

ГОЛОДАТЬ МОЖНО. А НУЖНО ЛИ?

Отсутствие меры грозит тяжелыми последствиями

Страдания ради фигуры

Сорок дней голодать, чтобы сбросить лишний вес, — такую установку получила в одной из челябинских фирм по коррекции веса Светлана П., молодая мама двоих детей из небольшого городка под Челябинском. С тех пор — уже двадцать дней — она не ест совсем, только пьет воду да еще делает очистительные клизмы. За это время она потеряла 17 килограммов из своих 115.

По словам Светланы, набрав группу, специалисты фирмы работали с желающими похудеть женщинами две ночи подряд, поскольку, по их словам, именно ночью организм расслабляется и человека легче ввести в транс. Якобы в этой фирме применяют технологии NLP, так называемое жесткое кодирование.

Мы, журналисты, не имеем полномочий проверять наличие лицензий и качество услуг подобных фирм — это дело специалистов. Однако как люди грамотные понимаем, что абсолютное голодание очень опасно не только для здоровья, но и для жизни вообще.

Специалисты Роспотребнадзора и Росздравнадзора, к которым мы обратились за комментариями, в один голос утверждают, что так голодать вредно: клетки мозга не получают питания, и это может способствовать даже возникновению психического заболевания, не говоря уже о других последствиях такого длительного голодания. Светлана на увещания родственников прекратит голодовку не реагирует — видимо, столь сильна психологическая установка, и они беспокоятся о последствиях. По словам медиков, из-за отсутствия питания могут обостриться другие болезни, которые раньше не проявляли себя. А кто даст гарантию, что даже при хорошем исходе, закончив голодовку, Светлана не наберет снова свои килограммы?

Пока готовила этот материал, Светлана, выдержав двадцать дней без еды, стала понемногу принимать пищу, но за два-три дня набрала пять килограммов веса, у нее начали разрушаться зубы — три пришлось удалить. А ее знакомая по данному сеансам похудения, завершив голодовку, потеряла 14 килограммов и вновь набрала восемь.

Может быть, легковесным женщинам стоит задуматься и на те же деньги, что они тратят на такую коррекцию веса, поменять меню, покупать фрукты и овощи, перейти на кефир и просто перестать есть на ночь?

ГАЛИНА ИВАНОВА,
собкор «ММ» в Челябинске.

Глупость несусветная

Информация, переданная нашим собственным корреспондентом Галиной Ивановой из Челябинска, весьма тревожна. Понятно, что пришла весна, мужчинам и женщинам, особенно молодым барышням, хочется мгновенно и любыми путями сбросить с себя лишние килограммы, стать непременно стройными и красивыми. Что это будет — длительное голодание или хваленые фармакопрепараты — не имеет значения. Главное — быстро! А последствия для здоровья мало в этом случае кого волнуют. Что касается длительного голодания ради фигуры, то эта тревожная тема заполонила и экраны центральных всероссийских каналов. По этому случаю хотелось бы привести мнение знаменитого хирурга, профессора, Героя Социалистического Труда Николая Амосова:

«Главный вклад нутрициологов и защитников полезности голода в том, что

они развеяли миф о чувстве голода как сигнале бедствия. «Муки голода» — это неприятно, что и говорить, но вредны только, когда голод длится долго. Сколько? Что-то между 20–40 днями, видимо, для разных людей индивидуально, в зависимости от исходного состояния, возраста, активности. По рассказам самих голодавших, чувство голода исчезает в первые 2–4 дня и снова появляется к 30–40-му, как крик организма о помощи. Не пробовав, не знаю, но двое моих сотрудников голодали из спортивного интереса: один 20, другой 15 дней. Болезнями они не страдали, но и открытий не сделали. Обоснование для лечебного действия длительного голода довольно бледно: будто бы организм получает «разгрузку», «отдых» и освобождается от «шлаков». Они, эти шлаки, яды, выделяются будто бы через кишечник, почему и полагается ежедневно делать очистительную клизму. Но что это за шлаки и яды, никто из медицинских светил в эти подробности не вдается: шлаки — и все! В то же время физиология свидетельствует, что никаких особенно ядовитых веществ у нормально питающегося человека не образуется, что яды, если и попадают, то только извне, и тогда действительно могут выделяться с мочой. Но длительно голодать для этого совсем не нужно.

Потребность в «отдыхе» для органов пищеварения тоже малопонятна. Ее можно допустить после большого переедания, но если постоянно питаться с ограничениями, то едва ли нужно от этого отдыхать. Вред переедания можно себе представить: всякая функция с перегрузкой становится неэффективной и истощает некоторые резервы. Для их восстановления действительно нужен отдых. Поэтому воздержаться от пищи день-другой после праздников — вполне несомненно. Но если безобразный и обильный прием пищи происходит изо дня в день, то при этом вы потеряете и фигуру, и здоровье. И длительное голодание вам, думаю, не всегда поможет. Скорее наоборот — навредит!

Один наш больной с тяжелым поражением артерий ног и гангреной пальцев голодал почти сорок дней. Провели обследование. Язва не заживала, но мы имели возможность тщательно изучить реакцию организма на длительное голодание. Оказалось, что обмен веществ не менялся, энергетические траты составляли около 1800 ккал в день и покрывались за счет запасов — сначала углеводов, а потом жиров. Этому соответствовали потери веса. Распад белков тоже оставался постоянным. Состав крови не менялся. Общая потеря веса составила 14 килограммов. Вывод: голод можно перенести. Но нужно ли? Большинство людей после голода быстро набирают исходный вес и, надо полагать, возвращаются к прежним болезням.

Не сомневайтесь, что голод как лечебный метод имеет смысл, только если последующее питание человека останется достаточно сдержанным. И к этому следует прибавить еще много физкультуры и различной активности в движениях.

Тот же Поль Брег для сохранения здоровья, фигуры и активности предлагал для всех людей воздержание от пищи раз в неделю, продолжительность которого 24 и 36 часов, но не допускал никакого воздержания от активных физических упражнений.

Фигуристые звезды?

«Только сильные люди могут держать себя в форме», — считает Лариса Долгина.



Сегодня «расслабляюсь» колбаской, а завтра — на хлеб и воду

— В моем доме есть все, чтобы заниматься фигурой в свое удовольствие: тренажерный зал, массажное кресло и даже сауна, но я, думаю, не всегда обязательно учитывать свои индивидуальные особенности, ибо то, что подходит для меня, другому человеку не подойдет. Удел сильных — всегда быть в форме, а удел слабых — лишь иногда ли вольное. Чтобы хорошо выглядеть, нужно над собой работать, а это труд, к которому не все женщины, к сожалению, готовы. Изменить человека может только он сам, если он на самом деле хочет измениться. Иногда я позволяю себе ужин в кругу друзей, но в целом стараюсь не есть после шести часов вечера. Стараясь обходиться без жирного и сладкого. Если вдруг переборщила с едой, стараюсь больше нагрузить себя на тренажерах.

Певница Валерия всегда в отличной форме: стройная, ухоженная, красивая. Но за этим стоит жесткая самодисциплина. Тезис Валерии: «Йога, диета и дисциплина». Она считает, что лучший способ держать форму — фитнес-йога. Им она занимается каждый день. Но этого мало. Валерия тщательно следит за своим питанием. Позволяет только и кусок тортика, и пиццу. Но на следующий день — лагерь для всех людей воздержание от пищи раз в неделю, продолжительность которого 24 и 36 часов, но не допускал никакого воздержания от активных физических упражнений.

Анита Цой относится к тем женщинам, чья активность бьет через край 24 часа в сутки. Как певице удается

прекрасно выглядеть и поддерживать себя в форме?

— «Лично я очень долго шла к красоте — к внешней и внутренней гармонии», — говорит она. — Кому-то от природы дано все, а кому-то нет. Я склонна к полноте, и с этим ничего не поделаешь. Но только после замужества задалась о том, что нужно брать за себя и начинать вести здоровый образ жизни. За четырнадцать лет похудела почти в два раза. Один из эффективных методов, которые я рекомендую, это раздельное питание. Мясо и рыбу надо есть только с овощами. Кроме того, необходима максимальная активность и физические нагрузки. Старайтесь двигаться как можно больше. Желательно два-три раза в неделю посещать спортивный зал, бегать, плавать, ходить на лыжах, кататься на велосипеде. Это трудно, долго, но в любом случае принесет эффект.

Можно похудеть и очень быстро, если слотать разные тайские и прочие таблетки. Но они дают разовый эффект. Впоследствии вы все равно наберете еще больший вес. У нас много артистов погорели и потеряли здоровье на подобных таблетках. В их состав входят психотропные вещества. Пробовала и я, но, слава богу, вовремя спохватилась. Так что после всех испытаний пришла к выводу, что нет ничего лучшего для быстрого похудения, чем диеты, физическая культура и огрученная разгрузка. Вот ее рецепт. Нам понадобятся один-два килограмма свежих огурцов

и два литра воды или зеленого чая на день. На ночь выпивайте стакан кефира, желатинно обезжиренного. Результат: на утро следующего дня — минус дватри килограмма и свежий цвет лица».

Худеем вместе

Уже доказано, что ожирение — главная причина повышенного давления, инсультов и инфарктов. Каждый потерянный килограмм будет снижать давление на 1 мм рт. ст. Кроме того, ожирение — главная причина сахарного диабета второго типа. Очень часто, чтобы нормализовать сахар крови и забыть об этой болезни, достаточно просто похудеть, желатинно при помощи активного движения. Попробавшись, люди просто убивают самих себя.

Не говорите себе: «Мне надо похудеть». Установка должна быть совсем другой. Вместо слов «мне надо» и «я должен» скажите себе «Я хочу!» Воплощать в жизнь свои желания в сотни раз проще и приятнее, чем выполнять тяжелые обязанности.

Не голодайте! Голод и диеты всегда заканчиваются только прибавкой веса. Объяснение простое: жировая клетка, переживающая голодные часы, как бульварный забвывается на любую еду и откладывает ее в виде жира «про запас».

Чтобы похудеть, главное, к чему надо привыкнуть, — строгое 5-разовое питание. Все, кто уже имеет практику подобного питания, считают, что оно и есть самое трудное в борьбе с лишним весом. Но только оно действительно помогает похудеть. Пейте простую воду, потому что чувство жажды мы часто принимаем за чувство голода. Иногда достаточно выпить стакан воды без газа — и еда вам не понадобится! Каждый день следует выпивать два литра воды. Причем первый стакан вы должны выпить, как только проснетесь, до завтрака. И это не только поможет вам похудеть, но и предупредит развитие рака мочевого пузыря. Доказано, что люди, выпивающие 10 стаканов воды ежедневно, не болеют этой тяжелой болезнью.

Итак, у нас будут пять приемов пищи. Три основных — завтрак, обед и ужин и два «перекуса»: первый между завтраком и обедом, второй — между обедом и ужином. Паузы между приемами — не менее 2–2,5 часа. Именно столько времени требуется, чтобы желудок сократился и уменьшился в размере. Если вы едите чаще, то желудок все время растягивается и требует больше и больше еды. У всех людей с лишним весом размер желудка очень большой. Объем съеденной за один прием пищи не больше 250–300 мл. Это немало! Но, чтобы не ошибиться, выберите себе глубокую чашку или тарелку, налейте для пробы в нее 300 мл воды и пользуйтесь только этой посудой. Последний прием пищи — не позднее 18.00–19.00. И при этом семь часов — для тех, кто не очень хочет похудеть. А если желание сильное, то последний прием пищи в 18.00.

Если после ужина через час или два вновь захочется кушать, возьмите стакан воды, чайную ложку и не выпивайте, а «съешьте» ложечку эту воду. Процедура занимает 10 минут и сильно снижает чувство голода. Если это не помогло и через час снова хочется есть, то нужен стакан кефира. И точно так же, чайной ложечкой, его надо съесть. «Перекусы» должны, в основном, состоять из того же кефира или фруктов и овощей.

ДОЛГОЖИТЕЛИ

Остерегайтесь королей! Умрете в 152!

СПИСОК ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ возглавляет легендарная личность Древнего Китая, предполагаемый творец мира, который, как утверждают сказания, выросстал за день на восемь метров и дожил до 18 тысяч лет. Его звали Пан Ку. 969 лет прожил Мафусанд, 930 якобы жил Адам, 300 Нестор. 200 лет жил китайский философ Лао Цзы. Эти данные за давностью лет трудно проверить, но легенда есть легенда.

А вот дальнейший список не относится к легенде: 185 лет прожил житель Венгрии Чартен и столько же мужчина по имени Китахи из Ирана. 180 лет — мистер Йорайт, подданный ее величества королевы английской, 177 лет прожила его верная жена. 168 — Ширали Муслимов из бывшего СССР. 152 года прожил известный Томас Парр из Англии. Говорят, что его стубило приглашение в королевский дворец: Парр умер вскоре после прихода туда. Врач, проводивший вскрытие, утверждал, что нить его жизни оборвала резкая смена пищи и питья. Не исключалась и другая причина — загрязненность атмосферы столицы. 139 лет прожил Китено Кингаммо из Танзании, 112 — дева-женщина из США. 105 лет отпраздновал еще 1983 году Мустафа Бухамеден из Бухары. В том же году он впервые в своей жизни посетил врача в целях получения справки... для милиции, что он по состоянию здоровья может водить машину.

Среди тех долгожителей, кто перешагнул 80 и даже 90-летний рубеж и в этом возрасте остался мировой величиной в своей профессии, следует назвать Гиппократ, Платона, Конфуция, Хо Ши Мина, Ньютона, Павлова, Толстого, Верди, Микеланджело, Пикассо, Шю, Вольтера, Стравинского, Рубинштейна, Чаплина. Когда однажды знаменитого Рубинштейна какой-то репортер, встретив в Булонском лесу на прогулке, спросил: «Чем он обязан своему долголетию и высокому профессиональному мастерству?» 90-летний виртуоз ответил: «Я страстно люблю жизнь».

В день своего 110-летия один из местных жителей поднялся на знаменитую вершину Эльбрус (5633 метра над уровнем моря) 209 раз за свою жизнь.

ОФИЦИАЛЬНО

Извещение. Открытый конкурс

ОАО «Магнитогорский металлургический комбинат» (ОАО «ММК»), далее организатор конкурса, приглашает для участия в открытом конкурсе финансовые организации на право заключения договора банковского счета с организатором конкурса.

Лот № 1:
Форма торгов: открытый конкурс.
Предмет договора: заключение договора банковского счета с организатором конкурса.

Срок проведения работ: в соответствии с конкурсной документацией.
Условия оказания услуг: в соответствии с конкурсной документацией.
Условия оплаты: в соответствии с конкурсной документацией.
Критерии оценки заявок: в соответствии с конкурсной документацией.
Место оказания услуг: Российская Федерация.
Обеспечение заявки: не требуется.
Обеспечение договора банковского счета: не требуется.

Участники конкурса могут получить конкурсную документацию по адресу организатора конкурса или на официальном сайте: www.mmk.ru до 19 мая 2008 г. Заявка на участие в конкурсе подается в соответствии с установленной формой. Форма заявки на участие в конкурсе размещена на www.mmk.ru.

Лот № 2:
Форма торгов: открытый конкурс.
Предмет договора: заключение договора банковского счета с организатором конкурса.

Срок проведения работ: в соответствии с конкурсной документацией.
Условия оказания услуг: в соответствии с конкурсной документацией.
Условия оплаты: в соответствии с конкурсной документацией.
Критерии оценки заявок: в соответствии с конкурсной документацией.
Место оказания услуг: Российская Федерация.
Обеспечение заявки: не требуется.
Обеспечение договора банковского счета: не требуется.

Участники конкурса могут получить конкурсную документацию по адресу организатора конкурса или на официальном сайте: www.mmk.ru до 19 мая 2008 г. Заявка на участие в конкурсе подается в соответствии с установленной формой. Форма заявки на участие в конкурсе размещена на www.mmk.ru.

Лот № 3:
Форма торгов: открытый конкурс.
Предмет договора: заключение договора банковского счета с организатором конкурса.

Срок проведения работ: в соответствии с конкурсной документацией.
Условия оказания услуг: в соответствии с конкурсной документацией.
Условия оплаты: в соответствии с конкурсной документацией.
Критерии оценки заявок: в соответствии с конкурсной документацией.
Место оказания услуг: Российская Федерация.
Обеспечение заявки: не требуется.
Обеспечение договора банковского счета: не требуется.

Участники конкурса могут получить конкурсную документацию по адресу организатора конкурса или на официальном сайте: www.mmk.ru до 19 мая 2008 г. Заявка на участие в конкурсе подается в соответствии с установленной формой. Форма заявки на участие в конкурсе размещена на www.mmk.ru.

Информация о конкурсе
Дата начала приема заявок: 16 апреля 2008 г.
Дата, время и место окончания приема заявок: 19 мая 2008 г. до 12.00 (время местное) по адресу конкурсной комиссии ОАО «ММК», с 12.00 до 14.00 (время местное), по адресу организатора конкурса.

Дата, время и место вскрытия конвертов: 19 мая 2008 г., 14.00 (время местное), по адресу организатора конкурса.

Дата, время и место рассмотрения заявок: 19 мая 2008 г., с 14.00 до 16.00 (время местное), по адресу организатора конкурса.

Дата, время и место подведения итогов: 19 мая 2008 г. в 16.00 (время местное), по адресу организатора конкурса.

Заказчик: ОАО «ММК» в соответствии с конкурсной документацией.

Организатор конкурса: ОАО «ММК».

Адрес организатора конкурса: 455000, г. Магнитогорск, ул. Кирова, д. 93.

Адрес конкурсной комиссии: 455000, г. Магнитогорск, ул. Кирова, д. 93, каб. 333.

Телефон: (3519) 24-44-24, 24-70-35.

Факс: (3519) 24-82-93.

Контактные лица: Грицай Максим Николаевич (gr@mmk.ru), Внер Елена Валентиновна (vier@mmk.ru).

КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Швабра гантелей не заменит

ПРИНЯТО ДУМАТЬ, что, убирая квартиру или стиральную бельё, мы поддерживаем организм в тонусе. Увы, это далеко не так. На такую работу энергия почти не расходуется. К тому же, чтобы иметь хорошую физическую форму, надо выполнять специальные физические упражнения, которые укрепляют мышцы и не дают «закостенеть» суставам. Полноценную зарядку даже такой труд, как мойка окон, не заменит. Так что бросайте швабру и тряпку и беритесь за гантели.

Врачи уверяют: никаких шлаков в организме нет и ни один хирург, делавший операцию на кишечнике, их не видел. Организм устроен так, что все «отходы» выводятся естественным путем, поэтому в чистке он не нуждается. Наоборот, она может только навредить. В кишечнике происходит окончательное переваривание пищи. Если постоянно ставить клизмы, этот процесс нарушится, вымывается полезная микрофлора, возникнет дисбактериоз, могут обостриться желудочно-кишечные заболевания. Ешьте больше овощей и фруктов, пейте не менее двух литров чистой воды в день и обязательно занимайтесь физкультурой — вот залог здорового кишечника.

При беге начинающие бегуны испытывают сильную физическую нагрузку, значительно учащается их сердцебиение, что не только не полезно, а наоборот, вредно для людей с ослабленным сердцем. Более того, есть целый список «несердечных» заболеваний, при которых бег противопоказан: гипертония, бронхиальная астма, хронический бронхит... От обычной ходьбы бодрым шагом куда больше пользы при таких заболеваниях. Возвращаясь с работы, выходите каждый день на 2–3 остановки раньше, не пользуйтесь лифтом, поднимайтесь и спускайтесь по лестницам пешком.

Быть молодым — большого ума не требуется.

КАРЕЛ ЧАПЕК

ДОМАШНЕЕ ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ЛИШНЕГО МУЧЕНИЯ

СТРАНА СОВЕТОВ

Лопата, грабли, радикулит

Если активное тепло во второй половине апреля сохраняется, садоводы потянутся на свои садовые участки. Их ждет объемная работа, которую придется выполнять, в основном, при помощи лопаты и граблей. Соскучившись по движениям и физической нагрузке, мы терпим всякую меру. Мышцы, связки с ходу не выдержат мощного порыва и накажут садоводов народным заболеванием — радикулитом. Если все же такое произойдет, народная медицина предлагает испытанные и проверенные жизнью рецепты.

Смешайте белок куриного яйца с 1 ст. л. скипидара. Смочите смесью холщовую тряпочку и слегка отожмите. Приложите к больному месту, накройте сверху бумагой для компрессов

или медицинской клеенкой и привяжите шарфом. Держите повязку столько, сколько сможете (примерно 40–45 минут), затем смойте теплой водой, вытрите кожу и обвяжите чем-нибудь теплым.

Налейте в блюдце настойку валерианы, смочите в ней марлю, наложите на больное место и сделайте компресс.

Лист лопуха смочите в холодной воде и обратной стороной приложите на больное место и перевяжите.

На больное место нужно приложить свежие листья хрена. Листья можно менять или прикладывать на несколько дней сразу.

К одному стакану натертой на терке черной редьки добавьте натертую головку чеснока. Перемешать и приложить к пояснице при обострении.

Одну среднюю свеклу помыть, натереть на мелкой терке, отжать сок. Жмых смешать с

одной полной ложкой керосина и наложить на больное место на ночь. Если сильно печет, можно через ситцевую тряпочку.

Порошок боляги, которую можно купить в аптеке, растереть с подсолнечным маслом (1:30), натереть полученной мазью больные места, сделать согревающий компресс, держать 40–50 минут.

Компресс из теста на дрожжах плюс 1 ч. л. очищенного скипидара втирать в поясницу до тех пор, пока кожа не покраснеет, затем обернутое марлей тесто приложите к больному месту и сделайте компресс. Держать от сорока до пятидесяти минут. Процедуру выполнять через день. Для уменьшения жжения выпить теплое молоко с пищевой содой (1 стакан молока 1 ч. л. соды). Если появится ожог, процедуру временно прекратить. На курс лечения достаточно 3–5 компрессов.

Но лучше не доводить себя до радикулитных проблем.

«Лошадиный» рецепт

Неочищенный овес, который кормят лошадей, желатинно купить у крестьян или на рынке, но очень важно, чтобы он не был протравлен для посева. В дуршлаге промойте два стакана овса, засыпьте его в кастрюлю, залейте двумя литрами чистой отстоянной воды, доведите до кипения и сразу убавьте пламя. Отвар должен медленно кипеть на малом огне в течение двух часов. Затем охладите. Когда отвар остынет, поставьте его в холодильник.

Пейте отвар натощак по 1/2 стакана с медом (за полчаса до еды) в течение трех недель. Мед при желании можно заменить сахаром. Отвар вымывает из организма болезнетворные вещества. Включите в свой рацион питания творог, кисломолочные продукты, курагу, изюм, чернослив, орехи, мед. Первое время отвар пейте

через каждые 3 месяца, а потом только для профилактики раз в полгода.

Параллельно или по окончании с отваром овса можно принимать еще одно лекарство. Корень петрушки — 300 г, корень сельдерея — 150 г тщательно помыть щеткой, натереть на мелкой терке вместе с кожцей, в полученную кашку добавить стакан сахара, перемешать, сложить в банку и хранить в холодильнике. Принимать 1 ч. л. три раза в день через каждые три месяца, но можно и чаще. Помогает избавиться от простудных заболеваний, придает силы и энергии.

При растяжении связок

Мед и ржаную муку соединить и сделать лепешку. Можно добавить в тесто немного прополиса. На больное место лепешку прикладывают как компресс. Можно носить целый день.

Покончим с занозой

Занозу, засевшую глубоко, вытаскивать очень сложно. Сделайте для нее «баню»: пять ложек сухого чистотела залейте двумя стаканами кипятка, добавьте одну ст. л. поваренной соли. Опустите руку в столь горячую воду, как только сможете терпеть. Держите в чистотеле до остывания. Заноза должна выйти на поверхность сама.

Нет бронхиту

Взять три ст. л. смеси трав: лист березы, зверобой, подорожник, кипрей, мята, листья черной смородины. Травы должны быть смешаны заранее в равных пропорциях. Смесь залить стаканом кипятка и настоять в термосе. В день можно выпивать до трех стаканов такого чая. При кашле постукивайте себя ладонью по груди. Делать это надо в сидячем положении.