

Макеева, Алёна.

M15 Сильный иммунитет. Авторская система укрепления иммунитета с помощью питания / Алёна Макеева. — Москва : Эксмо, 2021. — 96 с. : ил. — (Кулинария. Зеленый путь).

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 получила 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!

УДК 641.55

© А. Макеева, текст, 2021

ББК 36.997

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

ISBN 978-5-04-109421-8

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ЗЕЛЕНый ПУТЬ

Макеева Алёна

СИЛЬНЫЙ ИММУНИТЕТ

АВТОРСКАЯ СИСТЕМА УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА С ПОМОЩЬЮ ПИТАНИЯ

Ответственный редактор *С. Ильичева*. Дизайн *Ю. Анохиной*

Технический редактор *Т. Анохина*. Компьютерная верстка и препресс *А. Бельтикова*

Корректор *Л. Воробьева*

В коллаже на обложке использованы фотографии:

Mallmo, NatalyaBond, Lallapie / Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:

K1989studio, 99Art, aleksandr talancev, Alena Haurlyik, Alexander Prokopenko, Alexander Raths, Andrey Popov, Anna Shepulova, Art_rich, ARTFULLY PHOTOGRAPHER, ate Mur, Aviavlad, Azra H, beats1, Chatham172, Claire Fraser Photography, Daxiao Productions, Dmitrii Ivanov, Ekaterina Kondratova, eldar nurkovic, Elena Hramova, everst, fizkes, Gorodenkoff, Inna Taran, Jacob Lund, jinnawat tawong, Julia Sudnitskaya, Kiian Oksana, KvaS, Lallapie, Larisa Blinova, Izf, Madlen, Marian Weyo, Marko Aliaksandr, mframes, Monkey Business Images, Monstar Studio, MrsRabbit, nadiabn, Natalia Lisovskaya, NatalyaBond, nelea33, New Africa, Nina Firsova, photolampocka, RESTOCK images, SEAGULL_L, SedovaY, Shift Drive, Slobodan Kunevski, Sokor Space, solarseven, SunCity, sweet marshmallow, TashaSinchuk, Tatiana Volgutova, Thiam, topotishka, udra11, Valentina_G, vanillaechoes, Veliavik, vetre, Yolya Ilyasova, Yuriy Maksymiv / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-88-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Финансирование: «ЭКСМО» АФК Базис

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 кәсіпарт, 20 кәсіпарт, офис: 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-88-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Түркістан облысы - «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасындағы импортшы: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на производство,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасындағы дистрибутор және өнім бойынша арыз-талғаттарды қабылдаушы: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Дембровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-89-80/81/82. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Әнiмiң жәрiмдiкiң мәрзiмiң iшкертiлген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

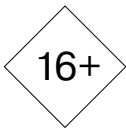
Создана и о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте «Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Одобрен мейкдап: Ресей. Сертификация қаржыарылмаған

ЧИТАЙ
ГОРОД



ISBN 978-5-04-109421-8



9 785041 109421 8 >

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

ХЛЕБ*СОЛЬ

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

breadsalt.publisher

Дата изготовления / Подписано в печать 22.09.2021.
Формат 80x100¹/₁₆. Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,89.
Тираж экз. Заказ

В электронном виде книга доступна на платформе ЛитРес:
ссылка на www.litres.ru

Официальный интернет-магазин издательской группы «ЭКСМО-АСТ»

book24.ru



СИЛЬНЫЙ
ИММУНИТЕТ



Алёна Макеева

СИЛЬНЫЙ ИММУНИТЕТ

РЕЦЕПТЫ • СОВЕТЫ • ЛАЙФХАКИ

хлеб*соль®

Москва
2022

Содержание

6

ВВЕДЕНИЕ

Как пользоваться книгой	10
Пара слов обо мне	13

14

РЕЦЕПТЫ И ЛАЙФХАКИ

01 Что такое иммунитет?	14
02 Почему возникают заболевания и сложные заболевания	21
03 Как питание связано с иммунитетом	27
04 Природные иммуностимуляторы	33
05 Суперфуды на страже здоровья	39
06 Витаминная зарядка на каждый день	43

07	Какое питание помогает противостоять вирусам?	49
08	Завтрак — борьба с диабетом	55
09	Ужин как профилактика болезней	61
10	Сахар	65
11	О воде замолвим слово	70
12	Эмоции	74
13	Дыхание как сильнейший источник иммунитета	79
14	Спорт: движение — жизнь	85
15	Сон	90
	Заключение	95



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 тиреозидитом Хашимото ни в коем случае нельзя продукты, содержащие йод. Соответственно, один и тот же продукт может либо спровоцировать обострение болезни, либо помочь вывести в рецессию.

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!

