

ОЖИРЕНИЕ

АНОРЕКСИЯ

И



Значение здоровья для человека

В жизни для человека значение здоровья очень велико. Оно играет огромную роль начиная от нашего настроения и психологического состояния и заканчивая физическим состоянием.

С самого раннего детства заботливые родители стараются следить за состоянием здоровья их малыша. Когда ребёнок взрослеет, ему необходимо прививать навыки и умения самостоятельно следить за собой. При проявлениях каких-либо болезненных симптомов лучше всего обратиться к врачу и в точности соблюдать его рекомендации, **ни в коем случае не стоит заниматься самолечением и надеяться на «авось само пройдёт».**

Хорошее состояние здоровья приносит в жизни человеку только радость и возможность заниматься тем, что ему интересно.

Правильная и здоровая пища поможет организму наполниться витаминами и микроэлементами.

Пи́ща (еда́) — то, что едят, чем питаются — любое вещество, пригодное для еды и питья живым организмам для пополнения запасов энергии и необходимых ингредиентов для нормального течения химических реакций обмена веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов и микроэлементов.

Питательные вещества попадают в живой организм, где усваиваются клетками с целью выработки и накопления энергии, поддержания жизнедеятельности, а также обеспечения ростовых процессов и созревания. Обычно пища делится по происхождению на растительную и животную.

Область человеческой деятельности, связанная с приготовлением пищи, называется кулинария (кухонное ремесло).

Основное назначение пищи — быть источником энергии, возобновляемых материалов и «строительного материала» для организма, однако, немаловажным в питании человека является и фактор получения удовольствия (удовлетворение голода) от еды.

Исторически сложилось, что люди обеспечивали свои потребности в продовольствии несколькими основными путями: охотой, собирательством и сельскохозяйственным производством. На сегодняшний день большая часть потребности в пище во всём мире удовлетворяется с помощью пищевой промышленности



Суточная норма потребления калорий для человека

	Мужчины	Женщины
от 0 до 4-ех месяцев	550	550
от 4 до 12-ти месяцев	800	800
от 1 года до 4-ех лет	1300	1300
от 4 до 7-ми лет	1800	1800
от 7 до 10-ти лет	2000	2000
от 10 до 13-ти лет	2250	2150
от 13 до 15-ти лет	2500	2300
от 15 до 19-ти лет	3000	2400
от 19 до 25-ти лет	2600	2200
от 25 до 51-го года:		
- при сидячей работе	2500	2000
- при среднеподвижной работе	2700	2400
- при тяжелой физ. работе	3600	3000
от 51 до 65-ти лет	1900	1700
Беременные с 4-го месяца + 300 к основному рациону		
Кормящие матери + 650 к основному рациону		

**Суточная потребность в белках, жирах, углеводах и калориях
работоспособных мужчин и женщин**

Группа	Возраст, лет	Мужчины					Женщины				
		белки, г		жиры, г	углеводы, г	энергия, тыс. кДж	белки, г		жиры, г	углеводы, г	энергия, тыс. кДж
		всего	в т.ч. животные				всего	в т.ч. животные			
Работники преимущественно умственного труда	18–29	91	50	103	378	11.7	78	43	88	324	10.1
	30–39	88	48	99	366	11.3	75	41	84	310	9.6
	40–59	83	46	93	344	10.7	72	40	81	297	9.2
Работники, занятые легким физическим трудом	18–29	90	49	110	412	12.6	77	42	93	351	10.7
	30–39	87	48	106	399	12.2	74	41	90	337	10.3
	40–59	82	45	101	378	11.5	70	39	86	323	9.8
Работники среднего по тяжести труда	18–29	96	53	117	440	13.4	81	45	99	371	11.3
	30–39	93	51	114	426	13.0	78	43	95	358	10.9
	40–59	88	48	108	406	12.4	75	41	92	344	10.5
Работники тяжелого физического труда	18–29	102	56	136	518	15.5	87	48	116	441	13.2
	30–39	99	54	132	504	15.1	84	46	112	427	12.8
	40–59	95	52	126	483	14.5	80	44	106	406	12.2
Работники, занятые особо тяжелым физическим трудом	18–29	118	65	158	602	18.0	–	–	–	–	–
	30–39	113	62	150	574	17.2	–	–	–	–	–
	40–59	107	59	143	546	16.3	–	–	–	–	–

Примечания:

1. Потребность беременных женщин (5–9 месяцев беременности) в среднем 12.2 тыс. кДж, белка – 100 г в сутки, в т.ч. 60 г животного происхождения.
2. Потребность кормящих матерей в среднем 13.4 тыс. кДж, белка – 112 г в сутки, в т.ч. 67 г животного происхождения.

BodyTraining.ru

Энергозатраты для разных групп населения (ккал в сутки)

Возраст, лет	Ккал в сутки
1-3	1300
3-7	1800
7-9	2000
9-11	2400
11-13	2850
14-17 (юноши)	3150
14-17 (девушки)	2750
16-59 (мужчины)	2800
16-54 (женщины)	2500
Пожилые женщины	2000
Пожилые мужчины	2200

Тратим калории в быту, как в спорте



Повседневные дела	Калории	Спорт
Приготовление пищи	160 ккал/час	Аэробика
Одевание	30 ккал/час	Бильярд
Хожение по магазинам	75 ккал/час	Боулинг
Глажка белья	80 ккал/час	Фитнес
Работа на огороде	240 ккал/час	Езда на велосипеде
Уборка	272 ккал/час	Плавание
Мытье полов	140 ккал/час	Катание на лыжах
Мытье окон	60 ккал/час	Гимнастика
Протирание пыли	80 ккал/час	Занятия йогой
?	320 ккал/час	Быстрая ходьба



Правильное питание (или здоровое питание) – это сбалансированный рацион из натуральных и качественных продуктов, которые удовлетворяют все нужды организма, кроме того, идут ему на пользу.

12 правил здорового питания:

- 1. Следует потреблять разнообразные продукты.
- 2. При каждом приеме пищи следует есть любые из перечисленных продуктов: хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель.
- 3. Несколько раз в день следует есть разнообразные овощи и фрукты (более 500 грамм в день дополнительно к картофелю). Предпочтение нужно отдавать продуктам местного производства.
- 4. Следует ежедневно потреблять молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт).
- 5. Рекомендуются заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или тощие сорта мяса.
- 6. Следует ограничить потребление «видимого жира» в кашах и на бутербродах, выбирать мясомолочные продукты с низким содержанием жира.
- 7. Следует ограничить потребление сахаров: сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десерта.



Болезни от неправильного питания

В цивилизованном обществе повысился интерес к здоровому питанию. Одной из причин такого интереса к пище есть то, что люди. имеют болезни, связанные с продуктами, которые они употребляют, их количеством и качеством.

Существует ряд болезней напрямую связанных с питанием:

Ожирение возникает, когда вес тела превышает норму больше чем на 15% и характеризуется нарушением жирового обмена.

Анорексия – заболевание, в основе которого лежит нервно-психическое расстройство, проявляющееся навязчивым стремлением к похуданию, страхом ожирения.

Сахарный диабет — хроническое заболевание, в основе которого лежит нарушение углеводного обмена, основное место в котором принадлежит сахарам. Поэтому все питательные вещества, поступающие в организм, превращаются в сахар.

Гипертония — высокое кровяное давление. Сужение или сдавливание артерий ведет к повышению кровяного давления.. Кровяное давление снижается во сне, в состоянии расслабления, отдыха. Возраст человека также влияет на высоту давления крови.

Стенокардия — это заболевание сердца возникает тогда, когда артерии, подающие кровь к сердцу, заслаковываются жирными веществами и ток крови к сердечным камерам в результате этого замедляется. Когда наступает закупорка (полностью или частично) одного из сосудов, кровоснабжение этой области сердца временно нарушается и повреждается сердечный мускул. Это инфаркт или стенокардия. может способствовать увеличению случаев заболевания раком.

Уменьшая потребление жиров, регулируя диету, можно избавиться от риска этого заболевания.

Атеросклероз — еще одно заболевание сосудов, связанное с питанием. Оно сопровождается двумя вышеописанными заболеваниями или может протекать и без них. Повышенное кровяное давление способствует тому, что некоторая часть циркулирующих жировых образований (липидов) с большой скоростью внедряется в стенки артерий. Эти атеросклеротические бляшки аккумулируются на стенках сосудов. Животные жиры приводят к образованию этих бляшек, поэтому так важно знать, какие продукты питания несут вред организму.

Рак — тяжелое заболевание, возникающее, когда останавливается образование нормальных клеток и взамен идет злокачественный рост дефектных, атипичных клеток.. Повышенное количество жиров и сниженный объем растительной клетчатки в пище



ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА

ПРИЧИНЫ



ПОСЛЕДСТВИЯ



vk.com/9a_6a_9a

Ожирение — отложение жира, увеличение массы тела за счёт жировой ткани.

Жировая ткань может отлагаться как в местах физиологических отложений, так и в области молочных желёз, бёдер, живота.



Schude/Guinness World Records

СТАДИИ И ТИПЫ ОЖИРЕНИЯ

Стадии ожирения

1. Прогрессирующая
2. Стабильная.

Типы ожирения

1. Верхний тип – **абдоминальный** (мужской)
2. Нижний тип - **бедreno –ягодичный** (женский)

Жир может располагаться

1. В подкожно жировой клетчатке (**подкожный жир**)
2. Вокруг внутренних органов (**висцеральный жир**)



Влияние на здоровье

Заболеваемость при этих **нозологиях** (**наука, которая изучает болезни и их классификации**) непреклонно растет с увеличением массы тела . Неожиданным оказывается рост риска даже при небольшом увеличении веса. Риск также увеличивается с возрастом и при наличии наследственности по этим заболеваниям.

Степени ожирения :

Классификацию ожирения лучше начать с той, которая известна широким слоям населения. Как правило, первичная диагностика этого заболевания проводится, основываясь на таком показателе, как **индекс массы тела (ИМТ)**. Это частное значение, получающееся после деления массы тела в килограммах на рост в метрах, возведенный в квадрат.

Существует следующая градация ожирения по этому показателю:

- Дефицит массы** – если ИМТ меньше или равно **18,5**.
- Нормальная масса тела** – индекс массы должен находиться в пределах от **18,5 до 25**.
- Пред ожирение** – ИМТ колеблется **от 25 до 30 пунктов**. В этот момент повышается риск появления сопутствующих заболеваний, таких как гипертоническая болезнь, пролежни и опрелости.
- Ожирение 1-й степени** ставится в том случае, если ИМТ равен **от 30 до 35**.
- Ожирение 2-й степени** – индекс приближается **к 40 пунктам**.
- Ожирение 3-й степени** диагностируется тогда, когда индекс массы **превышает 40 пунктов**, при этом у человека имеются сопутствующие патологии.
- Ожирение 4-й степени** диагностируется тогда, когда индекс массы превышает **100 и более пунктов**



Этиопатогенетическая классификация ожирения:

Следующая классификация ожирения является одной из самых подробных в этой области, так как она учитывает причины и механизм развития патологии. Согласно ей выделяют первичное и вторичное ожирение. Каждое из них имеет свои подклассы.

I. Первичное ожирение.

1. Алиментарно-конституциональное (ягодично-бедренное)
2. Конституционально – наследственное (абдоминальное)
3. С нарушением пищевого поведения (синдром ночной еды)
4. Стрессовое
5. Спровоцированное метаболическим синдромом
6. Смешанное ожирение

II. Вторичное ожирение

1. Церебральное, спровоцированное новообразованиями, инфекциями или аутоиммунным поражением головного мозга.
2. Эндокринное, вызванное нарушением регуляции щитовидной железы, гипоталамо-гипофизарной системы, надпочечников и половых желез.
3. Медикаментозное, связанное с приемом стероидных препаратов, гормональных контрацептивов и цитостатиков.

Классификация ожирения у детей

По данным статистики, в России сейчас около **12 %** детей страдают от избыточной массы тела. Из них **8,5 % городские жители**, а **3,5 % - сельские**. **Ожирением** считается состояние, когда масса тела ребенка **превышает 15 %** от должной в его возрасте. Если соотносить с ИМТ, то его значение будет приближаться к 30 пунктам. Выделяют две формы ожирения среди детей: **первичное** и **вторичное**. **Первичное ожирение** вызвано, как правило, неправильным питанием, ранним прикормом или отказом от грудного молока в пользу коровьего. Но оно может быть и наследственным, если в семье преобладают люди с избыточным весом.. Критичными для первичного ожирения являются первые три года жизни и пубертатный возраст. **Вторичное ожирение** связано с наличием приобретенных эндокринных патологий. Критерии, по которым определяется степень набора избыточного веса до сих пор остаются дискуссионными.

Была предложена следующая шкала:

- 1 степень – вес больше на **15-25 %** от должного;
- 2 степень – **от 25 до 49 %** лишнего веса;
- 3 степень – масса больше **на 50-99 %**;
- 4 степень – избыточный вес в **два и более раз превышает** возрастную норму.

Болезни, вызываемые ожирением

Осложнения, вызываемые ожирением



ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ОЖИРЕНИЯ

Распространены реактивная депрессия и тревога, связанные с ожирением.
Тучный человек может страдать от дискриминации, которая и далее затрудняет социальные взаимоотношения и способствует формированию плохого представления о самом себе.

Причины ожирения

Постоянное переедание приводит к нарушению работы центра аппетита (того самого, что в головном мозге), и нормальное количество съеденной пищи уже не может подавить чувство голода. Человеку приходится есть все больше и больше. Избыточная, лишняя пища откладывается как бы "про запас" в жировое депо, что ведет к увеличению количества жира в организме, то есть к развитию ожирения.

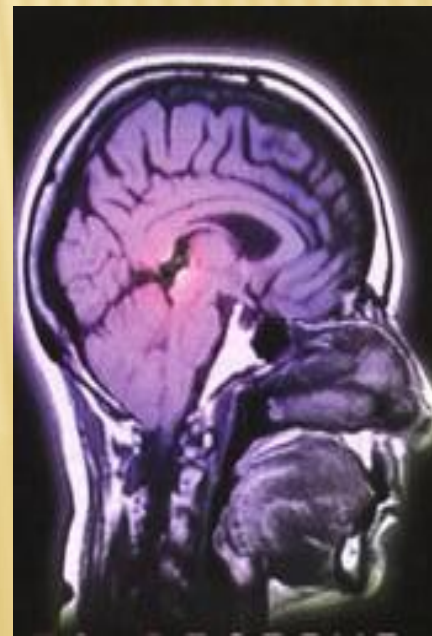
Существенное значение в развитии ожирения имеет возраст, именно поэтому даже выделяют особый тип ожирения - **возрастной**.



...многим не удастся сбросить вес не потому, что они не могут прекратить есть, а потому, что сделать это им не позволяет мозг. Тело научилось отключать метаболизм и переходить на режим выживания, чтобы пережить голодные времена. Проводившиеся ранее в этой области исследования свидетельствуют: стоит человеку набрать вес, как мозг "перепрограммируется" и воспринимает лишние килограммы уже как норму. И последующие попытки похудеть воспринимаются серым веществом как угроза самому выживанию организма. В результате мозг автоматически замедляет метаболизм с тем, чтобы уменьшить количество сжигаемых калорий. Исследователи, участвующие в эксперименте, надеются выяснить, как именно мозг делает это, однако полагают, что в принципе ответ на этот вопрос им известен. И заключается он в одном слове: "эволюция".

МЕТОДЫ БОРЬБЫ:

- Немедикаментозные методы лечения ожирения
- Медикаментозные методы лечения ожирения
- Хирургические методы лечения ожирения



НЕМЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ОЖИРЕНИЯ:

- Рациональное гипо калорийное питание
- Повышение физической активности

Медикаментозный метод лечения:

1. **Первая группа препаратов** – аноректики, подавляющие аппетит (для длительного лечения ожирения не применяются!):

Побочные действия:

- повышенная нервная возбудимость, бессонница, эйфория, потливость
- диарея (понос), тошнота
- повышение артериального давления, частоты сердечных сокращений
- риск формирования лекарственной зависимости

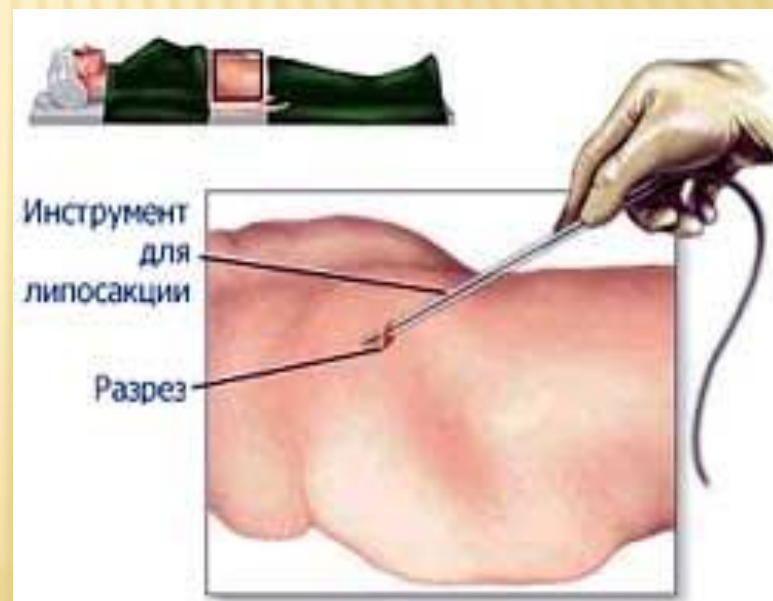
2. **Вторая группа** – препараты, уменьшающие всасывание питательных веществ в организм:

- действуют местно, в просвете желудочно-кишечного тракта
- подавляют фермент липазу, благодаря которому жиры пищи расщепляются и всасываются в кровь
- уменьшают всасывание жиров, что создает дефицит энергии и способствует снижению массы тела
- предотвращают всасывание около 30% съеденных жиров (триглицеридов) пищи
- помогают контролировать количество жиров пищи
- не влияют на центральную, сердечно-сосудистую системы
- не формируют привыкания и зависимости
- безопасны при длительном приеме.

ХИРУРГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ОЖИРЕНИЯ

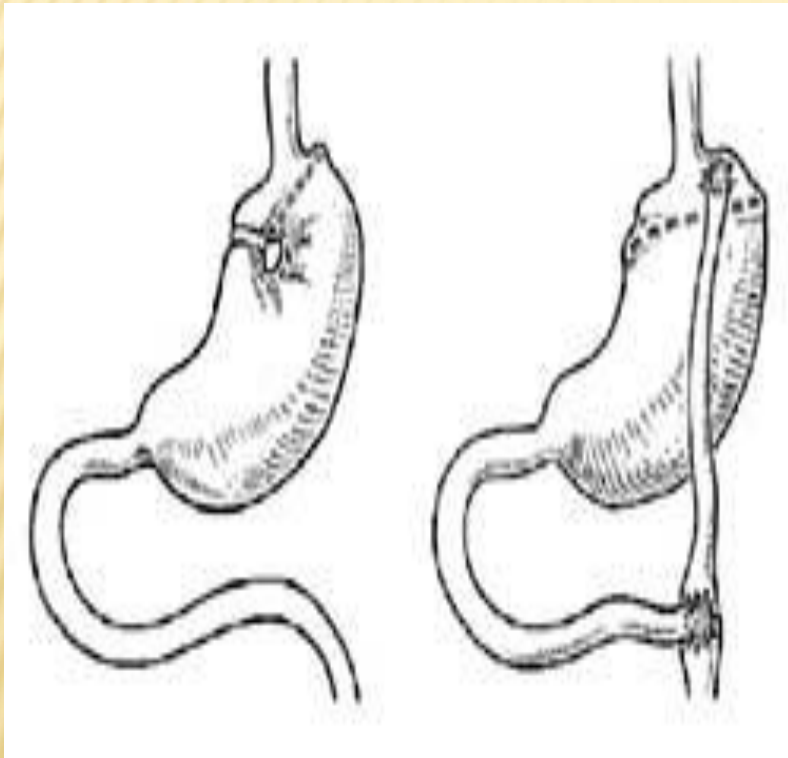
- **липосакция** – удаление излишков жировых тканей из-под кожного покрова;
- обходные энтероанастомозы - операция, "выключающая" из пищеварения части тонкой кишки;
- желудочные кольца (Gastric Band), которые накладываются на желудок, уменьшая его объем и соответственно ускоряя время насыщения;
- абдоминопластика - устранение отвисшего и/или большого живота.

Липосакция

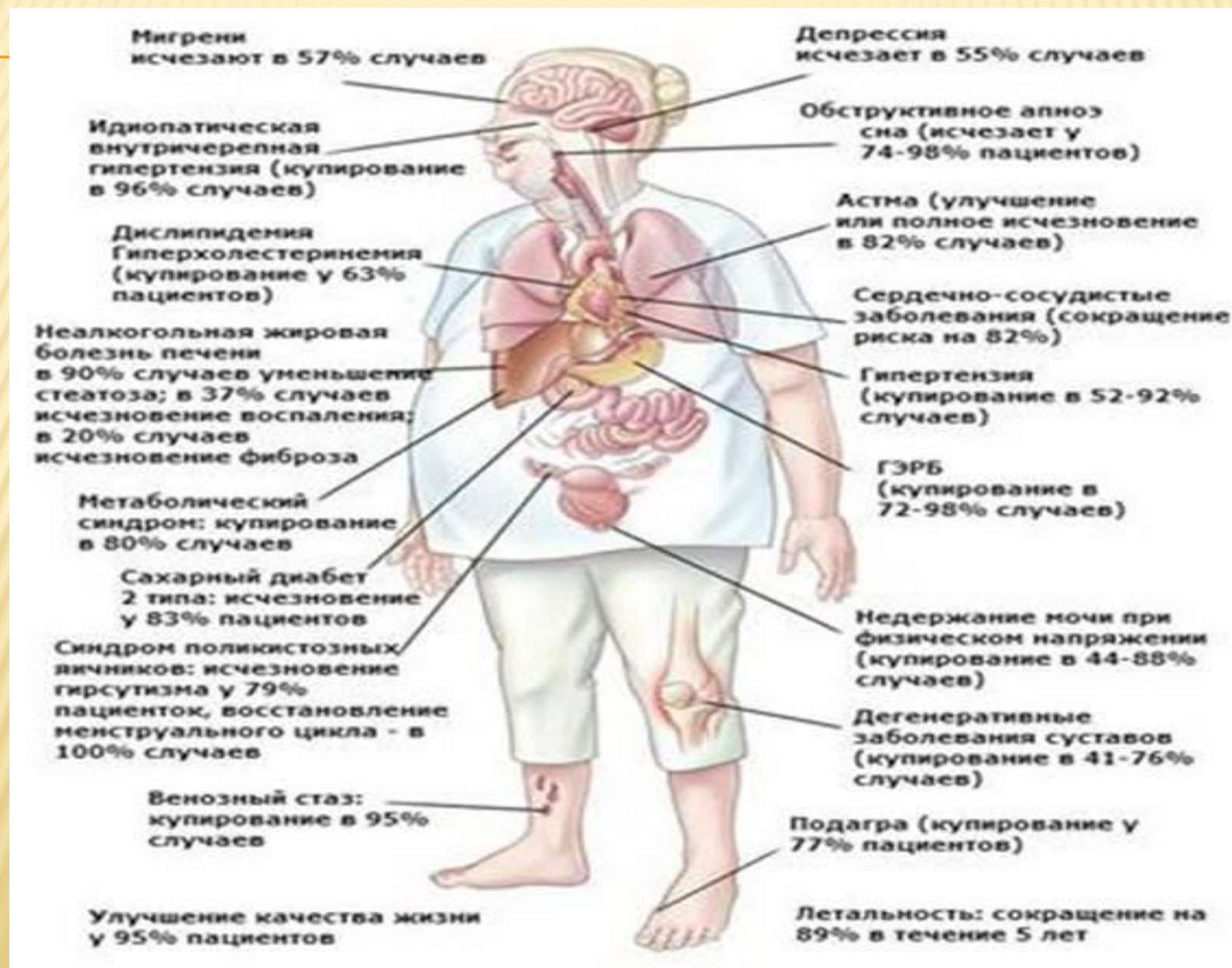


К сожалению данный метод чаще всего имеет временный косметический эффект и не устраняет основные причины заболевания

- Больным с патологическим ожирением, страдающим серьезными осложнениями, предпринимают **операции на желудке**, которые приводят к образованию изолированного малого желудочка (гастропластика) или к обходному шунтированию желудка (чтобы избежать всасывания пищи).



Когда вы теряете вес



ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ



Carol Yager, вес – 727 кг, годы жизни (1960-1994).

Керол Егер является **самым толстым человеком в мире**. Она же владелица ещё одного титула - Самая толстая женщина в истории, её вес он составлял **727 кг**. Но стоит заметить, что её максимальный вес в 727 кг не был зарегистрирован официально, а имел только общественное подтверждение. Официально зарегистрированный вес самого **толстого человека в мире** был зафиксирован в возрасте 34 лет, в день её смерти, тогда он составил **544 кг при росте в 1,7 м**.

Jon Brower Minnoch, Jon
Brower Minnoch, весJon
Brower Minnoch, вес – 635
Jon Brower Minnoch, вес –
635 кгJon Brower Minnoch,
вес – 635 кг, Jon Brower
Minnoch, вес – 635 кг, годы
жизниJon Brower Minnoch,
вес – 635 кг, годы жизни
(1941-1983).

Джон Миннох является
самым толстым мужчиной
в мире, но среди самых
толстых людей в истории
он всё-таки на втором месте
после Керол Егер. Помимо
обладания столь большой
массой, он ещё и
рекордсмен в **самом**





Manuel Uribe Garza, вес – 560 кг, годы жизни (21 июня 1965 – июль 2013г.г.).

Третье место в списке самых толстых людей в мире занимает Мануэль Урибэ Гарза. Его максимальный вес составлял **560 кг**, после его достижения Мануэль уже не мог вставать с кровати и совершать элементарные действия. И только спустя 5 лет, в 2006 году он обратился с призывом о помощи в местный телеканал. На его просьбу откликнулся известный диетолог Barry Sears, с помощью его специальной диеты толстяк похудел на целых 200 кг, этот рекорд был занесён в Книгу рекордов Гиннеса.





Patrick Dyuell, вес – **486 кг**, годы жизни (**1962г.р.**). Патрик Дьюэлл **один из самых толстых людей в мире**, живёт в США. Его вес в 486 кг был зафиксирован, когда он был вынужден обратиться в местную больницу, по причине чрезмерного ожирения. На тот момент толстяку уже было 42 года, и он с трудом переворачивался в кровати. После дорогостоящего лечения один из самых толстых людей похудел на 206 кг. Ещё через пол года он уже весил 152 кг. В дальнейшем он собирается похудеть ещё на 40 кг благодаря операции по удалению обвисшей кожи.

35-летний **Хуан Педро Франко** в 2017 году попал в Книгу рекордов Гиннесса как самый толстый человек в мире. Он весил 591 кг и был прикован к постели. Теперь, потеряв после операции, терапии и диеты **330 кг**, он снова может ходить. Он страдал ожирением с детства. Десять лет назад он попал в автомобильную аварию и примерно на полтора года оказался прикован к постели. За это время его вес вырос еще больше. Ожирение стало угрожать жизни мужчины. Его подключили к аппаратам жизнеобеспечения. Врачи приняли решение о хирургическом вмешательстве. На то, чтобы снова встать на ноги, у мужчины ушло три года.



САМАЯ ТОЛСТАЯ ДЕВОЧКА



Jessica Leonard, вес – 222 кг, годы жизни

Джессика является **самым толстым ребёнком в мире**, она так же считается самой толстой девочкой на планете. Как оказалось, в четыре года она уже весила 100кг, а в семилетнем возрасте её вес составил **222 кг**. У этого ребёнка невиданный аппетит, в день она получает 10000 килокалорий, при норме нормального ребёнка в **1800 к/кал**.

САМЫЙ ТОЛСТЫЙ МАЛЬЧИК

12-летний житель острова Ява (Индонезия) Арья Пермана весит около 200 кг. В апреле 2017 года Арье была сделана операция по шунтированию желудка, после которой он за три недели похудел почти на 20 кг. Его посадили на строгую низкоуглеводную, низкокалорийную диету. Сейчас он весит около **120кг.**



СЮЗАННА ЭМАН ЕСТ **30 000 ККАЛ** В ДЕНЬ, ЧТОБЫ СТАТЬ САМОЙ ТОЛСТОЙ НЕВЕСТОЙ В МИРЕ.



СУМОИСТ, 4-Х КРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА. ВЕС ОКОЛО 400 КГ.



Анорексия

Анорексия – заболевание, в основе которого лежит нервно-психическое расстройство, проявляющееся навязчивым стремлением к похуданию, страхом ожирения.

Больные анорексией прибегают к потере веса с помощью диет, голодания, изнурительных физических упражнений, промывания желудка, клизм, вызова рвоты после еды. При анорексии наблюдается прогрессирующее снижение веса, нарушение сна, депрессия, возникает чувство вины при приеме пищи и голодании, неадекватная оценка своего веса. Следствие заболевания – нарушение менструального цикла, мышечные спазмы, бледность кожи, ощущение холода, слабость, аритмия. В тяжелых случаях – необратимые изменения в организме и летальный исход.



Анорексия (в переводе с греческого – “**нет аппетита**”, an – отрицательная приставка, orexis – аппетит) - заболевание, характеризующееся нарушением работы пищевого центра головного мозга и проявляющееся отсутствием аппетита, отказом от пищи. Высокая опасность анорексии заключается в специфических особенностях заболевания.

Анорексия – заболевание с высокой смертностью – **погибает до 20%** от общего числа больных. Причем, более половины смертных случаев являются следствием самоубийства, причиной же естественной смерти анорексика в основном становится **сердечная недостаточность** вследствие общего истощения организма.

Практически **15% женщин**, увлекшихся диетами и похудением, доводят себя до развития навязчивого состояния и анорексии, большинство анорексиков – подростки и молодые девушки. Анорексия и **булимия** – бич профессиональных моделей, этими заболеваниями страдает **72% девушек**, работающих на подиуме.

Анорексия может стать следствием приема определенных лекарственных препаратов, особенно в избыточных дозировках.

Подобно алкоголикам и наркоманам, больные анорексией не признают наличие у себя каких либо нарушений и не воспринимают серьезность своего заболевания.

Классификация анорексии

Анорексия классифицируется по механизму возникновения:

невротическая анорексия (отрицательные эмоции стимулируют перевозбуждение коры головного мозга);

нейродинамическая анорексия (сильные раздражители, к примеру, болевые, угнетают нервный центр в коре мозга, отвечающий за аппетит);

нервно-психическая анорексия или нервная кахексия (отказ от пищи обусловлен психическим расстройством – депрессии, шизофрения, синдром навязчивых состояний, сверхценная идея похудения).

Также анорексия может стать следствием недостаточности гипоталамуса у детей и синдрома Каннера.

Факторы риска анорексии

Наличие различных хронических заболеваний органов и систем могут способствовать развитию анорексии. Это:

эндокринные расстройства (гипофизарная и гипоталамическая недостаточность, гипотиреоз и др.);

заболевания пищеварительной системы (гастрит, панкреатит, гепатит и цирроз печени, аппендицит);

хроническая почечная недостаточность;

злокачественные новообразования;

хронические боли любой этиологии;

длительная гипертермия (вследствие хронических инфекций или обменных расстройств);

стоматологические заболевания.



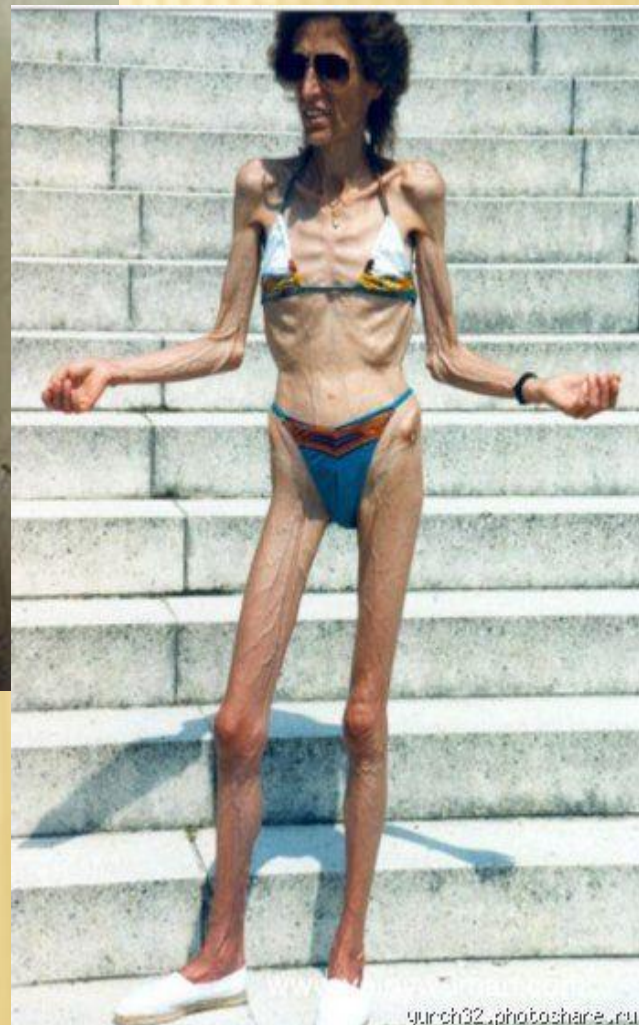


Валерия Левитина при росте **172** сантиметра весила всего **25 кг**, а согласно медицинским нормам, должна весить от **57 до 76**. Скончалась в декабре 2013 года от анорексии.



По данным Книги рекордов Гиннеса на сегодняшний день самый худой человек в мире – **Лизи Веласкес**. Вес девушки составляет **28 кг**.





«Вам никто не сможет вернуть утраченное здоровье, если Вы сами не научитесь периодически очищать свой организм и правильно питаться. Вас могут подлечить, но прежний образ жизни, который породил эти болезни, шлаки, накопленные в каждой клетке вашего организма, вновь ввергнут Вас в пучину бесконечных болезней, еще более жестоких, чем **предыдущие...берегите себя!**»

(Из высказывания больной анорексией)

