

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	11
ЧАСТЬ I. НОВАЯ ПРАВДА О ЖИРАХ И О НЕСПРАВЕДЛИВО ОТВЕРГНУТЫХ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ	17
История развития заблуждения, которое сделало нас больными и толстыми	19
Как ложные гипотезы и догмы вредят здоровью и как мы влезли в ложную догму	19
«Жирный» парадокс.....	21
Цыплят по осени считают, или Абсурдная история с подсчетом калорий.....	22
Дорога в ад: от амбициозной догматики к заманчивым тезисам и узкоколейной науке	25
Как сердечный приступ американского президента изменил мир	27
От славных провидцев до острых локтей.....	29
Победителей не судят, или Как постепенно затихла справедливая критика	31
Пирамиды питания — место погребения здоровья	32
Как «диетическое страдание» наносит вред общественному здоровью.....	32
Крах мирового эксперимента с низким содержанием жира.....	35
Реабилитация жира — взгляд в будущее	36
Ложь о холестерине	37
Истеричная травля холестерина	37

АННЕ ФЛЕК

Исследования, которые меняют мир	38
Раздражающая тема о холестерине	39
Холестерин — отмена запрета на яйца	40
Сказка о злом ЛПНП-холестерине	41
А мораль истории?	
Высокий уровень холестерина — не обязательно риск.....	45
Вселенная жира	48
Жир легко усваивается — факт!	48
Миф 1: жир производит жир.....	49
Миф 2: жир должен уйти	49
Миф 3: жир делает больным	50
Небольшая таблица умножения жиров (азы)	51
Добродушные, робкие приятели — насыщенные жирные кислоты	52
Флиртующие соблазнительники — ненасыщенные жирные кислоты	54
Жиры для нашего мозга —	
обычные ненасыщенные жирные кислоты.....	55
Тайный кукловод — сложные ненасыщенные жирные кислоты	57
Магия омега-3 и омега-6 жирных кислот	57
Баланс омега-жирных кислот	60
Баланс решает все	61
Жестокие убийцы — трансжирные кислоты	62
Растительные масла — больше видимости, чем действительности.....	65
Неприкосновенный ореол святости	
некоторых растительных масел.....	67
Пищевая цепь и секретные бомбы омега-6 жиров	68
Перебор с плохим жиром — почему вы можете флиртовать	
с болезнью и смертью и даже стать самоубийцей	69
Качество вместо количества — масла для здоровья	
или для продолжительной жизни	70
Очковтирательство с «холодным отжимом».....	73
ЖИР — деликатес для здоровых клеток.....	75
Здоровая клетка = здоровый организм	75
Волшебная клеточная мембрана	76
Фитнес для клеточной мембраны	78
Тайна могущественных крошечных митохондрий	79
Спасти клетку — исцелить тело.....	82
Секрет бурого жира — мистерия	
с невероятным потенциалом для здоровья	82
Белый жир и бурый жир — тонкая разница.....	83

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ 2. ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА ЖИРА.....	87
От А до Я: как легко предотвратить акне и избавиться от гингивита	89
Голова и нервная система.....	90
Глаз — тут многое может плохо закончиться	90
Дегенерация желтого пятна (МД, макулодистрофия).....	90
Сухие глаза.....	92
Мигрень — нервная гроза	93
Мозг как высоковольтный трансформатор.....	94
Рассеянный склероз	97
AD(H)S (СДВГ) — апокалипсис сегодня!	
Мой ребенок превращается в огнедышащего дракона	99
Деменция и когнитивный дефицит	102
Эпилепсия и роль зубов в этом процессе.....	109
Здоровье зубов: неужели речь только о больных зубах?	
О ревматизме, деменции, бесплодии...	
и о том, какое отношение ко всему этому имеет мобильный телефон	112
Больше жира и меньше мобильного телефона!	115
Сердечно-сосудистые заболевания: конец бессердечной медицины	116
Призрак: скоропостижная сердечная смерть	121
Фибрилляция предсердий — ритм, в котором должен участвовать жир	122
Слабое сердце? Как не стать бессердечным	123
Система пищеварения.....	125
Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ).....	125
Синдром раздраженного кишечника, язвенный колит и болезнь Крона	128
Экскурсия в первые часы жизни	129
Кесарево сечение — фиаско для иммунной системы	130
Синдром раздраженного кишечника (RDS).....	134
Язвенный колит и болезнь Крона	136
Болезни обмена веществ и избыточный вес.....	140
Сахарный диабет 2-го типа и резистентность к инсулину (предиабет) ...	140
Цунами сахарного диабета 2-го типа:	
«Черная смерть XXI столетия», или Жизнь в беспробудном сне	141
Сладкая, как мед, катастрофа.....	142
Избыточный вес — это касается и толстых, и худых	147
Неалкогольный жировой гепатоз — люди фуа-гра	150
Заболевания суставов	151
Артрозы и артриты	151
Воспалительный ревматизм	154

АННЕ ФЛЕК

Чувство слабости и боль: фибромиалгия, синдром хронической усталости и синдром хронической боли	156
Кожные заболевания (акне, псориаз, нейродермит, розацеа, пигментные пятна): кожа — зеркало души... и жира!	160
Если шелушится и чешется:	
псориаз и нейродермит как социальные болезни.....	161
О пятнах на коже и красных носях (розацеа, возрастная пигментация).....	165
Пигментные пятна — скрытые сигналы тревоги.....	166
Розацеа — нелюбимая роза.....	167
Акне.....	169
Жир и другое питание для кожи	173
Онкологические заболевания — распознать и победить настоящего врага.....	174
Больна душа	181
Депрессия и нарушения психики.....	181
Новая медицина для души	183
«Депрессия, связанная с питанием, и питание, облегчающее депрессию» — это новые волшебные слова.....	184
Плацента пожирает мозг.....	185
Вы не больны, но можете стать еще более здоровыми. Советы для здорового омоложения беременным, кормящим грудью, а также желающим иметь детей пациенткам и спортсменам	189
Антистарение начинается в нулевом часе нашей жизни	200
Да здравствует спорт!	192
Наконец-то! Чтобы шло как по маслу	194
Желание иметь ребенка, беременность, здоровый маленький человек. Не забывайте о детях!.....	197
Решение?	
Хороший жир делает здоровых, умных детей и здоровых взрослых	200
Бегом? Бегом! Как будто смазанный!	
Материнское молоко — природная сила жира	202
ЧАСТЬ 3. ПОРТРЕТ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ, ИМЕЮЩИХ В СОСТАВЕ ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ	205
Замена масла на кухне.....	207
Хороший жир лечит, а плохой убивает	207
Замена масла в повседневной жизни	207

СОДЕРЖАНИЕ

Как читать этикетки: маленькие хитрости.....	208
Внимательно читайте этикетки	209
Оливковое масло — особый случай	210
Пальмовое масло — особый случай.....	212
Навстречу жиру! Как распознать «хороший» жир!.....	213
Самостоятельное приготовление пищи и выпечки	
приносит удовольствие и дарит здоровье	214
В сковороде живет маленькая смерть	215
Портрет «жирных» продуктов питания: крупным планом масла	218
Масло водорослей	219
Авокадо и масло авокадо	220
Сливочное масло, топленое масло и гхи	222
Масло семян огуречника	224
Конопляное масло и CBD-масло (каннабидиол).....	225
Какао	227
Кокосовое масло	229
Льняное масло	231
Масло МСТ (Medium Chain Triglycerides Oil (масло среднецепочечных триглицеридов)	233
Оливки и оливковое масло	234
Масло черного тмина	236
Масло зародышей пшеницы.....	238
Орехи, миндаль, семена, косточки — безвозмездно два года жизни	239
Грецкие орехи	241
Фундук	242
Орех макадамия	243
Бразильский орех	243
Орехи пекан.....	245
Фисташки	245
Черный кунжут	247
Семена чиа	249
Семена конопли	250
Льняное семя	251
Семена тыквы	253
Миндаль	254
Кешью	256
Семена подсолнечника	256
Портрет «жирных» продуктов питания: крупным планом яйца	257
Портрет «жирных» продуктов питания: крупным планом мясо	259

АННЕ ФЛЕК

Портрет «жирных» продуктов питания: крупным планом молоко / молочные продукты	262
Портрет «жирных» продуктов питания: крупным планом рыба и морепродукты	263
Портрет «жирных» продуктов питания: крупным планом рыба и масло криля	265
ЧАСТЬ 4. НАВСТРЕЧУ ЖИРАМ	269
Страх перед жирами побежден — тело исцелено	271
Все в лодку!	280
Тема жиров и качество продуктов питания	281
Старт — это так просто!	282
Секрет завтрака Доктора Флек — оживление клеток	282
Клетки как смазанные!	283
Так вы уберете свой жир!	284
Наилучшие жирные пищевые продукты — ваши друзья (список продуктов питания)	284
Навстречу жиру — новые привычки	298
Тяните, если сможете!	
Вытягивание масел как непобедимое оружие	303
Вытяните это!	304
ЭПИЛОГ	307
ГЛОССАРИЙ	315
ПРИМЕЧАНИЯ	323
БЛАГОДАРНОСТИ	343
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	345