

газета

ЗДОРОВЬЕ И УСПЕХ

ДЛЯ ВСЕХ!

Печатный орган пресс-клуба АРГО



Выпуск №1 Март 2012



Худейте с удовольствием!

Член Общероссийского общественного движения «За сбережение народа», друг и партнер Компании АРГО и ООД «За сбережение народа», известная певица Надежда Бабакина для многих сегодня является не просто красивой и знаменитой женщиной, но и примером того, как нужно бороться за своё счастье – быть красивой и женственной. Надежда Георгиевна сумела не только значи-

тельно постройнеть и помолодеть, но и закрепить этот результат. Как ей удалось? Конечно, в первую очередь, у нее есть серьезная мотивация: она любит жизнь, любит своё творчество, любит себя и своего молодого человека. Надежда Бабакина похудела на 36 килограмм благодаря правильному питанию и регулярным физическим нагрузкам. Секрет похудения Надежды Бабакиной заключается в приеме простой постной еды: немного овсянки, морковные и свекловые котлеты. В питании можно использовать кисломолочные продукты, овощи и фрукты, нежирные рыбу, мясо, творог; употреблять 2 литра жидкости в сутки. Необходимо отказаться от сладкого, мучного, жирного, копченого и спиртного. Надежда Бабакина противница всякого рода голоданий, она прислушивается к своему организму и садится за стол, когда действительно испытывает чувство голода, а не когда пришло время обеда или ужина. Если организм даёт знак, что насытился, необходимо сразу прекратить потребление пищи. И конечно, не забывайте отдыхать – обязательно выделяйте на сон не менее 7 часов в сутки.

Худейте с удовольствием!



Читайте в номере:

Нутриконы для похудения!

Выбери свой!

Стр 2

Худейте правильно!

Тактика и стратегия в борьбе с ожирением.

Стр. 4

Фитоформулы спешат на помощь!

Избавьтесь от лишнего!

Стр. 10

15 продуктов!

Ешьте и худейте!

Стр. 14

Секреты похудения с гелями АРГО-ВАСНА

Стр. 16

Посчитай сам!

Сколько калорий необходимо для комфортного похудения?

Стр. 18

Преимущества продуктов серии «Нутрикон» в борьбе с лишним весом

НИИ ЛОП и НТ


Заслуженный врач России, заведующая кафедрой внутренних болезней медицинского факультета НГУ, академик РАЕН, главный научный консультант НИИ ЛОП и НТ, д.м.н., профессор Г.С. Солдатова

«Я ем и ем, не могу остановиться, порой даже не помню, как все произошло. А потом лишние килограммы... Как мне быть?» – такие фразы мы часто встречаем в письмах наших аргонавтов.

Да, к настоящему времени избыточный вес регистрируют у 55 % взрослого населения, а ожирением страдает 26%. Одна из причин способствующих ожирению, – уменьшение потребления пищевых волокон. «Нутрикон» – продукт, который восполнит дефицит этих необходимых для организма человека питательных веществ.

Почему «Нутрикон» поможет сбросить лишние килограммы?

1. «Нутрикон» малокалориен, благодаря чему его можно употреблять без строгих ограничений.
2. Прием «Нутрикона» вызывает чувство насыщения. Ведь ощущение сытости во время еды наступает не сразу, нужно время. И если в этот момент продолжить автоматически набивать желудок пищей, то это приведет к перееданию, а значит и к набору веса.
3. Благодаря высокому содержанию витаминов группы В, аскорбиновой кислоты и минеральных веществ «Нутрикон» способствует активизации обмена веществ, чего не происходит при полном голодании и соблюдении низкокалорийных диет.
4. «Нутрикон» способствует выведению токсических веществ, образующихся в период голодания.
5. Он снижает усвояемость и замедляет всасывание жиров и углеводов, поступающих с пищей, ускоряет опорожнение кишечника.

Способы применения продуктов серии «Нутрикон» для снижения избыточного веса

Первый способ – это медленное снижение веса в течение 3-6 месяцев. Для этого целесообразно принимать перед едой 25-40 г «Нутрикона» в сутки, разделив эту дозу на несколько приемов. Придерживайтесь рационального питания с достаточным содержанием воды и всех необходимых питательных веществ.

Этот способ может быть рекомендован для людей с незначительным избыточным весом, превышающим идеальный на 10-25%, для тех, кто незаметно набрал всего лишь несколько лишних килограммов, для людей с ослабленным здоровьем, страдающих сопутствующими хроническими заболеваниями, для лиц старше 50 лет, когда намечается тенденция к замедлению обмена веществ.

Второй способ – ускоренное снижение веса, которого можно достичь, сочетая применение «Нутрикона» с низкокалорийной полноценной диетой. Общая суточная

калорийность рациона сокращается за счет исключения сладостей, жиров. Количество потребляемого в сутки «Нутрикона» составляет 40-60 г. Разделив это количество на несколько порций, принимать за 20-30 минут до еды или в интервалах между основными приемами пищи по мере ощущения голода. Можно полностью заменить хлебобулочные и макаронные изделия «Нутриконом». Эквивалент: 25 г хлеба или сухих макаронных изделий соответствует 5 г продукта.

Подобная схема хорошо подходит для людей с избыточной массой тела, превышающей идеальную, более чем на 20%, страдающих алиментарным, вызванным перееданием, ожирением.

Третий способ – это проведение разгрузочных дней и лечебного голодания. Суточная доза «Нутрикона» должна составлять 30-60 г (принимать в 3-6 приемов). Каждую порцию продукта в этом случае запивают низкокалорийной жидкостью (в количестве не менее 250 мл на 10 г продукта). Лучше использовать отвары и настои лечебных трав, натуральные фруктовые и овощные разбавленные соки без сахара, некрепкий чай или кофе с молоком, обезжиренный кефир или запивать чайным напитком «Оздоровительным». Разгрузочные дни рекомендуется проводить один раз в неделю. Длительность лечебного голодания может составлять от 1 до 7 дней – в соответствии с рекомендациями лечащего врача. По окончании голодания следует в течение недели придерживаться молочно-растительной диеты.

Метод лечебного голодания довольно часто применяется в терапевтическом лечении ожирения и ряда других хронических заболеваний. Полное голодание обычно требует значительных усилий со стороны пациентов и тщательного наблюдения со стороны врачей. Очень часто пациенты испытывают дискомфорт, общую слабость, симптомы отравления, приступы мучительного голода, головокружение и даже обморочные состояния, что заставляет их отказываться от продолжительного голодания.

Врачи многих клиник Сибири включили «Нутрикон» не только в рацион больных при ряде заболеваний, но и в схемы лечебного голодания. Анализ применения этого продукта показал, что практически у всех пациентов сохраняется удовлетворительное состояние, смягчаются явления интоксикации, чувство испытываемого голода, и они легко переносят ограничения в рационе. При этом у них сохраняется ритмичная работа кишечника, поддерживается высокая двигательная активность и хорошее самочувствие.

Какой из «Нутриконов» выбрать?

Наиболее целесообразно для снижения веса принимать «Нутрикон Хром». Во-первых, в его состав входят травы, которые традиционно используются в официаль-

ной и народной медицине для нормализации обмена веществ. Они обладают витаминизирующими, антиоксидантными и мочегонными свойствами. Это отруби пшеницы и ржи, овес, шиповник, крапива, спорыш, листья брусники и смородины, обогащенная хромом спирулина.

Во-вторых, исследования ученых показали, что почти у всех людей при ожирении имеется недостаток хрома в организме, который выполняет важную роль во многих обменных процессах. Получить же достаточное количество этого микроэлемента из повседневной пищи невозможно, а в «Нутриконе Хром» он содержится в органической форме за счет микроводоросли спирулины, выращенной в

среде с повышенным содержанием хрома. В процессе выращивания биомассы спирулины хром встраивается в ее состав и становится высокобиодоступным.

Основная функция хрома – взаимодействие с инсулином в процессах углеводного обмена, участие в построении и функционировании нуклеиновых кислот, хром

способен усиливать действие инсулина в обменных процессах, регулируемых этим гормоном. Он ускоряет окисление глюкозы в жировой ткани, повышает скорость проникновения глюкозы в клетки и синтез гликогена.

Суточная потребность человека в хrome колеблется в пределах 50-200 мкг. Усвоение хрома из пищи чрезвычай-

но низко и составляет всего 0,4-0,7%. Особенно бедны хромом высокоочищенные продукты (сахар, пшеничная мука тонкого помола и выпеченный из нее хлеб). Кроме того, сахар усиливает потери хрома, так как этот микроэлемент расходуется на усвоение глюкозы.

Поэтому «Нутрикон Хром» можно с успехом использовать как

в питании лиц испытывающих дефицит микроэлемента, так и для восполнения его суточной потребности у здоровых людей. Особенно он необходим людям, питающимся недостаточно разнообразно и ведущим малоподвижный образ жизни.

Желаем здоровья и процветания!



Схема применения и сочетания «НУТРИКОНА ХРОМ» с другими продуктами НИИ ЛОП и НТ для профилактики и в комплексной терапии избыточной массы тела

■ **Завтрак:** За 20 минут до еды принять 1 чайную ложку «НУТРИКОНА ХРОМ». Запить КОТЕЙЛЕМ «ГРАЦИЯ» (2 столовые ложки сухой смеси на стакан воды). Съесть свой привычный завтрак, уменьшив его объем в 2 раза.

■ **1-й перекус:** БАТОНЧИК «FIVE O'CLOCK» или «НУТРИФЛОР АРОНИЯ» (10 драже). СБИТЕНЬ «БАГРЯНЫЙ» (2 чайные ложки на стакан горячей воды).

■ **Обед:** За 20 минут до еды принять 1 чайную ложку «НУТРИКОНА ХРОМ». Запить ЧАЙНЫМ НАПИТКОМ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ». Съесть свой привычный обед, уменьшив его объем в 2 раза.

■ **2-й перекус:** БАТОНЧИК «FIVE O'CLOCK» или «НУТРИФЛОР АРОНИЯ» (10 драже). СБИТЕНЬ «БАГРЯНЫЙ» (2 чайные ложки на стакан горячей воды).

■ **Вместо ужина:** 1 чайная ложка «НУТРИКОНА ХРОМ». Запить КОКТЕЙЛЕМ «ГРАЦИЯ» (2 столовых ложки сухой смеси на стакан теплой воды).

■ **Перед сном:** «НУТРИФЛОР АРОНИЯ» (10 драже). Стакан ФИТО-ЧАЯ «УСПОКОИТЕЛЬНЫЙ» или стакан СБИТНЯ «ИЗУМРУДНЫЙ» (2 чайные ложки на стакан горячей воды).

Можно сочетать «НУТРИКОН ХРОМ» с «НУТРИКОНОМ ГРИН» и «НУТРИКОНОМ ФИТО».

Характеристики предлагаемых продуктов

«НУТРИКОН ГРИН» – обогащает рацион питания органическим йодом (избыточная масса тела часто развивается на фоне пониженной функции щитовидной железы).

«НУТРИКОН ФИТО» – в состав продукта включены лекарственные травы, которые принимают активное участие в выведении токсических продуктов обмена из организма.

КОКТЕЙЛЬ «ГРАЦИЯ» – поставляет в организм практически все необходимые питательные вещества и витамины (30-40% от суточной потребности).

СБИТЕНЬ «БАГРЯНЫЙ» – повышает защитные силы организма, улучшает обмен веществ, нормализует работу ЖКТ.

ЧАЙНЫЙ НАПИТОК «ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ» – способствует улучшению процессов пищеварения.

ЧАЙНЫЙ НАПИТОК «УСПОКОИТЕЛЬНЫЙ» – как легкое успокоительное средство для снятия стресса в программах похудения.

БАТОНЧИК «FIVE O'CLOCK» – рекомендуется как источник пищевых волокон, полноценного растительного белка, микро- и макроэлементов, витаминов, жиров и легкоусвояемых углеводов. Идеален для быстрого утоления голода без лишних калорий.

«НУТРИФЛОР АРОНИЯ» – поставщик витамина Р (рутин), содержит биофлавоноиды, которые блокируют действие тяжелых металлов на организм.

СБИТЕНЬ «ИЗУМРУДНЫЙ» – помогает снять возбужденное состояние и избавиться от бессонницы.

«Рецепт успеха» – стратегия и тактика похудения

Заместитель директора по науке компании «Апифарм»,
врач-иммунолог, к.м.н. И. Д. Ложкин



ООО «АПИФАРМ»

Ожирение является важной медико-социальной проблемой, поскольку создает условия для возникновения очень многих заболеваний, начиная от атеросклероза и заканчивая онкологическими заболеваниями. Несмотря на очевидный вред ожирения, проблема эта не только далека от решения, но и обостряется с каждым годом, причем особенно остро она стоит в странах с достаточно высоким уровнем жизни.

Трудность решения этой проблемы обусловлена рядом объективных и субъективных причин. Главная причина, из которой вытекают все остальные, как объективные, так и субъективные – похудение не физиологично по своей природе и является мощнейшим стрессом для организма. Возникает парадокс: быть худым полезно, а худеть – вредно.

наиболее опасны (и эффективны!) ультрагипокалорийные (калорийность 500 ккал и ниже) и низкоуглеводные (например, т.н. «кремлевская»). То же самое следует сказать о таких «похудательных» процедурах как антицеллюлитный массаж, мезотерапия и липосакция.

Прибегая к таким мерам, человек должен помнить, что справиться с такой жировой нагрузкой может ТОЛЬКО повышение физической активности! Причем для проявления эффекта на жировой обмен нагрузки должны быть интенсивностью около 75% максимальной мощности и продолжительностью НЕ МЕНЕЕ часа.

Неудивительно, что организм всеми силами сопротивляется «похудательным» мероприятиям, причем располагает для этого широким арсеналом весьма эффективных средств: понижение температуры тела, увеличение продолжительности сна, снижение двигательной активности, более теплая одежда. Единственным действенным «лекарством» от этой «экономии» также является увеличение уровня физической активности, поэтому **худеть «лежа на диване» не только неэффективно, но и вредно!**

Кроме того, ожирение как таковое не исчерпывает всех проблем с весом, которые испытывают люди. У многих людей наблюдается избыточная масса тела (т.е. несколько лишних килограммов), от которой очень трудно избавиться. При этом источником этих килограммов является не переедание, а другие причины: нарушения режима

дня (сна и бодрствования и графика приема пищи), наличие некоторых заболеваний. Особенностью этих случаев является то, что избыточная масса является не причиной, а следствием неполадок в организме, и борьба с ней не приносит ожидаемого результата, а только усугубляет эти неполадки.

Известно, что все процессы в организме привязаны по времени с ритмом суточной активности человека (сон-бодрствование), а ритм суточной активности связан со световым режимом (день-ночь). Для достижения гармонии обменных процессов с этими ритмами также должен быть правильно согласован и график приема пищи. При



Массированное извлечение жиров из жировой ткани, происходящее при ограничении калорийности рациона, приводит к блокаде расщепления углеводов в тканях и отравлению организма продуктами неполного расщепления жиров. В ответ на «перегрузку» организма собственными жирами печень начинает вырабатывать холестерин для того, чтобы упаковать жиры и вернуть их обратно в жировую ткань, не допустив фатальных последствий для здоровья. К сожалению, усиление выработки холестерина повышает риск развития атеросклероза и, что особенно неприятно, вероятность развития инфаркта миокарда и мозгового инсульта. **Из диет в этом отношении**

рассогласовании этих естественных ритмов, например, в силу привычки ложиться спать только под утро, спать до полудня, наедаться на ночь, не завтракать и т.п. возникает настоящий хаос в обменных процессах, который организм воспринимает как потенциальную угрозу своему существованию и усиленно делает запасы «на черный день». Понятно, что, не отказавшись от такого стиля жизни, бесполезно изнурять себя диетами и потеть в тренажерном зале – килограммы будут возвращаться быстрее, чем теряться. Учтите также, что люди так называемых «богемных» профессий долго не живут и рано обрастают целым ворохом заболеваний.

Когда речь идет о заболеваниях, мешающих худеть, обычно вспоминают об эндокринной патологии – снижении функции щитовидной железы и сахарном диабете. Но, согласитесь, людей с этими заболеваниями среди безуспешно худеющих ничтожный процент. А вот людей с хроническими воспалительными процессами – подавляющее большинство.

На первый взгляд непонятно, а какая связь между ожирением и воспалением? Оказывается, печень в ответ на воспаление начинает усиленно синтезировать жиры из любых «подручных» материалов – углеводов, жиров и даже белков. И данная реакция является защитной, поскольку ограничивает распространение микробных токсинов в организме. «Уговорить» печень не работать на ожирение можно единственным способом – снизить активность воспаления. Вот поэтому **подготовка к коррекции избыточной массы тела должна начинаться с лечения воспалительных заболеваний и, в первую очередь, желудочно-кишечного тракта.**

Из сказанного может сложиться ошибочное впечатление, что при коррекции массы тела ограничивать себя в еде не следует.

Снижение калорийности рациона является ЕДИНСТВЕННЫМ действенным методом похудения. Другое дело, что умеренное ограничение в еде может быть недостаточным, а сильное – вредным для здоровья.

Найти «золотую середину» при похудении могут помочь биодобавки, которые позволяют дополнительно снизить калорийность рациона, устранить последствия перестройки углеводно-жирового обмена, повысить уровень обменных процессов.

К таким продуктам относится **«Рецепт успеха»**, в состав которого входят БАД Каталитин, Хитолан, Лептоник и заменитель сахара Аргосластин.

Каталитин и Хитолан нормализуют обмен холестерина, предупреждая неблагоприятные сдвиги липидного обмена, наблюдаемые при ограничении калорийности. Кроме того, суточная доза Каталитина и Хитолана (содержащая 4,5 г хитозана) способна связать и не дать всо-

саться до 45 г жиров, поступающих с пищей. Учитывая, что норма суточного потребления жиров составляет всего 60 г, эти добавки могут имитировать эффект низкожировой диеты. Но, разумеется, если не превышать физиологическую норму потребления жиров.

Лептоник играет очень важную роль, помогая организму эффективнее сжигать извлекаемые из жировой ткани жиры, а также снижая токсическое действие продуктов их неполного окисления.

Аргосластин помогает снизить калорийность рациона за счет сокращения потребления сахара.

Кроме того, ряд добавок компании Апифарм будут эффективны в процессе подготовки к снижению массы тела. Так при воспалительных заболеваниях печени

и желчевыводящих путей – поможет **Гепатолептин**, поджелудочной железы, желудка и кишечника – **Энтеролептин**, воспалительных заболеваний дыхательных путей – **Лептопротект**, инфекциях почек и мочевыводящих путей – **Нефролептин**.

Скорректировать режим дня, нормализовать сон поможет **Лептоседин**, который нужно принимать за 30 минут до сна.

В любом случае, БАД только помогают похудеть. Основную работу должен сделать сам человек. Только его сознательные усилия по нормализации образа жизни, увеличению физической активности, а также повышение внимания к своему здоровью могут привести к успеху.



Программа коррекции веса «Новые горизонты»

Заместитель директора по маркетингу ООО «Дэльфа» С.Ю. Ковалева



Программа способствует:

- *улучшению обменных процессов, гормонального фона*
- *нормализации аппетита, улучшению работы ЖКТ*
- *мягкому очищению организма, выведению токсинов*
- *укреплению иммунитета и сердечно-сосудистой системы*
- *повышению работоспособности и жизненного тонуса*

Рекомендуется для включения в комплекс мер по снижению веса

Как и за счет чего продукты фирмы «Дэльфа» способствуют сохранению хорошей фигуры?

Масло кедрового ореха имеет такой химический состав, который обладает способностью регулировать жировой обмен и вызывать чувство насыщения, препятствуя перееданию. В программах по снижению веса его необходимо принимать за 15-20 минут до еды.

Целебные растительные масла фирмы «Дэльфа»:

«Целительное», «Богатырское» и «Молодильное» оказывают мощное оздоровительное действие на пищеварительную систему: стимулируют процессы пищеварения, улучшают состояние печени, восстанавливают слизистую кишечника и предотвращают запоры.

Кроме того, все масла, включенные в программу, содержат важнейшие для человека ненасыщенные жирные кислоты класса Омега-3, Омега-6 и Омега-9. Эти вещества обладают способностью ускорять липолиз – расщепление жиров, что при прочих благоприятных условиях способствует снижению массы тела и обеспечивает восполнение энергетических затрат при нагрузках.

Ненасыщенные жирные кислоты служат питанием и «строительным материалом» для клеток мозга и нервной системы, повышая работоспособность, выносливость, настроение!

В программах коррекции веса рекомендуется на время заменить продукты, богатые насыщенными жирами (майонез, различные соусы, полуфабрикаты) натуральными растительными маслами.

Для поддержания хорошей физической формы важно, чтобы с пищей в организм поступало достаточно белка.

Продукты серии «Кедровая сила», включенные в программу, представляют собой концентрат растительного белка из ядра кедрового ореха. Содержание аминокислот в продуктах серии «Кедровая сила» составляет около 40 г на 100 г продукта. Это в 2 раза больше, чем в говядине (19-21 г белка на 100 г мяса) и в красной икре (32 г белка на 100 г икры)!

Белок кедрового ореха содержит все 20 аминокислот, в том числе 8 незаменимых. Он великолепно усваивается (до 95%) и позволяет быстро восстановить силы. А мягкая клетчатка продукта, улучшает рабо-

ту кишечника, способствует его очищению и восстановлению здоровой микрофлоры.

Существенного снижения веса можно добиться, если на несколько дней (оптимально 1-2 недели) заменить вечерний прием пищи стаканом Вашего любимого кисломолочного напитка (кефира, ряженки, простокваши или питьевого йогурта) с 1-2 чайными ложками «Кедровой силы» или «Кедровой силы» «СПОРТИВНАЯ». Такой ореховый коктейль легко утолит голод и послужит отличным источником витаминов, минеральных веществ и аминокислот (белка), не перегружая организм ненужными калориями.

Коктейль с «Кедровой силой» (или просто несколько ложек этого продукта с чаем) выручит в тех случаях, когда нет возможности полноценно пообедать, например, на работе.

Если Вы любите сладкое и Вам трудно отказаться от этой привычки, попробуйте вместо печенья или конфет съесть 1-2 чайные ложки продукта «Кедровая сила». Это вызовет чувство насыщения и будет способствовать улучшению обменных процессов.

В программах по снижению веса рекомендуется заменить «Кедровой силой» и «Кедровой силой» «СПОРТИВНАЯ» прием традиционных сладостей, выпечки, калорийных продуктов.



В рамках коррекции веса эффективно регулярное проведение разгрузочных дней:

1-й вариант: «Кедровая сила» + фрукты + травяной/зеленый чай в течение дня

2-й вариант: коктейль с «Кедровой силой» (на основе кефира, ряженки, нежирного йогурта) в течение дня небольшими порциями



Частой причиной избыточного веса у женщин является нарушение гормонального равновесия.

Продукт «Кедровая сила» содержит особые природные соединения – фитоэстрогены, способные регулировать выработку женского полового гормона, эстрогена. Это положительно

отражается на всей гормональной системе в целом. Восстановление гормонального баланса создает условия для снижения веса, улучшения жирового обмена, позволяет замедлить старение и способствует продлению молодости и внешней привлекательности!

Применяя эти знания, Вы можете изменять программу, корректируя ее по времени и интенсивности, совмещая ее с физическими нагрузками. Желаем удачи!

Программа коррекции веса «Новые горизонты»

МЕСЯЦ ПЕРВЫЙ:

Кедровое масло (базовое) по 4 капсулы 3 раза в день за 15-20 мин. до еды

Масло «Здоровье» по 5 капсул 1 раз в день перед сном

Масло «Целительное» – 1 ст. л. в день (в качестве заправки салатов, гарниров и каш)

Природный белково-витаминный продукт «Кедровая сила» по 2 ч. л. 2 раза в день (запивая чаем, соком и т.д., а также добавляя в каши, творог, салаты, кисломолочные напитки)

При условии полноценного обеда вечерний прием пищи 2-3 раза в неделю можно заменить коктейлем с «Кедровой силой».

МЕСЯЦ ВТОРОЙ:

Кедровое масло (базовое) по 4 капсулы 3 раза в день за 15-20 мин. до еды

Масло «Здоровье» по 5 капсул 1 раз в день перед сном

Масло «Целительное» – 2 ст. л. в день (в качестве заправки салатов, гарниров и каш)

Природный белково-витаминный продукт «Кедровая сила» по 2 ч. л. 3 раза в день (запивая чаем, соком и т.д., а также добавляя в каши, творог, салаты, кисломолочные напитки)

При условии полноценного обеда вечерний прием пищи два-три раза в неделю можно заменить коктейлем с «Кедровой силой».

МЕСЯЦ ТРЕТИЙ:

«Кедровое масло с витамином А» + «Кедровое масло с витамином Е» по 2 капсулы того и другого 3 раза в день за 15-20 мин. до еды

Масло «Долголетие» по 5 капсул 1 раз в день перед сном

Масло «Богатырское» – 2 ст. л. в день (в качестве заправки салатов, гарниров и каш)

Природный белково-витаминный продукт «Кедровая сила «СПОРТИВНАЯ» по 2 ч. л. 3 раза в день (запивая чаем, соком и т.д., а также добавляя в каши, творог, салаты, кисломолочные напитки)

При условии полноценного обеда вечерний прием пищи два-три раза в неделю можно заменить коктейлем с «Кедровой силой».

МЕСЯЦ ЧЕТВЕРТЫЙ:

«Кедровое масло с витамином А» + «Кедровое масло с витамином Е» по 2 капсулы того и другого 3 раза в день за 15-20 мин. до еды

Масло «Долголетие» по 5 капсул 1 раз в день перед сном

Масло «Молодильное» – 2 ст. л. в день (в качестве заправки салатов, гарниров и каш)

Природный белково-витаминный продукт «Кедровая сила «СПОРТИВНАЯ» по 2 ч. л. 3 раза в день (запивая чаем, соком и т.д., а также добавляя в каши, творог, салаты, кисломолочные напитки)

Для достижения устойчивых положительных результатов программу рекомендуется проходить не менее одного раза в год. По желанию программу можно применять постоянно.

Эффективный и безопасный комплекс для коррекции массы тела от компании «Новь»

Руководитель информационно-рекламного отдела
ЗАО НПФ «Новь» О.Н. Селезнева



1. Начнем с подготовки внутренней среды организма

«Литовит» (порошок или гранулы).

Способ приёма:

15 дней по 1 ч.л. (с горкой) – 2 раза в день, запивая растворимым напитком «Литовит Горький» (1 ч. л. порошка на 100-150 мл фильтрованной воды комнатной температуры).

2. Через 15 дней...

...начинаем принимать «ДиЛитовит* для женщин» либо «ДиЛитовит для мужчин».

по 2 ст. л. (30 г) гранул 2 раза в день (утром, вечером).

Способ приема:

1) в сухом виде, запивая 0,5-1 ст. воды;
2) заливая 30 г продукта теплой водой, либо молоком до получения кашицеобразной массы. Продолжительность приема 3-4 недели.

3. Грязевое обертывание

Способ приёма:

маску «Царица» на основе иловой сульфидной грязи рекомендуется применять 2 раза в неделю на проблемные области (бедра, ягодицы) – нанести маску слоем 3-5 мм и обернуть пищевой пленкой на 15-20 мин. Затем смыть теплой водой.

4. Лимфодренаж

Способ приёма:

Для достижения наилучшего результата рекомендуется провести предварительный лимфодренаж проблемных зон с помощью скраба «Кия». Лечебная грязь оказывает комплексное оздоровительное действие на кожу: очищает кожу, удаляет излишки кожного жира, освобождает поры от сального секрета, улучшает обмен веществ, нормализует микроциркуляцию, повышает тонус, упругость кожи, выводит излишнюю застоявшуюся жидкость из тканей, разглаживает шероховатости.

Сочетание данных продуктов позволит привести себя в форму, не прибегая к изнурительным диетам и дорогостоящим процедурам!

Начинайте мягкое воздействие на проблемы Вашей фигуры вместе с продуктами НПФ «НОВЬ», и результат будет ошеломительным!



*«ДиЛитовит» – серия продуктов специализированного питания. Разработаны специально для людей, желающих безопасно и эффективно похудеть и контролировать массу тела естественным путём.

«Альгинат кальция» в борьбе с лишним весом, ожирением

Врач-онколог, научный консультант ООО
«Фитолайн», д.м.н. Беспалов В.Г.

ООО ФитоЛайн

Проблема лишнего веса, является чрезвычайно актуальной в настоящее время. По данным ВОЗ, в развитых странах и ряде стран третьего мира до половины взрослого населения имеют избыточный вес, около 30% страдают ожирением; в России около 60% взрослого населения имеют избыточный вес. Во всем мире в настоящее время зарегистрировано 250 млн больных ожирением, что составляет около 7% взрослого населения планеты. В 1998 году Всемирная организация здравоохранения признала ожирение хроническим заболеванием.

Основная причина ожирения – резкое снижение среднесуточных энергозатрат (в 1,5-2 раза и более) у основной массы населения, как в сфере общественного производства, так и в сфере домашнего хозяйства и быта. Проблема гиподинамии не миновала и детей. Уроки физкультуры не компенсируют отсутствие физической нагрузки и подвижных игр, длительного сидения за партой, телевизором, компьютером. В то же время энергетическая ценность (калорийность) суточного рациона современного человека остается прежней, а чаще повышена. Увеличение массы тела приводит к еще большему употреблению пищи вследствие развития нечувствительности к гормону поджелудочной железы инсулину и повышенного уровня инсулина в крови. Одна из функций инсулина – переработка глюкозы в запасы жира. Возникает замкнутый порочный круг.

Избыточный вес – это не просто вопрос некрасивой фигуры. Избыточный вес и ожирение является фактором риска наиболее распространенных хронических заболеваний, таких как гипертония, нарушения липидного обмена и сердечно-сосудистые болезни, сахарный диабет второго типа, апноэ (храп и остановка дыхания) во время сна, остеоартроз (дегенеративные изменения суставов), некоторые локализации рака. Превышение массы тела на 40% (явное ожирение) увеличивает смертность от сердечно-сосудистых заболеваний на 40–60%, от диабета – на 400–500%, от злокачественных новообразований – на 5–15%. Таким образом, ожирение – опасный и коварный недуг, вторая по важности (после курения) причина преждевременной смерти. Однако эффективная медикаментозная терапия ожирения пока не разработана, а применяемые сегодня для лечения этой патологии лекарственные средства дают существенные побочные и токсические эффекты.



Альгинат кальция – источник растворимых пищевых волокон морского происхождения – альгинатов

Растворимые пищевые волокна для производства БАД «Альгинат кальция» получают из бурой морской водоросли ламинарии. Морепродукты, в том числе морские водоросли, играют чрезвычайно важную роль в питании человека. Без морепродуктов добиться здорового сбалансированного питания значительно сложнее, если вообще возможно. Доказано, что население стран и прибрежных регионов, где постоянно потребляют много морепродуктов, имеет более высокую продолжительность жизни и реже страдает «болезнями цивилизации», в том числе и ожирением.

Альгинаты обладают так называемым прокинетическим действием – восстанавливают и стимулируют перистальтику желудка, кишечника и желчевыводящих протоков. Они оказывают также осмотическое слабительное действие: обволакивающий эффект альгиновой кислоты и ее солей способствует задержанию всасывания воды в кишечнике, что приводит к нормализации стула.

Альгинаты вызывают чувство сытости и уменьшают всасываемость различных веществ в кишечнике, уменьшают ответ организма на глюкозную нагрузку. Они ингибируют активность протеаз (ферментов, расщепляющих белки) в желудочно-кишечном тракте, снижают так называемый гликемический индекс пищи (способность продуктов повышать риск сахарного диабета), что важно для людей с питанием западного типа с избытком калорий, жира, животных белков и простых углеводов. За счет энтеросорбирующих свойств альгинаты нормализуют жировой и углеводный обмен. В клинических исследованиях альгинаты снижали уровень холестерина в крови, уменьшали уровень глюкозы в крови у больных сахарным диабетом.

В клиническом исследовании, проведенном в Великобритании, доказано, что альгинаты при употреблении в пищу предупреждают накопление избыточного веса, понижают усвояемость жиров в организме и снижают их всасывание в кишечнике на 75%. Таким образом, альгинаты прекрасно подходят для коррекции избыточной массы тела.

Альгинат кальция безопасен как при кратковременном, так и при длительном приеме, не имеет токсических и побочных эффектов.

Способ применения:

по 2 капсулы 3 раза в день до еды, продолжительность приема 1–3 месяца. Курсы приема рекомендуется регулярно повторять.

Противопоказания:

индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью.

Избавьтесь от лишнего!

По материалам компании «AD Medicine Limited»

AD MEDICINE

Каждые десять лет количество людей с избыточным весом возрастает на 10 %. Значит, если ничего не изменится, то через несколько десятилетий почти всё взрослое население планеты будет страдать от излишней полноты.

Россия может опередить всех на этом «празднике жизни» – число тучных россиян удваивается каждые пять лет.

Ожирение – не просто эстетическая проблема, это в первую очередь серьёзное нарушение здоровья, основная причина метаболического синдрома.

Как работает «жиртрест»

Ожирение начинается, когда человек потребляет больше пищи, чем требуется. Употребление всего лишь 5 % «лишних» калорий может способствовать накоплению около 5 кг жировой ткани в год. В итоге излишнее питание вызывает нечувствительность клеток организма к двум важнейшим регуляторам – лептину и инсулину.

Лептин – основной гормон жировой ткани. Он образуется, когда человек принимает пищу и вызывает чувство насыщения, снижая выработку другого особого медиатора – нейропептида Y. Более 80 % людей, страдающих ожирением, имеют повышенный уровень лептина, но при этом у них центр голода продолжает активную выработку нейропептида Y. Это заставляет человека есть больше, и в результате у него накапливаются жировые отложения.

Инсулин участвует не только в накоплении жиров, белков и углеводов, но и в регуляции их обмена. Кроме того, он помогает организму усваивать глюкозу. Избыточный вес плюс любовь к уютному дивану, телевизору, компьютерным развлечениям и прочим радостям пассивного от-



дыха приводят к формированию нечувствительности к инсулину мышечной, а затем и других тканей. В итоге развивается нарушение обмена веществ, влекущее за собой диабет и иные тяжёлые осложнения.

Организм человека, страдающего ожирением, находится в парадоксальной ситуации. Он обладает огромными запасами энергии в виде жировой ткани, но не способен их адекватно расходовать и, несмотря на избыток питания, находится в состоянии клеточного голодания.

Снижение веса себе в удовольствие!

Так называется эффективная программа по снижению веса, разработанная специалистами ЭД Медицины. Программа основана на коррекции обмена веществ с помощью коллоидных фитоформул.

В программу входит:

- Детоксикация организма, оздоровление желудочно-кишечного тракта

- Питательная поддержка
- Коррекция функции щитовидной железы
- Оптимизация обмена веществ и устранение лептинорезистентности
- Гармонизация эмоционального фона

На первом этапе программы ставится цель снизить уровень лептина в крови путём питательной поддержки клеток организма. Для этого используются коллоидные фитоформулы **Детокс, Ментал Комфорт и Тирео Саппорт**. Можно повысить эффективность комплекса, добавив в него Анти-Оксидант.

При переизбытке резко усиливается секреция желчи и возможен её застой, вызывающий холецистит и желчнокаменную болезнь (при ожирении у 36 % пациентов наблюдается дискинезия желчевыводящих протоков, у 30 % – камни желчного пузыря).

Кроме того, большая часть липидов пищи после усвоения попадает в печень, и в ней откладывается избыточный жир. Жировой гепатоз отмечается у 50–100 % людей с избыточным весом и чреват циррозом печени.

Коллоидная фитоформула **Детокс** повышает дренаж и выведение желчи, улучшает её качественный состав, способствует снижению воспалительных явлений. При этом Детокс обладает гепатозащитным эффектом и позволяет избежать лишних жировых отложений в печени.

Обмен веществ в большинстве органов и тканей регулируется щитовидной железой. Ослабление её функции сопровождается задержкой жидкости в организме, ухудшением работы сердечно-сосудистой системы, склонностью к ожирению. Коллоидная фитоформула **Тирео Саппорт** обеспечивает нормальное функционирование щитовидной железы, способствует ускорению обмена веществ, перистальтике кишечника, уменьшает усвоение жиров. Входящий в состав фитоформулы хлорофиллин премикс повышает обеспечение клеток кислородом, необходимым для «сжигания» жиров.

Как ни странно, человек полнеет,





когда нервничает. При реакции на острый стресс вырабатывается адреналин, а хронический стресс вызывает повышение уровня кортизола. И то и другое вещество способствует накоплению жира главным образом в области живота. Поскольку избыточный вес сам по себе является стрессовым фактором, то в результате возникает порочный круг. Кроме того, повышенный уровень кортизола вызывает гипертонию, рост уровня холестерина и триглицеридов, нечувствительность к инсулину, а это повышает риск заболевания диабетом. Коллоидная фитоформула **Ментал Комфорт** позволяет эффективно и комплексно защитить организм от пагубного воздействия избыточного уровня стрессовых гормонов. Кроме того, Ментал Комфорт повышает настроение, тонус и работоспособность.

На втором этапе программы необходимо повысить чувствительность гипофиза к уже сниженному уровню лептина, а также уменьшить синтез нейрпептида Y, чтобы ослабить влечение к пище. При этом использование коллоидных фитоформул позволяет:

- снизить вес, уменьшить объём талии;
- повысить физическую и интеллектуальную и трудовую активность;
- быстрее ощутить насыщение при еде, отказаться от позднего приёма пищи;
- устранить тягу к сладкому, неприятные ощущения между приёмами пищи;

I этап

Коллоидная фитоформула	Коллоидная фитоформула			
	утром	днём	вечером	перед сном
Детокс	5	—	5	—
Тирео Саппорт	10	—	—	—
Ментал Комфорт	—	5	5	—
Анти-Оксидант	—	—	10	—
Продолжительность этапа:	4 недели			

Результат: снижение веса, нормализация обмена жиров и углеводов, укрепление нервной системы.

II этап

Коллоидная фитоформула	Коллоидная фитоформула			
	утром	днём	вечером	перед сном
Шугар Бэланс	10	5	—	—
Кардио Саппорт	10	5	—	—
Тирео Саппорт	—	—	10	—
Продолжительность этапа:	8–12 недель			

Результат: поддержка сердечно-сосудистой системы при метаболическом синдроме.

- облегчить возможность контролировать пищевое поведение.

Необходимый на втором этапе программы комплекс коллоидных фитоформул – **Шугар Бэланс, Кардио Саппорт, Тирео Саппорт**.

Коллоидная фитоформула **Шугар Бэланс** оказывает комплексное воздействие на ключевые механизмы формирования метаболического синдрома и появления избыточного веса. Шугар Бэланс содержит комбинации ингредиентов, которые позволяют уменьшить вес и сформировать талию. Комплекс нутриентов и растительных экстрактов в составе Шугар Бэланса активно регулирует работу центра насыщения, благодаря чему Шугар Бэланс уменьшает чувство голода, ускоряет насыщение, снижает тягу к сладкому.

Кардио Саппорт комплексно воздействует на все звенья сердечно-сосудистой системы, улучшает её работу на фоне метаболического синдрома и ожирения, а также способствует лучшей микроциркуляции крови.

Тирео Саппорт на этом этапе продолжает обеспечивать нормальное функционирование щитовидной

железы и способствует снижению усвоения жиров.

Эффективность программы многократно проверена, и – при соблюдении всех рекомендаций – результат гарантирован!

Консультацию по применению коллоидных фитоформул можно получить по телефону бесплатной горячей линии ЭД Медици

8-800-700-36-12

Рекомендуем перед звонком приготовить ручку и бумагу, чтобы записать рекомендации специалиста. В случае, если нужна консультация по конкретному заболеванию, необходимо указать диагноз, поставленный врачом, иметь под рукой результаты обследований и т. п. Это поможет консультанту быстрее и точнее ответить на вопросы.

Пять этапов на пути к стройности

По материалам компании «Nutricare International»



Компания Nutricare International, в продукции которой органично сочетаются натуральные природные компоненты и высокие технологии производства, предлагает прекрасным дамам с помощью высококачественных биологически активных добавок к пище приобрести стройную фигуру, жизнерадостность, активность и энергию!

БАД компании Nutricare International изготавливаются только из 100% натурального природного сырья в соответствии с международным стандартом качества GMP*

В рекомендациях Nutricare International по снижению веса вы не найдете изнуряющих экспресс-диет, бесконтрольного исключения из рациона необходимых для организма продуктов; наши препараты безопасны и не токсичны, они не вызывают привыкания; принимая их, вы постепенно и естественно достигнете устойчивого результата.

В сочетании с разумными ограничениями в питании и умеренной физической активностью программа Nutricare для снижения веса поможет вам не только обрести стройную фигуру, но и улучшить обмен веществ; очистить организм от токсинов и шлаков; повысить иммунитет; улучшить состояние кожи, волос и суставов; стать более активными, энергичными и выносливыми!

Комплексная программа Nutricare для снижения веса включает 5 этапов: восстановление организма и нормализация работы желудочно-кишечного тракта (стартовый этап); активизация липидного обмена, сжигание жира; снижение уровня холестерина; поддержка организма витаминами и микроэлементами; общеукрепляющее воздействие на все системы организма.

Для начального этапа рекомендуется растительный комплекс **Суперлакс**, в состав которого входят семена

подорожника, семена фенхеля, корень имбиря, корень ревеня, плоды кайенского перца. Он обеспечивает нормальное функционирование пищеварительной системы, улучшает обмен веществ. Выводит токсические вещества, соли тяжелых металлов и радионуклиды из организма. Способствует нормализации жирового и углеводного обмена. Стимулирует регенерацию слизистой оболочки кишечника, является мягким слабительным средством. В сочетании с Суперлакс хороший детоксикационный эффект дает применение БАД **Гортензия**, нормализующая водно-солевой обмен и оказывающая мягкое литолитическое действие. В случае сильной атонии кишечника и хронических запоров рекомендуется короткое время принимать БАД **Супер Колон Клинз** в сочетании с БАД **Ацидо-филус Экстра** для более полного восстановления кишечной флоры.

Уникальная БАД **Фукоксан** состоит из комплекса семи морских водорослей: спирулины, хлореллы, фукуса пузырчатого, коричневой морской водоросли, ламинарии японской, водоросли Нори и водоросли Вакаме. Фукоксан активно способствует снижению повышенной массы тела, в особенности, жировых отложений в брюшной области и укреплению иммунной системы организма. Широкий спектр витаминов, минералов, пищевых волокон и кислот, содержащихся в них, а также хлорофилл и фукоксантин восполняют потребности организма в незаменимых аминокислотах, витаминах, минералах, полиненасыщенных жирных кислотах типа Омега-3, пищевых волокнах. Фукоксан стимулирует функцию щитовидной железы, регулирует гормональный баланс в организме, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, способствует снижению холестерина в крови, снижает артериальное давление,

повышает выносливость при больших физических нагрузках, активизирует обменные процессы в тканях, ускоряет липолиз; способствует укреплению иммунной системы. Можно заменить БАД **Спирулина TSN**.

На фоне приема препарата из водорослей отличный результат дает применение БАД **Коэнзим Q10** или **Кофермент Q10**. Q 10, или убихинон, снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, нормализует давление, способствует укреплению иммунной системы, положительно воздействует на деятельность головного



*Продукция Nutricare International не является лекарством. БАД – это комплекс биологически активных веществ натурального происхождения для восполнения дефицита витаминов, минералов и питательных веществ в организме. Возможны противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь с врачом.

мозга. Увеличивая эффективность выработки энергии клетками, Q10 влияет на жировой обмен и способствует снижению избыточной массы тела; стимулирует регенеративные процессы быстрорастущих тканей. Q10 повышает выносливость и физическую активность, замедляет процессы старения.

Во время выполнения программы Nutricare для снижения веса желательно принимать БАД **Малти-Комплекс** для восполнения баланса витаминов и минералов в организме и БАД **Омега-Ойл** как источник полиненасыщен-

ных жирных кислот Омега-3. При повышенных физических нагрузках поддержите организм БАД **L-Аргинин**, которая способствует замещению жировой ткани мышечной, препятствует образованию тромбов, улучшает микроциркуляцию крови. Женщинам элегантного возраста можно порекомендовать усилить эффект программы поддерживающей терапией с помощью БАД **Донг Куэй**, которая регулирует гормональный баланс и благотворно действует на половую функцию, позволяя женщине почувствовать положительные эмоции в личной жизни.

Программа для похудения от Nutricare Int.

(рассчитана на 2-3 месяца)

1-й этап не комбинируется ни с каким другим. Остальные этапы можно объединить между собой и пропивать БАД со 2-го по 5-й этап одновременно, а можно и друг за другом, по Вашему желанию.

1 этап

Восстановление организма и нормализация работы ЖКТ и нормализация водно-солевого обмена

Суперлакс (1 капсула 2 раза в день во время еды, 2 недели) + **Ацидофилус** (1 капсула 2 раза в день во время еды, 2-3 недели) и **Гортензия** (1 капсула 3 раза в день во время еды, 2-3 недели) (рекомендуется при проблемах в мочеполовой сфере)

ИЛИ

Супер Колон Клинз (1 капсула в день во время еды, до 10 дней) + **Ацидофилус** (1 капсула 2 раза в день во время еды, 2-3 недели) и **Гортензия** (1 капсула 3 раза в день во время еды, 2-3 недели) (рекомендуется при проблемах в мочеполовой сфере)

2 этап

Активизация липидного обмена, сжигание жира.

Фукоксан (1 капсула 3 раза в день во время еды, 4-6 недель)

ИЛИ

Спирулина (1 капсула 2 раза в день во время еды, 4-6 недель) и **Коэнзим Q10 Nutricare** (1 таблетка 2 раза в день во время еды, 4-6 недель)

ИЛИ

Кофермент Q10 TSN (1-2 капсулы 3 раза в день во время еды, 4-6 недель)

3 этап

Снижение уровня холестерина.

Омега Ойл (1 капсула 2-3 раза в день во время еды, 4-6 недель)

4 этап

Поддержка организма витаминами и микроэлементами.

Малти-Комплекс (1-2 таблетки 3 раза в день во время еды, 4-6 недель) и **Донг Куэй** (1 таблетка в день во время еды, 4-6 недель)

5 этап

Общеукрепляющее воздействие на все системы организма.

L-Аргинин (2 капсулы 2 раза в день во время еды, 4-6 недель)



15 продуктов для похудения



1. Ананас. Ананас содержит практически все витамины и минералы. Оказывает положительное воздействие на работу поджелудочной железы, стимулирует деятельность кишечника, способствует исчезновению пигментных пятен и удаляет жидкость из организма. Ананас богат веществами, которые помогают предотвратить дефицит витамина А. Мякоть ананаса на 86% состоит из воды.



2. Бобовые. Содержат много холецистокинина — есть мнение, что лучшего средства похудеть не существует. Этот пищеварительный гормон — натуральный препарат для подавления чувства голода. Чтобы увеличить дозу холецистокинина, потребляемого с пищей — ешьте бобовые! Доказано, что бобовые поддерживают сахар в крови на одном уровне, благодаря чему вы дольше остаетесь сытыми.



3. Говядина постная. Именно этот продукт следует употреблять на обед тем, кто стремится избавиться от лишних килограммов. Аминокислота лейцин, в избытке содержащаяся в таких богатых протеинами продуктах как мясо и рыба, а также в молочных продуктах, может вам похудеть, не утратив мышечной массы, необходимой для сжигания калорий. Исследования показали, что женщины, потреблявшие 250-300 г говядины в день в рамках 1700-калорийной диеты, сбросили больше веса, жира и меньше мышечной массы, чем женщины, получавшие такое же количество калорий, но меньше протеина. Тех, кто ел говядину, также меньше мучил голод.

4. Грейпфрут. Содержащиеся в этом фрукте фитохимические элементы снижают уровень инсу-

лина, благодаря чему организм преобразует калории в энергию, а не в жир. Грейпфрут богат жизненно важными витаминами B2, C, P, содержит каротин, калий, кальций, эфирные масла, органические кислоты, клетчатку.

5. Гречиха. Укрепляет капилляры и очищает печень, очень полезна для кишечника, особенно при запорах. В гречке содержится много белка и очень мало углеводов. Гречиха богата аминокислотами, железом и витаминами B1, B2, B6, PP.



6. Груши. Груши — отличный способ насытиться. В грушах содержится наибольшее количество волокон. В груше средней величины содержится шесть граммов клетчатки. На втором месте стоят яблоки: в яблоке среднего размера содержится примерно три грамма. В этих фруктах имеются волокна пектина, который снижает уровень сахара в крови, помогая нам обходиться без перекусов. В рамках бразильского исследования, длившегося 12 недель, женщины с избыточным весом, которые съедали три маленьких груши или яблока в день, теряли больше килограммов, чем женщины, которые придерживались той же диеты, но вместо фруктов съедали в день три овсяных печенья.



7. Зеленый чай. Похудеть помогает вовсе не кофеин. Антиоксиданты под названием катехины ускоряют обменные процессы и способствуют сжиганию жира. В исследовании, недавно проведенном в Японии, у 35 мужчин, выпивавших порцию черного китайского чая с добавлением катехинов зеленого чая, снижался вес, ускорялся обмен веществ и значительно падал индекс массы тела. Дополнительная польза здо-



ровую: у участников исследования также снизился уровень (плохого) LDL-холестерина.

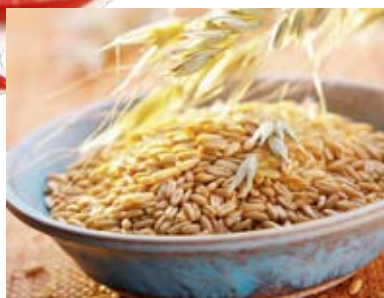


8. Корица. Посыпьте ею приготовленную в микроволновой печи овсяную кашу или хлеб из цельнозерновой муки, и она поможет вам справиться с полуденным падением уровня сахара. Небольшое количество корицы предотвращает инсулиновые всплески

после приемов пищи, из-за которых появляется чувство голода. Четверть чайной ложки корицы в день снижает уровень сахара в крови, уровень холестерина и уровень триглицерида у людей с сахарным диабетом 2 типа.



9. Красный перец. Регулярное потребление острого чилийского перца помогает избавиться от лишних килограммов. В рамках проведенного в Японии исследования 13 женщин, в завтрак которых входил красный перец (например, как добавка к омлету), ели на обед меньше, чем обычно. Волшебным ингредиентом, возможно, является снижающий аппетит капсаицин.



10. Овсянка.

Овсянка содержит много полезных веществ, среди которых особое значение имеют уникальные аминокислоты. А благодаря высокому содержанию растворимых волокон, овсянка снижает уровень холестерина в крови.

11. Оливковое масло.

Масло первого холодного отжима (extra virgin olive oil) – источник мононенасыщенных жиров, это масло способствует сжиганию калорий. В рамках австралийского исследования двенадцати женщинам постклимактерического периода (в возрасте от 57 до 73 лет) был предложен завтрак из каши либо со сливками и обезжиренным молоком, либо с 15 граммами оливкового масла и обезжиренным молоком. У женщин, потреблявших кашу с маслом, отмечалось ускорение обменных процессов.



12. Орехи. Несмотря на то, что в горсти орехов содержится около 165 калорий, исследования доказывают, что люди, употребляющие между приемами пищи орехи,

худее, чем те, кто этого не делает. Исследование, проведенное Университетом Пердью, показало, что группа из 15 человек с нормальным весом, добавлявшая к своей регулярной диете около 500 калорий орехов, потребляла меньше во время основных приемов пищи. Кроме того, у участников исследования на 12 процентов ускорился обмен веществ, а это значит, что они сжигали больше калорий, даже находясь в состоянии покоя.



13. Чечевица.

Чечевица – очень питательный и полезный продукт. Блюда из чечевицы отличаются мягким и приятным вкусом. В чечевице, бобы содержат большое количество белка, который легко усваивается организмом и не уступает по своей питательной ценности мясу. Чечевица богата незаменимыми аминокислотами, полностью покрывающими наши потребности тела, витаминами и минералами.



14. Яблоки. Помогают уменьшить поглощение жира. Яблоки содержат витамин С и кислоты, которые разрушают жиры, улучшают кровообращение в организме, а также способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, заболевания, которой иногда являются причиной ожирения. Яблоки, таким образом, отличным естественным образом применяются для борьбы с целлюлитом и жировыми отложениями.



15. Яйца. Яйца помогают справиться с возросшим аппетитом. Если вы едите 1-2 вареных яйца на завтрак, то вам нужно на 330 калорий меньше в течение дня.



Худейте без риска для кожи

Генеральный директор ООО «ВекторПро» О. Г. Симонова,
врач, консультант ООО «ВекторПро» М.П. Гумалевский



Проблеме избыточного веса во всем мире с каждым годом уделяется все больше и больше внимания. И это не просто дань моде. Речь идет, прежде всего, о здоровье. Ведь по авторитетным данным зарубежных изданий нынешнее поколение живущих людей будет первым, с ожидаемой продолжительностью жизни меньше, чем все предыдущие поколения. Происходит это из-за того, что мы, современные люди, не обременены поиском пропитания в естественных условиях! Для того чтобы купить что-то поесть, нам достаточно встать с дивана и сходить в ближайший продуктовый магазин.

Производители продуктов питания в конкурентной борьбе за прибыли все меньше думают о пользе пищи, о её полезности, больше о её реализации. К тому же подпитываемые рекламой, красивыми образами счастливых сытых людей, мы стали употреблять непомерное количество еды. Причем еды вредной, бедной витаминами и микроэлементами, но богатой «быстрыми» углеводами, транс-жирами, различными консервантами и красителями.

Нужно понимать, что проблема лишнего веса не сводится только к избыточной массе тела. Решать её нужно комплексно, начиная с понимания процессов происходящих внутри организма и действуя на них.

Целью данной статьи не является подробное описание всех принципов оздоровления организма. Мы лишь коснемся некоторых конкретных проблем, связанных с кожными покровами человека, которые могут встретиться на пути к стройности.

Итак, мы принимаем решение – похудеть. Многие из нас вкладывают в это понятие в первую очередь изменение своего обычного образа питания. Именно привычка питаться так, а не иначе приводит нас к различным проблемам со здоровьем. Что же происходит во время интенсивного похудения? Организм находится в состоянии стресса и усиливающийся интоксикации, что никак не способствует оздоровлению.



Всем известно, что наиболее опасные органические токсины, так называемые POP (Persistent Organic Pollutants – стойкие органические загрязнители) попадая в организм различными путями, накапливаются в жировой ткани и встраиваются в пищевую цепь. В основном это жирорастворимые соединения. Под воздействием различных факторов (голодание, анаэробная нагрузка) жировая ткань подвергается разрушению и все накопившиеся в ней токсичные вещества высвобождаются. А так как в жирорастворимом виде субстанция практически не может быть выведена, организму потребуется запустить целый каскад биологических реакций, направленных на детоксикацию этих веществ. Причем первая стадия процесса – это перевод жирорастворимых веществ в водорастворимые. Затем, водорастворимые соединения с помощью лимфы и крови начинают постепенно выводиться. В этот момент очень важно, чтобы лимфоотток был на достаточном уровне. Причем воздействовать необходимо

на самые отдаленные и мелкие сосуды лимфатической системы – на лимфатические капилляры. Необходимо также помнить, что не все токсины выводятся через желудочно-кишечный тракт. Существует целая группа органических токсинов, таких как фталаты. Это крайне агрессивные вещества, содержащиеся во всех полимерах низкого качества. Источником фталатов может яв-

ляться пластиковая одноразовая посуда, бутылки для воды, контейнеры для хранения продуктов, детские игрушки, дезодоранты и антиперспиранты и т.д. Единственный путь выведения фталатов – чрезкожный!

Любые хитозановые гели, производимые компанией ВекторПро, за счет уникальной структуры, особых свойств хитозана и дополнительных свойств вводимых ингредиентов, стимулируют конечные отделы лимфатического русла, усиливая лимфоотток в лимфатическом регионе в разы. Это способствует скорейшему выведению токсинов из организма. Скорость достаточно важна, потому что некоторые токсины, после 1-й фазы детоксикации становятся более активными и токсичными. Особенно выраженный лимфодренажный эффект обеспечивает **гель АргоВасна СИРЕНЬ** из линии Целительных гелей.

Невозможно переоценить роль воды, а так же хитозановых гелей на водной основе в процессе похудения. Начиная пить больше воды и используя каждый день средства компании ВекторПро на всё тело, мы помогаем нашему организму наладить естественный путь выведения токсичных и плохорастворимых веществ наружу, превращая «болото» внутренней среды организма в бурлящий поток чистой горной реки.

Для того чтобы процесс похудения приносил только радость – НЕ нужно

спешить! Коже лица и тела необходима помощь, чтобы «убегающие» килограммы не унесли с собой ее свежесть и молодость. Скорость потери веса не должна превышать 2-3кг в месяц. Именно при такой скорости похудения кожные покровы человека успевают сокращаться за уменьшающимися объемами тела. Если же человек худеет неправильно, агрессивно, со скоростью более 4-6кг в месяц, то вполне вероятно, что его кожные покровы не успеют сократиться. В таком случае, можно ожидать усиления рисунка старых морщин и появления новых, а так же возможно появление так называемого «фартука» в области живота, внутренних поверхностей бедер, ягодиц и груди.

В процессе детоксикации, на первом этапе, помимо образования водорастворимых веществ, образуется и большое количество свободных радикалов. В определенном количестве они необходимы для нормальных биохимических реакций; но когда они в избытке, то могут повреждать клеточные мембраны, коллаген и эластин, вызывая многочисленные так называемые свободнорадикальные заболевания. О пагубном влиянии радикалов сейчас написано огромное количество статей, все прекрасно понимают, что данные компоненты необходимо связывать и выводить.

Для того чтобы кожные покровы адекватно сокращались, были эластичны и максимально защищены от воздействия свободных радикалов мы рекомендуем, в первую очередь, использование хитозанового геля ВИТА. Начиная действовать в глубине, гель ВИТА доставляет помимо самого хитозана (который разлагается

до молекул глюкозамина; который, в свою очередь, является «строительным материалом» для гиалуроновой кислоты – важнейшего компонента межклеточного пространства) и другие активные ингредиенты.

ВИТА – это высокоэффективный омолаживающий гель на основе хитозана, содержащий масло зародышей пшеницы. Он мягко стимулирует естественные регенерирующие свойства кожи, насыщая её питательными веществами, обеспечивающий антиоксидантный и лифтинг-эффект, что заметно уже через 4-6 дней применения. **Гель ВИТА** является прекрасным источником витамина Е, который в свою очередь играет важнейшую роль в процессах связывания свободных радикалов, защищая кожные покровы. Для получения максимального эффекта наносить средство следует на все потен-

циально опасные зоны кожи ежедневно. Возможно сочетание геля с аппликатором Ляпко или другими физиотерапевтическими средствами Компании АРГО.

Однако не только гель ВИТА является прекрасным антиоксидантом для кожи. С этой задачей так же хорошо справляется хитозановый **гель АргоВасна ОРЕХ**. Благодаря экстракту зеленых плодов черного грецкого ореха, в котором содержится антиоксидант юглон, свободные радикалы улавливаются и прочно удерживаются, а затем элиминируются из организма благодаря ускоренному лимфодренажу. Хитозановые гели можно чередовать. Например, с утра можно использовать АргоВасна ОРЕХ, а вечером, в качестве ночного

крема использовать гель ВИТА из дерматокосметической линии.

Сухость кожи, выпадение волос, ломкость ногтей, сопутствующие похудению, свидетельствуют о том, что коже недостаточно нутриентов и микроэлементов, таких например, как ЦИНК. Он участвует в локальном формировании гормонов, поддерживает работу витамина А, запускает антиоксидантный каскад реакций. Компания ВекторПро рекомендует использование хитозанового **геля нового поколения ХелаЦИНК** как источника цинка для кожи, который просто необходим для ее нормального состояния. ХелаЦинк – высокотехнологичный хитозановый гель направленного действия. Используя его каждый день, вы нормализуете антиоксидантную защиту кожи, а также восполните дефицит цинка в организме, что благоприятно отразится на огромном числе биохимических реакций как в коже, так и в организме в целом. Помогите своей коже, применяя ХелаЦинк, чтобы после похудения она была подтянутой и здоровой, а не изможденной.

Не стоит забывать и о физических нагрузках, которые поддерживают в тонусе мышцы. В связи с этим – регулярно и постоянно, хотя бы пару раз в неделю нужны физические упражнения, включая обычную ходьбу в быстром темпе, чтобы на месте ушедших жиров образовалась мышечная масса!

Начиная писать эту статью, я задумался, казалось бы, какое отношение хитозановые гели могут иметь к процессу похудения? Однако, при грамотном подходе (ведь речь идет о нашем здоровье!) становится ясно, что без поддержки и помощи в такой стрессовой ситуации нашей коже просто не справиться! Помогите коже, и она Вам ответит взаимностью. Нет лучшего способа сохранить кожу подтянутой после похудения, чем Спорт, Вода и АргоВасна!!!!



Количество калорий для комфортного похудения



Для начала посчитаем, сколько нужно потреблять калорий в день. Для этого воспользуемся формулой Маффина-Джеора.

1. Рассчитываем основной обмен (ОО) – количество калорий для поддержания жизнедеятельности организма в случае полного покоя.

Для женщин: $ОО = (9,99 * \text{вес(кг)}) + (6,25 * \text{рост (см)}) - (4,92 * \text{возраст}) - 161$

Для мужчин: $ОО = (9,99 * \text{вес (кг)}) + (6,25 * \text{рост (см)}) - (4,92 * \text{возраст}) + 5$

2. Теперь рассчитываем общий расход калорий за сутки – необходимо умножить основной обмен на следующие коэффициенты:

● **сидячий образ жизни:** $ОО \times 1,2$

● **небольшая активность** (спорт 1-3 дня в неделю): $ОО \times 1,375$

● **средняя активность** (спорт 3-5 дня в неделю): $ОО \times 1,55$

● **высокая активность** (спорт 6-7 дней в неделю): $ОО \times 1,725$

● **очень высокая активность** (очень активные занятия спортом каждый день, высокая физическая активность на работе, тренировки дважды в день): $ОО \times 1,9$

Считаем женщина рост 166 см, вес 72 кг, возраст 30 лет, офисный работник.

$ОО = (9,99 * 72\text{кг}) + (6,25 * 166) - (4,92 * 30) - 161 = 1448,18$ ккал

Расход калорий: $ОО * 1,2 = 1448,18 * 1,2 = 1738$ ккал.

Получается, для того, чтобы не полнеть 30-летней женщине, занятой офисной работой, ростом 160 см, весом 70 кг, необходимо ежедневно потреблять **не более 1738 ккал**. Причем с возрастом и уменьшением веса расход калорий еще падает (смотрим формулу).

И только теперь считаем, сколько калорий нужно для того чтобы похудеть:

Чтобы безопасно снижать вес, специалисты советуют уменьшать дневную калорийность на 20%, т.е. суточную калорийность умножить на 0,8.

Для нашей женщины – $0,8 * 1738$ ккал = **1390 ккал** необходимо для безопасного и комфортного похудения.





Применение продукта «ЭМ Курунга» в комплексном лечении ожирения

Врач-липидолог, нутрициолог, Мичурина О.Н.

Среди существующих причин появления избыточной массы тела, которые пациент не в состоянии изменить только снижением калорийности рациона и повышением двигательной активности, есть и более глубокие. Эти причины могут быть как вторичными, возникающими на фоне хронического переедания, так и первичными, то есть факторами, способствующими перееданию. К ним относят некоторые нарушения гормональной регуляции со стороны гипофиза, гипоталамуса, щитовидной железы, сахарный диабет и другие нарушения обменного характера, заболевания желудочно-кишечного тракта, в частности, заболевания печени и желчного пузыря, поджелудочной железы и кишечника.

Например, хронические колиты всегда сопровождаются нарушением биотического статуса кишечника. Состояние кишечного дисбиоза приводит к нарушению функции пристеночного пищеварения, вследствие чего происходят сбои в процессе всасывания и преобразования важных питательных веществ – аминокислот, жирных кислот, сложных углеводов, минеральных веществ, витаминов.

В результате организм не усваиваются жизненно необходимые компоненты, возникает их дефицит, происходят нарушения в системе обмена веществ. Внешне это проявляется чувством голода, повышенным аппетитом, в итоге формируется хроническое переедание, а как следствие – избыточная масса тела, ожирение.

Все классические программы снижения массы тела в комплекс мероприятий включают нормализацию деятельности кишечника, подразумевая не только моторную функцию, но в основном воздействуя на нормализацию биотической флоры кишечника.

Биофлора кишечника – это огромная страна с большим количеством разнообразного бактериального населения. При нормальном соотношении колоний бактерий эта страна выполняет свои функции и обеспечивает свой вклад в жизнедеятельность организма. При нарушенном соотношении бактериальных колоний возникает состояние дисбиоза кишечника.



Это состояние может быть компенсированным, субкомпенсированным или декомпенсированным, от чего зависят и клинические проявления дисбиоза.

При ожирении состояние дисбиоза присутствует всегда, отличается только степенью выраженности. Этим объясняется обязательное включение в программу похудения курса пробиотиков на длительный период. При выборе пробиотика учитывалось функциональное сочетание не только пробиотических, но и пребиотических функций. Такое сочетание гармонично выражено в продукте **ЭМ Курунга**, поэтому он включен в комплекс терапии ожирения в нашей программе.

В течение 2-х лет мы используем в своей практике назначение ЭМ Курунги в программе лечения ожирения любой степени. Программа похудения комплексная, в основе ее воздействие на звенья той цепочки, которая привела к избыточной массе тела.

Это борьба с переизбытком, улучшение обменных процессов в организме, активизация процессов липолиза,



В течение 2-х лет мы используем в своей практике назначение ЭМ Курунги в программе лечения ожирения любой степени.

удаление продуктов метаболизма, стимуляция работы кишечника, желчного пузыря, обеспечения стабильности витаминного и минерального баланса, нормализация показателей липидного спектра (ОХ, ХЛПВП, ХЛПНП, ТГ).

Можно тоннами принимать витамины и минералы, белки и углеводы, но усвоение их будет невозможным, если механизм пристеночного пищеварения на уровне кишечной ворсинки не будет достаточно работоспособным. Витаминный и минеральный дисбаланс не способен обеспечить нормальное течение обменных процессов как органов, так и систем организма.

В первую очередь страдает система эндокринной регуляции. Известно, что от состояния функции щитовидной железы зависит регуляция процессов липолиза и липогенеза в жировой ткани. Щитовидная железа синтезирует полноценно свой гормон в достаточном количестве тогда, когда присутствует достаточное количество не только йода, но и витамина А, а витамин А стабилен и активно работает только в компании с Витамином Е и т.д. То есть все взаимосвязано – при дефиците одного, нарушается нормальная функция целого.

Поэтому недостаточно просчитать в рационе количественное содержание макро- и микронутриентов, необходимо обеспечить их нормальное всасывание и усвоение. Похудение только за счет снижения калорийности рациона без учета указанных моментов приводит к тяжелым расстройствам в системах организма, снижению уровня антиоксидантной и иммунной защиты. Опасность в том, что эти осложнения сказываются не сразу, в форме какого-то заболевания они могут проявиться через 1-2 года.

Наблюдались пациенты группы ожирения 2-3 степени, женщины в возрасте от 38 до 46 лет.

Опытная группа состояла из 18 человек, контрольная – 19 человек. **Исследовались следующие тесты, согласно общей программе:**

- а) характер адаптации к новым условиям питания;
- б) частота и характер стула;
- в) наличие диспептических расстройств;
- г) количественная оценка потерянной массы тела через 4 – 6 – 8 – 12 недель;

д) эффективность удержания массы тела в последующий период через 6– 12– 18 и 24 месяца.

С целью наблюдения оценивались и лабораторные показатели:

- а) липиды крови – ОХ, ТГ, ЛПВП, ЛПНП;
- б) глюкоза крови;
- в) копрограмма;
- г) бактериограмма (не у всех, то есть не в обязательном порядке, учитывая платность услуг);

Поскольку не было задачи проводить специальное исследование, ситуация анализировалась по данным дневников и амбулаторных карт пост фактум, скрупулезный анализ полученных данных проводился не у всех прошедших обследование, а тех, кто продолжает наблюдаться в диспансерном порядке более полутора и 2-х лет. Пациенты, обращающиеся к липидологу по поводу избыточного веса и нарушенного липидного обмена остаются в большей части таковыми на длительный период – это год, два и более.

Нами используется методика индивидуального подхода к проблеме массы тела с учетом причины и характера ожирения, а также личности больного. В силу этого появляется возможность наблюдать пациента долго, корректировать его питание и составлять индивидуальное меню с использованием нутрицевтиков в рационе на дальнейшем этапе.

В комплексной программе использовать ЭМ Курунгу мы начали более 2-х лет назад в обычной стандартной дозировке на весь период программы, то есть на 3 месяца.



После окончания программы назначались поддерживающие курсы по 2 месяца 1 раз в 4-6 месяцев.

Некоторые пациенты принимали продукт произвольно, но регулярно, ориентируясь на характер стула (запоры). Тем не менее результат всегда был положительным.

В чем же заключался положительный эффект действия ЭМ Курунги

Выделена группа, принимающая в качестве пробиотика только ЭМ Курунгу (опытная) и Группа (контрольная), принимающая другие пробиотики. Отмечено, что в опытной группе практически не отмечалось срывов в меню, легко проходил переход на другой стиль питания, не было приступов голода, заставляющих пациента есть запрещенные продукты. Отмечалась нормализация стула в 1-ю и 2-ю неделю даже при привычных запорах, прекращались диспептические расстройства: тошнота, горечь во рту, вздутие и урчание в животе, жидкий стул.

В контрольной группе лишь у 3-х человек наблюдались такие же явления в эти сроки, у основной массы наблюдались эпизоды переедания, диспептические расстройства в течение первого месяца. Приходилось прибегать к назначению дополнительных средств – спазмолитиков и ферментов.

Соответственно анализировались изменения в копрограмме. У пациентов опытной группы через 2 недели отмечалась положительная динамика, характеризующая степень и качество перевариваемой пищи.

В контрольной группе положительная динамика наступала к концу 3-4 недели.

К концу 5-ой недели программы нами обычно проводится первый контроль массы тела пациента. Задачей программы является медленное похудение, поэтому мы планируем получить снижение массы тела на 3-4 кг за 4-5 недель.

В данном случае в опытной группе потеря массы тела составила от 3,5 до 6кг, в контрольной от 2 до 4,5 кг.

Биохимические тесты отличались не существенно, но в опытной группе состояние липидного спектра нормализовалось у 80%, а у контрольной у 55%.

Снижение массы тела происходит с паузами стабильности, то есть после первого успеха наступает пауза в снижении веса.

Это нормальное явление, так как организм должен приспособиться к новой массе тела, ему нужно время для коррекции обменных процессов в данных условиях. Паузы стабильности по длительности различны: от 10-14 дней до месяца. Замечено что в опытной группе эти паузы не превышали 10-14 дней, а у некоторых вообще отсутствовали, но скорее всего они были очень короткими, поэтому не фиксировались. Нами эта ситуация расценена как улучшение деятельности адаптационных механизмов в организме.

По окончании программы первого этапа пациенту необходимо решить очень серьезную задачу – удержать полученный результат.

С этой целью рекомендовано постоянное выполнение основных положений программы:

- рациональное питание;
- адекватная физическая нагрузка;
- обеспечение стабильности витаминно-минерального баланса;
- поддержание нормальной функции желудочно-кишечного тракта, в частности, нормальной деятельности кишечника (пристеночного пищеварения).



Обеспечить стабильность биофлоры кишечника возможно назначением пробиотиков не однократно, а регулярно. То есть рацион питания должен быть функционально обеспеченным микронутриентами, макронутриентами, пробиотиками постоянно.

Наивно полагать, что проблемы дисбиоза решаются проведением однократного или двукратного курсов пробиотиков.

Мы постоянно находимся во взаимодействии с окружающей средой, которая многофакторно влияет на наш организм. Пища с химическими добавками, лекарственные препараты, «плохая» вода, «химические» напитки, стрессовые ситуации и многое другое не способствуют здоровью человека и сохранению нормальной флоры кишечника. Поэтому пробиотики с постоянной регулярностью обязаны присутствовать в нашей жизни. А степень регулярности определяется индивидуально.

ЭМ Курунга проявила себя довольно эффективно в различных ситуациях и имеет право на широкое применение в деле сохранения здоровья человека.

Поэтому в последующем с целью удержания полученного результата рекомендуется регулярный прием ЭМ Курунги в кисломолочном варианте по 1-2 месяца раз в 4-6 месяцев по 1/2 стакана за 20 минут до еды утром и вечером. При неприятии кисломолочного варианта можно использовать таблетированный или капсулированный варианты – по 1 т. 2-3 раза в день по 10 дней каждые 2-3 месяца. Варианты назначения зависят от степени выраженности дисбиоза и индивидуального восприятия.

Стать лёгким – легче!

продукция фирмы «Марианна» в программах по снижению веса

Научный консультант ООО НПФ «Марианна» Ю.Е.Фиалковская



Каждый, кто собирается худеть, четко осознает многочисленные плюсы снижения веса. Легкость, свобода движений, снижение нагрузки на сердце и суставы, красота и грация. Это окрыляет, и первые шаги по пути похудения даются легко. А потом? Чувство голода. Слабость. Неудовлетворенность. Стресс...

Негативные моменты похудения, все больше подрывая силы, заставляют оказаться от намеченной цели. Так что же – замкнутый круг? Неизбежный сход с дистанции? Мы уверены: нет. Заставьте врагов отступить, используя «военные хитрости».

Магия рук...

Массаж как инструмент оздоровления в особых рекомендациях не нуждается. А его использование в программах по снижению веса позволяет решить ряд задач.

● **Ускорить снижение веса.** При похудении в организме идут сложнейшие биохимические процессы, требующие времени. Энергичный массаж позволяет механически «выдавить» жиры из адипоцитов (жировых клеток), тем самым уменьшая объемы и вес. Так, с помощью массажа легче избавиться от яйцевидного живота, который мы часто наблюдаем у женщин после пятидесяти.

● **Подтянуть и разгладить кожу.** При похудении (особенно, стремительном) кожа нередко утрачивает тургор, обвисает. Массаж помогает предотвратить потерю тургора, сохранить и улучшить состояние кожи.

● **Избавиться от проявлений целлюлита.** Явления «апельсиновой корки» часто беспокоят людей с лишним весом. И дело не только в стандартах красоты. При выраженном целлюлите в проблемных зонах нарушается кровообращение, происходит застой лимфы, сосуды становятся хрупкими. Антицеллюлитный массаж, проводимый по специальной методике, позволяет не только улучшить внешний вид «проблемных» зон и форму тела, но и способствует оздоровлению организма в целом.

● **Повысить энергию худеющего.** Это очень важно! Улучшая кровоснабжение и повышая тонус, массажные процедуры вызывают прилив энергии. Ваше самочувствие значительно улучшается, и заметьте: без лишних калорий.

...плюс Рициниол

Прежде чем приступить к массажу, нужно выбрать массажное масло. Попробуйте Рициниол – его можно использовать самостоятельно или смешивать с другими маслами. Преимущества рициниолов:

● **Высокие питательные свойства.** При избыточном весе наш важнейший орган – кожа – работает на пределе своих возможностей. Она станет идеальным потребителем жирных карбоновых кислот и жирорастворимых ви-

таминов, которые в изобилии присутствуют в средствах серии «Рициниол». Рецептуры отдельных рициниолов многократно усилены полезными добавками. Так, Рициниол «Витаминный» содержит масло виноградной косточки и комплекс витаминов А, Е, С; Рициниол «Пшеничный» – активный комплекс масла зародышей пшеницы, и.т.п.

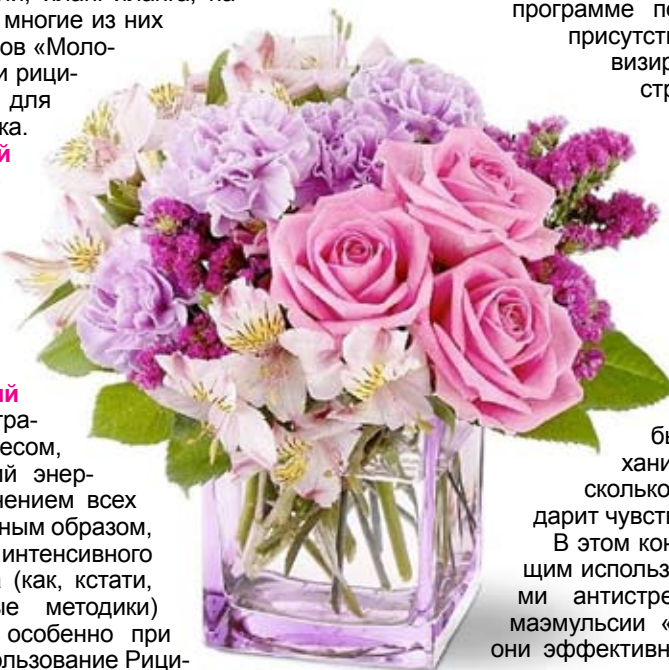
● **Нормализация функций кожи.** Жирные карбоновые кислоты Рициниола восстанавливают целостность клеточных мембран, что улучшает обменные процессы в клетках кожи, и, следовательно, ее функциональную активность. По данным врачей-косметологов, при регулярном применении Рициниол повышает тургор и эластичность, улучшает цвет, устраняет раздражение, зуд и повышенную чувствительность кожи. Массажные процедуры значительно ускорят появление результата.



● **Борьба с целлюлитом.** Как известно, массаж с натуральными эфирными маслами оптимизирует обмен веществ в коже и тканях, улучшает кровоснабжение и лимфоток. В результате запускаются процессы регенерации, очищаются клетки, обновляется эпидермис. В качестве антицеллюлитных зарекомендовали себя масла грейпфрута, герани, апельсина, сосны, лаванды, мандарина, кипариса, корицы, нероли, иланг-иланга, пачули и другие. Поскольку многие из них входят в состав ризицинолов «Молодость» и «Сильфида», эти ризицинолы – отличный выбор для антицеллюлитного массажа.

● **Лимфодренажный эффект.** Жирная основа касторового масла в эмульгированной форме повышает концентрацию жиров в лимфе. Отсюда выраженные лимфодренажные, противоотечные эффекты Ризицинола.

● **Обезболивающий эффект.** Пациентам, страдающим избыточным весом, обычно назначают общий энергичный массаж с применением всех массажных приёмов, главным образом, глубокого растирания и интенсивного разминания. Эта техника (как, кстати, многие антицеллюлитные методики) достаточно болезненна, особенно при первом применении. Использование Ризицинола поможет уменьшить боль, делает процедуру комфортной.



Слово об ароматах

В 2001 г. Линда Бак и Ричард Аксель доказали наличие подкорковых структур, ответственных за механизмы обоняния человека. Это и другие открытия последних лет дали новый толчок к развитию ароматерапии.

Поскольку мотивация человека к снижению веса во многом зависит от психологического настроя, в любой программе по снижению веса желательно присутствие натуральных средств, активизирующих ресурсы подкорковых структур.

Как известно, лимбические структуры головного мозга ответственны (в том числе) за моделирование психического и эмоционального состояния человека (настроение, самоощущение и т.п.). Прямое воздействие на подкорку определенными эфирными маслами через обонятельный эпителий и вомероназальные структуры быстро производит эффект. Вдыхание аромасмесей уже через несколько секунд повышает настроение, дарит чувство бодрости, прилив сил.

В этом контексте мы рекомендуем худеющим использовать составы-спреи с активными антистрессовыми компонентами – ароматизмультисы «Энергия» и «Фитнес». Кстати, они эффективны при ложном чувстве голода, связанном с сезонным снижением активности и недостатком впечатлений.

Дорогие друзья! Только вперед и успехов вам!



МАЛЕНЬКОМУ АРГОНАВТУ



Раскрась корабль и помоги
Аргоше найти – чей это корабль.