

ПРОГРАММА КОРРЕКЦИИ ВЕСА

В.В. ХВАЩЕВСКАЯ, врач-консультант, Минский дистрибьюторский Центр

Многие люди страдают от избыточного веса и стремятся похудеть. Пока масса тела превышает нормальную массу для вашего роста и возраста не более чем на 10%, повода для паники нет. Это еще не ожирение, а избыточная масса тела и вернуться к норме сравнительно нетрудно. Достаточно ограничить потребление жира и мучных блюд, сдобы, картофеля и сладостей. Но если ваш вес превышает нормальный на 20% – это уже ожирение. Жировая ткань образуется не только под кожей, но и на внутренних органах. Ожирение затрудняет нормальную работу кровеносной системы, сердца, печени, способствует возникновению атеросклеротических бляшек в сосудах, сахарного диабета.

Предлагаемая трехэтапная программа поможет удалить жировые отложения и обеспечит быструю нормализацию обмена веществ, что является основной предпосылкой для постепенного снижения избыточной массы.

I этап. Коррекция рациона питания и нормализация функции желудочно-кишечного тракта.

Поскольку ожирение стало настоящим бичом нашего времени, больше всего лжи таится именно в рекламе средств для снижения веса, обещающих «таяние» жира в рекордно короткие сроки, без всяких диет и изменения образа жизни. Но это не так.

Не секрет, что многие недуги, в том числе и избыточный вес, приходят к нам во время еды. Необходимо изменить свой суточный рацион, исключив из него простые углеводы.

Вот приблизительное меню для трехразового приема пищи:

Завтрак:

Грейпфрут – 1 штука;

Яйцо – 1 штука;

Хлеб черный грубого помола – 40 г;

Масло сливочное – 20 г;

Сыр «Российский» – 20 г;

Кофе или чай без кофеина с молоком – 200 г;

Сахарозаменитель (фруктоза, аспартам).

Обед:

Суп гороховый – 250 г;

Мясо (птица) – 100 г;

Овощи (огурец, помидор, редис, перец, баклажан, кабачки, тыква, шпинат) – 200 г;

Заправки для салатов (сметана, майонез, растительное масло);

Фруктовый сок (компот) – 200 г;

Хлеб – 30 г.

Ужин:

Рыба (все виды) – 100 г;

Овощи – 250 г;

Хлеб – 30 г;

Кофе или чай с молоком – 200 г.

В сутки необходимо выпивать не менее 2,5-3 литров жидкости.

Иногда между приемами пищи есть желание перекусить. В этом случае рекомендуется съесть огурец, помидор или даже кусочек сала, но ни в коем случае не конфету или пирожное. Дело в том, что сладости быстро усваиваются и дают кратковременное повышение уровня глюкозы в крови, а затем столь же быстрый его спад. В результате чувство голода обостряется, желание что-либо съесть увеличивается, что вовсе не способствует нормализации питания и, соответственно, массы тела.

Что касается напитков, то минеральную воду из-за высокого содержания солей не рекомендуется принимать людям, страдающим отеками любого происхождения. Если по каким-то причинам человек не может выпивать в сутки 2,5-3 литра воды, то пусть он пьет жидкости столько, сколько ему разрешают врачи.

Ужин должен быть не позднее 18.00.

Нормализовать функцию желудочно-кишечного тракта невозможно без очищения кишечника.

Питаясь кое-как, чем и когда придется, мы накапливаем в толстом кишечнике непереваренные частицы продуктов, которые откладываются в складках-карманах. Можно себе представить, что происходит с ядами и шлаками, хранящимися в толстом кишечнике многие годы при температуре 37°C! Система толстого кишечника, всасывающая газы, канцерогены, шлаки и продукты гниения, отравляет нашу кровь. Постоянно пополняемые массы превращают толстый кишечник в огромный, неподвижный мешок с отходами, который оттесняет с положенных мест внутренние органы. Резко сокращается работа легких, смещаются печень, почки, уменьшается подвижность тонкого кишечника, нарушается работа мочеполовой системы. Иными словами, постоянно грязная толстая кишка – источник многих наших болезней, в том числе и избыточного веса.

Предлагаемая программа поможет провести очищение организма и уже на данном этапе сбросить несколько нежелательных килограммов. Она рассчитана на 14 дней. Из широкой линии энтеросорбентов компании АРТ ЛАЙФ предпочтение отдается биологически активной добавке к пище (БАД) ФИТОСОРБОВИТ – высокоэффективному энтеросорбенту, содержащему цитрусовый пектин, целлюлозу, комплекс лактобактерий. Сорбирующие компоненты препарата образуют мощное молекулярное сито, на котором абсорбируются яды, токсины, холестерин, радионуклиды, соли тяжелых металлов. Эффективно изгоняет из кишечника различные виды паразитов, нормализует кишечную флору. Способ применения: по одной таблетке 2 раза в день – утром за 30 минут до еды, вечером через 2 часа после еды. Таблетку необходимо запить 1 стаканом воды.

Нами было установлено, что почти 80% людей, использующих энтеросорбенты, страдали запорами разной степени выраженности, проявления которых ощущались до приема энтеросорбентов у 50%, и 30% людей страдали скрытой формой задержки стула, проявившейся через 2-3 дня после начала приема любого энтеросорбента.

Наша республика является эндемичной по недостатку йода в воде, почве и, соответственно, в продуктах питания. Кроме того, после взрыва на Чернобыльской АЭС появилось

большое количество радиоактивных изотопов (йод-131). Йод – микроэлемент, необходимый для нормальной работы щитовидной железы. Радиоактивный йод-131, накапливаясь в щитовидной железе, способствует развитию гипотиреоза, а это в свою очередь является причиной возникновения запоров. Поэтому если в течение 2-3 дней человек, находящийся на стадии очищения любой оздоровительной программы, начинает испытывать чувство задержки стула, необходимо добавить ЛАМИНАРИН – продукт на основе концентрата капусты морской диетической, обогащенный витаминами С и группы В, шиповником. Кроме восполнения недостатка йода, данный продукт обогащает организм витаминами. Принимать по одной таблетке 2 раза в день утром и вечером, за 20 минут до приема ФИТОСОРБОВИТА.

Если в течение 4-5 дней откорректировать стул не удастся, следует думать уже о дисбактериозе, и на данном этапе разумно будет восстановить микрофлору кишечника. Здесь же оправдано, особенно женщинам после 45 лет и очень тучным применение ГЕПАТОНА (экстракт солянки холмовой), т.к. печени как главной химической лаборатории организма необходима питательная поддержка.

Очищение – процедура не одноразовая. Ее необходимо проводить как минимум 1 раз в год, а людям, склонным к полноте, – 2 раза в год.

II этап. Собственно коррекция веса

Задачи:

1. Восполнение дефицита питательных веществ в организме. МЕТАБОЛАЙН 1 – базовый продукт, выполняющий эту задачу; содержит соевый протеин, иерусалимский артишок, лецитин, бромелайн, витамины.

Большую часть препарата составляют 18 аминокислот, 10 из которых незаменимые, т.е. обязательно должны поступать извне, и содержатся они далеко не во всех продуктах питания. Аминокислоты – это кирпичики для образования множества белков, которые составляют все ткани нашего организма.

Витамины и микроэлементы восполняют хронический дефицит, характерный для современного человека. Лецитин является антагонистом холестерина, способствует переработке жиров в печени. Бромелайн – фермент, содержащийся в серединке ананаса, он обладает мощным жиросжигающим противовоспалительным эффектом, хорошо расщепляющим белки и жиры. Пиколинат хрома занимает центральное место в метаболизме углеводов, регулятор инсулина, предотвращающий переход углеводов в жиры. Более 90% населения испытывает дефицит в хrome. Хром уменьшает потребность в сахаре и способствует увеличению мышечной массы, регулирует обмен веществ, укрепляет стенки кровеносных сосудов.

Способ применения: одну столовую ложку МЕТАБОЛАЙНА 1 размешать в стакане молока, полученным коктейлем заменить один прием пищи.

ДИСКАВЕРИ является комплексом витаминов, культуры дружественных бактерий, антиоксидантов, пищеварительных ферментов и лекарственных растений. Применяется по 1 таблетке 2 раза в день за 20 минут до еды, желателно в первой половине дня.

ГРИН СТАР – незаменимый энергетический комплекс на основе водорослей и трав. Сочетает необходимые компоненты, призванные восполнить баланс макро- и микроэлементов, йода, аминокислот, витаминов и восстановить иммунный статус организма, вывести

токсины, а также способствует восстановлению нормальной микрофлоры кишечника. Благодаря содержанию в препарате микроводорослей спирулины, являющейся «едой XXI века», хлореллы и зеленого пигмента хлорофилла, две капсулы ГРИН СТАР по содержанию железа заменяют 200 г сырой говядины, что необходимо учитывать, назначая препарат больным с анемией. Применяется по 1 капсуле 2 раза в день за 15-20 минут до еды, желателно в первой половине дня.

2. Нормализация обмена веществ, снижение аппетита, утилизация жиров. МЕТАБОЛАЙН 2 – базовый продукт для выполнения данной задачи. Состав данного препарата: гарсиния камбоджийская, уменьшающая образование жирных кислот и холестерина в печени, способствует уменьшению аппетита; джимнема обыкновенная уменьшает аппетит, нормализует углеводный обмен; L-карнитин необходим для использования жира в качестве топлива; пиколинат хрома и др. МЕТАБОЛАЙН 2 применяется в течение первых пяти дней по 2 таблетки 3 раза в день за 20 минут перед каждым приемом пищи, затем по одной таблетке 5-4-3 раза в день.

КОМПЛЕКС ФЕРМЕНТОВ ПЛЮС – это натуральный продукт, включающий в себя ферменты растительного происхождения, назначение которых – помочь организму лучше усвоить компоненты питания, поступающие с пищей. Особенно показан людям с нарушением пищеварения. Исследования показали, что уже через 10 минут после всасывания некоторые из ферментов были обнаружены в подкожном слое жировой клетчатки, которая также является точкой приложения их действия. Применяется по 1-2 таблетки во время самого обильного приема пищи. Особенно рекомендован для усиления сжигания жира женщинам после 35 лет и очень тучным.

3. Связывание жиров и выведение их из организма. На этом этапе предпочтение отдается следующим БАД:

ТОКСФАЙТЕР – высокоэффективный энтеросорбент на основе пищевых волокон с ферментами и травяным комплексом. Сорбирующий компонент – яблочный пектин. Составляющие, которые выводят жиры, яды, шлаки – семена и кожица белого подорожника, пшеничные отруби, хлорелла, семена тыквы и т.д. Кроме выраженных сорбционных свойств, препарат обладает способностью расщеплять белковые и жировые компоненты пищи. Обладает желчегонными свойствами, компенсирует недостаток пищевых волокон в рационах питания и тем самым регулирует моторику желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Эффективно изгоняет все виды паразитов из кишечника, оказывает противовоспалительное действие на слизистую ЖКТ, защищает и восстанавливает функцию печени, способствует укреплению иммунитета. Применяется по 1 капсуле со стаканом воды (кефира), 2 раза в день: утром за 30 минут до завтрака, вечером через 2 часа после ужина.

III этап. Закрепление достигнутого результата.

Это своеобразный период реабилитации, в течение которого принимать БАД не обязательно. Необходимо поддержать новый стереотип питания (см. примерный рацион), физическую активность и жизненную энергию. Этот период по времени длится ровно столько, сколько человек находится на программе коррекции веса с БАД.

В течение всей программы рекомендовано выполнять комплекс физических упражне-

ний. Упражнения выполняются в первой половине дня, натощак. На ночь можно сделать контрастный душ: тело разогревается до красноты, затем несколько раз чередуется струя прохладной и горячей воды. Заканчивают процедуру прохладной водой.

Рассмотрим несколько практических примеров:

1. Девушка, 20 лет, страдающая наследственной полнотой, в остальном практически здорова, хочет сбросить 10 кг.

Приблизительная схема:

а) Нормализация рациона питания;

б) ФИТОСОРБОВИТ;

в) Через 2 недели: утром МЕТАБОЛАЙН 2; через 40 мин – ТОКСФАЙТЕР; через 40-60 минут – завтрак; за 20 минут до обеда – МЕТАБОЛАЙН 2; обед полноценный; вместо ужина – МЕТАБОЛАЙН 1; через 2 часа – ТОКСФАЙТЕР.

Эта программа рассчитана приблизительно на 2 месяца. Столько же будет длиться период реабилитации (см. III этап).

2. Женщина, 30 лет после 2-х родов набрала 12 лишних кг, в течение 10 лет страдает хроническим гастритом.

Приблизительная схема:

а) и б) см. пример 1;

в) Через две недели: утром МЕТАБОЛАЙН 2, ДИСКАВЕРИ; через 40 минут ТОКСФАЙТЕР; через 40-60 минут – завтрак; за 20 минут до обеда МЕТАБОЛАЙН 2, ДИСКАВЕРИ; обед полноценный; вместо ужина – МЕТАБОЛАЙН 1; через 2 часа – ТОКСФАЙТЕР.

Эта программа рассчитана приблизительно на 2 месяца. Значит, столько же должен длиться период реабилитации (см. III этап).

3. Мужчина 50 лет, страдающий снижением функции щитовидной железы, хочет похудеть на 15 кг. Приблизительная схема:

а) см. пример 1;

б) ФИТОСОРБОВИТ, ЛАМИНАРИН;

в) Через 2 недели: утром МЕТАБОЛАЙН 2, ЛАМИНАРИН; через 40 минут – ТОКСФАЙТЕР; через 40-60 минут – завтрак; за 20 минут до обеда – МЕТАБОЛАЙН 2, ЛАМИНАРИН; обед полноценный; вместе с обедом во время еды – КОМПЛЕКС ФЕРМЕНТОВ ПЛЮС; вместо ужина – МЕТАБОЛАЙН 1; через 2 часа ТОКСФАЙТЕР.

Эта программа может занять приблизительно 3 месяца. Соответственно, период реабилитации составит столько же.