

О бедных толстушках замолвите слово.

Древняя мудрость гласит: “Если Вам удалось продержаться без еды в течении двух полных дней, то на третий день Вы обязательно должны отпраздновать это событие”. (Для любителей поесть поясыню, что обильная пища под празднованием не подразумевается - А.Б.)

И так разберемся как нам избавиться от этих дряблых, трясущихся при каждом движении и очень нежелательных жировых отложений? Какой из многих способов, предлагаемых в beauty salons, spas, в cosmetic therapy facilities или в рекламных объявлениях реально работает?

Давайте начнем, благословясь:

1. Финская сауна.

Результат - Вы сидите, потеете, не тратите энергии, а значит не становитесь худее.

2. Баня русская или турецкая, с паром или без, с веником или без.

Смотрите - “Финская сауна”.

3. Массаж.

Здесь подразумевается классический, глубокий, точечный, прессомассаж, пневмо- и вибромассаж, вакуум и ультразвуковая терапия.

Профессиональный, качественно проведенный массаж снимет с Вас нервный стресс и мышечное напряжение, увеличит циркуляцию крови, повысит мышечный тонус, придаст Вам ощущение приятной теплоты и расслабленности. Как и хороший секс.

Массаж не способен стать причиной распада жировой клетчатки, уменьшить жировые отложения - т.е. сделать Вас худее и избавить Ваш организм от токсичных веществ. Вероятность потери веса в данном случае существует только для массажиста / массажистки. Показан самомассаж, так как он способен увеличить энергозатраты.

4. G5 Массажер.

Великолепное изобретение для мазохистов (любителей самоистязания). Небольшой массажер с набором резиновых головок вгрызается в вашу плоть с целью разрушить жировые отложения. Ничего подобного и в помине. В лучшем варианте произойдут минимальные перемещения, но не понижение жировых отложений.

5. ES1 Массажер.

Патентованная система LPG, включающая вибрационную резину и роликовые валики с вытяжкой, предлагает весьма дорогостоящее, длительное (сеанс - 35 минут, дважды в неделю) и практически безрезультатное лечение.

6. Cellulite крем.

Французский крем, предназначенный по идее разрушать жировые отложения на клеточном уровне. Содержит различные витамины, ферменты, эфирные масла, экстракты из трав и водорослей. Уловка для зажиточных и недалеких или очередная коммерческая “утка”. Ни один крем не работает на похудение.

7. Мышечные электро-стимуляторы.

Небольшие подушечки, которые обычно стягиваются ремнями, прикрепляются к Вашему телу и генерируют невысокие электрические разряды для стимуляции определенных мышечных групп.

Предполагается, что Ваши мышцы приобретают повышенный тонус, при чем безо всяких усилий с Вашей стороны. В данном случае повышение тонуса мышц действительно возможно, но суммарный эффект воздействия на жировые прослойки, окружающие эти мышцы, равен нулю, т.к. энергозатрат нет.

8. Талассотерапия (лечение биомассой из океанских водорослей)

На ваше тело наносится слой биомассы из водорослей и других «продуктов моря». Затем вас обертывают специальной материей «аля простыня» и вы отмокаете от 45 минут до 1.5 часа. Вас могут накрыть электроодеялом для пущего теплового эффекта. Подразумевается, что подобная процедура может активизировать деятельность клеток подкожной жировой клетчатки. Увы и ах – не работает.

9. Мезотерапия

Мезотерапия – это опять же французское изобретение для введения препарата (мезофлиз) подкожно с помощью длинных тонких игл. В состав мезофлиза входят вещества, подобные

тем, которые входят в антицеллюлитные крема. Мезотерапия теоретически все же может давать положительные результаты, но только временно. Результат же длительного курса мезотерапии пока что подобен результатам действия антицеллюлитных кремов.

10. Жироотсос (Liposuction).

Целью жироотсоса является удаление нежелательных бугров и жировиков с помощью отсасывающих трубок (cannulae). Эти трубки подсоединяются к вакуумной установке и погружаются в жировые отложения через небольшие надрезы. Так происходит отсасывание жира из области живота, бедер, рук, основания шеи и т.д.

Побочный эффект №1 – Эта хирургическая процедура не предназначена для понижения веса. №2 – Возможны припухлости, обесцвечивание кожи, нарушение баланса, контура и формы кожи в области жироотсоса, растянутая, утоньшенная и обвисшая кожа... №3 – Со временем вероятно частичное или полное восстановление прежних жировых бугров с дополнительными или новыми жировыми отложениями.

11. Лекарства.

Phenylpropranolamine, an over-the-counter appetite suppressant, одобренный FDA, понижает аппетит и тем самым уменьшает количество потребляемых калорий. Положительный результат зафиксирован в кратковременной потере веса. Статистических данных о долговременном положительном эффекте на сегодня нет. Как и большинство лекарственных препаратов, phenylpropranolamine имеет серьезные побочные эффекты.

Можно перечислять еще много средств для похудения. Рынок сбыта подобного рода продукции довольно широк и охватывает огромные массы людей от желающих похудеть до желающих на этом заработать.

Мое обращение направлено в основном к прекрасной половине рода человеческого, так как физиологически женщины более предрасположены к увеличению веса. Особенно в предродовой и родовой период, когда происходят изменения в жировом и углеводном обмене, функциональном состоянии всех систем как матери, так и ребенка.

Милые дамы! Можете поверить моему многолетнему опыту. Вам не удастся убрать жировые отложения рассчитывая на помощь извне. NOT A CHANCE! Жировые отложения на Ваших предплечьях, бедрах и т.п. появились там потому, что Вы потребили пищи больше чем Ваш организм смог переработать. Больше пищи, чем Вам было необходимо для поддержания энергетического баланса. Этот излишек пищи прошел через химический процесс в Вашем организме и был преобразован в жир.

СПРАВКА.

Сидячий образ жизни, чрезмерная или высококалорийная пища, возраст, гормональные изменения при беременности и месячных, являются основными причинами жировых отложений на животе, бедрах, руках и ягодицах. Когда жировая клетчатка увеличивается, она спрессовывает соединительные ткани и затрудняет циркуляцию крови. Кожа становится шероховатой, вялой и желеобразной. Вы можете затягивать Ваши жировые отложения в тугие корсеты, тузить их кулаками, подогревать и охлаждать их, класть на них различные пластыри или погружать их в минеральные и грязевые ванны с одинаковым - нулевым результатом. Единственный реальный путь к уменьшению массы тела лежит через:

1. Уменьшение объема и калорийности пищи;
2. Увеличение энергозатрат.

Полные люди никогда не признаются в том, что они чрезмерно или излишне много едят. «Ну я же ничего не ем» - говорят избыточно полные люди. А так как полнота губит подвижность, то результаты обычно весьма плачевны. Однако если выполнить одновременно ОБА вышеуказанных условия, то это станет причиной энергетического дефицита, и определенная часть жировой клетчатки подвергнется обратному химическому процессу, где жир будет использован в качестве законсервированной на время энергии для совершения определенной работы (физических упражнений) и вес понизится. Довольно часто лишний вес приводит к нарушению обмена веществ, диабету, проблемам в кишечнике, мочеполовой дисфункции, серьезным проблемам в суставах, позвоночнике,

Алексей Белфер

ногах. Это может резко снизить способность человека активно двигаться, тратить энергию, что ещё больше увеличит вес. Порочный круг замкнется и болезни посыпятся как из рога изобилия. Американцы говорят: «An ounce of prevention is worth a pound of cure», т.е. профилактика лучше любого лечения.

Поэтому, пожалуйста, не доводите свое здоровье до той степени, когда лечение становится необходимостью. Не переешьте и ведите активный, здоровый образ жизни. Ну а если не удастся, обращайтесь за помощью. Мануальная Терапия предлагает общее физическое и эмоциональное оздоровление организма, эффективное лечение многих заболеваний включая нормализацию веса. Поэтапно, методически восстанавливая опорно-двигательный аппарат (суставы, мышцы, связки...) и нервную систему, корректируя диету, выполняя в офисе и прописываются домой специальные физические упражнения можно улучшить двигательную активность. В результате без пилюль, операций и громких эффектных и пустых обещаний происходит улучшение обмена веществ, потеря лишнего веса и оздоровление организма. Нужно просто полюбить себя, победить лень и невзирая на застарелые привычки, заняться собой родимой. Необходимо постараться сделать так, чтобы при взгляде в зеркало вы смогли приятно удивиться, улыбнуться и, чтобы вам стало легче и на душе и на весах.