



*Посвящается Лоренцо и всем тем, кто учил меня истине о целебной силе жиров. А также тем, кто постоянно испытывает тягу к знаниям и стремится к полноценной, здоровой жизни.*

*Внимание!*

*В данной книге содержится информация, связанная со здоровьем. В связи с тем, что организм каждого человека уникален и требует персонализированного подхода, редакция настоятельно советует проконсультироваться со специалистом прежде, чем начинать следовать рекомендациям, представленным на страницах книги.*

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	<b>11</b>
<b>ЧАСТЬ I. НОВАЯ ПРАВДА О ЖИРАХ И О НЕСПРАВЕДЛИВО ОТВЕРГНУТЫХ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ</b> .....	<b>17</b>
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
<b>Пирамиды питания — место погребения здоровья</b> .....	<b>32</b>
Как «диетическое страдание» наносит вред общественному здоровью .....	32
Крах мирового эксперимента с низким содержанием жира .....	35
Реабилитация жира — взгляд в будущее .....	36
<b>Ложь о холестерине</b> .....	<b>37</b>
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
<b>Вселенная жира .....</b>	<b>48</b>
Жир легко усваивается — факт! .....	48
Миф 1: жир производит жир.....	49
Миф 2: жир должен уйти .....	49
Миф 3: жир делает больным .....	50
<b>Небольшая таблица умножения жиров (азы) .....</b>	<b>51</b>
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
<b>Растительные масла — больше видимости, чем действительности.....</b>	<b>65</b>
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
<b>ЖИР — деликатес для здоровых клеток.....</b>	<b>75</b>
Здоровая клетка = здоровый организм .....	75
Волшебная клеточная мембрана .....	76
Фитнес для клеточной мембраны .....	78
Тайна могущественных крошечных митохондрий .....	79
Спасти клетку — исцелить тело.....	82
<b>Секрет бурого жира — мистерия</b>	
<b>с невероятным потенциалом для здоровья .....</b>	<b>82</b>
Белый жир и бурый жир — тонкая разница.....	83

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ЧАСТЬ 2. ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА ЖИРА.....</b>	<b>87</b>
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
<b>Здоровье зубов: неужели речь только о больных зубах?</b>	
<b>О ревматизме, деменции, бесплодии...</b>	
<b>и о том, какое отношение ко всему этому имеет мобильный телефон .....</b>	<b>112</b>
Больше жира и меньше мобильного телефона! .....	115
<b>Сердечно-сосудистые заболевания: конец бессердечной медицины .....</b>	<b>116</b>
Призрак: скоропостижная сердечная смерть .....	121
Фибрилляция предсердий — ритм, в котором должен участвовать жир ....	122
Слабое сердце? Как не стать бессердечным .....	123
<b>Система пищеварения.....</b>	<b>125</b>
Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ).....	125
Синдром раздраженного кишечника, язвенный колит и болезнь Крона .....	128
<b>Экспедиция в первые часы жизни .....</b>	<b>129</b>
Кесарево сечение — фиаско для иммунной системы .....	130
Синдром раздраженного кишечника (RDS).....	134
Язвенный колит и болезнь Крона .....	136
<b>Болезни обмена веществ и избыточный вес.....</b>	<b>140</b>
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
<b>Заболевания суставов .....</b>	<b>151</b>
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
<b>Онкологические заболевания — распознать и победить настоящего врага.....</b>	<b>174</b>
<b>Больна душа .....</b>	<b>181</b>
Депрессия и нарушения психики.....	181
Новая медицина для души .....	183
«Депрессия, связанная с питанием, и питание, облегчающее депрессию» — это новые волшебные слова.....	184
<b>Плацента пожирает мозг.....</b>	<b>185</b>
<b>Вы не больны, но можете стать еще более здоровыми. Советы для здорового омоложения беременным, кормящим грудью, а также желающим иметь детей пациенткам и спортсменам .....</b>	<b>189</b>
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
<b>ЧАСТЬ 3. ПОРТРЕТ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ, ИМЕЮЩИХ В СОСТАВЕ ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ .....</b>	<b>205</b>
<b>Замена масла на кухне.....</b>	<b>207</b>
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
<b>Самостоятельное приготовление пищи и выпечки</b>	
<b>приносит удовольствие и дарит здоровье .....</b>	<b>214</b>
В сковороде живет маленькая смерть .....	215
<b>Портрет «жирных» продуктов питания: крупным планом масла .....</b>	<b>218</b>
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
<b>Орехи, миндаль, семена, косточки — безвозмездно два года жизни .....</b>	<b>239</b>
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
<b>Портрет «жирных» продуктов питания: крупным планом яйца .....</b>	<b>257</b>
<b>Портрет «жирных» продуктов питания: крупным планом мясо .....</b>	<b>259</b>



## 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
<b>ЧАСТЬ 4. НАВСТРЕЧУ ЖИРАМ .....</b>	<b>269</b>
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
<b>ЭПИЛОГ .....</b>	<b>307</b>
<b>ГЛОССАРИЙ .....</b>	<b>315</b>
<b>ПРИМЕЧАНИЯ .....</b>	<b>323</b>
<b>БЛАГОДАРНОСТИ .....</b>	<b>343</b>
<b>АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ .....</b>	<b>345</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Знаете ли вы, что мешает большинству людей быть максимально здоровыми? Что именно? Роковая нехватка жира! Просто и ясно: жир.

ЖИР! Что значит для вас это понятие? Быть может, а-ля «Жир одаривает нас раздражающими масляными пятнами». Жир плавает в нас так же, как капля жира в супе. Жир, как при «пудинг-эффекте», колышется поверх пояса брюк. Для некоторых любителей искусства и почитателей художника Йозефа Бойса пятна жира являются даже способом творческого выражения. Жир — не «яд», как ошибочно заклеямили его в последние десятилетия. Жир, скорее, напротив — секретное лекарственное средство класса люкс для вашего организма. Жир для вашего здоровья — это прежде всего хорошо спрятанная драгоценность.

Для хорошего самочувствия вы можете сделать очень многое: чуть больше двигаться, спать, сколько требуется, спокойно справляться с проблемами, найти близких по духу, симпатичных вам, порядочных людей, но прежде всего тщательно проанализировать свое питание и перестать видеть в жире врага. То, чем мы питаемся, оказывает колоссальное влияние на биологию нашего организма в целом: микрофлору кишечника, иммунную систему, гормональный цикл, обмен веществ — все эти части крайне сложной головоломки нашего тела реагируют на наш рацион. То, что мы едим, попадает в наши клетки — самые малые единицы строения организма. Вы можете очень медленно, но верно убивать ваши клетки или же умело заботиться о них и беречь с помощью богатой жирами пищи.

Небольшая игра воображения: представьте себе ваше тело в целом — это превосходно сформированное подразделение из миллионов клеток.

И каждая, как мини-блок вашего организма, нуждается в жире как в жизненно важном кирпичике для строительства клеточной мембраны и формирования

## АННЕ ФЛЕК

компонентов клетки, точно так же, как и вам, как и благоухающему растению базилика на кухне, и как белке в лесу нужен воздух, чтобы дышать. Каждая скрипучая клетка в вашем теле громко взывает к жиру. Но, к сожалению, этот отчаянный крик для большинства остается неслышанным. Систематическое «смазывание» клетки открывает дверь к полному исцелению. Чем больше здоровых клеток, тем здоровее весь организм.

У всех нас есть шанс отремонтировать организм при помощи целебной силы хорошего жира. Вы сомневаетесь? Вы стоите не больше, чем ваш автомобиль! Я поражаюсь, как, не моргнув глазом, вы заливаете в горячо любимую тачку «только лучшее» моторное масло, причем цена — евро больше или меньше — не имеет значения. Каждая велосипедная цепь, каждая бензопила для того, чтобы работать, нуждается в правильной смазке. Но речь идет о собственном двигателе, о теле, к которому человек зачастую относится невнимательно, нерадиво, живя только сегодняшним днем, не прибегая к необходимому уходу и своевременному «ремонту». Многие клянут неинтересные во вкусовом отношении обезжиренные продукты, но продолжают их есть или беспечно брызгают на клетки низкокачественными жирами-убийцами. Неудивительно, что в какой-то момент двигатель начнет барахлить, затрясется, и «система зажигания даст осечку». Не удивительно, что потом начнут чередоваться инфекции, пугающие болезни-монстры будут подстерегать вас, концентрируясь в основном на верхних этажах: память и интеллект уже не будут работать так, как раньше. Обезжиренное питание всегда вызывает бунт на капитанском мостике вашего здоровья. Независимо от того, какими заголовками пестрят псевдонаучные статьи, не важно, сколько раз вы вдалбливали себе «Обезжиренное — значит полезное для здоровья!», современная наука подтверждает: жир — не зло, а спасение. И миллионы людей могли бы воспользоваться целительной силой жиров, если бы они только знали о...

Качество жира зависит от продуктов питания, попадающих в желудок изо дня в день.

Ведь правильно подобранный, «хороший» жир, как превосходное топливо, обладает уникальным даром регенерировать клетки, и таким образом исцелять весь организм. Жир предоставляет возможность оказывать мощное влияние на здоровье, больше, чем вы можете себе представить. Жир делает не только стройным или ловким, счастливым или сексуальным, но и доказанно защищает от инфаркта, инсульта, сахарного диабета, деменции и рака. И не только это. Жир может не только предотвращать болезни и облегчать их течение, но и лечить! Вот почему он является самым элементарным, базовым «модулем» в вопросах лечения.

Если вы читаете эти строки, значит, готовы оставить подсчет калорий и обезжиренные продукты далеко позади. Потому что эта книга является не только признанием жиру в любви, она предоставляет вам также проверенное временем руководство, как шаг за шагом восстановить здоровье. Без здоровья нет ничего! Но, положив руку

## ВВЕДЕНИЕ

на сердце, согласитесь: большинство из нас довольно безрассудно обходятся со своим здоровьем.

До тех пор пока вы впервые не ощутите свою уязвимость, став жертвой заболеваний, которые неожиданно вползли в вашу жизнь, вы не задумываетесь о здоровье и продолжаете жить, как обычно. Но помните: здоровье, как и болезнь, начинается с нашего образа мыслей и знаний, которые мы расцениваем как «истину». Если в основе этого лежит заблуждение, сама жизнь становится опасной. Это касается, в том числе, и жира.

Полезный для здоровья жир не случайно отсутствует в нашей жизни и на вашей тарелке! На протяжении десятилетий «эксперты», в том числе через рекомендации по правильному питанию, демонизируют это славное питательное вещество. Долгие годы промывания мозгов, сказка о «злом жире» принесли нашей цивилизации ужасные последствия, в том числе смертельные. Миллионы людей десятилетиями следуют сумасбродным, полным заблуждений, рекомендациям есть нежирную пищу. А ведь это приводит к катастрофическим последствиям для здоровья и невероятно увеличивает затраты стран на здравоохранение. Вычеркнув здоровые жиры из рациона, люди заменили их на углеводы и сахар, что привело к эпидемии ожирения и развитию сопутствующих заболеваний.

Увлечение обезжиренными продуктами в XX привело к росту сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

И это при том, что жиры давно уже реабилитированы медицинским сообществом. Но, как показывает практика, рядовые врачи с трудом перестраиваются на новые парадигмы, предпочитая опираться на аксиомы, лежащие в основе их многолетней практики.

Вероятно, те, кому больше повезло со здоровьем, в течение своей жизни просто плевали на обезжиренные продукты и не придерживались советов по низкожировому питанию. Ведь демонизация жира основана только на расплывчатой, неопределенной гипотезе одного ученого, построенной на зыбком научном материале. Об этом я подробнее расскажу далее. Это было давно, еще до того, как я наткнулась на тайну исцеления с помощью высокожировой диеты. Это было в самые первые годы моего обучения в медицинском институте Лейпцига, как раз в то время, когда жир меня буквально заинтриговал. Но если вы полагаете, что я могла узнать из курса лекций что-то о профилактической медицине, диетологии, об исцелении жиром, то сильно заблуждаетесь. К сожалению! Во время учебы я ничего не слышала на тему диетической или профилактической медицины. Медицинское образование, как и немецкая система здравоохранения, увы, в первую очередь ориентируется на заболевания. Наверное, не будет ошибкой саму систему переименовать в «Схему лечения болезней». Во время обучения мы зубрили анатомию, биохимию, физиологию и естественные науки, позже учили наизусть описание болезней, досконально

## АННЕ ФЛЕК

изучали основные симптомы, диагностику и способы классической медикаментозной терапии и оперативные способы лечения. Но что конкретно означает здоровье в целом: как человеку с малых лет сохранить его, — к сожалению, об этом я ни разу не услышала ни на курсах повышения квалификации, ни во время многочисленных прослушанных мною лекций.

В то время мейнстрим<sup>1</sup> старательно трубил о целебном воздействии на организм и фигуру высокоуглеводных и низкожировых диет. И я тоже питалась иначе, чем сегодня, то есть явно опираясь на обезжиренные и якобы полезные для здоровья углеводы. В отличие от того, к чему я привыкла в детстве. Тогда, во времена моего детства, жир ни в коем случае не запрещали.

Во время моего продолжительного пребывания во Франции в молодые годы и позже, во время учебы, жир для меня был скорее другом и не распознавался как враг. Но потихоньку, едва заметно, в ежедневном рационе появились мюсли, кукурузные и злаковые хлопья, бутерброды, в том числе с все увеличивающимся слоем шоколадной пасты. Со временем они стали моей повседневной, предпочитаемой классикой. И вот в чем трагический парадокс: это богатое сахаром, обезжиренное питание было полной противоположностью тому, что современная диетология рекомендует сегодня для профилактики и лечения рака и хронических заболеваний.

В один из сумасшедших, холодных ноябрьских вечеров, после бесконечного дня в университете я пробиралась через центр города Лейпциг. Мелкий морозящий дождь словно сверлил меня сквозь очень тонкий плащ. Это было более чем некомфортно, к тому же мои ноги замерзли и, казалось, медленно превращались в кусок льда. Так как мое небольшое студенческое общежитие, к сожалению, не особо подходило под условия зимы и оснащалось лишь ненадежным обогревателем, то иногда, в такие холодные вечера, я для разогрева в качестве тайного «хобби» посещала хорошо отапливаемые общественные места. В тот вечер я спонтанно проскользнула в маленький старинный кинотеатр за углом. В программе стоял какой-то голливудский фильм. Этому вечеру надлежало радикально изменить мое мышление о здоровье и жире. Тот фильм назывался «Масло Лоренцо» с Сюзан Сарандон и Ником Нольте в главных ролях. Речь шла о реальной истории и о до сих пор недооцененной тематике: исцелении с помощью жира. Это история маленького Лоренцо, который страдал от редкой неизлечимой болезни и, уже получив от врачей наихудший прогноз, ожидал конца своей жизни. Медицина отказалась от мальчика. Но безнадежная болезнь в результате мужественной борьбы его родителей и дальновидных ученых утихла через утопическую на сегодняшний день терапию, с использованием масляной смеси. Ситуация Лоренцо изменилась.

От коматозного угасания до захватывающих симптомов облегчения — он жил еще много долгих лет вопреки всем статистическим данным!

---

<sup>1</sup> Современная мода. — Прим. науч. ред.

## ВВЕДЕНИЕ

Этот проведенный в кинотеатре ноябрьский вечер стал для меня первым важнейшим импульсом для размышлений об использовании жира в качестве лекарственного средства. Постепенно захватывающая идея «исцеления жиром» разгоралась во мне ярким пламенем. Меня озарило, что люди несправедливо клеймят жир, что он просто стал, так сказать, козлом отпущения. А еще у меня зародились первые подозрения, что у подорванного здоровья населения существуют конкретные виновники — рафинированные углеводы<sup>2</sup>. Но у меня не было ни реального понимания, ни научных доказательств того, насколько важное значение имеет жир для нашего здоровья. После этого первого, резкого «Бах!» я захотела понять, как же могло так случиться, что жир оклеветан людьми. И это послужило тем толчком, что позволил мне наконец открыто и без предрассудков проанализировать жир через его дифференциацию. Мотивация всегда нуждается в побудительной причине. И эта причина была для меня очень мощной: я хотела найти истину — понять все свойства жиров и о их возможной целительной силе. Результаты моих многолетних поисков подтвердили все выдвинутые когда-то предположения. Жир может лечить!

Эта книга предоставит вам результаты самых последних исследований. Вы узнаете, что такое «хороший жир», и что такое «плохой жир», ведь исцеляет только жир хороший, а плохой — убивает. Вы погрузитесь в запутанную тему холестерина и широко распространенную ложь о холестерине, которая десятки лет ставила все представления о полезном питании с ног на голову. Вы станете гуру в вопросах о растительном масле — трудной и... скользкой теме. Это важно, потому что зачастую вы употребляете с виду полезные масла, даже не подозревая об их губительном влиянии на организм. Эта книга поведаст вам о том, что жиры могут изменить жизнь к лучшему и стать главным оружием в борьбе с болезнями от А до Я: от воздействия на банальные угри при акне<sup>3</sup>, до гингивита<sup>4</sup>, от инфаркта до диабета, от деменции<sup>5</sup> до рака.

Я надеюсь, эта книга не только произведет революцию в вашем отношении к жиру, но и станет путеводителем в мире полезных жиров. И вы наконец сможете испытать на собственном теле, как «хороший» жир меняет жизнь к лучшему. Я абсолютно убеждена в том, что каждый человек, который желает привнести свою жизнь здоровье, должен прочитать эту книгу!

За более чем двадцать лет я вылечила с помощью своей методики тысячи пациентов. При этом на переднем плане всегда стояло целостное, индивидуальное

---

<sup>2</sup> Это форма сахара или крахмала, которого не существует в природе. Рафинированные углеводы делают из натуральной, цельной пищи, но в процессе обработки и «очищения» их внутренняя структура меняется. — *Прим. науч. ред.*

<sup>3</sup> Это распространенное кожное заболевание, которое в основном поражает участки кожи, где сосредоточено множество сальных желез. В первую очередь страдают лицо, грудь и спина. — *Прим. науч. ред.*

<sup>4</sup> Воспаление десен. Это мягкая форма заболевания десен, которая проявляется в покраснении, опухании и кровоточивости десенной ткани. — *Прим. науч. ред.*

<sup>5</sup> Пониженная умственная деятельность. — *Прим. науч. ред.*