

# Содержание

## 6

### ВВЕДЕНИЕ

<b>Как пользоваться книгой</b>	<b>10</b>
<b>Пара слов обо мне</b>	<b>13</b>

## 14

### РЕЦЕПТЫ И ЛАЙФХАКИ

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

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



# 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 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 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!

