

Лишний вес. Как от него избавиться?

Итак, как нам доказывают разные учёные и доктора, от жировых клеток избавиться нам не удастся, если нас не обслужит хирург. Однако сами жировые клетки имеют очень полезную особенность – они могут уменьшаться в размерах. Вот этим и нужно воспользоваться, как советуют нам на одном сайте.

Этот совет собственно отвечает именно зимнему сезону. Главная его мысль: «если вы замёрзли – **согревайтесь физическими упражнениями**. Не включайте центральное отопление». (?) Сбросите вес после физических упражнений, согреетесь, заодно и сэкономите определённую сумму на обогреве помещения. Вы себе это можете представить? Это где надо жить, чтобы зимой выключать отопление? В Египте? Пресловутый Шикльгрубер давал аналогичные советы своим солдатам под Москвой. И знаете, у них получилось. Вес сбросили, правда некоторые – вместе с головой.

Это ещё не всё. Нужно **есть побольше супа**. Считается, что «вода, содержащаяся в пище, в противоположность той, которую мы просто пьём, способствует более медленному опустошению желудка, таким образом ощущение сытости сохраняется дольше, при том, что калорий меньше.» Ура! Суп по рецепту Ходжи Насреддина вам точно поможет. Помните про такой?

А также нужно больше спать. «Хроническое недосыпание приводит к прибавке веса». Вот медведь бурый в наших лесах так и делает: как только наступает ожирение осенью, так он сразу спать ложится и худеет до весны. А когда проснётся весной, то весь такой изящный, худенький, прямо завидно. Но – сердитый, как все худые; а ведь осенью добрый был, пухленький такой. Наверное это от того, что он отопление надолго выключал? Мой совет – не будите медведя зимой, а то он вас покушать может, чтобы недосып скомпенсировать.

Советуют также **записывать, что и почему вы съели**. Вот этот пункт мне не очень понятен. Насчёт записи того, ЧТО съели, это понятно, для анализа и памяти потомкам. А вот ПОЧЕМУ вы съели? Это как? Китаец бы ответил: очень кушать хотелось, а вы что напишете? Я лично ограничусь перечнем съеденного, о причинах умолчу. И «больше перца», дамы и господа! «Перец «чили» на 50% повышает ритм сердца и обмен веществ в течении трёх часов после еды». Да и такой пищи много не съешь. Вот это верно, да и от возбуждения «кондратий» хватить может! Инструкция гласит, что «надо есть больше

оранжевого». Ну, на мой взгляд, это уже психотерапия. Хотя может быть и полезно. Вон украинцы оранжевого наелись и сразу похудели. Правда, они его на Майдане ели, может поэтому?

А вот другой сайт советует бороться с ожирением при помощи яблочного уксуса. «Чтобы восстановить процессы окисления организма, нужно **принимать яблочный уксус** ежедневно в одно и то же время, но обязательно до 11 часов утра». А кофе в это время дня пить нельзя. Вот тебе, бабушка, и Юрьев день! А я-то, будучи в Париже, пил этот кофе именно по утрам, а «кофей» там хороший. Правда, с коньяком пил. Но вес уменьшается. Но не сильно. В основном у кошелька.

Так вот, если решитесь уксус пробовать, то в стакане кипячёной воды нужно развести 2 ложки яблочного уксуса и выпить маленькими глотками. Пить от 2-х месяцев без перерыва, потом нужно делать перерывы на 2 недели каждый месяц. Вы поняли? Однако, помните о технике безопасности. Во-первых, пить надо именно натуральный яблочный уксус; во-вторых, не переусердствуйте: в стародавние времена некоторые дамы травились уксусом, в том числе яблочным. Ведь тогда снотворного химики не насинтезировали ещё. Вот такая «Маруся» сгоряча хватит стакан концентрированного и вместо облегчения веса дуба даст, или преставится, это в зависимости от массогабаритных характеристик. Но не всё упирается в уксус. Не уксусом, так сказать единым...

Из-за существующих заблуждений многие люди стараются не есть жиры. В нашем сознании видимо навсегда вбит постулат о том, что растительное масло является диетическим продуктом. Но так ли это? Чем отличается оно от животных жиров? Оно что, менее калорийное? Правда? Где и кто это утверждает? Давайте сравним, как советует некто Ашот Мкртумян, между прочим доктор медицинских наук, а не просто доктор, да ещё вдобавок профессор и заведующий кафедрой МГМСУ. (Что это такое, трудно расшифровать; однако, что-то московское и очень серьёзное). И сравним растительный жир со свиным салом, которое все считают символом ожирения. Ну как же: свинья, нечто толстое, в грязи ворочается, её даже некоторые не едят. Правда иногда говорят: напився, як свиня. А вы пьяную свинью видали? Попробуйте её напоить тем, что пьют некоторые вполне интеллигентные «несвиньи». Укусить может!

Так вот, свиное сало вовсе не является чистым жиром. Тест простой – попробуйте растопить свиное сало, и у вас ничего не выйдет. Шкварки получатся. А если дальше греть, то всё обуглится. И вы испортите национальный украинский продукт. Даже сливочное масло, как замечает мудрый Ашот, имеет жирность максимум 82-83%. А вот **р**

астительный жир – это жир стопроцентный!

Поэтому, сдабривая овощные салаты оливковым маслом и перемешивая «снизу – вверх», как описывал Жванецкий, другой великий сатирик и отчасти юморист, вы тем самым вводите в пищевой оборот массу жира, который повиснет на вашем животе не только внутри желудка, облепив всё съеденное и на короткий срок, но и ужасным слоем в несколько сантиметров толщиной под кожей, и уже надолго, возможно навсегда.

А вот овощи из того «ядовитого и злобного» салата вполне безобидны, а по мнению профессора Мкртумяна (да и покойного Мкртчяна, которого тоже как-то приняли за профессора, если кто такого помнит), **черезвычайно** полезны. Ибо овощи, это «продукт, богатый клетчаткой». Вот, оказывается, чем надо богатеть. Эта пища не тает во рту, как жиийрная, «напротив, её нужно долго жевать». Так что

жуйте долго и тщательно овощи

, господа. Товарищам тоже можно, а дамам – так просто обязательно. Но должен отметить от себя, что жевать их (овощи) без масла – дело малоприятное. Это получится не салат, а силос, который приходится потреблять зимой коровам. Они хоть и не свиньи, но тоже существа малопочтенные в славянском фольклоре. Чай не в Индии живём.

Но чтобы жизнь мёдом не казалась, добавлю про человека с ножом. На ночь читать не советую. Это вам не «кушать подано». Это – «Билиопанкреатическое шунтирование». Эта операция впервые была применена в Италии в 1976 году. Сейчас её усовершенствовали. В Америке и Западной Европе говорят широко применяется – более, чем десятилетний опыт во многих медицинских центрах. Возможно. Когда я там был, ожиревших граждан видел; похоже, что меньше их не стало. А ведь это не что иное, как **уменьшение объёма желудка и реконструкция тонкой кишки**. Всё направлено на снижение всасывания пищи в кишечнике. Желудок превращается в узкую трубку, а желчь и сок поджелудочной железы отводятся в конечную часть тонкой кишки. Доктора-хирурги порезвятся всласть. И пожалуйста свободно питаться! Что бы и сколько бы вы ни съели, вам практически ничего не достанется. Всё – в унитаз. Но заплатить придётся, если вы американец, то 30-35 тыс. долларов, а если «наш», то 4-4,5 миллиона руб. Семечки! Лучше хорошо ходить, чем плохо ездить в Мерседесе, или в Кадиллаке. Но если у вас диабет 2-го типа, да ещё плюс ожирение 1-го типа, то про диабет вы забудете. Не сразу, но скоро после того, как доктор скажет: «Ну-с! Снимайте бурнус!» Но вот лицам с диабетом первого типа беспокоиться не надо. Всё останется при них. Может быть, если у вас нет диабета, стоит обойтись уксусом, или тщательноЕ жевать? За нашу интеллигенцию можно не беспокоиться, им эта хирургия не грозит, по кошелёчным показателям. Противопоказано!

Автор - **Анатолий Воробьев**

[Источник](#)