

МОДНЫЕ СПОСОБЫ СБРОСИТЬ ВЕС. СТОИТ ЛИ ИМИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

Пока я выбирала для себя в Интернете методику похудения, мне на глаза постоянно попадались всевозможные чудодейственные методы, которые обещали колоссальное снижение веса, но не внушали доверия. Так как я, безусловно, хотела быстрых результатов, но рисковать здоровьем не желала, я решила узнать мнение специалистов о самых привлекательных предложениях.

БИЖУТЕРИЯ КАК СРЕДСТВО ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Заманчивый и красивый метод сбросить вес — магнитотерапия. Надеваешь украшения — и теряешь килограммы. В принципе, свойства статического магнитного поля в альтернативной медицине используются давно, но отношение к таким процедурам у ученых спорное. Одни признают магнитотерапию лечебным методом, другие считают абсолютно бесполезной.

Пока наука не пришла к однозначному мнению о возможных последствиях использования статических магнитных полей, индустрия красоты и моды уже предлагает худеющим страдалицам очередной чудо-продукт: сережки, колечки на пальцы рук и ног, браслеты — что угодно, лишь бы, не прикладывая усилий, сбросить лишний вес. Заплати, надень и просто жди результата.

Бижутерия, призванная заменить собой здоровый образ жизни, выпускается в нескольких вариантах:

- медные кольца. Их предлагается носить на разных пальцах, смотря «что будем худеть». Если хочется, чтобы лицо приобрело красивые очертания, кольцом надо украсить большой палец. Если то же самое колечко надеть на мизинец, похудеют бедра, и т. д.;
- магнитные браслеты для ног, сделанные из силикона. Их следует носить на больших пальцах ног;
- серьги с крошечными магнетиками. Они должны находиться только в определенной точке (если ухо проколото в другом месте, придется делать дополнительный прокол — очень модно).

Подобные украшения так здорово рекламируют! А вдруг я не права? Быть может, это вовсе не шарлатанские проделки, а на самом деле эффективная помощь для тех, кто страдает лишним весом, и стоит более детально разобраться, что это за волшебная бижутерия?

Как пишут в «Википедии», в США Управление по надзору за пищевыми продуктами и лекарственными препаратами (FDA) запрещает продажу и рекламу любых магнитотерапевтических продуктов как медицинских устройств, поскольку в этой стране утверждения об их лечебном эффекте считают необоснованными. Однако в ряде стран бывшего СССР магнитотерапия все же признана медицинским методом и активно используется в физиотерапевтических кабинетах.

В статье Александры Тырловой в газете «Аргументы и факты», например, утверждается: «Магнитотерапия хорошо переносится пожилыми и ослабленными людьми и считается полностью безопасным и эффективным методом лечения. С ее помощью можно вылечить целый ряд различных заболеваний, таких как гипертония, остеохондроз, артриты, артрозы и другие болезни опорно-двигательного аппарата, заболевания желудочно-кишечного тракта (язва желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит, холецистит, колит, панкреатит, гастроудоденит), дыхательной системы (пневмония, бронхиальная астма, бронхит, трахеит, ларингит, гайморит, ринит, фарингит), заболевания глаз, ушей и нарушения в работе иммунной системы».

Если это действительно так, то, может быть, предложенная бижутерия на самом деле может способствовать снижению веса? Производители магнитных украшений заверяют, что, применяя их для похудения, можно спокойно вести привычный образ жизни: есть что угодно и сколько угодно, а если обладатель «волшебного товара» никогда не занимался спортом, то не следует и начинать.

Если честно, такой подход уже вызвал у меня сомнения. Но, несмотря на это, я решила выяснить, каким же все-таки образом «работают» эти украшения.

В одном из украинских оздоровительных центров магнитную терапию считают безопасной методикой лечения и применяют ее

при циститах, простатитах, патологиях позвоночника, суставов и других болезнях.

В этом центре мне рассказали, что магниты могут способствовать усилению кровообращения, и это на самом деле приводит к ускорению процессов метаболизма. Но, чтобы это происходило, в бижутерию должны быть вмонтированы магниты с индукцией не менее 800 Гауссов. Если покупатель сможет проверить, что сила магнитного поля украшения соответствует норме, — товар можно приобретать, но только в том случае, если нет противопоказаний, а это:

- заболевания крови;
- острый тромбоз;
- аневризма аорты;
- гипертиреоз;
- злокачественные новообразования;
- острая печеночная, почечная или легочная недостаточность;
- психические заболевания;
- наличие кардиостимулятора.

Также украшения с магнитами не рекомендуется носить во время менструации.

Версию продавцов, что магнитная бижутерия воздействует на гормоны, способствующие сжиганию жира и снижающие аппетит, консультанты медицинского центра вообще отвергли. Да, гормональные сбои действительно могут быть одной из причин увеличения веса, но украшения не в состоянии влиять на гормональный фон. Исправить ситуацию можно, только устранив причину дисбаланса.

Тем не менее многие женщины утверждают, что после того как они начали носить магнитные кольца и браслеты, их аппетит утих, а вес стал просто «таять». И это не обман. Эффект плацебо никто не отменял. Красивые украшения, расхваленные умелой рекламой, плюс самовнушение могут сделать свое дело! И все же в рассказах форумчанок, которые реально сбросили вес «с помощью колечка», явно проскальзывает мысль о том, что при одном взгляде на украшение срабатывало напоминание: не стоит лишний раз устраивать перекус. Как правило, сбросившие таким образом вес перешли-таки на правильное питание и активный образ жизни, быть может, благодаря в том числе и симпатичной бижутерии.

ПОМОЖЕТ ЛИ ПОХУДЕТЬ СОДА

Наверное, это один из самых популярных советов в Интернете: в стакан теплой воды добавить половину чайной ложки соды и выпить натощак за полчаса до еды. Подобный напиток рекомендуется употреблять дважды в день — утром и перед обедом. Причем тут же оговаривается, что этот чудо-эликсир подействует, только если вы не будете есть жирные, соленые, сладкие и мучные блюда, исключите из своего рациона все остальные вредные продукты, плюс станете питаться по режиму и, естественно, выполнять физические упражнения.

Так вот, если утро начинать со стакана теплой воды без всякой соды и выполнять вышеуказанные советы, вес обязательно уменьшится и без пищевых добавок. А вот если соду все-таки добавлять, то вполне могут произойти разные неприятности, так как гидрокарбонат натрия — это сильный химический реагент со щелочными свойствами. Употребляя его внутрь, есть риск заработать диарею, эрозию слизистой оболочки внутренних органов и другие побочные явления:

- возникновение гастрита или язвы из-за раздражения слизистой желудка;
- повышение газообразования и вздутие живота;
- «высушивание» жидкости в организме может спровоцировать появление отеков;
- нарушение естественного обмена веществ.

Безусловно, прежде чем следовать такому совету, нужно проконсультироваться со специалистом.

Кроме внутреннего употребления, еще предлагается устраивать ванны и обертывания с добавлением соды. Сторонники таких методов утверждают, что горячий раствор соли и соды способствует выведению из организма лишних жиров, шлаков и радионуклидов, тем самым обеспечивая активное снижение веса.

Горячая содо-солевая ванна усиливает капиллярный кровоток, стенки сосудов укрепляются, обмен веществ улучшается, и организм начинает активнее расщеплять жир.

Казалось бы, такая ванна не может принести вреда. Но не все так однозначно. Сода и соль выводят из организма жидкость, что

может вызвать обезвоживание. Плюс к этому, тело, погружаясь в непривычную среду (горячую воду), включает защитные механизмы и может отреагировать по-разному: увеличением вязкости крови, нарушением работы сердца или резким скачком давления. Здоровый человек, наверное, действительно может получить пользу от предложенной процедуры, но если есть противопоказания, рисковать не стоит.

Содо-солевые ванны применяются только для экстренного похудения. Принимать их нужно через день в течение месяца, после чего необходимо сделать перерыв на период не менее полугода.

Горячая вода с солью и содой выводит жидкость из клеток кожи, после чего наблюдается некоторое уменьшение объема ягодич, бедер и живота. После одной процедуры возможно снижение веса до 500 г.

Если вы все-таки решитесь на такую процедуру, то следует соблюдать некоторые правила:

- нельзя есть минимум 2 часа перед ванной;
- предварительно необходимо очистить кожу скрабом под теплым душем;
- приготовить раствор: разбавить в кипятке 200 г соды и 250 г морской соли;
- добавить раствор в ванну с водой температурой не ниже 38—39 °С;
- время процедуры — 20 минут;
- после принятия ванны не нужно ополаскиваться;
- в течение 2 часов после ванны нельзя пить, желательно полежать в тепле.

Со слов тех, кто практиковал содовые ванны, результат заметен после первой же процедуры. Естественно, если не соблюдать пищевой режим, эффект не сохранится.

Содовое обертывание. Процедура оказывает такое же воздействие, как и описанная выше ванна. Применять обертывания нельзя во время беременности, а также тем, кто страдает варикозом, сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертонией. Кроме того, содовое обертывание противопоказано, если на коже есть язвы, царапины, раны.

Правила проведения процедуры:

- распарить тело в горячей ванне;
- сделать массаж со скрабом, чтобы избавиться от ороговевших частичек кожи;
- 1 ст. л. соды размешать в 1 л теплой воды;
- пропитать раствором марлевые повязки и обернуть ими все участки тела;
- поверх марлевых повязок обернуть тело пищевой пленкой, не слишком затягивая, чтобы не нарушить кровообращение;
- лечь в постель, укрыться шерстяным одеялом и полежать около получаса;
- по окончании процедуры повязки снять, остатки соли и соды смыть под теплым душем и смазать тело кремом.

По словам тех, кто практиковал подобные процедуры, эффект от обертываний гораздо меньше, чем от содовых ванн.

МОГУТ ЛИ ПРОДУКТЫ БЫТЬ ЖИРОСЖИГАЮЩИМИ

Рекомендации снизить вес с помощью яблочного уксуса, грейпфрута или ананаса также весьма популярны. Такие простые и незатратные советы привлекают, но у меня почему-то не вызывают доверия.

Напиток с яблочным уксусом — простой и легкий способ похудения. В 200 мл воды предлагается растворить 2 чайные ложки натурального яблочного уксуса и выпивать утром натощак, а также в течение дня за полчаса до еды. Считается, что этот напиток притупляет аппетит и стимулирует сжигание жиров. Результат гарантируется без соблюдения диет и физических нагрузок.

Первое, что приходит в голову после чтения о таких волшебных свойствах, — если все так просто, почему так много людей до сих пор остаются толстыми?

Никакой научно обоснованной информации о наличии связи между употреблением уксусного раствора и сжиганием жира я не нашла. Единственная реальная польза от натурального яблочного уксуса заключается в том, что он замедляет всасывание глюкозы в кровь. Если кто-то нуждается в снижении уровня сахара в крови, то яблочный уксус в этом случае может оказаться полезным.

А вот противопоказаний у такого напитка много: его нельзя употреблять при цистите, нефрите, гастрите с повышенным уровнем кислотности, мочекаменной болезни и ряде других заболеваний. Плюс ко всему, если уксусный раствор пить не через коктейльную трубочку, может пострадать зубная эмаль.

Кроме данного средства, для «сжигания жира» советуют употреблять в пищу также сельдерей, ананасы и грейпфруты. Эти продукты вреда не принесут, но надеяться на какую-то особенную пользу тоже нет смысла. Ну не существует продуктов, которые на самом деле способны сжигать жир! Они могут лишь немного ускорить метаболизм, да и то ненадолго, так что это не приведет к ощутимому снижению веса.

Все эти продукты, безусловно, будут полезны в том случае, если ввести их в сбалансированный рацион, придерживаться пищевого и водного режима и заниматься хотя бы минимальными физическими упражнениями.

Мой вывод таков: мифы о жиросжигающих продуктах не дают никаких результатов, кроме неоправданных надежд.

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА: НУЖНО ЛИ ЭТИМ ЗАНИМАТЬСЯ

В последнее время очень многие «специалисты», как в реальной жизни, так и в режиме онлайн, предлагают платные услуги по очищению организма.

В основном под очищением понимается выведение шлаков из организма. С одной стороны, вроде логично. Мы едим вредные продукты, и какие-то переработанные вредные остатки скапливаются и негативно влияют на здоровье. Однако мнение медиков заставляет задуматься — насколько оправданы методы борьбы с этими шлаками, тем более что зачастую предлагаемые способы очищения совсем небезопасны?

Вот что говорится об этом в «Википедии»: «Шлаки — псевдонаучный термин, распространенный в альтернативной медицине, означающий вредные вещества из пищи и окружающей среды, накапливающиеся в организме. Некоторые представители нетрадиционной

медицины считают накопление шлаков одним из факторов ухудшения здоровья. Сторонниками теории шлаков предлагаются различные методики «очистения», в том числе потенциально опасные для здоровья: голодание, клизмы, гидроколонотерапия. В медицине существует термин «азотистые шлаки» (аммиак, мочеви́на, мочева́я кислота), не имеющий отношения к тому, что описывается в псевдонаучных теориях».

На самом деле большинство очистительных методик разработаны людьми без специального образования. С другой стороны, судя по тому, что во всех религиях приветствуется пост — очищение, несомненно, полезно. И хотя человеческий организм — это сложная биосистема, имеющая собственные резервы и уникальные способы самоочищения, иногда этой системе нужно помогать. Безусловно, неграмотное вмешательство в процесс самоочищения может навредить и даже привести к различным заболеваниям. Но некоторые щадящие мероприятия по очищению проводить можно и нужно. Чтобы не навредить себе, необходимо хорошо понимать что, как и для чего делать, а также проводить процедуры под руководством врача.

Что такое гидроколонотерапия

Это одна из модификаций клизмотерапии, внезапно ставшая очень популярной. Сегодня ее предлагают не только в клиниках, но и в салонах красоты. Благодаря этой процедуре обещают избавление от токсинов, лишнего веса и даже от морщин.

Но гидроколонотерапия имеет и целый ряд серьезных минусов. Как правило, в салонах красоты и центрах по снижению веса об этом не предупреждают. По сути гидроколонотерапия — это лечебная процедура с применением соответствующих лекарств или травяных сборов. Ее назначают при запорах, простатите и воспалительных заболеваниях толстой кишки.

Применение гидроколонотерапии с целью похудения действительно дает эффект, но достигается он не за счет того, что исчезает жир или улучшается обмен веществ, а просто потому, что опустошается кишечник и происходит потеря жидкости. Через пару дней вес, как правило, возвращается. Если этой процедурой злоупотреб-

лать или проводить ее неправильно, то нарушается микрофлора, расстраивается баланс полезных микроорганизмов и питательных веществ, что может привести к серьезным заболеваниям.

Отсюда вывод: гидроколонотерапия — отличный метод очищения, который можно применять только по назначению и под руководством врача. Но долгосрочного эффекта похудения он не гарантирует.

Полезно ли голодание

Тему голодания я бы не затрагивала совсем, если бы не настырные предложения псевдоврачей, которыми пестрят газеты, Интернет или просто объявления, написанные от руки и расклеенные на заборах. «Знатоки» своего дела предлагают различные методики и, разумеется, платное сопровождение. Страшно не то, что у наивных людей просто выманивают деньги, а то, что после таких «лечебных процедур» могут возникнуть серьезные проблемы со здоровьем.

Голодание, наверное, самый спорный метод очищения и оздоровления. Традиционная медицина вообще не приветствует применение такой агрессивной процедуры. Альтернативные целители, ссылаясь на длительные христианские посты и опыт тибетских монахов, пропагандируют голодание как очень эффективный способ восстановления организма.

Курс длительного лечебного голодания в любом случае необходимо проводить под контролем врача, а вот суточный или трехдневный отказ от пищи можно практиковать самостоятельно, заранее проконсультировавшись со специалистом.

Принцип действия процедуры таков: питательные вещества перестают попадать в желудок, начинается переработка собственных ресурсов, что влечет за собой очищение организма от токсинов и шлаков. Но научная медицина отвергает теорию о накапливающихся вредных шлаках. Доктор медицинских наук Борис Суханов утверждает, что нет никаких реальных доказательств наличия шлаков. В здоровом организме не могут накапливаться вредные вещества.

Так или иначе, если перестать есть, то приблизительно через сутки закончится запас углеводов и с целью поддержания жизне-

деятельности начнется переработка внутренних накоплений. Сначала исчезают вода и гликоген, очищается кишечник, потом начинают уходить жиры.

Главное условие при голодании — полный отказ от любой пищи. Даже крохотный кусочек самого диетического блюда способен возбудить слизистую оболочку желудка и запустить выработку пищеварительного сока, что в свою очередь активизирует работу кишечника, и смысл уже выдержанных голодных часов сведется на нет. Поэтому во время голодания можно пить только чистую воду без всяких добавок, так как даже сок лимона желудок воспринимает как вещество, которое необходимо переварить.

Большим минусом длительного голодания является то, что организм, расценивая отсутствие пищи как опасность, после окончания процедуры старается запастись питательными веществами впрок, ухитряясь из любых, даже диетических блюд извлекать и откладывать жир. Так как при отсутствии пищи процессы обмена веществ замедляются, накапливание происходит очень быстро. Именно поэтому после выхода из голодания потерянные килограммы не только возвращаются, но даже набирается добавочный вес. При кратковременном голодании накопительная программа не успевает включиться.

В целях снижения веса можно проводить суточное голодание или голодание до четырех дней.

Первое голодание не должно длиться более 24 часов, так как непривычное длительное отсутствие пищи может спровоцировать самоотравление организма, нарушение работы печени и почек, ацидотический криз и другие опасные последствия.

Чтобы голодание принесло пользу, лучше проводить его в выходной день. Идеально, если неголодающие родственники будут отсутствовать, а в доме не будет никакой еды, что избавит от искушения чем-нибудь перекусить.

Предположим, в пятницу можно провести разгрузочный кефирный или гречневый день. В субботу следует вовсе забыть о пище, а в воскресенье необходимо начинать мягкий выход из суточного голодания.

Утром первого дня после суточного голодания за час до еды нужно выпить стакан горячей воды. В каждый прием можно съедать не более 300 г пищи.

- Первый прием: тушеные овощи.
- Второй прием: салат из тертой моркови и капусты, приправленный соком лимона.
- Третий прием: нежирная отварная рыба.
- Четвертый прием: творог с мелко нарубленной зеленью или кефир.
- Пятый прием: одно отварное куриное яйцо.

На протяжении дня нужно пить чистую теплую воду, не меньше 1,5 л.

На второй день после выхода из суточного голодания можно есть любые продукты, но смысл процедуры рухнет, если употреблять вредную пищу, а порции съеденного будут превышать норму.

Через неделю можно продолжить процедуру и увеличить время голодания до двух суток. Необходимо помнить главное правило выхода из голодания: соблюдать диету придется столько же дней, сколько длилась сама процедура отказа от пищи. Если сразу после голодных дней вернуться к привычному режиму питания, то в пищеварительной системе произойдет сбой. Поджелудочная железа может не выдержать резкой нагрузки, что повлечет за собой ряд нежелательных последствий.

Кратковременное голодание с правильным выходом из него, по словам тех, кто использует этот метод, дает хорошие результаты: легкость во всем теле, небольшое снижение веса. Но этот способ не сделает фигуру стройной и не позволит добиться своего идеального веса. Кратковременное голодание лучше использовать как подготовку для перехода на сбалансированное здоровое питание.

Одни едят, чтобы жить, другие с той же целью голодают.

Илья Магеря, эндокринолог

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ БЫСТРОГО ПОХУДЕНИЯ

Предложения «быстро похудеть» мне почему-то напоминают бесплатный сыр в мышеловке. Сбросить 10 или даже 20 кг за неделю — перспектива, на первый взгляд, очень привлекательная. Но некоторые мои знакомые, которые благодаря таким диетам быстро

сбрасывали больше 6 кг, буквально через месяц приобретали еще более пышные формы. В чем же тут дело?

Организм человека, обладая функцией саморегуляции (гомеостаз), поддерживает не только постоянную температуру тела, но и стремится сохранить стабильный вес. Привыкнув за долгие годы к определенной массе тела, он считает данный вес нормой. Переходя на диетическое питание, человек исключает из рациона многие любимые продукты и уменьшает порции, и если это происходит слишком резко, то организм испытывает дискомфорт, ухудшается самочувствие.

Если к диете подойти грамотно и осуществить плавный переход к нормальным порциям и здоровой пище — все будет замечательно. Если же комплекс похудения подобран неправильно, организм начнет требовать «восполнения» утраченных калорий, человек сорвется, и все усилия сведутся к нулю.

При агрессивных методах, нацеленных на быструю потерю веса, уходит не только жировой слой, но и мышечная масса. Если после выхода из «быстрой» диеты придерживаться здорового образа жизни и правильного питания, то восстановить мышечную массу будет очень непросто. Для этого понадобится время, специальные физические упражнения, правильно подобранное меню с большим количеством калорий, что, естественно, повлечет за собой и увеличение жирового слоя. Но, как правило, после жестких диет человек срывается, не заботясь о здоровом питании, и тогда жиры накапливаются, а мышечная масса не увеличивается. Кроме прибавленных килограммов, появляется слабость, сонливость, постоянное ощущение усталости. Этого ли хотелось добиться, мучая себя жесткой диетой?

Правильная программа снижения веса должна учитывать и количество потребляемых калорий, и длительность диеты. Если ежемесячно будет уходить не более 3 % исходной массы, эту потерю организм воспримет как физиологическую и не будет после окончания диеты накапливать килограммы, которых не хватает до «привычного» веса.

После долгих лет переедания можно заставить себя ограничить количество потребляемой пищи. Но заставить желудок поверить

в то, что он насытился этой новой нормой, — задача сложная. Чтобы перестроиться и не испытывать дискомфорт, организму необходимо привыкнуть к новому сценарию питания. И если за неделю сбросить 6—10 кг вполне реально, то договориться с организмом получать удовольствие от таких новшеств вряд ли получится.

Выходит, что «быстрые» диеты можно использовать только в том случае, если нужно срочно втиснуться в ставшее узким платье, и то при условии, что не страшны последствия таких истязаний.

ПОМОГАЮТ ЛИ СБРОСИТЬ ВЕС ЭНТЕРОСОРБЕНТЫ

Энтеросорбенты — это препараты, которые способны впитывать в себя и выводить из организма всевозможные вредные вещества, образующиеся из-за употребления лекарств, некачественной пищи и вредных напитков.

Принимая только эти препараты, снижения веса добиться невозможно, однако если использовать энтеросорбенты совместно с комплексными мероприятиями для похудения, то результат будет положительным.

Лучше всего выбирать сорбенты растительного происхождения, например пектибон или пектол.

Из большого выбора кишечных сорбентов во время похудения медики советуют отдавать предпочтение препарату «Энтеросгель». Его рекомендуют использовать во время диеты, когда в организме происходит активное сжигание жировых отложений и при этом выделяются токсичные вещества. «Энтеросгель» связывает и выводит естественным путем все образовавшиеся патогены. Благодаря действию препарата худеющие не страдают от запоров, изжоги и других побочных эффектов низкокалорийных диет. Энтеросорбенты действительно способны мягко очищать организм и, не травмируя, восстанавливать работу желудка.

Не столь быстрое, но такое же эффективное действие оказывают натуральные аналоги энтеросорбентов. Содержащаяся в свежих овощах и крупах клетчатка является таким естественным сорбентом.

В целом, во время диет, чтобы избежать побочных эффектов при очищении организма, можно применять энтеросорбенты, но сами по себе они не оказывают никакого влияния на снижение веса.

МЕЗОТЕРАПИЯ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Мезотерапевт Игнасио Ордис дает такое определение этому направлению современной медицины: «Мезотерапия представляет собой метод введения медикаментов внутривожным путем, в малых дозах, как локально, так и на расстоянии от пораженного органа, в целях получения фармацевтического эффекта за счет вводимых медикаментов, а также за счет стимулирующего действия уколов, что приводит к положительным результатам при многочисленных патологических состояниях».

Итак, мезотерапия — это вовсе не безобидная процедура, а вмешательство в организм, которое может сопровождаться появлением отечности, синяков и аллергических реакций. Такие возможные последствия вызывают опасения, поэтому, прежде чем решиться на процедуру, стоит подробнее узнать обо всех ее тонкостях.

Мезотерапия не способна помочь похудеть в целом, эту процедуру предлагают тем, кому нужно убрать жировые отложения на бедрах, в области ягодиц или на талии. Пациентам вводят вещества, способствующие расщеплению жировых клеток.

Лечение происходит поэтапно. Препараты для первого курса призваны растворить мембраны клеток. Следующие — превратить твердые жиры в эмульгированные, благодаря чему они быстрее и легче покидают организм.

Чтобы от данного метода была польза, необходимо провести не менее четырех процедур с перерывом по десять дней. Перед курсом желательно зафиксировать изначальные параметры фигуры: измерить объемы проблемных зон и общий вес. По окончании курса можно сравнить результаты.

В этом методе меня смущают не только возможные синяки, отеки и аллергические реакции, но и то, что во время курса необходимо придерживаться жесткой диеты. Наш организм в состоянии расщеплять и выводить определенное количество жира в сутки,

и никакими ухищрениями этого не изменить. Поэтому перед тем как приступить к процедуре, пациенту предлагают практически отказаться от употребления жиров и соблюдать строжайшую диету.

Быть может, тогда вообще не стоит проводить курс мезотерапии, а просто добавить к этой диете нормальные физические нагрузки, и похудение произойдет без вмешательства в организм?

ФЭН-ШУЙ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Советы для похудения от мастеров фэн-шуй показались мне немного забавными, наивными, но все же имеющими некий смысл. Некоторые из них способны влиять на процесс похудения исключительно с психологической стороны, поэтому я решила не обходить их стороной.

Принципы фэн-шуй не имеют никаких научных доказательств. Но, с другой стороны, в них нет ничего мистического, поэтому некоторые советы я взяла себе на заметку.

Мой муж по поводу практики фэн-шуй высказал свое мнение: «Похудеть не поможет, но хоть порядок в кухне наведем, и то хорошо».

Как бы то ни было, вот то, что мне понравилось.

Мастера фэн-шуй советуют: чтобы ежедневно сбрасывать вес, нужно каждый день избавляться от одной ненужной вещи. Не знаю, отразилось ли это как-то на моем весе, но мы провели генеральную уборку и выбросили сразу всю старую посуду, никчемные баночки, коробочки, упаковки со старыми специями, просроченные консервы. Находиться в кухне стало гораздо приятнее!

Также нам подошла рекомендация повесить на кухне часы. Якобы они будут напоминать о том, что при употреблении пищи важны размеренность и спокойствие, а быстрое проглатывание еды ведет к набору лишнего веса. На самом деле, когда раньше я варила яйца всмятку и важно было знать, сколько минут прошло с момента закипания воды, я все время держала в руках мобильник, так что часы оказались кстати, независимо от того, влияли они на мое похудение или нет.

Кухонная дверь, по мнению специалистов фэн-шуй, всегда должна быть закрыта, благодаря этому, на их взгляд, сохраняется поло-

жительная энергетика, а за дверью нужно повесить китайские колокольчики, они помогут нейтрализовать утечку положительной энергии, когда дверь будет приоткрыта. Этот пункт был интересен для меня тем, что на *YouTube* я когда-то нашла видео, где показывали, как можно сделать такие колокольчики из ложек и вилок. В-первых, мы интересно провели с мужем время, создавая этот декор, а во-вторых, такое украшение придало нашей кухне особый колорит.

Правило, гласящее, что на кухне все технические приспособления должны быть исправны, а краны, во избежание утечки энергии, не должны протекать, стимулировало мужа устранить поломку в миксере. И прокладки на кранах он заодно поменял. Так что и этот совет оказался полезным.

Также по фэн-шуй требовалось обустроить правильное освещение, которое активизирует положительную энергию. Это стало поводом купить новую симпатичную люстру.

К похудению по фэн-шуй я отнеслась с юмором. Как бы вы ни переставили мебель, какую бы ни купили посуду, вряд ли правильно организованное пространство само по себе в состоянии повлиять на вес. Но процесс наведения порядка отлично отвлекает от мысли «чем бы мне перекусить прямо сейчас».