Автор: admin
17.06.2012 22:33 -

В здоровом теле - большой живот! (Как же все-таки...)

Мальчик стоит перед толстяком.
- Дяденька, у вас брюки расстегнуты. И крантик выпал наружу!
- Спасибо, мальчик, передай ему привет! Я его несколько лет не видел!

Когда я ехал в Израиль, я думал, что не увижу толстяков: пища здоровая, медицина на уровне, климат не располагает. Ничего подобного! В сто раз больше (я про толстяков)!

В то время превышение моего веса над нормой составляло всего пять килограммов. Не было особых причин для беспокойства, однако… Хотелось быть постройнее.

Попробовал «Гербалайф» - безрезультатно. И неприятно! Ждешь обеда, как манны небесной! Перестал себя терзать, тем более, что вес не был предметом особого беспокойства.

Но похудеть хотелось. Без особого труда. Попалась на глаза книжка Монтиньяка «Ешьте и худейте». Идеология - подходит: ешьте (не голодайте)! Попробовал. Объемы упали, но вес остался.

Еще несколько лет. Вес превышает норму уже на 10 килограммов. Надо что-то делать! Купил электронные весы. Начал взвешиваться каждый день. Не помогает.

Начал завтракать. Не помогает. Начал есть салат из капусты, свеклы и моркови в обед. Не помогает. Начал есть кефир с огурцом по утрам. Не помогает.
И еще, и еще…

Хотел было попробовать **французскую диету**.

(Французская диета: утром **секс**, в обед **кекс**, вечером **секс.**
Через месяц: не помогает? **Заменим кекс на секс!)**

Нет!!! Не выдержу!!!

Раздумья о природе увеличения веса привели к заключению, что:
- если есть нарушения обмена - ничего не поможет,
- если организм лишен саморегуляции в части объема поглощаемой пищи – ничего не поможет.

В процессе размышлений, наблюдений за пациентами и переваривания полученной из разговоров с окружающими информации были выявлены некоторые интересные вещи:
- массаж может снизить аппетит,
- уменьшение аппетита не приводит к немедленному снижению веса,
- на обмен веществ влияет состояние грудного отдела позвоночника,
- очистка кишечника любым путем, кроме естественного, не дает устойчивых результатов.

Статистически достоверно: массаж основания черепа приводит к уменьшению аппетита. Собственные ощущения: съешь больше - становится физически некомфортно. В следующий раз прислушиваешься к телу: а можно еще? Или нет? Ответ приходит после паузы в 1-2 минуты: если есть еще желание - можно и добавить.

Почему не снижается вес, если снижено - и заметно - количество поглощаемой еды? Предположительно - улучшается метаболизм (для подтверждения гипотезы нужна надежная статистика): для поддержания энергетического баланса организму нужно меньше пищи.

Для улучшения обмена веществ требуется делать массаж грудного отдела позвоночника. Самый эффективный, на мой взгляд - массаж шиатсу. Можно делать любой (если нет соответствующего специалиста): поглаживание, растирание, постукивание, похлопывание. Длительность - до 15 минут. Утомительно, но полезно!

Рекомендуется делать прокатывание (как бы попытка перекувырнуться) - 4-5 раз каждый день, утром или вечером. Полезно задирать ноги к голове и выдерживать их так до одной минуты. Упражнения вытягивают позвоночник от шейного отдела до поясничного (есть информация о том, что на работу толстого кишечника влияет состояние 4-5 поясничных позвонков).

Для улучшения кровоснабжения головы можно либо свешивать голову с кровати на 1 минуту, а лучше задирать ноги к стенке и оставаться в таком положении до 1 минуты, либо вставать на голову (стоять до 1 минуты). Со стойкой на голове поосторожней - если есть болевые ощущения, прекратить и больше к этому не возвращаться!

Для улучшения естественной очистки кишечника можно делать следующие массажные движения (лежа на спине):

1. сигмовидная кишка - слева, точно под подвздошной костью – круговые движения двумя-тремя пальцами снизу вверх (под пальцами могут быть болезненные ощущения) или сверху вниз. Массаж делать 2-3 минуты утром и вечером. Сильно давить не надо - бесполезно;
2. толстая кишка - справа, симметрично сигмовидной кишке - те же движения, та же длительность, то же усилие;
3. спиральные движения от пупка наружу против часовой стрелки - та же длительность. Не давить, едва касаться поверхности кожи!

Рекомендации по составу и периодичности приема пищи - меньше и чаще (каждые 2 часа), больше зелени, меньше хлеба - в общем, все это широко известно. Старайтесь меньше есть вечером! Но если уж очень хочется - то с пользой.

В заключение немного «не высшей» математики: если человек каждый день добавляет в весе всего один(!) грамм, через 10 лет его избыточный вес составит 3.65 килограмма, через 20 - 7.3 килограммов, через 30 - 11 килограммов и так далее. Это говорит о чем: самые незначительные изменения в саморегуляции организма дают в будущем ощутимо неприятные последствия.

P.S. Несколько слов о колебаниях веса. Наблюдения показывают, что в течение суток

вес может колебаться вверх или вниз на один килограмм, в течение трех суток - и того больше. Это зависит от работы кишечника, хотя прямой связи нет. Если в течение недели вес не возвращается к исходной величине - требуется ужесточение режима и состава питания (разумеется, если речь идет о снижении веса).

P.P.S. Поль Брэгг в своей книжке «О пользе голодания» писал, что одна из его пациенток за месяц голодания выдала 20 килограммов дерьма!

Ешьте и худейте!

Автор - **Борис Рохленко**
Источник