**3. Ожирение**

Ожирение — это накопление жира в организме, приводящее к появлению избыточной массы тела. При этом жир откладывается в жировых депо организма (подкожной жировой клетчатке и вокруг внутренних органов).

Выделяют ожирение по верхнему («мужскому») типу, когда жир накапливается в основном в области живота и выше, и по нижнему («женскому») типу, когда жир откладывается в бедрах и ягодицах.

Давно ушло в прошлое выражение: «Хорошего человека должно быть много». На подиумах блистают стройные красотки, на экране телевизора полных людей можно увидеть только в художественных фильмах и в рекламе средств для похудения. Да и в повседневной жизни люди с избыточным весом подвергаются дискриминации.

Исследования середины 1990-х показали, что женщины с лишним весом зарабатывают меньше, чем их стройные коллеги, и продвигаются по карьерной лестнице не так быстро и высоко. А тут еще и ученые подлили масла в огонь. К концу XX века они доказали, что люди, страдающие избыточным весом, вместе с лишними килограммами приобретают предрасположенность к таким серьезным заболеваниям, как сахарный диабет, гипертония, инфаркт миокарда и рак.

Однако сегодня во всем мире очень остро стоит проблема лишнего веса. Многие думают, что от ожирения страдают только американцы, питающиеся исключительно гамбургерами, но это не так. Наших сограждан тоже мучает этот недуг — по данным Института Питания РАМН от 2005 года, 55% россиян страдают ожирением.

Если вас беспокоит проблема лишнего веса, не принимайте поспешных решений и не садитесь на первую попавшуюся диету только потому, что она помогла вашей хорошей знакомой. Для начала нужно проконсультироваться с врачами (эндокринологом, диетологом и т.д.), пройти необходимое обследование, и только после этого, на основании рекомендаций специалистов и под их наблюдением, начинать лечение.

Причины

Основные причины ожирения — переедание и малоподвижный образ жизни. Набрать лишние килограммы легко, а вот избавиться от появившихся жировых отложений и привычки много есть не так уж и просто. Некоторые начинают больше есть в стрессовых ситуациях. Другие «заедают» плохое настроение, тоску и одиночество. Кто-то незаметно для себя съедает гору продуктов, удобно устроившись перед телевизором. Кто-то по ночам крадется к холодильнику. Бывают просто гурманы, которые любят вкусно покушать.

Если при этом человек большую часть дня проводит на сидячей работе, не бегает марафоны и не потеет в тренажерном зале, рано или поздно его вес превысит все разумные пределы.

Важную роль в развитии ожирения имеет возраст. Врачи считают, что чем старше человек становится, чем больше вероятность, что он заработает избыточный вес. Виноваты в этом снижение обмена веществ и нарушение деятельности центра аппетита в головном мозге: для подавления чувства голода с возрастом требуется большее количество пищи.

Существует такое понятие, как вторичное ожирение. Как правило, лишние калории не имеют к нему никакого отношения. Причина кроется в эндокринных (гормональных) заболеваниях. Ожирение сопутствует болезни Иценко-Кушинга, гипотиреозу и т.п. Также резкое увеличение массы тела бывает при приеме некоторых лекарств: преднизолона, дексаметазона и др. Кроме того, склонность к ожирению может передаваться по наследству.

Что происходит?

При первичном ожирении постоянное переедание приводит к нарушению работы центра аппетита в головном мозге, и нормальное количество съеденной пищи уже не может подавить чувство голода. Человеку приходится есть все больше и больше. Избыточные калории откладываются как бы «про запас» в жировые депо, что ведет к увеличению количества жира в организме, то есть к развитию ожирения.

Последствия ожирения

Ожирeние напрямую связано с некоторыми из наиболее распространенных заболеваний в современном обществе, включающих сахарный диабет, гипертонию, ишемическую болезнь сердца, артрит, холецистит, рак молочной железы, предстательной железы и толстой кишки.

Многие люди с ожирением имеют низкую самооценку, депрессию, неврозы и другие психологические проблемы.

**4. Голодание**

Голодание — это отказ от пищи на некоторое время. Голодать можно в течение одного дня, 3-7 дней, 20 дней и т.д. до 48 дней. Специалисты расходятся во мнениях о пользе и вреде длительного отказа от пищи. Регулярные кратковременные курсы голодания в сочетании с правильно подобранной диетой способны радикально улучшить состояние вашего здоровья. В отличие от длительного (до 48 дней) голодания, организм вполне готов к кратковременным периодам воздержания от приема пищи, особенно в «критические» моменты жизни — например, весной, когда обостряются разные хронические заболевания типа язы желудка и психические недуги.

Существует ряд правил, которые нужно соблюдать:

предварительно посоветоваться с врачом-диетологом, если вы здоровы или со своим лечащим врачом, если больны;

определиться с целями голодания (похудеть, очистить организм, вылечиться, попроститься и т.д.)

подготовиться к голоданию (более легкая пища накануне, очистительная клизма и т.д.);

правильно подобрать голодание (длительность, тип и т.д.);

правильно выйти из голодания (первое время умеренно питаться, чтобы дать организму привыкнуть к пище и т.д.).

Голодать вам или нет зависит от многих факторов, например от того, есть ли у вас хронические заболевания. Ведь существуют вполне однозначные противопоказания к подобной процедуре.

К своему здоровью нужно относиться бережно, а голодание большая, а иногда и непосильная нагрузка на организм человека. Поэтому прежде чем переходить к разгрузочным дням, лучше хорошо подумать, взвесив все «за» и «против».

Циклы такого голодания оптимально проводить 1 раз в 3 месяца.

Подготовительный период

Очень важно точно определить длительность курса голодания. К примеру, если курс был запланирован на 6 дней, а в конце периода голодания великолепное самочувствие «подсказывает» добавить еще пару дней, то стоит перебороть соблазн, поскольку в противном организм ответит нарушениями здоровья.

Не рекомендуется входить в голодание «через силу». Постарайтесь настроится на голодание, готовьте себя до тех пор, пока не возникнет твердое решение. Постарайтесь изменить график своей работы так, чтобы первые 1-2 дня периода голодания была возможность активно отдыхать.

За 2 недели до голодания нужно полностью исключить из своего рациона сахар в любом виде, а за двое суток до голодания перейти на диету с большим содержанием растительных компонентов и уменьшить общее количество потребляемой пищи. Накануне, до ужина, для очищения кишечника, примите 25-30 граммов магнезии, растворенной в стакане теплой воды. С этого момента прием пищи полностью прекращается.

Период голодания

С самого начала голодания по утрам необходимо делать очистительную клизму (1,0 — 1,5 литров теплой воды, подкрашенной марганцовокислым калием до бледно-розового цвета). После этого необходимо лечь и поворочаться с боку на бок несколько раз, слегка поглаживая живот по часовой стрелке, а затем движениями от лобка до пупка помассировать поперечно-ободочную кишку. После клизмы показано проведение обычных дыхательных и гимнастических упражнений. Затем следуют общегигиенические процедуры (чистка зубов, душ).

Ежедневно необходимо пить не менее 1,0 -1,5 литра любой минеральной воды. Если Вы курите, постарайтесь на время голодания сократить число выкуриваемых сигарет по крайней мере вдвое. В летнее время рекомендуется избегать перегревания, не загорать. В зимнее время — не переохлаждаться, тепло одеваться днем и хорошо укрываться ночью. В итоге за 5-7 суток активного голодания (т.е. Вы продолжаете заниматься обычной деятельностью, но, возможно, в облегченном ритме) вы потеряете не менее 4-5 кг.

К концу голодания происходят изменения в восприятии окружающего мира. Характерные признаки: повышенная четкость, более резкое восприятие цветовых оттенков, переоценка степеней значимости потребностей и претензий. Глаза приобретают характерный «голодный блеск», становятся очень выразительными. Улучшается состояние кожи, особенно на лице. Часто в этот период начинает пробуждаться «память тела» — воспоминания о здоровом детском и юношеском возрасте, а также испытывается резкий прилив психических и физических сил, возрастает двигательная активность и оптимизм.

Период восстановительного питания

Задача этого периода — восстановление нормальной перистальтики кишечника, заторможенной в результате голодания. На первый день рекомендуются овощные отвары (картофельный, капустный, кабачковый) или крупяные отвары (желательно овсяный) без соли из расчета 1,5 литра в день, равномерно на завтрак, обед и ужин. На второй и третий день питание с преимущественным использованием растительно-молочной пищи, примерно в половину обычной порции. Соль, белковые продукты — мясо, яица, грибы, зернобобовые — исключаются. На четвертый и пятый день также половина обычной порции, можно включить хлеб. С шестого дня питание обычное.