

Татьяна Федоровна Плотникова Как я вылечил ожирение

**Татьяна Плотникова
Как я вылечил ожирение**

От издателя

Почему-то большинство из нас считают ожирение не болезнью, а косметическим недостатком. К сожалению, мало кто задумывается, что быть полным не просто некрасиво, но и опасно для здоровья. Лишние килограммы тяжелой ношей ложатся на сердце, сосуды, печень. Если быть точным, то нет органа, который бы не страдал от избытка жировой ткани. Особенно ожирение тревожит эндокринологов, потому что эта патология всегда свидетельствует о нарушении обмена веществ, которое может закончиться непредсказуемо.

Фармакологических средств для лечения ожирения существует не так уж много, да и не всегда они помогают, доктора больше полагаются на диеты и физические упражнения. Но как быть уверенным: вот именно эта диета – самая лучшая, а травяной отвар – самый действенный. Наш автор, Татьяна Федоровна Плотникова, – эндокринолог с 40-летним стажем. Она не только опытный врач, но и человек, много лет занимающийся народной медициной, интересующийся по-настоящему эффективными рецептами, которые ей присылаете вы – наши читатели. Она собирала их много лет и теперь решила поделиться с вами.

ПИСЬМА ЗДОРОВЬЯ

Очищаем кровь и убираем лишний вес

Я всегда была склонна к полноте. По молодости это особенно не беспокоило, но с возрастом (а сейчас мне 49 лет) лишний вес добавил лишние проблемы: гипертонию, варикоз на ногах, боли в желчном пузыре. Одна знакомая сказала мне, что лечению ожирения помогают все средства, которые успокаивают нервную систему и очищают от шлаков и холестерина сосуды. Для этой цели хорошо подходит весенний травяной чай, который очищает кровь после зимы.

Для такого чая нужно: 15 г свежих листьев крапивы, 15 г молодых почек черной бузины, 15 г корня одуванчика и 50 г лепестков цветков примулы (первоцвета). Я готовлю чай следующим образом: хорошо перемешиваю составные части смеси; затем 1 чайную ложку травы заливаю стаканом кипятка, настаиваю 3 минуты и процеживаю. Принимаю настой сразу после процеживания по 1 стакану утром и вечером ежедневно. Напиток горький, поэтому я добавляю в него 1 чайную ложку меда.

Пью я его уже 2 месяца. Не скажу, что вес заметно уменьшился, но 2 кг я уже скинула, да и давление почти не беспокоит. Варикоз, правда, пока еще

мучает, но останавливаться я не собираюсь, буду продолжать свое лечение.

Иванова Валентина Ивановна

Можно ли уберечься от чувства голода

Здравствуйте, меня зовут Татьяна Ивановна, я работаю менеджером. Мне много времени приходится проводить за рабочим столом в офисе. Следствием такого режима стал лишний вес, от которого отекают ноги и мучает одышка.

Желающим расстаться с лишним весом всегда предлагается много полезных диет, но борьба с килограммами часто проваливается из-за того, что при соблюдении диет мешает сильный аппетит. Победить этот «волчий» аппетит находит в себе силы далеко не каждый человек, желающий похудеть, и диета заканчивается безрезультатно.

Спасти от чувства голода можно разными способами, не нарушая при этом диеты. Самое простое – непосредственно перед едой очень мелкими глотками медленно выпить стакан холодной воды. Об этом методе мне рассказала еще моя бабушка. Кроме того, по совету диетолога, когда есть хочется нестерпимо, я выпиваю стакан чая без сахара или стакан бульона из бульонного кубика в промежутках между основными приемами пищи. Иногда беру с собой на работу сухарики из ржаного хлеба или хлебцы из натуральных зерен с отрубями. Много сухариков не съешь, а чувство голода обмануть можно. В сезон, когда есть свежие овощи и фрукты, аппетит можно приглушить, пожевав небольшое яблоко, или 2–3 редиски, или небольшую морковку, или помидор, или несколько ломтиков свежего огурца, или стручок болгарского перца. Зимой свежие овощи и фрукты можно заменить квашеной капустой или консервированным огурцом.

В выходные дни про голод помогает мне забыть занятия, отвлекающие от мыслей о еде: это уборка квартиры, работа в саду, мытье автомобиля. Включаю спокойную музыку, под нее приятней наводить чистоту, работа идет веселей, а время быстрее – заканчивается утро, и можно приступить к полднику. В плохую погоду я запасуюсь хорошей книгой или кроссвордами.

Я твердо решила расстаться с лишними килограммами, поэтому стараюсь использовать любой способ для того, чтобы остановить голод и удержаться в рамках диеты.

Ограничивает мой аппетит разумная, низкокалорийная диета. Оптимально она строится так, чтобы не ущемлять себя в еде и питье, но кушать только полезные вещи, типа каш и овощей, и пить вкусные напитки.

Сидорова Татьяна Ивановна

Вес и стратегия поведения

Мне 36 лет, как руководитель фирмы я все время на виду. Лишний вес становится поводом для беспокойства. Есть мнение, что полные люди более

добродушны и веселы, довольно толстокожи и не очень уязвимы по сравнению с худощавыми коллегами. Но имеются раздражители, мешающие спокойно жить полным людям; поэтому мы хотим проститься с несколькими ненужными килограммами.

Чтобы расстаться с излишками веса, я придерживаюсь определенных правил.

1. В магазин за продуктами я иду только пообедав. Если идешь в магазин натощак – в глаза бросаются соблазнительные упаковки, и какая-нибудь красивая штучка против воли попадает в твою корзину. А дома она съедается первой, хотя в рационе она явно лишняя. Перед походом в магазин я составляю список нужных продуктов и не забываю его дома.

2. На деловой встрече или во время корпоратива вместо спиртного пью минеральную воду или натуральный фруктовый сок через соломинку. Лишних калорий в них нет, поэтому объема моей фигуре они не добавят.

3. Я очень люблю сладкие блюда, и вы тоже? Вы правы – они такие вкусные! Но сладкое существенно усиливает аппетит, с которым мы так усердно боремся. Натуральные соки без сахара отменно утоляют голод и не прибавляют веса.

4. Меня позвали на вечеринку – держусь дальше от стола, ведь он щедро уставлен различными закусками и салатами с изумительным запахом. Они так нескромно просятся прямо в рот, лучше отойти от стола и открывать рот только для участия в интересном разговоре. Лучше рассказать гостям несколько остроумных анекдотов и уберечь фигуру от лишних калорий.

Строго придерживаюсь этой стратегии и в результате сохраняю постоянный вес.

Сергеева Ирина

«Сказочное» средство

Поехала я к бабуле на каникулы и, можно сказать, пропала. Та увидела меня и начала причитать, какая я худенькая, да в чем душа держится и дальше по нарастающей. Закончилось все для меня очень печально. Бабуля, не слушая протестов, стала меня откармливать. Да все пирожками, да блинчиками. И отказываться у меня сил не было: такая вкуснотища, ум отъешь. Домой приехала – за голову схватилась: ни одни джинсы не сходятся. Сесть на диету оказалось проблематично. В институте бегаешь с кафедры на кафедру, перехватишь чего-нибудь на лету – и в библиотеку, домой придешь – наешься, как голодный Бобик, и к компьютеру, сидишь, в монитор смотришь и, опять же, жуешь. Какое уж тут рациональное питание. Короче, процесс наращивания талии продолжался.

Как-то раз соседке надо было куда-то срочно сбегать, и она попросила меня полчаса посидеть с ее сынишкой. Парень он шепутной, поэтому во избежание разгрома квартиры я решила почитать ему книжку. Мальчишка приволок «Русские народные сказки», которыми мы и занялись. И знаете, что

меня поразило: герои, когда очень хотели кушать, а возможности не было, ложились спать. Типа: спишь – обедаешь. Народную мудрость я уважала всегда и поэтому придумала себе «сонную диету». В выходные дни старалась спать подольше, а в будние – ложиться пораньше. Ведь спать и жевать одновременно невозможно. Смех смехом, а помогло, да и нервы крепче стали, рука на автомате к холодильнику больше не тянется.

Покровская Лиля

Движение на свежем воздухе, или Прощай килограммы

Еще недавно я весил 117 кг, но за 2 последних года сбросил около 20 кг без всяких лекарств, только с помощью обычного воздуха и соков.

Для прогулок выбираю ранние утренние часы, когда содержание кислорода в воздухе намного выше, чем в полдень. Кстати, зимой гулять полезнее – когда холодно, воздух содержит больше кислорода, чем весной и летом. Полезные качества придают воздуху фитонциды – летучие вещества растений. Когда мы гуляем в лесу, на нас влияют фитонциды лесных растений, а на открытом воздухе лугов на нас воздействуют фитонциды полевых растений, поэтому по возможности я стараюсь чередовать места прогулки. Всякое пребывание на открытом воздухе за чертой города приносит нам немалую пользу, в особенности в сочетании с физической активностью. Летом я совершаю длительные пешие прогулки, а зимой хожу на лыжах, хотя раньше не умел, зато теперь научился и не жалею об этом. Движение, свежий воздух и окружающая красота дают мне бодрость и энергию. Опять же, свежий воздух благоприятно влияет на пищеварение и работу желудочно-кишечного тракта и, следовательно, на обмен веществ. А все беды толстяков – от нарушенного обмена веществ, при котором плохо сгорают жиры. Гулять я стараюсь при умеренном ветре, чтобы исключить простудные заболевания.

Если на улице уж очень холодно или какие-то дела и заботы мешают мне поехать на природу, принимаю дома воздушные ванны, они тоже улучшают обмен веществ, а усилий для них практически никаких не надо. Открыл форточку или окно (кому как нравится и здоровье позволяет), разделся и все. Одновременно можно и делами заниматься, и здоровье улучшать. Длительность воздушных ванн у меня колеблется от 30 минут до 2 часов в зависимости от температуры. Летом, естественно, подольше, а зимой и осенью, когда выстужаю комнату градусов до 15–17, полчаса – предел.

А еще я пью соки. Хорошо действует свежесжатый абрикосовый сок. К сожалению, мне он доступен только летом. Пью я его по половине стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

По возможности еще пью сок из свежих ягод брусники, обладающий сильным мочегонным действием. Он хорош тем, что не оказывает вредного влияния на почки даже при приеме в больших дозах, а вместе с жидкостью и вес уходит. Брусничный сок следует принимать по четверти стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Отлично помогает смесь морковного сока с петрушкой, на четверть стакана морковного сока я добавляю 1 чайную ложку сока из зелени петрушки. Эту смесь соков можно принимать 3 раза в день перед едой за 30 минут. Если сока петрушки у вас нет, можно просто мелко порезать зелень и высыпать ее в стакан.

Но вместе с жидкостью, к сожалению, из организма вымывается большое количество нужных минеральных солей, что вызывает сильную утомляемость. С такой напастью я бороться тоже научился – пью сок из корня сельдерея. Достаточно принять маленькую рюмочку такого сока в первой половине дня, и отличное самочувствие на целый день обеспечено. А еще сок из сельдерея можно сочетать с другими овощными или фруктовыми соками, можно также добавлять к нему молоко или простоквашу.

Гринев Виктор Николаевич

Худеем в разгрузочные дни

За полтора года я рассталась с 30 кг с помощью разгрузочных дней, которые проводила 1–2 раза в неделю. Изучив соответствующую литературу, поняла, что в разгрузочный день нужно питаться отдельно – либо только углеводами, а это овощи и фрукты, либо только жирами, например кефиром или сметаной, либо белками: мясом или рыбой. Но постоянно есть только что-то одно нельзя, организму много чего требуется, и, чтобы быть здоровым, нельзя его лишать необходимого.

Я все это прошла на себе и убедилась, что мое здоровье не только не пострадало, но и стало лучше: перестали болеть желудок и желчный пузырь, меньше стали заметны вены на ногах (я страдаю тромбофлебитом), давление снизилось, а ведь раньше зашкаливало.

Летом я предпочитаю худеть на овощах и фруктах. В один день ем только яблоки несладких сортов, в другой – свежие огурцы и помидоры, в третий – арбузы, а еще есть вишня и смородина, сливы, баклажаны, кабачки. Овощи ем и свежие, и готовлю из них всякие рагу и салаты. Вкусно и полезно, а вес тем не менее уменьшается. Зимой, увы, моей зарплаты на свежие огурцы не хватает, поэтому углеводы овощей я заменяю на углеводы фасоли, гороха, чечевицы и риса. Варю из них каши. Таким блюдом насыщаешься быстро, поэтому не переедает, да и калорий получаешь совсем чуть-чуть. Только есть одна маленькая тонкость: кушать надо часто, но понемногу, ложки 3–4. В разгрузочные дни я лично ем раз 5–6. С работой это совмещается плоховато, так что разгружаюсь я в выходные дни.

Про кефир и мясо ничего сказать не могу. Кефир я просто не люблю, а одно только мясо есть как-то не привыкла. Но, говорят, тоже хорошо помогает.

Карева Светлана

Иногда даже пяток лишних килограммов мешают нормально жить. Пробовал я принимать «волшебные» таблетки, но мой желудок, испорченный за годы учебы в институте, начал болеть. Пришлось перейти на более щадящие методы, для себя я выбрал солнечный свет и тепло.

Человек я достаточно ленивый, да и давление пошаливает, поэтому спорт меня не привлекает. Простая логика подсказала, что чем активнее обмен веществ, тем быстрее сжигается лишний жир. А обмен веществ стимулирует природное тепло. Так что летом я по возможности, естественно, целый день провожу на пляже. Если поблизости есть глина, то обмазываюсь ею и принимаю такую ванну минут 30–40. Зимой хожу в баню. В русскую, а не в сауну. Мне кажется, наша действует эффективнее. Все эти мероприятия помогают не только держать вес в узде, но и нервную систему укрепляют, иммунитет повышают. Я, например, за последние пару лет даже не простужался, не говоря о гриппе.

При обильном потоотделении потерянную влагу я восстанавливаю с помощью соков. Оптимальным, с моей точки зрения, является апельсиновый сок, он особенно полезен при ожирении. Апельсиновый сок иногда я сочетаю с грейпфрутовым, улучшающим пищеварение, снижающим давление крови и восстанавливающим силы. А еще мне нравится грушевый сок, он снимает отеки, укрепляет капилляры и дарит организму витамины, уходящие при повышенном потоотделении.

Только принимать соки надо достаточно долго – не меньше полугода, быстро они вес не сбьют, даже в сочетании с баней.

Я набрался терпения, стал кушать поменьше, особенно булочек с сосисками, и теперь мне остается только поддерживать форму.

Степанов Игорь Николаевич

Похудела со сметаной

Меня зовут Оксана, в настоящий момент я сижу дома и воспитываю двух маленьких детей. Вес начала набирать уже с первыми родами. Дальше процесс только усиливался, ведь мамы часто доедают то, что не скушали малыши. Хотя часто дети правы, когда отказываются от еды. Мы боимся, что они похудеют, и перекармливаем их либо себя.

Я по профессии диетолог (да-да) и знаю, что жиры нашему организму необходимы, они являются составной частью оболочек клеток, и, отложенные в специальной жировой ткани, по мере необходимости тратятся на энергетические цели. Они содействуют более долговременному сохранению чувства сытости и снижают жажду. Но если вы думаете, что жир, появившийся на ваших бедрах, обязательно поступил извне, то ошибаетесь. Он может образовываться прямо в организме. Все зависит от того, как вы сочетаете продукты в своем меню. Желательно, чтобы белки поступали отдельно от углеводов.

Диету, а точнее разгрузочные дни я придумала себе сама, взяв на вооружение все сказанное выше. И знаете, помогло. Два раза в неделю я съедала по 500 г 20 %-ной сметаны или сливок в пять приемов, через равные промежутки времени. Рацион дополняла сухариками из ржаного хлеба, но не покупными, а сделанными дома. Просто подсушивала оставшийся от обеда хлеб. Но ела их не со сметаной, а через час после нее. Кроме того, перестала класть в напитки сахар, до сих пор 2 раза в день выпиваю по стакану несладкого настоя шиповника или кофе с молоком (опять же без сахара).

За пару месяцев я вернулась к своему привычному весу в 64 кг, и теперь для поддержания формы разгружаюсь 2 раза в месяц. Особенно вкусная диета у меня летом, во время земляничного сезона. К сожалению, он длится всего 2–3 недели. В это время при проведении жировых разгрузочных дней землянику я съедаю в сыром виде с молоком, сливками или со сметаной.

Оксана Шелест

Ешьте чаще

В нашей семье отродясь худых не было. Я так самой шупленькой считалась. Но это до поры до времени. Пошли мы с подружкой на каток, и какой-то малец в меня с разбегу врезался. Столкновения я не ожидала, равновесия не удержала, упала и сломала ногу. Да так неудачно, что мне сделали операцию, поставили специальный аппарат, в котором я 3 месяца дома сидела. Время все больше проводила у телевизора в сопровождении тарелки с бутербродами. Вылечилась, пришла в колледж, подружки чуть не вымерли: и так пухленькая была, а теперь корова коровой. Стали они меня сторониться, а это так обидно. Подумаешь, потолстела, чего страшного случилось-то? А тут и парни шарахаться начали. А это уже серьезно. Пришлось худеть. Таблетки – удовольствие дорогое, да и говорят про них много разного, о диете в нашей семье можно было и не заикаться, потому что никто не понял бы такой блажи. Начиталась я всяких умных книг и поняла, что мне больше всего подходит кушать маленькими порциями. Стала я есть 7–8 раз в день, но буквально по 2 столовые ложки, только супу чуть побольше наливала. Пирожные и мороженые заменила сухофруктами. Результат заметила не сразу, а только недели через две – джинсы стали болтаться. Но я усилий не бросала и похудела в общей сложности за 4 месяца на 16 кг.

Коврова Наташа

Будьте осторожны с таблетками для похудения

Я хочу поделиться с вами своими проблемами. Я библиотекарь, сами понимаете, работа у меня сидячая, приходится долгие часы проводить за столом, посетители идут один за другим, нет времени нормально поесть – все больше булочки да пирожки. А все это отражается на фигуре. Лишние

килограммы давят на сердце, на позвоночник и на ноги, а расстаться с ними хочется быстро и легко, без лишних усилий.

Многие фармацевтические компании предлагают средства для похудения в виде слабительных чаев, чудо-таблеток для снижения веса и других умных лекарств.

Мне как-то порекомендовали одно из таких «чудесных» средств. Не скажу, что сильно похудела, зато меня начали мучить то поносы, то запоры. К сожалению, я не слишком внимательно отнеслась к лекарству. А, как оказалось, подобные препараты достаточно опасны. Их применение может вместо радости доставить большие неприятности. Специальные средства лучше принимать по совету врача, чтобы не создать себе ненужных проблем.

Когда я по поводу нарушений пищеварения обратилась к терапевту, она разъяснила мне, что со средствами для похудения, особенно неизвестно где и кем произведенными, лучше не связываться. Во-первых, организм к ним привыкает. Во-вторых, они нарушают работу желудка и кишечника. В-третьих, вымывают из организма минеральные соли, что ослабляет мускулатуру и нарушает работу почек. Поэтому я решила, что лучше оставаться полной, но не превращаться в инвалида.

К средствам, искусственно снижающим аппетит, я тоже отношусь очень осторожно. Ведь в них содержатся вещества, которые снимают чувство голода, но возбуждают центральную нервную систему. Когда пользуешься такими таблетками для похудения, кушать не хочется, но и спать тоже не можешь. Замучаешься от бессонницы, а наутро руки дрожат, как у алкоголика.

Харламова Мария Александровна

Правильные солнечные ванны

Зовут меня Алена, я студентка. Лишний вес я очень легко набираю зимой. Из-за сложного распорядка дня все время на ходу перекусываешь булочками или бутербродами, да и стрессов полно, они всегда заставляют съесть что-нибудь лишнее. Одна моя однокурсница была даже полнее меня, но вот после каникул она пришла в университет похудевшей донельзя. Я, конечно же, поинтересовалась, как она за столь короткий срок добилась такого впечатляющего результата. Оказалось все проще некуда. Она все лето провела на пляже. Весь год я провела в ожидании следующих каникул, а летом на даче начала использовать ее методику. И, знаете, похудела!

Лечиться с помощью ультрафиолетовых лучей лучше утром, до 11 часов. В первые 5–6 дней на солнце оставаться можно не более 20–30 минут, пока организм не привыкнет к действию лучей. Затем время можно увеличить. Только не стоит лежать на открытом солнышке в полдень, а то неприятностей потом не оберешься. Хорошо комбинировать солнечные ванны с водными процедурами: сходить на речку искупаться, принять прохладный душ или просто облить себя водой из ведра.

В своей битве с лишним весом я соблюдаю простые правила. Во-первых,

предварительно смазываю кожу кремом, который защищает ее от возможных ожогов. Во-вторых, я строго соблюдаю время процедуры, которое подходит именно для моей кожи, его я выяснила опытным путем.

Из личного опыта могу дать полезный совет. Девушки, не ходите на пляж с макияжем. Часа за три до того, как идти на пляж, очистите кожу от декоративной косметики, иначе загар ляжет неровно и испортит вам внешность.

Еще я себе заваривала лечебный чай из березовых листьев, который хорошо очищает кровь. Листья я собрала весной и подсушила. На стакан кипятка брала 1–2 столовые ложки сухих листьев и заваривала чай в термосе.

Иногда готовила чай из цветков василька. Такой чай также можно заварить в термосе из расчета 1 чайная ложка цветков василька на стакан кипятка. Травяной чай надо пить понемногу, очень мелкими глотками.

Вроде бы несложные процедуры, а помогли здорово. С каникул я вернулась в институт стройной и загорелой.

Алена Войцицкая

Худею с помощью травяного чая

По служебной надобности мне приходится часто посещать различные встречи, презентации, деловые обеды и другие места, где можно вкусно поесть. Конечно, это очень приятно, особенно для такого любителя поесть, как я, но здорово портит фигуру. На счастье, моя жена увлекается народной медициной, она-то и делает мне различные настои, которые помогают похудеть.

Но прежде чем худеть, нужно как следует почистить свои внутренности, иначе полезные вещества к жиру даже близко не подберутся – рассеются по дороге где-нибудь в кишечнике. Поэтому даже в чай моя супруга обязательно кладет какую-либо траву, которая помогает очистить кишечник: душицу или семена льна, или траву и цветки маргаритки, или траву сушеницы, или сушеные цветки терновника. Но такими растениями лучше не злоупотреблять. Если часто их использовать, то кишечник не захочет работать самостоятельно.

После такого напитка теряешь много жидкости, поэтому вторым компонентом у нее служат травы, улучшающие работу почек. Например, зелень петрушки в сочетании с небольшим количеством одуванчика, а также листья травы толокнянки, цветки бессмертника, клевера или василька, кора бузины.

Для очищения крови жена добавляет листья крапивы двудомной, она помогает выводить из крови шлаки и расширяет кровеносные сосуды. Можно использовать сушеный корень лопуха, он тоже хорошо чистит кровь.

Лечебные чаи иногда увеличивают количество газов в кишечнике, они пучат живот и неприятно давят на желудок и сердце. Поэтому в напиток надо включать мяту или укроп, заодно и вкус напитка будет лучше.

Обычно для травяного чая моя супруга берет по 1 столовой ложке травы душицы, зелени петрушки, травы одуванчика и листьев крапивы, добавляет по 1/2 столовой ложке зелени укропа и мяты. Затем берет 2 столовые ложки сухой

смеси, заливает 2 стаканами кипятка, настаивает в течение 30 минут и процеживает. Пью я настой чуть теплым 2 раза в день по 1/2 стакана утром и в обед, 3 дня подряд. За это время можно сбросить 3–5 кг. Курс лечения разрешается повторить через 2 недели.

Ременюк Михаил Федорович

Белки как основа жизни

Кто же откажется иметь красивую стройную фигуру, как у кинозвезды? Мне тоже всегда хотелось быть изящной. Когда читаешь книги о тех или других видах диет или правильном питании, одни пишут, что нужно есть определенные продукты, а другие – что именно они запрещены, в таких советах легко запутаться. Начитавшись всего подряд, я пришла к выводу, что наше меню должно быть как можно более разнообразным, вдобавок, когда хочется расстаться с лишними килограммами, никак нельзя отказываться от белков. Отказ от мясных и молочных продуктов сбросить вес не помогает, а здоровье можно подорвать очень сильно. Белковая пища дает нашему организму энергию, которая расходуется после сгорания углеводов.

Для того чтобы устранить свои лишние килограммы, я кушаю преимущественно нежирные сорта мяса, курицу, телятину и рыбу; сыры, молоко и нежирные молочные продукты. Они хорошо насыщают, не нагружают печень и не добавляют лишних калорий.

Белковые разгрузочные дни перенести намного легче, чем любые диеты, ведь они не успевают надоесть и испортить нервы вечными ограничениями. Зато улучшают обмен веществ, что и ведет к быстрому расщеплению жира.

Я отдельно организую себе молочные и мясные разгрузочные дни. При проведении молочных разгрузочных дней я съедаю 4 раза в день по 150 г творога с 15 г сметаны или 6 раз в день пью по стакану кефира. Два раза в день можно выпить по стакану кофе с 2 столовыми ложками молока без сахара. В ягодный сезон, в особенности когда есть земляника или ежевика, в творог можно добавить ягоды.

Мясные разгрузочные дни также хорошо помогают сбросить вес. В эти дни я съедаю 500–600 г отварной нежирной говядины. К ней можно добавить зеленый горошек, примерно 100–150 г, и 100 г свежей капусты. Капусту можно взять как белокочанную, так и краснокочанную. Всю еду я распределяю на пять порций. Из напитков я позволяю себе стакан чая с 2 столовыми ложками молока без сахара и 2 стакана настоя шиповника (тоже без сахара).

Дома нужно иметь весы, я после каждого разгрузочного дня делаю контрольное взвешивание – регулярно уходит 2–2,5 кг.

М. Н. Дьяченко

Хочешь похудеть – меняй образ жизни

Я хочу поделиться с вами своими наблюдениями. Я с детства была склонна к полноте и всегда хотела похудеть, так приятно быть иметь красивую фигуру и длинные стройные ноги. Много раз пользовалась специальными диетами для уменьшения веса и сохранения его на предельно низком уровне. Результата было немного, я худела, а потом вновь полнела, иногда даже становилась толще, чем до сидения на диете. Получалось, что я страдала, ограничивала себя, а то и голодала совсем напрасно.

Заметила, что в первую неделю диеты, ограничивая себя в еде, я худела потому, что мой организм терял много жидкости. В следующие 2–3 недели даже при самом скудном питании мой вес не снижался. Организм, видимо, приспособивался к сокращенным порциям, и похудание приостанавливалось. Этот факт меня очень заинтересовал, и я попыталась выяснить: почему так происходит? Покопалась в Интернете и узнала, что когда пищи поступает мало, организм «пугается», ему становится страшно, что ее станет еще меньше. Тогда он, защищаясь от возможного голода, каждую крошечку начинает откладывать про запас – в жир. Так что соблюдай диету, не соблюдай, толку – чуть, это проблемы не решает.

Маленькие дети иногда едят больше взрослого человека, но они очень много двигаются – полученная энергия у них перерабатывается. Взрослые люди обычно ведут малоподвижный образ жизни, он лишает организм возможности переработать еду в движении, поэтому после кратковременного похудения мы вновь существенно прибавляем в весе.

Передо мной вновь встал выбор: либо вновь сокращать рацион с риском для жизни (а самое главное, без особого результата), либо увеличить физическую нагрузку. Я решила заняться танцами. Музыка повышает настроение, в движении расщепляется жир. И время можно весело провести, и вес сбросить без лишних жертв! Хорошо!

Комлева Людмила Алексеевна

Как Софи Лорен

Молодой и красивой хочется быть любой женщине. Мой кумир – Софи Лорен. Я восхищаюсь этой женщиной. Дожить до преклонных и лет и сохранить безукоризненную фигуру дорогого стоит! Я стараюсь брать пример с нее, особенно мне нравится, как она относится к своему питанию. Правда, мои материальные возможности на дотягивают до морепродуктов и фирменных итальянских макарон, зато, посчитав, во сколько мне обойдется соблюдение диеты или средство для похудения, я вот уже 3 года регулярно покупаю себе ананасы. Вот поистине волшебный плод. В нем, оказывается, содержится вещество, которое расщепляет жир. И если каждую трапезу заканчивать кусочком ананаса, никакое ожирение не страшно. Именно это средство я и позаимствовала у Софи Лорен.

Голикова Светлана Анатольевна

Тысячу болезней исцелит правильная диета

Когда-то один индийский врачеватель сказал: «В 999 случаях из 1000 можно излечиться с помощью правильной диеты». То же можно сказать и про ожирение, когда вес зашкаливает, а с ним зашкаливает и давление, и все остальное. Кстати, меня зовут Нина Ивановна, и я вам скажу, что нормальный вес можно сохранить до пенсионного возраста и продолжать поддерживать его на этом уровне и далее. Пожилая женщина с хорошей фигурой всегда вызывает уважение.

Помочь может только правильно организованное питание. Оно разное для разных возрастов. Я включаю в свое меню много свежих фруктов и овощей, ведь в них много клетчатки. Клетчатка не переваривается в организме, она, как метелка, выметает весь мусор из нашего кишечника. Больше всего клетчатки содержится в отрубях, да и ячневая крупа по цене вполне подходит для пенсионерского кошелька. Поэтому я всегда покупаю ячку, из которой по утрам я варю себе кашу. Чтобы не увеличиться в объемах, я варю ее на воде и без сахара, в конце варки добавляю мелко нарезанные сырые яблоки. Они придают каше отличный вкус и чистят мои сосуды от холестерина.

Также недорого стоят фасоль, соевая мука или хлеб из муки темных сортов. А вот белые пышные булки – это не для меня. Из фасоли, гороха или сои можно приготовить вкусные блюда, только не нужно их сильно солить – соль связывает жиры, которые с удовольствием где-нибудь отложатся.

Свой режим дня я строю так, чтобы принимать пищу 4–5 раз в день. Нехорошо, когда наш организм голодает. Легче его насытить маленькой порцией, ведь когда человек сильно проголодается, он сметает со стола все: и то, что можно съесть, и то, что нельзя.

С другой стороны, если в течение дня мы умудряемся продержаться на голодном пайке, нарушается равновесие внутри организма. Количество энергии в нем понижается, наваливается усталость, особенно остро она ощущается вечером. Когда просидишь целый день без еды, то к вечеру чувствуешь себя совсем разбитой и выбившейся из сил.

Кстати, вместо сладкого берите финики, в них также много клетчатки. Они хорошо налаживают работу кишечника, а по вкусу ничуть не уступают конфетам.

Иногда я устраиваю себе комбинированные разгрузочные дни. Например, очень хорош рисово-яблочный день. За день можно скушать 3 порции рисовой каши (на 1 порцию 25 г риса и 150 г молока) и 800—1000 г сырых или печеных яблок.

Еще мне нравится сочетать творог и простоквашу: я готовлю творожники и ем их с простоквашей. На одну порцию приходится где-то 150 г творога и 200–250 г простокваши (или нежирного кефира).

Можно устроить себе рыбный или мясной день. В этом деле главное – пофантазировать. Фантазии на тему еды положительно действуют психологически и «успокаивают» аппетит. Если я провожу подряд 2

разгрузочных дня, то первый день я отдаю мясу и овощам, а второй день – это праздник кефира или простокваши. После такой разгрузки вес обычно уменьшается на 2–2,5 кг.

Разгрузочные дни я устраиваю себе в то время, когда у меня есть возможность поспать подольше, при проведении разгрузки ночной сон должен быть не менее 9 часов.

Харламова Нина Ивановна

Йогурт – это мой спаситель

Мне 54 года, худой я никогда не была. Особо от ожирения, конечно, не страдала, но быть постройнее хотелось всегда. Прочла много литературы о здоровье и лишнем весе – кто же не мечтает в глубине души стать «моделью»? Большинство советов мне не подходило, они требовали или слишком больших усилий, или слишком больших расходов. Посиди-ка, например, на кремлевской диете – без штанов останешься.

Случайно я нашла «нужное» лекарство – открыла для себя йогурт. Теперь я его ем на завтрак и на ужин. Белка в нем много, усваивается он легко, печень не нагружает. Сытно, полезно и никаких лишних калорий. А если еще выбирать сорта, изготовленные без тепловой обработки, тогда вообще замечательно!

Похудела я пока не слишком, но буду продолжать свою «диету». Кстати, одного заметного результата я уже добилась – перестал болеть желчный пузырь, а ведь холецистит мучил меня 20 лет, и никакие средства не помогали.

Петрова Наталья Сергеевна

Лечусь холодом

Здравствуйтесь, меня зовут Артем. Вы не поверите, но с лишним весом я расстался при помощи холода, закаливаясь.

Я не хочу быть толстым и стараюсь найти немного свободного времени, чтобы походить на лыжах на чистом воздухе за пределами города. Если нет времени на лыжные пробежки, я стараюсь применить другие закаливающие процедуры: хождение по снегу или воде.

Если снег свежий и мягкий, то в течение 30 секунд можно походить по нему босиком. При первых процедурах ноги сильно «горят» и даже болят, но на 2—3-й раз ощущения становятся приятными. Сразу после хождения по снегу нужно обязательно растереть ступни сухим махровым полотенцем и надеть сухие носки. Обычно после того, как оденусь, я устраиваю небольшую пробежку по комнате, что позволяет быстро согреться.

Если кто-то хочет присоединиться ко мне, четко запомните, что оздоровительное хождение по снегу не может превышать 20–30 секунд!!!

Тем, кто не рискует ходить босиком по снегу, могу посоветовать походить по холодной воде. Я сам начинал с этого, хождение по воде, помимо

закаливания, укрепляет нервную систему. Для хождения по воде я заполняю ванну водой комнатной температуры так, чтобы уровень ее доходил до колен. Потом медленно хожу по воде всего 1–2 минуты, не больше, высоко поднимая ноги. Когда организм привыкнет, температуру воды можно медленно понижать.

Через 2–3 месяца, смотришь, и джинсы болтаются, и грипп обошел стороной.

Верейкин Артем

Сбросить вес можно с помощью правильного питания

Лечение я начала примерно 1,5 года назад, мне тогда было 49 лет, и моя масса перевалила за 100 кг. Такой вес очень мешал мне жить. Трудно было дышать, трудно ходить, часто беспокоили давление и сердце, на меня свалилось множество каких-то болезней. Раньше я легко делала всю работу по дому, но с таким весом и самые простые действия стали в тягость. Я, конечно, понимала, что нужно больше двигаться, но каждое движение доставалось мне с большим трудом. Нужно было как-то решать проблему с весом. Друзья посоветовали есть меньше жирных продуктов. Мне пришлось пойти на этот решительный шаг, хотя полностью отказаться от мяса я не смогла. Но свое меню я все-таки переделала. Теперь слежу, чтобы в него входили нужные мне продукты. Это фрукты и овощи, крупы, фасоль и горох, молочные продукты, растительное и сливочное масло, немного мяса. Я стала больше употреблять дикорастущей зелени. Эти растения стали не просто частью моего рациона, они – мои друзья. Я вам их с удовольствием назову – это петрушка, укроп, кинза, зеленый лук, кресс-салат, мята и другие травы. Они выправили мое пищеварение и укрепили нервную систему. Теперь я меньше нервничаю и меньше ем.

Я научилась готовить массу вкусных вещей из капусты, морковки и свеклы, репы, щавеля и зеленого листового салата. Например, мне очень понравился холодный борщ с редькой.

Это блюдо я готовлю так: 3 небольшие свеклы, небольшой кочан капусты и луковицу нарезаю мелкой соломкой. Все заливаю стаканом горячей воды и тушу в течение 20 минут. Затем доливаю воду (всего нужно 2 литра воды), даю борщу немного покипеть, снимаю с огня и охлаждаю. Редьку среднего размера шинкую, смешиваю со стаканом сливок и кладу в кастрюлю с борщом. Пучок укропа мелко нарезаю и добавляю прямо в тарелки. Моим домашним тоже понравился этот борщ, получается польза мне и другим. Значит, у них будет меньше проблем.

Массу питательных веществ содержат крупы грубого помола, в которых есть отруби. Каши отлично чистят организм от шлаков. Я варю себе гречневую или пшеничную, или кукурузную кашу, но только на воде, без молока и сахара. Можно добавить в нее ягоды или посыпать зеленью. Когда каша без сахара, оказывается, ее можно есть вместе с салатом из лука: для него я мелко нарезаю большую луковицу, добавляю кислотоватое яблоко, натертое на крупной терке.

Отдельно разминаю вилкой крутое яйцо и добавляю его в салат. Салат заправляю 2–3 ложками сметаны и посыпаю зеленью. А весной можно приготовить весенний салат: беру молодые листья одуванчика, мать-и-мачехи, салата, щавеля кислого. Хорошо промываю и жду, пока стечет вода, затем мелко нарезаю эту зелень. Отдельно нарезаю тонкими ломтиками 2 огурца, траву огуречника и добавляю зелень. Заправляю салат 3 столовыми ложками сливок или простокваши с 1 чайной ложкой лимонного сока. Просто, вкусно, дешево, и вес уходит.

Я всегда увлекалась бутербродами, сразу отказаться от них довольно трудно, но теперь для них я беру только ржаной хлеб или хлеб с отрубями и делаю специальное лимонное масло (ведь совсем без жиров жить невозможно). Такое масло приготовить очень легко: средний лимон я кладу на 1 минуту в горячую воду, затем пропускаю его вместе с цедрой через мясорубку, смешиваю со 100 г сливочного масла и добавляю 1 столовую ложку меда.

Кстати, научилась я делать и полезные бутерброды. Вместо хлеба беру огурец и разрезаю его вдоль. На него кладу фарш из мелко нарубленной зелени, помидора и сметаны. Можно сделать фарш из тертого сыра с чесноком, сметаной и соком лимона или из вареных размятых яичных желтков с зеленью и сметаной и завернуть его в лист салата. С такими бутербродами точно не растолстеешь.

Я стараюсь больше пить соков и минеральную воду, но без газа. В свежих ягодных соках калорий совсем мало, их можно пить, сколько хочешь, и голода не чувствуешь, а вес не прибавляется. В питье я себя особенно не ограничиваю, потому что для нормальной работы почек и постоянного очищения организма нам нужно употреблять не менее 2 литров жидкости в день.

Конечно, за 1,5 года я не превратилась в балерину, но около 30 килограммов меня покинули. Теперь я чувствую себя энергично и бодро в течение всего дня. Перестала мучить одышка, улучшился сон. Я легко поднимаюсь на третий этаж, раньше я отдыхала на каждой площадке. Домашняя работа перестала быть в тягость. Появилась надежда, что постепенно я могу довести свой вес до уровня, близкого к норме.

Нечитайло Татьяна Ивановна

Как я избавилась от живота

Ожирением я никогда не страдала, даже лишним весом озабочена не была, да вот после 40 у меня стал увеличиваться живот. Представьте: ноги-руки худые, бедра стройные, а живот огурцом торчит. Некрасиво! И главное – диету не придумаешь, гимнастику не подберешь. Средство я нашла случайно, с приятельницей разговорились, она и подсказала.

Во время уборки или стирки, или еще каких трудоемких домашних дел надо живот обильно намазать детским кремом и обернуть в несколько слоев тоненькой пленкой для хранения пищевых продуктов. И можно спокойно заниматься насущными проблемами. И нагрузка поможет расщепить жир, и с

потом от такого компресса жир тоже будет уходить. Да и пол всегда чистый.

Не скажу, что дело пошло быстро, но за полгода живот у меня уменьшился вдвое.

Надеждина Людмила Алексеевна

Помог бег

Всю жизнь мне казалось, что от ожирения страдают лишь люди, не имеющие силы воли. Ведь всегда можно сдерживать свой аппетит и отказаться от пирожков и конфет. А уж если не удержался, например, в праздники, то пару дней посидеть на кефире или огурцах и избавиться от лишнего веса. Как же я была не права!

Поправилась я после операции, во время которой мне удалили миому. И пока в больнице лежала, и после нее почти ничего не ела – плохо себя чувствовала. А вес за месяц прибавился на 12 кг. Да и после, как ни старалась избавиться от жира, его меньше не становилось. И диеты соблюдала, и хлеб (не говоря уж о булочках или пирожных) совсем есть перестала – все без толку. Разве что прибавлять в месяц стала не 5 кг, а 2. Подруги советовали смириться. Так, мол, всегда бывает, против гормонов не попрешь, посмотри на окружающих – все в нашем возрасте такие. А какой такой наш возраст? Всего-то 53, вся жизнь еще впереди. Да и живот мне здорово мешал. Я человек активный, а тут на даче и согнуться-то толком нельзя, а сажать и полоть надо. Кстати, пока в сезон дачей занималась, вес не увеличивался. Но наступила осень, и проблема опять встала в полный рост.

Как-то пошли мы с Тимой (это мой пудель) гулять в ближайший скверик. А там несколько человек бегают кругами. Мне сначала смешно стало. Взрослые, солидные люди, а занимаются ерундой. А потом задумалась. Ведь они правы. И мне надо двигаться. Работа у меня сидячая – я инженер в НИИ. Приду с работы, приготовлю поесть, выйду с собакой на 10 минут – вот и вся моя активность, когда на дачу не езжу.

Присоединилась я к бегающим. Сначала тяжело было. Пробегу кружок, тут и одышка, и в боку колет, и в ушах шумит. Но постепенно втянулась.

Теперь вместе с псом бегаем каждое утро минут по 30. Похудела я, правда, не очень заметно, зато появилось много сил, энергии, да и познакомилась с очень интересными людьми.

Пеструхина Раиса Михайловна

Чистим кровь

Хочу поделиться своим маленьким секретом. Скажу вам, что я никогда не была особенно худой. В молодости меня это особенно не беспокоило, даже нравилось, что бюст, например, у меня пышнее, чем у подружек, да и мужское внимание льстило. Но с возрастом лишний вес создает дополнительные

проблемы. От лишнего веса спасают все средства, которые чистят кровь от шлаков и холестерина.

Очистке крови способствует настой из смеси трав. Я беру по 200 г сухих листьев крапивы, листьев одуванчика и цветков терновника. Все аккуратно измельчаю и хорошо перемешиваю. Каждый день я завариваю себе настой из этой смеси. На дневную порцию нужно 2 столовые ложки сухого травяного сбора. Смесь засыпаю в эмалированную посуду, заливаю 2 стаканами кипятка и нагреваю на водяной бане полчаса. Затем настой нужно остудить и процедить. Средство пью по полстакана 4 раза в день. Пить настой нужно в течение 2 недель. На время лечения желательно отказаться от мясной пищи, лучше кушать только овощи и каши, немного рыбы.

Весной и в начале лета можно готовить салаты и щи из зелени крапивы, одуванчика, звездчатки и сныти. Они тоже помогают почистить кровь и убирают лишний жир из организма. Такие салаты и щи вместе с настоем хорошо подходят для разгрузочных дней. Конечно, сразу и намного вы не похудеете, но через какое-то время заметите, что вес у вас не прибавляется, а наоборот, уменьшается.

Алексеева Вера Ивановна

Как отказаться от запретных продуктов

Мне 58 лет, 3 года назад я весила примерно 120 кг. Я всегда была «пышечкой», как и моя мама, а таким людям приходится соблюдать диету всю жизнь, но эта диета должна быть простой и понятной. Когда полная женщина готовит отдельно для себя и для семьи – это и сложно, и затратно, и непроизводительно, да и просто очень трудно удержаться и не попробовать чего-нибудь запретного.

По совету врача-диетолога я разделила все продукты на 2 группы.

В первую группу я включила все те продукты, в которых много крахмала, именно из-за них откладывается жир в ненужных местах. Это белый хлеб и все мучные изделия, сладости, блюда из макарон и манной крупы, картофель. Я четко знаю, что это не моя пища, и стараюсь ее не употреблять.

Ко второй группе я отнесла все те продукты, которые не содержат крахмала, – это мясо, рыба, овощи и фрукты, яйца, молоко и кисломолочные продукты, сыр и творог. Их я употребляю умеренно. Когда мы едим за общим столом, можно отказываться от запретных продуктов, просто оставляя их в тарелке. Чтобы сбросить вес и не толстеть дальше, я больше не ем гущу в супе, не кладу себе гарнир во вторых блюдах (либо просто оставляю его в тарелке). Когда очень хочется съесть лакомый кусочек, представляю себе свое любимое платье, которое я не смогу надеть, съев макароны на гарнир!

Но в моем распоряжении всегда остаются овощи без крахмала: разные сорта капусты, помидоры, спаржа, кабачки и тыква. Вот они-то точно «мои», в них мало калорий, они полезны и очень вкусны.

Накрывая на стол, я всегда смотрю, чтобы на нем было блюдо с салатом из

зеленых овощей, таких как зеленый лук и горошек, зеленая стручковая фасоль, лук репчатый и лук-порей, сладкий перец и огурцы, листовой салат, шпинат, щавель, чеснок и редис, зелень петрушки, сельдерея и укропа. Все блюда я посыпаю мелко нарезанной зеленью. Короче, и сама худею и ближним не даю поправиться.

Самое сложное – отказаться от сладкого, поэтому я выбираю то, что меньше вредит. Вместо пирожного лучше съесть горький шоколад, причем его нужно сосать, а не жевать и, конечно, кушать маленькими дольками, а не целыми плитками.

Домрачева Валентина Ивановна

Как в книге

Я очень люблю книжку «Унесенные ветром», в ней и вычитала рецепт для похудения. Помните, няня на Скарлетт затянула корсет, и девушка не могла проглотить ни кусочка. Я не поленилась, заказала себе в ателье корсет и стала его носить. Занятие то еще. Как наши прабабушки его изо дня в день в носили, представления не имею. Но средство в плане похудения замечательное. Съешь пару ложек и все, больше не лезет. А через 3–4 недели настолько привыкаешь к подобному режиму питания, что организм больше и не требует. Про корсет можно забыть. Я таким образом похудела за 5 месяцев на 14 кг, заодно и спину подлечила, корсет и от остеохондроза помогает.

Болотина Ирина

Яблочная диета желающим похудеть

Я домохозяйка, в данный момент на пенсии. После ухода с основной работы немного запустила себя, расслабилась и сразу набрала приличный вес. Стала работать по ночам в бойлерной, потому что пенсия маленькая. Чтобы не заснуть, пыталась поддержать себя крепким чаем, а чай всегда пьется с «приложением». Вес все прибавлялся. Стало трудно подниматься на четвертый этаж, дом у нас без лифта. Кроме того, нужно было дочке помогать с внуками. Девочка старшая спокойная, но мальчик очень шустрый. С трудом переносила такие нагрузки. Но меня спасла дача, там у меня растут яблони.

Народная медицина считает, что человеку, съедающему в день 2 яблока, врачи не нужны. Только старайтесь есть плоды вместе с кожурой – прямо под ней содержится все самое полезное. В яблоках калорий мало, и это делает их стоящим средством для борьбы с лишним весом, да еще они налаживают пищеварение и устраняют запоры, убирают холестерин, сахар и жир из нашего организма.

Яблоки я ем сырыми или печеными. А вдобавок провожу очищение сосудов яблочным уксусом: для этого беру 2 чайные ложки яблочного уксуса и развожу их стаканом холодной кипяченой воды. Пью раствор после каждой

еды. Так можно и организм почистить, и давление снизить.

В яблочный сезон я устраиваю себе 2 раза в неделю яблочные разгрузочные дни, они позволяют мне быстро сбросить вес. Для разгрузочного дня нужно запастись 1,5 кг яблок. Пять раз в день беру большое яблоко, желательное с кожурой, натираю на пластмассовой терке и съедаю. Если хочется пить – выпиваю стакан зеленого чая.

Клипина Раиса Алексеевна

Больше шевелитесь – меньше весить будете

Здравствуйтесь, меня зовут Анастасия, я домохозяйка. Лето с детьми провожу на даче, там свежий воздух, лес, солнце. И работы на даче хватает, и с малышами нужно заниматься. Так что беготни и движения в избытке, здоровье и вес – с этим все в порядке. А вот в октябре, ноябре, декабре, пока снег не выпал, начинаются проблемы. На улице слякоть, гулять не хочется, а тянет на кухню, там много всего хорошего. Вот и вес лишний появляется. У кого есть возможность, можно записаться в фитнес-клуб, заниматься там йогой, танцами или плаванием. А если такой возможности нет, советую просто потягиваться. Для начала нужно просто прислониться спиной к дверному косяку, а руками тянуться вверх к дверной притолоке. И мышцы укрепляются, и живот уменьшается, и настроение улучшается. Смотришь, и время слякотное прошло, снег выпал, можно и на лыжи встать, и с детьми на санках покататься, тут уж не до жира. Так что больше потягивайтесь и не растолстеете. Всего вам хорошего.

Белякова Анастасия

Расстаюсь с лишним весом в парной

Мне надо постоянно быть в хорошей форме, а соблазнов вокруг так много, что набрать несколько лишних килограммов совсем нетрудно. Я расстаюсь с ними в сауне. Но это можно сделать и в парной или даже дома под душем. В этот день я отказываюсь от всякой еды, обхожусь только соками.

Для проведения процедуры готовлю соковую смесь: 1 литр апельсинового сока, 1 литр сока грейпфрута, стакан лимонного сока и 2 литра дистиллированной воды из аптеки. Перед тем, как пойти париться, я выпиваю стакан чая из цветков бузины с чайной ложкой меда, после такого напитка потеешь лучше. Чай я готовлю так: 1–2 чайные ложки сухих цветков засыпаю в термос и заливаю стаканом кипятка. Чай нужно настаивать минут 10–15. Потерю жидкости я восполняю соковой смесью, выпивая через каждые полчаса по полстакана. Такую процедуру очищения я провожу не чаще 1 раза в 3 месяца.

Архангельская Галина Сергеевна

Обстановка за столом влияет на вес

Наша жизнь в больших городах переполнена различными стрессами: работа нервная, бесконечно ждем транспорт, потом нужно долго ехать в переполненном трамвае или автобусе. Дорога домой иногда занимает с пробками больше часа. Все нервничают, толкаются, кто-то на ногу наступит, так что приезжаю домой не в лучшем виде. Для того чтобы выжить, нам нужно научиться противостоять этим перегрузкам. Я работаю бухгалтером, работа тоже не подарок, стрессов у меня с избытком. После работы хочется отдохнуть и расслабиться. Расстаться с лишними килограммами или не набирать их можно, когда организуешь правильно сам процесс еды. Обычно семья собирается вместе за ужином. Теплая, дружеская и комфортная обстановка за столом создает условия для хорошего пищеварения – еда идет на пользу и не создает проблем. Выплескивание на головы ближних последствий стрессов и служебных неприятностей во время семейного обеда или дружеского ужина полностью лишено здравого смысла. Дурные эмоции оказывают плохое влияние на работу нашего желудка. Иногда слово бывает страшнее яда. Поэтому, когда мы садимся за стол в тесной компании, я стараюсь увлечь своих домашних дружеской беседой. Ребята пришли домой после занятий в институте, у них тоже бывает много проблем, особенно во время сессии. Иногда я включаю тихую спокойную музыку – это всегда отличное дополнение к еде. Музыка вообще оказывает на наше здоровье благотворное действие, и желудок при этом работает нормально. При хорошем пищеварении не бывает лишних килограммов.

Когда мы нарушаем простые правила, даже самая прекрасная и великолепно сбалансированная диета не идет на пользу. Она не утоляет голод да вдобавок усиливает его, вызывая отрицательные эмоции.

Я стараюсь отдохнуть не менее получаса после работы, прежде чем сесть за стол. Желудок уставшего человека не может нормально переварить пищу. Она будет откладываться в жир или отравлять мой организм шлаками.

Есть и другие моменты, когда нам нужно немного переждать с едой, чтобы сохранить здоровье на достойном уровне. К таким моментам можно отнести неприятный телефонный разговор, испуг или гнев; перегревание на солнце либо переохлаждение на морозе. В такой ситуации мы либо съедаем что-то ненужное, либо пища просто не идет впрок, а откладывается где-то лишним жиром.

Поделюсь с вами еще несколькими простыми правилами, они помогают мне держаться в форме. Я имею небольшую склонность к полноте, поэтому стараюсь не налегать на такие приправы, как острый перец, чеснок, хрен и горчица. Они заставляют нас есть лишнее. Да еще теперь я не готовлю много еды сразу, чтобы не было соблазна ее сразу всю съесть. Я больше не кладу себе на тарелку полную порцию, если мне будет очень нужно, то я всегда смогу взять добавку. В гостях оставляю на тарелке немного еды, принципиально доказывая себе, что я пришла не только для того, чтобы просто покушать.

Всегда лучше встать из-за стола с чувством, что можешь еще что-нибудь съесть. Я не боюсь ощущения голода при выходе из-за стола, ведь через полчаса после обеда могу спокойно выпить стакан любимого сока из черной смородины либо съесть яблоко. Я стараюсь растянуть время трапезы – когда мы едим медленно, то наш мозг успевает понять, что его не забыли, его кормят.

Я регулярно контролирую свой вес, поэтому всегда взвешиваюсь на одних и тех же весах, чтобы не было искажений. Поверьте, когда мы расстаемся с ненужной парой килограммов, так хочется продолжить этот процесс.

Карпович Валентина Семеновна

Беру пример с балерин

Грешен, люблю покушать, да и жена готовит вкусно, не могу от добавки отказаться. А если еще и пиво прибавить... Думаю, уточнять не надо, что веса во мне было куда больше центнера. Пока молодой был, вес меня не пугал. Подумаешь, я не толстый, я – мужчина в теле. Но ближе к пенсии проблем прибавилось: давление, одышка, сердечко болеть стало, печенка шалит. От пива отказался, но лучше не стало. Пришлось идти к врачам. А те сразу про лишний вес разговор завели. Мол, пока не похудеешь, лечение помогать будет плохо. А как худеть? На диете сидеть – выше моих сил, ну не могу я одной капустой да морковкой питаться; пойти в спортзал – народ смешить. Куда ни кинь – всюду клин. Выручила меня внучка. Ты, говорит, дедушка, бери пример с балерин. И рассказала мне о маленькой хитрости этих самых балерин. Теперь хочу поделиться этим секретом с вами. Берешь обычную кипяченую воду, наливаешь в стакан, ставишь в морозильник минут этак на 10–15. Надо, чтобы вода была холодная. А перед едой залпом эту воду выпиваешь. И все, иди обедай. Вроде ерунда, а помогает. Аппетит уменьшается, да и вода желудок заполняет, много уже не съешь. Вот так начал я потихоньку худеть. Постепенно отвык кушать в больших количествах. А это тоже положительно сказалось на моем весе.

Грошев Николай Петрович

Арбузная диета спешит на помощь

Меня зовут Наташа, я работаю кассиром в магазине, моя проблема состоит в перерыве на обед. Не всегда удается вовремя поесть, а потом в свободную минуту наедаюсь до того, что дышать тяжело. А кроме того, долго приходится сидеть за кассой, не вставая и не меняя позы, – тут и набегают лишние килограммы. Когда начинается сезон арбузов, я обязательно соблюдаю арбузную диету.

Мой вес в данный момент составляет 90 кг, значит, мне нужно съесть в день по 9 кг арбуза, т. е. по 1 кг на 10 кг массы тела. Когда очень хочется чего-то основательного, то можно добавить в рацион несколько сухарей из

ржаного хлеба. Пить ничего не нужно, в арбузе и так много жидкости. После первого дня диеты отеки увеличиваются, но пугаться не нужно – они потом будут уменьшаться.

Длится моя арбузная диета обычно 5 дней, затем я постепенно перехожу на обычную еду, кушая арбуз на десерт.

Наташа Кривцова

Компресс от ожирения

Женскую фигуру часто портит жир, который собирается в ненужных местах. Когда сбрасываешь вес с помощью разных диет или всяких препаратов, он вроде уменьшается, но жир часто остается на проблемных местах – посидишь на диете, лицо осунется, а живот торчит по-прежнему. Вот от живота-то я и хотела избавиться, да все не получалось. Разговорились как-то с соседкой, она мне и посоветовала ставить на живот холодные компрессы. Делать их можно просто с холодной водой, но больше толку от травяных настоев. Она и рецепты этих настоев мне продиктовала. Если сказать честно, то не очень-то я ей поверила, но попытка – не пытка. И самое удивительное – помогло. Теперь я всем рекомендую этот способ.

Для настоя нужны 1 столовая ложка травы зверобоя и 2 стакана кипятка. Траву заливаем кипятком и настаиваем полчаса. Можно также использовать сухую траву вероники лекарственной, для настоя ее потребуется 2 чайные ложки. Траву также заливаем 2 стаканами кипятка, но настаиваем уже в течение 2 часов. Настой обязательно процеживаем. Затем в воду комнатной температуры добавляем настой из лекарственных трав. В воде с травами смачиваем мягкую салфетку из льняной ткани и накладываем на живот. Сверху кладем клеенку или полиэтиленовую пленку, что есть под рукой. Затем все закрываем шерстяным платком и приматываем бинтом, чтобы компресс плотно прилегал к телу и не пропускал воздуха.

Компресс нужно подержать 1,5–2 часа. В это время можно спокойно заниматься домашними делами. Кстати, мытье пола хорошо укрепляет мышцы живота. Несколько таких компрессов в выходные дни, и жира на животе становится меньше.

Снегирева Ирина Федоровна

Посыпайте себя песком

Близится к концу лето, а с ним заканчиваются мои каникулы. В институт хочется вернуться в отличной форме, поэтому я хожу на пляж не столько загорать, сколько худеть. Ведь при желании можно сбросить примерно с десяток килограммов.

Иду я на пляж после обеда, когда песок уже достаточно прогреется и станет горячим. Итак, ложусь на горячий песок, засыпаю себя им со всех

сторон, на живот стараюсь насыпать побольше. Под голову кладу сложенное полотенце или небольшую подушку. Голову прикрываю шляпой. На лоб можно положить влажную салфетку и менять ее по мере высыхания. Когда лежу под горячим песком, моя кожа выделяет много пота, и тело не перегревается. Пот уходит в теплый песок, и с ним уходит жир. Но долго лежать нельзя, давление может подняться. Минут 20–30 вполне достаточно.

После песочного лечения обязательно иду купаться, чтобы смыть песчинки и пот. Затем надеваю сарафан и сижу в тени около часа. В это время можно попить. На пляж я всегда беру термос с травяным чаем или свежавыжатым соком. Обычно я смешиваю морковный и яблочный соки, но если есть возможность, то лучше пить черносмородиновый сок.

Песочные процедуры можно проводить через день, пара недель – и лишнего веса как не бывало.

Анастасия Гитун

Спасаемся от крахмала

Здравствуйтесь, меня зовут Мария Александровна, я музыкант, мне хочется поделиться с вами своей проблемой. Мы часто едим не то, что полезно, а то, что вкусно. Я тоже часто не в состоянии отказаться от чего-то печеного и сладенького. Поэтому и набрала ненужный лишний вес и с ним приобрела массу других проблем: высокое давление, холецистит, панкреатит, варикоз.

Мне помогли снизить вес и очистить кровь апельсины. В течение полугода ежедневно любую свою трапезу я начинала со стакана свежавыжатого апельсинового сока. До сих пор каждый день я стараюсь выпить стакан апельсинового сока или просто съесть апельсин.

Апельсины можно заменить мандаринами, кстати, они отлично чистят почки. Весной хорошо попить каждый день в течение месяца или полтора по стакану березового сока. Этот сок пьется за полчаса до еды. Если нужно и есть такая возможность, то повторить курс можно после двухнедельного перерыва.

Если березовый сок трудно достать, можно использовать овощи, которые всегда с нами. Я говорю о моркови, свекле и сельдерее. Овощной сок я готовлю так: смешиваю 4 части морковного сока, 2 части свекольного сока и 1 часть сока из корня сельдерея. Сюда можно добавить немножко лимонного сока. Эту смесь я пью по 1/3 стакана 2–3 раза день перед едой в течение осенне-зимних месяцев.

Когда есть лимоны, готовлю себе из них сок с медом и оливковым маслом. Для смеси беру по 1 чайной ложке всех ингредиентов. Вместо оливкового масла можно использовать кукурузное или подсолнечное. Это средство я принимаю натошак 1 раз в день в течение недели. Оно не только позволяет избавиться от лишнего веса, но и лечит желчный пузырь.

Овощные и фруктовые соки можно смешивать с простоквашей или кефиром. Я делаю такой коктейль: беру стакан простокваши, добавляю 1/4 стакана яблочного сока и столько же сока из зелени сельдерея. Все хорошо

перемешиваю и добавляю несколько капель лимонного сока.

Такие коктейли помогают мне держаться в хорошей форме.

Выраженным ожирением я никогда не страдала, но иногда набегает откуда-то 5–6 лишних кг, но они исчезают после чистки овощными соками.

Липкина Мария Александровна

Огурцы и кефир помогают снизить вес

У англичан есть поговорка: «Чем тоньше талия, тем дольше жизнь». После рождения ребенка я резко прибавила в весе. Стала медлительной и тяжелой, заболели ноги, стало трудно управляться с подвижным мальчиком. В общем, проблем масса, а времени на систематизированное лечение нет. Поэтому я заинтересовалась разными диетами. Похудеть мне помогли разгрузочные дни.

Летом беру 2 кг грунтовых огурцов, распределяю их на 5 порций, т. е. ем 5 раз в день. К огурцам добавляю гренки из ржаного хлеба. Вместо огурцов иногда использую помидоры, листовой зеленый салат или даже дыню. Очень приятно питаться целый день дыней, вкусно и полезно.

Многие специалисты считают самым эффективным разгрузочным мероприятием кефирный день. Я обычно литр кефира делю на 4–5 приемов. Кефир иногда заменяю простоквашей.

Я поняла, что освобождение от лишних килограммов – это дело не одного дня. Но с чего-то начинать надо, вот я и начала с короткой разгрузки. Хотя поначалу дело это нелегкое. Когда утром вместо плотного завтрака я выпила только стакан кефира, мой организм здорово удивился. Постепенно это состояние прошло, и к обеду аппетит уже пропал, уже не хотелось так сильно есть. Поверьте, если вы с честью переживете один день, дальше будет легче – аппетит снизится сразу примерно на треть. Дальше уже можно продолжать худеть и другими способами.

Елена Хорешко

Удивительный суп, помогающий похудеть

Я секретарь, работа у нас сидячая и малоподвижная. Вес набегает сам собой, хотя ожирением я особенно не страдаю, но иногда нужно привести себя в порядок и расстаться с небольшим количеством килограммов. Коллега по работе дала мне рецепт волшебного супа, помогающего похудеть без особых хлопот. Для его приготовления беру 6 средних репчатых луковиц, несколько помидоров, небольшой кочан капусты, 2 зеленых сладких перца, 1 пучок сельдерея, а также 1 бульонный кубик. Овощи: капусту, лук и корни сельдерея нарезаю мелко, заливаю водой, довожу до кипения и кипячу на сильном огне в течение 10 минут. Затем добавляю мелко нарезанные помидоры и перец, заправляю солью, карри или острым соусом. После этого тушу на слабом огне еще несколько минут, пока овощи не станут мягкими.

Сладкий перец в супе можно поменять на зеленую стручковую фасоль или на шпинат, или щавель, спаржу или кабачки. Обычную капусту можно заменить брюссельской, брокколи или кольраби. Мелко нарезанную зелень петрушки, укропа и сельдерея и зеленый лук я добавляю прямо в тарелку.

Этот суп можно есть столько раз в день, сколько захочется. Чтобы не питаться только одним супом, вношу в рацион некоторое разнообразие с помощью других блюд.

Я опытным путем вышла на такое меню:

1) в первый день сочетаю суп с любыми фруктами, кроме бананов, пью зеленый чай или кофе без сахара и молока, или натуральный фруктовый сок;

2) во второй день комбинирую суп со свежими овощами, за исключением зеленого горошка. Во время обеда съедаю немного печеного картофеля с растительным маслом, отказываюсь от фруктов. В этот день пью только воду;

3) на третий день дополняю суп фруктами и овощами, кроме бананов и картофеля или бобовых. Пью только воду;

4) на четвертый день дополняю суп фруктами и овощами, кстати, можно съесть три банана. Пью снятое молоко и воду;

5) на пятый день дополняю суп нежирной говядиной (примерно 300 г) в день и помидорами. Пью 6–8 стаканов воды;

6) шестой день дополняю суп нежирной говядиной (примерно 300 г) в день и любыми овощами, кроме картофеля. Пью только воду;

7) на седьмой день дополняю суп коричневым рисом, натуральным фруктовым соком и овощами. В суп можно добавить пряности. Пью только воду.

За неделю такой разгрузочной диеты у меня «уходит» от 3 до 5 килограммов, результат проверяю контрольным взвешиванием. Во время разгрузки нужно строго отказаться от хлеба, алкоголя, газированных напитков, жареных блюд или блюд с добавлением жира. Приятного вам аппетита и до свидания лишним килограммам!

Надежда Валентиновна Карева

Травы помогают похудеть

Здравствуйтесь, меня зовут Наталья Сергеевна. Года три тому назад я весила почти 90 кг, такой вес очень портил мне жизнь. На меня свалилось множество ненужных болезней, часто беспокоили давление и сердце, замучила одышка. А мне было всего 43 года, раньше всю работу по дому я делала легко и быстро, но с таким весом и самая простая уборка стала в тягость. Друзья посоветовали мне наладить раздельное питание и параллельно пить травяной отвар. Мне помог такой рецепт. Нужно взять по 1 столовой ложке корневищ аира болотного и корневищ с корнями гравилата городского. Все растения аккуратно измельчить, положить в эмалированную посуду и залить 3 стаканами кипятка. Корневища кипятить на водяной бане 15 минут в плотно закрытой посуде. Отвар настаивать около двух часов, затем процедить. Средство можно слегка

подсластить ложечкой меда. Отвар нужно принимать по половине стакана 3 раза в день перед едой.

За 3 месяца мой вес уменьшился на 12 кг. Но я не останавливаюсь на достигнутом.

Кологрив Наталья Сергеевна

Хочешь убрать жир с живота – наклонись

Все лето я провожу на даче, выращиваю для себя овощи. Езжу на дачу часто из-за свежего воздуха и чувствую себя хорошо. А вот с осени, когда начинаются дожди и холод, я сижу дома и толстею просто оттого, что сижу.

Моя приятельница посоветовала собирать спички с ковра. Каждое утро я рассыпаю коробок спичек на ковер и по одной собираю их назад в коробку. Такая вот гимнастика убирает жир с моего живота.

Мартынюк Валентина Федоровна

Ягодные соки помогают мне корректировать обмен веществ

Я долго и безуспешно боролась с лишним весом и с проблемами, который этот вес мне создает. Друзья посоветовали мне лечиться соками, я стала подбирать литературу на соответствующую тему. Оказалось, что терпение и соки могут творить чудеса.

В сезон земляники готовлю себе сок из свежих ягод, пью его натошак, по стакану ежедневно. После земляники начинается ежевика, она действует ничуть не хуже. Черная или красная смородина, крыжовник тоже гонят холестерин из сосудов; эти соки хорошо пить вместе с мякотью также по стакану. Если ягоды очень кислые, то на стакан сока можно добавить чайную ложку меда.

Примерно в это же время поспевают и калина, можно приготовить себе такой вкусный напиток: взять 1/3 стакана сока из плодов калины и смешать его с чайной ложкой меда. Он не только снижает вес, но и успокаивает.

Так что оказалось, что расстаться со своим весом можно вкусно. Теперь у меня хорошее настроение, вес понемногу снижается. Резко худеть, кстати, очень вредно, да и кожа становится морщинистой.

Котова Ирина Михайловна

Как отказаться от лишней еды

Главный враг нашей стройной фигуры – это постоянное переедание. Все знают, что много есть вредно. Но все также знают, как трудно отказаться от лишней еды. По совету психолога я стараюсь дать себе установку на лечение, потому что прощание с лишним весом – это долгое и сложное лечение. Это

постоянная борьба с собой и со своими желаниями.

Для такой борьбы мне нужно быть очень сильной, значит, я должна стать такой, только слабые бросают это дело на половине пути. Я хочу дойти до конца, у меня есть несколько правил, за которые я и держусь.

1. Будьте вежливы, но тверды. Радужная хозяйка просит нас съесть немножко, а мы хотим похвалить ее кулинарное искусство. Я уверена – мне не нужен лишний вес. Мелким бисером рассыпаюсь в комплиментах, сыплю ласковые слова, но лишнюю порцию не беру.

2. Будьте избирательны и строги. Готовлю обед и без конца что-то пробую, обычно чаще, чем это нужно для процесса приготовления. Пытаюсь понять, действительно ли я голодна: «Чего мне больше хочется: печенья или морковки?» При настоящем чувстве голода мне будет все равно. Тогда съедаю морковку или лист капусты.

3. Измените свой стиль еды. Часто приходится есть на бегу, во время каких-то других занятий (во время просмотра фильма по телевизору), либо мы экономим свое время на другие дела и едим слишком быстро. Во время такой еды нам очень трудно себя контролировать. Мне не нужен лишний вес, поэтому я больше не ем у телевизора, спокойно и медленно ужинаю за красиво накрытым столом. Включаю спокойную музыку, ритм моих движений сразу замедляется. Мозг понимает, что его не оставят голодным, и перестает кричать о недостатке еды.

4. Перемените характер ваших развлечений. Когда мне грустно, просто выхожу погулять на улицу, чтобы не было соблазна открыть холодильник. Движение – это лучший способ расстаться с плохим настроением. После прогулки можно принять теплую ароматную ванну – вода снимает все проблемы.

Строго придерживаюсь этих правил – и вес практически в норме.

Инеcса Толмачева

Ароматические ванны приносят облегчение

С помощью воды люди лечатся уже много лет. Я тоже решила попробовать поправить проблему с фигурой с помощью воды.

Помогли мне ароматические ванны. Для них можно использовать обычный яблочный уксус. Добавляем столовую ложку уксуса в теплую воду и принимаем ванну в течение 15 минут.

Для ванны также подходят эфирные масла, они продаются в аптеке. Эфирные масла каплями нужно растворить в столовой ложке другой жидкости, например в алкоголе, меде, молоке, кефире, йогурте или в сливках. Растительное масло лучше не брать – оно собирается тонкой пленкой на поверхности воды. Температура воды в ванне должна быть теплой, приятной для тела.

После ванны не встаю резко, чтобы не было головокружения, кожу высушиваю легкими прикосновениями мягкого полотенца. Отдыхаю примерно

полчаса, во время отдыха пью горячий травяной чай.

Ароматическую ванну можно принимать через день. Если во время ароматической ванны у вас появилось чувство легкого дискомфорта – это четкий сигнал к прекращению процедуры, нужно срочно вылезать из воды.

После такой ванны я всегда расстаюсь с несколькими килограммами.

Семикина Зинаида Сергеевна

Качайте пресс – уберете жир с живота

Здравствуйтесь, меня зовут Игорь. Я расскажу вам о самом простом способе убрать лишний жир с живота. Когда боишься съесть лишний кусочек, чтобы не потолстеть, жизнь становится скучной. Есть простой способ, позволяющий есть практически все и не прибавлять в весе.

Каждое утро открываете форточку и ложитесь спиной на пол. Руки кладете вдоль туловища и медленно поднимаете сразу обе ноги вверх. Ноги должны быть абсолютно прямые. Это и называется «качать пресс». Жир переплавляется в мышцы, а мышцы живота постепенно становятся очень крепкими. Вот и весь секрет.

Алексеев Игорь

Кефирная диета дает здоровье

После рождения первого ребенка я поправилась до 100 кг, болели ноги и сердце, стало беспокоить давление. Через шесть лет – второй ребенок и еще с десяток килограммов и боли в суставах, одышка и прочие «прелести». Трудно было управляться с детьми. Соблюдать режим питания не хватало силы воли, попадала несколько раз в больницу с разными проблемами, все врачи говорили, что мне нужно похудеть. Да я и сама это понимала, мне хотелось быть здоровой и заниматься своими детьми. Перепробовала множество способов, как вернуть свой нормальный вес и здоровье. Но получалось плохо. Если и удавалось сбросить какое-то количество килограммов, то сохранить результат не удавалось. Врачи меня убеждали, что для лечения всех моих болячек нужно обязательно похудеть. Они объясняли мне, что мой жир мешает ультразвуковой диагностике и другим видам медицинского обследования. Они говорили, что, пока я не похудею, они не могут нормально лечить меня. Я все понимала, но справиться с весом все-таки не могла. Во многих способах в основе похудения лежит низкокалорийное рациональное питание. Нужно постепенное и длительное изменение характера питания и привычек. Как раз этого я не могла выдержать. Я пыталась на время ограничить себя в определенных продуктах. Держалась какое-то время и опять срывалась.

По совету знакомого врача я перешла на разгрузочные кефирные дни. Кефирную диету я стала разнообразить с пользой для организма коктейлями из соков с простоквашей или кефиром.

Коктейль из простокваши с морковным соком я готовлю так: смешиваю стакан простокваши и полстакана морковного сока, компоненты смеси взбиваю в миксере и посыпаю чайной ложкой мелко нарезанной зелени петрушки или сельдерея, или и тем и другим вместе. Раз, два, три – и завтрак готов.

Коктейль из простокваши с огуречным соком готовлю так: смешиваю стакан простокваши, полстакана огуречного сока, четверть стакана морковного сока, по столовой ложке сока из шпината и сока из зелени сельдерея, компоненты смеси взбиваю в миксере и заправляю истолченной долькой чеснока. Кстати, такой коктейль еще и улучшает цвет лица.

Коктейль из простокваши с соком зеленого листового салата и яблочным соком готовлю так: к стакану простокваши добавляю по 3 столовые ложки сока зеленого листового салата и яблочного сока; коктейль взбиваю в миксере и посыпаю чайной ложкой мелко нарезанной зеленью петрушки или сельдерея. Если нет миксера, взбивайте напиток просто вилкой.

Коктейль из простокваши с соком лимона и свекольным готовлю так: к стакану простокваши добавляю сок 1 лимона, 2 столовые ложки свекольного сока, 1 чайную ложку настоя шиповника или клюквенного сока. Все компоненты энергично перемешиваю и пью коктейль сразу после приготовления.

Такие коктейли надо пить утром вместо завтрака. Они, кроме того что помогают снизить вес, выравнивают артериальное давление, укрепляют и очищают стенки кровеносных сосудов, поддерживают организм витаминами. Если трудно дождаться обеда, можно съесть яблоко. Теперь я молодая, изящная и красивая, кто давно не видел меня – узнают только по глазам.

Корнеева Елена Васильевна

Каникулы с соками

Здравствуйтесь, меня зовут Марина, я студентка. Занятия в институте отнимают так много времени, что его почти не остается на нормальное питание. Мы с друзьями постоянно перехватываем что-то на ходу, тем более что рядом с институтом есть ларек, в котором продаются вкусные булочки, пирожки и другие соблазнительные вещи. Они так и просятся в рот, вот и возникают проблемы со здоровьем и лишним весом. В одной книге я прочитала, что состояние людей, страдающих ожирением, – это постоянное чувство голода, и часто это чувство мнимое, а не настоящее. Лишний вес также возникает из-за проблем с работой пищеварительной системы, т. е. хронических запоров. Я попробовала использовать против этого лечение натуральными соками. Благодаря сокам я получила возможность восстановить свое здоровье и добиться практически идеальных пропорций. А теперь о том, что я узнала на собственном опыте.

Морковный сок отлично чистит печень от шлаков. Его нужно сочетать с молоком: по половине стакана сока и молока или соком лимона по вкусу, с цедрой лимона. Пить такую смесь требуется очень мелкими глотками.

Морковный сок я пью примерно по стакану в день – иногда в чистом виде, иногда смешиваю его с другими овощными или фруктовыми соками, простоквашей или сметаной. Мне нравится морковный сок пополам с томатным; беру по половине стакана того и другого и добавляю чайную ложку лимонного сока. Эту смесь я посыпаю натертой цедрой лимона. Такая комбинация соков очищает организм от шлаков.

Иногда готовлю другой вариант: беру 3/4 стакана томатного сока и 1/4 стакана морковного, добавляю немного толченого чеснока и мелко нарезанной зелени петрушки. В сезон можно пить такой коктейль ежедневно на завтрак.

Готовлю я себе и морковный сок с кефиром (можно с простоквашей). Беру стакан простокваши, 3/4 стакана морковного и 1/4 стакана сока из зелени сельдерея. Компоненты можно взбить обычной вилкой. Смесь морковного сока и простокваши чистит организм и ускоряет переваривание жиров. Она хороша вместо завтрака, но можно выпить ее и в полдень.

Летом, когда много слив, хорошо выпивать по половине стакана сливового сока по утрам. Сливовый спасает от запоров, выводит из организма лишнюю воду – это сразу снижает вес.

Томатный сок можно смешать с огуречным соком и чесноком. Для такого коктейля я беру по половине стакана свежотжатого томатного и огуречного соков, добавляю половину чайной ложки чесночного сока или просто толченый чеснок, сверху коктейль посыпаю мелко нарезанной зеленью петрушки или лимонной цедрой. В сезон можно пить такой коктейль ежедневно.

После каникул с соками чувствую себя намного лучше, рассталась с 20 килограммами, да еще у меня перестала постоянно болеть голова.

Марина Прохорова

Смех – это бесплатное лекарство

Каждый человек ожирение понимает по-своему, иногда лишние пара килограммов – уже ожирение, с которым нужно бороться. Действительно, какой смысл доводить свой вес до 100 кг, лучше начать решать проблему своевременно. Я стала бороться с лишним весом, поправившись на 7 кг.

Человек устроен очень сложно, и к лечению ожирения нужно подходить системно. Прежде всего нужно капитально изменить отношение к себе и к своему стилю жизни.

Для начала я перемерила свой гардероб. Там оказалось несколько любимых вещей, в которые я перестала помещаться. Одежда, которую я хочу надеть, и определила количество килограммов, которые мне нужно сбросить. Затем я взяла лист бумаги и стала записывать проблемы, которые беспокоят меня больше всего. Пометила в дневнике красным карандашом те моменты, когда мне очень хочется открыть холодильник и «заесть» проблему. Попыталась определить, могу ли я посмеяться именно над этими проблемами и проще относиться к жизни. Каждый знает, как это трудно!

Вспомнила слова психолога, что смех – это бесплатное лекарство. Лишних

денег нет ни у кого, поэтому пришла к выводу, что рассмеяться намного легче и дешевле, чем идти в аптеку. Теперь стараюсь найти смешную сторону в той проблеме, которая гонит меня к холодильнику.

Опытные люди уже давно говорили, что смех – это своеобразный антибиотик, он просто «убивает» мою грусть, которая толкает меня в буфет за чем-то сладким и добавляет мне лишний вес. Поэтому я покупаю билет на концерт юмориста или расстаюсь с лишним весом за веселой книгой. Почитайте «Трое в лодке, не считая, собаки», а потом проверьте свой вес. Точно не досчитаетесь 5 кило. Я просто смеюсь над своими проблемами – и нескольких килограммов как не бывало! Вот я влезла без труда в свою любимую юбку! Всем советую: смейтесь, смейтесь и еще раз смейтесь!

Ольга Крылова

Молоко от ожирения

Я по молодости лет долгое время занимался штангой. Много тренировался не только в спортзале, но и на стадионе, наращивал мышцы на тренажерах. Фигура у меня была, если не как у Аполлона, то похожа. Постепенно я тренировки забросил, одолели заботы, проблемы. И тут же за это поплатился. Как любой человек, привыкший к физической активности и лишенный ее, стал поправляться как на дрожжах. Попробовал вернуться к былой форме: ограничивал себя в еде, бегал по утрам – не помогало. Решил: нет так нет, буду жить толстым. Но вот как-то раз встретил своего бывшего тренера и мне стало стыдно. Пальчу уже глубоко за 60, а стариком рядом с ним выглядел я. Но вернуться в спорт заново не было ни времени, ни сил. Тогда я записался в фитнес-клуб на тренажеры. Начал качаться 2 раза в неделю по часу. С отвычки начинать было тяжело, да и жир здорово мешал. Мой инструктор, мальчишечка хоть и молодой, но дельный, посоветовал выпивать после каждой тренировки 2 стакана молока. Так якобы быстрее жир сжигается. Я так и делал, тренировался и пил молоко, достаточно быстро привел себя в форму. Но это пока все была присказка, я ведь не был уверен, что именно сыграло решающую роль, мне казалось, помогли занятия.

Моя жена после рождения сына здорово раздалась вширь. Я-то ничего против не имел, да вот ей все хотелось быть похожей на фотомоделю. В спортклуб с маленьким ребенком не находишься, а оставить не с кем: бабушки у нас живут в другом городе. Купила она какую-то книжку и стала по ней делать гимнастику. Врать не буду – похудела, но не так чтоб очень. По-моему, затраченные усилия того не стоили. Ну я, ради шутки, ей сказал: «Ты бы молоко пила после упражнений. Мне тренер посоветовал. Говорит, тут же похудеешь». Она и послушалась. Сделает гимнастику – и к холодильнику, за молоком. Уехал я в командировку на месяц, вернулся – Татьяну не узнал. Стройняшка! А все спасибо молоку. Без него-то процесс шел куда как медленнее.

Роман Незагоруйко

От кофе толстеют?

Толстеют ли от кофе, для нас, любителей кофе, – важный вопрос. Одни говорят, что от кофе толстеют, другие говорят, что вес тут ни при чем, только давление поднимается. Кофе и кофеин – как к ним относиться, если у тебя лишний вес? А если учесть, что кофеин есть и в чае, как быть с чаем? Пить или не пить – вот в чем вопрос. Я прочитала в женском журнале статью про кофе и нашла для себя ответ. Оказывается, сами по себе кофе или черный чай безвредны. Только когда кофеина много, он повышает уровень холестерина в крови. А вес прибавляется потому, что кофеин вызывает желание съесть что-нибудь печеное и жирное, например пирожное или приличный кусочек торта, или еще что-то потяжелее. Нужно ли мне это? Я не хочу стать безобразной толстушкой, поэтому стараюсь не наливать себе вторую за день чашку кофе. Но если без нее не обойтись, лучше взять сухой крекер, он жира не добавит. Лучше я выпью чашку кофе утром, а днем – зеленый чай и без сахара. Моя фигура будет в порядке.

Кутьина Нина

Иду в аптеку за лечебной глиной

Я работаю в бухгалтерии, приходится целыми днями просиживать за компьютером, поэтому набрать вес нет проблем. Знаю, что лишние килограммы ухудшают качество моей жизни и сокращают ее срок. Лечение от ожирения требует приличных затрат, значит, в избавлении от этого недуга все средства хороши, поэтому я иногда захожу в аптеку за лечебной глиной.

Ее я применяю для чистки организма. Глина впитывает жир, который не смог перевариться. Для этого я беру 1–2 чайные ложки белой лечебной глины, растертой в тонкий порошок, и запиваю ее большим стаканом воды.

Для лица я делаю из лечебной глины маску, она отлично вытягивает лишний жир из кожи. Для очищающей маски беру 2–5 столовых ложек лечебной глины, размешиваю с водой и медом до консистенции густой сметаны и толстым слоем накладываю на лицо; оставляю маску на 30 минут. Затем маску смываю водой комнатной температуры, лицо смазываю легким увлажняющим кремом. Кожа после такой маски становится матовой и не блестит.

Фурсова Екатерина Алексеевна

Чистим кишечник шиповником

Говорят, что половина населения в России имеет излишний вес. Ожирение считается болезнью цивилизации. Конечно, мы мало двигаемся, почти не ходим

пешком, а все на транспорте передвигаемся.

Образ жизни и любимые привычки дарят нам лишний вес, который наши доктора называют таким противным словом – «ожирение». Слово действительно жуткое, просто уши режет. Для расставания с проблемой нужны хорошая мотивация и сила воли, твердое желание расстаться с ненавистными килограммами. Предположим, вам понравилось какое-то платье и вам очень хочется в него влезть. Для этого у каждого есть свой план расставания с жиром на животе и бедрах. В начале такого плана всегда присутствует какое-либо мероприятие по очистке кишечника от шлаков. Конечно, можно пойти к врачу, и он назначит какое-то лекарство, которое понижает аппетит или тормозит всасывание жиров в кишечнике. А можно использовать народное средство. Могу предложить эффективный рецепт такой чистки.

Сто граммов сухих ягод шиповника измельчаю в кофемолке и заливаю тепловатой водой. Помешивая, развожу средство до консистенции густой сметаны. Оставляю смесь на 2–3 часа, затем кладу туда чайную ложку меда и все съедаю. Это вкусное лекарство прекрасно очищает кишечник. В следующий прием пищи съедаю свежие фрукты или размоченные сухофрукты.

Коган Инесса

Сколько калорий нам нужно

Здравствуйтесь, меня зовут Ольга Владимировна, я работаю социальным работником. Мне приходится посещать пожилых людей, которые часто заказывают продукты, совсем им не нужные. Они просят меня принести им сметаны пожирнее, сладкосливочное масло или еще что-то такое же калорийное. Обычно это полные и не очень здоровые люди с большими проблемами. Врачи всегда им говорят, что нужны диета и физические нагрузки, но убедить их переменить свои привычки очень сложно, хотя для полного человека необходимо правильно составлять свой рацион.

Для всех нас очень важны вопросы: «Есть или не есть?» и «Что есть?» Когда мы едим мало, организму не хватает энергии. Еды может быть много, но тогда энергии не успевает израсходоваться. Оба варианта плохо отражаются на нашем здоровье. Много пищи – лишний вес, нагрузка на желудок, склероз и прочие «радости». Мы ощущаем тяжесть в животе, сонливость и нежелание двигаться. Нас беспокоят газы, что очень неприятно. Мне лично эти проблемы не нужны.

Я нашла достойный путь к снижению веса: ем все, но понемногу.

Путь к красивой фигуре трудный и сложный, поэтому я завела дневник питания. Туда записываю все, что я съедаю в течение недели. Он помогает моему врачу контролировать ход лечения. Да и я сама всегда могу проконтролировать себя, выполняю ли я программу своего стиля здорового питания. Эта программа помогает мне расстаться с 500–800 г лишнего веса в неделю. Терять большее количество веса опасно, могут появиться другие проблемы.

Оригинальные рецепты диетического питания

Диетическое питание с использованием овощей и фруктов помогло мне расстаться с лишним весом, которого у меня было сверх меры. По совету друзей я стала включать в свой рацион натуральные свежеежатые соки. Но после их приготовления остаются выжимки овощей и фруктов, которые сохраняют многие полезные качества свежих продуктов, выбрасывать их просто жалко. Эти выжимки можно использовать для приготовления вкусных блюд с малым содержанием калорий, которые насыщают, но не прибавляют жира на бедрах. Поэтому я готовлю из них разные блюда, предлагаю вам свои рецепты.

После получения сока выжимки моркови и свеклы заливаю водой, кипячу 5 минут и откидываю на сито. На этом отваре готовлю борщи, супы и рассольники, они прекрасно помогают мне сбросить вес.

Вот рецепт такого борща.

Шинкую небольшой кочан капусты, нарезаю кубиками картофель, беру выжимки свеклы и моркови. Овощи выкладываю слоями в кастрюлю с широким дном. В центре овощей делаю углубление и кладу туда 25–30 г сливочного масла или 10–15 г топленого масла. Все заливаю кружкой кипящей воды, ставлю кастрюлю на медленный огонь на 10 минут. Затем добавляю мелко нарезанные помидоры, доливаю кипящую воду и варю еще 5 минут. За 3 минуты до готовности кладу в кастрюлю связанные в пучки зелень петрушки, укропа и сельдерея. Вместо картофеля можно положить нарезанный мелкими кубиками кабачок или зеленый горошек. Мелко нарезанную зелень петрушки, укропа и сельдерея и сметану по столовой ложке на порцию я просто добавляю в тарелку.

Выжимки свеклы использую для приготовления борща с черносливом, он при ожирении особенно полезен. Для его приготовления капусту и лук шинкую и кладу в кастрюлю с широким дном. К ним прибавляю выжимки свеклы. Добавляю растительное масло и томат-пасту, немного воды и нагреваю под крышкой. Когда овощи станут мягкими, доливаю воду и все перемешиваю. Чернослив нужно заранее промыть и замочить в воде либо запарить кипятком. За 3 минуты до окончания варки овощей настой чернослива добавляю в борщ, чернослив раскладываю по тарелкам. Зелень петрушки, укропа и сельдерея и сметану по столовой ложке на порцию кладу в тарелку.

Выжимки моркови и свеклы использую для приготовления сырых голубцов из листьев салата. Для этого натираю кислое яблоко, смешиваю его с выжимками, мелко нарезанной различной зеленью, добавляю молотые орехи. Все заворачиваю в листья салата. При отсутствии яблока можно сбрызнуть натертые овощи соком лимона.

Выжимки свеклы подходят для приготовления легкого и питательного салата с яблоками. Кисло-сладкие яблоки натираю на крупной терке, мешаю с

выжимками свеклы, небольшим количеством сахарного песка, лимонным соком, растительным маслом, зеленью петрушки и укропа, толчеными грецкими орехами. Салат готов.

Выжимки свеклы подходят для приготовления легкого салата со сметаной. Для этого к выжимкам свеклы добавляю брусничное варенье, 1–2 столовые ложки сметаны или сливок, толченый чеснок. Такой легкий салат очень полезен при лишнем весе.

Выжимки моркови также подходят для приготовления легкого салата. Кисло-сладкие яблоки натираю на крупной терке, мешаю с выжимками из моркови и толчеными грецкими орехами, заправляю клюквенным морсом или небольшим количеством любого сока. Питательно, много витаминов и снижает вес.

Выжимки моркови и репы отлично подходят для приготовления легкого салата. К ним прибавляю одну мелко нарезанную луковицу и мелко нарезанную зелень петрушки и сельдерея, заправляю растительным маслом или сметаной. Такой салат поможет расстаться с ненужными килограммами и обеспечит организм витаминами и минеральными солями.

Еще к выжимкам моркови и тыквы (их нужно взять примерно один стакан для легкого салата) я прибавляю две тонко нашинкованные небольшие луковицы, два мелко нарубленных крутых яйца. В качестве заправки использую сметану или простоквашу, растительное масло, а также зелень и толченый чеснок. Салат на ужин – и прощай, ненужные граммы.

Тыквенные и яблочные выжимки подходят для приготовления легкой запеканки. Для запеканки я соединяю их с небольшим количеством сметаны, муки, взбитым яйцом, лимонной или апельсиновой цедрой. Затем запекаю в духовке, смазав верх запеканки сметаной.

Выжимки капусты также подходят для приготовления легкой запеканки. Для этого выжимки я также смешиваю с небольшим количеством сметаны, муки, взбитым яйцом, лимонной цедрой. Верх запеканки смазываю сметаной и запекаю в духовке. Вместе с запеканками на ужин можно сказать «прощай» ненужному жиру.

В качестве дополнения к запеканке из овощных выжимок я делаю легкий салат. В таком салате выжимки моркови, тыквы, яблок и свеклы соединяю с 1–2 столовыми ложками сливок и посыпаю мелко нарезанной зеленью петрушки и сельдерея. Такой салат – хорошее дополнение к диетическому питанию при лечении ожирения.

Приятного аппетита и прощайте, противные килограммы!

Мальшева Елена Сергеевна

Три дня с кефиром

Раньше, когда становилась на весы, я закрывала глаза. Страшно было посмотреть на стрелку, которая с каждым разом отклонялась вправо все больше и больше. Я сидела на модных диетах, мучила себя физическими нагрузками, а

стрелке было все равно. Будто ее кто-то приклеил к одному и тому же делению прочным клеем. А мне так хотелось быть такой, как мои подружки, – красивой и стройной. Я думала, что моя мечта так и не сбудется. Удача пришла, когда я уже совсем отчаялась. Моя знакомая посоветовала мне посидеть 3 дня на кефире.

Решилась я на это мероприятие без всякой надежды на перемену, но терять было нечего, и я запаслась обезжиренным кефиром. 1,5 литра кефира без сахара я разделила на 6 приемов. Так прошло 3 дня, встала на весы опять с закрытыми глазами. А когда решилась их открыть, то здорово удивилась – противная стрелка показала мне на 500 граммов меньше. Кто-то скажет – всего-то полкило, но для меня это была большая радость.

Теперь я устраиваю себе кефирные дни, иногда добавляю фрукты или морковку. Можно брать любые фрукты, кроме бананов и винограда. Худею медленно, но верно. Чувствую себя отлично, удивительно, меньше стала простужаться. Спасибо кефиру.

Креницына Даша

Мамино средство

Родилась я в Краснодарском крае. У нас там тепло, много фруктов и овощей круглый год. Так что о фигуре особо заботиться не приходилось. Вышла я замуж за парня, который служил у нас в воинской части, и уехала с ним в Питер. Как в другую жизнь попала. Город мне понравился необычайно, но вот только климат: холодно, промозгло, дожди все время. Да поначалу ни работы, ни друзей не было. Целыми днями дома сиднем у телевизора сидела, с тоски умирала. От скуки бесконечно что-нибудь жевала. Да не яблоки, как дома, а что-нибудь сладенькое, да сытное, чтобы настроение улучшить. Дожевалась, что муж на мои формы коситься начал. От этого я в еще большую тоску впала и есть стала прямо-таки с утра до вечера. Растолстела, как корова. Лешка мой тогда и дома не каждую ночь стал ночевать. Поплакала, решила, что семейная жизнь не удалась, собралась и уехала назад, к маме. Та аж охнула, меня увидев. Да не потому, что от мужа ушла, а потому, что узнать меня было трудно. Она быстренько объяснила мне, в чем суть, и стала приводить в божий вид. Врать не буду, спортом не занималась – у нас хозяйство большое, за день так наломаешься, никакой гимнастики не надо. А вот в еде пришлось себя ограничить. Все это было замечательно, но помогло мне специальное мамино средство. Она заваривала мне сухие высушенные стручки фасоли. Брала 100 г стручков, заливала литром кипятка, ставила в печку на час (можно их настаивать и в термосе). Выпить весь настой надо было за день без какой-либо нормы, по глоточку, как взгляд на него упадет.

Через месяц приехал Алексей. Аж остолбенел от изумления, какая я красотка стала. Уехали мы опять в Питер. Только я ученая уже была, с собой мешочек сухих стручков прихватила. На всякий случай.

Тетеревникова Анастасия

Худею с абрикосами

Объем талии у меня всегда был больше, чем мне хотелось. Я думаю, что такая проблема волнует не только меня. Жить, конечно, не мешает, но ведь хочется одеть модные брюки или короткую юбку. А с моим-то весом да в обтягивающей кофточке – клоуны отдыхают. На какую-то строгую диету ни сил, ни терпения не хватало. Похудеть, конечно, хотелось, но без особых жертв. Путем проб и ошибок я открыла для себя разгрузочные дни. Во-первых, это недолго, а во-вторых, один день я даже поголодать смогу.

Особенно мне понравилось разгружаться на абрикосах. Такие дни помогли мне распрощаться с существенным количеством жира.

В сезон я стараюсь пить по 1,5–2 стакана абрикосового сока ежедневно. В остальное время года для проведения разгрузочных дней я беру 300 граммов кураги и съедаю их в 5 приемов.

Не хуже абрикосов действуют персики. Для разгрузочного дня нужно 1,5 кг персиков распределить на 5 порций. Запивать их можно персиковым соком. Удовольствие, естественно, дороговатое, но в любом случае дешевле разрекламированного ксеникала или тайских таблеток. Зато очень вкусно и здоровье химией не испортишь.

Теперь моя талия стала намного тоньше. Я уже могу позволить себе даже салат с курицей, правда, он тоже с персиками. Для салата я беру 500 г куриного филе, 3 больших персика, 200 г грецких орехов, по 100 г сыра и зеленого горошка. Курицу отвариваю, нарезаю на маленькие ломтики. Такими же ломтиками режу персики. Кладу курицу и персики в салатницу, мешаю с зеленым горошком и толчеными орехами. Заправляю салат кукурузным маслом, сверху посыпаю тертым сыром и мелко нарезанным зеленым луком. От такой еды не поправишься, зато очень вкусно.

Казейкина Людмила

Пью соки, чтобы похудеть

Лишний вес меня мучил достаточно долго, пыталась расстаться с ним разными способами. Пробовала разные диеты, сбрасывала вес и быстро набирала вновь сразу после окончания лечения. Про свой внешний вид и говорить не хочу – жирная тетка с талией, не влезающей в обруч. Да и здоровье было соответствующим: трудно дышать, трудно ходить и трудно наклоняться. Приятельница, она активная дачница, посоветовала мне пить больше соков с мякотью. У меня тоже есть дача, но я как-то больше занималась вареньями и компотами. Их можно заготовить на зиму, а сок нужно пить тут же. Но все-таки решила попробовать. Хоть не особо верила я в это средство, оно помогло. Худышкой я, конечно, не стала, но после лета купила себе одежду на 2 размера меньше. Теперь пью соки круглый год.

Чересчур сладкие или кислые соки я разбавляю фильтрованной водой. Так они лучше действуют, запоров теперь как не бывало. Если нужно немного закрепить желудок, то пью соки, не разбавленные водой.

Теперь у меня есть свои любимые соки, которые я предпочитаю остальным. В сезон стараюсь пить ежедневно по стакану натурального вишневого сока, он улучшает пищеварение и укрепляет нервную систему. Кто не нервничает, тот и лишнего не ест.

Хожу в лес, собираю чернику, выжимаю из нее сок. Он не только жир выгоняет, но и зрение улучшает. Мне так точно улучшил. Все мои ровесницы (я дама предпенсионного возраста) давно в очках читают, а я обхожусь без них.

В августе появляются груши – перехожу на грушевый сок.

А еще можно посадить на даче цикорий. Достаточно всего 2 столовых ложек сока из его листьев цикория 3 раза в день, чтобы расстаться с лишним сахаром и холестерином.

Зимой особо не разгуляться, поэтому меня спасают покупные лимоны и облепиха все с той же дачи.

Лимонный сок из половинки лимона я развожу в 3/4 стакана кипяченой воды, добавляю по 1 чайной ложке меда и растительного масла. Пью средство натощак, оно хорошо очищает организм, заодно лечит мою больную печеньку. По крайней мере, в правом боку болеть у меня перестало.

Ягоды облепихи храню всю зиму в погребе, доставая по мере надобности. Из них можно приготовить такое средство. Три стакана облепихового сока я смешиваю с половиной стакана отвара мяты и с 50 г меда. Добавляю стакан кипяченой воды. Все хорошо перемешиваю до полного растворения меда и храню на холоде. Средство принимаю регулярно по 1–2 столовой ложке 2–3 раза в день перед едой. Оно не только помогает похудеть, но и благотворно действует на кожу – морщин не добавляется.

Киселева Татьяна Александровна

Простое средство

Здравствуйте, меня зовут Татьяна Владимировна, сейчас я на пенсии. Когда со временем стало посвободнее, решила подлечить все болячки, которые накопились за то время, пока работала и заниматься собой было некогда. А врач мне сказала, что для начала нужно сбросить лишний вес, который у меня появился после начала климакса. Вес я набирала из-за того, что нервничала и ела, чтобы успокоиться. Поэтому мне посоветовали сперва подлечить нервы. Рецепт я позаимствовала у своей приятельницы, столкнувшейся с той же проблемой. Целебный отвар можно приготовить из листьев ежевики и цветков ноготков. Для него я беру 5 столовых ложек листьев ежевики и 3 столовые ложки цветков ноготков. Все тщательно измельчаю и хорошо перемешиваю. Затем беру по 1 чайной ложке смеси, кладу в эмалированную посуду и заливаю стаканом кипятка. Средство нужно от получаса до часа (насколько терпения хватит) подержать над паром водяной бани. Паровую баню я делаю так. Ставлю

на огонь большую кастрюлю с водой, налитой до половины емкости, когда вода закипит – кладу на кастрюлю дуршлаг, а на него ставлю кружку с лекарственным сырьем и накрываю его крышкой. Через полчаса или час снимаю напар с огня, остужаю и процеживаю. Средство нужно пить по 2 столовые ложки 3 раза в день перед едой. Принимать напар требуется не меньше 2–3 недель. На время лечения желательно отказаться от мясной и жирной пищи, лучше посидеть на молочной и овощной диете. Месяц – и 5 кг как не бывало.

Карпова Татьяна Владимировна

Пейте больше воды и худейте

Раньше я часто считала, что человек, который хочет похудеть, должен пить меньше воды. Я так и делала, но не худела, только все добавлялись какие-то неприятности в виде повышенного давления и проблем с кожей. Оказалось, наоборот, пить нужно побольше. Вода помогает организму переваривать пищу, и она не ложится лишним жиром. Теперь летом, да и зимой, когда в комнате тепло, я пью по стакану воды через час или два. В воду добавляю по кусочку яблока, или лимона, или мяту, или ягоду клубники. В общем то, что есть под рукой. Воду хорошо пить чуть охлажденной, тогда шлаки из организма уйдут быстро.

По утрам натощак отлично идет теплая вода с лимонным соком, такое средство чистит печень. Через месяц становитесь на весы и увидите результат. Лично я распрощалась с 5 кг.

Рассказова Вера Сергеевна

Помогли клизмы

Полной я была, по-моему, всегда. На диетах сидела всяких, тайские таблетки пила, гербалайф покупала, чего только не перепробовала. Пока меры предпринимаешь, чуть-чуть похудеешь, только расслабишься – снова здорово. До 35 еще ничего было, а потом вес уже за 100 кг шагнул, откуда болезни налетели – сама не знаю. По врачам ходить как-то ни времени, ни желания не было, а здоровье запускать не хотелось – дети еще маленькие, их поднимать надо.

Как-то раз повела я дочку на рисование. Пока она занималась, никуда не пошла, устала. Решила тихонько в уголке в вестибюле посидеть. Рядом сидела чья-то бабушка. Мы, конечно же разговорились. Разговор незаметно с детей перешел на здоровье. Поделилась я с ней своими проблемами и получила дельный совет.

Для начала Татьяна Петровна (так звали мою собеседницу) посоветовала мне очистить организм – делать обычные клизмы дней 5–7 подряд, а затем ставить микроклизмы с лекарственными травами и упаренной мочой. Из трав

она мне посоветовала листья брусники, листья облепихи и корень одуванчика. Их можно заваривать по-отдельности, но лучше вместе. Взять по 1 столовой ложке листьев и 2 столовые ложки измельченного корня, все перемешать, залить 3 стаканами горячей воды и настаивать на водяной бане 15 минут. Затем настой процедить и с чуть теплым средством делать клизму.

Один день делаешь клизму с травами, день – с мочой, день – перерыв. Курс лечения должен продолжаться не меньше 2 месяцев. После месячного перерыва все мероприятия можно повторить. Единственное условие: во время лечения нельзя есть мясо. Рыбу можно, а мясо не стоит.

Я решила попробовать. Времени процедуры много не отнимут, а вдруг поможет.

Далось мне лечение достаточно тяжело. Первые дни чувствовала себя неважно: сердце бухало, как колокол, давление поднялось, желудок почему-то заболел и тошнило, а уж сколько всякой гадости из меня вылетело, и вспоминать не хочется. Но в одно прекрасное утро я проснулась и поняла, что у меня ничего не болит, а сил прибавилось. С каждым днем я чувствовала себя все лучше и лучше, давление нормализовалось, перестал мучить геморрой, отеки на ногах прошли. За месяц я, правда, похудела всего на 2 кг, но лишний вес в тот момент меня волновал меньше, чем самочувствие.

Через месяц я лечение повторила. Перенесла я его легко, а вес за 2 месяца уменьшился уже на 5 кг. Буду продолжать делать клизмы, глядишь, и юбку короткую одеть можно будет.

Громозова Юлия

Что делать после застолья

Праздники всегда ложатся тяжестью на наш желудок. Прибавка в весе после новогоднего стола обеспечена, и нужно срочно худеть. А как это сделать? Я нашел такой рецепт: после праздника нужно ежедневно пить по стакану грейпфрутового сока или съесть половинку самого грейпфрута. Он отлично сжигает жиры. Если вы не любите этот цитрус, то замените его сухим красным вином. Только не стоит перебарщивать, полстакана вина вполне хватит. Вино хорошо сжигает жир и выводит из организма холестерин. Вот и сердце болеть не будет. Только красного вина нужно не более стакана в день, а то сопьетесь.

Если под рукой нет грейпфрута или красного вина, можно отлично обойтись стаканом зеленого чая. Каждый стакан сжигает 80 калорий.

Куренков Владимир

Ванна с травами против ожирения

Меня зовут Виктор Михайлович, я преподаватель. Работа у меня сопряжена с нервным напряжением, которое я всегда старался «заесть». В итоге с трудом садился в машину, тяжело было подняться по лестнице даже на

второй этаж. Пробовал неоднократно лечиться, но лечил следствие, а не причину. Мы нервничаем, и наш организм откладывает там лишний жир, чтобы восстановить спокойствие.

Теперь снять неприятное нервное напряжение мне помогают ванны разной температуры с добавлением трав. Такие процедуры ускоряют кровообращение и улучшают обмен веществ, успокаивают нервную систему. На полную ванну я беру 100 г сухого сбора трав, насыпаю полотняный мешочек и опускаю в воду.

Для того чтобы успокоиться, я беру траву душицы, либо траву зверобоя, либо траву ромашки, либо траву череды. Эти травы укрепляют нервную систему, а трава ромашки еще и снимает воспаление.

После приема ванны всегда хочется пить, я пью зеленый или травяной чай. Я успокаиваюсь, и мне меньше хочется есть. Каждая ванна (я принимаю их каждую неделю) помогает мне сбросить 2–3 килограмма.

Колесник Виктор Михайлович

Рыбная диета на три дня

Каждая женщина хочет быть красивой и не иметь морщинок, иногда мы боимся похудеть, чтобы не появились лишние «куриные лапки». Я тоже была такого же мнения, думала: лучше буду немножко толстой, зато морщин не будет. Оказалось, что я была не права. Моя подруга принесла мне журнал с описанием рыбной диеты. Я ее попробовала, вес уходит, и морщин нет.

Для диеты подходит любая рыба, лишь бы не была очень жирной. Отварная и запеченная рыба с овощами и зеленью – отличное блюдо для диетического питания. Многие кулинары говорят, что рыбу лучше отваривать, тогда она сохраняет свой вкус. Я варю рыбу так: беру широкую кастрюлю, кладу туда мелко нарезанную морковь, корень сельдерея и петрушки, наливаю воды и ставлю на огонь. Когда вода закипит, кладу туда куски рыбы и убавляю огонь. Мясо рыбы очень нежное и водянистое, поэтому нужна невысокая температура. Рыба варится очень быстро, кстати, крышкой накрывать кастрюлю не надо. Можно варить рыбу на овощном бульоне. Только имейте в виду, что соли класть следует очень мало, чисто символически.

В рыбный день пью воду примерно 2 литра. Сахар и сладости не употребляю, они старят кожу.

Кастерина Анжелика

Волшебные каши

Сейчас мне 53 года, раньше у меня был лишний вес из-за гормональных нарушений, головные боли, ноги отекали – полный набор неприятностей. Иногда мы едим из-за того, что ощущаем собственную никчемность и ненужность. Но когда я весила 120 кг, моя жизнь действительно была сложна, и часто я ела не из-за чувства настоящего голода, а потому, что у меня было

плохо на душе. Гормональные нарушения лечатся достаточно долго, я лечилась многими способами, но помогли мне овощи и каши. С ними можно сбросить вес в процессе лечения или хотя бы не набирать его.

Теперь по утрам я готовлю себе каши с отрубями без молока, масла или сахара. Такие каши трудно развариваются, поэтому крупу нужно хорошо промыть, пока вода не станет прозрачной, а потом в чистой воде замочить минут на 40 или даже на час. Если варите перловку, то ее лучше сначала мыть в теплой воде, а потом в горячей. Для лучшего вкуса я добавляю в каши замороженные ягоды или мелко нарезанные яблоки. Такие каши вытягивают жир из печени, она лучше работает, так что теперь меня не беспокоят боли в правом боку.

На обед готовлю рагу из овощей, которые у меня есть под рукой. В такое рагу лучше класть совсем мало картошки либо обходиться вообще без нее. Тут главное – побольше зелени и поменьше соли. В воде себя не ограничиваю, пью столько, сколько хочется.

Я еще продолжаю лечить свои гормоны, но теперь мой вес уже близок к норме, я работаю и радуюсь жизни.

Марьяна Юлия Антоновна

Целая неделя с кефиром

После рождения троих детей я набрала много лишнего веса. Все время пыталась похудеть, сколько разных способов перепробовала – не сосчитать. Да только пользы было мало, и даже мизерный результат сохранялся недолго. Может быть, характера не хватало или диеты были не те, не знаю. Знакомая посоветовала мне попробовать кефирную диету. Я почти месяц просидела на одном кефире – выпивала по 2 литра в день, сбросила почти 20 кг.

Теперь раз в полгода я неделю сижу на кефире, все блюда готовлю без сахара и соли.

В первые 5 дней недели каждый день пью в 5 приемов 1,5 литра кефира и каждый день добавляю к кефиру разные продукты.

Первый день – это 5 вареных картофелин, которые съедаю в 5 приемов. На второй день к одному приему кефира добавляю небольшой кусочек вареной курицы, на третий день – немного вареного мяса, на четвертый – вареной рыбы. На пятый день к кефиру добавляю любые фрукты, кроме бананов. На шестой день пью только кефир, а на седьмой день пью только воду.

О лишнем весе вспоминаю уже с улыбкой, фотографии, где я толстая, такие смешные.

Недельную кефирную диету можно повторять раз в 3 месяца, приятного вам аппетита!

Маценко Лидия Сергеевна

Отправляемся на курорт

Лишний вес преследовал меня достаточно долго. Когда я узнал, что мир тратит большие деньги на лечение ожирения, то понял, что это не только моя проблема и где-то должен быть выход из нее.

Когда лечишь ожирение, то ставишь перед собой 3 цели: это приостановка увеличения веса, это приобретение нормального веса и освобождение от болезней, которые сопровождают лишний вес.

Есть много путей, чтобы решить эти проблемы. Но прежде всего нужно восстановить нормальный обмен веществ в организме и работу нервной системы. Люди часто говорят, что все болезни происходят от нервов. Проблемы с нервами и обменом веществ можно поправить с помощью грязелечения. Желая расстаться с лишними килограммами могу посоветовать: попробуйте попасть на бальнеологический курорт. Первый раз меня туда направил лечащий врач, теперь я езжу туда постоянно.

Лечебная грязь – это та же парилка. Процедура вызывает обильное отделение пота и выводит соли. Меньше соли в организме – меньше жира.

Лечение грязями я стараюсь совмещать с прогулками на свежем воздухе, с минеральными или солнечными ваннами, лечебным массажем и физкультурой. Хорошо и водички попить минеральной.

После нескольких поездок на грязевой курорт я распрощался с половиной центнера жира. Хотя теперь по возрасту я стал старше, но по состоянию здоровья я помолодел, чего и вам желаю.

Сойманов Александр Петрович

Помогает постный стол

Здравствуйтесь, меня зовут Людмила. Хочу поделиться с вами своей историей, может быть, кому-то пригодится. Еще не так давно я была настолько толстой, что медсестра всегда ругалась, когда делала мне уколы. Она все жаловалась, что игла для шприца не может пробить мой жир, так его много.

Мне это тоже не нравилось, кому же понравится прозвище «толстуха». У меня был сильно нарушен обмен веществ и постоянно мучили запоры, ведь мне всегда нравились мясные блюда, да чтоб мясо было пожирнее. Но худеть было нужно, нельзя же всю жизнь по больницам проводить. Случайно меня познакомили с одним священником. Он не ругал меня, а просто посоветовал пост соблюдать. Поначалу было очень трудно, но все-таки после множества проб и ошибок я пришла к постным блюдам и сокам. Оказалось, что постный стол тоже может быть вкусным. Нужно только правильно готовить еду. Например, фасоль хорошо переваривается только в компании с большим количеством зеленых овощей. Теперь суп из фасоли я готовлю так: фасоль промываю в проточной воде, замачиваю в холодной воде на 4–5 часов. Затем ставлю на огонь и довожу до кипения, после этого снимаю с огня и воду сливаю. Фасоль заливаю свежим кипятком и варю до мягкости, затем добавляю мелко нарезанную морковь, корень петрушки и репчатый лук, томленные на

сковороде с топленным маслом. Масла для этого беру совсем мало. Перед окончанием варки добавляю в суп немного томатной пасты или острого томатного сока. Зелень петрушки, укропа и сельдерея я кладу прямо в тарелку.

А вы когда-нибудь пробовали капустные котлеты? Раньше я никогда бы не поверила, что такое можно есть. Я готовила котлеты только из хорошего жирного мяса. Оказалось, что если правильно приготовишь, то и капуста тоже очень вкусная. Для котлет я очень мелко нарезаю капусту, добавляю 2 горсти ржаной муки и 2 взбитых яйца. Формую котлеты, обваливаю их в сухарях и обжариваю на сковороде. Для обжарки беру немного топленного масла. Минуты за 3 до готовности котлеты накрываю сковороду крышкой и выключаю плиту. Очень вкусно и не толстеешь.

Вес, правда, снижается не очень быстро, но врач сказал мне, что резкое похудение вредно для организма. Худеть в месяц без опасных последствий для здоровья можно не более чем на 5–8 килограммов. Если вес сбросить быстро, то это плохо отражается на состоянии кожи и мышц, они делаются морщинистыми и дряблыми. Ну, кому же нужны морщины?

А от хронических запоров спасаюсь соками. Отлично помогает смесь грушевого и яблочного соков. В сезон такую смесь можно пить до 1,5 стакана в день, она хорошо помогает перевариванию пищи. Полезна смесь из капустного, томатного и яблочного соков, я их беру по полстакана и добавляю 1 чайную ложку сока из листьев крапивы. Пить средство нужно по полстакана 3 раза в день.

Хорошо действует смесь капустного и томатного соков, взятых по половине стакана каждого, и 1 ложки сока из корней петрушки. Средство лучше принимать вечером перед сном.

Громова Людмила

Нашему организму так нужны витамины и минералы

Меня всегда интересовал вопрос, что такое красота женщины – это дар природы, счастливая случайность или образ жизни? Я читала очень много книг и женских журналов, в которых рассказывается, как сохранить привлекательный внешний вид и здоровье. Хотелось хорошо выглядеть, носить модную одежду и все такое. Вроде и понимала, что красоту и душевное спокойствие женщины обеспечивает здоровье. Есть здоровье, есть и красота. Лишний вес – это не красота и не здоровье. Он, к сожалению, очарования не добавляет. Он портит красоту, за косметикой его не спрячешь. Чаще всего лишний вес появляется из-за нарушения обмена веществ. И у меня тоже были с этим проблемы. Как мы живем: из дома на работу, с работы домой. Туда по вонючим улицам на транспорте и обратно так же. Сидишь в автобусе, а тот, кто едет впереди, все старается сильнее газануть, и весь угар нам в лицо. А в пробках стоишь, такой гадости надышишься, что уж о здоровье и не вспоминаешь.

У здорового человека обмен веществ идет естественно и правильно. Чуть

этот процесс замедляется – мы и заболеваем. Болячки у каждого из нас проявляются в совершенно разных видах. Может и вес прибавляться без видимых причин. Такой случай был и у меня, не ела ничего лишнего – все равно вес прибавлялся. В результате получила диагноз: нарушение обмена веществ.

Про рациональное питание я тоже читала, мне всегда казалось, что я-то кушаю правильно. Все сидела на каких-то диетах, то одну попробую, то другую. Да все что-то не так шло, и ешь вроде все по рецептам, а вес как на дрожжах растет. Подруга как-то спросила: «А витамины ты пьешь?» Я ответила утвердительно, всегда старалась приобрести в аптеке какие-нибудь витаминные комплексы. Подруга посмеялась и принесла статью про живые витамины фруктов и ягод. Мы живем в северной стране и особенно нуждаемся в витаминах, больше всего зимой. Мы любим картошку и макароны, в холодном климате нам нужно больше жиров, чем южанам. Все это можно есть, но необходимо дополнять свой рацион живыми витаминами. Я стала каждый день есть апельсины, я их очень люблю. К радости своей, я перестала прибавлять в весе.

Для снижения веса в течение осенне-зимнего сезона я съедаю 1 апельсин или выпиваю ежедневно по стакану свежееотжатого апельсинового сока.

Апельсиновый сок можно дополнить или заменить свежееотжатым соком из грейпфрута с мякотью. Грейпфрутовый сок можно пить также по стакану ежедневно. Для того чтобы убрать горечь грейпфрута, его некоторое время нужно подержать в морозилке и очень осторожно освободить от перегородок между дольками. Горечь содержится именно в них.

Еще я готовлю коктейль из томатного сока с апельсиновым, смешивая их по половине стакана, добавляю несколько капель лимонного сока. Такой напиток хорошо поддерживает меня витаминами.

Плоды киви помогают выводить из организма излишнюю жидкость и за счет этого снижают вес. Сахара в них немного, поэтому их можно есть в неограниченном количестве.

Серикова Татьяна Ивановна

Волшебная гречка

Безобразно поправилась я после того, как от меня ушел муж. Полюбил другую, а меня бросил. Беда моя в том, что Сергей для меня был всем на свете: подруг я как-то за годы супружества подрастеряла, детей у нас не получилось, а работать он мне сам запрещал. Так и осталась у разбитого корыта, да еще и без денег. Тоску, как и многие другие брошенные женщины, я «заедала». Опомнилась только, когда практически закончились деньги. Начала устраиваться на работу, а ведь голой на люди не пойдешь, поэтому последние финансы ушли на новый костюм, старые-то вещи совсем малы стали. Короче, деньги закончились окончательно. Дома осталась одна гречневая крупа. Вот ею-то мне и пришлось питаться целый месяц. Ела я ее на завтрак, обед и ужин.

Без масла. Без молока. Не говоря уже о мясе. Даже без хлеба. Жалела себя безмерно. А все оказалось к лучшему: за месяц похудела на 8 кг, у меня перестала болеть печенька, которая не давала мне спокойно жить со времен перенесенного гепатита, настроение улучшилось. Я поняла, что жизнь не закончилась и меня ждет много хорошего. Достаточно быстро устроилась на работу (я по профессии экономист), стала получать неплохую зарплату, а теперь познакомилась еще и с замечательным мужчиной, разведенным, как и я.

Зинченко Татьяна

Строим сбалансированный рацион и худеем

Я не понаслышке знаю, что такое лишний вес, страдала от этой напасти не один год. При появлении у нас лишнего веса всегда встает вопрос: «Сколько и чего надо есть?» Много раз слышала о рациональном питании, но казалось, что это не для меня. Семья, дом, дети – есть ли время разрабатывать специальное меню, готовила из того, что удавалось достать в магазинах. Такой образ жизни вошел в привычку, пока не очутилась в больничной палате из-за проблем с сердцем, которому трудно стало выдерживать мой вес. Сбалансировать питание врачи предлагали уже давно, но мне это казалось таким далеким от меня. Ученые всегда занимаются какими-то открытиями, а мы здесь крутимся в реальной жизни, которая так далека от всех нововведений. Соседка по палате дала мне почитать книгу академика Покровского, он возглавлял несколько лет Институт питания Академии наук России. Оказалось, что составить такой баланс совсем легко, намного легче, чем бухгалтерский. Просто я раньше работала бухгалтером, знаю, что очень трудно сделать. Для того чтобы правильно организовать свое питание, нужно знать всего одну пропорцию – 1:1:4, она позволяет подсчитать, сколько белков, жиров и углеводов нам требуется. Значит, если мне на день нужно 100 г вареного мяса, то к нему должно прилагаться 100 г жира – сметаны, или сливок, или растительного масла. Кстати, 1 столовая ложка сметаны – это 20 г, ее приходится учитывать, когда кладете в суп. А цифра 4 – это 400 г углеводов, т. е. круп, овощей и фруктов. Все просто и понятно. В жаркое летнее время добавляем фруктов и уменьшаем жир, а летом его и не хочется. В жаркое время года хорошо идет кефир, пить его легко и приятно, только сильно охлаждать не надо. Зимой, в холодный сезон, можно чуть увеличить долю жира, а кефир заменить сметаной.

Белковый баланс строим совсем просто: один день едим мясо, только нежирное, на другой день – рыбу, а на третий можно приготовить фасоль или чечевицу, тоже очень вкусно. Без белков нам жить нельзя, если их не хватает, то нарушается обмен веществ. Уменьшаем количество белков – толстеем или получаем авитаминоз, тоже проблема не нужная.

Все салаты заправляем растительными маслами, кому каким нравится: кукурузным, оливковым, подсолнечным или соевым. А на бутерброд мажем сливочное масло, но не очень жирное.

Во многих методиках для похудения всю ругают углеводы, вроде

страшнее врага у нас и нет. Оказывается, что углеводы – это топливо для наших мышц, главный источник для всего организма. Когда их не хватает, мы чувствуем слабость и дрожь в руках и ногах, головокружение и головную боль, чувство голода. Не хватает углеводов – опять мы едим лишнее и толстеем. Так что же такое эти страшные углеводы? Многие представляют их только в виде булочек и пирожных, это очень правильно. Но углеводы – это еще и крупы, и фрукты, и овощи. От них отказываться, по-моему, совсем глупо. Сахар тоже очень нужен нам для здоровья, теперь в моем меню он представлен ягодами, фруктами и молочными продуктами.

Подсчет килокалорий – дело хлопотное и весьма проблематичное. Просто попробуйте из списка полезных продуктов выбрать то, что вам больше нравится. Можете включить в меню и весь перечень, но только берите из него всего понемногу. Вот полезный список: молоко, мясо и печень говяжья; рыба и рыбные продукты, но не очень соленые; сливки и сливочное масло, сметана, сыр и творог; яйца.

Я стала распределять всю готовку по дням. Когда наш организм привыкает к определенному ритму, ему легче все это переваривать. Тут он и перестает сбрасывать все непонятное в жир. Когда я стала приобретать продукты по заранее намеченному плану, затраты на питание уменьшились. Я перестала покупать лишние продукты, которые раньше нужно было срочно съесть, чтобы они не испортились.

Постепенно вес стал возвращаться к норме. Конечно, он еще не идеален, но проблем со здоровьем поубавились. Попробуйте и вы разработать свое собственное меню на неделю и постарайтесь держаться его. Оно поможет сохранить ваш вес и оградит ваш кошелек от лишних трат.

Маркевич Ольга Викторовна

Новое – хорошо забытое старое

Если придерживаться мнения моей подружки: «быть худой в 40 лет неприлично», то я дама в самом соку. Худеть и не собиралась, да вот получилось, хотя хотела лишь подлечить желчный пузырь и кишечник.

Дело в том, что мне пришлось долго принимать антибиотики, после чего стал барахлить кишечник – начался дисбактериоз. Ну а желчный пузырь у меня больной с молодости. Таблеток я уже и так напилась выше крыши, поэтому вспомнила о замечательном средстве – чайном грибе. Одно время он был очень популярен, а потом как-то подзабыт. Мама моя – женщина практичная, выбрасывать его не стала, живет он себе потихоньку в банке, ну и пусть, забот особых не требует. Вот он и пригодился.

Стала я пить квасок по 2–3 стакана в день. Постепенно кишечник нормализовался, желчный тоже начал успокаиваться. Вот только заметила, что костюм, в котором на работу хожу, что-то уж очень свободным стал, да значения особого не придала. Пить гриб продолжала – он не только полезный, но и вкусный. Дальше – больше. Сослуживицы стали интересоваться диетой,

которая помогла мне так замечательно похудеть, а я стою, глазами хлопаю: «Какая диета?» Только потом сообразила, что похудела, не прилагая для этого никаких усилий. Чайный гриб помог. Я когда-то читала, что он ускоряет обмен веществ, а значит, расщепляет жир. Вот и весь секрет моей «диеты».

Не поленитесь, поищите, наверняка у кого-нибудь из знакомых чайный гриб есть, отщипните себе кусочек. Гриб вырастет и поможет вам похудеть.

Данилова Тамара Ивановна

Снижаем вес, лечим печень

Мне 58 лет, 3 года назад я весила примерно 120 кг. Я всегда была склонна к полноте, а когда ушла на пенсию, то меня совсем разнесло. Добавились проблемы с печенью и поджелудочной. Моя знакомая посоветовала мне такой рецепт для лечения ожирения: нужно взять по 100 г цветочных корзинок бессмертника песчаного, травы зверобоя и березовых почек, к ним нужно добавить 200 г соцветий ромашки. Все нужно перемолоть в мясорубке, перемешать и сложить в стеклянную банку, плотно закрывающуюся крышкой.

Вечером я беру 1 столовую ложку смеси, заливаю 2 стаканами кипятка и настаиваю в течение 20 минут. Потом настоем процеживаю через льняную ткань. Пью вечером 1 стакан настоя, подслащенный 1 чайной ложкой меда. После него уже ничего есть или пить нельзя.

Утром натощак я допиваю настоем, немного его разогрев и добавив 1 чайную ложку меда. Через час можно и позавтракать. Особенной диеты не придерживаюсь, только отказалась от жирных и жареных блюд. Вес стал снижаться, сейчас во мне 90 кг, да и печень перестала беспокоить.

Зеленина Ирина Григорьевна

Увеличение физической активности – думать или делать

Мы, полные люди, любим вкусно поесть, это желание часто подавляет все остальные. Наше стремление съесть «чего-то вкусенького» обычно обращается на те продукты, которые в больших количествах употреблять как раз и нежелательно: это шоколад, пирожные с кремом или сдобные булочки, мороженое и далее по «вредному» списку. Да ведь и съедаем не один пирожок или конфетку, а несколько. Тем более у многих работа сидячая. Так и толстеем дальше.

Пробовал я разные диеты и пришел к выводу, что толку от них мало. Ну похудеешь килограммов на 5, а потом 7 прибавишь. Мне кажется, что уменьшить количество жира помогают только физические упражнения.

Мы часто размышляем о разумной «физической нагрузке». Пока мы думаем об этом, вес остается с нами. Появилось твердое желание похудеть – нужно перестать думать о том, как стать более активным. Нужно просто стать активным, не рассуждая об этом.

Могу вам сказать на основе своего опыта: ходьба – вот самый простой, доступный и эффективный вид физической нагрузки, да еще и бесплатный.

Несколько лет тому назад я начал ходить по 10 минут в день, постепенно увеличил длительность прогулки до 30–40 минут. Поначалу я гулял 3–4 раза в неделю, потом стал делать это ежедневно.

Многие полные люди говорят, что у них нет времени на праздные прогулки. Мягко говоря, они лукавят, я и сам раньше так говорил, просто не хотелось менять привычный образ жизни. Тот, кто так говорит, не прав: здоровье – это совсем не праздная прихоть. Я тоже был трудоголиком, пришлось начинать с хитрости: обманывал сам себя, я не садился в транспорт, чтобы не слышать обидных кличек в свой адрес. Когда большой вес меня еще не беспокоил, подобных прозвищ я не слышал, но я полнел, и... Теперь, когда мне нужно проехать 2–3 остановки, я не жду транспорта, иду пешком. При этом мой организм «перерабатывает» те булочки, которые я необдуманно съел в обед. Заодно я экономлю деньги на проезд.

Мой вам совет: ходите больше и регулярно, вы и не заметите, как потеряете лишний вес по дороге домой и приобретете крепкие мышцы.

Симонов Андрей

Сладкое лекарство

Год назад во мне было 102 кг, а сейчас осталось 84. Как я добилась такого результата? Очень просто. Я использовала старинный, очень эффективный метод. Берешь 5 штук кураги, 5 штук чернослива, горсточку темного изюма, вечером кладешь в пол-литровую банку, заливаешь кипятком и оставляешь на ночь. Утром сначала выпиваешь получившийся настой, а через полчаса съедаешь сухофрукты. Вот и весь завтрак. Самое главное – удержаться и ничего не положить в рот до обеда. Попробуйте, это действительно помогает!

Вера Рощина

Пшено и тыква – союзники против холестерина

Здравствуйте, меня зовут Маргарита Васильевна. Меня очень долго мучили проблемы, связанные с лишним весом. Знакомые все время давали разные советы – это ешь, это не ешь. Я всему верила, но толку было мало. Отказалась от массы продуктов, а вес не изменился. Прочитала множество книг, которые рассказывали, как сохранить здоровье. Потом стала сравнивать, как действует тот или иной продукт, стала сочетать те, которые мне подходили по диагнозу. Дело сдвинулось с мертвой точки: сначала я перестала прибавлять в весе, потом понемножку стала худеть. Теперь в числе моих любимых блюд – пшенная каша. Я готовлю ее по-всякому.

Попробуйте пшенную кашу с тыквой – она очень вкусная, сытная и полезная, в ней много растительных белков. Народная медицина ценит пшено

как продукт, который укрепляет тело и дает силы, выводит из организма холестерин, а значит, и лишний жир.

Из молодой тыквы можно приготовить фруктовый салат. Тыкву я натираю на терке и добавляю к ней мелко нарезанные антоновские яблоки. Если нет в саду антоновки, можно взять любые другие кисловатые яблоки. В салат добавляю курагу, сок половинки лимона, 2 столовые ложки орехов и заправляю все это сметаной, нужно ее 2–3 столовые ложки.

С таким салатом я чувствую себя отлично, и вес не прибавляется. Теперь мой вес на уровне, есть, конечно, немного лишнего, но это уже не создает мне проблем.

Тараторкина Маргарита Васильевна

Травяные чаи помогают расщеплять жиры

Здравствуйтесь, меня зовут Валентина Антоновна. Я, как и многие многодетные матери (у меня трое ребятишек), постепенно с каждым годом набирала вес. Заниматься собой не хватало времени, пока дети не выросли. Однажды посмотрела на себя в зеркало и увидела то, что раньше не замечала. Какой ужас: в зеркале была толстая бесформенная женщина. Она мне совсем не понравилась, трудно было поверить, что это мое отражение.

Помогли мне травяные чаи, способствующие похудению. Лекарственных трав достаточно много – всегда можно найти для себя что-то подходящее. Для составления сбора я использую травы с приятным вкусом. Травяные чаи я пью только свежие, только что заваренные. Травы заливаю кипятком, накрываю грелкой для чайника и настаиваю в течение 30 минут. Классическая доза заварки составляет 1 чайную ложку травы на стакан кипятка.

Бальзам из зеленого чая готовлю так: смешиваю по 1 чайной ложке сухих трав зверобоя, бессмертника, душицы, крапивы двудомной и мяты перечной. Добавляю по 1 чайной ложке измельченных ягод шиповника и боярышника, сухих ягод красной рябины и натертую лимонную цедру. В довершение всыпаю 5 чайных ложек заварки зеленого чая и хорошо перемешиваю смесь. Затем беру чайную ложку сбора, заливаю кипятком, полчаса настаиваю и процеживаю. Чай пью очень мелкими глотками.

Травяной чай с шиповником готовлю так: смешиваю по 3 чайные ложки измельченных сухих трав душицы, зверобоя, мяты перечной, по 1 чайной ложке лепестков и плодов шиповника. Беру чайную ложку смеси, заливаю стаканом кипятка и настаиваю полчаса, процеживаю и пью медленно очень мелкими глотками.

Чай из шиповника и листьев черной смородины готовлю так: беру 5 столовых ложек сушеных плодов шиповника и 1 столовую ложку сухих листьев черной смородины. Плоды шиповника надрезаю, заливаю 2 стаканами холодной водой и кипячу 5 минут. Листья черной смородины кладу в фарфоровый чайник и завариваю их отваром шиповника. Настаиваю в течение 10–15 минут. Затем напиток процеживаю.

Травяной чай с листьями чабреца, зверобоя и брусники готовлю так: смешиваю по 5 чайных ложек измельченных сухих листьев чабреца и травы зверобоя и 1 чайную ложку брусничного листа. Дальше завариваю так же, как и предыдущие чаи.

Травяной чай с клевером готовлю так: смешиваю 2 чайные ложки сухих измельченных головок клевера, по 1 чайной ложке травы зверобоя и листа смородины. Дальше готовлю как остальные чаи.

Травяной чай с первоцветом и зверобоем: смешиваю по 4 чайные ложки сухих трав зверобоя и первоцвета. Дальше готовлю обычным способом.

Травяной чай с травой зверобоя и листьями черной смородины: смешиваю по 5 чайных ложек травы зверобоя и листьев черной смородины. Дальше готовлю обычным способом.

Травяной чай с шиповником: смешиваю по 2 чайные ложки плодов шиповника, рябины красной. Добавляю 1 чайную ложку ягод черной сушеной смородины и горсть сухих земляничных листьев. Дальше готовлю обычным способом.

К приготовлению травяного чая можно подойти совсем просто: в любых пропорциях смешать свежие или сушеные измельченные листья черники, земляники, черной смородины и дальше готовить обычным способом.

Подружка научила меня готовить так называемый польский чай. Он хорошо снижает вес, улучшает общее самочувствие и восстанавливает силы. Для его приготовления нужны следующие компоненты: 15 г коры крушины, 10 г плодов шиповника, 15 г цистозиры бородатой (морская водоросль – продается в аптеке), 8 г листьев мальвы, 15 г листьев ежевики, 15 г листьев малины, 10 г цветков вереска, 7 г листьев крапивы, 3 г листьев зверобоя продырявленного и 2 г цветов тысячелистника. По мере надобности беру 1 чайную ложку смеси, заливаю стаканом кипятка, настаиваю в течение 30 минут, затем процеживаю и пью очень мелкими глотками.

Цикл лечения таким чаем начинается с 1 стакана в день, постепенно прием увеличивается до 3 стаканов в день. Через 6 недель надо принимать по 1 стакану напитка 3 раза в день, затем постепенно сокращать прием опять до 1 стакана в день. После окончания цикла лечения для поддержания стабильного веса можно продолжать принимать по 1 стакану чая в день.

Для более действенного лечения сочетаю чай с приемом 2–3 раза в неделю горячей ванны с травяными добавками, а также проведением массажа всего тела 1 раз в неделю.

Травяные чаи гарантированно помогают сбросить приличное количество килограммов.

Альбицкая Валентина Антоновна

Ем и худею

Толстой я была, по-моему, всю жизнь. Только значения этому не придавала. Муж к моим объемам относился спокойно, благо худым его самого

назвать нельзя. Дети тоже покушать никогда не отказывались. Вот и баловала я семью, да и себя разносолами. Перед пенсией мне пришлось поменять работу, на прежней мало платили, как и в любом государственном учреждении, перешла в частную структуру. А там свои правила. Все дамы худенькие, стройненькие, одна я, как бельмо в глазу. Нравится не нравится, а соответствовать надо. Встал вопрос: что предпринять? Понаблюдала я за своими сослуживицами и заметила, что обедают они достаточно специфически. Я стараюсь покушать мяса с картошкой или, допустим, блинчиков с творогом, чаем все это запить. А они едят либо картошку, либо мясо. Стала спрашивать, тут-то мне и объяснили про раздельное питание. Особо в глубины я не лезла, но усекла, что, если хочешь похудеть и оставаться всю жизнь стройной, нельзя одновременно кушать белки и углеводы. Или одно, или другое. То есть моя картошечка с курочкой, да еще со сметанкой потушенные, – прямой путь к ожирению, а жира у меня и так в избытке. Решила попробовать, чтобы из коллектива не выбиваться. Попробовать было непривычно, а потом втянулась. На обед теперь ем, допустим, только жареную картошку. Через пару часов можно съесть ломтик колбаски или кусочек рыбки. Радует, что с любым блюдом можно есть зелень, да и размер порций никто не ограничивает. Но кроме несовместимости белков и углеводов есть еще строгое правило: нельзя кушать консервированные продукты и полуфабрикаты.

Теперь я и дома питаюсь по подобной системе, только мое семейство примыкать ко мне пока не желает. Хотят оставаться полными – мешать не буду. А я вот за полгода похудела уже на 15 кг и не собираюсь останавливаться на достигнутом. Для быстреего эффекта еще собираюсь ходить в фитнес-клуб или бассейн.

Середа Ольга Михайловна

Яблоки спасают от многих проблем

Меня зовут Татьяна Александровна, сейчас я на пенсии и увлекаюсь дачей. В саду растут несколько яблонь, которые спасают меня от многих недугов. Они помогли мне вернуть свой прежний вес.

Был в моей жизни период, когда я безобразно растолстела, так, что было трудно двигаться и дышать. Мне прописывали фармацевтические препараты и разные диеты, но все было впустую. Худела до поры до времени и опять возвращалась к полноте. Увеличивался вес, с ним росли проблемы. После очередного лечения в больнице (мне чистили сосуды, снижали давление) поехала просто подышать свежим воздухом на дачу. С этого времени моя жизнь резко изменилась. С весны и до холодов провожу на природе, со мной мои внуки, они тоже дышат свежим воздухом. Поглощаем витамины с разных грядок, пока не подходит сезон яблок. Медики говорят, что 2 яблока, съеденные на ночь, спасают от сахарного диабета.

От запоров я использую слегка проваренные яблоки с разбавленным молоком. Для этого стакан молока разбавляю стаканом кипяченой воды, кладу

в этот раствор тонко нарезанное яблоко и нагреваю на слабом огне примерно 2 минуты. Если яблоко очень кислое, то добавляю чуточку меда. Такое легкое слабительное средство можно съесть на завтрак.

Для поддержки организма и его очищения готовлю себе овощные и фруктовые напитки с яблочным соком.

Хорошо сочетать 3/4 стакана яблочного сока и 1/4 стакана сока из зелени сельдерея. Коктейль можно посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и сельдерея. Этот коктейль хорошо чистит сосуды. Его можно принимать ежедневно днем в течение 2–3 недель.

Для яблочного коктейля с томатным соком беру по половине стакана каждого сока. Сверху посыпаю одной долькой толченого чеснока и зеленью сельдерея. Этот напиток восстанавливает обмен веществ в организме и снижает артериальное давление. Его можно принимать ежедневно по утрам в течение 2–3 недель.

Если готовлю яблочный коктейль с соком дыни, то смешиваю 1/4 стакана яблочного сока и 3/4 четверти стакана дынного сока. Коктейль хорошо пить в первой половине дня в течение нескольких недель для успокоения нервной системы и улучшения обмена веществ. Когда наступает сезон дыни, этот коктейль можно чередовать с яблочно-томатным коктейлем.

Для яблочного коктейля с персиковым соком беру по полстакана каждого сока. Коктейль желателно попить тоже в течение нескольких недель в первой половине дня.

Яблочный коктейль с редькой готовлю так: натираю большое яблоко, добавляю полстакана яблочного сока, 2 столовые ложки сока черной редьки, 2 столовые ложки сметаны и несколько капель лимонного сока. Все тщательно перемешиваю и пью сразу после приготовления. Коктейль восстанавливает обмен веществ и хорошо чистит сосуды, его можно пить в течение всей зимы.

Мой вам совет: ешьте больше яблок, пейте яблочный сок – вы будете красивы и стройны. Кстати, все коктейли я пью за 30 минут до основной еды.

Горина Татьяна Александровна

Хлебный квас – пью и худею

От лишнего веса я избавилась с помощью кваса. Хлебный квас – это отличное средство для улучшения обмена веществ. Для его приготовления беру 250 г сухого черного хлеба, заливаю его 4 л кипятка и оставляю на 5–6 часов. Затем процеживаю и добавляю 200–250 г сахара, 5 г разведенных дрожжей и сок 1 лимона. Смесь оставляю на сутки, после переливаю в бутылки и на 3 дня оставляю в темном прохладном месте.

Пила я квас вместо чая. Даже диету никакую особую не соблюдала, разве что немного ограничила себя в сладостях, а похудела аж на 12 кг. А теперь так привыкла к этому напитку, что продолжаю его пить каждый день.

Силкина Наташа

Десять легких продуктов

Маются бедные женщины, соблюдая диеты, маются, а все гораздо проще. Парень я отнюдь не худой, и когда проблема встала во всей остроте, подошел к ней со всей серьезностью. Для начала ходил в Интернет и выяснил, что советуют люди: пить таблетки, соблюдать диету, заниматься спортом до изнеможения или сразу идти под нож. Один бывший страдалец посоветовал не мучиться, а запомнить 10 названий продуктов. Из них можно в любой комбинации готовить самые разные блюда, нормально питаться и не толстеть. Вот такой подход был по мне, человек я достаточно ленивый и покушать люблю. Взял методу на вооружение и, представьте себе (!), похудел безо всякого ущерба для нервной системы и желудка. Теперь и всем советую пользоваться этим волшебным набором: куриная грудка, яйца, кефир, помидоры, огурцы, кабачки, белокочанная и цветная капуста, баклажаны, грибы, яблоки. Правда, как человек творческий, внес в нее маленькие поправки. Вместо курицы иногда готовлю рыбу, но только морскую и нежирную, кефир в некоторых случаях заменяю 15 %-ной сметаной, капусту – стручковой фасолью, а яблоки – апельсинами и грейпфрутами. Да еще балую себя морской капустой, ну нравится она мне. Попробуйте, не пожалеете. Лично у меня в неделю уходит до 1,5 кг веса.

Марусевич Олег

Попросите помощи у психолога

Мне 38 лет, меня зовут Алексей. Я работаю менеджером в торговой компании и целый день вынужден проводить в офисе.

В нашей жизни бывают моменты, когда мы не можем отказать себе в удовольствии хорошо поесть. В такие минуты съедаешь колоссальное количество высококалорийной пищи, скажем, большой кусок вкусного торта после сытного обеда. Иногда в течение 1–2 часов мы поглощаем трех– или пятидневную норму калорий. После такого переедания возникает чувство ужасной вины. Сколько раз я обещал жене больше не повторять такого безумства. Иногда период воздержания от чрезмерной еды длился долго, а затем корпоративный праздник, новое застолье – и очередной приступ желания смести со стола все. Результат – опять тяжелое чувство вины, новые клятвы и упреки со стороны близких людей. Через какое-то время циклы переедания подорвали во мне чувство самоуважения и испортили мое здоровье из-за кошмарного увеличения веса. Мне казалось, что я никогда не найду в себе силы, чтобы удержать себя и больше не есть так безумно много. Но моя проблема была не в отсутствии силы воли. Выход для меня нашел психолог, занятия с которым помогли мне восстановить самоуважение.

Когда я обрел самоуважение, задался целью организовать правильное питание на каждый день: разработал для себя персональную диету и открыл для

себя много интересных блюд из постных растительных белков (например, при ожирении отлично помогает фасоль). Хотя я не отказываю себе в рыбе, сардины, сельдь и скумбрия – это тоже моя еда. Нежирное мясо и курятина, яйца и все кисломолочные продукты тоже присутствуют в моем рационе. Отлично мне подходят рис и овес, зеленые овощи и фрукты. Зато я полностью отказался от употребления картофеля, кукурузы, пшеницы и всех мучных продуктов.

Составив себе меню на каждый день, я построил свой режим так, чтобы съесть четверть положенного рациона через каждые 4–5 часов. Я расписал себе график еды с равномерными промежутками в течение дня так, чтобы никогда не пропускать очередной прием пищи и не удлинять периоды между едой. Мои коллеги меня понимали и поддерживали. Я запасся специальной сумкой-термосом, брал еду с собой. Каждое блюдо я кладу в отдельный пластмассовый контейнер, их полно в магазинах, и стоят они дешево. Очень удобно и можно покушать так, чтобы не мешать другим.

Я полностью исключил из своего рациона рафинированный сахар. Чай можно попить с вишневым вареньем либо ложечкой меда. А кофе не менее вкусный и несладкий. Я отказался от конфет, мороженого, печенья, пирожных и других видов мучных изделий, они мне не нужны. Заменяю их сухофруктами, они содержат витамины, которых почти нет в мучнистых продуктах. За 2 года я сбросил около 40 кг и думаю, что и вам это тоже доступно, было бы желание.

Придерживайтесь своего твердого рациона, и лишние килограммы покинут вас, но запаситесь большим терпением.

Терехин Алексей

Травы от ожирения

До замужества я была худенькой и стройной девушкой, но после рождения первого ребенка очень поправилась, стало беспокоить давление. Через 5 лет – второй ребенок и еще с десятков килограммов. Появились боли в суставах, беспокоили ноги и сердце, одышка и прочие «прелести». Я почти не справлялась с детьми. Мне советовали разные диеты, но соблюдать строгий режим питания не хватало силы воли. Несколько раз попадала в больницу с разными болячками, врачи говорили мне, что нужно похудеть, тогда и лечить будет нечего, поскольку все мои проблемы со здоровьем – от ожирения. Мне хотелось быть здоровой и заниматься своими детьми. Я все время пыталась вернуть себе нормальный вес и вместе с ним здоровье. По совету друзей решила попробовать вместе с раздельным питанием травяной чай. Для приготовления чая нужно взять по 1 чайной ложке цветков василька и листьев вахты трехлистной, по 2 чайные ложки травы звездчатки, травы зверобоя и травы душицы. Все травы измельчить и хорошо перемешать. Чайную ложку полученного сбора залить стаканом кипятка (желательно в термосе), настоять 2–3 часа, а затем процедить. Настой я принимаю по полстакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды. Пью средство курсами по 2–3 недели, затем делаю перерыв

на такой же срок. Когда первый раз встала на весы, даже удивилась – потеряла 8 кг за 3 недели.

Загородник Ольга

Пьем вкусные напитки, чтобы похудеть

Я работаю преподавателем в колледже, мне нужно держаться в хорошей форме, чтобы пользоваться уважением у моих студентов, в особенности девочек. Появляющиеся время от времени лишние килограммы я убираю с помощью витаминных напитков, кстати, они хорошо поддерживают и тонус организма. Я не так устаю после занятий.

Напиток из цедры лимона готовлю так: цедру заливаю кипятком на 1–2 минуты, сливаю воду, вместе с ней уходит горечь. Цедру снова заливаю уже холодной кипяченой водой, настаиваю сутки, процеживаю. В настой нужно выжать сок 1 лимона и чуть подсластить его медом. Такой напиток можно взять с собой на работу.

Для настоя из листьев черники беру свежие или высушенные листья, собранные во время цветения. Для приготовления нужно 4–5 столовых ложек листьев и 1 литр кипятка, настой парю на водяной бане в течение 20 минут, не доводя до кипения. Настой пью вместо чая по 2 стакана в день.

Хорошо снижает вес настой ягод крыжовника. Беру 1–2 столовые ложки ягод, заливаю стаканом горячей воды и парю на водяной бане 10 минут. Напиток пью вместо чая по стакану в день. Если крыжовник очень кислый, настой можно подсластить медом.

Настой из сушеных ягод черной смородины готовлю очень просто: беру 1 столовую ложку ягод на стакан кипятка, настаиваю 1–2 часа и пью по полстакана 2–3 раза в день.

Варю я и клюквенный морс: беру 1 стакан клюквы, 1 столовую ложку меда на 1 литр воды. Клюкву разминаю деревянной ложкой, отжимаю сок, выжимки заливаю горячей водой и кипячу 5 минут. Затем соединяю клюкву и отвар, добавляю гвоздику, корицу и мед по вкусу и охлаждаю.

Есть у меня еще один рецепт клюквенного напитка. Беру стакан клюквы, разминаю и заливаю 1 литром горячей воды. В течение 3–5 минут парю на слабом огне, добавляю мед по вкусу. Настаиваю в течение 1–2 часов и процеживаю.

Нравится мне отвар из ягод калины: 2 столовые ложки ягод растираю в эмалированной посуде, заливаю стаканом горячей кипяченой воды, парю на водяной бане 15 минут под крышкой или просто настаиваю 2–4 часа в термосе. Затем охлаждаю при комнатной температуре, процеживаю, отжимаю ягоды и доливаю жидкость до первоначального объема кипяченой водой. Отвар можно готовить сразу на 2 дня и хранить в холодильнике. Диетологи советуют с лечебными целями пить от трети стакана до 3 стаканов отвара в день.

Зимой незаменим рябиновый напиток: 1 столовую ложку ягод завариваю стаканом кипятка, настаиваю 4 часа и пью по полстакана 2–3 раза в день.

Летом делаю напиток из молодой свеклы: нарезаю мелко 1 кг корнеплодов, заливаю 3 л дистиллированной воды, добавляю 2 пучка листьев крапивы или 2–3 листа молодого хрена для предупреждения брожения. Крапиву меняю каждый день. Вместо соли добавляю порошок морской капусты. Выпить полученный напиток нужно в течение 3–4 дней.

Для шербета из цитрусов смешиваю 1 столовую ложку лимонного сока, 2 столовые ложки апельсинового сока, 1 чайную ложку крепко заваренного зеленого чая, 2 чайные ложки настоя мяты и чуточку меда. стакан со смесью доливаю доверху холодной кипяченой водой.

Для того чтобы похудеть, эти напитки надо пить за 20–30 минут до еды. Только если вы будете их принимать 2–3 недели, толку не дождетесь. Курс лечения длительный, так что наберитесь терпения, и результат вас порадует.

Монахова Ирина

Признать существование проблемы – значит ее решить

Здравствуйтесь, меня зовут Светлана, я домохозяйка. Домашней работы у меня всегда выше крыши, так что физической нагрузки хватает, но почему-то мой вес все время увеличивался. В конце концов, это стало меня беспокоить. Я попыталась своими силами разобраться в проблеме. Добросовестно читала массу книг и журналов и брала отовсюду понемногу, надеялась найти то, что мне поможет. Только ничего не получалось. Все, что я делала, не имело никакого смысла. В моей жизни ничего не менялось, только что хуже не становилось. Как-то я встретила свою школьную подружку, с которой не виделись много лет. Разговорились, она рассказала, что стала врачом-эндокринологом. Я не удержалась и поделилась с ней своей проблемой. Она мне объяснила, что ожирение не всегда является результатом только переедания, иногда оно появляется из-за нарушения работы эндокринной и нервной систем, но всегда тащит за собой кучу осложнений. Как бы мне ни хотелось решить все задачи за один присест, лечение ожирения – это долгий процесс. Можно сидеть на самой жесточайшей диете, мучить себя голодом, пить специальные таблетки, но все это дает только временный результат, потому что, возвращаясь к привычному для нас режиму питания, мы опять набираем исходную массу. Вывод простой: надо менять отношение к себе и жизни.

Многие из нас считают проблему веса косметическим дефектом, оправдывая свое ожирение телосложением или наследственностью, а кто-то просто отшучивается: «Хорошего человека должно быть много». Но проблема остается и разрастается. Ожирение отравляет и укорачивает нашу жизнь.

Подружка мне посоветовала для решения проблемы для начала признать ее существование, перестать стесняться собственного веса и четко осознать, что ожирение – это болезнь, которая требует серьезного лечения. Когда я это сделала, мне сразу стало легче.

Признание проблемы стало для меня первым шагом. Вторым шагом стал дневник, в который я записывала, какая именно причина заставила меня

съесть лишнее.

Следующим этапом стала очистка организма от шлаков. Для этого я использовала лимоны. Взяла 2 лимона среднего размера, 1 стакан сахара. Лимоны измельчила, удалила косточки, засыпала сахаром и настаивала 6 дней. На седьмой день выпила полученный сок в течение дня, не употребляя никакой другой пищи. Повторяла процедуру 4 раза подряд в течение месяца.

Ожирению часто сопутствует дисбактериоз, его лечила с помощью лимона и чеснока. Для этого потребуется 3 лимона и 3 крупные головки чеснока, 1,5 л кипятка. Чеснок вместе с неочищенным лимоном нужно измельчить в мясорубке. Затем переложить в эмалированную емкость и залить кипятком. Емкость плотно закрыть крышкой и настаивать средство в теплом месте, периодически встряхивая. Затем смесь процедить. Я принимала средство по 1 столовой ложке 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Постепенно вес перестал прибавляться, перестали мучить проблемы с пищеварением – ушел дисбактериоз.

Моя ошибка была в том, что я пыталась сделать все и сразу. Когда я стала все делать последовательно, процесс пошел. Появилась надежда на лучшее будущее.

Демченко Светлана

Не исключайте из рациона нужные продукты

Так получилось, что я и не заметила, как набрала лишний вес. Просто сначала его было немного, я не обратила особенного внимания: ну подумаешь, лишних 5 кг, нужно будет – в любой момент сброшу. Но оказалось, что у меня есть гормональные нарушения. Лечила эндокринную систему и одновременно пыталась сбросить лишний вес.

Многие модные диеты требуют исключения из рациона тех или иных продуктов. Организм в шоке, вес временно снижается, затем шок проходит, и килограммы возвращаются. Пройдя через подобное испытание, я поняла, что нельзя исключать из рациона продукты просто так. Ведь всякий натуральный продукт имеет свои ценные свойства, и он незаменим. Таким путем можно подорвать здоровье, а лишний вес останется.

Моя проблема – это маленькая физическая нагрузка и большое нервное напряжение. Врач посоветовал мне кушать все, но понемногу. Он сказал, что я должна больше ходить пешком. Поэтому теперь на короткие расстояния я хожу только пешком, раньше из-за двух остановок лезла в транспорт. По утрам делаю легкую гимнастику. Очень простые упражнения, мне их посоветовала моя знакомая: для начала поднимаю руки вверх и потягиваюсь как можно сильнее.

Следующее упражнение: берусь правой рукой за левый локоть и тянусь вправо, пока не почувствую натяжение в мышцах. Потом меняю руки и тянусь в другую сторону. Третье упражнение для мышц живота: очень медленно отклоняюсь назад, слегка откинув голову, а руки свободные. Каждое

упражнение делаю по 3–4 раза.

Мой жир перерабатывается в крепкие мышцы, движение также снимает нервное напряжение. Зимой, когда есть снег, становлюсь на лыжи. Лучше походить на лыжах, чем браться за лишний бутерброд.

Кибакина Вероника

Помог вымоченный рис

Задумалась я о собственной внешности только тогда, когда вес мой перевалил за 90 кг. Надо было что-то делать, и я пошла по пути наименьшего сопротивления: стала пить ксеникал. Похудеть за месяц мне удалось только на 5 кг, но с какими мучениями! Желудок ныл, понос замучил, нервы совсем расшатались – срывалась не только на муже, но и на детях. С таблетками я свое самочувствие поначалу никак не связывала. Потом села и задумалась: да что же со мной творится? И поняла, что все неприятности начались после приема таблеток. А поскольку и результат не впечатлял, я их пить бросила. Вес тут же распоясался и стал еще больше. Пришлось принимать более кардинальные меры. Когда-то моя мама худела при помощи риса. Я решила последовать ее примеру.

Метод, конечно, достаточно заморочный, но он того стоит. Нужно подготовить 21 небольшую банку, например майонезные или из-под детского питания. В каждую всыпать по 1 столовой ложке риса и залить его водой (лучше родниковой). Рис лучше брать обычный, развесной, ни в коем случае не пропаренный или предназначенный для быстрого приготовления. Банки надо поставить в светлое место, я ставила на подоконник. Банки советую пронумеровать, чтобы не запутаться. Теперь пусть рис вымачивается: в 1-й банке – один день, во 2-й – два, в 3-й – три и так до 21-й. Воду надо менять каждый день. Лечение будет идти одновременно с вымачиванием. После того как рис в первой банке простоит день, утром его надо сварить и съесть на завтрак без соли и масла. Пить нельзя, до обеда ничего кушать дополнительно тоже нельзя. Да, если честно сказать, и не хочется. На второй день сварить и съесть рис из второй банки и т. д., пока крупа не кончится.

Лично я на такой диете похудела на 16 кг, жаль только проводить ее можно только раз в полгода.

Моисеева Надежда Сергеевна

Очистка организма как способ похудения

В юности я была очень худенькой и мечтала чуть-чуть поправиться. С возрастом мои желания изменились ровно до наоборот – я стала мечтать о стройной фигуре, потому что растолстела.

Посоветовавшись с друзьями, среди них были и врачи, я поняла, что для начала мне нужно восстановить нормальную работу пищеварения. С этим у

меня были проблемы.

Среди рецептов народной медицины я нашла, как почистить свой организм при помощи сока из редьки. Для приготовления средства нужна редька среднего размера. Ее следует тщательно промыть, очистить. Мякоть натереть на пластмассовой терке. Через марлю отжать сок. Средство требуется принимать ежедневно по 1 столовой ложке сока 3 раза в день в любое время. Курс лечения примерно 2–3 месяца.

Выжимки редьки не выбрасывайте, из них можно приготовить витаминный салат: прибавить к ним мелко порезанный репчатый лук, заправить растительным маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью (петрушкой, укропом, сельдереем). Такой салат можно использовать в качестве дополнительного средства очистки.

В период очистки я придерживалась вегетарианского питания. Если для вас это нереально, тогда полностью исключите из рациона сдобу, крахмал, жирные блюда, мясо (в особенности жареное).

После чистки системы пищеварения работа по снижению моего веса пошла намного лучше.

Кузнецова Маргарита

Избавляемся от холестерина

Худой я никогда не была, а с возрастом, конечно, стройнее не стала. Лишний вес всегда сопровождается засорением сосудов холестерином – это обычная проблема толстяков. Поэтому я занялась профилактикой, а не лечением. Для профилактики отлично подходят старинные народные средства.

Я избавлялась от лишнего холестерина при помощи средства, которое включает по 1 стакану морковного и свекольного сока, стакан сока хрена, сок 1 лимона и стакан жидкого меда. Смесь тщательно перемешивается до полного растворения меда. Средство нужно хранить в холодильнике. Я принимала его по 1 столовой ложке 2–3 раза в день за час до еды или через 2–3 часа после приема пищи.

Очищение сосудов также можно провести с помощью сока одуванчика. Для этого летом запастись корнями и листьями одуванчика. Весной это не проблема, только нельзя собирать одуванчики в городе, здесь они впитывают автомобильные выхлопы. Собранное сырье я промываю, обсушиваю, измельчаю, через марлю отжимаю сок и процеживаю. Полученный сок принимаю по 50 мл 4 раза в день. Одновременно нужно пить свежий рисовый отвар. Курс лечения требуется продолжать на протяжении всего сезона летнего растения.

После такого курса чувствую себя намного лучше. Попутно уходят ненужные килограммы.

Капитонова Юлия Михайловна

Витамины и минералы против отложения жира

Мне нет еще и 40 лет, а фигура как у старушки, а хочется быть стройной и изящной. Поэтому давно интересуюсь, как можно без ущерба для здоровья добиться снижения веса. Оказалось, что без восстановления нормального обмена веществ, который регулируют витамины и минералы, не обойтись.

Зимой мало солнца, мало фруктов, плохая погода, поэтому нам особенно не хватает витаминов. Иногда мы пытаемся соблюдать какую-то диету, но, отказываясь от определенного продукта, лишаем себя необходимых минералов и витаминов.

Витамины можно заготовить на зиму. Летом несложно собрать чернику и запасти ее на зиму не составит труда. Свежие, промытые и подсушенные ягоды я складываю в горячие стерилизованные банки, доверху заливаю кипящей водой. Банки закатываю крышками, храню в погребе.

Бруснику можно законсервировать в собственном соку: в чистую эмалированную или стеклянную посуду складываю бруснику слоем до 10 см, утрамбовываю деревянным пестиком до появления сока. Затем насыпаю второй слой ягод такой же высоты без утрамбовывания. После этого снова кладу слой раздавленных ягод, сверху кладу гнет и тоже храню в погребе, хотя можно хранить в холодильнике.

Заготовить рябину на зиму совсем просто: кисти ягод хорошо промываю в проточной воде. Откидываю на дуршлаг, опускаю в кастрюлю с кипящей водой на 5 минут. Это называется бланшировкой. Затем бланшированную рябину складываю в стерилизованные банки, заливаю кипящим яблочным соком и закрываю крышками. Можно использовать пластмассовые или стерилизованные металлические крышки.

Избавить себя от ожирения можно с помощью травяного настоя. Я готовлю его так: беру 4 столовые ложки листьев ежевики, по половине столовой ложки березовых листьев и листьев мать-и-мачехи. Сухие листья измельчаю и перемешиваю. Для приготовления настоя беру чайную ложку травяной смеси и заливаю стаканом кипятка. Пью настой по стакану 2 раза в день, утром и перед обедом. Курс лечения 3–4 недели. При необходимости продолжения лечения нужно сделать перерыв на 5–10 дней, а затем продолжить. По окончании курса мой вес обычно уменьшается на 5–6 кг. Вроде немного, но радует.

Цаплина Людмила Сергеевна

Не было бы счастья

Поправилась я как-то в одночасье. Все держалась на 65 кг, а потом быстренько-быстренько, месяца за 3–4 поправилась до 75. Дальше – больше. Из-за чего все это произошло – даже не знаю. Возраст, наверное. Особо я не заморачивалась, диет не соблюдала. Только с гардеробом большие проблемы: купишь новую юбку, а она через месяц уже не сходится, обидно. Короче,

купила себе брюки на резинке, в них и ходила в любое время года. Не настолько я много зарабатываю, чтобы туалеты каждый день менять.

Но вот как-то продуло меня здорово. Несколько дней лежала пластом, температуру сбить не могла. Сами понимаете, когда у тебя 38, не то что есть, жить не хочется. Температура, конечно, спала, зато началась ангина. Жутко болело горло, голос пропал. О еде я и думать боялась. Нет, кушать хотелось, но проглотить даже маленький кусочек не могла. Так неделю и маялась: пила только отвар ромашки и чай с малиной, а ела таблетки.

Выписалась с больничного, стала собираться на работу, а мои «любимые» брюки, хоть и на резинке, а с талии съезжают. Встала на весы, 8 кг нет. Тут до меня дошло, что проголодала я несколько дней.

Я понимаю, что болезнь и лечебное голодание – вещи разные. Но после того, как я однажды сумела выдержать такое долгое время без еды, попуститься денек в неделю совсем не трудно.

Теперь я совмещаю приятное с полезным. По субботам лежу на диване с книжкой и ничего не ем, только пью: чай, сок, травяной настой. И отдыхаю, и худею. За полгода вернулась к своим 65 кг. И потолстеть не боюсь. Ем все то же, что и раньше, а если и лишку – в субботу все сгоню.

Епишева Наталья Вениаминовна

От противного

Хочу поделиться своим опытом похудения и избавления от чувства постоянного голода. Долго не могла поверить, что мне наконец-то удалось похудеть, так как очень долго пыталась взять себя в руки и у меня не получалось, а сейчас прошло уже два месяца, у меня уже есть результат, и я могу им похвастаться!

Я весила 77 кг при росте 158 см. Я перепробовала разные чаи для похудения, у меня сворачивало живот, но никакого эффекта не было. Ксеникал не пробовала, почитала, разузнавала что за препарат, и решила от него сразу отказаться, заманчиво, конечно, быстро похудеть, но последствия будут себе дороже...

Никаких особенных диет я не соблюдала, просто попробовала питаться только тем, чего не люблю. Не люблю цветную капусту – буду ее есть, не люблю рыбу – давай рыбу, творог под дулом пистолета – доставай пистолет, будем питаться творогом.

Но постепенно я стала меньше есть, это произошло абсолютно естественно. Увидела результат: похудела на 5 кг за 2 недели, стала вдобавок заниматься дома фитнесом. Никаких особенных диет, просто стала меньше есть. И вот мой результат: я вешу сейчас 62 кг и не собираюсь на этом останавливаться!!!!

Конецкая Виктория

Главное – взять себя в руки

За полгода я растолстела на 10 кг. У меня сильно изменился график: работа начинается в три часа дня и заканчивается в два ночи. Приходишь домой и бегом к холодильнику, а затем сразу спать. Дрыхнешь до 12, а потом опять к холодильнику и снова на работу. Работаю я в кинотеатре, а это – весь день бесплатный попкорн, лимонад, пицца. И вот результат. Сейчас наконец взяла себя в руки, но какой-то определенной диеты не придерживаюсь, просто ем только вареную телятину и курятину, овощные салаты с подсолнечным маслом, яблоки, кефир, вместо сладкого ем мед и грызу орехи. Все готовлю без соли. Курицу и мясо варю с крупно нарезанной морковью, получается такая овощная похлебка. Один день сидела на кефире, меде с орехами. В результате за 4 дня минус 3 кг. Правила не есть после 6–7 вечера я не придерживаюсь – работа не позволяет. Очень хочу пойти в фитнес клуб или на аквааэробику, но, к сожалению, лишних денег и времени нет, а заставить себя что-то делать дома сложно, правда, выход я тоже нашла: прыгаю через скакалку и делаю по 50 приседаний в день.

Тарасова Нина