

БИБЛИОТЕКА КНИГИКРАТКО

**КРАТКОЕ  
СОДЕРЖАНИЕ  
«КИТАЙСКОЕ  
ИССЛЕДОВАНИЕ НА  
ПРАКТИКЕ.  
ПРОСТОЙ ПЕРЕХОД  
К ЗДОРОВОМУ  
ОБРАЗУ ЖИЗНИ»**

**Библиотека КнигиКратко**  
**Краткое содержание**  
**«Китайское исследование на**  
**практике. Простой переход**  
**к здоровому образу жизни»**  
**Серия «КнигиКратко»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=27360542](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27360542)  
DG Win&Soft; 2016*

**Аннотация**

**Этот текст – сокращенная версия книги «Китайское исследование на практике. Простой переход к здоровому образу жизни». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.**

Вопреки расхожему мнению, животная еда не типична для человека. Когда древние люди научились охотиться, они действительно стали иногда есть мясо. Однако в их рационе было гораздо меньше животных продуктов, чем в меню современного человека. Животная еда не только не типична для человека, но и вредит его здоровью.

Наше эмоциональное и психическое состояние находится в сильной зависимости от того, что мы едим. Плохое самочувствие подталкивает к неправильному выбору питания, а неправильная пища усугубляет проблемы эмоционального и психического состояния. Человечество изобрело гениальные технологии, чтобы оказывать суперэффективную неотложную помощь организму, однако до сих пор не может справиться с хроническими заболеваниями. Причина кроется в том, что институты здравоохранения игнорируют многие данные о влиянии образа жизни на здоровье. Между тем ожирение, диабет, боль в суставах, сердечно-сосудистые заболевания, повышенное давление и высокий уровень холестерина – все это следствия неправильного питания.

Колин Кэмпбелл, крупнейший мировой специалист по биохимии, почетный профессор кафедры пищевой биохимии Корнелльского университета, более 50 лет изучал связь между пищевыми привычками и хроническими болезнями. В книге «Китайское исследование на практике» его сын Томас Кэмпбелл, врач, исполнительный директор Центра пищевых исследований, рассказывает о результатах этого исследования, а также о том, как избавиться от болезней и прожить долгую и полноценную жизнь.

**Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги**

# **По материалам книги «Китайское исследование на практике. Простой переход к здоровому образу жизни» Томас Кэмпбелл**

Автор краткого обзора: *Библиотека «Главная мысль»*

**Переходите к здоровому образу жизни – это просто**

Интуитивные знания тибетских монахов и выводы самых современных научных исследований приводят нас к одному и тому же способу питания – цельной растительной диете. Беспрецедентное по длительности китайское исследование доказало связь между потреблением продуктов животного происхождения и хроническими болезнями (диабет, коронарная болезнь сердца, рак груди, кишечника и простаты).

Суть здоровой диеты сводится к тому, что человеку полезны все части растений. Недопустимо есть рафинированные продукты и химические добавки, включая сахар и соль.

Надо избегать еды, которая подвергалась глубокой промышленной переработке. Наконец, надо отказаться от продуктов животного происхождения – мяса, рыбы, молока, яиц, сыра. Таких принципов питания придерживались многие нетрадиционные врачи, которые успешно лечили рак, диабет, цирроз печени, артрит. Например, натуропаты Галина Шаталова и Кацудзо Ниши.

Эта книга – продолжение бестселлера «Китайское исследование», который был переведен на 10 языков. Всего в мире куплено уже более 1 млрд экземпляров. Книга полезна не только для людей, которые страдают от недуга и хотят использовать диету в качестве мощного терапевтического средства, но и для всех, кто хочет прожить долгую и полноценную жизнь.

### **Справка об авторе**

**Томас Кэмпбелл** – автор книги, врач, исполнительный директор Центра пищевых исследований им. Колина Кэмпбелла, сын Колина Кэмпбелла.

**Колин Кэмпбелл** – крупнейший мировой специалист по биохимии, почетный профессор кафедры пищевой биохимии Корнелльского университета. Более 50 лет изучал связь между пищевыми привычками и хроническими болезнями. На момент выхода очередного переиздания книги в 2015 го-

ду, ему был 81 год. Его жена перешла к здоровому образу жизни на 10 лет раньше мужа, когда ей был поставлен диагноз «рак груди». Она не делала операцию, но осталась жива.

**Китайское исследование (The China Study)** – масштабное исследование питания, организованное совместно Корнелльским университетом, Оксфордским университетом и Китайским институтом профилактической медицины. Газета The New York Times назвала его «Гран-при эпидемиологии».

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.