

ЕДИМ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЖИТЬ!

Почему мы полнеем.

Тезис, чтобы похудеть, надо пить воду, верен отчасти: но без подкисления крови трудно добиться желаемого результата. Физиологическое чувство голода появляется при понижении уровня глюкозы в крови (основной фактор). Организм для удержания приемлемого уровня глюкозы имеет два способа его повышения:

- путем использования накопленных энергетических запасов (гликогена и жиров);
- путем приема еды.

Щелочная реакция крови сдерживает использование накопленных жировых запасов для компенсации текущих энергетических затрат организма. Несмотря на то, что в организме достаточно энергетических запасов в виде жира, а уровень глюкозы в крови падает и появляется чувство голода. Возникшее чувство голода погашается с приемом еды, а лишняя ее часть направляется на пополнение жировых запасов. Скорость (эффективность) мобилизации жирных кислот из жировой ткани и их обратное преобразование в глюкозу увеличивается при подкислении крови. Известные методы внешнего воздействия на организм, например, длительная физическая нагрузка (бег на длинные дистанции, полет для птиц при перелете), голодание и использование слабых органических кислот приводит к подкислению крови и запуску механизмов расщепления жиров. Таблица внешних воздействий на организм - по ссылке <http://otc100.ru/kommentarii/>. Все методы подкисления крови, приведенные в таблице 2, проверены народной медициной и работают. **Подкисленная кровь ускоряет скорость преобразования жирных кислот, запасенных в жировой ткани, в глюкозу** и тем самым способствует длительному удержанию уровня глюкозы в крови без приема еды и уменьшению жировых запасов организма. Таким образом, **подкисленная кровь** способствует удержанию постоянного уровня глюкозы в крови без частого приёма пищи и создает предпосылки по защите организма от ожирения.

P.S. Поступление из внешней среды **энергоресурсов в виде еды**, необходимых для поддержания жизнедеятельности организма при подкисленной крови, **существенно может уменьшиться**, если не стоит задача накопления жира не случай голода.