



Роза Волкова

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗАЩИТЫ ИММУНИТЕТА

Имбирь, куркума, ШИПОВНИК

и другие природные
ИММУНОСТИМУЛЯТОРЫ



Здоровье: умные методики

Роза Волкова

**Энциклопедия защиты
иммунитета. Имбирь,
куркума, шиповник и другие
природные иммуностимуляторы**

«Издательство АСТ»

2014

Волкова Р.

Энциклопедия защиты иммунитета. Имбирь, куркума, шиповник и другие природные иммуностимуляторы / Р. Волкова — «Издательство АСТ», 2014 — (Здоровье: умные методики)

Обычно о здоровье люди начинают думать только после того, как заболеют. Но это неправильно. Сохранять здоровье легче, чем потом лечиться. И начинать нужно с укрепления иммунитета. Причем делать это нужно не с помощью БАДов и лекарств, а естественным путем, например, правильно питаясь. Это не значит, что нужно садиться на жуткие диеты. Вполне достаточно употреблять полезные и вкусные продукты – имбирь, орехи, пряности, мед и даже грибы помогут вам укрепить иммунитет. Ну а если вы уже заболели – эти же продукты позволят быстрее поправиться. Данное издание не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

© Волкова Р., 2014

© Издательство АСТ, 2014

Содержание

Как и зачем укреплять иммунитет?	6
Функции иммунитета	8
Почему снижается иммунитет?	9
Иммуномодуляторы	10
Естественные барьеры поддерживают иммунитет	12
Биологически активные вещества природы и иммунитет	13
Ежедневное укрепление иммунитета	15
Вода	15
Минералы и микроэлементы	15
Витамины	16
Эфирные масла растений	16
Клетчатка	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Роза Волкова

Энциклопедия защиты иммунитета. Имбирь, куркума, шиповник и другие природные иммуностимуляторы

© Волкова Р., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Ни о каком иммунитете не думал. С детства простывал всю зиму раз по десять и думал: так и должно быть. А потом, прочитав книгу Розы Волковой, жена начала поить нас имбирным чаем два раза в неделю, да всю пищу посыпать всякими травами да приправами. И сам не заметил, как за всю осень и зиму ни разу не простыл. Теперь вот и орехи, и мед, и разные другие описанные в книге продукты мы в семье зауважали.

Олег, 42 года

Правильно автор говорит: кушать надо вкусно! Зеленью, куркумой да перчиком посыпать – даже пельмени из пакета на пользу пойдут!

Стас, 29 лет

Лимонник, имбирь, грибочки и всякие петрушки-укропы у нас теперь всегда на столе, каждый день что-нибудь добавляю по мелочи. И не дорого, и не сложно, но вот вся семья стала здоровей! Спасибо автору!

Акулина Потаповна Мецзякова, 67 лет

Желтенькая куркума теперь у меня первый помощник на кухне. Муж в восторге. Знатная добавка, насыпать быстро, а вид у еды сразу другой, так что и красиво, и полезно. Здоровья всем!

Алена, 23 года

Как и зачем укреплять иммунитет?

Иммунитет – наш защитник. Природа создала его, чтобы он охранял целостность генов на протяжении нашей всей жизни.

Когда на страну и ее граждан нападают одиночные иностранные лазутчики, целые армии или внутренние враги – в дело вступают правоохранительные органы (разведка, армия, полиция и многие другие) и отражают атаки, изгоняют врага. Точно так же наш иммунитет борется с микробами, вирусами, бактериями, спорами, грибами и множеством других врагов, непрерывно атакующими наш организм.

Факты

- **Бактерии** – это крошечные одноклеточные микроорганизмы. Они такие маленькие, что, несмотря на их огромное количество, общий их вес в организме человека составляет всего около 3 %. То есть, если вы весите 50 кг, то бактерий у вас около 1,5 кг, а при весе в 100 кг – вы носите в себе до 3 кг различных (полезных и вредных) бактерий.
- Каждая клетка человеческого тела является «домом» примерно для 10 бактерий.
- Во рту из каждого из нас постоянно живет около 40 тысяч (!) различных бактерий.

Задача у иммунитета сложная – все микроорганизмы, живущие в нашем теле, а также атакующие его извне, делятся на вредные (патогенные) и полезные.

Причем вредными и полезными они становятся при различных условиях – то, что в одних условиях полезно, то в других может стать вредным.

Да и патогенные бактерии до поры до времени живут спокойно и никому не мешают. Зато, почувствовав благоприятные условия, начинают бешено размножаться – так возникает болезнь (любая, например, от ОРЗ до туберкулеза). Но до поры до времени вредоносные бактерии, грибки и прочие паразиты спокойно дремлют, не причиняя никому вреда.

Например, каждый третий человек является носителем злоеющего золотистого стафилококка, которым может заразиться сам или заразить других. Но ведь в большинстве случаев не заражает – его активность блокируется иммунной системой!

А вот полезные кишечные бактерии расщепляют некоторые белки и жиры, позволяя нормально перевариваться пище и извлекать из нее полезные для нашего организма вещества. В случаях сбоя иммунная система нападает и на них, приводя к дисбактериозу и другим заболеваниям.

Иммунитету приходится каждый раз разбираться – с чем он имеет дело? С полезным или патогенным организмом?

И, к сожалению, разбирается он не всегда по делу.

Оценить сложность работы иммунной системы можно, просто сравнив цифры, приведенные в мировом исследовании (80 научно-исследовательских организаций из разных стран) генома человека:

- ◆ человеческий геном содержит 22 тысячи генов,
- ◆ микробы в нашем организме содержат 8 миллионов генов (в 364 раза больше, чем генов у человека)!

Итак, задача иммунитета – выявить и убить проникшего в организм чужака во что бы то ни стало, даже жертвуя здоровыми тканями вокруг. По сути, клетки иммунной системы – это разведчики, аналитики и убийцы (выявить – оценить полезность/опасность – убить в случае опасности). Но под раздачу вполне могут попасть полезные микроорганизмы! Так что *гиперактивная* иммунная система может начать войну не только против вирусов и бактерий, но против нашего сердца, сосудов, суставов, крови, кожи, вызвать аллергические заболевания, привести к смертельно опасным инфекционным заболеваниям и токсическим отравлениям.

Академик Рэм Петров из Института иммунологии на Каширке ввел понятие «экология тела», объяснив, что «в теле есть своя экология, и иммунная система следит за тем, чтобы все было в нужных пропорциях. Ее главная миссия не в том, чтобы уничтожать микробов, а в том, чтобы осуществлять внутренний надзор: если одна клетка изменилась, ее нужно уничтожить».

Опасны любые крайности!

Ослабленный иммунитет пропускает вредоносные атаки – и мы заболеваем.

Слишком сильный иммунитет – и иммунная система атакует даже полезные микроорганизмы – и мы тоже заболеваем!

Любые перекосы в работе иммунной системы причиняют нам вред. Поэтому так важно **укреплять иммунитет** – то есть добиваться его *стабильной и плодотворной работы*.

Переусердствовать с усилением иммунитета легко – бесконтрольный прием препаратов для повышения иммунитета легко сделает полезное вредным. Но есть одно исключение – **натуральные продукты питания не могут вызвать передозировку**. Они идеально сбалансированы самой природой и никогда не приводят к передозировке, поскольку даже при серьезном превышении нормы спокойно выводятся из организма!

Укреплять свой иммунитет лучше не таблетками, а естественным путем – включением в рацион полезных для иммунитета продуктов.

Для тех, кто захочет разобраться с терминами в медицинских назначениях и анализах, рецептах и статьях про иммунитет, я составила маленький **Словарик основных терминов**, которые встречаются здесь в разных главах, а также в статьях об иммунитете в популярных изданиях. Вы найдете их в конце этой книги.

Функции иммунитета

Иммунитет позволяет нашему организму осуществлять множество функций (репродуктивную, защиту от инфекций, борьбу с инфекциями и опухолями).

Так, гениальный Илья Ильич Мечников (1845–1916) еще в конце 19-го века высказал предположение, что иммунитет не ограничивается только борьбой с чужеродным вторжением.

*Он утверждал, что в функцию иммунитета входит **поддержание нормального состояния организма в условиях постоянного давления на него окружающей среды.***

Клетки, защищающие организм от бактерий, вирусов, спор грибов и других инородных тел, Мечников назвал *фагоцитами* (от греч. *phago* – пожирать и *cytos* – клетка). Он отмечал, что иммунная система должна иметь образец, с которым она могла бы сравнивать все происходящие изменения. Эту роль выполняют *аутоантитела* (значение всех терминов см. в Словаре в конце книги).

Процессы, в которых участвуют фагоциты, он назвал *фагоцитозом*. Это открытие положило начало *иммунологии*. Сегодня гипотезы Мечникова подтверждены научными исследованиями.

Российские ученые обнаружили, что изменение соотношений определенных видов аутоантител позволяет диагностировать наличие или возможность возникновения той или иной болезни.

*Исследуя состояние иммунитета у конкретного пациента специалисты фиксируют, произошла ли системная активизация иммунитета или, наоборот, снижение защитных сил (иммуносупрессия). Дело в том, что у здорового человека соотношение аутоантител и антигенов **сбалансировано**, но при возникновении болезни этот баланс нарушается. Ученые, располагая информацией об увеличении или уменьшении строго конкретных аутоантител, определяют какие нарушения и в каком органе произошли.*

В процессе исследования специалисты столкнулись и с таким фактом: фагоцитные показатели могут быть в норме, а человек болеет, причем иммунная система у одних активно работает, а у других – наоборот. Но у всех больных выявляется повышение аутоантител к антигенам поджелудочной железы. Таким образом, иммунная система через содержание тех или иных видов аутоантител дает картину состояния всех органов.

Почему снижается иммунитет?

За здоровье человека отвечает *иммунная система*. Если она в порядке, иммунные клетки уничтожают болезнетворные микробы, не трогая полезные, т. е. иммунная система является регулятором подвижно-равновесного состояния организма (*гомеостаза*). В результате внутренних и внешних факторов, отрицательно влияющих на сохранность барьеров, созданных природой, это равновесие нарушается. Причин много. Это и переохлаждение, малоподвижный образ жизни, стрессы, курение, алкоголь, неправильное питание.

При *переохлаждении организма* возникают проблемы с кровеносными сосудами (спазм сосудов). В свою очередь это угнетает нормальное кровообращение, которое уже не справляется со своими функциями. Это косвенно действует на слизистые оболочки дыхательных путей, которые, лишённые поддержки, подвергаются нашествию микроорганизмов. Микробы идут в атаку и побеждают.

Малоподвижный образ жизни нарушает обменные процессы и наносит удар по всем системам организма, в том числе и по иммунитету.

Стресс, как и депрессия, угнетают, отрицательно действуют на все системы организма, угнетают иммунитет и не только увеличивают восприимчивость к различным заболеваниям, но создают благоприятные условия для образования и развития злокачественных образований.

Организация здорового питания – особая статья, позволяющая привести иммунные клетки в равновесие. Однако все мы, в основном, питаемся неправильно, не соблюдаем режим, недоедаем, переедаем, увлекаемся фастфудами и т. д.

Систематическое *переедание* ведет к снижению иммунитета. Одна из причин лежит на поверхности: нарушение обменных процессов в организме. Прибавьте сюда низкое качество пищи, ее экологическую загрязненность, включая ненатуральность, бедность витаминами, плюс чрезмерное увлечение алкоголем и курением. Список можно продолжить, но результат один – иммунная система не выдерживает столь хамского отношения к себе и... начинаются болезни.

Современная жизнь, с ее бешеным темпом, оставляет мало времени не только для движения, но и для пения – отличного средства повышения иммунитета.

Проведенное музыкальным институтом г. Франкфурта исследование показало, что пение усиливает защитные силы организма. Вывод был сделан на основе анализа крови хористов до и после пения. После репетиции у всех было отмечено повышение иммуноглобулина класса А.

В этой книге я расскажу как питание влияет на состояние иммунной системы и подскажу пути, позволяющие с наименьшими трудовыми и денежными затратами с помощью известных продуктов укрепить иммунитет.

Иммуномодуляторы

Регулированием иммунитета (*иммуномодуляцией*) организма занимаются две противоположные системы – иммуностимуляторы и иммунодепрессанты.

Иммуномодуляторы уравнивают все составляющие иммунной системы путем уменьшения активности одних и усиления активности других.

Иммуностимуляторы – вещества естественного или лекарственного спектра, которые активизируют функции того или иного звена иммунитета, повышая возможности иммунного ответа и сопротивляемость организма к болезни.

Иммунодепрессанты – специальные лекарственные препараты, которые угнетают (снижают активность) иммунитета в целом или отдельных его составляющих (трансплантационный иммунитет, аутоиммунитет, антибактериальный, противовирусный, противоопухолевый иммунитеты).

Различные виды иммуномодуляторов показаны на рис. 1.



Рис. 1. Виды иммуномодуляторов

*Первое из самых первых мест в процессе нормализации иммунитета занимает **имбирь**. Совсем незначительно отстают от него **продукты пчеловодства**, а также **женьшень**, **элеутерококк**, **лимонник**, **золотой корень**, **ароматические масла**.*

Но ограничиваться только этими продуктами не стоит, ведь иммунитет – сложная система, нуждающаяся в притоке самых разных полезных веществ, от витаминов и микроэлементов, до разнообразных помощников очистки организма от отмирающих клеток и отходов жизнедеятельности.

Естественные барьеры поддерживают иммунитет

Иммунная система нашего организма очень разнообразна. Она реагирует на любое вторжение и если это вторжение нарушает функционирование, система выставляет свои барьеры.

Первым барьером для большинства микробов являются неповрежденная кожа и слизистые оболочки.

Кожа покрывает всю внешнюю поверхность тела и состоит из **трех основных слоев**: внешнего – эпидермиса, среднего – дермы или собственно кожи и нижнего – подкожно-жировой клетчатки.

Эпидермис, состоящий из нескольких слоев, своим первым, роговым слоем, предохраняет организм от вредных химических воздействий, проникновения инфекций. В других слоях эпидермиса, наряду с целым рядом «противотанковых» веществ, присутствует пигмент меланин, защищающий кожу от вредного воздействия солнечных лучей.

Второй слой – *дерма*, это носитель коллагена (белка). Коллаген предотвращает разрывы кожи, ее растяжение, защищая более глубокие ткани от механических повреждений. Дерма толще эпидермиса в 20–40 раз. В ней расположены сальные и потовые железы, нервы, кровеносные и лимфатические сосуды.

Третий слой – *подкожно-жировая клетчатка (гиподерма)* – самый глубокий подкожно-жировой слой. Жировые и молочные кислоты, выделяемые потовыми и сальными железами, обладают бактерицидными свойствами. Они уничтожают большинство патогенных бактерий, попадающих на кожу. Также действуют и защитные силы, выделяемые слизистыми оболочками.

Второй барьер – это воспалительные процессы, возникающие, когда микробы проникают в более глубокие ткани организма.

Воспалительный процесс препятствует распространению микробов. И вот здесь-то для фиксации и уничтожения вражеских агентов (микробов) на сцену выступают *антитела*.

Наиболее предприимчивые микробы, не уничтоженные в очаге воспаления, захватываются клетками пожирателями (*фагоцитами*).

К фагоцитам, например, из более знакомых нашему слуху, клеток относятся лейкоциты. Чтобы защититься от вторжения враждебных вирусов, микробов и т. д. клетки организма вырабатывают защитный белок, который является основой иммунитета.

Кроме того, *органические кислоты*, создающие кислую среду, также препятствуют размножению микробов.

Не последнюю роль в борьбе с нашествием микробов играет и *кислород*, который содержится в большом количестве в тканях.

В иммунном ответе принимают участие иммунокомпетентные клетки, включающие антигены, регуляторы, контролирующие течение иммунных реакций и эффекторы иммунного ответа (органы, обеспечивающие реакцию организма на внешнее раздражение), представляющие заключительный этап в процессе.

Интенсивность иммунного ответа определяется многими факторами, среди которых важную роль играют *нервная и эндокринная системы*.

Таким образом, иммунитет, реагируя на чужеродные вещества (вирусы, микробы), вырабатывает свои собственные защитные средства против вторжения.

Биологически активные вещества природы и иммунитет

Своими целебными свойствами пища, которую употребляет человек, обязана *физиологически активным соединениям* (ФАС) различной природы, которые находятся в том или ином продукте питания. ФАС способны ликвидировать патологические процессы, возникающие в организме человека.

К этим соединениям относятся *алкалоиды, терпеноиды, фенольные соединения* и их гликозиды, *полисахариды*, в том числе мукополисахариды и т. д.

По статистике количество различных **алкалоидов**, выделенных из растений, составляет около 10 000! Алкалоиды обнаружены примерно в четверти всех высших растений в виде солей органических кислот (например, яблочной, лимонной, щавелевой).

Каждому алкалоиду присущи только ему свойственные признаки. Так, алкалоид атропин из красавки, белены, дурмана, лобелии обладает спазмолитическим свойством. Алкалоиды мака морфин и кодеин обладают противокашлевым и болеутоляющим свойствами. Резерпин, присутствующий во многих растениях (например, в хвойной араукарии или таких сорняках, как осока и хвостник), снижает кровяное давление.

К **гликозидам** относятся, например, природные соединения: сердечные гликозиды, сапонины. **Сердечные гликозиды** – одна из важнейших групп гликозидов, которые до сих пор не находят равных себе синтетических заменителей. К ним относятся гликозиды наперстянки, горицвета, ландыша.

Сапонины концентрируются в клеточном соке. Сапонины ноготков обладают противояритмическим действием. Сапонины конского каштана – капилляроукрепляющим, первоцвета – отхаркивающим. Корень солодки голой занимает одно из первых мест среди лекарственных растений, предотвращающих, в частности, нарушение водно-солевого обмена.

Горькие гликозиды (горечи) применяются для улучшения аппетита, обладают мочегонным, седативным, противоопухолевым, гипотензивным, коронарорасширяющим свойствами.

Терпеноиды представлены витаминами, каротиноидами, эфирными маслами. В настоящее время известно около 30 витаминов, около двадцати из которых, человек получает с растительной и животной пищей.

Фенольные соединения – главные из соединений, обладающих высокой биологической активностью и оказывающих положительное влияние на состояние иммунной системы. Достаточно назвать родиолу розовую – золотой корень. Все части этого растения оказывают стимулирующее действие, аналогично элеутерококку и женьшеню. Кроме того, фенольные соединения, подавляющие большинство БАВ, оказывают спазмолитическое, седативное, капилляроукрепляющее, противовоспалительное действие.

Все растения имеют в своем составе **полисахариды** в виде крахмала и клетчатки.

К полисахаридам также относятся инсулин, пектиновые вещества, камеди, слизи.

Пектины, содержащиеся в растениях, стимулируют заживление ран, снижают содержание холестерина в крови, влияют на обмен желчных кислот, снижают токсичность антибиотиков.

Мукополисахариды, входящие в состав мяса животных, рыб и птицы (хрящи, кости и др.), являются ценнейшей пищей для иммунитета.

Рассматривая значение физиологически активных соединений для укрепления иммунной системы, следует помнить, что только грамотное

использование продуктов питания даст положительный результат. Излишняя термообработка, сочетание с несовместимыми продуктами и другие нарушения в процессе приготовления пищи приведут к разрушению полезных свойств целебных продуктов.

Ежедневное укрепление иммунитета

А в повседневной жизни? Какие меры защиты нашего иммунитета мы можем использовать?

Сейчас продукты питания содержат много нитратов и пищевых добавок, которые отрицательно действуют на иммунную систему.

Перечень пищевых добавок с указанием их «вредности» занимает толстенный том. Поэтому для защиты иммунитета ограничьте потребление консервированных продуктов, внимательно следите, чтобы количество добавок в продукте, который покупаете, было минимальным, а лучше, чтобы их совсем не было.

Белки, жиры, углеводы – все это необходимо и мясоеду, и вегетарианцу, а прежде всего, нашей иммунной системе.

Вода

Прежде всего для защиты иммунитета необходимо обеспечить организм хорошей **водой**. Воду следует использовать очищенную, полученную с использованием надежных фильтров. Вода для питья, приготовления пищи, пропущенная через фильтр позволяет извлечь вредные вещества. Конечно, при этом из воды «уходят» так нужные микро– и макроэлементы.

Минералы и микроэлементы

Следующей мерой защиты является обеспечение **минералами**.

- Железо необходимо для кроветворения и внутриклеточного обмена.
- Магний обеспечивает нормальную работу сердца.
- Калий – обязательный участник многих обменных процессов и играет первостепенную роль для поддержания автоматизма сокращения сердечной мышцы.
- Кальций необходим для того, чтобы кровь наша была нормальной, не подверженной тромбообразованию.
- Кобальт необходим кроветворящим органам и нервам.
- Натрий критикуют диетологи. Но поваренная соль, являющаяся поставщиком натрия, необходима для образования желудочного сока, регуляции почками выделения продуктов обмена веществ.
- Сера – неперенная составляющая клеток, ферментов, гормонов (например, инсулина).
- Йод – источник тироксина, необходимого для того, чтобы щитовидная железа исправно «дирижировала» организмом.
- Марганец активно влияет на обмен белков.
- Медь регулирует процессы снабжения клеток кислородом.
- Никель в сочетании с кобальтом, железом, медью участвует в процессах кроветворения, а единолично – в обмене жиров.
- Фосфор нужен костным тканям. Тесно связан с обменом фосфора, кальция и магния.
- Хром предотвращает развитие очень многих необратимых процессов в организме. В частности, недостаток хрома способствует развитию глаукомы.
- Цинк обеспечивает нормальный процесс тканевого дыхания.

Витамины

В сохранении, укреплении иммунитета большую роль играют **витамины**. Так, бесспорной является потребность организма в витамине С. Особенно роль этого витамина возрастает при различных заболеваниях, особенно инфекционных. Только не увлекайтесь количеством. Я с осторожностью отношусь к статистике, которая гласит, что при приеме 90 мг аскорбиновой кислоты (витамина С) риск заболеть гриппом снижается на 3 %, а 400 мг – уже на 30 %.

«Не навреди» – вот главная заповедь в любых ситуациях, а особенно когда дело касается здоровья.

Целесообразно придерживаться общеизвестной и проверенной дозы – 2,5 мг на 1 кг веса.

Не следует забывать о пополнении рациона такими витаминами, как А, группы В, Р, К. Лучше всего все витамины находить в натуральных продуктах. Их там предостаточно. Они повышают антимикробный иммунитет.

Что же касается синтетических витаминов и витаминно-минеральных комплексов, то их использование пока никто не отменял. Иногда потребность в витаминах и минералах можно удовлетворить витаминно-минеральными комплексами (лучше отечественного производства), но все же лучше использовать натуральные продукты.

Эфирные масла растений

Особое место для сохранения иммунитета на должном уровне занимают **эфирные масла растений**, к примеру, гвоздики, герани, тимьяна, перца. Эфирные масла способствуют выработке фермента лизоцим, который обеспечивает бактерицидность таких выделений, как слюна, слезы. Часть иммунитета, содержащую белки, уничтожающие вредные микроорганизмы, могут поддержать солодка голая, шлемник байкальский.

Ученые и врачи рекомендуют для поддержания иммунной системы в хорошем состоянии:

- раз в неделю полезно голодание, когда кроме воды ничего не принимается – многочисленными исследованиями подтверждается, что эта процедура повышает иммунитет;
- использовать специальные препараты, воздействующие на иммунную систему, можно только по рекомендации врача, лучше всего врача-иммунолога.

И запомните важное правило:

- **НЕЛЬЗЯ** ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРЕПАРАТЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ ИММУНИТЕТ, ЕСЛИ ВАС ПОСЕТИЛА ВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ.

Клетчатка

О клетчатке сейчас «не говорит только ленивый». И все-таки этих публикаций, разговоров и советов не хватает, чтобы они оказали действенную помощь в организации здорового питания.

Помню, как дочь пожаловалась, что ногти стали слабыми, слоятся и ломаются. Я сразу поняла: ослаблен иммунитет кишечника, в результате развился дисбактериоз, полезные бактерии не справляются со своей работой – и это сразу сказывается на ногтях! Резкое изменение режима питания,

ежедневное употребление овощных салатов и кисломолочных продуктов быстро исправили ситуацию.

Одной из причин снижения иммунитета, а значит возникновения болезней сердца, сосудов, эндокринной системы, желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), вымывания кальция из организма и других напастей является питание, в котором много жиров (часто трансжиров), недостаток полноценных белков, огромное количество высокоррафинированных продуктов, быстроусвояемых углеводов и др.

Все эти «вкусности» не содержат клетчатку или содержат ее в незначительном количестве. Недостаточное потребление клетчатки ведет к застойным явлениям в кишечнике, недостаточной перистальтике, возникновению запоров. А это как раз то, что нужно патогенным бактериям.

В итоге – местный иммунитет слизистой оболочки кишечника не справляется со своей работой.

На желудочно-кишечный тракт приходится до 70 % работы иммунной системы.

Из-за недостаточного количества «чистящих» веществ нарушается работа органов пищеварения, и сложный механизм действия иммунитета дает сбой. Результат – болезни и не только ЖКТ, но и многих других органов и систем организма.

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.