

## КОРОЛЕВСКАЯ АКАДЕМИЯ НАУК

ДЕПАРТАМЕНТ ВЫСШИХ ЗНАНИЙ  
НИИ Ювенологии

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА  
Русскоязычная электронная версия

### ПРОГРАММА СНИЖЕНИЯ ВЕСА

Ещё 100 лет назад людям нужно было много работать физически для того, чтобы прокормить себя и свою семью. Теперь, когда достижения научно-технического прогресса позволяют людям вкусно и обильно питаться при постоянном дефиците физической нагрузки, проблема избыточного веса тела становится актуальной, особенно в индустриальных и постиндустриальных странах. Люди приобрели привычку обильно питаться и мало двигаться. В этих условиях для поддержания оптимального веса тела необходимо постоянно следить за правильным питанием и рационально двигаться.

Излишний вес тела – индикатор функции альбуминовых белков в крови человека - можно уподобить "капсуле", ограничивающей нормальные долгосрочные регуляторные процессы в организме. Для преодоления травм и стрессов такая «капсула» будет полезной. Для долголетия такая «капсула» не годится.

В целях поддержания здоровья человека минимальной нужно считать такую нагрузку, какую рекомендовал академик Н.М. Амосов. Он советовал добиваться с помощью физической нагрузки хотя бы раз в день такого состояния, чтобы человек вспотел, а ещё лучше, - чтобы капля пота прокатилась вниз вдоль позвоночника. Такая ежедневная нагрузка будет способствовать удалению токсинов из организма и коррекции метаболизма кислорода в организме. Для поддержания здоровья и красоты можно заниматься атлетикой, но в этом случае стоит помнить о том, что долгожителями становятся не те люди, чьи физические нагрузки экстремальны, а те, которые с молодых лет и до глубокой старости на протяжении дня выполняют приблизительно одинаковую физическую нагрузку. Если Вам очень нужно похудеть, то обязательным условием для этого будет ежедневная получасовая физическая нагрузка. Особенно это условие важно для женщин. Мужчина и так похудеет. К этому его склоняет мужской гормональный фон. Идеальными нагрузками для этой цели будут такие: спортивная ходьба, езда на велосипеде, теннис, плавание, контактные единоборства, атлетика.

Что касается полноты тела, то нужно помнить, что народная мудрость гласит: "пока толстый сохнет - худой сдохнет". То есть полнота тела человека может быть проявлением защитной реакции организма в ответ на постоянный стресс или на начало развития серьёзной болезни. Прежде чем начинать похудание, нужно обследоваться у эндокринолога, чтобы исключить гормональные нарушения, связанные с функцией щитовидной железы. Если же эндокринолог не находит у Вас патологии, следует проверить, не попадаете ли Вы постоянно в проекцию гепатогенных зон. Если попадаете, то в этом случае нужно подробно обследовать у врачей то место Вашего тела, что попадало на "Зуб Дракона". Если у Вас не находят серьёзной патологии и при этом обследовании, можно начинать процесс похудания. Если патологию находят, то в этом случае с похуданием лучше не спешить. Лучше быть полным, чем получить смертельные осложнения своих болезней.

Универсальная рекомендация для желающих похудеть существует: "Нужно закрыть рот". А правильно и комфортно "закрывать" его следует так.

### **Программа снижения веса для здоровых людей**

1. Нужно отрегулировать водно-солевой баланс. Лучше это делать по рецепту академика Ивана Павловича Неумывакина, автора теории атомарного кислорода, специалиста в области космической медицины. И.П. Неумывакин рекомендует употреблять в течение суток следующий состав: воды – 2 литра, соли поваренной кухонной – 1\2 чайной ложки (2,5 грамма), 3% раствор перекиси водорода – 1-2 чайные ложки. Такой состав, по мнению И.П. Неумывакина, можно принимать постоянно.

2. Необходимо рационально питаться, выбирая не очень калорийные продукты, соответствующие группе крови человека, - лучше те, которые профессор д'Адамо рекомендует для снижения веса тела 4 группы крови - 4 пути к здоровью.

Следует расположить спальное и рабочее места там, где нет влияния геопатогенных зон.

3. Важно вовлечь в Ваше тело энергию Ветра («любопытства и движения»). Этого можно добиться методами пространственной ориентации Вашего спального места по сторонам света, методом акупунктуры, методом приёма гомеопатических средств. Для наилучшего эффекта лучше совместить эти методы.

4. Нужно максимально сократить количество жиров в пище: человеку достаточно принимать по две столовые ложки оливкового масла в день. Можно использовать препараты, препятствующие всасыванию жиров в кишечнике. Хорошо пить "бальзам Болотова": он способствует очищению организма и улучшению здоровья человека; как результат - человеку больше не нужна будет «капсула» в виде жира. Принимать пищу следует только тогда, когда есть аппетит. Не ешьте без аппетита или после 18 часов. Избегайте избыточного употребления сахара и белого хлеба.

5. Чтобы при воздержании от пищи не наступало чувство голода, перед каждой едой Б.В. Болотов советует съедать 2 столовые ложки жмыхов красной свёклы. Вместо жмыхов можно употребить готовые пищевые добавки, сделанные на основе клетчатки и пищевых волокон. Объём пищи должен быть привычным, витаминов и микроэлементов должно быть достаточно, но калорийность пищи не должна превышать 2000 килокалорий. Именно это и происходит при приёме пищевых волокон. Объём пищи остаётся прежним, а калорийность снижается вдвое!

6. Обязательно нужно принимать препараты витаминов и микроэлементов! Это поможет избежать слабости и снижения работоспособности.

7. Обязательным условием интенсивного похудения является так называемая «подтянутость». Имеется в виду постоянный тонус мышц брюшного пресса и диафрагмы. Этот тонус будет препятствовать чрезмерному растяжению желудка в процессе приёма пищи. Проще всего добиться такого тонуса стимуляцией мускулатуры с помощью пояса "Abgymnuc" или тренажера "AbRocket". Если Вы заинтересованы не только в снижении веса, но и в обретении хорошей фигуры, воспользуйтесь рекомендациями, изложенными в книге Билла Филлипса.

8. Следует учитывать некоторую "инерционность" Вашего организма, который "помнит" все прежние болезни, склонности и привычки и будет препятствовать мгновенному изменению энергетике и структуры тела. Академик Б.В. Болотов то же явление называет "сдвигом": прикладывая усилия для изменения своего тела, мы не сразу получаем желаемый результат.

Результат заметен с четвёртого месяца ежедневных усилий. При этом для гарантированного успеха нужно применять одновременно не менее пяти мощных способов для изменения своего тела. Контрольные взвешивания по этой причине лучше начинать на четвёртом месяце курса снижения веса тела.

Если же при выполнении всех этих правил Вы не худеете, значит, этому препятствуют постоянные, нервные стрессы или серьёзные расстройства Вашего здоровья.

### **Программа снижения веса для больных людей**

Поскольку практически здоровых людей сейчас очень мало, а полных людей очень много, приходится думать о том, как рационально снижать вес у больных людей, не причиняя им ни вреда, ни существенного дискомфорта.

Прежде всего, нужно убедить себя в том, что алиментарное ожирение - это болезнь, а не временная реакция Вашего тела в ответ на стресс или недомогание. Поэтому, как и для преодоления любой болезни, при ожирении нужно искать постоянный системный подход для преодоления болезненного состояния.

На практике встречаются три вида болезненного ожирения:

#### **1. Гормональное ожирение.**

В естественном виде встречается крайне редко. К сожалению, чаще всего оно начинается после системного лечения человека с помощью гормональных таблеток. Назначение таких таблеток по жизненным показаниям вполне оправдано. Но после острой фазы заболевания, когда полнота тела уже не нужна в качестве «защитной капсулы организма», доктора часто не умеют вернуть жизненные функции тела к первоначальному и «правильному» порядку, обеспечивающему долголетие.

#### **2. Ожирение вследствие тяжелых травм и болезней.**

После тяжелых травм и болезней люди обычно полнеют. Также полнеют и доктора, которые заняты лечением тяжелых хронических болезней. Это – естественная защитная реакция организма. Энергия «влажности», вызывающая полноту, является тормозящим фактором для энергии «холода». «Холод» - энергия травмы или серьёзной болезни. Это хорошо для преодоления болезни. Но, поскольку долголетие невозможно без определённого количества энергии «холода», то для достижения долголетия это плохо. Нужно избегать серьёзного дисбаланса энергий.

#### **3. Ожирение вследствие стрессов и депрессивного состояния.**

Как ни странно, чаще всего эта форма ожирения наступает, когда после 30 - 35 лет люди начинают вести здоровый образ жизни.... Бросая курить, люди сразу полнеют. Повторные попытки начать курение и, таким образом, похудеть обычно не сопровождаются похудением. Конечно, курить не нужно. Но и быть слишком полным тоже крайне опасно. Поскольку и стрессы и депрессии относятся к состояниям «холода», естественные защитные реакции организма заставят тело отреагировать на них полнотой. Да и сам возраст от 30 до 40 лет имеет отношение к энергии «влажности», что способствует развитию некоторой полноты тела, что является, скорее всего, следствием так называемого «кризиса второй половины жизни».

Ассоциируя развитие нездоровой полноты с отказом от курения, можно отметить, что природа алиментарного ожирения подобна природе никотиновой или наркотической зависимости. И снижение привычной «дозы» пищи вызывает у полного человека такое же состояние «ломки», какое встречается при синдроме отмены при лечении никотиновой или наркотической зависимости. Как курильщику трудно бросить курить, как алкоголику или наркоману тяжело отказаться от дозы, так и полному человеку

кажется невозможным отказаться от переедания. Можно сколь угодно долго уговаривать человека не переесть, однако ничего при этом не меняется. В ответ на уговоры и убеждения больные реагируют так: «Не нужно тратить время. Я буду кушать. Каждая моя клеточка хочет кушать. И я с этим поделать ничего не смогу».

Следующую фразу можно назвать девизом для правильного лечения алиментарного ожирения. Для правильного лечения ожирения людям нужно кушать! Без этого они будут жестоко страдать. Именно это страдание заставляет их отказаться даже от мысли о красивой фигуре, здоровой жизни и долголетию.

***Правильным способом похудения в таких случаях является такое переедание, которое исключает набор лишнего веса.***

Поскольку само переедание является отклонением от нормы, то тогда такой его вид, когда не будет набираться лишний вес, тоже должен отличаться от обычного и привычного для всех «нормального» типа питания. Имеется в виду не диета с отказом от переедания, а именно такое переедание, которое исключит набор телом лишнего веса. Нужно отказаться не от переедания: эта рекомендация бесперспективна. Нужно, не отказываясь от переедания, исключить из своего рациона некоторые виды продуктов. А это уже вполне по силам любому человеку! В этом случае мы полностью исключим развитие «синдрома отмены» у тех, кто хотел бы сбросить лишний вес! Всё! «Ломки» от диеты больше не будет!

Правильные системы снижения веса давно уже описаны японскими и американскими учёными. У нас эти системы почему-то принято называть «кремлёвской диетой» и «японской диетой». Эти системы исключают приём углеводной пищи и практически не ограничивают те продукты (белки, жиры, молочные продукты и овощи), которые не имеют «углеводной ценности». Как я думаю, эти системы имели бы огромную популярность, если бы их называли не «диетами», а системами здорового переедания.

«Японская диета» подтверждает американские рекомендации, но является действительно диетой. Американские таблицы углеводной ценности продуктов позволяют переесть, избавляясь от лишнего веса. Для гарантированного похудения следует просто не превышать углеводной ценности суточного рациона (40 баллов). Проверено на миллионах американских солдат. У них с этим строго. За лишний вес могут уволить даже министра обороны.

Кстати, если посмотреть внимательно, то эти системы питания очень напоминают рекомендации по рациональному питанию академика Б.В. Болотова.

### **Комплексный метод безопасного похудения**

#### **Предварительный этап**

1. Необходимо исключить постоянное воздействие гепатогенных аномалий на пациента. «Гигиена биополя» в этом случае позволит не допустить развитие уплотнений в теле человека при снижении его массы.
2. Следует провести очистку организма от гельминтов и паразитов.
3. Нужно при выполнении программы снижения или стабилизации веса тела постоянно применять комплексные хелатные препараты поливитаминов и микроэлементов. Это - мера профилактики дефицита незаменимых витаминов и микроэлементов во внутренних средах организма при любых системах лечебного питания.

**Основной этап (обязателен хотя бы первый пункт)**

1. Следует принять твердое решение о намерении похудеть. Придерживаться правил «кремлёвской диеты» - основного инструмента потери избыточной массы тела - следует лишь в том случае, если у человека не получается уменьшить свой рацион простым волевым решением.

2. Нужно выполнять правила, важные для нормализации веса. Это такие простые и дешевые методы, как сосание крупинки соли через 30 минут после еды, постоянное употребление в пищу хрена и горчицы, употребление «бальзама» перед едой или же в процессе еды. Хорошо снижают вес жмыхи красной свеклы и употребление в каждый приём пищи 0,1 грамма травы желтушника серого (продаётся в аптеке), согревающие процедуры в сауне, бане или согревающие ванны.

3. Рекомендованы занятия на тренажере, - они способствуют исправлению подвывихов в грудном отделе позвоночника. Это позволяет добиться гармонизации в работе важных для похудения органов - поджелудочной железы, желудка, печени, кишечника и надпочечников.

4. Необходимо провести коррекцию метафизической конституции человека. Лучше, чтобы коррекцию конституции проводил опытный специалист по иглоукалыванию. Это мероприятие позволит изменить энергетические программы, управляющие Вашим телом.

Как только Вы достигнете нужного веса, нужно сразу переходить к мероприятиям по его удержанию. В основном, нужно выполнять требование не превышать 60 баллов углеводной ценности своего рациона. Если так поступать в течение четырёх месяцев, то наступит «сдвиг», и снижение Вашей массы будет весьма долгосрочным.

Если разумно и творчески отнестись к представленному материалу, то можно научиться осознанно вести здоровый образ жизни и, в конечном итоге, стать здоровым долгожителем.