

# Супер Иммунитет



Д Ж О Э Л Ф У Р М А Н

д.м.н., семейный врач, создатель всемирно известной методики питания

# Супер Иммунитет

*Методика питания,  
которая укрепит  
здоровье, защитит  
от многих заболеваний  
и значительно  
продлит жизнь.*



ЭКСМО  
Москва  
2014

УДК 612  
ББК 28.074  
Ф 95

Joel Fuhrman  
SUPER IMMUNITY:  
The Essential Nutrition Guide  
for Boosting Your Body's Defenses to Live Longer,  
Stronger, and Disease Free

Copyright © 2012 by Joel Fuhrman, M.D.  
Published by arrangement with HarperCollins Publishers, Inc.

**Фурман Дж.**

Ф 95 СуперИммунитет. Методика питания, которая укрепит здоровье, защитит от многих заболеваний и значительно продлит жизнь / Джоэл Фурман ; [пер. с англ. Э. Э. Бусловой]. — М. : Эксмо, 2014. — 288 с. : ил.

ISBN 978-5-699-63101-8

В наши дни СуперИммунитет необходим, как никогда раньше. Мы сталкиваемся в аэропортах и самолетах с толпами путешественников, находящихся в контакте с экзотическими и вновь созданными микробами. Мы бываем в школах и больницах с циркулирующими там бактериями, которые развили устойчивость к антибиотикам. Иммунная система охраняет наши жизни и защищает от окружающих опасностей. С СуперИммунитетом вы сможете прожить более здоровую, счастливую жизнь, с большим комфортом и продуктивностью. СуперИммунитет может дать вам возможность расширить рамки человеческого долголетия.

Методика доктора Фурмана позволит вам создать собственный СуперИммунитет. Внеся изменения в рацион питания, вы можете укрепить здоровье и защитить от многих заболеваний себя и своих близких!

УДК 612  
ББК 28.074

ISBN 978-5-699-63101-8

© Буслова Э.Э., перевод на русский язык, 2013  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

*Посвящается  
моей жене Лизе,  
чьи поддержка и любовь  
помогли мне воплотить мои мечты.*



# ОГЛАВЛЕНИЕ

## *Введение*

ЧТО ТАКОЕ «СУПЕРИММУНИТЕТ»?.....	11
Объем медпомощи значения не имеет .....	14
Защитите себя с помощью супериммунитета прямо сейчас .....	18

## *Глава 1*

ПИЦЦА И ЗДОРОВЬЕ ТОЖДЕСТВЕННЫ .....	21
Беда современной диеты, или Смерть от бакалеи.....	24
Антиоксиданты: разнообразные, сложные и чрезвычайно важные. ....	27
Доказательная база питания, полученная методами науки .....	32
Взрыв заболеваний раком в современном мире .....	35
«Зелень правит бал» .....	38
Все дело в том, где акцент .....	40
Ваша замечательная иммунная система.....	42
В результате мутаций вирусы становятся более опасными .....	45

## *Глава 2*

БЕССИЛИЕ СОВРЕМЕННЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ .....	51
Лекарства в стране конфет .....	54
А вот кому прививка от гриппа .....	60
Факты о гриппе.....	60
Так если оно не слишком помогает, то, может, и вредит несильно?.....	65
О лекарствах против гриппа.....	68
Ваша защита — хорошая гигиена.....	69
Когда же обращаться к доктору? .....	70
Избегайте лекарств, если это возможно .....	71

*Глава 3*

СУПЕРПРОДУКТЫ ДЛЯ СУПЕРИММУНИТЕТА.....	73
Противораковое решение .....	77
Крестоцветные борцы с болезнями .....	78
<i>Некоторые ИТЦ с сильным противораковым действием .....</i>	80
<i>Убийцы вирусов .....</i>	81
<i>Как получить от крестоцветных максимум пользы .....</i>	84
Грибы могут спасти вам жизнь .....	86
<i>В войне с раком груди мы можем победить.....</i>	87
Ангиогенез требуется для подпитывания роста опухоли и жира в организме .....	90
<i>Прекращение роста жировых клеток .....</i>	92
Лук и чеснок борются с раком и формируют иммунитет .....	93
Гранаты и ягоды – супергерои маскировки .....	94
Семена – еще одна дверь в страну отменного здоровья .....	97
Революция микронутриентов свершилась.....	100
Зеленые овощи, лук, грибы, ягоды, бобы, семечки.....	101

*Глава 4*

ПРОСТУДА И ГРИПП: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О НИХ.....	102
Полезные бактерии.....	106
Распространенные средства против простуды и гриппа.....	110
<i>Антигистамины .....</i>	112
<i>Ибупрофен и аспирин.....</i>	113
<i>Ацетаминофен .....</i>	113
<i>Куриный бульон.....</i>	114
<i>Увлажненный воздух или ингаляции .....</i>	115
<i>Употребление большего количества жидкостей или воды .....</i>	115
<i>Увлажнение слизистой носа солевыми растворами.....</i>	116
<i>Гомеопатические средства.....</i>	116
<i>Витамин С.....</i>	117
<i>Эхинацея.....</i>	118
<i>Чеснок .....</i>	119
<i>Ресвератрол .....</i>	119
<i>Цинк .....</i>	121
<i>Витамин D.....</i>	124
<i>Экстракт бузины.....</i>	124
Давайте подытожим: что делать, если заболели .....	125
<i>При болезни стоит иметь в виду следующее.....</i>	127



*Глава 5*

ПОЛЕЗНЫЕ БЕЛКИ, ЖИРЫ И УГЛЕВОДЫ .....	128
Не все углеводы одинаковы .....	130
<i>Приемлемые углеводы</i> .....	134
<i>Неприемлемые углеводы</i> .....	134
Орехи и семечки дурной славы не заслуживают .....	135
<i>Дефицит жиров может способствовать</i> <i>ухудшению здоровья</i> .....	136
<i>Что не так с оливковым маслом?</i> .....	138
Белки животные и белки растительные .....	141
<i>Белковый парадокс</i> .....	144
<i>Большую часть белков лучше получать</i> <i>с растительной пищей</i> .....	148
Важные базовые знания .....	150
Показатели питательной плотности тридцатки лучших суперпродуктов .....	152

*Глава 6*

ДЕЛАЯ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР.....	156
Необходима ли животная пища для хорошего самочувствия? .....	162
Влияют ли физические упражнения на иммунитет .....	165
Что нужно знать о витаминах и пищевых добавках .....	167
<i>Бета-каротин, витамин А и фолиевая кислота</i> .....	169
<i>Витамин А</i> .....	170
<i>Фолиевая кислота</i> .....	171
<i>Медь и железо</i> .....	176
Роль пробиотиков и ферментированных продуктов в питании .....	176
Употребление соли.....	180
Вопросы о кофе .....	183
Дебаты о сое .....	186
Как лучше всего включать Омега-3 в питание .....	189
Экологически чистые фрукты и овощи. Опасность пестицидов .....	194
Супериммунитет и аутоиммунные болезни. Новая надежда.....	198

*Глава 7*

---

МЕНЮ И РЕЦЕПТЫ .....	205
Указатель рецептов .....	210
Примерное меню для супериммунитета.....	214
1 неделя.....	214
Неделя 2.....	217
Рецепты завтраков .....	220
Густые коктейли, салаты-пюре и другие напитки .....	228
Заправки к салату.....	231
Салаты .....	235
Подливы, легкие закуски и приправы.....	241
Супы.....	246
Вторые блюда.....	252
Десерты.....	271
 АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ .....	 281

## ЧТО ТАКОЕ «СУПЕРИММУНИТЕТ»?

Меня только что осенило, что с тех пор, как два с половиной года назад я отправилась с вами в удивительное путешествие с целью вернуть свое здоровье, я не просто сбросила 40 кг — с тех пор у меня не было ни вирусной, ни простудной, ни гриппозной заразы (с учетом того, что больше 30 лет каждую зиму я ждала преотвратнейшего бронхита и по шесть недель кашляла как ненормальная). Эта свобода поистине чудесна: в гораздо более широком смысле, чем просто предупреждение ожирения, рака, диабета 2-го типа и сердечных заболеваний.

*Эмили Боллер*

**Н**аилучшим образом супериммунитет можно определить как иммунную систему организма, работающую с полным раскрытием всего своего потенциала. Современная наука продвинулась до той точки, где у нас появились свидетельства того, что правильные сырые продукты и факторы, имеющие питательную ценность, могут удвоить или утроить защитную способность иммунной системы. Когда каждому клеточному замку-рецептору мы сопоставляем правильный питательный ключ и удовлетворяем требованиям каждой клетки, защита организма приобретает свойства супергероя — и вряд ли вам доведется когда-либо болеть вновь. Более существенным является то, что такая модернизация иммунитета от обычного до супериммунитета может сберечь вашу жизнь.

**Дело в том, что супериммунитет необходим сейчас как никогда раньше.** В США взрослым угрожает от двух до четырех простудных заболеваний за год, а детям — от шести до десяти. Прямые и непрямые расходы, которыми ложатся все эти

простудные заболевания на экономику США, составляют около 40 млрд долларов. К тому же болеть невесело. Грипп может привести к длительной и тяжелой болезни. Когда специалисты здравоохранения предупреждают о возможности новой эпидемии гриппа и глобальному распространению вирусных заболеваний, жизненно важно поддерживать иммунную систему и знать шаги, которые следует предпринять для защиты себя и своей семьи. Без хорошо функционирующей иммунной системы легкая инфекция может длиться неделями, могут возникнуть серьезные последствия — например, заболевания сердца или паралич или может развиться трудно поддающаяся лечению бактериальная инфекция — такая, как угрожающая жизни пневмония.

Наша иммунная система защищает нас также и от развития рака. Те же самые белые клетки крови и другие компоненты иммунной системы, воюющие с инфекцией, действуют и для распознавания наших собственных клеток, когда они становятся аномальными, и уничтожают их до того, как они смогут превратиться в опухоль или рак.

Иммунная система подобна ангелу, который охраняет наши жизни и защищает от окружающих нас опасностей. С супериммунитетом вы сможете прожить более здоровую, счастливую жизнь, с большим комфортом и продуктивностью. Супериммунитет может дать вам возможность расширить рамки человеческого долголетия. Супериммунитет устанавливает вокруг организма защитное поле, радикально снижая риск и досадных легких инфекций, и серьезных генерализованных инфекций, и даже рака.

Сегодня мы подвержены более опасным инфекциям со всего света, чем когда-либо. Мы — в аэропортах и самолетах с толпами путешествующих, находящихся в контакте с экзотическими и вновь созданными микробами, мы — в школах и больницах с циркулирующими бактериями, которые развили устойчивость к антибиотикам. Ученые предполагают, что изменения в окружающей среде, социуме и питании спровоцировали беспреце-

дентный взрыв более чем 35 новых инфекционных заболеваний, которые появились в мире за последние 30 лет. Показатель смертности в США от инфекционных заболеваний удвоился по сравнению с показателями за 1980 г. и составляет 170 тыс. смертей ежегодно. При ежегодном количестве авиапутешественников в 2 млрд человек вероятность серьезного вирусного заболевания становится еще более неотвратимой в нашем будущем.

В наше время сразу после возникновения болезнь проявляет тенденцию к быстрому глобальному распространению с путешествующими, а также с товарами. Считается, например, что вирус Западного Нила достиг Нью-Йорка из своего традиционного места локализации на Среднем Востоке на инфицированной птице, которую доставили кораблем или самолетом. Когда в ноябре 2002 г. впервые появился вирус атипичной пневмонии, в течение шести недель он распространился по всему миру, переносчиком его стали ничего не подозревающие путешественники. Это вирусное заболевание было очень тяжелым. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, всего за время вспышки было инфицировано 8000 человек и в конечном итоге умерли около 800. И это не последнее вирусное заболевание, которое переместится из одной области планеты и быстро распространится в густонаселенные районы, но пока скорость трансконтинентальной передачи вируса атипичной пневмонии является рекордной.

Вдобавок к повышенному риску опасных инфекций, циркулирующих на планете, у нас есть еще одна современная эпидемия, влияющая на обширный сегмент популяции, — рак.

Вероятность в течение жизни получить диагноз инвазивного рака для мужчин составляет 44%, а для женщин — 37%. Однако по причине более раннего среднего возраста обнаружения рака груди по сравнению с другими наиболее распространенными видами рака, женщины имеют чуть более высокую вероятность развития рака до достижения 60-летнего возраста. В настоящее

время рак является причиной каждой четвертой смерти в США. Тенденции статистики для женщин выглядят мрачно: рак груди, о котором практически ничего не слышали 100 лет назад, теперь встречается у одной из восьми женщин на протяжении жизни, и есть признаки того, что в течение следующих нескольких десятилетий этот показатель может увеличиться.

Вместе мы можем кардинально изменить такие статистические тенденции. Исследования в области медицины питательных веществ показали нам, что есть четкий способ улучшить и поддерживать наше здоровье и бороться с заболеваниями во всех их формах.

Я полагаю, что исследования в области питательных веществ и информация на этих страницах необходима и должна стать известна всем. Современная диета вызывает катастрофическое ослабление иммунитета. По причине роста потребления пищи, подвергшейся промышленной переработке, джанкфуда<sup>1</sup>, пищевых добавок и всех тех канцерогенов, которые в них содержатся, наша нынешняя пища стала **опасной** для здоровья. Достоверные исследования из области науки о питательных веществах должны распространяться, а людей следует воодушевлять на самозащиту до того, как мы увидим последующую деградацию нашего общего самочувствия; до того, как вспыхнет какая-либо смертельная эпидемия; и до того, как мы станем свидетелями вторичной волны рака.

Супериммунитет вполне достижим, но вначале людям важно узнать о том, что умеет иммунная система и что она может сделать для нас и нашего здоровья.

## ОБЪЕМ МЕДПОМОЩИ ЗНАЧЕНИЯ НЕ ИМЕЕТ

Мы живем в эру достижений науки, когда все полученные знания можно применить для того, чтобы жить лучше, дольше и счастливей, чем когда-либо. Но позвольте предупредить вас — возможность получить более обширную медпомощь, большее

---

<sup>1</sup> Джанкфуд — т.н. «пустая еда», выражение, характеризующее пищу, содержащую много калорий, но малоценную в других отношениях.

количество лекарств, вакцин и докторов не породит лучший иммунитет. В действительности здравоохранение здесь часть проблемы, а не ее решение.

Когда большинство из нас думают о профилактической медицине и более тщательной заботе о здоровье, мы думаем о вакцинации, приеме медикаментов или проведении анализов. На протяжении последних 50 лет нам предлагают эти продукты и услуги, а мы приняли систему верований, которая ставит знак равенства между большим объемом медицинской помощи и лучшим здоровьем, выживаемостью и долголетием. Это просто неправда. Суть в том — и это было всесторонне изучено организацией «*Kaiser Health Foundation*», — что треть медицинских трат отводится на услуги, которые не улучшают здоровье или качество медицинской помощи, и может только усугубить положение. Слишком многие становятся все более болезненными. Проблема не в недостатке медицинской помощи, а ее рост определенно не является ответом.

Новые пациенты, которых я ежедневно вижу на своих приемах, — отличные тому примеры. Люди могут подхватить простуду или грипп, которые тянутся неделями, а затем простыть так, что болеют месяцами. Часто у пациентов наблюдается боль в области лица из-за синусита, который длится месяцами после обычной простуды. Большинство легких заболеваний оборачиваются тяжелыми бедствиями, требующими больше и больше лекарств.

На первом этапе лекарственные средства помогают, но спустя какое-то время они перестают работать, и первоначальная проблема неоднократно повторяется.

Такие медицинские осложнения происходят по причине ослабленного естественного иммунитета, что является результатом неадекватного питания и лекарственных средств, которые могут способствовать дальнейшей деградации способности нашего тела к самозащите.