



**Здоровый Образ Жизни**  
и долголетие

Лечебное питание

# **РЕЦЕПТЫ** **ПОЛЕЗНЫХ БЛЮД** при **ПОНИЖЕННОМ** **ИММУНИТЕТЕ**



рипол классик

**Марина Александровна Смирнова**  
**Лечебное питание. Рецепты**  
**полезных блюд при**  
**пониженном иммунитете**  
**Серия «Здоровый образ**  
**жизни и долголетие»**

*Текст предоставлен издательством*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6149497](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6149497)*  
*Лечебное питание. Рецепты полезных блюд при пониженном*  
*иммунитете : РИПОЛ классик; Москва; 2013*  
*ISBN 978-5-386-05712-1*

### **Аннотация**

Если у вас понижен иммунитет, то вам необходимо знать, не только от каких продуктов вам следует отказаться, но и наоборот – какие продукты полезно употреблять в пищу, а также какие блюда можно из этих продуктов приготовить. Книга поможет выбрать рецепт, который будет не только полезным, но и вкусным, и мы надеемся, что это блюдо станет для вас целебным.

# Содержание

Как питаться осенью и зимой	4
Народные средства для повышения иммунитета	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Смирнова Марина Александровна Лечебное питание. Рецепты полезных блюд при пониженном иммунитете**

## **Как питаться осенью и зимой**

Если вы являетесь сторонником правильного питания и не позволяете себе излишеств, вас можно поздравить. Однако зачастую даже те, кто весной и летом в еде придерживаются принципа умеренности, в осенне-зимний период налегают на вредные продукты. Это связано с тем, что в холодное время года человек меньше двигается, замедляется его обмен веществ, и он начинает есть больше вкусных, но очень вредных для фигуры и здоровья продуктов.

Нельзя забывать и о том, что осенью и зимой возрастает риск простудных и вирусных заболеваний, поэтому организму требуется больше витаминов, минералов и питательных веществ. Откажитесь от шоколада и пирожных, заменив их сладкими фруктами. Рыба нежирных сортов должна быть

на вашем столе не реже трех раз в неделю. Не стоит отказываться и от мяса, но помните о том, что употреблять мясные блюда ежедневно не рекомендуется – такое питание приводит к накоплению шлаков и обострению хронических заболеваний. По мнению специалистов в области здорового питания, мясо достаточно есть 2–3 раза в неделю (1 раз в день).

От сосисок, колбасы и других подобных продуктов лучше отказаться, так как они не приносят организму ничего, кроме вреда. Купленному в магазине соку лучше предпочесть натуральный свежееотжатый.

Старайтесь как можно больше времени проводить в движении: гуляйте, катайтесь на лыжах или коньках, играйте со своими детьми в снежки – любая физическая активность на свежем воздухе укрепит ваш организм и даст заряд бодрости.

Сегодня ни для кого не секрет, что самочувствие человека во многом зависит от его настроения. Осенью и зимой многие люди впадают в уныние, им не хочется ничего делать. Результатом такого состояния является гиподинамия, о последствиях которой рассказывалось выше.

Чтобы уберечь себя от плохого настроения и недостатка двигательной активности, добавьте себе положительных эмоций. Комедии, юмористические передачи, чтение анекдотов, подвижные игры с детьми и домашними животными – все это создает благоприятный фон для позитивного настроения.

Внесите в свою жизнь эффект спонтанности, перестаньте все делать по расписанию. Никто не спорит с тем, что распорядок дня – очень полезная вещь, но согласитесь: правила созданы для того, чтобы иногда их нарушать. В выходной побалуйте себе походом в бассейн, кинотеатр или по магазинам, пригласите друзей на чай, испеките пирог по новому рецепту. Радуйтесь жизни! Давно доказано, что позитивные люди дольше живут и лучше себя чувствуют по сравнению с теми, кто постоянно испытывает ощущение неудовлетворенности.

В осенне-зимний период нужно обогатить рацион белками, ведь иммуноглобулины, защищающие организм от заболеваний, представляют собой не что иное, как белок. Стоит повторить, что в питании должны присутствовать источники белка как растительного, так и животного происхождения.

Не забывайте регулярно употреблять кисломолочные продукты, которые помогают поддерживать нормальную микрофлору кишечника и тем самым способствуют укреплению иммунитета.

Даже если вы стараетесь похудеть, не исключайте из рациона жиры, ведь стенки лимфоцитов и макрофагов (клеток, которые участвуют в работе иммунной системы) состоят из липидов. В питании обязательно должны присутствовать яйца (сырые или вареные) и растительное масло.

Если вы чувствуете, что заболеваете, не спешите пить таблетки. Чай с мелиссой и медом, малиновое варенье, настой

шиповника, отвар ромашки – при правильном применении эти средства не менее эффективны, чем лекарства из аптеки, только в отличие от последних они не имеют побочных эффектов.

Данная рекомендация относится к легким простудным заболеваниям с незначительным повышением температуры тела. Если же болезнь протекает тяжело, с высокой температурой, необходимо вызвать врача, который назначит лечение.

Для женщин полезен овес: он нормализует гормональный баланс, помогает в профилактике воспалительных заболеваний и мягко стимулирует иммунитет. Зимой и осенью рекомендуется делать 1–2 разгрузочных дня в неделю. Для этого овес нужно варить в течение 1 часа, затем поставить посуду в теплое место на 12 часов, после чего процедить отвар, добавить в него молоко и мед. Полученное средство рекомендуется пить в течение 1 дня.

Отвар овса улучшает состояние кожи, повышает защитные силы организма и способствует ускорению обмена веществ. Косметологи рекомендуют женщинам смазывать им лицо, шею и область декольте.

# Народные средства для повышения иммунитета

Вы часто болеете и чувствуете усталость от малейшей нагрузки, а дорогостоящие иммуномодуляторы перестали давать эффект? Попробуйте использовать народные средства. Множество растений содержат очень полезные для организма вещества, которые в сочетании с фруктами, ягодами или медом помогают восстановить иммунитет. Это могут быть отвары, настои, кашицы и даже лечебные ванны.

Следует отметить, что в последнее время наблюдается тенденция к поиску полезных веществ именно из природных ресурсов. Выделяя активные компоненты растений, ученые создают новые натуральные средства.

Рецепты народной медицины, приведенные ниже, способствуют быстрому выздоровлению при вирусных и инфекционных заболеваниях. Их можно использовать в качестве самостоятельной терапии или в сочетании с лекарственными препаратами.

## Рецепт 1

500 г листьев алоэ пропустить через мясорубку, полученную кашицу отжать через марлю, сок соединить с 200 г меда и 250 мл кагора.

Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой в течение 7–10 дней.

## **Рецепт 2**

10 г измельченных листьев грецкого ореха залить 400 мл кипятка и настаивать в течение 4 часов, после чего процедить.

Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день в течение 7–10 дней.

## **Рецепт 3**

Соединить 100 мл сока редьки, 100 мл сока моркови, 100 мл сока свеклы, добавить 2 ст. л. меда.

Принимать по 1 ст. л. утром в течение 10–14 дней.

## **Рецепт 4**

300 г клюквы размять, полученную массу протереть сквозь сито, добавить 100 г измельченных ядер грецких орехов, 100 г нарезанных кубиками зеленых яблок с кожицей, 150 мл кипятка и держать на слабом огне 10 минут. Смесь переложить в стеклянную банку и хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. 3–5 раз в день в течение 12–14 дней.

## **Рецепт 5**

20 г листьев мелиссы, 20 г травы иван-чая, 20 г листьев мяты и 20 г цветков каштана залить 600 мл воды, довести до кипения и настаивать в течение 2 часов. Полученное сред-

ство процедить и принимать по 200 мл с добавлением 1 ч. л. меда 2–3 раза в день в течение 10–14 дней.

### **Рецепт 6**

30 г сухих веточек малины, 30 г листьев смородины, 30 г листьев рябины и 30 г листьев ромашки залить 500 мл кипятка и настаивать в течение 2 часов.

# 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.