



Алёна Макеева

ДИПЛОМИРОВАННЫЙ СПЕЦИАЛИСТ ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК

СИЛЬНЫЙ ИММУНИТЕТ

АВТОРСКАЯ СИСТЕМА
УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА С ПОМОЩЬЮ ПИТАНИЯ

РЕЦЕПТЫ • СОВЕТЫ • ЛАЙФХАКИ

Алёна Макеева
Сильный иммунитет.
Авторская система
укрепления иммунитета
с помощью питания
Серия «Кулинария. Зеленый путь»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66719080

*Сильный иммунитет. Авторская система укрепления иммунитета с по-мощью питания / Алёна Макеева.: Эксмо; Москва; 2021
ISBN 978-5-04-161068-5*

Аннотация

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 A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Введение	8
Как пользоваться книгой	14
Пара слов обо мне	18
01. Что такое иммунитет?	21
Конец ознакомительного фрагмента.	25

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



© А. Макеева, текст, 2021

© 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 ошарашил 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 тиреоидитом 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, добивая 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 сбоя 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?

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.