2004.05.014>.
43. K. I. Block and M. N. Mead, “Immune System Effects of Echinacea, Ginseng, and Astragalus: A Review,” *Integrative Cancer Therapies*, September 2003: 247—67. <https://doi.org/10.1177/1534735403256419>.
44. Ibid.
45. G. Predy et al., “Efficacy of an Extract of North American Ginseng Containing Poly-Furanosyl-PyranosylSaccharides for Preventing Upper Respiratory Tract Infections: A Randomized Controlled Trial,” *CMAJ* 173, no. 9 (2005): 1043—48. <https://doi.org/10.1503/cmaj.1041470>.
46. C. A. Rowe et al., “Specific Formulation of *Camellia sinensis* Prevents Cold and Flu Symptoms and Enhances  $\gamma\delta$  T Cell Function: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study,” *Journal of the American College of Nutrition* 26, no. 5 (2007): 445—52. <https://doi.org/10.1080/07315724.2007.10719634>.
47. D. Furushima, K. Ide, and H. Yamada, “Effect of Tea Catechins on Influenza Infection and the Common Cold with a Focus on Epidemiological/Clinical Studies,” *Molecules* 23, no.7 (2018): 1795. <https://doi.org/10.3390/molecules23071795>.
48. J. Xu, Z. Xu, and W. Zheng, “A Review of the Antiviral Role of Green tea Catechins,” *Molecules* 22, no. 8 (2017): 1337. <https://doi.org/10.3390/molecules22081337>.
49. M. T. Sultan et al., “Immunity: Plants as Effective Mediators,” *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 54, no. 10 (2014): 1298—308. <https://doi.org/10.1080/10408398.2011.633249>.
50. T. Utsunomiya et al., “Glycyrrhizin, an Active Component of Licorice roots, Reduces Morbidity and Mortality of Mice Infected with Lethal Doses of Influenza Virus,” *Antimicrobial Agents and Chemotherapy* 41, no. 3 (1997): 551—56. <https://doi.org/10.1128/AAC.41.3.551>.
51. Y. Yang et al., “Traditional Chinese Medicine in the Treatment of Patients Infected with 2019-New Coronavirus (SARS-CoV-2): A Review and Perspective,” *International Journal of Biological Sciences* 16, no. 10 (2020): 1708—17. <https://doi.org/10.7150/ijbs.45538>.
52. J. Cinatl et al., “Glycyrrhizin, an Active Component of Licorice Roots, and Replication of SARS-Associated Coronavirus,” *Lancet* 361, no. 9374 (2003): 2045—46. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(03\)13615-x](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(03)13615-x).
53. G. Pastorino et al., “Licorice (*Glycyrrhiza glabra*): A Phytochemical and Pharmacological Review,” *Phytotherapy Research* 32, no. 12 (2018): 2323—39. <https://doi.org/10.1002/ptr.6178>.



54. V. Somerville, R. Moore, and A. Braakhuis, “The Effect of Olive leaf Extract on Upper Respiratory Illness in High School Athletes: A Randomised Control Trial,” *Nutrients* 11, no. 2 (2019): 358. <https://doi.org/10.3390/nu11020358>.
55. T. Magrone et al., “Olive leaf Extracts Act as Modulators of the Human Immune Response,” *Endocrine, Metabolic & Immune Disorders—Drug Targets* 18, no. 1 (2018): 85—93. <https://doi.org/10.2174/1871530317666171116110537>.
56. American Chemical Society, “Researchers Call Herbs Rich Source of Healthy Antioxidants; Oregano Ranks Highest.” *ScienceDaily*, January 8, 2002. [www.sciencedaily.com/releases/2002/01/020108075158.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2002/01/020108075158.htm).
57. E. P. Gutiérrez-Grijalva et al., “Flavonoids and Phenolic Acids from Oregano: Occurrence, Biological Activity and Health Benefits,” *Plants* 7, no. 1 (2017): 2. <https://doi.org/10.3390/plants7010002>.
58. P. Kubatka et al., “Oregano Demonstrates Distinct Tumour-Suppressive Effects in the Breast Carcinoma Model,” *European Journal of Nutrition* 56, no. 3 (2017): 1303—16. <https://doi.org/10.1007/s00394-016-1181-5>.
59. Z. E. Suntres, J. Coccimiglio, and M. Alipour, “The Bioactivity and Toxicological Actions of Carvacrol,” *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 55, no. 3 (2015): 304—18. <https://doi.org/10.1080/10408398.2011.653458>.
60. N. Bhardwaj, P. Katyal, and A. K. Sharma, “Suppression of Inflammatory and Allergic Responses by Pharmacologically Potent Fungus *Ganoderma lucidum*,” *Recent Patents on Inflammation & Allergy Drug Discovery* 8, no. 2 (2014): 104—17. <https://doi.org/10.2174/1872213x08666140619110657>.
61. W. Tang et al., “Ganoderic Acid T from *Ganoderma lucidum* Mycelia Induces Mitochondria Mediated Apoptosis in Lung Cancer Cells,” *Life Sciences* 80, no. 3 (2006): 205—11. <https://doi.org/10.1016/j.lfs.2006.09.001>.
62. M. M. Martínez-Montemayor et al., “*Ganoderma lucidum* (Reishi) Inhibits Cancer Cell Growth and Expression of Key Molecules in Inflammatory Breast Cancer,” *Nutrition and Cancer* 63, no. 7 (2011): 1085—94. <https://doi.org/10.1080/01635581.2011.601845>.
63. N. Bhardwaj, P. Katyal, and A. K. Sharma, “Suppression of Inflammatory and Allergic Responses by Pharmacologically Potent Fungus *Ganoderma lucidum*,” *Recent Patents on Inflammation & Allergy Drug Discovery* 8, no. 2 (2014): 104—17. <https://doi.org/10.2174/1872213x08666140619110657>.
64. M. Ahmed et al., “*Rhodiola rosea* Exerts Antiviral Activity in Athletes Following a Competitive Marathon Race,” *Frontiers in Nutrition* 2, no. 24 (2015). <https://doi.org/10.3389/fnut.2015.00024>.
65. Y. Li et al., “*Rhodiola rosea* L.: An Herb with Anti-Stress, Anti-Aging, and Immunostimulating Properties for Cancer Chemoprevention,” *Current Pharmacology Reports* 3, no. 6 (2017): 384—95. <https://doi.org/10.1007/s40495-017-0106-1>.

66. K. F. Benson et al., “The Mycelium of the *Trametes versicolor* (Turkey tail) Mushroom and Its Fermented Substrate Each Show Potent and Complementary Immune Activating Properties in Vitro,” *BMC Complementary and Alternative Medicine* 19, no. 1 (2019): 342. <https://doi.org/10.1186/s12906-019-2681-7>.
67. C. J. Torkelson et al., “Phase I Clinical Trial of *Trametes versicolor* in Women with Breast Cancer,” *ISRN Oncology*, 2012, article 251632. <https://doi.org/10.5402/2012/251632>.
68. P. M. Kidd, “The Use of Mushroom Glucans and Proteoglycans in Cancer Treatment,” *Alternative Medicine Review: A Journal of Clinical Therapeutics* 5, no. 1 (2000): 4—27. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10696116>.
69. A. Noorafshan and S. Ashkani-Esfahani, “A Review of Therapeutic Effects of Curcumin,” *Current Pharmaceutical Design* 19, no. 11 (2013): 2032—46.
70. Ibid.
71. Ibid.
72. R. E. Carroll et al., “Phase IIa Clinical Trial of Curcumin for the Prevention of Colorectal Neoplasia,” *Cancer Prevention Research* 4, no. 3 (2011): 354—64. <https://doi.org/10.1158/1940-6207.CAPR-10-0098>.

### **Значение витаминов**

1. P. W. Tebbe and T. M. Buttke, “Molecular Basis for the Immunosuppressive Action of Stearic Acid on T Cells,” *Immunology* 70, no. 3 (1990): 379—84.
2. Z. Huang et al., “Role of Vitamin A in the Immune System,” *Journal of Clinical Medicine* 7, no. 9 (2018): 258. <https://doi.org/10.3390/jcm7090258>.
3. C. Aranow, “Vitamin D and the Immune System,” *Journal of Investigative Medicine* 59, no. 6 (2011): 881—86. <https://doi.org/10.2310/JIM.0b013e31821b8755>.
4. A. C. Carrand S. Maggini, “Vitamin C and Immune Function,” *Nutrients* 9, no. 11 (2017): 1211. <https://doi.org/10.3390/nu9111211>.
5. M. Pan et al., “Inhibition of TNF- $\alpha$ , IL-1 $\alpha$ , and IL-1 $\beta$  by Pretreatment of Human Monocyte-Derived Macrophages with Menaquinone-7 and Cell Activation with TLR Agonists in Vitro,” *Journal of Medicinal Food* 19, no. 7 (2016): 663—69.
6. C. Cheng, S. Chang, and B. Lee, “Vitamin B6 Supplementation Increases Immune Responses in Critically Ill Patients,” *European Journal of Clinical Nutrition* 60 (2006): 1207—13. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1602439>.

### **Употребляйте продукты, богатые антиоксидантами и минералами**

1. H. Hemilä, “Zinc Lozenges and the Common Cold: A Meta-Analysis Comparing Zinc Acetate and Zinc Gluconate, and the Role of Zinc Dosage,” *JRSM Open* 8, no. 5 (2017). <https://doi.org/10.1177/2054270417694291>.



2. D. Hulisz, “Efficacy of Zinc Against Common Cold Viruses: An Overview,” *Journal of the American Pharmacists Association* 44, no. 5 (2004): 594—603. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15496046>.
3. A. J. te Velthuis et al., “Zn(2+) Inhibits Coronavirus and Arterivirus RNA Polymerase Activity in Vitro and Zinc Ionophores Block the Replication of These Viruses in Cell Culture,” *PLoS Pathogens* 6, no. 11 (2010): e1001176. <https://doi.org/10.1371/journal.ppat.1001176>.
4. P. R. Hoffmann and M. J. Berry, “The Influence of Selenium on Immune Responses,” *Molecular Nutrition & Food Research* 52, no. 11 (2008): 1273—80. <https://doi.org/10.1002/mnfr.200700330>.
5. Ibid.

### **Оптимизируйте состояние здоровья кишечника**

1. K. James et al., “Distinct Microbial and Immune Niches of the Human Colon,” *Nature Immunology* 21 (2020): 343—53. <https://doi.org/10.1038/s41590-020-0602-z>.
2. D. Zheng, T. Liwinski, and E. Elinav, “Interaction between Microbiota and Immunity in Health and Disease,” *Cell Research* 30 (2020): 492—506. <https://doi.org/10.1038/s41422-020-0332-7>.
3. C. Gao et al., “Gut Microbe—Mediated Suppression of Inflammation-Associated Colon Carcinogenesis by Luminal Histamine Production,” *American Journal of Pathology* 187, no. 10 (2017): 2323—36. <https://doi.org/10.1016/j.ajpath.2017.06.011>.

### **Рекомендации по питьевому режиму**

1. Y. David et al., “Water Intake and Cancer Prevention,” *Journal of Clinical Oncology* 22, no. 2 (2004): 383—85. <https://doi.org/10.1200/JCO.2004.99.245>.
2. M. D. Allen et al., “Suboptimal Hydration Remodels Metabolism, Promotes Degenerative Diseases, and Shortens Life,” *JCI Insight* 4, no. 17 (2019): e130949. <https://doi.org/10.1172/jci.insight.130949>.
3. A. Kamath et al., “Antigens in Tea-Beverage Prime Human V $\gamma$ 2V $\delta$ 2 T Cells in Vitro and in Vivo for Memory and Nonmemory Antibacterial Cytokine Responses,” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 100, no. 10 (2003): 6009—14. <https://doi.org/10.1073/pnas.1035603100>.
4. T. Baborun, A. Luximon-Ramma, V. S. Neergheen-Bhujun, T. K. Gunness, K. Googoolye, C. Auger, A. Crozier, O. Aruoma, “The Effect of Black Tea on Risk Factors of Cardiovascular Disease in a Normal Population,” *Preventive Medicine*. 54, Suppl (2012): S98—102. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.12.009>.

## Советы для улучшения сна

1. S. Dimitrov et al., “Gas-Coupled Receptor Signaling and Sleep Regulate Integrin Activation of Human Antigen-Specific T Cells,” *Journal of Experimental Medicine* 216, no. 3 (2019): 517—26. <https://doi.org/10.1084/jem.20181169>.
2. N. F. Watson et al., “Transcriptional Signatures of Sleep Duration Discordance in Monozygotic Twins,” *Sleep* 40, no. 1 (2017): zsw019. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsw019>.
3. A. A. Prather et al., “Behaviorally Assessed Sleep and Susceptibility to the Common Cold,” *Sleep* 38, no. 9 (2015): 1353-59. <https://doi.org/10.5665/sleep.4968>.
4. S. Cohen et al., “Sleep Habits and Susceptibility to the Common Cold,” *Archives of Internal Medicine* 169, no. 1 (2009): 62—67. <https://doi.org/10.1001/archinternmed.2008.505>.

## Чего следует избегать

1. L. A. Myles, “Fast Food Fever: Reviewing the Impacts of the Western Diet on Immunity,” *Nutrition Journal* 13, article 61 (2014). <https://doi.org/10.1186/1475-2891-13-61>.
2. A. Christ et al., “Western Diet Triggers NLRP3-Dependent Innate Immune Reprogramming,” *Cell* 172, no. 1-2 (2018): 162—75.e14. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2017.12.013>.
3. D. Sarkar, M. K. Jung, and H. J. Wang, “Alcohol and the Immune System,” *Alcohol Research: Current Review* 37, no. 2 (2015): 153—55. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4590612/>; G. Szabo and B. Saha, “Alcohol’s Effect on Host Defense,” *Alcohol Research: Current Reviews* 37, no. 2 (2015): 159—70. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4590613/>.
4. J. J. Milner and M. A. Beck, “The Impact of Obesity on the Immune Response to Infection,” *Proceedings of the Nutrition Society* 71, no. 2 (2012): 298—306. <https://doi.org/10.1017/S0029665112000158>.
5. D. C. Nieman and L. M. Wentz, “The Compelling Link between Physical Activity and the Body’s Defense System,” *Journal of Sport and Health Science* 8, no. 3 (2019): 201—17. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.09.009>.
6. D. C. Nieman et al., “Upper Respiratory Tract Infection is Reduced in Physically Fit and Active Adults,” *British Journal of Sports Medicine* 45, no. 12 (2011): 987—92. <https://doi.org/10.1136/bjism.2010.077875>.
7. S. Cohen et al., “Chronic Stress, Glucocorticoid Receptor Resistance, Inflammation, and Disease Risk,” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 109, no. 16 (2012): 5995—99. <https://doi.org/10.1073/pnas.1118355109>.

## Об авторе

---

Доктор Джозеф Меркола — врач и один из самых продаваемых авторов по версии *New York Times*. В *The Huffington Post* за него проголосовали в номинации Ultimate Wellness Game Changer как за революционера в области заботы о здоровье, о нем пишут в журналах и приглашают на телевидение такие компании, как журнал *Time*, *Los Angeles Times*, CNN, Fox News, ABC News, *TODAY* и *The Dr. Oz Show*. Еще в 1997 году он основал самый популярный сайт о лечении натуральными препаратами [mercola.com](http://mercola.com) задолго до появления Google, Amazon и Facebook (запрещено на территории РФ).

Добро пожаловать на [mercola.com](http://mercola.com)

# ЛУЧШИЕ КНИГИ О БИЗНЕСЕ С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ КОМПАНИИ? ЛЕГКО!

Удивить своих клиентов, бизнес-партнеров, сделать памятный подарок сотрудникам и рассказать о своей компании читателям бизнес-литературы? Приглашаем стать партнерами выпуска актуальных и популярных книг. О вашей компании узнает наиболее активная аудитория.

## ПАРТНЕРСКИЕ ОПЦИИ:

- Специальный тираж уже существующих книг с логотипом вашей компании.
- Размещение логотипа на супер-обложке для малых тиражей (от 30 штук).
- Поддержка выхода новинки, которая ранее не была доступна читателям (50 книг в подарок).

## ПАРТНЕРСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ:

- Рекламная полоса о вашей компании внутри книги.
- Вступительное слово в книге от первых лиц компании-партнера.
- Обращение первых лиц на суперобложке.
- Отзыв на обороте обложки вложение информационных материалов о вашей компании (закладки, листовки, мини-буклеты).



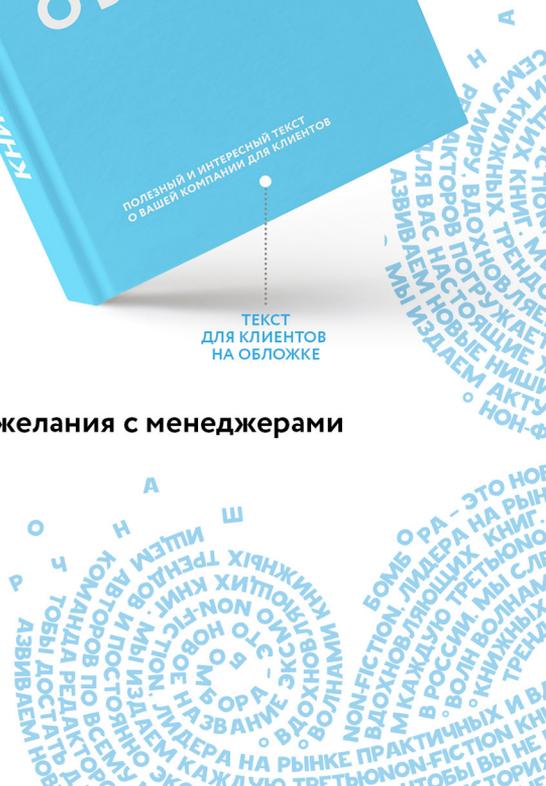
У вас есть возможность обсудить свои пожелания с менеджерами корпоративных продаж. Как?

**Звоните:**

+7 495 411 68 59, доб. 2261

**Заходите на сайт:**

[eksmo.ru/b2b](http://eksmo.ru/b2b)



# Алфавитный указатель

---

5-Гидрокситриптофан (5-НТФ) 90  
Covid-19 9–12, 46

## А

Авокадо 76, 155, 157  
Адаптогены 17, 21, 22, 42, 45, 56, 102, 103, 154, 160, 177, 178  
Активный иммунитет 10, 11  
Алкоголь 69, 71, 89, 93, 94, 133, 141  
Аллергия 23–26, 37, 51, 52, 55, 71, 72, 108, 175  
Алоэ 30, 110  
Аминокислоты 131, 197, 199, 200  
Андрографис 19–21, 100, 101  
Антибактериальные средства 15, 29, 34, 46, 47, 51, 52, 74, 109, 194  
Антиоксиданты 12, 14, 15, 22, 25, 29, 33–52, 56, 63, 68–72, 76, 83, 84, 93, 108, 133, 137, 159, 166, 171, 172, 178, 179  
Анчоусы 120, 203  
Апигенин 16, 62  
Артериальное давление 17–19, 30, 38, 47, 52  
Артишоки 76  
Артрит 17, 30, 36, 37, 45, 60, 69, 75  
Астма 17, 24, 26, 37, 45, 48, 72, 130  
Астрагал 23, 24, 104, 105  
Ашваганда 17, 21–25, 42, 102, 103, 145, 181

## Б

БАДы 18, 19, 23, 24, 30–36, 41, 45, 49, 51, 55, 57, 62, 63, 75–78, 92, 197  
Бактерии 15, 24, 29, 31, 34, 35, 42, 43, 46, 47, 51, 52, 59, 63, 72, 74–80, 93–98, 109, 117, 194  
Баранина 12, 115  
Бекон 123, 124, 197  
Бессонница 86–90, 152  
Биотин 66  
Блинчики 197, 198

Болезнь Альцгеймера 12, 17, 18, 38, 43, 44, 47, 60, 68, 86, 159  
Болезнь Паркинсона 43  
Брюссельская капуста 76  
Бузина 32–34, 101, 113, 114  
Бульоны 24, 37, 41, 43, 61, 84, 104, 105, 119, 123, 124, 131, 132, 145–157, 187–189

## **В**

Валериана 90  
Вирус гепатита 29, 44, 46, 52  
Вирус герпеса 35, 38, 46, 56  
Вирус гриппа 20, 21, 32–35, 38, 42–48, 64, 67, 72, 86, 95, 100, 101, 113, 114  
Вирус Эпштейна — Барр 38  
Вирусы 9–15, 20, 21, 29–59, 65, 70–72, 80, 86, 87, 94–97, 101, 109, 113–117, 128, 150, 170, 171, 178  
Витамины 12, 14, 25, 30, 44, 62–68, 82, 84, 93  
ВИЧ 29, 38, 44, 46, 59, 72  
Вода 80–83, 190, 194  
Водяной кресс 119, 123, 124, 133  
Воспаления 9, 17, 18, 36, 60, 69, 71, 86, 93, 194

## **Г**

Ганодеровая кислота 55  
Гвоздика 102, 106, 114, 120, 139, 143, 166  
Гинкго билоба 37, 38, 41, 150, 151  
Гинкголивая кислота (ГА) 38  
Говядина 69, 71  
Грибной латте 55, 176  
Грибы 15, 35, 51–59, 71, 117, 119, 123, 131, 132, 141, 145, 165, 172, 175, 176, 194, 197  
Груши 76

## **Д**

Дефициты 63, 64, 66, 69, 71  
Джем 15, 19, 106  
Джинджерол 36, 37

## **Е**

Ежевика 76

## Ж

Жареная еда 120, 131, 153, 197, 198  
Желудочно-кишечный тракт 45, 46, 75, 94  
Женьшень 17, 22, 41–45, 56, 152–155

## З

Зеленый чай 43–45, 83, 84, 158, 159

## И

Имбирь 12, 35–37, 59, 101, 106, 114, 125, 130–153, 161, 166, 181, 183–185, 200  
Иммуностимулирующие средства 20, 21, 25, 31, 35, 42, 58, 72, 145, 154, 173, 175, 176, 189  
Индекс ORAC 14  
Индюшачий хвост 55–59, 175, 176  
Инфекции 9, 12, 15, 17, 20–35, 41–50, 57, 59, 63–65, 72, 82, 93–98, 108, 160, 165, 170, 177  
Ионообменные фильтр 82

## Й

Йогурт 67, 69, 77, 115, 116

## К

Кассия 18  
Квашенная капуста 66, 77  
Кефир 77, 141  
Кислород 14, 97  
Кислотный рефлюкс (ГЭРБ) 47, 89  
Клетки 10, 11, 14–17, 22, 24, 31, 35–37, 46, 49–66, 70, 74, 83, 86, 94, 98, 113  
Кобаламин 66  
Кокос 102, 106, 115, 116, 120, 123, 131, 141, 143, 147, 165, 166, 173–176, 179–183, 197–200  
Корица 102, 106, 111, 114, 120, 139, 143, 161, 165, 166, 169, 176, 181, 185  
Кортизол 22, 45, 97  
Кровь 16–18, 22–24, 38, 49, 51, 55, 57, 66, 68, 75, 80, 84, 87–92, 97, 98, 104, 136, 139, 150, 165, 194  
Курица 70, 71, 120, 147, 148, 152, 153, 189  
Куркумин 16, 17, 59–62, 185



## Л

Лайм 131–133

Лимон 49, 110, 115–120, 128, 136, 139, 145, 151, 161, 169–173, 183, 187, 193, 194

Лимонад 139, 183

Лосось 43, 63, 65, 67, 71, 155, 157

Лук 34, 115, 116, 119–125, 131, 132, 147, 153, 189, 197, 198, 203

## М

Майонез 197–199

Малина 76

Малоподвижность 95

Мангольд 64, 76, 110, 148

Массаж 98

Мёд 114, 128, 158, 166

Медикаменты 9, 33, 74, 96

Медитация 88, 97

Медицинские препарат 9, 10, 14, 60, 96

Мелатонин 88, 90, 91

Мелисса 49, 136, 170

Минералы 14, 30, 62, 63, 68–72, 84, 93, 133

Мозг 16, 18, 38, 60, 80, 88, 102, 178, 179

Морепродукты 69, 120, 197

Морская капуста 155

## Н

Напитки 37, 55, 57, 61, 84, 85, 92, 94, 110, 133, 136, 158, 161, 166, 191, 193, 194

Натто 77

Ниацин 66

## О

Обработанные продукты 74, 78, 92, 93

Обратный осмос 82

Овощи 15, 16, 50, 64–67, 76, 77, 84, 93, 115, 119, 124, 126, 133, 147, 148, 197

Огненный тоник 35, 51, 125, 126

Одуванчик 29, 30, 109–111, 173

Ожирение 30, 44, 84, 92–95, 159

Окислительный стресс 50, 68, 69

Оксалаты 64, 84

Оливки 48, 49, 116, 119, 124, 170–173, 203  
Онкология 12, 16, 17, 20, 21, 32, 36, 37, 50, 55, 58, 59, 68, 70, 84, 86, 159  
Орегано 50, 51, 125, 172, 173  
Остро-кислый суп 131  
Очищение соленой водой 193

## П

Память 41, 60  
Пантотеновая кислота 66  
Пассивный иммунитет 11  
Печень 17, 30, 44, 45, 51, 59, 60, 63, 65, 94, 115, 123, 124, 137, 169  
Пиридоксин 66  
Пищеварительная система 170, 193  
Пищевые волокна (клетчатка) 30, 75, 76, 133  
Пневмония 47, 59, 63, 65, 87, 95  
Поджелудочная железа 30  
Подорожник 76  
Полисахариды 23, 24, 42, 58  
Полифенолы 43, 44, 83  
Пробиотики 75–78, 155  
Простуда 20, 21, 31–35, 43, 44, 50, 65, 67, 70, 87, 95–97, 100, 101, 112, 114  
Противовирусные средства 15, 20, 21, 29, 31, 33, 38, 44–48, 52, 56, 58, 70, 109, 113, 115, 117, 150, 170, 171, 178  
Противогрибковые средства 15, 51, 52, 117, 165, 172, 194

## Р

Рейши 52–59, 175, 176  
Респираторные заболевания 20, 31, 43, 46, 48, 50, 63, 160  
Ретиноевая кислота 63  
Рибофлавин 66, 82  
Родиола 17, 56, 57, 177–179  
Розмариновая кислота 50  
Ромашка 16, 23, 29, 90, 102, 162  
Рыба 71, 120, 155, 187

## С

Сахарный диабет 12, 18, 20, 30, 36, 43, 48, 52, 69, 71, 93, 130, 171, 175  
Свободные радикалы 14, 15, 22, 38, 43, 50, 68–70, 84



Селен 68, 70–72, 179  
Семя льна 76  
Сердечно-сосудистые заболевания 30, 38, 44, 49, 60, 83, 86, 93, 159  
Смех 98  
Смузи 133, 178, 179  
Соки 30, 32, 110, 119, 133, 145, 151, 161, 169, 173, 183, 185, 187, 193, 194  
Солнце 65, 89, 91  
Солодка 45–47, 101, 104, 105, 126, 136, 145, 160–162, 165, 166, 169  
Соус терияки 200  
Соусы 51, 92, 120, 131, 152, 173, 174, 197–200  
Стейк 51, 173, 174  
Стресс 17, 22, 41, 42, 45, 50, 56, 68, 69, 86, 87, 90, 93, 96–98, 102, 103, 137, 150, 154, 160, 170, 177, 178  
Сульфеновая кислота 15  
Супы 37, 43, 92, 119, 123, 124, 130, 131, 147, 152, 153, 155, 157, 189

## Т

Температура тела 33, 80, 88, 89, 95  
Терпенганодеповая кислота 52  
Техника эмоциональной свободы (EFT) 90  
Тиамин 66  
Токсины 12, 20, 80, 98, 110  
Тоники 15, 19, 23, 25, 35, 42, 51, 102, 125, 126, 130, 182, 183  
Тулаци 137, 143, 151

## У

Уголь 82, 83  
Ультрафиолетовое излучение 45

## Ф

Фастфуд 92, 93  
Фенолокислоты 50  
Ферментированные продукты 66, 77, 78, 155  
Физические упражнения 62, 81, 86, 89, 94–96  
Фильтры для воды 82, 83, 128, 139, 165, 169, 185, 189, 190, 193, 194  
Фолат 66  
Форель 120

## Х

Хлорогеновая кислота 29

Хронические заболевания 15, 44, 49, 50, 60, 69, 81, 86, 92, 93, 172

## Ц

Хуанчи 23

Цветная капуста 119, 152, 153

Цинк 68–70

Цитокины 9, 24, 33, 35, 37, 46, 55–60, 68, 94, 95

Цитрусы 65, 115

## Ч

Чаванпраш 25, 26, 106, 108

Чай-биотик 165

Чеснок 12, 15, 34, 35, 51, 115, 117, 119–128, 145, 147, 152, 173, 189, 200

## Ш

Шпинат 64, 76

## Щ

Щавелевая кислота 64

Щитовидная железа 16, 68

## Э

Элеутерококк 21, 41, 42

Эликсиры 139, 185

Эхинацея 21, 30–32, 101, 111, 112

## Я

Ягоды 32, 34, 66, 76, 106, 114, 126, 179

Язва 35, 47, 71

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

ОТКРЫТИЯ ВЕКА: НОВЕЙШИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА ВО БЛАГО ЗДОРОВЬЯ

**Меркола Джозеф**

**ТРАВЫ И СПЕЦИИ**

**ЗЕЛЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ АКТИВАЦИИ УМА И ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ЭНЕРГИИ**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Начальник отдела *Т. Решетник*  
Руководитель медицинского направления *О. Шестова*  
Ответственный редактор *О. Ключникова*  
Научный редактор *А. Широкова*  
Художественный редактор *П. Петров*  
Компьютерная верстка *О. Крайнова*  
Корректоры *В. Елетина, Ю. Дорогова*

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

**ООО «Издательство «Эксмо»**  
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Өндүрүш: «ЭКСМО» АКБ Баспасы,  
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үйі, 1 ғимарат, 20 қабат, офис: 2013 ж.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Тауар белгісі: «Эксмо»

**Интернет-магазин:** [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

**Интернет-магазин:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

**Интернет-дүкен:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».  
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды  
қабалдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,  
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 18.01.2023.  
Формат 70x100<sup>1/16</sup>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,15.  
Тираж экз. Заказ

ЧИТАЙ  
ГОРОД

12+

**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг.  
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать  
мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

[bombora.ru](http://bombora.ru) [bomborabooks](https://www.bomborabooks.com) [bombora](https://www.bombora.com)

ISBN 978-5-04-173536-4



9 785041 735364 >

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКСМО-АСТ»

book24.ru

В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)  
**ЛитРес:**  
одни книги. до востребования

**ДЖОЗЕФ МЕРКОЛА** – семейный врач с 30-летним стажем, доктор остеопатии, сторонник натуральной медицины, член Американской коллегии питания. Ученик Барри Джеймса Маршала, лауреата Нобелевской премии в области медицины и физиологии 2005 года. Основатель одного из самых посещаемых в мире сайтов о здоровье. Автор трех книг-бестселлеров в России и в мире.

Парадокс человеческого организма в том, что болезнь – это и лучшая профилактика от болезни в будущем. Наш организм должен иногда выходить из строя, чтобы потом становиться сильнее и устойчивее. Однако психический и физический стресс, а также дисбаланс кишечных бактерий порой способны оказывать удручающее воздействие на тело и мозг и снижать общий защитный ресурс – иммунитет. Некоторые приправы, специи и травы, а также вода играют ключевую роль в формировании защитной системы организма.

### Из книги вы узнаете:

+ более  
50 рецептов  
чаяв, пуншей,  
настоек и отваров  
на различные  
случаи  
жизни

- 11 лайфхаков для повышения качества сна и максимального обновления тела и мозга;
- рецепты напитков, содержащих апигенин – незаменимый для здоровья мозга флавоноид;
- травы, защищающие от болезни Альцгеймера, диабета и повышенного артериального давления;
- природные иммуномодуляторы, восстанавливающие иммунитет и помогающие пережить стресс;
- основы китайского траволечения и методы обновления уставшего организма.

«Если вы хотите улучшить свое здоровье, воспользуйтесь простыми, но элегантными рекомендациями доктора Мерколы. Он неизменно опережает остальную часть медицинского сообщества, а его подход надежен и основан на самых современных научных данных».

**РИЧАРД ДЖОНСОН**, доктор медицины, профессор  
медицины Университета Колорадо

ISBN 978-5-04-173536-4



9 785041 735364 >

 **БОМБОРА**  
издательство

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

🌐 [bombora.ru](http://bombora.ru) 📖 [bomborabooks](https://bomborabooks.com) 📱 [bombora](https://www.facebook.com/bombora)