

3 РОКОВЫЕ ОШИБКИ В ПИТАНИИ, КОТОРЫЕ УБИВАЮТ ВАС



ГЕННАДИЙ ФАЛЬКОВСКИЙ,
ЕЛЕНА ШАПАРЕНКО

СОДЕРЖАНИЕ

Прожить до 100 лет легче, чем вы привыкли думать ..3	
Не верь!5	
Будем знакомы, или кто вы, авторы?.....9	
Синдром «слепых котят», или сколько лапши висит на ваших ушах?15	
Ошибка 1. Вы до сих пор едите яйца без желтков? ...17	
Ошибка 2. Чистка сосудов – не делайте этого!22	
Ошибка 3. «Продуктов для похудения» не бывает.....32	

ПРОЖИТЬ ДО 100 ЛЕТ ЛЕГЧЕ, ЧЕМ ВЫ ПРИВЫКЛИ ДУМАТЬ

Высоко в горах Тибета стоит монастырь. Даже сейчас, когда туристы могут посещать большинство тибетских святынь, этот монастырь редко раскрывает свои двери посторонним.

Здесь живут всего 15 монахов. Каждое новолуние к воротам монастыря приходят сотни людей и терпеливо ждут, когда монахи выйдут к ним и начнут ритуал – передачу великой тайны омоложения.

12 веков в монастыре хранятся священные для буддистов реликвии – свитки, в которых изложены принципы питания для сохранения здоровья и молодости. Древние тибетские целители были убеждены – только специальное питание может по-настоящему вылечить человека и остановить старость.

30 лет назад, путешествуя по Тибету, в ночь новолуния к дверям монастыря попал молодой американец. Таинственность церемонии он принял как развлечение, но дар монахов – табличку с тибетскими рунами – сохранил как сувенир на память.

Через 20 лет, став модным голливудским фотографом, мужчина вспомнил о табличке. Богемный образ жизни подорвал здоровье, и американец решил перевести письма на

и рискнуть: испытать рекомендации монахов на своем организме.

Сейчас Оз Гарсиа – самый модный диетолог Голливуда. Он восстановил свое здоровье, сбросил лишние килограммы, и в свои 58 лет выглядит на 35. Его консультации стоят 2–3 тысячи долларов, и график расписан на 12 месяцев вперед.

Под его руководством худеют, омолаживают тело и поддерживают форму Гвинет Пэлтроу, Ричард Гир, Роберт де Ниро и Вайона Райдер.

На тибетской табличке была формула восстановления молодости путем нехитрых изменений в питании и образе жизни. Эта формула Более 1000 лет хранится в горном монастыре, и ее применение позволяет обновить до 90% клеток организма, снизив биологический возраст на 10-15 лет. Какой древний секрет охраняют тибетцы?

Дочитайте эту книгу до конца, и этот секрет откроется вам. В книге мы собрали всё самое важное. Она поможет вам понять, каких ошибок в питании следует избегать для того, чтобы на долгие годы сохранить здоровое и молодое тело.

В каждом слове этой книги заложено золото, которое миллионы людей слепо игнорируют. Поэтому внимательно вчитывайтесь в каждое предложение. И запомните все рекомендации. А лучше – выпишите их и следуйте им каждый день вашей жизни.

НЕ ВЕРЬ!

Древние рассматривали человека как часть природы. И не лечили его болезни, а настраивали организм на природные ритмы. Современная медицина лечит болезни, но печально то, что природные настройки спрятаны под слоем маркетинга фармацевтических компаний, медицинских и косметологических учреждений.

Подумайте сами, кому выгоден здоровый человек? За обследование и лечение он не платит, лекарства не покупает. В еде здоровый человек не привередлив, к излишествам равнодушен. Поэтому старение и болезни стали навязываться вам социальными правилами с детского возраста.

Вы когда-нибудь считали то количество «пугалок» и «псевдоистин», которые скармливаются вам разного рода «авторитетами»?

- *Организм человека начинает стареть уже с 13—14 лет!*
- *Здоровых людей старше 30 лет просто не существует!*
- *Генетически модифицированные продукты убивают нас день за днем!*
- *Подвергая себя ежедневному стрессу, мы приближаем свою смерть!*

- *Экологическая катастрофа поставила человечество на грань выживания!*

Печально, что часто подобная «информация», связанная с вашим здоровьем, исходит от «людей в белых халатах». А уж о работе человеческого организма бредовых истин, в которые продолжают верить, существует предостаточно.

Плохая новость: подобная вера **действительно** может убить верующего.

При этом совсем у небольшого количества людей услышанные «пугалки» заставляют «включиться» мозги и найти логику в приводимых «авторитетами» доводах. Кому-то не хватает образования, кому-то – желания.

Всегда проще поверить в «плохую экологию» и ничего не делать – привычка отдавать свою жизнь на управление другим людям въелась в ваше сознание с молоком матери.

Мы все неотделимы от общества себе подобных. Коллективный разум за века впитал в себя огромное количество суждений, оценок, выводов. Вы, скорее всего, с детства привыкли считать эти суждения своими собственными – вас так воспитывали.

При этом зачастую на своем собственном опыте вы получаете результаты, противоречащие коллективным стереотипам. Получаете и тут же отвергаете их: так быть не может, так не принято.

В результате вы вырастаете и становитесь не такими, какими **хотели стать**, а такими, какими **вас хотят видеть**. И продолжаете жить «не своей» жизнью – поддерживая и укрепляя общественные стереотипы.

Что же нужно вам? В качестве ответа на этот вопрос лидирует опять-таки банальный общественный стереотип: «здоровье, счастье, долгие лета...».

Влияние общих стереотипов настолько велико, что сложно понять, что такое «здоровье», что такое «счастье» и какое количество лет считается «долгим».

Основатель теории рефлекса, великий русский физиолог И. П. Павлов считал смерть до 150 лет насильственной. Он и его сотрудники многократно повторяли следующий опыт и получали один и тот же результат.

Одна группа подопытных собак помещалась в благоприятные условия повседневной жизни. Животным второй группы создавались условия максимально тяжелые: им нарушали режим еды и сна, их постоянно пугали и раздражали.

Собаки, которым были созданы хорошие условия, росли здоровыми, бодрыми, игривыми, живо реагировали на все внешние сигналы. Собаки второй группы становились слабыми, немощными, раздражительными, быстро дряхлели,

проявляя все признаки старости, а затем преждевременно погибали.

На основании проведенных исследований Павлов сделал следующие выводы: старение организма зависит от центральной нервной системы, от состояния психики живого существа. Следовательно, старением можно управлять, меняя условия окружающей среды и свою реакцию на них.

Поди попробуй создать в своей жизни идеальные условия для существования. Хотите секрет? Это и не нужно. Мало того, **это вредно!** Вы – не подопытные собаки, и в ваших силах самостоятельно использовать свои нервные и психические возможности.

Какие ассоциации вызывают обычно следующие понятия: отец семейства, мать семейства, бабушка, дедушка?

У отцов, матерей, бабушек и дедушек функция продления рода выполнена – зачем напрягаться? Проще всего «отдать себя» в плен стереотипам: создал семью, произвел на свет потомство – расти брюшко, покрывайся жиром или целлюлитом в самых аппетитных частях тело.

В качестве руководства к действию удобно принять еще один общественный стереотип: «после 30 лет здоровых людей нет». И все внимание направить на развитие начинающих болезней, а финансы – на рост медицинской индустрии и огромных аптечных сетей.

Хотите реально экономить и использовать деньги на удовольствия? Станьте здоровыми!

БУДЕМ ЗНАКОМЫ, ИЛИ КТО ВЫ, АВТОРЫ?

В вашем распоряжении наверняка имеется достаточно информации о здоровье, долголетию, омоложении. Сейчас недостатка в теориях и методиках нет. Возможно, вы что-то пробовали и достигали результатов.

Зачем, скажите, напрягаться и читать еще что-то?

Скорее всего, коль эта книга сейчас находится перед вашими глазами, результатами своими вы не совсем довольны. И продолжаете искать. Это здорово! Путь много. Прекрасно, что у вас есть возможность выбора.

В чем особенности нашего пути? Мы начинали, можно сказать, вслепую. У нас не было времени читать умные книги. Все это мы прочли потом. Когда удивились первым результатам.

А начиналось все обычно. У каждого из нас было по 30 с «хвостиком» килограмм лишнего веса. И груз этот мы таскали 15 лет. Мы сидели на диетах, голодали, считали калории, бегали по утрам и прыгали на групповых занятиях в фитнес-центрах. Увы, все это не помогало.

При этом мы любили себя. Мы стояли перед зеркалом и говорили: «Я люблю себя таким (такой), какой (какая) я есть». Мое тело прекрасно. Слышали про «позитивное мышление»? Вот, мы тоже верили в его силу.



Благодарное тело набирало новые килограммы. Кожа на лице обвисала, подбородок плавно стал тройным. Живот рос, бугорки целлюлита расплзались в разные стороны. Но мы словно не замечали всего этого. «Хорошего человека должно быть много», – говорило наше позитивное мышление.

На фото слева автор этой книги, Елена Шапаренко. Год 2013 (44 года), вес – 93 кг.

Размер одежды дорос до 52. Продавщицы в магазинах услужливо приносили огромные вещи на примерку...

А мышление твердило: «Мое тело прекрасно».

Мы не знаем, сколько могло продолжаться такое самолюбование. Только настал момент, когда наши прекрасные тела устроили забастовку.

Вам наверняка знакомо такое чувство, когда в жизни вдруг по необъяснимым причинам все начинает рушиться,

ломаться, валиться. И вы не знаете, за что хвататься в первую очередь.

На фотографии справа автор книги, Геннадий Фальковский, в 2013 году (59 лет). Вес – 92 кг.



Так произошло с нашим здоровьем. Болезни полезли наружу как грибы после дождя. Позитивное мышление некоторое время подсовывало нам «волшебные рецепты» из разряда «пейте воду с лимоном по утрам» или «ешьте мед перед завтраком», но всему есть предел. И, когда мы стали с трудом подниматься на второй этаж, когда хроническая усталость не снималась даже отдыхом на морском берегу, наше позитивное мышление сдохло.

Мы ходили к врачам и получили свои диагнозы. Вы наверняка знаете набор дежурных диагнозов для таких вот позитивно мыслящих: синдром хронической усталости, вегетососудистая дистония, сердечная аритмия, дискинезия желчевыводящих путей, повышенный уровень холестерина, повышенный уровень сахара в крови...

Мы даже сделали попытку лечиться. Суммы чеков за лекарства плавно росли. Когда они достигли порядка 200 долларов в месяц, нас стала душить жаба – ведь ничего не помогало. Мы продолжали дряхлеть, и эта дряхлость мешала жить.

Наши знакомые успокаивали нас: «А что вы хотите? Возраст... Займитесь внуками...».

Вместо этого мы занялись собой. Пришло понимание: никто и ничто за тебя не сделают тебя молодым и здоровым. И начали разбираться в тонкостях работы своего тела одновременно практически и теоретически.

Мы пробовали разные системы питания, читали отчеты о современных научных открытиях в геронтологии (науке о замедлении процессов старения), изучали предложения диетологов и фитнес-консультантов.

У нас был хороший задел, потому что один из нас – профессиональный спортсмен в прошлом, в настоящем – психолог с 15-летним опытом тренерской работы. А второй – магистр биологии и геронтолог.

И вот такие умные и грамотные мы 15 лет не могли привести себя в порядок!

За два года мы протестировали на себе и своих знакомых более 100 методик. Что-то работало, что-то нет. Не хватало единой системы.

И тогда мы вспомнили о тибетской медицине.

С тибетской медициной мы были знакомы давно. Елена изучала ее в буддистской общине, принимала передачу навыков от Мастеров и получила тибетское имя: Падма Церин. После практиковала семь лет. Результатом практики стали три

книги: «Тайны тибетской медицины: советы практикующего врача», «Исцелить дух и тело», «Тибетские секреты красоты».

Собственно сама мысль использовать древние знания появилась в тот момент, когда мы слушали курс по молекулярной диетологии от Калифорнийского технологического института.

Соединив вековую мудрость целителей Востока с научным подходом Запада мы создали **технология здорового тела Формула Бодихэлз**, которая позволила нам полностью восстановить свое здоровье.

Вес уменьшился, мы заметили и другие радостные перемены в своем теле. Нам хотелось их развить: разгладить морщины, подтянуть обвисшую кожу на животе, избавиться наконец-то от целлюлита.

Мы мечтали вернуть телу упругость и легкость, которые радовали в юности. Мы были уверены в том, что существуют способы замедлить старение тела. Мы искали их и нашли.

Сегодня нам на двоих - 109 лет, нашим детям (на четверых) - 111 лет, нашим внукам (на троих) - 11 лет.

Мы избавились (на двоих) от 60 кг лишнего веса и 39 лет биологического возраста.

В чудеса мы не верим. Наша программа – это сочетание оздоровительных методик тибетской медицины и современных научных открытий. И если вас достали лишние

килограммы, дряхлость и болячки – научитесь понимать свое тело.

На этой странице наше фото в 2016 г. Мы стали старше и... моложе!



СИНДРОМ «СЛЕПЫХ КОТЯТ», ИЛИ СКОЛЬКО ЛАПШИ ВИСИТ НА ВАШИХ УШАХ

Ну а теперь давайте поговорим о вас. Почему до сих пор ваше тело периодически объявляет забастовку? Глобальных причин две. Первая – особенности работы вашего головного мозга, и вторая – физическое состояние клеток тела.

Начнем со второй причины. Клетки 90 % населения Земли хронически голодают. В них нет запаса питательных веществ, который необходим для нормального обмена веществ, обновления и роста. Причина голода – в нерациональном, навязанном социальными стереотипами питании, которое не способно накормить тело. В голодном теле головной мозг также не способен нормально функционировать.

Заведующей лабораторией развития нервной системы Института морфологии человека РАМН, профессор С. В. Савельев утверждает: мозг человека в принципе не любит работать.

Вам лень думать, сочинять нестандартные решения, анализировать информацию? Это нормально. В моменты интеллектуальных усилий мозг поедает до 25 % ресурсов всего остального тела, а в минуты блаженной лени – всего 9–10 %. И зачем ему напрягаться?

Короче, чтобы не думать, не меняться, не развиваться, мы находим любые отмазки. Именно поэтому успешных людей так мало в мире, и каждый из них уникален.

Всем остальным проще пользоваться готовыми алгоритмами и схемами поведения. Нам можно пообещать что угодно и заверить, что для достижения результата делать практически ничего не нужно. И мы поверим, чтобы не напрягаться и не тратить больше энергии! И будем эту информацию активно распространять, даже не проверив ее эффективность.

Иногда эта вера безвредна. Сидишь в своем болоте и свято веришь, что когда-нибудь наступит чудо, и тебе подарят здоровье, молодость, миллион долларов, остров в океане...

Вашей верой активно пользуются все, кому не лень: формируют «общественное мнение», выдвигают целые орды «экспертов» и приводят «доказательства эффективности».

Например, индустрии здоровья выгодно сделать людей зависимыми от ее продуктов. Тогда люди постоянно будут кормить ее своими деньгами. Многие опасные мифы растут оттуда и активно раздуваются в сети интернет.

Печально то, что многие из лживых обещаний индустрии похудения **реально опасны для здоровья и жизни**. У меня есть знакомые, которые после «инъекций красоты» либо

интенсивных тренировок попадали в больницы и даже на операционный стол.

Простой пример. Известно ли вам, что самое рекламируемое жаропонижающее средство парацетамол (колдрекс, панадол и т. д.) за четыре дня вызывает цирроз печени у крыс? При этом фармацевтические компании настоятельно рекомендуют давать его даже маленьким детям.

Ниже мы раскроем 3 опасные ошибки в питании, которые не только тормозят процесс похудения, но и убивают ваше здоровье.

ОШИБКА 1. ВЫ ДО СИХ ПОР ЕДИТЕ ЯЙЦА БЕЗ ЖЕЛТКОВ?



Почему сплошь и рядом рекомендуют есть яйца без желтков? Безусловно, можно надуть щеки и обосновать любой запрет. И слово есть для обозначения этого явления: перестраховка. Однако, так ли безобидна перестраховка в случае с желтками?

Многие современные диетологи считают жиры изгоями и всячески ратуют за низкожировые диеты. При слове «сало» у

таких специалистов начинается нервная дрожь, курица, по их мнению, может употребляться в пищу исключительно лишенная «шкурки», а яичный желток в вашей тарелке они считают проводником к раннему атеросклерозу.

О вреде животных жиров снимают фильмы, в которых «эксперты» ссылаются на всевозможные абстрактные доказательства: от «британских ученых», «американских университетов» или, новое веяние – «сенсационные китайские исследования».

Верить или не верить этой пропаганде – решать вам. Из всего потока подобной информации мы выделили один лишь факт, соответствующий действительности: и белки, и жиры при их переваривании и усвоении действительно образуют вещества, токсичные для организма человека. Насколько это страшно?

Когда в организме работают природные системы детоксикации и выделения, заточенные именно под вывод продуктов обмена, токсины полностью выводятся во внешнюю среду, не причиняя вреда организму.

Плохо, когда в истощенном организме, имеющем сбои в природных механизмах обмена веществ, накапливаются токсины – это действительно может привести к заболеваниям. Что делать, чтобы этого не произошло? Ответ: вместе с белками есть жиры.

Опять-таки, принято считать, что основная функция жиров в организме – обеспечение его энергией. Это не так.

Основная функция жиров – обеспечение тканей всего тела кислородом.

Вы хотите дышать? Вам нужны здоровые легкие? Ешьте жиры.

Вы мечтаете о гладкой коже, красивом цвете лица, пышных волосах? Ешьте жиры.

Да, а размножаться хотите? Без жиров нормально не получится.

И еще одно. Хотите быть стройными? Ешьте больше жиров.

К сожалению, эти постулаты пока плохо известны в Европе. Первыми до простых истин додумались японцы, поставленные на грань выживания после атомных атак. Затем эстафета перекинулась на американский континент.

Япония свято хранит свою монополию на отлов китов. Откуда такая щепетильность? Все просто. Киты – основной источник ценного жирового сырья – сурфактанта.

Сурфактант – это особое слизистое вещество, выстилающие изнутри легочные пузырьки – альвеолы, в которых происходит насыщение крови кислородом.

Сурфактант выделяется клетками легких и на 90 % состоит из жиров.

Функция этого легочного секрета жизненно важна. Он защищает стенки альвеол от высыхания и способствует растворению кислорода в капиллярах крови и выводу из капилляров углекислоты, обеспечивает растяжимость и эластичность легочной ткани.

Скажем проще. Нет сурфактанта – нет нормального обеспечения тканей кислородом.

Японцы, которые после атомной атаки столкнулись с высокой детской смертностью, первыми пришли к пониманию необходимости восстановления легочного секрета у взрослых и детей. Массовый отлов китов японскими судами связан с добычей китового сурфактанта и производства из него дорогостоящих препаратов для лечения патологий дыхательной системы.

Платить по 200 евро за ампулу сурфактанта вам необходимости нет. А вот есть жиры для того, чтобы легкие самостоятельно восстановили его нормальный синтез, для здоровья и продления молодости необходимо.

Что убивает вас незаметно?

Недостаток кислорода в организме, или *гипоксия*, причина 90 % «внезапных» смертей от «острой сердечной недостаточности». Когда тело недополучает кислород, кровь

не может вывести CO_2 , а в мышцах накапливается молочная кислота – продукт неполного сгорания углеводов при недостатке кислорода. Ваш организм закисляется.

При закислении нет сил жить: весь мир становится серым, накатывает хроническая депрессия, сексуальное влечение пропадает напрочь.

В последнее время все чаще на улицах городов мы видим «маленьких старичков» – уставших детей с опущенными плечами и недетской бледностью. Страшно то, что гипоксия бессимптомна. А ее последствия: закисление организма («синдром хронической усталости»), нарушение работы почек, поджелудочной железы, легочные заболевания, всевозможные инфекции, апатия, боль в мышцах и в конечном итоге – инфаркты.

Люди с гипоксией в молодом возрасте становятся стариками. Никакие БАДы, лекарства, массажи и даже физические упражнения сами по себе помочь не способны. До тех пор, пока в вашем теле будет дефицит пищевых жиров, вы обречены на раннюю старость со всеми печальными последствиями.

На этом роль жиров в вашем теле не заканчивается.

ОШИБКА 2. ЧИСТКА СОСУДОВ – НЕ ДЕЛАЙТЕ ЭТОГО!

Уж сколько копий переломано вокруг холестерина. Врачи, диетологи, фитнес-тренеры и доморощенные гуру «здорового образа жизни» твердят в один голос: холестерин – убийца! Не ешьте животные жиры с высоким уровнем холестерина!

Вместо этого вам предлагают «чистить» сосуды – чесноком, лимоном, сельдереем, медом, свеклой и прочими бесполезным способами. Подсаживаясь на такие «чистки» вы убиваете ваши сосуды и ваше сердце. Наши сосуды – не канализационные трубы, которые просто достаточно залить кислотой и оставить на ночь.

Давайте разбираться в мифах о холестерине и сердечно-сосудистых патологиях.

В середине XX века в Северной Америке был проведен страшный эксперимент, который потом глупо скопировал Советский Союз. Коренным народам Севера (американским эскимосам, а после – чукчам и эвенкам) был насильно изменен привычный режим питания с благородной целью «оздоровления». Вместо привычных оленины, рыбы и жира морских млекопитающих северян кормили «витаминами»: фруктами и овощами.

Результатом этой глупости стало 5 миллионов (!) смертей от болезней, которых северные народы не знали за всю историю своего существования: атеросклероза сосудов, нарушений углеводного обмена и прочих радостей современной цивилизации.

Сейчас в питание американцев возвращаются жиры, а заокеанские медики, ранее кричащие о вреде холестерина, наконец разобрались, что к чему и перевели холестерин в разряд «полезных для организма веществ».

На самом деле необходимость присутствия жиров в питании здорового человека была доказана давно. Доказана и похоронена.

Формула Бодихэлз

areflexio@gmail.com

Формула Бодихэлз

от: Лилия <areflexio@gmail.com>

Елена, добрый день! Еще раз благодарю Вас за то, что вы повстречались на нашем пути! Сколько нового для себя узнала.

Недавно с удивлением открыла для себя, что у меня уже 46 размер одежды (с 50-го). Сколько себя помню, такого не помню.

Я не раз убеждалась, что вы "зрите в корень", поэтому ваши советы ценны для нас.

Недавно приезжали родственники мужа - обалдели.

Он стал стройнее всей своей родни!

Подписываюсь под каждым вашим словом и чувствую себя отлично!



Нажмите здесь, чтобы [Ответить](#) или [Переслать](#)

Еще в середине XIX века отец физиологии Рудольф Вирхов писал о том, что холестерин никогда не был причиной атеросклероза. Повышение уровня холестерина регистрировалось уже на конечной стадии повреждения артерий.

Холестерин приходит для «заживления раны», но никогда не был причиной появления этой «раны», утверждал ученый.

Повышенный уровень холестерина является только **признаком воспаления** в организме, но не его причиной.

Что убивает ваши сосуды?

Повреждают стенки артерий множество факторов. Например, повышенный уровень глюкозы и инсулина в крови (мы об этом поговорим подробнее при рассмотрении углеводов). Неудивительно, что половина людей, перенесших инфаркт миокарда, имели нормальный уровень холестерина.

В обществе принято считать, что с возрастом «сердце становится больным». Большинство пожилых людей тратят невероятные суммы на лечение сердца. Сердце – один из самых долговечных органов в теле человека, работающий 24 часа в сутки.

Все так называемые сердечно-сосудистые патологии начинаются не с сердца, а с сосудов.

Хронический недостаток белка в пище приводит к образованию дырок в мышечных стенках кровеносных сосудов. Да, да, стенки сосудов – это мышцы, которые разрушаются при низкобелковых диетах.

Формула Бодихэлз

areflexio@gmail.com

Формула Бодихэлз

от: Yaroslava  <areflexio@gmail.com>

Привет! А объемы-то реально уменьшаются!

Ей-богу, не верила!

Столько энергии появилось, делаю кучу дел.

Постоянно ем становлюсь на весы - а вес уменьшается))



Нажмите здесь, чтобы [Ответить](#) или [Переслать](#)

Организм направляет для ликвидации дыр «универсальную заплатку» — холестерин. В результате гладкая внутренняя поверхность сосудов постепенно покрывается бугорками заплаток. Понятно, что проходимость сосудов при этом нарушается.

Для того, чтобы поддерживать уровень подачи крови по сужающимся сосудам, сердцу необходимо работать сильнее. Растет артериальное давление, начинаются аритмии. Сердце пока здорово, оно вынуждено менять привычный режим. А вы начинаете его «лечить»...

Сердце – насос, сосуды – трубопровод. Когда засоряются трубы, даже исправный насос начинает барахлить, греться и может вообще выйти из строя. В этой ситуации насос менять бесполезно. Восстановите трубы – насос возобновит нормальную работу.

На самом деле достаточно просто ликвидировать дефицит белка и жира в организме. Сосуды постепенно восстановятся, холестериновые заплатки покинут здоровые сосудистые стенки, сердце вернется в нормальный режим работы.

Никакими сердечными препаратами не вылечить аритмию, атеросклероз, ишемию, не предотвратить инфаркты и инсульты. Зато это сделать просто, поменяв режим питания.

Что нужно есть для здоровья сердца и сосудов?

Статистика – вещь неумолимая. Сейчас, когда «углеводный бум» связывают с индийской традицией питания, вам будет интересно узнать, что население северной части Индии употребляет в 17 раз больше животного жира, чем

население южной ее части. Однако частота атеросклероза артерий миокарда у северян в семь раз ниже.

Запомните: пищевой холестерин никакого отношения к развитию атеросклероза не имеет!

Холестерин является незаменимым веществом для вашего тела. К тому же, холестерин (или холестерол) – не жир. По химическому составу это спирт, входящий в состав животных жиров.

Мало кто знает, что холестерин обладает мощными противомикробными свойствами. Он необходим как для внутриутробного развития мозга плода, так и для нормального функционирования центральной нервной системы.

Неспроста 23% запасов холестерина находится в мозге. Если бы многие поколения наших предков находились на низкохолестериновой диете, то мозг человека стал бы похожим на медузу.

Кстати, низкий уровень холестерина приводит к снижению памяти у людей среднего и старшего возраста.

Холестерин крайне необходим организму как сырье для синтеза витамина D и стероидных гормонов. Без холестерина о нормальном уровне мужского полового гормона тестостерона юноши в период полового созревания и

мужчины, намеревающиеся оставить после себя потомство, могут благополучно забыть.

Еще одна печальная статистическая цифра: сейчас в России 40 % молодых пар имеют те или иные проблемы с зачатием. Господа, дистрофикам размножаться природа не даст! Причина бесплодия – неправильное питание. Станьте здоровыми – и плодитесь на здоровье!

Стероидные гормоны надпочечников, для синтеза которых необходим холестерин – это ваш щит на пути хронического стресса. Так что вместо антидепрессантов и «энергетиков» ешьте сало и топленое масло, господа.

В южных селах старшее поколение весело рассказывает о «диете с повышенным содержанием витамина С»: саль-це, мяс-це и масли-це. У этой диеты есть и научная подоплека.

В 1929 году американский антрополог Вильямур Стефансон вернулся домой, прожив среди эскимосов более пяти лет. Чтобы заставить замолчать голоса ученых-скептиков того времени, Стефансон со своим коллегой добровольно приговорили себя к заключению в палате эндокринологического отделения госпиталя Беллвью в Нью-Йорке.

Под наблюдением медиков антропологи на протяжении года ели лишённую углеводов пищу эскимосов. Как оказалось,

такая диета существенно укрепила их здоровье. У них не было даже дефицита витамина С, который, как предполагалось, должен развиваться в течение трех месяцев.

И еще один печальный факт. Отсутствие в рационе животных жиров заставляет печень работать с повышенной нагрузкой.

Формула Бодихэлз

areflexio@gmail.com

Формула Бодихэлз

от: Gallina  <areflexio@gmail.com>

Сегодня мне сказали, что кожа на лице заметно подтянулась. Без какого-либо напряжения, без пищевых добавок за 1,5 месяца уменьшила свои объемы на 2 размера. Спасибо, Геннадий и Елена, за честное отношение. Отлично себя чувствую!



Нажмите здесь, чтобы [Ответить](#) или [Переслать](#)

Холестерин необходим вашему организму. Поэтому при условии так называемых низкохолестериновых диет печень вынуждена самостоятельно синтезировать его из «подручных материалов» – в первую очередь из углеводов.

Синтез холестерина требует от печени мобилизации гигантских ресурсов. И вместо своей прямой обязанности –

нейтрализовывать и выводить из организма токсины печень вынуждена заниматься дополнительной работой.

Холестерин — универсальный доктор для клеток организма.

Малоизвестный факт – холестерин является сильным антиоксидантом, защищающим от разрушения клеточные мембраны. Понижение его уровня увеличивает риск развития рака, болезни Паркинсона, инсульта.

Короче, нет жира – нет обновления клеток, мозг тормозит, гормоны не вырабатываются. О какой молодости идет речь? Тут бы выжить.

Все вышесказанное никак не касается *транс-жиров* – продуктов промышленной переработки растительных масел. Самый известный из транс-жиров – маргарин. Эти суррогаты имеют неприемлемую для вашего тела химическую структуру, их молекулы травмируют кровеносные сосуды, разрушают мембраны клеток почек. О вреде транс-жиров написано много и, к сожалению, все это правда.

Любите себя и не покупайте сливочное масло с жирностью 72,5 %. Такой жирности у натурального масла не бывает – вам впихивают обычный маргарин. Жирность сливочного масла не может быть ниже 82 %. Внимательно читайте состав продуктов и не засоряйте ваше тело.

Транс-жиры образуются и при нагревании растительных масел. Поэтому не увлекайтесь жаркой на подсолнечном масле. Оливковое трансформируется немного медленнее, и все-таки при прокаливании и в оливковом масле образуются транс-жиры.

Безопасно жарить на свином сале и топленом сливочном масле, их молекулы устроены иначе и не образуют токсинов при нагревании.

И еще одна важная функция натуральных жиров – поддержание постоянства внутренней среды вашего организма. Жиры – одновременно амортизаторы и теплоизоляторы. Жировой обмен отвечает за нормальную температуру тела.

Ну и об эстетике тела. Когда в вашем рационе нет достаточного количества жиров, организм во что бы то ни стало пытается сэкономить все, что есть в запасах. Иначе откуда брать недостающие кирпичики для жизненного строительства? Понятно, что ни о каком «похудении» мечтать в этом случае даже не стоит. Хотите похудеть – ешьте жиры.

Японские и американские диетологи около 15 лет назад пришли к выводу, что прямой путь к ожирению и раннему старению лежит в снижении калорийности суточного рациона за счет снижения потребления жиров. Природу этого парадокса мы рассмотрим ниже.

Наш организм – не бездушная машина. Дефицит топлива? Включаем режим экономии. И копили резерв на случай полного голода – жирок на боках.

Изнуряющие нагрузки? Разрушаем мышцы и кушаем свой собственный белок, чтобы неповадно было. Копим жирок (слабаку нужно иметь свой запас прочности) и болеем (зачем слабаку здоровье?).

Для того чтобы восстановить здоровье и остановить старость нужно настроить свой организм на четкую и слаженную работу. И все! **Цена вопроса – 3-4 месяца.**

ОШИБКА 3. «ПРОДУКТОВ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ» НЕ БЫВАЕТ

Когда вы трескаете мюсли, запивая их соком, и считаете, что это принесет вам здоровье и стройность – вы ошибаетесь. Такой завтрак – прямой путь к атеросклерозу, диабету и ожирению, поскольку резко снижает чувствительность клеток к гормону инсулину.

Фруктовый сахар (фруктоза), который содержится во всех фруктах, способен нарушить жировой обмен и уменьшить чувствительность мозга к гормону, отвечающему за чувство насыщения.

В результате вы получите постоянное чувство голода, желание «чего-нибудь перекусить». Понятно, что здоровья и стройности эти перекусы не прибавляют.

В печени фруктоза при ее неумеренном потреблении напрямую превращается в жир и уходит на хранение в подкожное жировое депо. Вот и вся стройность от апельсинчиков.

Овощи и фрукты – кладезь витаминов? Ага, особенно зимой. Витамин С худо-бедно сохраняется в капусте и цитрусовых (до 40–60 мг на 100 г продукта). Если уж говорить об этом витамине, то лучше «заправляться» настоем шиповника, поскольку в его сухих ягодах содержание аскорбиновой кислоты достигает 1200 мг на 100 г ягод.

Провитамин А, или бета-каротин, в значительно больших количествах содержится в зелени (зеленый лук, петрушка, сельдерей), чем в яблоках, персиках и всевозможных экзотических плодах.

Витамины группы В, необходимые для нормальной скорости обменных процессов в организме, в растительных продуктах питания практически не содержатся (исключение – фолиевая кислота).

Минералы? Давайте посмотрим на цифры из справочника:

Содержание химических элементов в продуктах питания

Продукт	Химический элемент, мг/100 г			
	калий	магний	железо	фосфор
Виноград	255	17	0,6	22
Говядина	334	23	2,8	210
Петрушка	340	85	1,9	95

При этом индустрия красоты вежливо умалчивает о самом страшном яде, медленно и цинично убивающем ваш организм – о сахаре.

Сахар и рафинированные углеводы в пище – причина большинства «современных» заболеваний: диабета, атеросклероза, гипертонии, сердечной недостаточности, гастритов и язв (список можно продолжать).

Журналист Майкл Мосс, Лауреат Пулитцеровской премии, в своем бестселлере «Соль, сахар и жир» приводит любопытные данные результатов эксперимента с лабораторными крысами.

Этих животных сладости буквально сводят с ума: они напрочь забывают об инстинкте самосохранения ради шоколадного батончика или сгущенного молока. Тяга настолько непреодолима, что, получая удар током при поедании творожного торта, крысы все равно набрасываются на лакомство.

На человека сахар действует примерно так же. И это настоящая ловушка.

В Интернете мелькает много «ужастиков», повествующих о «вреде» в большинстве своем безобидных сахарозаменителей, и ни слова (!) о вреде опасного, токсичного продукта питания под названием сахар.

Как утверждают юристы, незнание законов не освобождает от ответственности. Когда вы не знаете или игнорируете **биологические законы**, вы рискуете здоровьем и жизнью.

Законы природы имеют отличительную особенность: они существуют вне зависимости от морали, человеческих ценностей, эпохи, взглядов и прочих мелочей. Они по-своему циничны и абсолютно аморальны. Законы природы победить нельзя.

Когда вы поймете, что в вашем организме действительно нуждается в настройке, когда научитесь учитывать все ваши индивидуальные особенности и внешние условия – пол, возраст, климат, в котором живете, привычки в поведении и питании, вы сможете с уверенностью заняться восстановлением своего здоровья, вернуть телу молодость и красоту.

Как это сделать?

Используйте материалы этой книги на практике, применяйте простые рекомендации в вашей повседневной жизни.

Через 1 – 2 недели вы ощутите, как поменялось ваше самочувствие – уйдут усталость и апатия, в теле появится легкость. Вы поверите, что восстановить здоровье просто!

До связи!

Геннадий Фальковский,

Елена Шапаренко

