

Содержание

Предисловие 5

Вступление 6

Часть 1 Иммунная система

Глава 1: Надежда во время кризиса 9

Глава 2: Как работает
иммунная система 12

Глава 3: Инфекционные
и аутоиммунные заболевания,
аллергии 17

Глава 4: Все болезни начинаются
в кишечнике 23

Часть 2 Наиболее эффективные стратегии

Глава 5: Диета — восстановите
кишечник 31

Глава 6: Ешьте, чтобы улучшить
свой иммунитет — макросы 35

Глава 7: Ешьте, чтобы улучшить
свой иммунитет — микроэлементы
и фитонутриенты 42

Глава 8: Может ли интервальное
голодание помочь иммунитету? 49

Глава 9: Как физические упражнения
помогают иммунной системе 51

Глава 10: Как эффективно
контролировать стресс 53

Глава 11: Значимость сна
для иммунной системы 56

Глава 12: Сила света 59

Глава 13: Собрать все воедино 60

ПРИЛОЖЕНИЯ 62

Часть 3 Рецепты

Завтрак и бранч 67

Легкие закуски 80

Основные блюда 129

Овощные гарниры 190

Домашние заготовки 196

Сладости 202

Алфавитный указатель 218

Ссылки 221