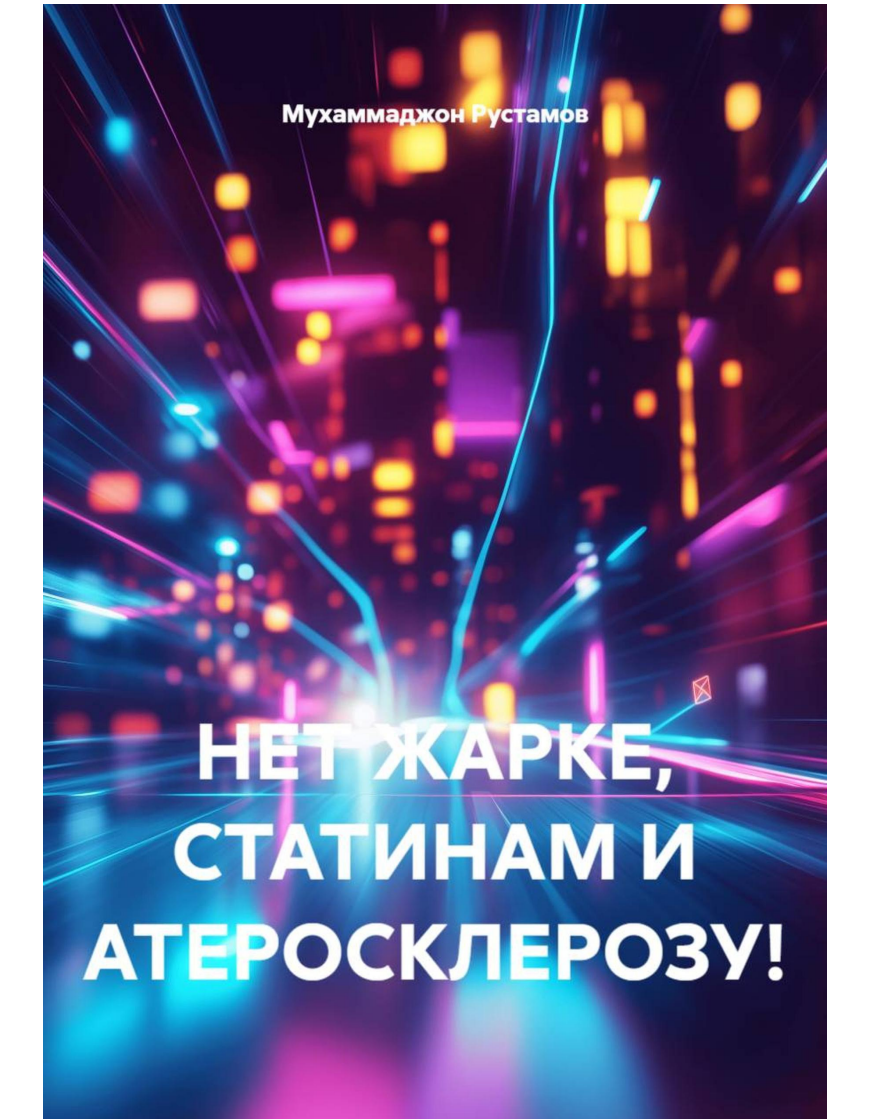




Мухаммаджон Рустамов

**НЕТ ЖАРКЕ,
СТАТИНАМ И
АТЕРОСКЛЕРОЗУ!**

Мухаммаджон Рустамов

НЕТ ЖАРКЕ, СТАТИНАМ

И АТЕРОСКЛЕРОЗУ!

<https://litres.ru/74294388>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Нет жарке, статинам и атеросклерозу!» — это не просто призыв, а программа действий. В своей книге практикующий врач и автор бестселлеров по питанию разбирает, как современные пищевые привычки и образ жизни ведут к сбою в работе липидного обмена. Вместо бесконечного приема статинов и страха перед холестерином, автор предлагает естественные методы снижения рисков: через грамотное питание, движение и восстановление здоровья сосудов. Книга содержит конкретные шаги, которые помогут вам взять под контроль свое здоровье, не полагаясь только на лекарства.

Мухаммаджон Рустамов
НЕТ ЖАРКЕ, СТАТИНАМ
И АТЕРОСКЛЕРОЗУ!

Оглавление

Вступление. Почему эта книга — не про диеты

О чем молчат врачи, назначая статины.

Как я перестал бояться жира и пересмотрел свой подход к питанию.

Моя история: от переедания к осознанному питанию и здоровью сосудов.

ЧАСТЬ I. АТЕРОСКЛЕРОЗ: ПРИЧИНЫ, КОТОРЫЕ ВЫ НЕ ЗНАЛИ

Глава 1. Атеросклероз — не болезнь, а процесс

Что такое атеросклероз на самом деле (без сложных терминов).

Почему холестерин не враг, а строительный материал.

Воспаление — главный виновник. Как запускается процесс образования бляшек.

Почему у веганов и спортсменов тоже бывает атеросклероз.

Глава 2. Мифы о холестерине, в которые мы верим

«Холестерин бывает плохим и хорошим». Разбираемся в липидном профиле.

Почему таблетки (статины) не лечат, а снимают симптомы.

Что такое ЛПНП и ЛПВП на самом деле (и когда стоит волноваться).

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.