

Почему вес не уходит?

На какие только ухищрения мы не идем, чтобы сбросить лишние килограммы! Новомодные диеты, сложносочиненные салонные уходы, даже таблетки и «похудательные» смеси. А вес в лучшем случае стоит на месте, а в худшем - упорно возвращается, как кошмарный сон. И все потому, что часто в погоне за результатом мы забываем выяснить причины. Предупрежден - значит, вооружен, а потому перечислим те из них, о которых не упоминает индустрия красоты.

1. Гормональный дисбаланс.

Симптомы:

- волосы на голове теряют объем, а на лице и теле, наоборот, усиленно растут;
- лишний вес формируется по мужскому типу, т.е. фигура округляется в районе живота;
- склонность к угревой сыпи;
- нерегулярный менструальный цикл.

Эти симптомы могут говорить о том, что ваши яичники вырабатывают слишком много мужского гормона тестостерона. При этом вес увеличивается как бы незаметно, но, если вовремя не забить тревогу, то начнутся серьезные проблемы со здоровьем.

Выход: визит к гинекологу-эндокринологу, который возьмет анализ крови и проведет УЗИ органов малого таза. Во многих случаях специальная диета, витамины и физиотерапевтические процедуры восстанавливают нормальную структуру яичников. А в отдельных случаях не обойтись без медицинских препаратов-«противогормонов». Если сочетать их с комплексом физических упражнений, то можно «сбросить» не только лишний вес, но и накопившийся заряд неизрасходованной энергии. А это хорошо и для фигуры, и для психики, согласитесь.

2. Гипотиреоз.

Симптомы:

- ломкость волос и ногтей;
- чрезмерная сухость кожи;
- постоянный озноб;
- лишние 3-5 кг в районе живота и ягодиц, от которых почти невозможно избавиться.

Это говорит о том, что у вас может быть нарушена функция щитовидной железы (гипотиреоз). Недостаточная активность щитовидки снижает эффективность обмена веществ в организме: в тканях накапливаются излишки жира и воды, которые одной диетой «выгнать» невозможно, а вы чувствуете себя слишком разбитыми, чтобы регулярно заниматься физкультурой.

Выход: опять же визит к эндокринологу. Он особенно необходим, если вам уже за 30, вы живете в большом городе, страдаете аутоиммунными заболеваниями (сахарный диабет, анемия, синдром хронической усталости) или просто слишком часто простужаетесь. Как только работа щитовидки будет скорректирована, и вы вернетесь к здоровому образу жизни, вернется и ваш «идеальный» вес.

3. Отечность.

Симптомы:

- «поплывшие» контуры фигуры, пастозность;
- одышка;
- нарушение мочеиспускания.

Прежде всего, это результат переизбытка воды в тканях организма. А вот причины могут быть разными. Если вы «опухаете» от любой принятой внутрь жидкости - скорее всего, нарушена функция почек. Одышка говорит о нарушениях работы сердца. А неожиданное увеличение объема талии может свидетельствовать о том, что у вас больна печень.

Есть и другая причина пастозности, которую необходимо учитывать всем любительницам аппаратных экспресс-методик похудения. Если вы чрезмерно увлечетесь лимфодренажными процедурами, то в один прекрасный момент наступит компенсаторный лимфостаз, т.е., нарушение нормальной деятельности лимфы. Таким образом, вы не решите, а усугубите проблему обмена веществ.

Выход: просто знайте «слабые места» своего организма и по возможности не занимайтесь самолечением. Если вы будете «выгонять» жидкость из организма фанатично и лишь время от времени, вы только навредите себе. Ваша задача: восстановить баланс всех органов и систем, ну и стараться не нагружать «слабые звенья».

4. Дурные привычки.

Симптомы:

- долговременный прием препаратов и веществ, влияющих на настроение (наркотики, алкоголь, антидепрессанты, таблетки «для похудения»);
- резкий набор веса в течение года;
- нарушение работы нервной системы (от раздражительности - к апатии и т.д.).

Не хочется говорить банальности, но ничто на Земле не проходит бесследно. Увеличение веса - один из побочных эффектов той «анестезии для психики», которой мы, в силу разных причин, можем увлечься. Механизмы этого процесса одновременно и сложны, и просты. Суть в том, что обмен веществ, постоянно подстегиваемый допингами, привыкает к их наличию, и формируется зависимость. Нет допинга - организм ищет другой компенсации. И вот вы уже теряете контроль над собой в надежде на какой-то толчок извне, чтобы взять себя в руки. А ведь это - очередная

ловушка.

Выход: разберитесь честно сами с собой. Ответьте на вопросы, что и почему с вами происходит. Никто, кроме вас самих, этого не сделает. И постарайтесь абстрагироваться от всех источников отрицательных эмоций. Ведь лишний вес (если вы, конечно, не «повернуты» на похудании) - это не источник, это следствие.

5. Фанатизм.

Симптомы:

- регулярный и озабоченный подсчет калорий с целью не превысить 1000-1200;
- нарушение аппетита;
- изможденный вид, неважное самочувствие, повышенная возбудимость.

Балерина Майя Плисецкая на вопрос, как ей удастся поддерживать прекрасную фигуру, ответила как-то: «Сижу, не жравши!». Уважая это признание, давайте все-таки не будем принимать его за руководство к действию. У каждой из нас своя конституция тела, заложенная от природы. Если мы не будем уважать этот факт и давать организму вместе с пищей то, в чем он нуждается, то быстро вспомним поговорку: «Худая корова - это еще не газель».

По статистике, на свете существует только 5% женщин, у которых изначальная конституция фигуры может соответствовать сегодняшним стандартам стройности. Все остальные не могут привести себя к этому стандарту без ущерба для здоровья. Кроме того, задумайтесь: 98% людей, сбросивших вес на диете, вскоре набирают его опять, причем 90% из них через три года весят больше, чем до попытки похудеть.

Поэтому заботиться надо не о килограммах и навязанных критериях, а о собственном здоровье и самочувствии. Планово, ежедневно и с завтрашнего дня. Без фанатизма, но со здравым смыслом и вниманием к себе, любимым. Это внимание, в котором мы больше всего нуждаемся.

Автор - **Ханна Шакур**

[Источник](#)