

Ребека Фет  
Ключовият подход

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или разпространявана под какъвто и да е начин, в това число и електронен, без предварителното съгласие на издателство Замония.

Макар препоръките в тази книга да са резултат от най-съвестно проучване на източниците, ние не даваме гаранция. Авторът и издателят не поемат отговорност за евентуални нежелани ефекти или вреди, произхождащи от прилагането на информацията в книгата.

Посочените еквивалентни добавки, предлагани на българския пазар, са избрани на произволен принцип. Издателството не се занимава с продажба или разпространение на суплементи.

Преводът е направен по:

The Keystone Approach: Healing Arthritis and Psoriasis by Restoring the Microbiome

Copyright © 2018, 2020 by Rebecca Fett

© Издателство Замония, 2022

© Светослав К. Коев, превод

**[www.zamonia.net](http://www.zamonia.net)**

**ISBN: 978-619-91665-6-7**

РЕБЕКА ФЕТ

---

# КЛЮЧОВИЯТ ПОДХОД

---

*Как чрез промяна на микрофлората да се справим  
с автоимунните заболявания.  
Артрит, псориазис, язвен колит & Ко.*



ИЗДАВА ЗАМОНЯ.  
СОФИЯ, 2022 г.

# Съдържание

<b>Въведение</b> . . . . .	7
----------------------------	---

## I ЧАСТ: МИКРОБИОМ И АВТОИМУНИТЕТ

<b>Глава 1</b>	
Причините за автоимунитета . . . . .	19

<b>Глава 2</b>	
Възстановяване на микробиома с пробиотици . . . . .	41

<b>Глава 3</b>	
Допълнителни стратегии за борба с бактериалния свръхрастеж (SIBO) . . . . .	71

## II ЧАСТ: ХРАНАТА КАТО ЛЕКАРСТВО

<b>Глава 4</b>	
Хранене, което възстановява микробиома . . . . .	85

<b>Глава 5</b>	
Нисконяшестената диета на практика . . . . .	103

<b>Глава 6</b>	
Противовъзпалителни масла . . . . .	139

<b>Глава 7</b>	
Препятствия и индивидуално напасване на ключовата диета . . . . .	159

### III ЧАСТ: ОТВЪД ХРАНАТА

#### Глава 8

Противовъзпалителни хранителни добавки . . . . . 181

#### Глава 9

Научни данни за употреба на нискодозиран налтрексон 195

#### Глава 10

Поглед към цялото . . . . . 201

### III ЧАСТ: В КУХНЯТА

#### Глава 11

Планиране напред и други кухненски съвети. . . . . 215

#### Глава 12

Примерни рецепти . . . . . 225

**Бележка на автора** . . . . . 260

**Източници** . . . . . 261

**Кратък показалец** . . . . . 356



## Въведение

Днес светът на автоимунните заболявания се промени много, ако го сравним с разбиранията на науката дори само отпреди пет години. Броят на доказателствата, че множество автоимунни болести са свързани с червата и чревната флора, расте непрекъснато. Новата посока на мислене отвори вратата към внушително количество възможности за терапия – опции, които надхвърлят простото потискане на възпалителните реакции и се насочват най-вече към същинската причина на възпалението.

Книгата *Ключовият подход* е ръководство за тази нова научна зона, чийто фокус е поставен върху промяната в храненето и приема на *специфични* пробиотици. Приложени заедно, тези мерки могат да излекуват червата и да възстановят баланса в микробиома. Те елиминират най-големите провокатори, които управляват възпалението при редица автоимунни заболявания и най-вече при болестите от групата на т. нар. „спондилоартропатии“, която включва:

- Псориазис и псориагичен артрит
- Анкилозиращ спондилит (АС, болест на Бехтерев)
- Ювенилен идиопатичен артрит (ЮИА)
- Морбус Крон (болест на Крон)
- Язвен колит (*Colitis ulcerosa*)
- Увеит (възпалително заболяване на очите)

Въпреки че тези заболявания са основният фокус на научните изследвания, дискутирани в настоящата книга, тя обхваща и най-новите проучвания за това, как диетата и здравето на червата влияят и на други автоимунни болести (например при ревматоиден артрит). Резултатите от изследванията са „преведени“ в прости, лесно изпълними стъпки на действие. Но нека първо разкажа за личната си борба с автоимунитета.

\*\*\*

Когато бях 18-годишна, един лекар допусна, че може би страдам от псориаатичен артрит. По онова време единствените ми оплаквания бяха слаби болки в гърба и малко псориаатично петно върху кожата, но аз знаех, че ако действително имам псориаатичен артрит, нещата биха могли много да се влошат. Този вид артрит засяга до 30% от хората с псориазис и има сериозни последици.

Около половин година по-късно, след като започнаха болките, ми направи впечатление, че те отслабват, когато не ям хляб или макарони. Ето защо настоях да ме изследват за цьолиакия. И действително се оказа, че страдам от цьолиакия. След като напълно елиминирах глутена от диетата си за няколко месеца, псориазисът и болките в гърба почти ме напуснаха. А по-късно ми беше съобщено, че нямам псориаатичен артрит.

Завърших биохимия и молекулярна биология, след това юридически факултет, съпътствана само от слаби страдания, които отдавах на физическия данък, който плащах за дългото седене от многото учене.

След като работих години наред в голяма адвокатска кантора в Ню Йорк – изключително стресова дейност с предълъг работен ден – болките отново се появиха. Бях на двадесет и пет. Коленете, раменете, тазът и долната част на гърба



непрекъснато ме боляха, а ставите ми сякаш се изкривяваха при най-малкото натоварване. Вероятността от псориатичен артрит бързо отпадна – имах само малки огнища на псориазис по кожата, няхах оток или скованост в ставите, кръвните изследвания не показаха маркери за артрит. Просто не пасвах на учебниците по медицина.

Различни специалисти ми поставяха широк спектър от диагнози и ми изписваха всевъзможни болкоуспокоителни. Когато обаче се проявиха страничните действия от медикаментите, реших да започна физиотерапия. Смятах, че с достатъчно упражнения мускулите ще укрепят ставите. Пет години едва ли не с религиозна отдаденост се впуснах във физиотерапията, вярвайки, че просто съвсем скоро ще се оправя.

Но това не се случи. Когато навърших трийсет, болките в сакроилиачните стави (долната част на гърба) бяха толкова силни, че не бях в състояние да изкача повече от няколко стъпала или да вървя повече от петнайсет минути. Имаше болезнени кризи, които ме приковаваха вкъщи със седмици и продължаваха дори през по-голямата част на нощта. Опитвах различни инжекции и противовъзпалителни медикаменти с минимален успех.

Приблизително в този период се завърна и псориазисът заедно с редица класически симптоми на псориатичния артрит (например типичните промени по ноктите на ръцете и краката). Стана ясно, че през цялото време все пак съм страдала от псориатичен артрит.

Узнаването на същността на проблема за мен бе крах и облекчение едновременно. От една страна, диагнозата означаваше, че никакви упражнения никога нямаше да възвърнат нормалната функция на ставите ми. Бях прахосала немалко години, през които можех да се фокусирам върху ключовата причина за болките – а именно неправилно функционираща имунна система. От друга страна, неправилното функциони-

ране на имунната система бе нещо, което твърде добре разбирах, а и най-накрая имах обяснение за страданията, които изпитвах.

По онова време вече добре познавах подробностите за автоимунитета от специализацията си по имунология в университета, а по-късно и от работата ми като патентен адвокат на биотехнологични компании. Като експерт по имунология в юридически дела за милиарди долари бях прекарала голяма част от последните девет години да анализирам научните и клиничните доказателства, свързани с новия клас биологични медикаменти (т. нар. *biologics*), с които днес се третират редица автоимунни болести. Офисът ми беше препълнен от контейнери с поверителна клинична документация и становища на FDA\*, а работата ми бе да ги анализирам и да разговарям със специалистите в тази област.

На практика бях прекарала девет години в разсъждения за невидимите предизвикващи възпаление молекули, отговорни за всички щети, които едно автоимунно заболяване нанася на тялото. А сега научавах, че същите молекули са в основата и на моето състояние, погълнало до голяма степен живота ми.

Знаех, че новите биологични лекарства може би са най-голямата ми надежда да се възстановя – при условие, че съм готова да поема свързаните с тях евентуални инфекции и възможния по-висок риск от развитие на рак. Макар само минимално да повишаваха вероятността от инфекции, в моя конкретен случай това означаваше сериозна бариера. Като тийнейджър преживях операция, заради която бях застрашена от сериозни последствия за цял живот. Бяха ме посъветвали превантивно да пия антибиотици, защото в моя случай някои обикновени инфекции в 50 до 60 процента водеха до смърт. Отказах се от антибиотиците и нямах желание да приемам медикаменти, които можеха да увеличат още податливостта

---

\* Агенция за контрол на храните и лекарствата на САЩ. – Бел. прев.

ми към инфекции. При мен артритът напредваше бавно и не предизвикваше видими увреждания в ставите, затова реших, че може би е разумно първо да изпробвам всички други възможности.

Знаех, че биологичните лекарства са толкова ефективни, защото блокират конкретни медиатори на възпалението, които предизвикват уврежданията в кожата и ставите. Но несъмнено трябваше да има и други начини да се постигне същият резултат. Питях се кои допълнителни фактори могат да провокират тези медиатори и кои да ги намалят?

Когато започнах да се задълбочавам в тези въпроси, взех трудното решение да прекъсна кариерата си на патентен адвокат и да се фокусирам върху здравето си. Напуснах Ню Йорк и със съпруга ми и двамата ни сина се преместихме в малко градче на крайбрежието. Моята нова професия бе да претърсвам научната литература за доказателства, че промяната в храненето или начинът на живот могат да променят хода на автоимунното ми заболяване. Очаквах да намеря някои неща в тази посока, но наистина не бях подготвена за огромното количество висококачествени клинични доказателства, подкрепящи относително прости стратегии.

Може би най-голямото откровение за мен бе откритието, че здравето на червата оказва толкова силно влияние върху степента на възпаление на кожата и ставите. Убедителен брой научни изследвания показваха, че прекалената активност на имунния отговор в червата е често срещан признак при псориазис и при множество видове възпалителен артрит, най-вече при ювенилен, псориазис и анкилозиращ спондилит.<sup>1</sup> И още нещо: че степента на чревното възпаление изглежда определя тежестта на заболяването.<sup>2</sup>

През 2016 г. учените откриха един фактор, който явно може да бъде спусък за такава активност на имунната система в червата – и това е нарушението в огромната общност

от микроорганизми, които образуват микробиома. Пациенти с псориазис и определени форми на артрит демонстрират типичен дисбаланс в чревните бактерии с превес на нежеланите видове и намаляване на видовете, които в нормалния случай *успокояват* имунната система.<sup>3</sup>

Няколко насочващи доказателства показват, че подобно нарушение в микробиома не е следствие от възпалението, а *причина* за него. Изследователи установиха например, че само един-единствен курс с антибиотици при деца удвоява риска да развият артрит, а при пет или повече антибиотични курса рискът е тройно по-висок.<sup>4</sup> Вероятно защото редуцират бактериите, които регулират имунната ни система и държат под контрол развитието на вредните бактерии.

Днес тези защитни бактерии се смятат за *ключови* видове. За учените, изучаващи по-големи екосистеми, „ключов“ е този вид, чиято уникална роля в дадена екосистема е с извънредно въздействие върху нея като цяло. Мангровата растителност например, която расте по крайбрежията, осигурява местообитание на много различни видове, включително на риби и жаби. Без мангровите гори екосистемата би се сринала. Конкретните чревни бактерии, които в нормалния случай регулират имунната ни система, също действат като ключови видове. Без тях цялата чревна среда се променя. Според новия научен модел тази промяна е основният спусък за автоимунното заболяване.

И тук възниква въпросът: как да извлечем полза от новооткритата връзка между микробиома и автоимунитета? Според професор Хосе Шер от университета в Ню Йорк, ръководител на изследванията върху микробиома относно псориазиса и ревматоидния артрит, коментира, че „след 10 или 15 години микробиомът ще е важен терапевтичен модел за някои от тези болести“.<sup>5</sup>

Не се налага да чакаме толкова дълго. Най-добрите кли-

нични изследвания вече показаха, че популацията на ключовите видове, регулиращи имунната ни система, може да бъде възстановена. Стратегиите за това са прости и лишени от рискове: богата на фибри и богата на зеленчуци диета плюс специфични щамове пробиотици. Множество студии, проведени във връзка с хроничните възпаления на червата, установяват, че подобен подход бързо може да измести баланса на микробиома към противовъзпалително състояние.<sup>6</sup>

Задълбочаването ми в най-новите научни изследвания разкри и силни доказателства в подкрепа на няколко други стратегии, които могат да намалят възпалението. Само за пример: изследванията ясно показват, че средиземноморската диета, богата на риба и зехтин, може да намали тежестта на псориазиса и ревматоидния артрит.<sup>7</sup> Това отдавна се подозира, но през последните години беше засенчено от шествието на т. нар. „автоимунна палеодиета“.

Някои аспекти на палеодиетата се подкрепят от научни изследвания – като вредното въздействие на някои зърнени храни и рафинирани масла, но други нейни аспекти бяха опровергани от проучвания, проведени след като тя нашумя толкова много.

По-специално няколко последни проучвания несъмнено констатираха, че наситените мазнини действат силно възпалително.<sup>8</sup> Макар че ролята им при сърдечните заболявания се постави под въпрос, най-новите изследвания показват, че те силно повишават нивото на медиаторите на възпаление. Наситените мазнини предизвикват това, като активират определени рецептори по повърхността на имунните клетки.<sup>9</sup> Ето защо акцентът на палеодиетата върху кокосовото масло и животинските мазнини е *контрапродуктивен* за хората с възпалителни заболявания като псориазис и артрит.

Напротив – средиземноморската диета силно набляга на храните, които помагат за ребаланса на микробиома и потис-

кат възпалението по други начини. Тук влизат храни като зеленолистните и кръстоцветните зеленчуци, рибата и зехтина. Научните студии очертават стратегии и за оптимизиране на тази диета чрез изключването на някои храни, които увреждат червата и водят до имунна активация, например като пшеницата.

Когато постепенно започнах да променям храненето си и приеманите добавки, за да интегрирам стратегиите, подкрепени от най-новите доказателства в науката, оплакванията ми започнаха да отслабват. В началото единствената забележима разлика бе липсата на умора, намаленият оток в ръцете и по-слабите болки. След три месеца изживях първите си безболезнени дни за повече от десетилетие. Колкото по-дълго следвах диетата и колкото повече нейни елементи променях, толкова повече болките в ставите намаляваха.

Вместо с постоянни и изтощителни страдания днес живея нормално и имам оплаквания само понякога, обикновено след като съм консумирала нещо, което знам, че не трябва да ям. Повече от година нямам никакъв псориазис. Накратко – успях да поема контрол върху здравето си до степен, за която не вярвах, че е възможно да бъде постигната.

\*\*\*

По отношение на връзката между хранене и възпаление несъмнено съществува сериозна пропаст между най-новите научни изследвания и препоръките, които в общия случай лекарите дават на пациентите си. На много от нас се казва, че храненето нямало отношение към възпалителните процеси, макар да съществуват безброй доказателства за обратното. И това несъответствие не е чак толкова изненадващо, тъй като е известно, че минават поне десет години, докато научните резултати успеят да си пробият път до клиничната практика.<sup>10</sup>

Заслужаваме повече. С тази книга отново искам да прокарам мост между най-съвременните научни открития и хората, които биха могли да се възползват от това знание.

Вече станах свидетел колко е важно това, когато издадох първата си книга за фертилитета *Всичко започва с яйцето*\*. Когато безброй читателки ми писаха как книгата из основи е променила живота им, след като на практика са приложили описаните стратегии от последните научни открития, реших да направя същото нещо и за хората, чиито живот днес е белязан от страданията на автоимунните заболявания.

С тази цел пред себе си аз изследвах и най-малкия детайл за това как храненето, микробиомът и множество други фактори могат да повлияят на възпалението. Старателно анализирах стотици научни студии, като фокусът ми бе основно върху рандомизираните, контролираните клинични изследвания с истински пациенти, а не върху изследвания с животни или в епруветка. (Виж научната документация в края.)

Крайната ми цел при написването на настоящата книга бе отново да превърна огромната маса от комплексни медицински изследвания в лесно разбираемо практическо ръководство – един вид да приведа науката в план за действие.

Разработвайки тази система, се ръководах от познанието, че някои неща са универсално приложими – като например полезната роля на баластните вещества (фибриите) и омега-3 мастните киселини, докато други фактори като консумацията на нишесте и захар засягат хората в различна степен. Ето защо информацията в *Ключовият подход* е структурирана така, че да ви улесни да откриете кои компоненти в храненето ще имат най-голям резултат във вашия конкретен случай. Възможно е изцелението ви да зависи от един ключов фактор, например

---

\* Издадена на български през 2022 г. от издателство „Замония“. – Бел. ред.