

АНАБОЛИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ	КАТАБОЛИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ
<i>Анаболические продукты</i> , только натуральные или отварные:	<i>Катаболические продукты</i> , только натуральные или отварные:
молочные продукты (мороженное, творог, сливки, сливочное масло);	майонез; сыр;
свежая нежирная рыба;	мясо; сардины, тунец и др.
яйцо всмятку, кофе	яичница;
соя и соевый соус; соль;	
сладкие фрукты, зеленые овощи; цитрусовые (здесь нет прямой связи с кислый-катаболик) лимон, апельсин, грейпфрут и др;	орехи, злаковые; хлеб, хлебобулочные изделия (макароны); каши (гречневая, рисовая и др.); вишня, клюква, кислая капуста;
растительные масла (оливковое, кукурузное, подсолнечное..., льняное);	рыбий жир и жир печени трески, лососевый жир;
мед, сахар, шоколад; кофе, черный чай;	
алкогольные напитки; водка	любые жареные блюда;
Анаболические - Витамины, минеральные вещества и микроэлементы:	Катаболические - витамины, минеральные вещества и микроэлементы:
B1, B2, E, K; ниацин, пантотеновая кислота, фолиевая кислота, рутин	A, D, B6, B12;
K, Na, Li, Zn, Cr, Fe, I, Ni, B, Bi, F, Cl, Vi Железо (при анемии хорош, но при раке нельзя); Фтор (при раке нет); Йод (и синий тоже) хорош при заживлении ран;	Se, Mg, Ca, Ba, Sr, Mn, Co, Cu, Ag, Si, Pb, S Серебряная вода, коллоидное серебро
Анаболические – Гормоны (для лечения катаболического дисбаланса): Кортизон; стильбэстрол; дезоксикортикостерон; инсулин.	Катаболические – гормоны (для лечения анаболических состояний): Тестостерон, Адреналин; прогестерон;
Анаболические – Фарм-вещества: Кодеин, кокаин, морфин, героин, фенобарбитал, пентобарбитал, кофеин.	Катаболические – фарм вещества: Аспирин, дигиталис, атропин, хинин, пенициллин, стрептомицин, aureомицин, сульфатиозол, сульфамезазин, ацетофенитидин, аминопирин, антипирин, хлороформ, экстракт печени.
Анаболические - Народные методы: Антибиотики; Антимитозные яды на спирту (аконит, болиголов, и т.д.); метод Шевченко: водка-спирт+масло-жирные спирты); Тодикамп.	Катаболические - Народные методы:
Анаболические Препараты Ревича: СТЕРОЛЫ Сочетание спиртов и аминов. Жирные спирты стеролов типа растительного масла	Катаболические Препараты Ревича. ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ Сочетания кетонов и альдегидов. Жирные кислоты, типа рыбьего жира, жира трески или элеостеариновой кислоты.
Тест: сладк. кофе со сливками и шоколадом + дыхание в пакет (анаболическое действие) ухудшают состояние анаболического больного Жирные блюда, включая яичницу, тушеное мясо и рыбу, сыр, майонез улучшают состояние анаболического больного	Тест: сладк. кофе со сливками и шоколадом + дыхание в пакет (анаболическое действие) улучшают состояние катаболического больного Жирные блюда, включая яичницу, тушеное мясо и рыбу, сыр, майонез ухудшают состояние катаболического больного
АНАБОЛИЧЕСКИЕ В-ВА ПРИМЕНЯЕТСЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ КАТАБОЛИЧЕСКОГО ДИСБАЛАНСА	КАТАБОЛИЧЕСКИЕ В-ВА ПРИМЕНЯЕТСЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ АНАБОЛИЧЕСКОГО ДИСБАЛАНСА