

1. Впитывают всё внутри организма Увеличиваются в объеме в 25 раз
2. Помогают от вздутия живота
3. Очищают кишечник
4. Борются с запорами
5. Формируют стул
6. Выводят токсические вещества из организма
7. Выводят 10-15% холестерина
8. Выводят канцерогены вызывающие рак
9. Предупреждают скачки глюкозы в крови (что хорошо для диабетиков)
10. Содержат много белка, селена, марганца и магния

## КОФЕ



(2-4 чашки в день)

- продлевает жизнь
- тренирует сердечную мышцу
- предупреждает развитие диабета 2 типа
- стимулирует моторику кишечника (нет запорам!)
- помогает и предупреждает развитие болезни Паркинсон (тремор)
- снижает риск болезни Альцгеймера
- имеет мочегонный эффект, поэтому снижает давление (!)
- у мужчин снижается риск рака мочевого пузыря на 60%
- у женщин снижается риск рака матки на 7% - 25%
- повышается активность мозга

Сильное сердцебиение после кофе – следствие обезвоженности (пить воду)

## СКУМБРИЯ



1. Признана «**Самой лучшей рыбой на свете**»!!! И самой полезной! (Проведены большие исследования)
2. Она не накапливает ртуть
3. Содержит много белка (что очень важно для организма)
4. Имеет много Омега 3 и очень важный витамин D (для костей и памяти)
5. Содержит много витамина B12 , что хорошо для нервной системы и для мозга. (Сохраняет мозг ясным до глубокой старости)

Отварите в воде (без соли) - будет необыкновенно вкусно. Вы приятно удивитесь

Расскажите близким и будьте здоровы!



## ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС

(Это 80% - еда и 20% - отсутствие движений)

это прямая дорога к онкологическим заболеваниям  
 это причина повышения артериального давления (Гипертония)  
 нарушается обмен веществ, развивается сахарный диабет  
 образуются бляшки в стенках сосудов, а затем тромбы  
 повышается риск рака молочной железы  
 разрушаются суставы и кости; стираются хрящевые ткани  
 5 кг лишнего веса увеличивают нагрузку на суставы ног до 15 кг  
 ускоряются разрушительные процессы в позвоночнике  
 появляется отдышка; риск хронического бронхита и бронхиальной астмы  
 болезнь печени (жировой Гепатоз)  
 приводит к катаракте  
 убивает сердце (сердце увеличивается в размерах, покрывается жировой прослойкой. Работает с постоянной нагрузкой)

- 1) Снижение веса всего на 5% помогает нормализовать сахар крови
- 2) Снижение веса всего на 5% помогает нормализовать давление
- 3) Снижение веса на 10% помогает защитить печень
- 4) При снижении веса - уменьшаются боли в коленях. (Снижение веса на 5 кг снижает нагрузку на колени в 2 раза)

## ГИПЕРТОНИЯ

(давление)



это причина инфарктов и инсультов  
 она бьет по мозгу, сердцу, почкам  
 приводит к нарушению сна  
 вызывает головные боли (пульсирующие); сильные головокружения  
 дрожание рук (тремор)  
 нарушается работа сердца (мерцательная аритмия)  
 растягиваются сосуды, появляются трещины и начинают образовываться бляшки  
 она приводит к потере зрения  
 мозг атрофируется  
 происходит задержка жидкости (особенность у женщин)  
 нарушается работа почек (почечная недостаточность)  
 вызывает преждевременную смерть



## СОЛЬ



- вызывает ожирение
- активно накапливается в организме и с возрастом количество соли в организме увеличивается
- задерживает большое количество жидкости (отеки)
- заставляет сердце работать с нагрузкой (сердце слабеет)
- выводит кальций из организма. Разрыхляются кости (переломы)
- препятствует выведению жиров из организма
- повышает давление (Гипертония)
- заставляет нас много есть
- способствует образованию рубцов на печени
- делает сосуды хрупкими
- способствует воспалению, изъязвлению и далее образованию **рака желудка**, позволяя хеликобактер пилори более активно разрушать слизистую желудка

- 1) Отказ от соли помогает похудеть. Снижается давление. Вкусовые рецепторы перенастраиваются, и еда позже становится уже не пресной.
- 2) Отказавшись от соли в течении месяца вы сможете похудеть на 6-12 кг (столько лишней жидкости в организме)
- 3) Если вы снизите соль в 2 раза, то кальция вы как будто начнёте употреблять 1000 мг/день (вот как соль мешает крепости наших костей)
- 4) В Финляндии снизили потребление соли на 1/3. Смертность от инфарктов и инсультов снизилась на 80%

## САХАР



(и всё сладкое)

- ускоряет возрастные изменения, ускоряет старость
- разъедает и разрушает стенки сосудов
- разрушает эластин и коллаген в коже
- это причина болезни зубов
- болезней сердца (чем больше сахара, тем слабее сердце)
- причина развития атеросклероза (бляшки)
- избыток сахара вызывает поломку всего обмена веществ в организме (метаболический синдром)
- развивается слабоумие, происходят повреждения мозга (Альцгеймера)
- приводит к развитию рака (сахар служит питанием для раковых клеток)
- повышение сахара в крови увеличивает все риски в 6 раз (!);

## АСПИРИН

(принимать всем после 50 лет пожизненно и ежедневно!)



- ✓ увеличивает продолжительность жизни
- ✓ лечит боль, температуру и воспаление
- ✓ улучшает кровообращение
- ✓ препятствует образованию тромбов (предупреждает варикозные болезни)
- ✓ у мужчин на 20% повышает эрекцию
- ✓ спасает от инсультов и инфарктов, если не прерывать приём
- ✓ борется с раком кишечника и прямой кишки на 60%
- ✓ снижает риск рака горла и пищевода на 60%
- ✓ борется с раком легких на 60%
- ✓ каждый год благодаря аспирину выживают 300 000 человек по всему миру
- ✓ входит в перечень **жизненно необходимых и важнейших** лекарственных средств РФ
- ✓ детям до 6 лет приём препарата запрещен

(!) Принимать аспирин в облатке, чтобы препарат растворялся не в желудке (что плохо), а только в кишечнике. Принимать препарат вечером и после еды

## ХОДЬБА

(30 минут в день, обгоняя пешеходов)



- защищает от всех сосудистых катастроф
- снижает уровень холестерина в крови
- снижает уровень сахара в крови
- борется с тромбами (улучшается кровоток)
- снижается смертность от инфарктов и инсультов на 30%
- снижается риск диабета на 41% (лишний сахар утилизируется в мышцах)
- снижается риск старческого слабоумия на 50%
- снижается риск рака молочной железы на 80%

А при **Скандинавской ходьбе**:

1. Калории тратятся больше на 40%-50%, чем при обычной ходьбе
2. Меньше нагрузка на позвоночник
3. Меньше нагрузка на суставы ног и на колени
4. Задействуется более 90% всех мышц (а при беге только 80%)



## ЖИВОТНЫЕ

- ❖ заботясь о домашних животных, вы продлевает себе жизнь (!)
- ❖ заботясь о домашних животных, у вас выделяется в организме гормон радости и привязанности (окситоцин)  
Заведите себе животное!

