

Лекція 8. Оздоровчі системи очищення організму. Технології оздоровчого харчування

План.

1. Оздоровчі системи очищення організму.
2. Авторські системи і технології очищення організму.
3. Технології оздоровчого харчування.
4. Роздільне харчування.
5. Раціональне харчування.
6. Дієтотерапія.
7. Класифікація дієт.
8. Циклічне (інтервальне) голодування.

Література:

1. Огнистий А.В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі системи (короткий довідник). – Тернопіль: СМТ «ТАЙП», 2009. –78 с.
2. Оздоровчо-рекреаційні технології: навч. посів. І Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців - Львів: ЛДУФК, 2019.- 220 с.
3. Повна енциклопедія очищення та лікування організму І укл. І. Левашова. - Донецьк: ТОВ "Глорія Трейд", 2011.- 320 с
4. Перенатьев Ю.С. Самые эффективные методики очищения, голодания и омоложения / Ю.С. Перенатьев. - Харьков : Книжный клуб "Клуб семейного досуга"; Белгород : ООО Книжный клуб "Клуб семейного досуга", 2010,- 288 с.
5. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини: монографія / Ю. Павлова.-Львів: ЛДУФК, 2016.- 356 с.
6. Цимбал Н.М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я. Навчально-методичний посібник. - Тернопіль: «Навчальна книга – Богдан», 2000.-168 с.
7. http://zdorovia.com.ua/zhinochezdorovyia/22556ochiszaemo-limfu-zadopomogoyu-sokiv.html#google_vignette

Формування індивідуального стилю здорового способу життя вимагає використання різних засобів. Накопичений досвід народів та їх культур свідчить про перевагу комплексного підходу у використанні засобів фізичної культури.

Серед основних природних систем оздоровлення окремої уваги потребує система очищення організму.

Так, до систем очищення організму слід віднести такі, що дозволяють очистити думки, помисли, переконання і свідомість. Це допомагає

проаналізувати, переглянути і від коректувати власну життєву позицію у відношенні до вічних, загальнолюдських та особистих цінностей. Очищення організму необхідне для виліковування різних хвороб.

До цієї групи систем слід віднести:

- Програму духовного оздоровлення Юрія Андрєєва;
- Система оздоровлення Надії Семенової;
- Систему очищення за Малаховим (очистка нирок);
- Система очищення лімфи Норберта Уокера за допомогою соків цитрусових.

Кожна із запропонованих оздоровчих систем довела своє право на існування дивовижними результатами, досягнутими розробниками та їх послідовниками. У той же час жодна із систем не є і не може бути універсальною, тобто такою, що може бути прийнятною для всіх людей у всіх випадках життя.

Програма духовного оздоровлення Юрія Андрєєва

Юрій Андрєєв - автор багатьох видань, у яких порушено питання духовного оздоровлення людини. У 1991 році вийшла його книга «Три кити здоров'я», яка висвітлює авторський підхід до оздоровлення організму. Автор вважає, що організаційна роль у створенні здоров'я належить духовному компонентові. Духовне очищення повинно починатися з доброї та світлої мети попереду. Різноманітні програми духовного оздоровлення мають спільну рису: ключ до управління тілом міститься в нашій свідомості. Правильно користуючись цим ключем, людина може підтримувати добре здоров'я.

Отже, автор пропонує три напрями стратегії збереження і поліпшення духовного оздоровлення:

- 1) підтримання енергетичного потенціалу;
- 2) харчування (повинно бути індивідуальним; живим);
- 3) голодування (втрачається надлишкова маса тіла, зайвий жир, спалюється все зайве, надлишкове, шкідливе, чужорідне, хвороботворне).

Юрій Андрєєв підкреслює, що всі механізми травлення на 6-7 день голодування перебудовуються і переходять від переварювання зовнішніх надходжень, яке припиняється, до пошуку ресурсів усередині організму.

Голодування - це часткове або повне утримання від їжі та води. Залежно від мети голодування, виокремлюють такі його види: *релігійне, професійне, фізіологічне, патологічне, експериментальне, терапевтичне.*

Застосовується декілька видів голодування в декілька способів і в певній циклічності. При цьому виокремлюють три стадії голодування:

Перша стадія - харчове збудження, тривалість якої 2-3 дні. У цей період людина припиняє вживати їжу, її шлунок порожній, поживні речовини у кров не надходять.

Друга стадія - наростаючий ацидоз, тобто голод триває від 2-3 днів до 6-10 днів голодування. І починається після того, як період збудженого стану переходить у загальмований, унаслідок чого відчуття голоду повністю зникає.

Третя стадія - компенсаторна, або адаптаційна. Розпочинається після того, як мине криза, яка завершується очищенням язика, появою відчуття голоду. Тривалість цієї стадії індивідуальна. У середньому розпочинається на 6-10 добу і завершується на 40-70 добу і більше.

Після голодування розпочинається важливий поступовий відновлювальний період.

Вплив голодування на організм:

1. Голодування 1-3 доби активізує центральну нервову систему (ЦНС), розвантажує харчову систему і дає їй відпочинок, очищує кров від шлаків.
2. Голодування упродовж 3-7 діб очищує міжкліткову рідину, відновлює епітеліальну тканину тонкого кишечника і шлунка.
3. Голодування упродовж 7-14 діб частково очищує печінку, налагоджує роботу ССС.
4. Голодування впродовж 14-21 доби повністю очищує печінку і нирки, виводяться камінці з жовчного і сечового міхурів, розсмоктуються солі та пухлини, частково очищується кісткова тканина.
5. Голодування від 21-30 діб знищує всі види пухлин та інфекції, виводить солі, відновлюються й оновлюються клітини м'яких тканин організму, виводяться старі клітини з організму, нормалізується жирова тканина.

Юрій Андрєєв переконаний, що вихід з голодування має бути пологий за своїм графіком, повинен тривати за часом стільки ж або принаймні 3/4 того періоду скільки тривало саме голодування.

Очищення організму за системою Н.О. Семенової

Система очищення Надії Олексіївни Семенової полягає у тому, що в організмі людини постійно утворюються шкідливі речовини, які виводяться через нирки, кишківник, шкіру, легені. Якщо вчасно вони не будуть виведені з організму, то людина може важко захворіти.

Надія Семенова характеризує зашлакованість як: втома впродовж дня, «недосипання», важкість і біль у ділянці шиї і трапецієподібного м'яза; головні болі, мігрєні, постійна слабкість, млявість, відчуття голоду, зайва маса тіла; поява папілом, бородавок, висипань на шкірі; хронічні захворювання; доброякісні і злоякісні пухлини.

Система оздоровлення й омолодження Надії Семенової базується на трьох основних принципах:

1. Правильне роздільне харчування.
2. Виведення з організму паразитів.
3. Очищення організму від усіляких шлаків у такій послідовності:
 - очищення кишківника, боротьба з дисбактеріозом;
 - очищення печінки;
 - очищення суглобів;
 - очищення нирок;
 - очищення сечостатевої системи;
 - очищення лімфи.

Очищення поверне тілу внутрішню силу, чистоту, здоров'я, красу та ясний розум.

Технологія МАЛАХОВА

Геннадій Малахов - російський вчений, який пропонує різноманітні методи зцілення організму при виникненні хвороби.

Девіз - багато людей хоче, щоб їх вилікували інші або щоб це було зроблено за допомогою будь-якого інструменту, не визнаючи при цьому своєї вини і не стараються знайти свою помилку, яка є причиною їхньої біди.

Для доброго функціонування нашого організму слід здійснювати:

- очищення органів (товстої кишки, печінки, нирок);
- очищення від патогенних організмів (простих паразитів);
- очищення організму від шлаків і солей;
- правильне харчування;
- ліквідувати дію гепатогенних зон (якщо є);
- створити нормальний мікроклімат в найближчому оточенні (сім'я).

Здоров'я людини тримається на 3 основах - духовності, психіці та фізіології. Кожна з цих тем потребує свого специфічного підходу і засобів, за допомогою яких вирішуються проблеми.

Духовність вирішується за допомогою дотримання моральних законів.

Здоров'я психіки підтримується за допомогою знань і роботи свідомості.

Здоров'я фізичного тіла базується на фізіології. Тому слід знати основи людської фізіології; дотримуватися і поважати її закони.

Без гармонійної роботи у цих напрямках над собою людина не здобуде бажаного здоров'я. Окрім цього, слід дотримуватися **5 законів оздоровлення;**

1. Людина живе в середині великого живого організму, який ми називаємо Богом. Людина сприймає Бога як оточуюче середовище. Залежно від того, як діє людина на організм, таку і отримує відповідь.

Тобто, Перший і головний закон життя і оздоровлення: правильно взаємодій з Богом згідно релігійних та моральних законів.

2. Різні думки, емоції та бажання постійно зтягають людину в певні авантюри, спокуси, поступки та ін. Приклад: людина їсть смачну їжу. Спокусившись своєму смаку, людина все їсть і їсть. Так переїдання призводить до ожиріння. Піддавшись спокусі емоцій гніву, людина здійснює рукоприкладство.

Тому Другий закон: розберись та контролюй свої власні думки, емоції та бажання; навчись розрізняти де Ти є правдивий, а де - брехливий.

3. Третій - пізнай будову власної індивідуальної конституції та її особливостей. Лікуйся та оздоровлюйся відповідно до її особливостей.

4. Саме головне для фізичного тіла - це підтримка у ньому достатньої кількості життєвої енергії, постійне самооновлення. Для цього слід враховувати біоритмологічні процеси, які керують життєдіяльністю людського організму.

Тому 4 Закон: узгоджувати життя і оздоровчі заходи із біологічними ритмами.

5. дефіцит енергії в організмі є головною причиною, що веде до хвороб і *передчасної* старості.

Повне очищення організму по Малахову: народні рецепти

Очищення кишечника за Малаховим в домашніх умовах

Дана процедура має схожість з методикою Н. Семенової, тому що в обох випадках використовується клізма з додаванням лимонного соку. Її потрібно робити не більше двох тижнів, проте помітне поліпшення настає вже на 4-5 день.

Розчин для кухля Есмарха: на 2 л кип'яченої води 1 ст.л. лимонного соку. Вранці, після туалету, робиться клізма, тримати в собі воду якомога довше, краще всього – 10 хвилин, після - в туалет.

Очищення печінки. Тут також є схожість з системою очищення Семенової. Як стверджує автор, дана процедура сприяє викиду каменів з печінки в кишечник, однак це дещо суперечить фізіології.

Що потрібно робити: 3 дні пити тільки яблучний сік (5 склянок); після закінчення третьої доби готуємо грілку з теплою водою, лягаємо і укладаємо її на печінку, п'ємо кожні 15 хвилин по 3 великих ложки оливкової олії і лимонного соку. Загальний обсяг кожного інгредієнта має становити 100 мл.

Очищення нирок за Малаховим Щоб провести чистку нирок, автор пропонує харчуватися протягом двох тижнів тільки кавунами і білим хлібом або батонем. При цьому кожен раз о 2 годині ночі потрібно приймати ванну з додаванням морської солі, і в цей же час їсти кавун.

Очищення від паразитів за Малаховим Для лікування глистів та інших паразитів Малахов радить два методи:

Голодувати по 3-4 рази на рік протягом 5 днів,

Використовувати власну урину. Нею можна робити клізми, приймати всередину або вмиватися, якщо є очні інфекції.

Очищення організму від слизу за Малаховим Якщо в легенях, бронхах або гайморової пазухи присутній слиз, необхідно вживати двічі на день по ½ ч.л. такої суміші: натерти 150 г хрону, вичавити сік з 2-3 лимонів; змішати.

Очищення організму від солей за Малаховим Як вважає Малахов, вивести солі допомагає звичайний рис, попередньо замочений у воді. Настоявати його потрібно 4 доби в холодильнику, щодня міняючи воду, а вживати вранці натщесерце, і після цього нічого не їсти.

Система очищення лімфи за допомогою соків

Цей метод очищення лімфи був запропонований американським лікарем-натуропатом Норбертом Уокером. Для його використання потрібно заздалегідь запаситися цитрусовими. Потрібно буде мати можливість приготувати два літри змішаних соків протягом трьох днів поспіль.

Ці два літри будуть складатися з:

- 800-900 гр грейпфрутового соку,
- 200 гр лимонного соку,
- 800-900 гр апельсинового соку.

Це порція на один день. Така кількість соків готується з ранку і потім розводиться двома літрами води. Разом кожного дня треба буде випивати по чотири літри рідини.

Як відбувається процедура?

Увечері приймається клізма (так, нікуди від цього способу очищення кишечника не дітисся), а на ранок ви приймається 50 грамів (це столова ложка з верхом) глауберової солі на один стакан води.

Дуже важливий, за роз'ясненням Уокера, саме такий склад проносної солі: вона є тим адсорбентом, який і виводить специфічний бруд з організму.

Коли проносне спрацює, через кожні півгодини треба починати приймати по склянці заготовленої рідини, злегка підігрівши 200 грамів соку. І крім нього - нічого!

Тобто три дні нічого не приймати всередину, крім цитрусового соку і глауберової солі, яка змушує активно працювати за допомогою цієї специфічної рідини всі механізми утворення лімфи.

Увечері клізма, кожен день з ранку - глауберова сіль, а в проміжках - двадцять двохсот-грамових склянок злегка підігрітого соку.

В результаті відбувається чудове очищення всього організму. Ніякого почуття голоду в ці дні ви не відчуваєте, бо цей самий цитрусовий сік - та ще на талій воді - колосальний енергетик. Після чого спокійно, не поспішаючи, можна перейти на легкі кашки, на нормальне харчування.

Таку чистку слід робити раз на рік, краще в січні-лютому, коли в наявності є все цитрусові одночасно. Така методика Уокера, чоловіка, який розробив ціле вчення про лікування соками. Він знав про існування мандаринів, але в практику ввів саме грейпфрути, лимони та апельсини. Тому краще ніяких відхилень від даної рецептури не допускати.

Увага: рідину необхідно готувати кожен день заново, щоб вона була свіжою з ранку. Всі три види цитрусових повинні бути цілком дозрілими.

Цю процедуру рекомендується проводити після того, як вже почистили печінку, щоб уникнути навіть натяку на алергію цитрусовими.

Ця очистка організму протипоказана людям, у яких є проблеми зі шлунком та підвищеною кислотністю.

Основна проблема оздоровчого харчування в нашій країні — це проблема *раціонального харчування*, тобто *такого, яке відповідає фізичним потребам організму для забезпечення фізичного здоров'я й активної трудової діяльності*.

Необхідність раціоналізації харчування людини здійснюється в усіх країнах світу. Доказом цього слугують опубліковані ВООЗ дані про медичні проблеми в Європі, пов'язані з деякими особливостями харчування.

За даними Українського інституту харчування, проблеми харчування і стан здоров'я населення нашої країни відображають певною мірою картину, яка склалася в інших країнах Європи.

ВООЗ виробила стратегію для суспільного харчування, основними напрямками якої є:

- зниження вживання насичених жирів, холестерину, цукру, солі, алкоголю;
- зниження маси тіла;
- відмова від куріння;
- підвищення фізичної активності;
- вживання овочів і фруктів, зернових, харчових волокон, мінеральних речовин, що відповідає уявленню про збалансоване харчування.

Основою збалансованого харчування є співвідношення поживних речовин, необхідних для нормального функціонування організму.

У такому раціоні поєднуються вітаміни, мінерали, а також правильні білки, жири та складні вуглеводи.

На відміну від інших напрямків харчової культури, збалансоване меню не містить винятків з раціону або нахилів до конкретних компонентів.

При цьому такий тип харчування передбачає виключення рафінованих продуктів, компонентів з високим вмістом шкідливих жирів та надмірною кількістю цукру або цукро-замінників.

До систем **оздоровчого харчування** слід віднести такі, які пояснюють правильність вибору того чи іншого способу харчування.

Так, до цієї групи відносять:

- Система харчування Монтеньяка.
- Система харчування Х.Моля.
- Система Гарберта Шелтона (роздільне харчування)

Методика оздоровчого харчування Мішеля Монтиньяка.

Мішель Монтиньяк – відомий у світі французький дієтолог, який розробив свою систему нормування та стабільного утримання ваги без виснажливих дієт та голодування. Автор вважає, що повніють не від того, що їдять багато, а від того, що їдять неправильно, тобто невірно. При цьому, харчуватися вірно не означає, що їсти треба несмачно або обмежено. Зазначена методика не є певною дієтою, а є своєрідною методикою харчування, або навіть «дисципліною» харчування. Відповідно до якої утримується баланс ваги.

Система М.Монтиньяка має чітке наукове обґрунтування.

Харчові продукти містять в собі визначену кількість поживних речовин: білки (протеїни), жири (ліпіди), та вуглеводи (глюциди). Окрім того, харчові продукти містять воду і речовини, які не перетравлюються.

Білки можуть бути:

- тваринного походження (м'ясо, риба, сири, яйця, молочні продукти).
- рослинного походження (фасоля, гриби, соя, злакові, горіхи).

Вони необхідні нашому організму. Однак, споживання їх у великих кількостях не призводить до збільшення ваги, так як білки не мають високого енергетичного потенціалу.

Вуглеводи М.Монтиньяк поділяє на «добрі» та «погані». Добрі ті, які не викликають суттєвого підвищення цукру (глюкози) в крові. Погані вуглеводи – це ті, які збільшують зміст глюкози в крові, що викликає гіперглікемію.

В цілому стратегія харчування Монтиньяка пов'язана:

- з відмовою від продуктів з високим індексом глікемії;
- з вибором продуктів з низьким індексом глікемії
- з ретельним вибором жирів.

Жири поділяються на дві великі категорії залежно від походження:

- тваринні жири (м'ясо, риба, яйця, сир)
- рослинні жири (масло, маргарин та ін.);
- насичені жирні кислоти (м'ясо, ковбаси, яйця, молоко, сметана та ін.)

- ненасичені жирні кислоти (рослинне масло)

Деякі з них сприяють підвищенню (м'ясо, молочні продукти) або пониженню (оливкове масло та ін.) холестерину в крові.

В цілому людина споживає багато жирів, тобто близько 42% від обсягу продуктів нашого традиційного харчування, а потрібно 30%. Надлишок жирів разом з надлишком вуглеводів сприяє тому, що вага збільшується.

Клітковина міститься у всіх сирих та сушених овочах, фруктах.

Основний принцип запропонованого нового типу харчування полягає у тому, щоб уникати поєднання жирів (ліпідів) з «поганими» вуглеводами, а також віддавати перевагу «хорошим» ліпідам, що є профілактикою від СС захворювань.

Білки + жири потрібно комбінувати з різними овочами, які містять велику кількість клітковини.

Основні принципи:

- Триразове харчування - не можна пропускати їду!
- Їсти до насичення і не перекушувати.
- Відмовитися від продуктів з високим *глікемічним індексом*.

Глікемічний індекс

Це показник, який визначає зміну вмісту глюкози (цукру) в крові, тобто, показує наскільки зростає цей вміст залежно від того або іншого з'їденого продукту. Чим вище глікемічний індекс продукту, тим вище при його надходженні в організм підніметься рівень цукру в крові, що, у свою чергу, спричинить за собою вироблення організмом могутньої порції інсуліну, за допомогою якої з'їдені вуглеводи не будуть запасені у вигляді глікогену в печінці і м'язах, а буде відправлений, головним чином, в жирові депо. Саме тому важливо споживати вуглеводи, що володіють низьким глікемічним індексом, що відносно поволі підвищує рівень цукру в крові.

Методика включає два етапи – дві фази:

Фаза 1 – період швидкої втрати ваги і відновлення життєвої енергії. Триває від декількох тижнів до декількох місяців залежно від того на скільки людина прагне схуднути.

Фаза 2 – період стабілізації, яка може продовжуватися все життя. Немає ніяких протипоказань до застосування моєї методики.

Головні правила у фазі 1: слід відмовитися:

1. від цукру – від небезпечний для здоров'я. Або слід вживати замітник;

2. від хліба звичайного – слід вживати лише грубого помолу. Можна вживати під час сніданку, а на обід та вечерю тоді, коли вживати фрукти, що містять клітковину;

3. від картоплі – або вживати її з зеленим салатом, який затормозить процес перетворення крохмалю в вуглеводи, а це зменшить кількість виробленої глюкози;

4. від алкоголю – набирається вага;

5. від вживання гірчиці;

6. від шліфованого рису;

7. від міцної кави.

Декілька рекомендацій:

1. Фрукти не можна вживати після основної їжі (сніданок, обід, вечеря), а тільки до них. Тобто, фрукти сполучати з іншою їжею не можна.

2. Перед або під час їжі пити слід якомога менше рідини. Слід пити між прийомами харчування до 1,5л в цілому.

3. Їсти слід поволі. Після їжі, яка насичена вуглеводами слід зробити перерву на 3год., перед тим як вживати фрукти.

4. Допустимі тільки вуглеводи з дуже низьким глікемічним індексом (35 і нижче).

Головні правила відмови у фазі 2 залишаються:

1. від цукру – від небезпечний для здоров'я. Або слід вживати замінник;

2. від хлібу звичайного – слід вживати грубого помолу. Можна вживати під час сніданку, за обідом і вечерю хліб можна їсти тільки з сиром. Слід вживати фрукти, які містять клітковину;

3. від картоплі – або вживати її із зеленим салатом, який затормозить процес перетворення крохмалю в вуглеводи, а це зменшить кількість виробленої глюкози;

4. замінити масло на маргарин або олію;

5. помірно вживати десерти. Їжте полуницю, малину і чорницю;

6. їжте більше риби і віддавайте перевагу «хорошим» ліпідам, з тим щоб попередити серцево-судинні захворювання;

7. пийте не жирне молоко;

8. не пийте алкоголь (червоне сухе вино) на голодний шлунок;

9. під час їжі пийте воду або вино, але не більше півпляшки в день. Не пийте воду, якщо ви п'єте вино;

10. поїжте, перш ніж приступити до вина;

11. не пийте шипучі напої, колу і лимонад;

12. продовжуйте пити каву без кофеїну, або слаба кави, або чай;

13. поменше пити і пити негазовану воду. Пити не менше 1,5л в день.

Програми здоров'я Ханса Моля.

Ханс Моль – коментатор німецького телебачення, ведучий тележурналу «Здоров'я», використовуючи матеріали досліджень вчених і наукових установ Німеччини та США, розробив 7 програм здоров'я: «Програма харчування»; «Програма фізичної активності»; «Програма боротьби з палінням»; «Антиалкогольна програма»; «Програма профілактики захворювань»; «Програма профілактики нещасних випадків»; «Програма психічної міцності».

«Програма харчування», яка нам цікава в рамках нашої теми.

В своїх дослідженнях Ханс Моль називає 10 помилок в харчуванні:

- 1 – ми їмо занадто багато;
2. – ми їмо надто жирно;
3. – ми неправильно вибираємо (недостатньо вітамінів, свіжих овочі, фруктів, білку, молока, риби);
4. – ми їмо неправильно (нерегулярно, надто швидко, 3 рази замість 5);
5. – ми їмо надто солодко, зловживаємо ласощами;
6. – ми п'ємо надто багато (надлишок алкоголю і солодких напоїв);
7. – ми неправильно зберігаємо продукти, неправильно їх готуємо;
8. – ми надто мало знаємо про харчування;
10. – ми харчуємось, забуваючи про свій вік.

Перевірка ваги: перевірити свою вагу потрібно зранку перед сніданком. Переважно нормальною вважають вагу визначену за формулою: ріст людини мінус 100. Ідеальною можна вважати таку вагу, яка менша від нормальної на 10% (у жінок – 15%). Якщо вага перевищує норму більше як 20%, то мова йде про ожиріння.

Надлишкова вага майже завжди пов'язана з помилками в харчуванні. Уникнути цих помилок допоможе аналіз раціону харчування (кількість, спосіб приготування, причини споживання їжі, час її споживання).

Вже після перших днів такого контролю можна ставити собі конкретну мету. Наприклад, раз на тиждень виконувати кожне з наступних правил:

- Пити каву без вершків і молока;
- Пити чай і каву без цукру та взагалі його не вживати цукру;
- Їсти хліб без масла;
- На сніданок не їсти хліб;
- Під час обіду не користуватися соусами;
- Не їсти солодощів;
- Не їсти картоплю і рис;
- Зовсім не їсти варення і цукерки;
- Відмовитися від яєць;
- Відмовитися від бутербродів;

- Відмовитися від морозива;
- Відмовитися від смаженої їжі.
- З'їдати лише половину звичайної порції;
- Їсти овочі і фрукти тільки у сирому вигляді.

Здійснити *перехід до раціональної системи харчування* допоможуть звичайні заходи:

- Зважуйте кожного ранку і записуйте свою вагу;
- Щоразу, сідаючи за стіл, повторіть подумки: «Я ретельно контролюю своє харчування!»;
- Готуйте собі їжу у маленьких порціях; подавайте на стіл у маленьких тарілках – порції здаватимуться більшими;
- Продовжте час, проведений за столом, на 5-10 хвилин;
- Влаштовуйте невеликі паузи під час їди;
- Пережовуйте кожен кусок якомога ретельніше;
- Старайтесь менше розмовляти під час їди, ніколи не сполучайте їжу з читанням і телевізійними програмами;
- Зовсім не обов'язково кожен порцію доїдати до кінця;
- Надавайте перевагу нежирній їжі, якнайменше їжте мучного і солодкого;
- Надавайте перевагу сирим або мало обробленим продуктам;
- Через певні проміжки часу влаштовуйте собі розвантажувальні, а ще краще – голодні дні;
- Не їжте після 19 години;
- Відчувши ситість, зразу припиніть споживання їжі.

Система Гарберта Шелтона

Герберт Макголфін Шелтон – один із найзнаменитіших американських натуропатів, який заклав основи цілого напрямку науки про здоровий спосіб життя, Натуральної Гігієни. Головне місце у його багатогранній, стрункій системі здорового способу життя займають закони правильного, природного та збалансованого харчування. Вони стали основою для багатьох сучасних оздоровчих дієт. А про ефективність системи Натуральної Гігієни Шелтона можна судити з того, що сам він прожив дев'яносто років, неухильно дотримуючись її правил.

В основі системи роздільного харчування лежить факт специфічності виділення травних соків: на відповідний харчовий продукт виділяється сік, якому переважають ферменти, які спрямовано діють саме на відповідний харчовий продукт (білок, вуглеводи, жир).

Отже, певні продукти не повинні з'їдатися одночасно, тобто за один прийом. Безрозбірливе змішування означає хронічну перевтому системи травлення і ставить під питанням оптимальну реалізацію кожного окремого

продукту. Наприклад, якщо з'їсти яйце разом із хлібом навіть грубого помолу, то буде нераціональне харчування. Оскільки в шлунку є своє середовище і залежно від нього один продукт перетравиться, а інший – ні!.

Основний принцип методу роздільного харчування полягає в тому, що при складанні раціону харчування необхідно враховувати сумісність окремих продуктів при травленні. Рекомендується в необмежених кількостях споживання екологічно чистих свіжих овочів і фруктів і обмежити споживання консервованих продуктів всіх видів, а також рафінованої солодкої продукції промислової переробки (цукор, цукерки, освіжні напої і ін.). Треба самим ощадним способом проводити кулінарну обробку свіжих продуктів, щоб при вариві, запіканні або жаренні максимально зберегти необхідні компоненти. Дотримання цих умов дозволить зменшити витрати енергії на травлення, підтримувати кислотно-лужну рівновагу і створить оптимальні умови для нормального функціонування органів травлення.

За теорією роздільного харчування, продукти, багаті білками (білків понад 10%) і продукти, багаті вуглеводами (понад 20%) не треба вживати одночасно, а з інтервалом в часі 4-5 годин, але не менш дві години. Це дуже важливо для забезпечення нормальної роботи органів травлення і обміну речовин. Причина в тому, що для перетравлення білків і вуглеводів організму потрібні різні умови і різний час. Для розщеплювання вуглеводів потрібне лужне середовище, для розщеплювання білків – кисле. Обробка вуглеводів вимагає меншої кількості часу, ніж розщеплювання білків. Тому якщо ми одночасно їмо їжу, що містить багато білків і вуглеводів, то якісь з цих речовин будуть засвоєні гірше. Неперетравлені залишки їжі, накопичуючись в товстій кишці, за певних умов можуть стати причиною ряду захворювань, у тому числі і запорів.

До продуктів, багатих білками, відносяться: м'ясо, риба, субпродукти, яйця, нежирні молочні продукти, боби, горіхи і ін.

До продуктів, багатих вуглеводами, відносяться: хліб, мука, крупи, макаронні вироби, картопля, цукор і ін.

Особливу групу складають так звані «**нейтральні**» **продукти:** тваринні жири, вершкове масло, сметана, вершки, жирний сир, жирні сорти сиру (жирністю більше 45%), сухофрукти, зелень, свіжі овочі і фрукти.

Характерною особливістю «нейтральних» продуктів є те, що вони сумісні і з продуктами, багатими білками, і з продуктами, багатими вуглеводами, тобто перетравлюються як в лужному середовищі, так і в кислому.

Раціон:

Сніданок – фрукти, фруктовий салат, сирий, сметана, бутерброд з хліба з висівками з вершковим маслом або сиром, сир.

Обід бажано готувати з продуктів, багатих білками. Причому традиційні м'ясні або рибні блюда – без звичного гарніру з картоплі або макарон, їх можна доповнити великою порцією салату, овочами, фруктами.

З перших блюд – овочевий суп або овочевий бульйон, на десерт – несолодкі фрукти.

Вечерю готувати з продуктів, багатих вуглеводами, оскільки вони швидко засвоюються організмом. Це може бути картопляна або морквяна запіканка, макарони з сиром, солодкі фрукти і ін.

Існує відповідна таблиця, яка допомагає у правильному харчуванні.

Основні правила системи роздільного харчування:

- в їжу бажано підбирати лише натуральні продукти. З харчового раціону доцільно вилучати всі продукти, які пройшли промислову обробку (мають певний строк зберігання), а також готові страви;
- при споживанні їжі не треба комбінувати разом продукти з великим вмістом білків і продукти, багаті вуглеводами;
- усі нейтральні харчові продукти можна поєднувати як з білковими, так і з вуглеводними продуктами;
- обмежити споживання продуктів, які сприяють закисненню організму. Для збереження кислотно-лужної рівноваги їжа має складатися з достатньої кількості сирих лугоутворювачів (овочі, фрукти, зелень). Кислотійних продуктів належить з'їдати в два-три рази менше, ніж лужнодійних;
- вранці варто їсти лужну їжу, в обід - білкову, у **вечірню** пору - вуглеводну;
- між сніданком та обідом, обідом та вечерєю рекомендуються інтервали близько 4-5 годин;
- їсти належить повільно й спокійно, ретельно пережовуючи їжу.

За правилами роздільного харчування, між вживанням несумісних продуктів повинне проходити не менш дві години.

Переваги роздільного харчування. Завдяки швидкому проходженню сумісних продуктів по травному тракту в організмі не відбуваються процеси бродіння і гниття, що зменшує інтоксикацію організму. Самопочуття при переході на роздільне харчування покращується, непогано скидається вага. Результат такого способу схуднення, як правило, буває достатньо стійким, особливо якщо використовувати його постійно. Корисне роздільне харчування при шлунково-кишкових розладах і захворюваннях.

Недоліки роздільного харчування. Для дотримання потрібні особливий режим життя і сила волі. Звикнути до дієти роздільного живлення людям багато кого непросто, і хоча організм одержує всі речовини, необхідні для

нормального функціонування, багато хто переживає почуття голоду. Задоволення від такої їжі отримати складно.

Система раціонального харчування людини за дієтологами Джеймса і Пітера Д'адамо.

Унікальний метод оздоровлення і схуднення пропонують американські натуропати, дієтологи Джеймс і Пітер Д'адамо. У його основі - харчування, що відповідає вашій групі крові. Зараз воно активно переймається і в нас. У чому його суть?

Батько і син Д'Адамо стверджують: однаково корисної дієти для всіх не існує. Причину вважають учені, криється в особливостях людської крові. Група крові - це «генетичний відбиток» кожного з нас. Дана кожному з нас від народження група крові визначає і схильність до хвороб, і необхідний режим харчування, і рівень фізичних навантажень.

Щоб зрозуміти принцип взаємодії крові та їжі, досить згадати приклад з донорством. Усі знають, що одна й та ж група крові підходить далеко не всім. У кров другої групи можна влити кров першої і другої. Четверта група приймає кров від будь-якої людини. А першій групі підходить тільки її рідна перша. Якщо це правило порушити, чужа кров буде прийнята організмом «У багнети». Вона просто згорнеться.

Щоб з'ясувати, які продукти якій групі крові підходять, ученим довелося зайнятися дослідженнями.

Власники першої групи - найдавніші люди - були мисливцями й харчувалися м'ясом і рибою. Коли живності на всіх стало не вистачати, люди почали освоювати землю і її харчові дарунки - злаки.

Необхідність виживання призвела до генетичної мутації-з *першої групи крові виділилася друга*.

Наступну групу - **третю (групу В)** - породили кліматичні зміни. Її власниками стали фермери, скотарі. Відповідно їхнє основне харчування складалося з м'яса і продуктів переробки молока.

Четверта група крові виникла в результаті змішання «носіїв» групи А і «носіїв» групи В. Вона має властивості обох груп –«прабатьків», причому як позитивні, так і негативні.

З усього цього вчені зробили висновок. У групу крові «втілена» спадщина наших предків, з чим потрібно рахуватися.

Насамперед потрібно довідатися про свою групу крові, якщо ви досі цього не зробили. Далі американські дієтологи радять проконсультуватися з лікарем щодо переходу до «дієти по крові». Адже при деяких захворюваннях людям наказують строгі лікувальні дієти, порушувати які лікар забороняє. І

навіть зовсім здоровим людям не варто переходити на новий режим харчування «залпом». Краще поступово вилучити «шкідливі» продукти й збільшувати частку особливо корисних. Слід спостерігати за реакціями вашого організму.

Вживаючи їжу згідно зі своєю групою крові, у вас не буде необхідності рахувати калорії. Якщо їсти правильні й корисні для своєї крові продукти, вага буде зменшуватися сама собою. Але стежити за розмірами порцій при цьому все-таки треба. Якщо ви їсте занадто багато навіть «своєї» їжі, вага буде набиратися незалежно від того, які продукти «провалюються» у шлунок.

Для кожного типу крові всі групи продуктів Д'адамо розподілили на три категорії: особливо корисні, нейтральні та ті, уживання яких потрібно уникати.

Група крові 0 (I)

Людам, що мають 1 групу крові (0) і названим «мисливці», основу харчування повинні скласти тваринні білки, а від хліба, макарон і молочних продуктів їм треба відмовитися.

Група крові 1 (0) - найстародавніша і найпоширеніша.

Група крові А (II)

Представникам 2 групи крові (А) – «землеробам» - рекомендовано вегетаріанське живлення.

Група крові В (III)

Група крові 3 (В) з'вилася, коли людські племена почали мігрувати на північ, на території з суворим кліматом. Тому володарів третьої групи крові Д'Адамо називає «кочівниками». Імунна система у них могутня, і вибирати продукти харчування вони можуть вільніше, ніж люди з 1 і 2 групами крові.

Група крові АВ (IV)

Група крові 4 (АВ) з'явилася менше тисячі літ тому в результаті змішення інших груп. Звідси назва: «нові люди». Люди з четвертою групою крові швидко реагують на зміни навколишнього середовища і живлення. У них чутливий травний тракт і занадто толерантна імунна система. Кращий спосіб тримати себе у формі - поєднання інтелектуальної роботи з легкою фізичною активністю.

Для кожної групи крові (типажу) автори методики склали «набори» продуктів за наступними принципами: **Особливо корисні продукти, Нейтральні продукти, Уникати.**

Пітер д'Адамо не тільки розробник теорії харчування за групою крові. У своїх дослідженнях він відповідає на питання про вплив групи крові на характер і здоров'я людини.

Доктор д'Адамо дослідив зв'язок характеру людини з її групою крові.

Сама ідея вперше з'явилася в Японії, де проблемою займалися вчені зі знаменитої династії Номи. Але це вже інша тема для розгляду.

Лікувальне харчування (дієтотерапія) – це застосування з лікувальною або профілактичною метою спеціально складених харчових раціонів і режимів харчування для хворих (з гострими захворюваннями або загостреними хронічними захворюваннями) людей. Лікування пацієнта харчуванням – дієтотерапія – невід'ємний і істотний аспект загального плану лікувальних заходів при всіх захворюваннях, має на меті відновити порушення в обміні речовин, впливати на хворобливий процес, виключити продукти, що шкідливо впливають на хворі органи, і всім цим поліпшити стан хворих.

Дієтичний режим залежить від характеру захворювання, його стадії, стану хворого і його індивідуальних особливостей.

Більшість дієт, особливо призначаються на тривалий час, містить фізіологічну норму всіх харчових речовин. При підвищеній потребі в деяких харчових речовинах в зв'язку з захворюванням (збільшений витрата білка, вітамінів, заліза, втрата рідини, мінеральних солей) зміст окремих компонентів може бути збільшено.

Іноді (наприклад, в післяопераційному періоді або при гострому панкреатиті) на короткий термін може бути призначена фізіологічно неповноцінна дієта або голод. Лікування деяких пацієнтів вимагає зміни способу прийому їжі і характеру кулінарної обробки продуктів.

Основи лікувального харчування:

Важливим елементом харчування є режим, під яким слід розуміти:

1. *Дотримання дієтичних приписів (столів)*, кількісний і якісний розподіл добового раціону, проміжків між окремими прийомами їжі. Оптимальний проміжок між прийомами їжі дорівнює 4 годинам. За п'ятиразового харчування організовується другий сніданок, при шестикратному – полуденок.
2. *Режим харчування* (час і частота прийому їжі). Нічна перерва має становити 10-11 годин, і за дві години до сну їжу приймати не рекомендується.
3. Необхідно враховувати *якісний склад їжі* (збільшення або зменшення в харчовому раціоні білків, жирів, вуглеводів та ін.) і її кількість. Мають значення обсяг порцій, смакові і фізичні властивості їжі. Температура гарячих страв повинна бути близько 60 ° С, а холодних 10-15 ° С.
4. *Характер кулінарної обробки продуктів* (ступінь подрібнення, теплова обробка: відварювання на пару або у воді, запікання і т. Д.).

5. *Не слід забувати про значення апетиту і всього того, що йому сприяє.* Важливе значення має естетичне оформлення страв, сервірування столу, а також створення спокійної обстановки під час прийому їжі. Столи в їдальні повинні бути розраховані на 2-4 людини, причому об'єднують хворих, які перебувають на одній дієті.

Дієтичне харчування – харчування людей із хронічними захворюваннями у стадії ремісії.

Лікувальне харчування базується на таких принципах:

1) **щадний принцип** — принцип обереганя хворої системи або органа. Мається на увазі *фізичне, механічне, хімічне* обереганя.

2) **принцип коригування** базується на збалансованості харчування щодо білків, жирів, вуглеводів, мінеральних солей, уведення рідини. Важливе значення має *врахування енергетичної цінності харчового раціону*, яке залежить від таких чинників:

а) *виду захворювання;*

б) *загального стану хворого та його фізичної активності;*

в) *дотримання певного режиму харчування;*

г) *мають значення також естетичне оформлення страв, створення спокійного оточення під час годування хворого;*

3) **принцип заміщення.** Він означає, що у разі потреби хворому вводять ті речовини, яких в організмі бракує, що стало причиною виникнення захворювання.

Загальноприйняте чотириразове харчування передбачає певний розподіл кількості добового раціону. Перший сніданок становить 30%, другий — 10%, обід — 40%, вечеря — 20% добового раціону. Таким чином, проміжок між споживанням їжі при такому режим становить 3—4 год.

Годувати хворих треба в один і той самий час, щоб створювався умовний рефлекс, а у зв'язку з цим поліпшувались апетит, перетравлювання їжі, засвоєння поживних речовин.

Усі дієти можна класифікувати за таким принципом:

1. **Низькокалорійні.** Найбільш різноманітна і численна група дієт, принцип яких полягає в серйозному обмеженні калорій споживаної їжі, але при цьому можна вживати найрізноманітніші продукти харчування.
2. **Низькожирові.** Обмежується тільки споживання жирів, що ж стосується білків, і навіть вуглеводів, то вживати їх можна.
3. **Маловуглеводні.** Обмежується споживання вуглеводів. Виключається цукор. Для хліба і булочок теж табу.
4. **Монодієти.** Передбачають вживання в їжу одного, за рідкісним винятком, декількох продуктів харчування. Найбільш популярні з цієї

групи — гречана, яблучна, рисова, кавунова, картопляна, кефірна дієти. Це «жорсткі» системи зниження ваги, тому тривалість їх суворо обмежена.

5. **Білкові.** Раціон харчування складають виключно тваринні білки — риба і м'ясо. Допускається вживання в їжу фруктів і вуглеводів у малих кількостях.

Саме на обмеженій кількості калорій, спожитих за добу, або на обмеженому вживанні певних речовин (жирів, вуглеводів) і засновані всі дієти. Однак яку б дієту ми не вибрали, абсолютно для всіх є основні принципи, дотримання яких просто необхідне для досягнення результату:

- Ви маєте бути здорові. За наявності хронічних шлунково-кишкових захворювань від суворих дієт потрібно відмовитися на користь збалансованого харчування.

- Не рекомендується прийом їжі за 4 години до сну. Якщо Ви лягаєте спати до десятої, то 18:00 — це час пік. Але якщо Ви опівнічник, то, безумовно, час останнього прийому їжі необхідно змістити.

- Нічний інтервал без прийому їжі повинен становити не менше дванадцяти годин. Він необхідний для того, щоб у нічний час організм відновив свої сили і не відволікався на перетравлення їжі.

- Необхідно збільшити об'єм споживаної рідини. Доросла людина повинна випивати не менше ніж півтора літри чистої води на добу. Для людини, яка худне, цифра може доходити до 2,5 літрів на день.

- Їсти треба дробно, тобто маленькими порціями. Запланований добовий обсяг їжі потрібно розподілити на п'ять-шість прийомів. Такі дії дозволять шлунку зменшуватися в об'ємі, а отже, «вимагати» щоразу меншу кількість їжі.

- Збільшити фізичні навантаження. Прискорити обмін речовин і спалювання жирів дозволить фізична активність: регулярні заняття будь-яким видом спорту допоможуть швидше досягти бажаної форми.

З точки зору дієтології найбільш ефективними є заняття на свіжому повітрі. Замініть поїздки на роботу і з неї в транспорті на піші прогулянки.

Голодування. Ми звикли до постійного прийому їжі - зовнішнього харчування. Але харчування може бути ще й внутрішнім. Відбувається воно під час голодування.

Голодування - це існування організму за рахунок власних резервів.

Власне, про голодування і його засади згадувалось під час розгляду оздоровчої системи Юрія Андрєєва.

Варіантів голодування декілька: голодування без їжі і води - сухе; голодування із застосуванням води всередину і у вигляді клізм - звичне; голодування із застосуванням тільки клізм - різновид звичного; голодування

без прийому води всередину (у вигляді клізм і пиття, але з обливаннями тіла, прийманням ванн або вологих укутувань - напівсухе; голодування з використанням власної сечі - урінове).

Голодування розрізняється за способами поведінки. Пасивне проведення - людина дотримується постільного режиму, небагато пересувається, щоб обслужити себе; активний режим, коли виконується повсякденна робота, робляться прогулянки і так далі, ніби ви не голодуєте; голодування з підвищеною фізичною активністю, коли людина у дні голоду, навпаки, збільшує фізичне навантаження з метою швидкого включення механізмів повноцінного внутрішнього живлення і швидкого отримання ефекту.

За циклічністю голодування підрозділяються на щотижневі, щомісячні, щоквартальні, при зміні пори року, раз на рік, фракційні і пости.

Щотижневі, як правило, мають тривалість від 24 до 42 годин; щомісячні до 3 діб; щоквартальні і при зміні пори року від 3 до 10 і більше днів; щорічні від 7 до 20 і більше днів; фракційні застосовуються для отримання вираженого лікувального ефекту і звичайно проводяться у три прийоми із застосуванням спеціального відновного живлення між ними для продовження ефекту, отриманого під час голоду. Автором фракційного методу голодування є Р.А. Войтович.

Інтервальне голодування — це харчовий режим, суть якого полягає в розподілі доби на періоди приймання їжі (харчове вікно) і повної відмови від їжі. **Фастинг** ґрунтується на зміні метаболічних і внутрішньоклітинних процесів в організмі, які виникають на 12-й годині голодування, коли настає катаболічна фаза (організм вичерпує запаси глікогену і починає спалювати кетони). На відміну від **кетодієти** (харчування з високим вмістом жирів і переходу в стан кетозу), значних змін в організмі не відбувається.

Інтервальне голодування сприяє схудненню і регуляції обмінних процесів в організмі. Але в разі переїдання і недотримання низькокалорійної дієти ефекту від інтервального голодування і зниження ваги не буде. Крім того, якщо не дотримуватися правил здорового і збалансованого харчування, можливий дефіцит вітамінів і мікроелементів, розвиток анемії і, як наслідок, витончення нігтів, випадіння волосся, погіршення стану шкіри.

Існує кілька різних способів інтервального голодування, але всі вони полягають у регулярному чергуванні періодів харчування та голоду і відрізняються тривалістю голодування.

Схеми інтервального голодування	
Інтервальне голодування 5/2	П'ять днів на тиждень можна харчуватися у звичайному режимі, не обмежуючи себе

	в їжі, а на два дні потрібно знизити денну калорійність до 500-700 калорій.
Інтервальне голодування 16/8	Харчове вікно становить вісім годин, наступні 16 - режим голоду.
Інтервальне голодування 18/6	Голодування триває 18 годин, 6 годин можна приймати їжу.
Інтервальне голодування 13/11 (циркадне)	Вікно харчування становить 11 годин.
Інтервальне голодування 20/4	Відмова від їжі протягом доби.

Циркадне інтервальне голодування є найлегшою схемою, оскільки дає широке вікно харчування («не їсти після шостої») і відповідає циркадним ритмам (біологічному годиннику) організму.

Екстремальними видами голодування є схеми 24/0 і 36/0, вони передбачають повну відмову від їжі на добу або півтори (допускаються вода, чай і кава без цукру). Добове або 36-ти годинне голодування має призначатися і контролюватися лікарем.

Користь інтервального голодування

Інтервальне голодування сприяє прискоренню метаболізму, підвищує стресостійкість і працездатність. Користь інтервального голодування:

- допомагає швидко скоригувати вагу і підтримувати масу тіла в межах фізіологічної норми;
- дає змогу зменшити рівень «поганого» холестерину і тригліцеридів (знижує ризик розвитку серцево-судинних захворювань);
- уповільнює процеси старіння (знижується рівень окислювальних процесів, прискорюється клітинний обмін і аутофагія — відмирання нездорових клітин);
- підвищує мозкову діяльність (активізується ріст нервових клітин, стимулюється вироблення нейронів);
- очищає організм від шкідливих токсинів і продуктів метаболізму;
- знижує рівень інсуліну і цукру в крові, покращує інсулінорезистентність.

Можлива шкода від інтервального голодування

Мінуси інтервального голодування:

- широка низка протипоказань, пов'язана зі станом здоров'я;
- ризик незбалансованого раціону і переїдання;
- зниження м'язової маси тіла;
- побічні ефекти від тривалого голодування (стрес, брак сил, головні болі та запаморочення);
- психологічна складність (ризик зривів і емоційної лабільності);

- розлади травлення (у разі тривалого дотримання дієти).

Протипоказання для інтервального голодування:

- захворювання органів ШКТ (гастрит, дуоденіт, виразкова хвороба, холецистит, панкреатит, жовчнокам'яна хвороба);
- патології надниркових залоз;
- порушення обміну речовин і водно-сольового балансу;
- дефіцит вітамінів і мінералів;
- цукровий діабет;
- гіпертонія;
- залізодефіцитна анемія (низький рівень гемоглобіну);
- подагра;
- розлад харчової поведінки (булімія, анорексія, орторексія);
- аменорея (відсутність менструації);
- тромбофлебіт;
- вагітність і період лактації;
- прийом медикаментозних препаратів на постійній основі (наприклад, аспірину, знеболювальних, протизаплідних, діуретиків або антикоагулянтів);
- низький індекс маси тіла.

Важливо перед початком дієти проконсультуватися з лікарем.

Якій схемі віддати перевагу?

Дієта з інтервальним голодуванням підбирається індивідуально, залежно від її цілей, особливостей організму, віку і фізичної активності. Популярною та ефективною схемою інтервального голодування є схема 16/8. Переваги схеми 16/8:

- немає потреби суттєво змінювати раціон і рахувати калорії;
- графік інтервального голодування підбирається з власного розпорядку дня;
- більша частина харчової паузи припадає на час сну;
- мінімальний ризик авітамінозу.

Підготовка до інтервального голодування

Почати інтервальне голодування важливо після обстеження лікаря та виключення протипоказань. Підготовка до інтервального голодування включає:

- вибір оптимального графіка харчування;
- індивідуальний розрахунок необхідних калорій на добу;
- складання щоденного меню з потрібною калорійністю і поживністю;
- поступове збільшення інтервалів голоду.

Правильний вихід з інтервального голодування

Вихід з інтервального голодування до 24 годин не складає труднощів і не завдає стресу організму, якщо не перевищувати добову норму споживаних калорій. Важливо не зловживати цукром і сіллю, яка затримує воду, вживати їжу маленькими порціями, щоб не навантажувати органи ШКТ.

Інтервальне голодування від 36 годин до трьох діб потребує складнішого виходу, оскільки в організмі можуть відбутися зміни хімічних процесів. Екстремальні схеми голодування потребують контролю лікаря, який призначить індивідуальні правила виходу.

Тривалість інтервального голодування не має перевищувати 14 місяців, екстремальних схем слід дотримуватися не більше ніж півроку. Потім потрібно робити перерву на кілька місяців. Щоб після інтервального голодування не відбулося прискореного набору жирової тканини, необхідно дотримуватися здорового або дробового харчування, обмежуючи швидкі вуглеводи і цукор.

Контрольні питання:

1. Системи очищення. Які вони бувають?
2. Чи схожі між собою системи очищення? Обґрунтуйте.
3. Чи може окрема технологія очищення бути ефективною поза системою оздоровлення? Чому?
4. Чи можете навести приклади інших технологій очищення організму?
5. Принципи збалансованого харчування. Сформулюйте їх.
6. Чи можна вважати методику Мішеля Монтиньяка прикладом збалансованого харчування? Обґрунтуйте.
7. Чи знаєте Ви автора системи роздільного харчування? В чому його сутність?
8. Системи раціонального харчування. Хто їх пропонував і в чому полягають відмінності цих систем?
9. Сформулюйте поняття «дієтотерапія» і надайте класифікацію дієт.
10. Для чого застосовується фастинг? Які є схеми фастингу? Сформулюйте «плюси» і «мінуси», «перестороги» щодо фастингу.