

# ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я

УДК 613.97-057.87

## СПОСОБ СНИЖЕНИЯ ВЕСА ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗОВ

Кобзин В.Г.

Харьковский национальный университет имени В.Н.Каразина  
Харьков, Украина

*Предлагается способ снижения избыточного веса преподавателей вузов и долговременного поддержания достигнутых положительных результатов на основе использования энергетических и информационных свойств воды и энергетического и информационного взаимодействия человека с окружающей средой. Способ, используя современные технологии валеологии, показал высокую эффективность во время работы автора в Центре снижения веса «Доктор Борменталь» и в ходе семинаров-тренингов в Харьковском экономическом университете.*

**Ключевые слова:** избыточный вес, энергетическое и информационное взаимодействие.

У статті пропонується спосіб зниження надлишкової ваги викладачів ВНЗ та тривалої підтримки досягнутих позитивних результатів на основі використання енергетичних та інформаційних властивостей води й енергетичної та інформаційної взаємодії людини із навколишнім середовищем. Автор використовує сучасні технології валеології, які показали високу ефективність під час його експериментального дослідження в Центрі зниження ваги «Доктор Борменталь» та під час семінарів-тренінгів у Харківському національному економічному університеті.

**Ключові слова:** надлишкова вага, енергетична та інформаційна взаємодія.

The method of decline of surplus weight of teachers of institutes of higher and of long duration maintenance of the attained positive results is offered on the basis of the use of power and informative properties of water and power and informative cooperation of man and environment. The method, using modern technology of valeology, had shown high efficiency during the operation of the author at the Center for Weight Loss Doctor Bormental and during seminars - training at the Kharkov University of Economics.

**Key words:** surplus weight, power and informative cooperation.

### Постановка вопроса в целом и его связь с важными научными и практическими заданиями

Эффективность достижения успеха каждого студента вуза в своей будущей профессиональной деятельности в значительной мере зависит от деловых и человеческих качеств преподавателей. При этом немаловажную роль в усвоении учебной дисциплины играет внешний вид наставника, его фигура. Профессиональный, доброжелательный, справедливый и, конечно же, стройный преподаватель внушает доверие у студентов. Учащиеся с удовольствием посещают его занятия, добросовестно изучают предложенный им материал учебной дисциплины. Такой преподаватель навсегда остается в памяти своих учеников. С него хочется брать пример.

В экономически развитых странах, включая и Украину, в среднем каждый третий житель имеет массу тела, превосходящую допустимую. Это относится и к преподавателям вузов страны. Фактически мы имеем дело с эпидемией заболевания под названием ожирение.

Под ожирением следует понимать хроническое заболевание обмена веществ, проявляющееся избыточным развитием жировой ткани, прогрессирующее при естественном течении, имеющее определенный круг осложнений и обладающее высокой вероятностью рецидива после окончания курса лечения [2].

Более 2/3 больных ожирением имеют сопутствующие заболевания — повышенное давление, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, остеохондроз, воспаления суставов, варикозное расширение вен и др. [1,3].

У преподавателя с избыточным весом возникает комплекс неполноценности. Он недоволен собой, раздражителен, находится в постоянном стрессовом состоянии, что еще более ухудшает его состояние здоровья. Это приводит к ухудшению его работоспособности, к снижению качества преподавания.

Поэтому актуальной является разработка эффективных способов снижения веса и поддержки достигнутых результатов с использованием современных технологий валеологии.

### **Анализ последних достижений и публикаций, а также освещение нерешенных проблем**

В мире разработано и внедрено в жизнь огромное количество программ, диет, методик, которые предлагают человеку варианты снижения избыточного веса [1,2,3]. Однако мировая статистика показывает, что они не могут остановить тенденцию увеличения количества больных этим заболеванием. Наоборот, к 2050 году более 50 % жителей планеты будут страдать от избыточного веса [1,3].

Основным недостатком известных методик снижения избыточного веса является введение человека в режим резкого ограничения: снижение количества потребляемой пищи, отказ от ценных для жизнедеятельности организма продуктов. В таком стрессовом режиме достигаются временные положительные результаты. Однако в таком состоянии стресса организм человека не может находиться долго. Внутренняя саморегуляция организма приводит к тому, что человек перестает выполнять требования выбранной методики снижения веса. И как результат – резкий набор лишних килограммов.

### **Формирование целей статьи**

В данной статье предлагается эффективный способ снижения избыточного веса человека и долговременного поддержания достигнутых положительных результатов на основе использования энергетических и информационных свойств воды и энергетического взаимодействия человека и окружающей среды. При этом предполагается активное, комфортное (без стрессов и отказа от полезных продуктов) участие самого преподавателя.

Данный способ использует основные результаты авторской программы коррекции веса пациентов, разработанной к.м.н. Гавриловым М.А. и к.м.н. Бобровским А.В. [1,2,3], устраняя основной ее недостаток — создание стрессовой ситуации при резком снижении количества и калорийности потребляемых продуктов и невозможности длительной поддержки достигнутых положительных результатов.

### **Изложение основного материала статьи**

Суть предложенного способа снижения избыточного веса преподавателей заключается в следующем:

1. Точное определение целей снижения веса.

Четко, конкретно сформулированные цели, визуальное создание образа целей, представление себя в рамках этого образа помогает нашему подсознанию сосредоточить все силы и ресурсы на достижение желаемого результата и сформулировать выгодную для организма программу пищевого поведения.

2. Рациональное питание осуществляем по следующей схеме. Если нарисовать пирамиду, и ее высоту разделить на три равных части горизонтальными линиями, то в нижней части пирамиды будут находиться потребляемые нами овощи и фрукты, в средней – молочные продукты и углеводы, в верхней — белки (мясо).

Азбука похудения при реализации этого пункта следующая.

**Алкоголь.** Применение данной программы снижения веса предполагает отказ от спиртных напитков, включая и пиво, на весь период снижения веса.

**Белок.** Белки должны присутствовать в суточном рационе и составлять минимум 15-20 % суточной калорийности. Имеем ввиду только животный белок-мясо, рыба, птица, яйца, творог и т.д.

**Добавка.** Чайная ложка растительного масла используется без учета калорийности. Принимать рекомендуется один раз в сутки, в первой половине дня.

**Жидкость.** Прием жидкости ограничьте полутора литрами в день в прохладную погоду и двумя литрами в жаркую. Излишняя жидкость препятствует распаду жира.

В результате исследований автором статьи обнаружено, что употребление газированных напитков, кофе, алкоголя, пива задерживает жидкость в организме и препятствует эффективному снижению веса.

Наиболее эффективным напитком является вода. Предлагается за 25-30 минут перед каждым основным приемом пищи медленно в течение 30 секунд выпивать заранее заготовленную ключевую воду (половина стакана воды комнатной температуры). В ходе этой процедуры происходит постепенное разжижение крови (аналогично применению капельницы), что приводит к активизации обменных процессов в организме и к распаду избыточного жира.

Мы иногда не различаем такие понятия, как голод, аппетит и жажда. Так вот, если в момент кажущегося ощущения голода мы выпьем несколько глотков воды, то вдруг обнаружим, что нам расхотелось есть. Таким способом можно уйти от дополнительного приема пищи и почувствовать себя комфортно.

**Запрещенные продукты.** Таковых нет и не должно быть. Все ваши любимые продукты и блюда остаются в вашем распоряжении.

**Четырех-шестиразовое питание.** Перерыв между приемами пищи не должен превышать 5 часов. Время сна не учитывается.

**Осанка.** Немаловажную роль играет осанка во время приема пищи. Исследования автора статьи показывают, что так называемая аристократическая осанка (позвоночник, шея, голова – на одной линии) не позволяет быстро поглощать пищу, быстро жевать. За счет увеличения расстояния от блюда ко рту происходит дополнительное психофизиологическое насыщение организма зрительными анализаторами.

**Ешьте с удовольствием.** Уделяйте приему пищи и самой пищи больше внимания. С помощью простых средств создайте себе праздничное настроение. Для этого подходит молитва перед приемом пищи, сервировка стола, прекрасный интерьер на кухне, душевная музыка.

Пища должна быть вкусной. Присутствие в одном приеме пищи четырех вкусовых ощущений (сладкое, соленое, горькое и кислое) позволяет получить оптимальное насыщение. Многие продукты обладают комплексным вкусовым ощущением. Предпочитайте качество блюда его количеству.

3. Способность пациента к расширению круга своих жизненных интересов, способность позаботиться о себе и вместо пищевых удовольствий предоставить себе какие-то другие, столь же приятные.

4. Любовь, забота и уважение по отношению к себе и окружающим.

Суть этого пункта заключается в создании обстановки любви, заботы и уважения по отношению к себе и окружающим, здорового образа жизни.

5. Работа с зеркалом.

Все мы постоянно видим, что артисты, спортсмены оттачивают свое мастерство в залах перед зеркалами. Это все неспроста.

Наше изображение в зеркале — это наш «фантом», наш образ. Как показано в научной работе [4], работа с «фантомом», визуальным представлением человека, очень эффективна для коррекции фигуры, снижения избыточного веса.

Методика работы с зеркалом заключается в следующем.

1. Создание улыбки перед зеркалом.

2. Хвалим себя, глядя в зеркало.

3. Перед зеркалом отмечаем на своем теле только положительные черты.

4. Смотрим на свое тело, постоянно дотрагиваемся ладонями рук к своим проблемным местам (местам скопления жира), одновременно представляя их в своем воображении в желаемом виде.

Создание хорошего настроения, похвала самого себя, представление себя в образе молодости, здоровья, красоты, стройности автоматически вынуждает подсознание обрабатывать наши визуальные картинки. При этом следует учесть, что не только наше тело, но и наши слова и мысли материальны [4]. Учтем и то, что наше тело более, чем на 65 % состоит из воды, а вода является и энергетическим и информационным носителем в нашем организме, обладает памятью, может менять свою структуру в зависимости от качества произнесенных слов и мыслей, может очищать наш организм от отрицательной энергии [6].

Эффективность касания ладонями рук мест скопления жира на нашем теле основана на использовании общепризнанного в мире метода Су Джок, разработанного известным корейским ученым профессором Пак Чжэ Ву [5].

Суть метода Су Джок заключается в том, что на кистях и на стопах человека находится большое количество биологически активных точек, которые аналогичны по своему функционированию энергетическим центрам, расположенным вдоль позвоночника. Через них происходит прием и переизлучение энергии из окружающей среды. Касаясь рукой какого-то участка нашего тела, мы автоматически подсознательно осуществляем подкачку энергией наши органы в зоне касания. Если учесть, что все органы и системы человеческого организма являются колебательными системами, то с точки зрения физики и радиотехники в этот момент идет автоматическая подстройка частот колебаний этих органов и систем. Это в свою очередь приводит к активизации обменных процессов и к устранению дисбаланса в организме человека.

Применительно к процессу снижения избыточного веса касание кистью руки участка тела со значительными отложениями жира приводит к активизации обменных процессов в этой области и, естественно, к быстрому расщеплению жира.

До начала работы с зеркалом необходимо увлажнить кожу проблемных участков с повышенными жировыми отложениями нехолодной водой из источника. Сопротивление влажной кожи уменьшится в несколько раз, а проводимость кожи увеличится. Энергетическое взаимодействие кистей рук и увлажненных участков кожи существенно возрастет.

Параллельно с этой процедурой или после нее проведем так называемое “образное дыхание”. Напрягая мышцы тела, во время вдоха и расслабляя во время выдоха, представим, что подсвеченный солнечным светом воздух проходит через прослойку жира и растапливает его словно на сковородке. Можно представить жировую прослойку в виде тонкого слоя снега, который под лучами солнца превращается в воду. Ту же процедуру можно проделать при напряженных мышцах тела во время дыхания, расслабляя мышцы тела после выдоха. При этом подсвеченный солнечным светом воздух проходит сначала через мышцы, а потом – через прослойку жира.

По своему терапевтическому воздействию эти процедуры аналогичны процессу иглотерапии или иглоукалывания. В ходе этого процесса происходит активизация обменных процессов в проблемной зоне и, естественно, к ускорению расщепления жира, к уменьшению жировых отложений, к коррекции фигуры. Продолжительность работы возле зеркала – 10-15 минут утром и вечером. В выходные дни — несколько раз в день.

Взаимодействие кистей рук и проблемных участков тела можно осуществлять с применением нескольких вариантов упражнений.

Первый вариант предполагает неподвижное взаимодействие. Второй – легкий массаж проблемных зон по часовой стрелке. Третий вариант — сочетание массажных движений с легкими танцевальными движениями. Их можно сочетать в разной последовательности.

Первый и второй варианты взаимодействия кистей рук и проблемных участков тела с элементами “образного дыхания” и визуализации очень полезно осуществлять во время просмотра телевизионных передач. В этом случае сочетается полезное с приятным.

Особое внимание следует уделить осанке возле зеркала (спина, шея и голова – на одной линии, плечи развернуты, живот подтянут) и в ходе всего дня. Многочисленные наблюдения автора за прохожими показывают, что люди, которые не сутулятся при ходьбе, как правило, имеют стройные фигуры независимо от возраста.

### **Выводы и перспективы дальнейшего развития**

Данный способ прошел апробацию во время работы автора руководителем реабилитационной программы в Центре снижения веса «Доктор Борменталь» в г. Харькове в течение длительного времени (около года) более чем на 350 пациентах, а также в ходе занятий с преподавателями ХНЭУ.

В течение 30-40 дней вес до 7-10 кг сбрасывали все. Более 70% пациентов подтвердили эффективность предложенного способа в процессе поддержания нормального веса. Практически у всех улучшалось самочувствие и взаимоотношение с окружающими. Постоянная работа над собой позволила более 30% пациентам без применения лекарств самостоятельно избавляться от головных болей, повышенного давления, болей в области сердца и в суставах. При этом отсутствовали отрицательные побочные эффекты.

Таким образом, предложенный способ снижения избыточного веса позволяет в бытовых, домашних условиях устранить дисбаланс обмена веществ в организме преподавателя, восстановить нормальный вес, избавиться от целого ряда сопутствующих большому весу заболеваний без применения лекарственных средств, сомнительных биодобавок, без существенных денежных затрат, без изнурительных физических нагрузок. Это приобретает особое значение во время финансового и экономического кризиса в Украине.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Бобровский А.В. Индивидуально-топологические особенности личности при адаптации к снижению избыточной массы тела. Автореферат на соиск. уч. ст. к.м.н. / А.В. Бобровский – Томск, 1998.
2. Гаврилов М.А. Психотерапия при избыточном весе / М.А. Гаврилов, А.В. Бобровский // Терапевтическое пособие. – Х. – Изд. «Ассоциация ЦПП «Доктор Борменталь», 2007, 49 с.
3. Гаврилов М.А. Взаимосвязь психологических и физиологических особенностей при нормализации массы тела у женщин, имеющих избыточный вес. Автореферат на соиск. уч. ст. к.м.н. / М.А. Гаврилов – Томск, 1998.
4. Гуляев Э.А. Все в твоих руках / Э.А. Гуляев.– М, Изд. «София», 2006, 252с.
5. Пак Чжэ Ву. Основы Су Джок терапии. – Су Джок Академия / Ву Чжэ Пак. – М, Изд. «Мир», 1996, 164 с.
6. Эмото Масару Э. Послания воды: Тайные коды кристаллов льда / Э. Масару Эмото – М. – Изд. «Книга», 2005. – 196 с.