



**СОДА  
ЗЕЛЕНЫЙ КОФЕ  
ИМБИРЬ**

**ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ**



**ПИТЕР**

Без таблеток.ru

Коллектив авторов

**Сода, зеленый кофе,  
имбирь для похудения**

«Питер»

2014

## **Коллектив авторов**

Сода, зеленый кофе, имбирь для похудения / Коллектив авторов — «Питер», 2014 — (Без таблеток.ru)

Зеленый кофе, сода и имбирь – натуральные и безопасные средства борьбы с лишним весом. Результат, который можно получить благодаря их применению, не поражает воображение – вы не сбросите 20 килограммов за неделю. Однако постепенно, неделя за неделей, вы будете лишаться ненавистных лишних килограммов и уменьшать объемы тела – без страданий оттого, что вам нельзя съесть пирожное. И главное – эффект сохранится надолго. В результате длительного употребления зеленого кофе, имбиря и применения содовых ванн ваш организм перестроится – наладится обмен веществ, а значит, изменится и фигура. Найдите для себя идеальный способ обрести стройность!

# Содержание

Введение	5
Глава 1. Зеленый кофе на службе красоты	7
Новейшее средство для похудения	7
История кофе, полная легенд	8
Удивительная кислота	10
Кофеин – за и против	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Сода, зеленый кофе, имбирь для похудения

## Введение



В чем секрет женской привлекательности? Многие мужчины без малейших колебаний скажут, что самое сильное впечатление на них производит красивая женская фигура. Неудивительно, что испокон веков женщины пекутся о своей фигуре, используют всевозможные средства для снижения веса. Они ограничивают себя в еде, отказываются от сладкого, применяют различные препараты, способствующие потере лишних килограммов. На какие только мучения дамы не обрекают себя, лишь бы сделать фигуру идеальной!

Однако до того как в моду вошли всевозможные диеты, БАДы и другие подобные средства (не говоря уже о серьезных хирургических процедурах), женщины использовали то, что дарил им природа. О некоторых из таких природных даров мы поговорим в этой книге.

Зеленый кофе, сода и имбирь – натуральные средства борьбы с лишним весом. Результат, который можно получить благодаря их применению, не поражает воображение – вы не сбросите 10 килограммов за неделю. Однако постепенно, неделя за неделей, вы будете лишаться ненавистных лишних килограммов и уменьшать объемы тела – без всяких страданий оттого, что вам нельзя съесть пирожное. И главное – эффект сохранится надолго. В результате длительного употребления зеленого кофе, имбиря и применения содовых ванн ваш организм перестроится – наладится обмен веществ, а значит, изменится и фигура.

На самом деле диетологи не рекомендуют методы, которые позволяют быстро снизить вес. Увы, женщины падки именно на такие средства. Хотя прекрасно знают, что вслед за потерей веса им грозит быстрый его набор. Таков принцип действия всех экспресс-методов похудения – радость от их использования быстро сменяется разочарованием. А натуральные средства похудения – зеленый кофе, сода и имбирь – не разочаруют никого!

Что немаловажно, для их использования практически нет противопоказаний. Конечно, рассказывая о каждом из них, мы обязательно упомянем, кому применять их не стоит. Однако в целом можно сказать, что сода, зеленый кофе и имбирь полезны практически всем. Очень важно, что это безопасные средства снижения веса – ведь их дарит нам природа.

Разумеется, специалисты-диетологи всегда подчеркивают, что народные средства могут положительно повлиять на организм только в случае комплексного применения с физическими упражнениями. Мы не будем оспаривать здесь этот аргумент. Чтобы добиться результата быстрее, стоит взять себя в руки и попробовать начать хотя бы с утренней зарядки. А если вы подойдете к делу более ответственно, то наверняка захотите сделать физические упражнения еще более эффективными. Чтобы помочь вам в выборе комплексов, мы подобрали некоторые из них (найти их можно в главе 4).

Но что же предпочесть – зеленый кофе, солевую ванную или имбирный чай для похудения? Подойдите к делу творчески. Если вы – любитель кофе, жить не можете без этого ароматного напитка, – сделайте выбор в пользу зеленого кофе. Конечно, вкус такого напитка будет отличаться от вкуса традиционного черного кофе. Но кофе есть кофе – бодрость, хорошее настроение и удовольствие вам обеспечены!

Вы любитель японской или другой восточной кухни? Обожаете специи, стараетесь каждое блюдо сделать неповторимым, добавляя в него всевозможные травы? Для вас имбирный

напиток станет настоящим открытием. Его насыщенный терпкий вкус не оставит равнодушными любителей восточной кулинарии.

Вы не любите кофе и никогда не употребляли имбирь? Может быть, для вас находкой будет содовая ванна, которая помимо того, что позволяет худеть, прекрасно влияет на состояние кожи и позволяет побороть целлюлит. Почему бы не убить сразу двух зайцев? Ведь не секрет, что в результате снижения веса кожа может обвиснуть, выглядеть неэстетично. Содовая ванна (особенно ее содо-солевая разновидность) поистине творит чудеса – ваша кожа станет подтянутой, здоровой и сияющей.

Однако выбор за вами. Какое бы средство вы ни выбрали, можно с уверенностью сказать – вы не ошибетесь. Организм сам подскажет вам, верно ли ваше решение – если вы худеете, хорошо себя чувствуете, прекрасно выглядите, значит, оно правильное.

Единственное предупреждение: в книге описаны три средства для похудения, но это не значит, что их нужно употреблять все вместе. Каждое работает по-своему, и смешивать их, применяя в комплексе, не стоит. Попробуйте наши рецепты, и красивая фигура вам обеспечена!

## Глава 1. Зеленый кофе на службе красоты

### Новейшее средство для похудения

Буквально несколько лет назад женщины не знали о том, что в кофе, без которого многие не могут представить себе приятного утра, ученые найдут вещества, способные сжигать жир, менять обмен веществ и улучшать фигуру. Речь идет, конечно, не о черном кофе (иначе все кофеманы были бы стройными, а это не так), а о зеленом – необжаренном. Исследования, проведенные недавно специалистами Скрантонского университета (США) – первооткрывателями этого эликсира для похудения, – подтвердили, что зеленый кофе обладает жиросжигающими свойствами. Хотя эксперименты ведутся недолго и окончательные выводы ученым еще предстоит сделать, отзывы женщин, использовавших это чудо-средство, подтверждают – оно работает! Конечно, зеленый кофе не станет панацеей для людей, страдающих ожирением, но может оказаться той волшебной палочкой, которая вернет стройность миллионам женщин.

Что же содержится в зеленом кофе, что позволяет обрести красивую фигуру многим представительницам прекрасного пола? Оказывается, избавиться от лишних килограммов помогают несколько веществ – прежде всего хлорогеновая кислота и кофеин.

Многочисленные сайты в Интернете рекламируют зеленый кофе как единственный источник хлорогеновой кислоты. Однако это не так. Вопреки широким представлениям указанная кислота присутствует в различных растительных продуктах, в том числе и в тех, которые давно нам известны: в клубнях картофеля, яблоках, баклажанах, щавеле, артишоках и грушах. Правда, концентрация этой чудесной кислоты в перечисленных продуктах значительно ниже, чем в зернах зеленого кофе. Вернее, не в самих зернах, а в тонкой кожуре, которая их окружает. В кофейном экстракте количество кислоты достигает 40–50 %, чем многие производители уже воспользовались в своих интересах, выпустив не одну серию биодобавок. Именно потрясающие свойства хлорогеновой кислоты вывели зеленый кофе на первое место в рейтинге самых модных средств похудения последнего времени.

## История кофе, полная легенд

Родиной кофе является отнюдь не Бразилия, как полагают многие. Эта культура возникла в Африке – в Эфиопии (провинция Кафа). Как считают некоторые исследователи, свое название кофе получил благодаря указанному месту произрастания (хотя в самой Каффе его называют «bupo» или «bupna»). Возделывать культуру начали около 800 лет назад.

Согласно одной легенде, эфиопской пастух заметил, что козы, питавшиеся листвой и плодами кофейного дерева, становились очень резвыми и неутомимыми. Он решил сам попробовать плоды этого растения. Пастух почувствовал прилив энергии и бодрости – и смог обходиться без сна в течение трех суток. Когда об этом узнал настоятель местного монастыря, он удивился и захотел проверить на себе действие кофейных зерен. И с радостью убедился в их чудодейственном эффекте! Настоятель решил, что отвар из этого растения будет полезен его подопечным монахам (чтобы те не засыпали во время длительных служб). Употребление отвара из листьев и плодов кофе стало традицией этого монастыря, а затем приобрело популярность и среди окрестных жителей.

Согласно другой легенде, история кофе начинается с шейха Абд-аль-Кадира – знаменитого суфия, богослова и поэта. Помимо написания стихов и философских трудов шейх был известен и своими исследованиями растений. Однажды он заинтересовался плодами кофейного дерева. Позже он писал: «Истина недоступна тому, кто не приобщился к пенной благодати кофе». Шейх изучал свойства этого растения и установил, что оно помогает при несварении желудка и от головной боли. Конечно, жиросжигающие качества зеленого кофе заинтересовать его тогда не могли – как известно, восточные мужчины предпочитают женщин с пышными формами.

Интересно, что первоначально кофе готовился как отвар из высушенной оболочки кофейных зерен. Идея ее обжаривания на углях возникла позже. Обжаренную кожуру засыпали на полчаса в кипящую воду. Затем пили кофе маленькими глотками, вдыхая чудесный аромат и наслаждаясь вкусом.

Из Эфиопии кофе постепенно проник в Йемен: наиболее ранние свидетельства его употребления относятся к середине XV века – тогда его пили монахи суфийских монастырей. Затем кофе распространился по всему Ближнему и Среднему Востоку, но лишь в XIX веке этот напиток стал популярен в Европе и Америке.

Первую точную характеристику кофейного дерева дал Проспер Альпини – врач из Падуи. Кофе попал в сферу его внимания после поездки в Египет – в 1591 году Альпини сопровождал туда венецианское посольство. А первая чашка благоуханного напитка была предложена европейцам римским нунцием Делла Балле в 1626 году (не станем скрывать, что он пристрастился к кофе в Иране). Однако первая кофейня открылась в Венеции лишь через 20 лет, а чуть позже подобные заведения появились во Франции. Кстати, венецианская кофейня «Кафе Флориан» на площади СанМарко, распахнувшая свои двери в 1720 году, до сих пор открыта для посетителей.

Впрочем, далеко не все в Европе с радостью встретили кофе. Духовенство пыталось бороться с его влиянием, налагая запреты под предлогом того, что кофе, называемый «черной кровью турок», оказывает пагубное воздействие на души христиан. Однако это не помешало знаменитому напитку распространяться по всему миру.

Все знают, что в России кофе популяризировал Петр I. Однако первое упоминание о нем на Руси историки относят к правлению великого князя Владимира Святославича. Об этом свидетельствует запись, обнаруженная в «Повести временных лет». Следующее упоминание о кофе относится к 1665 году: придворный лекарь Сэмюэль Коллинз прописал Алексею Михайловичу, отцу Петра I, «вареное кофе», помогающее против «надмений, насморков и главобо-

лений». А сам Петр, пристрастившийся к кофе в Голландии, повелел придворным регулярно употреблять этот напиток.

Первый кофейный дом был открыт в 1740 году при Анне Иоанновне – большой поклоннице кофе. Отдавали предпочтение этому напитку и другие русские самодержцы. А с 90-х годов прошлого века Россия вошла в десятку самых кофепотребляющих стран в мире.

## Удивительная кислота

Но что представляет собой зеленый кофе? Это какойто другой сорт, совсем не похожий на черный кофе по своим свойствам? Вовсе нет. Зеленые зерна кофе – тот самый исходный материал, который после обжарки обретает знакомый всем и каждому темный вид. Получается, в том, что черный кофе не имеет свойств исходного зеленого сырья, виновата обжарка. Это действительно так. Термическая обработка влияет на зерна не лучшим образом. Меняется их биохимический состав: температура вызывает разложение и окисление ряда полезных веществ – витаминов, органических кислот и т. д. Обжарка дает зернам кофе вкус и аромат, но зато при ее отсутствии в них остается большее количество ценных компонентов, в том числе помогающих похудению. Особенно страдает та самая хлорогеновая кислота, о которой мы говорили выше, – при высоких температурах она распадается на более простые соединения.

Зеленый кофе, который можно купить в магазинах, не обжарен и поэтому сохраняет свои полезные свойства. Многие отмечают, что его вкус отличается от знакомого вкуса черного кофе – он менее выражен, в нем чувствуется кислинка. У напитка из зеленого кофе легкий вяжущий эффект. Да и цвет его отличается от цвета черного кофе – он не темный, а светлый, прозрачный. Что, собственно, и неудивительно – сам цвет зерен светло-оливковый.

По сути это кофейные ягоды, собранные на тех же плантациях, что и те, которые позже превратятся в черный кофе. Просто одни были обжарены, а другие лишь сортированы и подсушены (иногда и сразу перемолоты). Полученный порошок используют как самостоятельно, так и с другими растительными экстрактами, обладающими жиросжигающими свойствами. Но как хлорогеновая кислота влияет на обмен веществ и позволяет нам худеть? Как известно, организм запасает поступающую в организм глюкозу в форме гликогена – сложного углевода, который представляет собой концентрированный источник энергии и откладывается в печени. Когда здоровому организму требуются калории, гликоген вновь преобразуется в простые молекулы глюкозы, которые используются для нужд нашего тела. Жировые отложения, формируемые из углеводов и липидов, остаются «про запас», пока весь гликоген не израсходуется и организм не будет вынужден прибегнуть к их расщеплению.

Как избавиться от этого жира? Хлорогеновая кислота превращает его в первый по доступности источник получения калорий. Она блокирует высвобождение глюкозы из гликогена и ставит организм в условия, когда в первую очередь он расходует жиры. Именно поэтому человек, употребляющий необжаренные кофейные зерна, и худеет.

Эти теоретические положения были проверены на практике в ряде стран: США, Италии, Индии. Результаты были положительными: изучение динамики веса (сначала у животных, а потом и у людей) при употреблении зеленого кофе показало снижение массы тела на величину до 10 % от исходной.

Хлорогеновая кислота влияет не только на процесс снижения массы тела. Поскольку она воздействует на углеводный обмен, то способствует понижению сахара в крови, приводит к нормализации содержания в ней липидов. Положительно влияет она и на сердечно-сосудистую систему, так как уменьшает выраженность основных факторов риска ишемической болезни сердца – ожирения, гипергликемии (повышения сахара крови), гиперлипидемии (увеличения уровня холестерина и других вредных жиров).

Известно и свойство хлорогеновой кислоты предупреждать развитие сахарного диабета второго типа. Итальянские исследователи из Вероны в 2012 году установили, что она способствует понижению содержания в плазме маркеров воспаления и проявляет антиагрегантное действие, препятствуя развитию тромбов.

Очень важно то, что хлорогеновая кислота не может оказать на организм вредного влияния – она абсолютно безопасна для здоровья.

Но почему же тогда в списке противопоказаний применения зеленого кофе есть ряд пунктов? Какое же вещество вызывает негативную реакцию организма? Вы угадали, это кофеин. Однако однозначно говорить о том, что он вреден, мы не станем. Попробуем обозначить те положительные и отрицательные моменты, которые могут появиться в результате потребления кофеина.

## Кофеин – за и против

Кофеин содержится не только в кофе, но и в чае, мате, гуаране (из последней делают бодрящий напиток). Растения синтезируют это вещество для защиты от насекомых, которые поедают их стебли, листья и зерна.

Всем известно, какое влияние кофеин оказывает на центральную нервную систему человека – достаточно понаблюдать за людьми, выпившими лишнюю чашечку кофе. Состояние бодрости, которые испытывает человек, связано с тем, что кофеин блокирует фермент фосфодиэстеразу, который разрушает циклический аденозинмонофосфат. И последний накапливается в организме. А ведь именно благодаря ему возникают эффекты адреналина. Думаем, что объяснять, к чему приводит выработка адреналина, не надо. Но влияет ли кофеин на снижение жира? Давайте разберемся.

Многие знают, что кофеин входит в состав многих антицеллюлитных средств – мало того что он обладает жиросжигающим эффектом, так еще и делает кожу бархатистой и гладкой. Но, конечно, в данном случае речь идет не о внутреннем употреблении. Кофеин входит в состав скрабов, гелей и специальных средств против целлюлита. Те, кто пробовали делать кофейные обертывания, получили массу удовольствия от результата – преображение кожи было удивительным.

Но для нас важнее, что при приеме внутрь кофеин ускоряет метаболизм, что, в свою очередь, помогает предотвратить образование излишнего жира. Кроме того, он способствует выведению токсинов и снижает аппетит. Последнее свойство стоит отметить отдельно.

Проблема лишнего веса у большинства людей связана с тем, что они потребляют чрезмерное количество пищи, не будучи действительно голодными. Всем знакомо выражение «заесть стресс»: понервничал – и быстренько перекусил. Многие едят просто по инерции при каждом удобном случае, не чувствуя при этом голода, и в результате привыкают к такому бездумному обжорству.

В то же время любители кофе знают, как просто перебить аппетит при помощи чашечки кофе. Причем за этот эффект ответственен кофеин. Вот почему в сочетании с хлорогеновой кислотой он содействует эффективному похудению.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.