

Николай Стекольников

Диета звезд: астрокод

питания



Николай Стекольников

Диета звезд: астрокод питания

«Научная книга»

2013

Стекольников Н.

Диета звезд: астрокод питания / Н. Стекольников — «Научная книга», 2013

© Стекольников Н., 2013
© Научная книга, 2013

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1	7
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Николай Стекольников

Диета звезд: Астрокод питания

ВВЕДЕНИЕ

Здравствуйте, уважаемые читатели! Сегодня вновь хотелось бы поговорить об одном из самых распространенных в наше время способов поправить свое здоровье с помощью определенного рациона питания. Полностью не употреблять в пищу тех или иных продуктов, жить впроголодь, лежа на диване дома или же, придя домой с работы, единственный раз в сутки с лихвой набить желудок – это не будет означать того, что человек придерживается той или иной диеты. В настоящее время, на мой взгляд, совершенно не обоснованно слово «диета» и оно становится все более нарицательным. Если правильно взглянуть на смысл, вкладываемый в это понятие, то хочется заметить следующее. Диета подразумевает под собой научно обоснованный, апробированный в клинических экспериментах состав и режим употребления пищи, направленный на лечение или профилактику какого-либо заболевания, на коррекцию нарушений определенного вида обменных процессов и функциональных нарушений в организме. А также на компенсацию в настоящий момент необходимых для человека тех или иных питательных веществ. Именно отвечая каждому из вышеуказанных признаков, были построены диеты, применяемые при сахарном диабете, при ожирении, при язвенной болезни, рационы военнослужащих, жителей крайнего севера и т. д. Каждое из требований, предъявляемых к построению диеты, является очень важным и практически неотъемлемым. Кроме того, возможно также подразделить диеты на временные и постоянные. Добившись определенной цели с помощью диеты, мы можем отойти от нее или сменить один рацион на другой. В данном случае речь идет о временной диете, как, например, в случаях излечения от того или иного заболевания, рождения ребенка, снижения массы тела или смены климатического пояса. Но нередки случаи, когда соблюдение определенной диеты является неотъемлемой составляющей в поддержании высокого или нормального качества жизни, как это происходит при многих хронических заболеваниях – ишемической болезни сердца, сахарном диабете. В таких случаях диета становится постоянной. Но в наше время понятие «диета» приобрело более узкое значение, отождествляемое повсеместно со способом избавиться от лишних килограммов. И это не удивительно, принимая во внимание, не побоюсь такого сравнения, всемирную эпидемию ожирения – болезни цивилизации. Учитывая все вышесказанное, лишь единицы из предлагаемых нам повсеместно способов снижения массы тела являются диетами. Однако среди имеющихся диет существуют реально действенные способы побороть столь действительно серьезную проблему. Среди диет очень хорош эффективный и уже не один год широко используемый способ борьбы с лишним весом, названный «кремлевской диетой». Зачастую многие сетуют на неэффективность применяемой диеты, но дело может заключаться не в самом типе диеты, а в некоторых тонкостях ее применения, на которые просто не акцентируют наше внимание люди, ее рекомендующие. Как вы помните, само понятие «диета» используется только для отдельных групп людей. Тогда как деление населения по профессиональным, финансовым или другим особенностям происходит спустя многие годы от рождения человека, некоторое сходство между собой люди получают даже задолго до своего рождения или сразу после появления на свет, и именно эти особенности зачастую могут более всего в дальнейшем влиять на жизнь человека. К таким особенностям относятся прежде всего пол, страна проживания. Не меньшее значение в жизни человека будет играть знак зодиака. Звезды, под которыми рожден человек, всю жизнь могут влиять на все сферы человеческой жизни, определять успех в том или ином начинании, исключением не будет являться и успешность в следовании какой-либо

диете. О том, как скорректировать применение кремлевской диеты в зависимости от расположения небесных тел, чтобы она оказалась более действенной, а также о многом другом вы сможете узнать, ознакомившись с содержанием этой книги.

ГЛАВА 1

АСТРОЛОГИЯ И ВАШ ТИП ФИГУРЫ

Вселенная огромна и постоянно расширяется, и по последним научным данным постоянно каждый ее элемент вращается как вокруг своей оси, так вокруг центра вселенной. Любые два тела, даже очень удаленные друг от друга, постоянно находятся в динамическом взаимодействии, которое является максимальным, когда ничто третье не мешает их контакту. Постоянно вращаясь, Земля с определенной периодичностью испытывает взаимодействия с различными звездами и галактиками. В то время когда эти взаимодействия по причине удаления постепенно ослабевают, начинают превалировать взаимодействия с другими астрономическими объектами. Влияние тех участков вселенной, которые располагаются достаточно далеко от нашей планеты, мы практически не ощущаем. Еще древними цивилизациями Междуречья и Вавилона было замечено, а более подробно описано философами античной Греции и позже Рима, что более всего наша планета якобы подвержена влиянию 12 созвездий, которые сейчас более известны как знаки зодиака. Лишь только появившись на свет, каждый человек попадает под влияние того из них, с которым Земля в данный момент находится в более тесном контакте. Родившийся ребенок, даже и не подразумевая того, устанавливает свой первый контакт с небесным телом, которое в будущем станет влиять на все аспекты его жизни. Но не стоит, кроме того, забывать, что, помимо созвездий зодиака, наша планета окружена своими соседями по Солнечной системе, с которыми взаимодействует, а также с нашим ближайшим небесным телом – спутником Луной. В то время как небесные тела сложнейшим образом взаимодействуют между собой и нами, мы видим только смену времен года и фазы луны, при этом понимая, что в определенные моменты одинаковые события нашей жизни претерпевают различное развитие. У многих может возникнуть вопрос: почему, если, помимо 12 созвездий, на Землю оказывают влияние миллиарды других небесных тел, а акцент исследователей делается именно на эти. Ответ на этот вопрос достаточно прост. Именно созвездия зодиака являются ближайшими к нашей планете крупными объектами, контакт с которыми постоянен.

В нашем мире главным принципом обоснованности тех или иных вещей является принцип доказательности, т. е. статистической достоверности между значением одной и другой величины. Многие сотни лет человечество собирало и сопоставляло развитие событий на Земле (наводнений, землетрясений, войн, катастроф и т. д.). Уже в процессе сопоставления можно было говорить об имеющейся связи.

Сегодняшний гороскоп согласно статистике может быть достоверным на 75 %.

Более конкретный прогноз, составленный опытным астрологом, может достигать 95 % вероятности. Задачами современной астрологии является поиск более детальных влияний расположения небесных тел на жизнь человека. По словам некоторых специалистов, не за горами будет то время, когда станет возможным точно и индивидуально для каждого человека предсказать вероятные заболевания и осуществить их профилактику. Однако и в настоящее время проделана не малая работа в этом направлении. К сожалению рамки маленького гороскопа, например, в газете или журнале, не позволяют полностью всесторонне отразить вероятные события. В нашей сегодняшней беседе постараемся осветить в настоящий момент хорошо изученную сторону взаимосвязи между состоянием здоровья и знаком зодиака. Расскажем о том, как рациональнее построить свою диету в соответствии с гороскопом, а также о том, какие коррективы необходимо будет внести в применение кремлевской диеты, как самой эффективной из существующих в настоящее время диет по снижению массы тела. Продолжая разговор, хотелось бы обсудить проблему лишнего веса. Многие из того, о чем сейчас пойдет речь, может звучать банально, но некоторые вещи большинство из вас могут услышать впервые.

До недавнего времени проблема избыточного веса не стояла так остро перед врачебной, да и всей мировой общественностью, а скорее имела отношение к вопросам косметологии и эстетики, нежели воспринималась как серьезное заболевание. Врачебного внимания заслуживали прежде всего тяжелые случаи эндокринного ожирения. Однако со временем результаты всех независимых исследований стали показывать, что главной причиной так называемых болезней цивилизации является лишний вес. Программы по борьбе с лишним весом становятся приоритетными прежде всего в высокоразвитых странах (США, Западной Европе), и именно по их инициативе борьба с ожирением стала одним из основополагающих задач Всемирной организации здравоохранения. Коллективом ВОЗ быстро и четко было сформулировано международное определение лишнего веса: «Ожирение – хроническое заболевание, характеризующееся избыточным накоплением жира в организме и несущее серьезные осложнения для других органов и систем».

И это не удивительно, улучшение качества жизни всегда ведет к снижению физической активности человека и повышению доступности пищевых продуктов, которые в свою очередь становятся все более и более калорийными. Что и происходит в вышеупомянутых странах. Даже всегда поджатые японцы за последнее десятилетие прибавили в весе. На сегодняшний момент около четверти населения земного шара страдает ожирением. Если ситуация не изменится, то через 20 лет до 50 % женского и до 40 % мужского населения будут страдать от избыточного веса. Еще большую озабоченность вызывает рост числа страдающих ожирением детей, увеличивающегося ежегодно на 7 – 10 %.

Несколько слов необходимо сказать о состоянии дел в России. В нашей стране число лиц с повышенной массой тела также велико, как и в западных странах, однако причины, ведущие к этому, двояки. Цивилизация не обошла стороной и нашу страну, доступную калорийную пищу в западной упаковке многие россияне могут себе позволить. Тогда как другая часть населения набирает лишний вес, употребляя недорогие, высококалорийные углеводсодержащие продукты: картофель, макароны, хлебобулочные изделия.

Касаясь причин возникновения лишнего веса нужно отметить, что не более 10 – 12 % людей, от него страдающих, имеют предпосылки в виде заболеваний, изменяющих обменные процессы (эндокринное ожирение). Это могут быть недостаточность гормонов щитовидной железы, повышенная функция надпочечников или половых желез, болезни печени или головного мозга. Таким образом, около 90 % населения, страдающего ожирением, просто употребляет большее количество пищи, чем того требуется организму. Именно нарушение пищевого поведения (переедание) и является в подавляющем большинстве случаев причиной избыточного веса (экзогенно-функциональное ожирение). Более того, семейное пристрастие к жирной, мучной пище и сладостям и их чрезмерное употребление в пределах одной ячейки общества ведет к тому, что пищевые привычки полных родителей с малых лет передаются детям, тем самым появляются целые семьи страдающих от ожирения людей. Что касается россиян, то в нашей стране до сих пор существуют передаваемые из поколения в поколение представления о том, что ребенок должен быть полным и много кушать, ссылаясь на понятие «израстет». Однако этого часто не происходит, и откормленный против своей воли ребенок вступает с лишним весом во взрослую жизнь.

Несколько слов об эндокринном ожирении. Хотя бы заподозрить его в большинстве случаях не представляется сложным. Основным симптомом такого заболевания станет быстрое (в короткий срок) сильное прибавление в весе как на фоне повышенного, так и нормального аппетита. Кроме того, набранные килограммы очень трудно потерять, даже голодая. Неподготовленная к резкой прибавке в весе кожа реагирует появлением растяжек (стрий), а если появление лишнего веса вызвано дисфункцией надпочечников или гипофиза, то стрии имеют большие размеры и красно-розовый оттенок. Не пытайтесь безуспешно бороться с патологическим ожирением. Нельзя, не устранив причины, устранить последствия. В таких случаях

настоятельно рекомендую обратиться к врачу. Сейчас достаточно легко сдать всевозможные анализы, поэтому вы вполне можете ускорить процесс диагностики, если заранее придете к доктору с готовыми результатами. Не бойтесь, что какое-либо исследование может явиться лишним. Хороший врач никогда такого не скажет, а напротив всегда будет рад доступным языком пояснить вам их результат, особенно при хороших показателях лабораторных анализов. Информация о минимальном наборе анализов всегда будет полезной. Придя на прием, вы всегда сможете поинтересоваться, почему при проведении диагностического поиска вам не назначили какое-либо из обследований.

Необходимые анализы:

- 1) анализ крови (количество эритроцитов, лейкоцитов и их разновидностей, тромбоцитов, гемоглобина в единице объема крови), а также вязкость и гематокрит;
- 2) биохимический анализ крови (сахар, липидный профиль: холестерин и его фракции, триглицериды, билирубин, общий белок и его фракции, мочевины, креатинин);
- 3) анализ крови на содержание гормонов щитовидной железы (Т3, Т4, ТТГ), при возможности на содержание гормонов надпочечников, половых желез, гипофиза;
- 4) анализ мочи общий (на определение удельного веса, сахара, ацетона, белка, цилиндров, эпителия, форменных элементов крови) и на уровень 17-КС и 17-ОКС;
- 5) измерение артериального давления и ЭКГ;
- 6) рентгенографическое исследование черепа (турецкого седла), при возможности проведение компьютерной или ЯРМ томографии головы;
- 7) УЗИ щитовидной железы, надпочечников, половых желез.

Осмотрев и побеседовав с вами, а также ознакомившись с результатами ваших анализов, последующую программу по борьбе с лишним весом вам определит врач.

Ожирение является очень коварным заболеванием, которое затрагивает все без исключения органы и системы человека. Значительно нарушается психика человека, развиваются многочисленные комплексы по поводу своего тела, кроме того, нарушается оценка количества потребляемой пищи. Зачастую страдающие ожирением люди утверждают окружающим, что, стараясь похудеть, они едят намного меньше, хотя, сами того не признавая, могут есть тайком. Сам лишний вес очень часто может явиться причиной вторичных нарушений в эндокринных органах, тогда ожирение принимает смешанный характер. В таких случаях необходимы консультации специалистов. Именно лишний вес нередко становится причиной такого серьезного недуга, как сахарный диабет 2-го типа.

Как вы помните, наши тела состоят из клеток. Клетки человека имеют тонкую оболочку – клеточную мембрану. Откладываясь в первую очередь в клеточной стенке, жир делает ее более толстой, что затрудняет контакт инсулина с ней, в результате чего глюкоза не может полностью усвоиться клеткой, накапливается в крови, откладывается на стенках мелких сосудов в комплексе с белками и нарушает функционирование всех до одного органов человека. Процесс этот довольно медленный, и у каждого человека может занять не один десяток лет, поэтому заболеваемость сахарным диабетом 2-го типа увеличивается обычно в среднем возрасте (40 лет и старше). Один из главных факторов риска здесь – излишний вес. Несмотря на достаточно медленное развитие этого процесса, он практически не обратим. Чем дольше существует ожирение, тем меньше шансов на похудение на клеточном уровне. И даже если ожирение не будет являться единственной причиной невосприимчивости клеток к инсулину, то нельзя пройти мимо того факта, что по существующей западной статистике полные диабетики живут на 8 – 10 лет меньше по сравнению с их худыми ровесниками.

Значительной является установленная роль ожирения как фактора, способствующего развитию варикозной болезни вен нижних конечностей. Наиболее подвержены этому недугу именно полные люди, преимущественно женщины. Повышенное отложение жира в подкожной клетчатке ног затрудняет отток крови из поверхностных вен, что в 9 из 10 случаев приводит к

варикозной трансформации вен. Развивающийся в результате этого застой крови в купе с часто сопутствующим ожирению сгущением крови, в несколько раз увеличивают риск образования тромбов в сосудах, их отрыв и попадание в систему легочных вен, что в конечном итоге, если и не приведет к гибели, то создаст множество проблем со здоровьем. Подтверждением этому являются данные последних лет: среди погибших от тромбоэмболии легочной артерии людей, более половины страдали ожирением. Излишний вес способствует раннему развитию болезней суставов. Во время ходьбы на опорные суставы и позвоночник ложится нагрузка, в 4 раза превышающая массу нашего тела. Чем больше человек весит, тем сильнее давление на суставы. С возрастом у каждого человека происходит разрушение хрящевой ткани (остеоартроз), повышенная нагрузка на суставы лишним весом может не позволить вам свободно передвигаться раньше положенного срока, а увеличиваемая нагрузка на позвоночник ведет к возрастанию риска образования межпозвонковой грыжи диска. Повышенная масса тела ведет к увеличению нагрузки на сердце и повышению периферической сопротивляемости сосудов, что приводит к повышению артериального давления, осложнения которого (инфаркт миокарда и инсульт) в настоящий момент являются лидирующими причинами смертности среди всего населения земного шара. До 99 % людей с лишним весом страдают от повышенного артериального давления, причем 60 % из них сталкиваются с этой проблемой уже в возрасте до 40 лет. Общеизвестными являются и такие факты, что каждые 10 кг лишнего веса увеличивают риск инсульта и инфаркта в 6 раз, а вот снижение же массы тела на 5 – 7 кг позволяет стабильно понизить артериальное давление на 10 мм рт. ст., без применения лекарственных средств.

Проблема лишнего веса затрагивает и репродуктивную систему. Так, у женщин, имеющих избыточную массу тела более 15 кг, могут появляться нарушения менструального цикла, может осложниться течение беременности и родов, увеличивается риск развития токсокозов и гестозов, риск гипоксии плода и выкидышей, а также развитие при родах сердечной и дыхательной недостаточности. Кроме того, у женщин с массой тела более 100 кг могут практически полностью прекратить функционировать яичники. К счастью, после снижения веса этот процесс полностью восстанавливается. Лишний вес сказывается и на половой функции мужчин: снижается подвижность сперматозоидов, что может послужить причиной мужского бесплодия, появляются застойные явления в органах, в венах малого таза, что в конечном итоге приводит к развитию хронического простатита. По статистике именно полные мужчины чаще имеют проблемы с эрекцией. Но главной опасностью лишнего веса является то, что молодой организм может длительно компенсировать его влияние на органы. Это приводит к тому, что человек, страдающий ожирением, длительное время может не ощущать его пагубного влияния и, как следствие, длительно не снижать массу тела. В результате ему зачастую приходится преодолевать эту проблему, уже имея багаж хронических заболеваний, в более старшем возрасте.

По данным опросов избавиться от лишнего веса хотел бы практически каждый страдающий им человек, но по определенным причинам добиться этого могут далеко не все. Среди причин существуют ряд основных. Так, главной причиной является психологическая зависимость от пищи. В головном мозге устанавливаются определенные связи между процессом потребления пищи и выработкой опиоидов (веществ в головном мозге, действие которых подобно наркотическим веществам), поэтому человек с ожирением в некоторой степени «наркоман». И чем более выражено и дольше существует ожирение, тем сложнее избавиться от лишнего веса. Такие люди тяжело переносят диеты с ограничением потребляемой пищи. И их в какой-то степени легко понять, ведь у них развивается некоторое подобие абстинентного синдрома (ломки). Забегая вперед, скажу, что в такой ситуации лучшим выходом может стать кремлевская диета. Второй причиной можно назвать то, что на определенной стадии похудения наш организм включается в режим более экономного расхода энергии, результатом чего является замедление темпов снижения веса. Это является нормальным состоянием, так как клетки постепенно адаптируются к новым условиям питания. Многими людьми такое замедле-

ние трактуется как безуспешность похудения, и они возвращаются к исходному уровню питания. Достигнутый ранее результат быстро исчезает.

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.