



Алёна Макеева

ДИПЛОМИРОВАННЫЙ СПЕЦИАЛИСТ ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК

# СИЛЬНЫЙ ИММУНИТЕТ

АВТОРСКАЯ СИСТЕМА  
УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА С ПОМОЩЬЮ ПИТАНИЯ

РЕЦЕПТЫ • СОВЕТЫ • ЛАЙФХАКИ



Кулинария. Зеленый путь

Алёна Макеева

**Сильный иммунитет.  
Авторская система укрепления  
иммунитета с помощью питания**

«ЭКСМО»

2021

УДК 641.55  
ББК 36.997

**Макеева А.**

Сильный иммунитет. Авторская система укрепления иммунитета с помощью питания / А. Макеева — «Эксмо», 2021 — (Кулинария. Зеленый путь)

ISBN 978-5-04-161068-5

Если вы постоянно болеете или хотите противостоять инфекциям, которых в мире становится все больше, или ваша цель – надолго сохранить свое здоровье, то эта книга для вас. Автор – дипломированный специалист по изменению пищевых привычек и велнесс-коуч, образование в сфере питания получала в Университете Абердин (Великобритания) и в колледже при Стэнфорде (США), а также на различных курсах по всему миру.

Информация в книге дана максимально понятным языком, чтобы те, кто не хочет разбираться в анатомии, физиологии и медицине (это действительно непросто), могли внедрять инструменты, не боясь навредить своему здоровью. В книге приведены не только факты, данные исследований и выводы, но и рецепты, чтобы рецепты из первой главы можно было начать применять на практике. Главное помнить, нет единого правильного рецепта здоровья. Будьте внимательны к себе и здоровы! В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 641.55  
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-161068-5

© Макеева А., 2021

© Эксмо, 2021

# Содержание

Введение	8
Как пользоваться книгой	12
Пара слов обо мне	15
01. Что такое иммунитет?	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Алёна Макеева**  
**Сильный иммунитет.**  
**Авторская система укрепления**  
**иммунитета с помощью питания**



© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

## Введение



Привет, дорогие читатели!

Если вы держите в руках эту книгу, значит, на то есть причины. Либо приятные – забота о здоровье и желание вести активный образ жизни максимально долго, что очень похвально. Либо есть проблемы со здоровьем, решение которых все время ускользает. Признаться, я сама из второй группы. К сожалению, причины, по которым я так серьезно увлеклась вопросами правильного питания, далеки от любопытства.





Как я писала в первой книге о правильном питании «Вкусный ЗОЖ. 50 полезных советов на каждый день», пристрастие к ЗОЖу было вынужденным. Во-первых, я сильно поправилась после родов. Во-вторых, выяснилось, что у меня есть аутоиммунное заболевание (о которых мы здесь тоже немного поговорим). Так что, пока врачи проводили многочисленные обследования и разводили руками, докапываясь до причин моего, мягко говоря, не очень хорошего самочувствия, я начала делать то, что было мне под силу, – понимать, как еда влияет на тело. Правда, начав с банального похудения, я так втянулась, что обучилась в двух университетах (США и Великобритания) на курсах.

Каково же было мое удивление, когда я поняла, что все, в буквальном смысле абсолютно все, что мы едим, влияет на то, как мы себя чувствуем, как выглядим, насколько качественно проживем свою жизнь. Первые эксперименты быстро дали результат – с почти 80 кг я похудела до 52. Но тут меня огородил диагноз, так что я продолжила изучение вопросов питания. Только уже не с точки зрения влияния на общее состояние, а с позиции коррекции заболевания.



Удивляетесь? Зря! Питание играет огромную роль в выздоровлении пациента. И вопрос здесь не только в балансе витаминов и минералов, хотя и в нем тоже. Суть в том, что разные микроэлементы по-разному влияют на органы. Например, при болезнях желчного пузыря нужно быть осторожным с зеленью. А больным тиреозитом Хашимото ни в коем случае нельзя продукты, содержащие йод. Соответственно, один и тот же продукт может либо спровоцировать обострение болезни, либо помочь вывести в ремиссию.

Например, в США, когда человек обращается к врачу с повышенным кровяным давлением, то первое, на что смотрит врач, – есть ли лишний вес. Если есть, то пациента отправляют сначала похудеть, а уж потом пичкают таблетками. У нас же сразу выписывают список препаратов, добывая и без того слабые сосуды и сердце.

Это не значит, что у нас медицина хуже – отнюдь. Везде своих проблем хватает. Просто на западе все чаще задумываются о важности баланса в рационе, мы к этому пока приходим. Причем врачи-то пациентам говорят о необходимости соблюдения диеты, но когда смотришь на ограничения, становится грустно. Так что выход – сделать правильное питание повседневной привычкой, что приведет к нормализации всех систем организма.

А чтобы не болеть, нужно просто добавить в рацион продукты и компоненты, которые помогут противостоять не только вирусам и простудам, но и более серьезным недугам. Возможно ли это? Да, возможно. Кто сталкивался с последствиями аутоиммунных заболеваний, знает, как непросто жить в режиме постоянной боли, интоксикации и сбоев в работе то одних, то других органов. Но даже в таком состоянии мне удалось вернуть активный образ жизни только благодаря питанию.

Так что, если вы постоянно болеете или хотите противостоять инфекциям, которых в мире становится все больше, что наглядно продемонстрировал 2020 год, или надолго сохранить свое здоровье, то эта книга только для вас.

Хорошего чтения!



## Как пользоваться книгой



Хочу сразу оговориться. Несмотря на то, что я восстанавливаю свое здоровье с помощью питания, это не значит, что я рекомендую отказаться от медикаментов. Нет. Важно понимать, что лечение уже имеющегося заболевания происходит медикаментозно, так как сбой уже есть. А вот укрепление организма и восстановление систем – это уже питание. Поэтому если вы находитесь на лечении, ни в коем случае не бросайте его. Только когда почувствуете значительное улучшение, проконсультируйтесь с врачом о снижении дозы препаратов или их полной отмене.

Если здоровье хорошее, но есть некоторые сбои, то я настоятельно рекомендую сдать все анализы, которые есть в доступе, то есть гормоны, общие, на витамины, и только после этого менять что-то кардинально. Если есть хотя бы малейший намек на отклонение от нормы, будьте осторожны и давайте себе время привыкнуть к нововведениям.

Вообще, я всегда говорю, что я пишу о здоровье, похудении и ремиссии заболевания – побочный эффект здорового образа жизни. Поэтому, внедряя те или иные привычки в повседневную жизнь, относитесь к себе внимательно. Если организм реагирует болями, вздутием, сонливостью, то остановитесь и отмените то, что употребляли. Вернетесь попозже к этому вопросу. Нужно быть чуткими к себе и телу, оно точно подскажет, что полезно, а что не стоит делать.

И самое главное, если какие-то из советов не идут, продукты не нравятся, то не нужно насиловать себя. На каждый рецепт или рекомендацию, которые я приведу здесь, всегда найдется еще 1000 и 1 вариант. Найдите то, что нравится, и получайте удовольствие от процесса.

Наш мозг устроен таким образом, что если его заставлять, то рано или поздно он выдаст такой откат или срыв, что станет только хуже. Поэтому в любой привычке должно быть 70 % удовольствия и 30 % технологии. А дальше вопрос времени!



**Важное дополнение: если все же произошел срыв и вы наелись бесполезной еды, не нужно себя корить.**

Во-первых, всем нам иногда нужно отдыхать от правильного питания. Однообразие, даже вкусное и полезное, надоедает. Во-вторых, нужно поощрять себя за старания «запрещенкой». В-третьих, у всех бывают сложные дни, когда еда – единственная радость в жизни. Можно, например, установить график: раз в неделю на завтрак я балую себя пирожными и бургером. Позвольте себе расслабиться, главное, чтобы нарушение режима не вошло в привычку. Возьмите себе за правило питаться так, чтобы 90 % рациона составляли полезные продукты, а 10 % – то, что нравится, но считается бесполезным.

В книге я буду приводить не только факты, данные исследований и выводы, но и рецепты, чтобы уже в первой главе можно было начать применять теорию на практике. Как говорил один великий педагог по актерскому мастерству: «Теория без практики – мертвый заяц». Не будем рассуждать, будем тут же внедрять, чтобы с первых же страниц результат не заставил себя ждать.

**Тогда у нас точно все получится.**



## **Пара слов обо мне**



Прежде чем безоговорочно довериться мне и начать внедрять все то, что я рекомендую, давайте познакомимся. В обычной жизни я актриса и писатель. Мои художественные книги вы можете найти на полках магазинов, а фильмы – в интернете. Как меня из кино и литературы занесло в ЗОЖ, я уже писала выше.

Образование в сфере питания я получала в университете Абердин (Великобритания) и в колледже при Стэнфорде (США), а также на различных курсах по всему миру. Стала дипломированным специалистом по изменению пищевых привычек и велнесс-коучем. Правда, не веду консультаций, онлайн-курсов и вебинаров, ничего не продаю. Видимо, поэтому просто пишу книги в свое удовольствие, помогая людям внедрить правильное питание в ежедневный обиход. Будем считать, что в этом моя миссия. Если здоровых людей будет больше, я буду только рада, считая, что прожила свою жизнь не зря. Мне этого достаточно.

Все то, что я пишу в книгах о питании, основано на международных исследованиях и научных данных, а не взято из догадок и постов в интернете. Для меня важно донести достоверную информацию, основанную на фактах. Правда, стараюсь писать максимально понятным языком, чтобы те, кто не хочет разбираться в анатомии, физиологии и медицине (это действительно непросто), могли внедрять инструменты, не боясь навредить своему здоровью. Хотя понудеть о терминологии немного все же придется.

**А теперь — к самому интересному...**

## 01. Что такое иммунитет?



Если коротко, то иммунитет – это защитник здоровья. Он бывает врожденный и приобретенный. Соответственно, либо тот, с которым ребенок рождается (тут кому уж как повезет), либо тот, который мы приобретаем в течение жизни, контактируя с окружающей средой. Больше всего вопросов и споров возникает как раз со вторым видом иммунитета.

Кто-то говорит, что, мол, когда мы были маленькие, ели все с грядок, пола, не моя, и ничего, выжили. Другие стерильно моют все, чтобы ребенок не дай бог не столкнулся с агрессивной микрофлорой. Кто-то из врачей говорит, что, пока ребенок болеет в садике, он нарабатывает иммунитет. Другие специалисты при первых симптомах ОРВИ прописывают антибиотики.

Правда, как всегда, посередине. Давайте обратимся к науке. Почему? Во-первых, изучением клеток и воздействия на них вирусов и бактерий занимаются все же ученые, а врачи берут результаты исследований и применяют на практике. Только в связке «наука и практика» рождается истина, и то относительная. Прошедший 2020-й показал, как много мы еще не знаем и что наша медицина бессильна при соприкосновении с вирусом.





Как защитнику иммунитету необходимо знать, какие клетки «свои», а какие вражеские. Далеко не все вирусы и бактерии, попадающие в организм, вредны. Соответственно, в процессе взросления человека механизм защиты учится распознавать то, что угрожает. Не буду вдаваться в механизм и рассказывать про белки и иммуноглобулин, но процесс этот отлажен эволюцией до совершенства. Поэтому если человек живет в стерильных условиях, то иммунитет не учится отличать «вредные» клетки от полезных. Следовательно, нам нужен контакт с окружающей средой во всем своем разнообразии.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.