

Сергей Конев

---

**КАРДИНАЛЬНОЕ  
ОЗДОРОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА  
И НАРАЩИВАНИЕ  
МЫШЕЧНОЙ МАССЫ  
В КОРОТКИЕ СРОКИ**

здоровый образ жизни

Сергей Конев

**Кардинальное оздоровление  
организма и наращивание  
мышечной массы в короткие  
сроки. Здоровый образ жизни**

«Издательские решения»

**Конев С.**

Кардинальное оздоровление организма и наращивание мышечной массы в короткие сроки. Здоровый образ жизни / С. Конев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-592334-9

Это методики ведения здорового образа жизни. Медицинский трактат, основанный на работах ученых. Подтверждено многолетним использованием этих методик.

ISBN 978-5-00-592334-9

© Конев С.  
© Издательские решения

# Содержание

Глава 1	6
Глава 2	7
Глава 3	8
Глава 4	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Кардинальное оздоровление организма и наращивание мышечной массы в короткие сроки Здоровый образ жизни**

**Сергей Конев**

© Сергей Конев, 2022

ISBN 978-5-0059-2334-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**КАРДИНАЛЬНОЕ ОЗДОРОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА И НАРАЩИВАНИЕ  
МЫШЕЧНОЙ МАССЫ В КОРОТКИЕ СРОКИ.**

**Эпилог. Уважаемые читатели у каждого человека здоровье разное и по всем этим методикам Вы должны проконсультироваться у врача.**

## Глава 1

Уважаемые читатели, эта методика рассчитана на людей любого возраста и подтверждена 15 летним сроком применения. Это целый комплекс оздоровления организма и поддержания хорошей физической формы. Моя методика не требует от Вас больших физических нагрузок. Вам каждый день надо уделять всего 15- 20 минут на физические упражнения и применять дешевые аптечные средства и травы для оздоровления и повышения иммунитета организма. Но Вы должны обязательно проконсультироваться у врача по применению этой методики.

Начав применять мою методику оздоровления, Вы буквально через несколько дней почувствуете улучшение самочувствия и настроения. Через 4- 5 недель у Вас немного увеличится физическая сила и мышечная масса, а также улучшится состояние связок и суставов. Ежедневная небольшая физическая нагрузка улучшает настроение и вызывает чувство удовольствия, так как при этом в кровь выделяется гормон удовольствия дофамин. Аксиомой является выражение: физические упражнения со средней величиной нагрузки и сбалансированным экологически чистым питанием и водой это здоровый организм не подверженный болезням.

Мне 63 года, но благодаря этой методике у меня отличное здоровье и физически я крепкий человек. Параметры моего организма такие: давление 125—85, зрение 100%, все биохимические данные по сахару, по холестерину, по билирубину в норме. Температура тела 35,5 градуса. Уже давно доказано медицинской наукой, что чем ниже температура тела, тем медленней идет процесс старения.

Если Вы хотите начать вести здоровый образ жизни, то должны прекратить курить, уменьшить до минимума употребление алкоголя, копченых, жареных, сладких и консервированных продуктов питания, а также не переедать. По рекомендациям ВОЗ растительной пищи должно быть в питание 80%, а животной 20%. Также Вы должны перейти с молока на кисло-молочную продукцию.

**Факторы вреда молока для взрослого человека.**

## Глава 2

### **ГЛАВА ОСНОВАНА НА НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ НЕЙРОБИОЛОГА ДЭВИДА ПЕРЛМУТТЕРА.**

**Аллергические реакции.** Продукт может вызывать различные симптомы, вплоть до бронхиальной астмы.

**Непереносимость лактозы** – еще один повод отказаться от молока. Вред молоко окажет только тем людям, у которых есть такая непереносимость.

**При таком диагнозе даже небольшая порция приведет к проблемам с желудочно-кишечным трактом. Это связано с особенностями переваривания молочного сахара.**

**Содержание вредных жиров.**

**Лишние килограммы.** Молоко довольно калорийный продукт. Поэтому лишний вес может появиться от чрезмерного употребления продукта.

Кисломолочные бактерии положительно влияют на микробиологию желудочно-кишечного тракта и оздоравливают организм. Последние исследования ученых показали, что кисломолочные бактерии защищают от всех болезней печени. Изречение древних мудрецов гласит: мы едим то, что едим.

Также Вы должны отказаться от продуктов с глютеном. Знаменитый нейробиолог Дэвид Перлмуттер в своей научно-исследовательской деятельности нашёл очевидную взаимосвязь между употреблением глютеносодержащих продуктов и состоянием здоровья. Он заявил: «Все последние исследования указывают на глютен, как на пусковой механизм развития не только деменции, но и эпилепсии, головных болей, депрессии, шизофрении, слабоумия и даже снижения либидо».

В своей книге «Еда и мозг» он освятил этот вопрос, призывая людей отказаться от глютена, чтобы сохранить своё здоровье.

Глютен (клейковина в зернах), из-за своей огромной вязкости, не дает усваиваться в желудочно-кишечном тракте витаминам, микроэлементам и многим другим полезным веществам. Это ведет к возникновению многих болезней, резкому уменьшению иммунитета и развитию онкологических заболеваний, особенно рака желудка и прямой кишки.

**Методика оздоровления организма. СИЛЬНЕЙШИЙ ОЧИСТИТЕЛЬ ОРГАНИЗМА**

## Глава 3

Первый пункт этой методики заключается в очищении организма, и оно займет от 5 до 10 дней. Я принимаю это средство 5 дней раз в полгода, так как на шестой день у меня начинает болеть голова

Я этот препарат принимаю раз в полгода в течение 3 лет. Я узнал про этот антидот случайно в интернете. Это химическое соединение называется теосульфат натрия. Я прочитал десять отзывов и 8 оказались положительными, а два отрицательными. Причины отрицательных отзывов были головные боли. У каждого свой организм и на какое-то химсоединение реакция у всех разная. Прежде чем принимать этот лекарственный препарат Вы должны проконсультироваться с врачом.

Все положительные отзывы на моем организме подтвердились. Это сильнейшее дезинтоксикационное средство. Молекулы этого вещества связывают молекулы токсинов и тяжелых металлов в нерастворимые соединения и выводят их из организма. Курс приема 10 ампул. Лучше принимать внутривенно, но можно пить в виде раствора. Ампула разбавляется водой в объеме 150 мл. Выпивается натощак перед сном. Пойдет сильное газообразование в кишечнике.

Часов через пять, шесть кишечник начнет слабеть, и вам захочется в туалет. Организм выдаст дурно пахнущие шлаки черного мазутного цвета. Запах сероводорода очень сильный, но для этого есть дезодорант. Сразу же на следующее утро, после первого приема теонатрия, я встал бодрый с большим приливом сил. Голова была чистой и ясной. До этого эксперимента я вставал утром разбитый и вялый и, чтобы взбодриться, мне надо было выпить стакан очень крепкого чая.

На 6 день у меня стала болеть голова, и я прекратил пить это вещество. Теперь упаковки теонатрия мне хватает на два приема. Если у Вас сразу начинает болеть голова после приема теонатрия, значит этот препарат не для Вас. Упаковка теонатрия продается по десять ампул и стоит 92 руб.

**ЧУДО РАСТЕНИЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ МНОГИХ БОЛЕЗНЕЙ ЧЕЛОВЕКА.**

## Глава 4

Корень солодки в китайской медицине приравнивается по своим свойствам к женьшеню. Он имеет свойство снимать спазмы, воспаления и является отличным отхаркивающим средством. Издавна применяли солодку, как антидот при пищевой интоксикации, и ее добавляют практически в любые целебные сборы, кроме сборов для сердечно-сосудистой системы и травяных сборов для лечения печени.

## **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.