

В рубриката „Нова клетка“ даваме думата на Албина Фабиани, специалист по нутриционална епигенетика, да ни разкрие тайните на здравето. Хората, които посещават „Програма „Нова клетка“ на Фабиани, забравят какво е сърдечна недостатъчност, хашимото, мигрена и десетки други болестни състояния. Отслабват трайно, чувстват се заредени с енергия.



# ЗАЩО ДИЕТИТЕ НЕ РАБОТЯТ

При лишаването от въглехидрати отслабваме, защото губим вода, но после килограмите се връщат. То докарва лош дъх, проблеми с кръвното и бъбреците



Искате да свалите някой и друг килограм, но не изгържате на глад? Знайте, че отслабването не е свързано с гладуване! Затова нека поговорим какво означава здравословно отслабване.

При повечето диети, когато отслабвате, вие всъщност не намалявате броя на мастните клетки във вашето тяло. Броят им си остава същият, дори и да станете с 20 кг по-слаби. Това, от което трябва да се отървете, са токсини - те образуват мастни депозита, като се прилепят към мастните клетки.

Важно е да се разбере, че мастните клетки не са мазнини, а по-скоро контейнери за мазнини. Представете си ги като балончета: ако сте с наднормено тегло, тези балончета са запълнени и надути с мастни запаси, вода и токсини. Ако сте стройни и фини, те просто не са „надути“.

## ДЕПА ОТ ТОКСИНИ

Мастните клетки се обновяват постоянно (около 10% от тях се подменят всяка година), но броят им остава същият.

Във и извън вашата мастна тъкан има „поток“ мазнини (липиди - мастни молекули, предим-

но триглицериди). Истинското сваляне на мазнини означава да се насърчи движението на този поток навън, извън тялото. Това, към което трябва да се стремим, е все по-малко токсини да бъдат депозирани в организма. Тялото прави мастен депозит единствено с цел предпазване на важни органи от същите тези токсини! Това е всичко. Ако му помогнете да се отърве от натрупаните депозити токсини, ще стопите телесните мазнини лесно и по напълно естествен начин.

Проблемът е, че повечето хора мислят, че това става с диети. Грешка! Тук говорим за клетъчно и межклетъчно пространство, а не за "детокс" на храносмилателния тракт. Мастните клетки не са враг - те са спасявали живота на хората с години. Единствената причина, поради която сте живи, е невероятната способност на организма да разгражда токсините, като първо ги съхранява и неутрализира в мастни депозита. Но ако сте с наднормено тегло, явно в някакъв момент балансът на този процес е бил нарушен. Това първо.

Второто важно нещо е, че диетата, при която на въглехидратите се гледа като на враг, е равна на бавно самоубийство! "Диета" с ниско съдържание на въглехидрати е едно от най-лошите неща, които можете да направите за здравето си - както на физическо ниво, така и на ментално! Ако премахнете въглехидратите от диетата си, с какво се храните? Мазнини и протеини. Най-вече мазнини! Това звучи ли ви като добра идея? „Гурутата“ на ниско въглехидратните диети твърдят, че ще топите мазнини с ядене на... мазнини. Намирате ли някакъв смисъл в това? Резултатът е, че ще натрупате мазнини, ще пълните с тях клетките

си, ще запушите артериите си, ще засилите производството на ракови клетки и ще получите остеоопороза и диабет.

## НАТРОВЕНИ ОТ КЕТОЗА

„Гурутата“ на ниските въглехидрати твърдят, че високото съдържание на протеин е добро за тялото и дори необходимо за здравето. Не е! Ако не предоставяме достатъчно количество въглехидрати и консумираме много протеин, тялото ще премине в състояние на кетоза. Това е, когато има натрупване на кетони в кръвта. Те са вторични продукти при окисляването на мазнините. Кетоните са токсични киселинни химикали като ацетон, естер на ацетоцетната киселина и бета-хидроксипропионат. Кетозата също води до загуба на апетит. Но е опасно състояние, което повишава инсулиновата резистентност и глюкозната непоносимост. Абсолютно противопоказана е за хората с диабет, които са с наднормено тегло. Инсулиновата резистентност е основен рисков фактор за развитието на сърдечно-съдови заболявания. Тя показва и нарушен глюкозен толеранс, който е свързан с хипертония и дислипидемия (ненормално количество липиди като холестерол и мазнини в кръвта). Кетозната дехидратация предизвиква бъбреците да се претоварят и да се освободят от излишъка на азот. Това може да доведе до виене на свят, главоболие, объркване, гадене, умора, проблеми със съня и влошаването на евентуални бъбречни проблеми.

Без достатъчно въглехидрати, които тялото да превърне в енергия, то започва да съхранява мазнините от храната и да ги складира.

## КАК ДА ОТСЛАБНЕМ ЗДРАВΟΣЛОВНО И ТРАЙНО:

- Започвайте деня със закуска от овесени ядки, накиснати от вечерта в ядково мляко и овкусени по желание с плодове, ванилия, рожков, кокосови стърготини.
- Хранете се с с повече храна от растителен произход: плодове, зеленчуци, кореноплодни, пълнозърнени и бобови (боб, нахут, леща). Животинските продукти да са не по-вече от 20%, но имайте цели дни посветени на растителната храна.
- Намалете максимално рафинираните мазнини: олио, зехтин.
- Не приемайте течни калории: алкохол, плодови сокове.
- Движете се или се занимавайте със спортна активност поне 30 мин. всеки ден.
- Пийте около 2 литра вода, в която може да изстисквате пресен лимон.
- Поддържайте добро настроение.
- Отслабвайте за здраве и ... красотата ще последва!

Тялото включва сигнали за глад. Това е същото състояние, както ако буквално умираме от глад. Изглежда, че е вид защита, така че, докато умираме, да не страдаме от болки от глад. Това е начинът, по който нисковъглеродните диети работят - поставят ви разновидност на гладуване.

Подложилите се на нисковъглеродна диета са зависими от стимуланти, за да се справят с ежедневието. Те не могат да функционират без кафе или енергийни напитки. Буквално се пристрастяват към кофеин, кордицепс, диметиламин или други стимуланти. Някои приемат хапчета и комбинирани добавки за изгаряне на мазнини, ЕСА ставове ( комбинация от ефедрин, кофеин и аспирин), кленбутерол, както и всякакви други химикали, за да "гадат" на тялото енергия, без да доставят такава на клетките. Нисковъглеродният начин на живот не е устойчив в

дългосрочен план. Накрая винаги се стига до неизбежното - ново натрупване на тегло!

### БОЛНИ И ПО-ДЕБЕЛИ

Ето 5 причини, поради които нисковъглеродните диети ви правят дебели в дългосрочен план:

**1.** Те превръщат тялото в „склад“ на мазнини. Когато лишаваме мозъка и тялото от това, от което се нуждае - глюкоза, ставаме податливи на пълнеене, и то завинаги! Метаболизмът се забавя до такава степен, че веднага, след като започнете да се храните с истинска храна, се задейства приоритетът на тялото да трупа запаси.

**2.** Приемането на мазнини за топлина на мазнини е пълна глупост! В това няма никаква логика, затова и не работи. Мазнината, която ядем, отива „на склад“ -

като мазнини в тялото или като запушвания в кръвния поток и т.н. Всеки път и безотказно!

**3.** Нисковъглеродната диета убива вашето желание за движение, както и за секс. Без въглеродни клетки са лишени от глюкоза, така че енергията ви ще пада успоредно със забавянето на метаболизма. Стимулантите могат да ви подлъзват, че имате енергия за известно време, но в крайна сметка тялото ви просто ще изключи.

**4.** Нисковъглеродните диети първоначално подмамват, че топите мазнини, защото веднага се свалят няколко килограма. Но това, което губите първоначално, е водно тегло, причинено от дехидратация. Това се забелязва и по състоянието на кожата: отпусната, без цвят, вяла и лишена от еластичност. Освен това се сдобивате с отблъскващ гъх.

**5.** Тялото ви не може да гори мазнини качествено, безопасно и устойчиво при липсата на въглеродни. Имаме нужда от постоянен прием на въглеродни, за да можем да горим мазнините качествено и без остатъчни токсични отпадъци. Без въглеродни всичко, което правим, е да се насилваме да гладуваме. Животът става ад, а хладилникът чака неизбежния срифт, който всички на такава диета добре познават.

В заключение ще кажа: бъдете мъдри и не се доверявайте на всевъзможни експерти по отслабването. Диетите не работят!

Още за „Нова клетка“ на [www.programa-nova-kletka-bg.com](http://www.programa-nova-kletka-bg.com)  
В следващия брой четете: ...