

АНАТОЛИЙ **МАЛОВИЧКО**

СТОП-СТАРЕНИЕ!

**БИТВА ЗА ЖИЗНЬ!
ДОЛГУЮ И ЗДОРОВУЮ**

**ПРОВЕРЕНО!
РЕКОМЕНДУЮ**

ПРАЙМ

АСТ
Москва

УДК 615.874
ББК 5..230
М19

*Все права защищены. Никакая часть
данной книги не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.*

Маловичко, Анатолий Васильевич.


М19 **Стоп-старение! Битва за жизнь! Долгую и здоровую /**
Анатолий Маловичко. — Москва : АСТ, 2015. — 349 с. —
(Проверено. Рекомендую!).

ISBN 978-5-17-089078-1

Книга народного целителя и потомственного натуропата Анатолия Маловичко, чьи системы питания и очищения помогли обрести здоровье сотням тысяч людей, посвящена одной из самых актуальных проблем нашего времени — избавлению от главной причины старения и развития множества заболеваний — проблемы с весом. Лишние килограммы или их нехватка — причина многих и многих болезней. Если вес не в норме, организм быстро ветшает, дряхлеет!

В книге вы найдете не только ценные советы по питанию, нормализующему вес, но и программу очищения и оздоровления организма, которая не даст болезни ни единого шанса! Это — одна из самых важных книг знаменитого народного целителя, которого знают и любят сотни тысяч россиян!

*Данное издание не является учебником по медицине.
Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ


ISBN 978-5-17-089078-1

© Маловичко А., 2015
© ООО «Издательство АСТ», 2015

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА..... 8

ПРОБЛЕМЫ ТОЛСТЫХ И ХУДЫХ 10

I. Первый тип тучных людей –
сверхлюбители поесть 22

II. Второй тип ожирения – эндокринного
происхождения 56

III. Третья форма ожирения – токсическая
тучность 66

IV. Худые! 69

ОЖИРЕНИЕ

(по доктору Фульгенда Синха)..... 89

Причины ожирения 91

Методы йоги для лечения ожирения 94

Меню для тучных людей 97

ЛЕЧЕНИЕ ОЖИРЕНИЯ ПО СИСТЕМЕ ЙОГИ (по доктору Фульгенда Синха)	100
Избранные йоговские асаны	100
Первая неделя йоговских упражнений	101
1. ЭКПАДА УТТАНА АСАНА	101
2. УТТАНПАДА АСАНА	103
3. ШАВА АСАНА	106
Вторая неделя йоговских упражнений	109
4. БХУДЖАНГА АСАНА	109
5. ШАЛАБХА АСАНА	110
Третья неделя йоговских упражнений	113
6. САНТУЛАН АСАНА	113
7. ПАВАНМУКТА АСАНА	116
Четвертая неделя йоговских упражнений	117
8. СУРЬЯ НАМАСКАР АСАНА	117
9. ДХАНУР АСАНА	120
Пятая неделя йоговских упражнений	122
10. АРДХА ВАКРА АСАНА	123
11. ПАШИМОТТАН АСАНА	125
Шестая неделя йоговских упражнений	128
12. СУПТА ВАЙРА АСАНА	128
13. МАТСИЕНДРА АСАНА	131
14. МАНДУКА АСАНА	135

БАЛАНС ПОЛОВЫХ ГОРМОНОВ 138

Часть I. Генеральная теоретическая идея
авторской лечебной системы 138

Заключение автора 155

**ХАРАКТЕРИСТИКА АВТОРСКОЙ
ЛЕЧЕБНОЙ СИСТЕМЫ 159**

Система лечения 161

Новые подходы в лечении раковых
заболеваний 163

Методика лечения раковых заболеваний 185

**ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ
БАЛЬЗАМЫ 214**

Часть II 214

Технология изготовления медовых
и спиртовых бальзамов 217

Заключение автора 240

**НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ
НАДПОЧЕЧНИКОВ 243**

Народная фитотерапия 246

НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ ГИПОФИЗА	254
Рецепты народной медицины	255
НЕСАХАРНЫЙ ДИАБЕТ	263
Народная фитотерапия	265
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ	270
Интересные факты из эндокринологии	270
ЛИТЕРАТУРА	279
ПРИЛОЖЕНИЕ	281
Очищение организма на клеточном уровне	281
Человек может и должен жить до 240 лет	281
Что нужно знать, чтобы жить до 250 лет.	
Важные сведения о генах и воде	287
Программа действий по очищению организма	295
Важнейшее положение	297
С чего начать возрождение правильного человеческого питания	301
Цепочка жизни: соединительная ткань — вода — космос	308

Видовое питание – это долг человека перед самим собой	318
Основные правила употребления белка	323
Основные правила употребления жиров	324
Как употреблять углеводы	326
Развернутая программа перехода на правильное питание	328
Этапы перехода на правильное питание	328
Реакции организма на II этап очищения	337
Самостоятельный подбор воды, напитков и продуктов питания	339
Подбор воды в соответствии с генетическими потребностями организма	341
Подбор продуктов питания	343
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ	347

*Дочери моей любимой,
Светлане Анатольевне Маловичко,
посвящается эта книга*

ОТ АВТОРА

Сколько бы проблем ни создавали женщины, для нас, мужчин, они всегда остаются желанными и любимыми. Но когда болезнь возникает внутри самой женщины, нет ничего более видеть это и понимать, что, может быть, и ты есть виновник этой ее проблемы... Видеть немой вопрос в глазах исстрадавшейся любимой невыносимо, ведь в твои глаза смотрит раненая Любовь Вселенной.

Сколько же сострадания, ласкового участия, невероятного умения, тонкостей всего мира надо вложить врачевателю, чтобы вер-

нуть этим глазам то, что они излучают всю жизнь — Любовь и Тепло — в наши дома, нашу Землю, нашу Вселенную.

Что бы мы, мужчины, ни творили, ни создавали в этом мире, так или иначе все и всегда посвящается ей — Женщине. Только на ней и держится все самое лучшее в этом мире. Бог — это Любовь, а какая любовь — без женщины?

Анатолий МАЛОВИЧКО

ПРОБЛЕМЫ ТОЛСТЫХ И ХУДЫХ

Вместо того чтобы глотать лекарство, лучше проглотить один день.

Плутарх

В обществе существует два класса, которые думают, что они чрезвычайно несчастны — тучные люди, жаждущие похудеть, и худые, старающиеся во что бы то ни стало пополнить.

Огромное количество книг написано о лечении ожирения, с самыми фантастическими диетами для похудения, и все же очень мало людей читали об этой проблемной болезни. Еще меньше понимают сам процесс «сотворения» своего несчастья.

Сколько сейчас болтается в мире «жироснижающих диет», «жироснижающих фирм» и «кодирующих», сколько «пищевых добавок» в виде порошков трав... Но все идет своим чередом, то есть прахом...

Дьявольский аппетит идет далеко впереди и докторских диссертаций, и докторских предписаний, и новоявленных чудотворцев. На коммерчески-предательских полках супермаркетов теперь полно жареного хрустящего картофеля, кукурузы, арахиса; ломаются полки от соусов из сметаны и сыра; алкогольные и кофейные забегаловки — на каждом углу; пончики и конфеты, богатые сахаром безалкогольные напитки 24 часа в сутки — всегда у нас под рукой.

Больные вращаются в этой «карусели» многократно и без особого успеха. Переедание — почти сухая диета — разочарование — и снова переедание. Долговременная «карусель» более вредна, чем просто избыточный вес. Эти «упражнения» могут стать одной из основных причин высокого артериального давления со всеми последствиями для кровеносных сосудов.

Существуют два общих типа тучных людей:

- а) тип всем довольного коротышки. Это типичный «надпочечный» тип — счастливый, любящий все и вся, но особенно любящий поесть и не испытывающий больших неудобств от своей округлости;
- б) второй тип — вечно терзающийся из-за своего ожирения как явной угрозы для своего здоровья и внешности, он отчаянно тревожен в поисках легкого пути для облегчения своего груза. Он презирает трудный путь

в виде резкого сокращения калорий, он — всегда в поисках некой панацеи: диетических продуктов, таблеток, жиросжигающих составов (нынче это стало очень модным), таблеток, масел, уксуса... Все это «оздоровление» доставляет ему удовлетворение — есть чем заняться...

Автор, прежде чем давать какие-либо советы по лечению ожирения, классифицирует больных на три общих типа:

1. Сверхлюбитель поесть.
2. Тучность эндокринного происхождения.
3. Токсическое ожирение.

Вот теперь подробно разберемся с каждым из этих типов.

Для начала уясним себе физиологический процесс ожирения. На этот счет есть очень много научных трудов, книг, теорий. Все они бродят «вокруг да около» и не решают самой сути проблемы. Из всего громадного количества трудов на эту тему автор остановил свое внимание на двух великолепных работах наших ученых.

Вот что пишет **Болотов Борис Васильевич**:

«...Если же рассматривать ожирение как болезнь организма, можно сказать следующее. Начинается она с болезни желудка, а точнее — с нарушения функционирования желудочно-кишечного тракта, который нужно лечить в первую очередь.

Одним из вероятных дефектов является поврежденность луковицы двенадцатиперстной кишки.

Следует напомнить, что желудочно-кишечный тракт содержит два органа переваривания (расщепления) пищевых материалов: это желудок и двенадцатиперстная кишка. В желудке пища расщепляется (обрабатывается) кислотами, среди которых есть также соляная кислота и ферменты пепсины. Соляная кислота и ферменты являются, по сути, сильными кислотами, способными расщеплять лишь белки животного происхождения на фрагменты, состоящие из аминокислот и сахаров. Они же и усваиваются всеми органами человеческого организма. Далее пищевые продукты перистальтическими эффектами желудка перемещаются в двенадцатиперстную кишку. Здесь продукты обрабатываются другими ферментами, поступающими из печени — в виде желчи, и из поджелудочной железы — в виде трипсинов. Желчь и трипсины представляют собой набор многих сильнощелочных ферментов, которые, замешиваясь в общем протоке, поступают через фатеров сосочек в пространство двенадцатиперстной кишки. Смесь этих двух ферментов настолько сильна, что она способна расщеплять белки растительного происхождения до уровня сложных сахаров. Но среда желудка с кислыми ферментами должна быть естественно отделена от среды щелочных фер-

ментов двенадцатиперстной кишки. В противном случае между кислотами и щелочами будет происходить реакция нейтрализации с образованием солей.

В организмах животных и человека разделительным органом является привратник луковицы двенадцатиперстной кишки, который имеет мышечно-клапанную структуру, управляемую по соответствующим нервным каналам.

Клапанная система отлажена, она имеет невероятно высокую степень надежности. Фактически система срабатывает только после полного расхода желудочных соков, когда кислотность среды желудка упадет до 5–6 единиц. После выброса желчи и трипсинов в двенадцатиперстную кишку нейтральная среда становится резко щелочной — до 10–12 единиц. Когда желчь и трипсины потеряют свою силу и сильнощелочная среда будет практически нейтральной (около 7 единиц), продукты расщепления поступят сначала в тощий, а затем в тонкий кишечник, где будет происходить всасывающий эффект. При повреждении клапана (сфинктера) привратника луковицы двенадцатиперстной кишки ферменты желудка начинают контактировать с ферментами двенадцатиперстной кишки, образуя при этом соли!

Причем в реакции нейтрализации возможно появление, по крайней мере, шести видов солей:

1. Соли щелочные.
2. Соли кислые.
3. Соли минеральные.
4. Соли жирные.
5. Соли, растворимые в воде.
6. Соли, не растворимые в воде.

Другими словами, при повреждении привратника луковицы двенадцатиперстной кишки в организм начинает поступать большая масса солей вместо продуктов расщепления. В результате организм, вместо того чтобы питаться полноценными веществами, загромождается всевозможными солями. Часть солей, естественно, будет удалена (по своим естественным каналам выделения. — *Автор*), а некоторая их часть останется. Теперь, с одной стороны, организм перегружен солями, а с другой стороны, он будет слабеть из-за поступления продуктов расщепления. В этом режиме работы желудочно-кишечного тракта и происходит накопление жиров в организме. Собственно наблюдаемое постепенное ожирение свидетельствует о неудовлетворительном функционировании клапана (сфинктера) и привратника луковицы двенадцатиперстной кишки».

Теперь мне хочется предоставить слово замечательному исследователю особо важных медицинских проблем из Санкт-Петербурга