

САНДРА
МОНЬИНО

Диетолог и специалист
по интегративному питанию

ВАШ ДИАГНОЗ: ВОСПАЛЕНИЕ

**ПРОГРАММА ИЗБАВЛЕНИЯ
ОТ НАСТОЯЩЕЙ ПРИЧИНЫ ПРОБЛЕМ
С КИШЕЧНИКОМ, ГОРМОНАЛЬНЫХ
СБОЕВ И ЧАСТЫХ БОЛЕЗНЕЙ**

**БОЛЕЕ
200 ТЫСЯЧ КОПИЙ**
ПРОДАНО В ИСПАНИИ И ИТАЛИИ



Невидимые диагнозы. Книги для тех,
кто хочет найти причину своих болезней

Сандра Моньино

**Ваш диагноз: воспаление.
Программа избавления от
настоящей причины проблем
с кишечником, гормональных
сбоев и частых болезней**

«ЭКСМО»

2024

УДК 616
ББК 53.5

Моньино С.

Ваш диагноз: воспаление. Программа избавления от настоящей причины проблем с кишечником, гормональных сбоев и частых болезней / С. Моньино — «Эксмо», 2024 — (Невидимые диагнозы. Книги для тех, кто хочет найти причину своих болезней)

ISBN 978-5-04-230037-0

Усталость, бессонница, лишний вес, мигрени и проблемы с пищеварением — это не «норма», а сигнал организма о скрытом воспалении. Именно оно стоит за большинством хронических заболеваний — от диабета и ожирения до гормональных сбоев и аутоиммунных процессов. Эта книга раскрывает правду о причине большинства болезней и позволит вам: • понять, как питание и образ жизни запускают воспалительные процессы; • перестать попадать в ловушку мифов и маркетинга о «правильных продуктах»; • освоить противовоспалительное питание, которое не ограничивает, а дарит вкус и удовольствие; • укрепить иммунитет, наладить сон и снизить уровень стресса; • похудеть естественным образом, без изнурительных диет и эффекта отката. Трехдневный противовоспалительный курс, практичные советы, пошаговые рекомендации и полезные рецепты — всё это поможет вам легко избавиться от воспаления.

УДК 616
ББК 53.5

ISBN 978-5-04-230037-0

© Моньино С., 2024

© Эксмо, 2024

Содержание

Введение	7
1	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Сандра Моньино
Ваш диагноз: воспаление.
Программа избавления от настоящей
причины проблем с кишечником,
гормональных сбоев и частых болезней

Sandra Moñino

Adiós a la inflamación. Cómo prevenir enfermedades, retrasar el envejecimiento y perder peso

* * *

© Sandra Moñino, 2024

© HarperCollins Ibérica, S.A., 2024

© Мургина О.В., перевод на русский язык, 2025

© Соловьева А.С., художественное оформление, 2025

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2026

* * *

Всем тем, кто страдает молча.

Альберто ♥

Моим родителям Мари и Рафе.

Моей сестре Мариш.

Моим бабушке и дедушке... Бабуля ♥

Моим прекрасным пациенткам и команде, которая стоит за проектом «Питайся».

И себе самой.

Введение

Трудности с похудением, вздутие живота, проблемы с пищеварением, газы, частые головные боли, бессонница... Знакомо? Это основные признаки воспаления. Подавляющее большинство людей страдает **хроническим воспалением** и не знает об этом. В наше время это очень распространенное явление, тесно связанное с образом жизни, который мы ведем.

Я всегда спрашиваю своих пациентов в начале консультации, как, по их мнению, они питаются, и ответ всегда примерно такой: они думают, что питаются правильно, но на самом деле очень далеки от этого.

Зачастую мы просто дезинформированы в этом вопросе. Я бы даже сказала, что мы завалены информацией. Вам так не кажется? Все говорят о питании, но каждый думает что-то свое. Одни рекомендуют есть ржаной хлеб, другие – гречишный; есть те, кто говорит, что мука – сам дьявол, а другие уверяют, что мы не можем прожить без нее.

Существует столько мифов и такое количество информации, что мы просто сходим с ума: «яйца повышают уровень холестерина», «не ешьте фрукты на ночь, от этого поправляются», «откажитесь от картофеля, если хотите похудеть», «бокальчик вина в день полезен для сердца», «нужно пить обезжиренное молоко» или «сыр под запретом, если хотите похудеть».

И если вы начнете искать в интернете, как похудеть, то обнаружите, что на каждой странице говорится о чем-то своем.

Даже школьные учебники уже устарели! Я видела книги, в которых рекомендуют отдавать предпочтение рафинированной муке вместо фруктов. Как вышло, что мы настолько плохо разбираемся в том, что напрямую влияет на наше здоровье?

Еще больше нас сбивает с толку поход в супермаркет. Нет ничего проще, чем найти обычное печенье с высоким содержанием клетчатки, которое снижает уровень холестерина. А на самом деле оно напичкано провоспалительными ингредиентами, которые оказывают ровно противоположное влияние.

Деньги вертят шар земной. Из-за различных маркетинговых стратегий, которые мы рассмотрим ниже, и из-за избытка информации о продуктах питания мы все больше запутываемся и провоцируем у себя еще большее воспаление.

Другой важный момент, который влияет на воспаление, заключается в том, что **мы связываем здоровое питание со строгими диетами**, которые вовсе не хочется соблюдать.

Вредное питание мы ассоциируем с чем-то радостным, вкусным и привычным. И поэтому мы больше склоняемся к «привычному» питанию и соблюдаем диету, только когда нужно похудеть.

Вот бы мы все знали, как организовать себе здоровое питание на основе разнообразных, питательных, сытных и радующих нас продуктов, которые помогли бы нам прекрасно себя чувствовать и от которых мы не хотели бы отказываться, включив их в повседневную жизнь. Таким образом, мы смогли бы представить себе это как замечательный процесс обучения, заботы о себе с энтузиазмом и любовью.

Я не перестаю благодарить судьбу за то, что она привела меня туда, где я сейчас нахожусь.

Когда я разобралась в роли воспаления, это поделило мою жизнь на до и после. Благодаря этому я добилась для своих пациентов таких результатов, какие и представить себе не могла: обратить вспять хронические заболевания, добиться снижения дозы лекарств, устранить симптомы патологий, улучшить качество жизни, похудеть, когда это казалось невозможным, и

многое другое. Просто невероятно, чего можно достичь, придерживаясь



противовоспалительного питания.

Надеюсь, вы сможете внимательно прочитать эту книгу и открыться навстречу этому изменению, потому что, уверяю вас, питание – лекарство будущего.

Избавьтесь от воспаления вместе со мной!

1

Зловещее хроническое воспаление

Ежедневно ко мне за консультацией обращаются пациенты, которые на протяжении многих лет страдают от воспаления и не подозревают об этом. Это воспаление привело к заболеваниям, которые каждый день заставляют их страдать от боли и недомоганий, частично купируемых лекарствами. Кроме того, на мои вопросы пациенты отвечают, что никто никогда не информировал их о **противовоспалительном питании** и **привычках**, которые могли бы **помочь избавиться от симптомов** и даже уменьшить количество принимаемых лекарств. Дело в том, что за каждой патологией стоит хроническое воспаление, и, если бы мы его устранили, увидели бы значительное улучшение. Как же вышло, что никто не рассказывает нам о такой важной вещи? Я всегда говорю, что мы не должны ограничиваться приемом болеутоляющих или иных лекарств для лечения болезни. Нужно глубже погружаться в исследование проблемы, потому что болезнь можно предотвратить, улучшить состояние и избавиться от болезней, внедряя противовоспалительные привычки. Но для начала нам нужно узнать, что же такое воспаление.

Если мы подумаем о воспалении в целом, то можно представить себе отек пальца, когда мы ударились, или вздутие живота после еды, но нам даже в голову не приходит, что за мигренью или диареей стоит воспаление в теле. Воспалиться может любой орган, и проявляться это может различными способами, которые мы подробно рассмотрим ниже.



Воспаление – естественный процесс, реакция организма на то, что он воспринимает как агрессивное нападение. Иммунная система отвечает за организацию этой защиты, идентифицируя агрессора и отправляя тысячи клеток в то место, где случилось повреждение, чтобы предотвратить его дальнейшее воздействие на нас. Воспаление может возникнуть в результате накопления этих клеток в определенном месте тела.



Когда мы ударяемся рукой, то сразу видим, как эта область краснеет, синееет или опухает. Все это делает иммунная система, защищая нас от распространения повреждения с помощью острого воспаления, то есть воспаления моментального, которое может длиться несколько часов, дней или максимум – недель. Это позволяет нам понять, что на самом деле **воспаление представляет собой крайне необходимую систему защиты**, поскольку возникает, чтобы защитить нас от повреждений, и, кроме того, это показывает нам, что иммунная система

внимательно следит за происходящим и готова отреагировать, когда это необходимо. Но этот иммунный ответ становится не так полезен, когда затягивается по времени, и тогда мы уже говорим о хроническом воспалении.

Услышав слово «хронический», мы пугаемся, потому что думаем, что это навсегда и это что-то неизлечимое. Шокирует, что подавляющее большинство из нас страдает, страдало или будет страдать от процессов хронического воспаления. И что в зависимости от его тяжести и реакции человека, который его испытывает, воспаление может спровоцировать развитие хронических патологий. Вот почему важно знать, как его идентифицировать, и начать лечить как можно скорее. Чтобы развилось хроническое заболевание, вначале должно развиться хроническое воспаление.

Хроническое воспаление, как мы уже говорили, **не всегда проявляется внешне**, но ощущается и причиняет страдания. Проблема в том, что в настоящее время оно не признается таковым. Мы не соотносим симптомы с воспалением, потому что внешне не видим, что что-то воспалено. Кроме того, система здравоохранения также не признает хроническое воспаление отдельной патологией. Примером этого могут служить все те женщины, которые ежемесячно обращаются к врачу с рецидивирующими инфекциями мочевыводящих путей, и месяц за месяцем им назначают антибиотики, ничего не спрашивая о привычках питания и других симптомах. Эти инфекции могут быть признаком или проявлением воспаления, как и менструальные или головные боли. Это симптомы, которые становятся нормой, игнорируются или проблему просто «заклеивают пластырем», назначая лекарства, которые не лечат причину происходящего, а только снимают боль или временно вылечивают инфекцию.

Тот факт, что эти симптомы сохраняются с течением времени и не устраняются ничем, делает хронические заболевания распространенными, а процент населения, страдающего от них, постепенно увеличивается. К таким заболеваниям мы можем отнести, например, сахарный диабет. Особенно беспокоит то, что с этими проблемами все чаще начинают сталкиваться в раннем возрасте. Так, количество детей, больных диабетом, с каждым годом растет. Это связано с **провоспалительными привычками**, которые все больше и больше распространяются в современной жизни.

Другими наиболее частыми хроническими заболеваниями (состояниями) являются сердечно-сосудистые, такие, как гипертония, гиперхолестеринемия или гипертриглицеридемия. В Испании они являются основными причинами смерти. Ожирение и избыточный вес также играют большую роль. Дело в том, что из-за воспаления нам очень трудно сбросить лишние килограммы – в Главе 2 мы подробнее рассмотрим эту тему.

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.