



Ожирение — это хроническое заболевание. Важно понимать, что это не только косметический дефект, но и серьезная медицинская проблема. Как правило, ожирение является дорогой к различным недугам. Дело в том, что избыточный вес причина многих болезней, таких как сердечно-сосудистые заболевания (атеросклероз, гипертоническая болезнь, инсульт), сахарный диабет, заболевания желудочно-кишечного тракта. Если внешне ожирение проявляется некрасивой фигурой, то внутри организма происходит ожирение сосудов практически всех органов.

На сегодняшний день в России ожирением страдает более половины населения — по последним данным, 54%. Известно, что около 400 заболеваний связано с погрешностями в питании, и одним из этих заболеваний является ожирение, а в США ожирением страдает более 70% людей.

Нужно понимать, что лечение ожирения — проблема медицинская, и заниматься ею должны врачи.

При лечении ожирения очень важное значение имеет психологическая установка самого больного, настроенного на борьбу с ожирением, диета, очищение организма, физиотерапия. Но главное до при лечении любого заболевания, в том числе и ожирения,

первым делом надо провести очищение организма сбором трав. В результате очищения организма восстанавливается функция печени, выводятся и растворяются желчные камни. Нормализуются обменные процессы в организме, снижается вес тела, выводится холестерин из всех органов, выводится из мочевых путей песок, камни, повышается энергетика, работоспособность организма, повышается потенция у мужчин пожилого возраста.

Во время проведения очистки организма исчезают те неприятные явления, как общая слабость, вялость, апатия, чувство тяжести в области печени, — это происходит из-за избавления организма от вредных токсинов. Очищение организма абсолютно необходимо проводить при следующих заболеваниях: нарушение обмена веществ, ожирение, хронические холециститы, панкреатиты, гастриты, колиты, дисбактериоз кишечника, заболевания почек, головная боль, утомляемость, апатия, истощение нервной системы, снижение потенции, аллергические заболевания кожи и суставов. Одним словом, очистите свой организм, настройте его на здоровый образ жизни и живите в свое удовольствие.

Для вычисления идеального веса пользуются формулой Бронко:

Для мужчин: $=(\text{рост в см}-100)\times 1,15=$

Для женщин: $=(\text{рост в см}-100)\times 1,15=$

Напоминание для женщин: $(\text{рост } 170-110)\times 1,15=69\text{кг.}$

В Центре лечебного голодания многие больные (814 человек) поступают с ожирением, множественными сопутствующими заболеваниями, а именно: с гипертонической болезнью, ИБС, сахарный диабет II типа, дискинезия желчных путей, камни в желчном пузыре, запоры, жировой гепатоз, артрозы костных суставов и др. Например:

Больной М. Из^ш Петропавловска весом 190 кг, страдает ИБС, гипертоническая болезнь, артроз коленных суставов. Первый раз в стационаре находился 25 дней, сбросил 38

кг. Артериальное давление нормализовалось, боли в коленных суставах прошли, активность в движении усилилась, нет одышки при физической нагрузке. Повторно поступил через 4 месяца на 15 дней, сбросил 17 кг, одышки нет, артериальное давление 130/80, болей в суставах не отмечает, вес 140 кг. У него повысился интерес к жизни, не пользуется автотранспортом, больше ходит пешком, занимается физической зарядкой.

Больная М. г. Аксукент, 53 года, вес 180 кг. Страдает кроме ожирения ИБС, гипертонической болезнью, артроз костных суставов. Пролечилась у нас в Центре по 10 дней 3 раза. Каждый раз сбрасывала по 12-13 кг. Соблюдает диету, занимается зарядкой, больше ходит пешком. Последний раз пришла с весом 140 кг. Артериальное давление нормализовалось 130/80, одышки нет. Болей в суставах не отмечает.

Больной Л. 53 года из Тараза при росте 160 см вес 163 кг. Страдает ожирением более 10 лет, работа офисная, малоподвижная. Страдает одышкой, гипертоническая болезнь, ИБС, артроз костных суставов, дискинезия желчных путей, запоры. У нас находился 4 раза по 10 дней. Каждый раз после 10 дневного курса сбрасывал по 10-12 кг. В последний раз поступил с весом 123 кг. Сбросил 12 кг. Самочувствие прекрасное, движение активное, ходит пешком, соблюдает бессолевую диету. Употребляет большое количество фруктов, ходит в бассейн тем самым удерживает свой вес.

Больной С. Из Байконура, 42 года, рост 190 см, вес 135 кг. Находилась у нас первый раз 15 дней, второй раз 10 дней. В первый раз сбросил 20 кг,

второй раз 12 кг. В настоящее время удерживает вес на уровне 100-105 кг. Движение активное, постоянно пользуется бассейном, бессолевой диетой, больше овощей и фруктов.

Больной Б. 45 лет из Кызылорды рост 152 см, вес 115 кг. Страдает гипертонической болезнью, ИБС, артроз костных суставов, дискинезия желчных путей, запоры. В стационаре находился 5 раз по 10-12 дней в течение 3-х лет. В настоящее время вес 88 кг. В течение 2-х лет ни один раз артериальное давление не поднималось выше 120, болей в коленных суставах не отмечает, бегает, никаких одышек, ИБС нет, ЭКГ в норме. Строго соблюдает диету, не переедает, не ест после 18.00. Вечером 1 стакан кефира или

Таких примеров можно привести более 800. Среди госпитализованных больше с ожирением, очень много детей старше 10 лет.

Одна девочка из Кызылорды в возрасте 18 лет весила 119 кг, из-за своего веса она стеснялась ходить в школу, после 7 класса перестала ходить в школу. У нас была всего один раз 12 дней сбросила 15 кг.

Итак, ожирение это болезнь, а не «авторитет» с большим животом. Как было ранее сказано, этому больше подвержены к сердечно-сосудистым заболеваниям, каждое заканчивается трагическим последствием. Многие покидают этот мир в молодом возрасте. Поэтому мы предлагаем всем больным ежегодно очищать организм, избавляться от токсинов и шлаков, дать возможность работать органам: печени, сердцу, почкам. Избавление от лишнего веса очень длительный путь, но к этому надо стремиться, если хочешь нормально жить и видеть радость жизни.

Главный врач НЛЦ □ □ □ □ □ □ □ □ Ж. Суйеубаев