

Худеем по-японски



Центр фунготерапии Ирины Филипповой



Избыточный вес

Избыточный вес — это хроническое заболевание, связанное с нарушением обмена веществ, основным проявлением, которого является излишек жира или воды в организме.

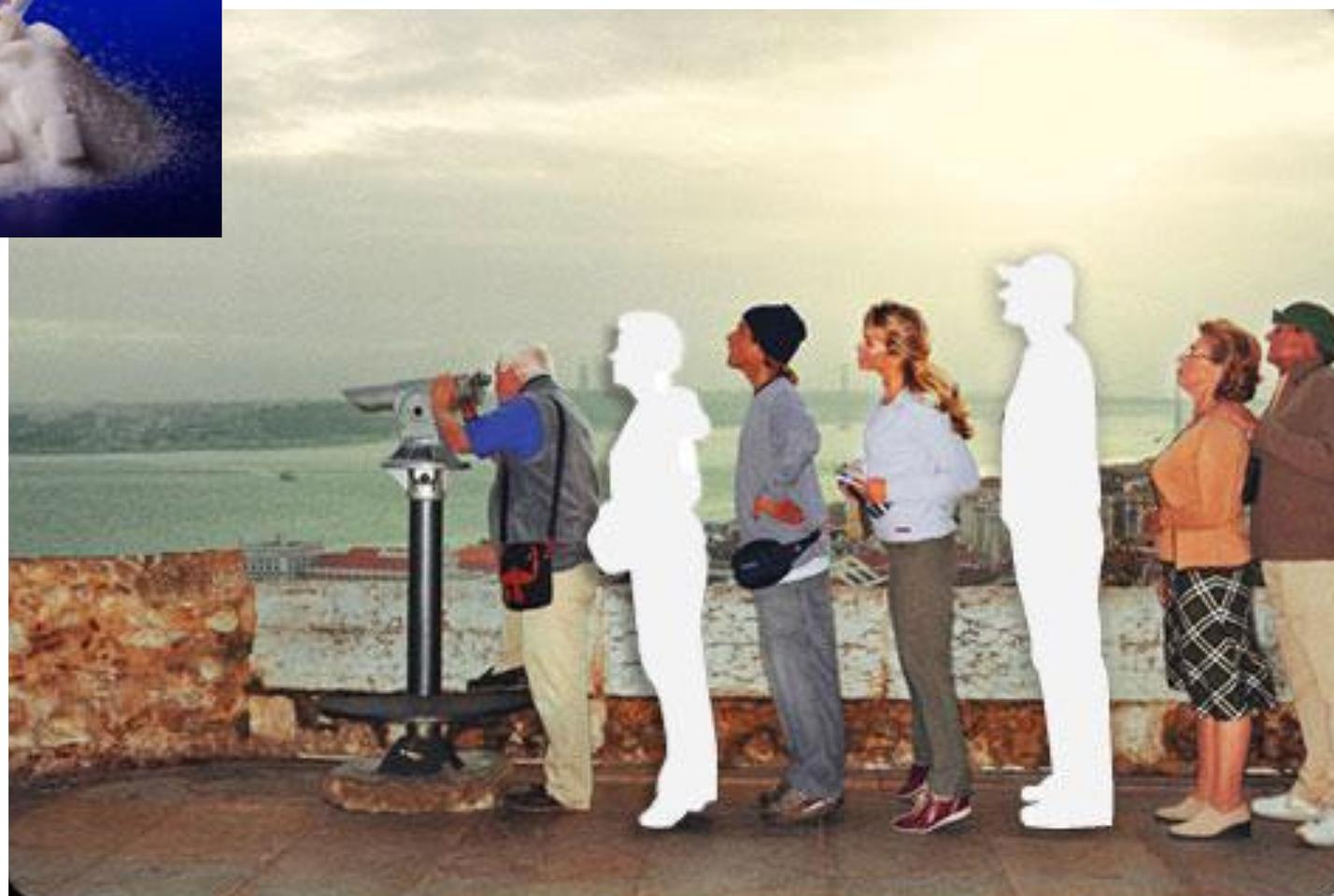


Доказана прямая связь между избыточным весом и различными заболеваниями

Ишемическая и гипертоническая болезнь сердца



Сахарный диабет



Желчнокаменная болезнь



Нарушение со стороны половой системы

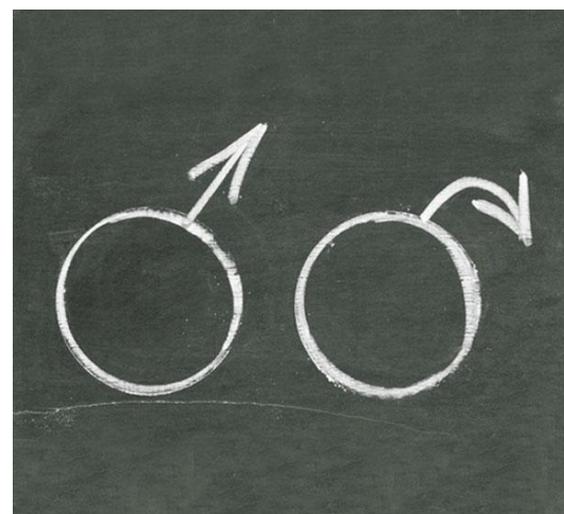
У женщин:

- нарушением менструального цикла
- менструальные кровотечения
- бесплодие
- избыточный рост волос на лице и туловище



У мужчин:

- уменьшение полового влечения, потенции, увеличения грудных желез



Люди раньше
стареют и
меньше
живут
(на 5-15 лет).





Вероятно, также поражены надпочечники, центр мозга, ответственный за чувство сытости, и печень.

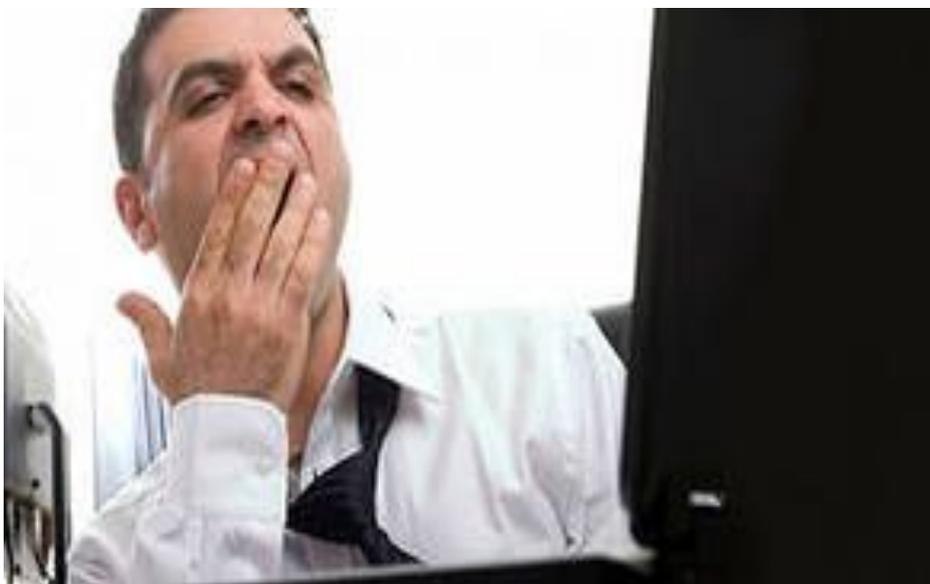
Основные причины ожирения

Переедание, неправильное питание.



Основные причины ожирения

Недостаток физических нагрузок.



Стрессы



Наследственность.

**Наследуется
ТОЛЬКО
СКЛОННОСТЬ К
ПОЛНОТЕ,
организм плохо
справляется с
окислением
жира.**



Необходимо
отметить, что в
дикой природе
ожирения не
встречаются, это
проблема сугубо
нашего социума.



**Люди
могут носить в себе
50, 100 и 300 кг
лишнего жира.**



© Ryan Schude/Guinness World Records

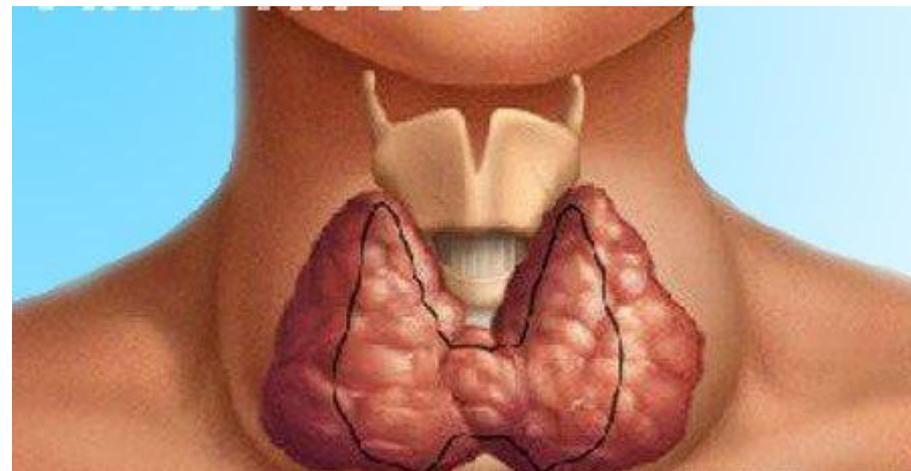


**Зачастую проблема
ожирения сейчас
касается также и
домашних животных.**



Взаимосвязь работы наших внутренних органов и избыточного жира

При снижении функции щитовидной железы наблюдается уменьшение окисления жира.



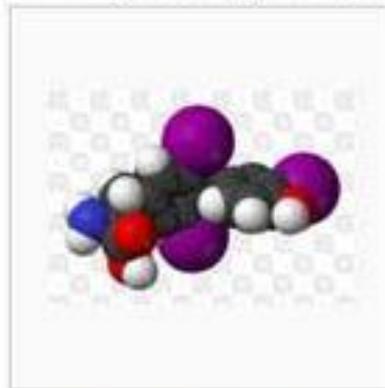
Гормоны щитовидной железы стимулируют окисление жиров. Поэтому без помощи эндокринолога не обойтись.



Гормоны щитовидной железы



Тироксин (Т₄)



Трийодтиронин (Т₃)

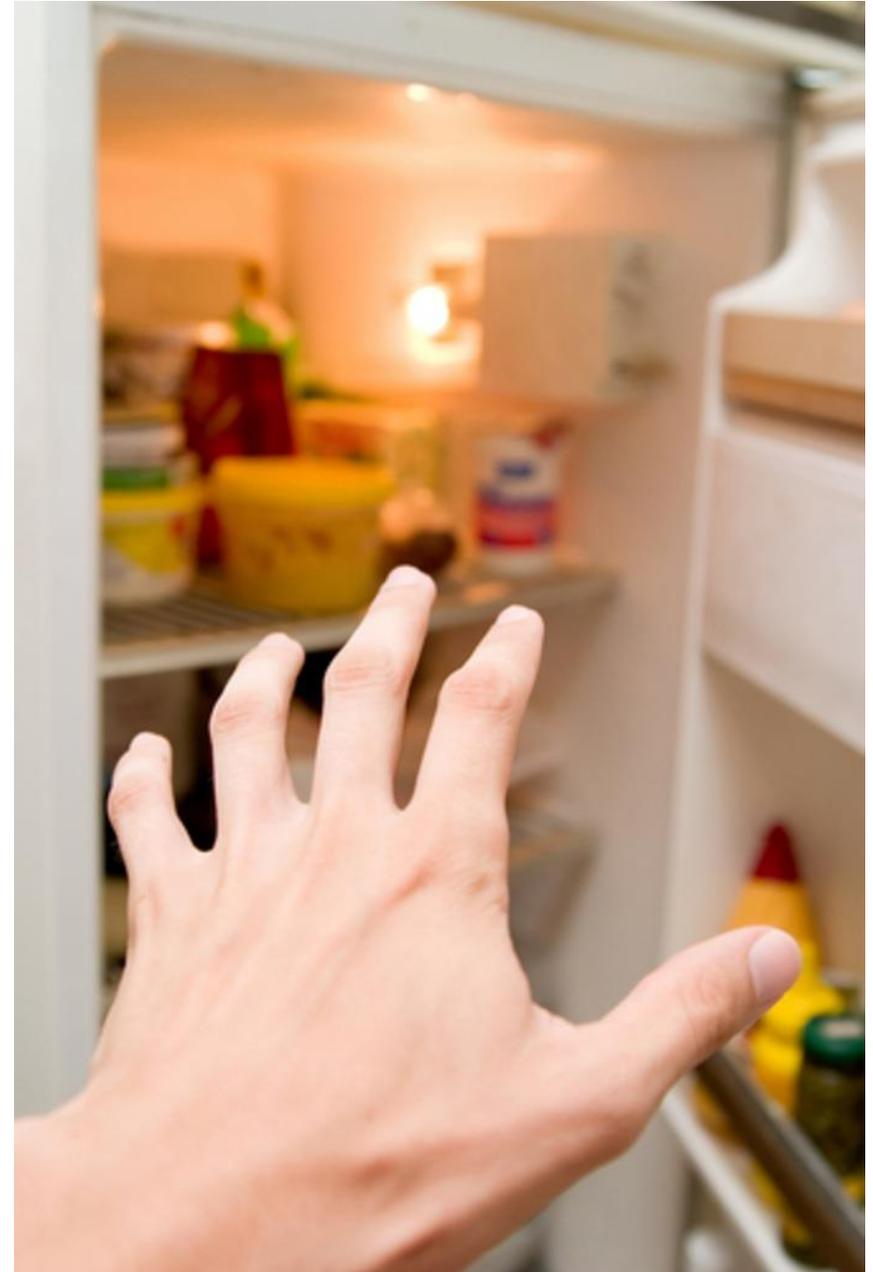


Тиреокальцитонин

**Удержание жира
обеспечивает
инсулин
(гормон
поджелудочной
железы).**



С увеличением жира
уровень инсулина в
крови повышается,
усиливается
чувство голода, так
как усиливается
разложение сахара,
и вся глюкоза
уходит в кровь.



Когда производительности поджелудочной железы не хватает на жир и сахар образуется сахарный диабет.





Перед началом менструации женщины очень часто испытывают чувство голода, это говорит о недостатке в организме витаминов и микроэлементов.

Лишняя пища
приводит к полноте.
Лучше увеличить
количество
витаминов и
микроэлементов,
пить
успокоительные.





Женщины испытывают углеводную жажду, «держат себя в руках» очень трудно ...

Первичное ожирение

Основные причины первичного ожирения — переедание и малоподвижный образ жизни. Причиной переедания может служить в частности эмоциональный стресс.



Распространенность семейных случаев ожирения говорит о роли генетических факторов и факторов внешней среды. Первичное ожирение чрезвычайно распространено в развитых странах, причем ожирением страдают даже дети — от 10% до 15% детей

Вторичное ожирение 1% случаев

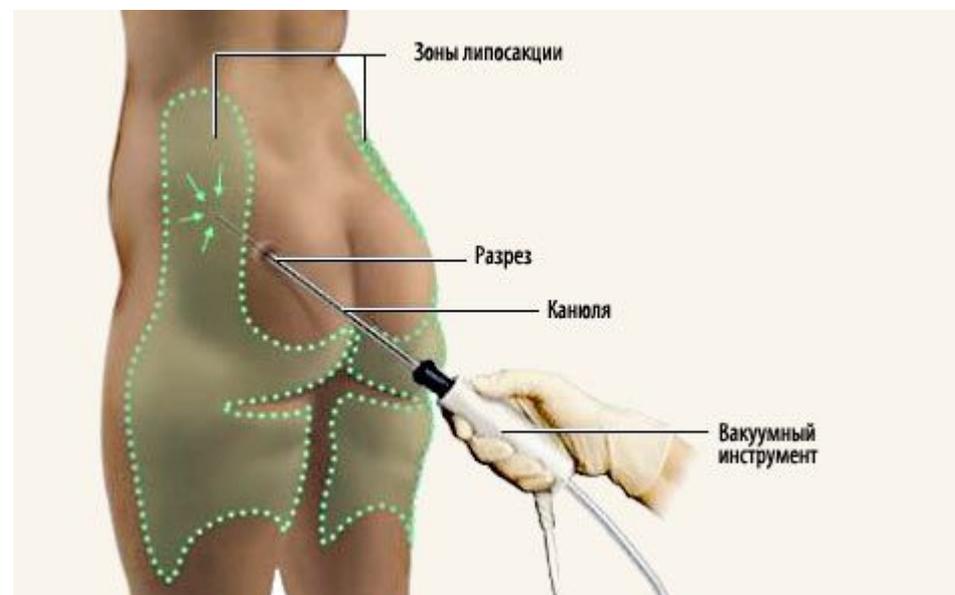
Вторичное ожирение развивается как следствие некоторых заболеваний, например, нарушение функции желез внутренней секреции.



Однако статистика говорит о том, что вторичное ожирение наблюдается менее чем в 1% случаев. Для того, чтобы избавиться от вторичного ожирения необходимо излечиться от основного заболевания.

Что чаще всего применяют?

Несмотря на заверения хирургов - «липоскульпторов» в необратимости процесса, тело возвращается к своим прежним формам.



После липосакции

Только, если до «откачки» жир распределялся ровно, то затем он откладывается буграми, как будто под кожей «роют кроты».



Многочисленные изнуряющие диеты

Жировые клетки имеют определенную память, поэтому, когда диета прекращается отложение запаса жира идет с двойной скоростью, так как организм реагирует на стресс (диета) и откладывает жир на про запас.



О чем стоит подумать?

Недовольство своей фигурой откладывает отпечаток на наш образ жизни, и мы начинаем думать, что все проблемы из-за нашего внешнего вида.



На самом деле здесь более глубокая внутренняя проблема: когда мы чувствуем страх, неуверенность в себе, думаем, что недостаточно «хороши», многие из нас буквально обрастают жиром, который выполняет в организме защитную функцию.



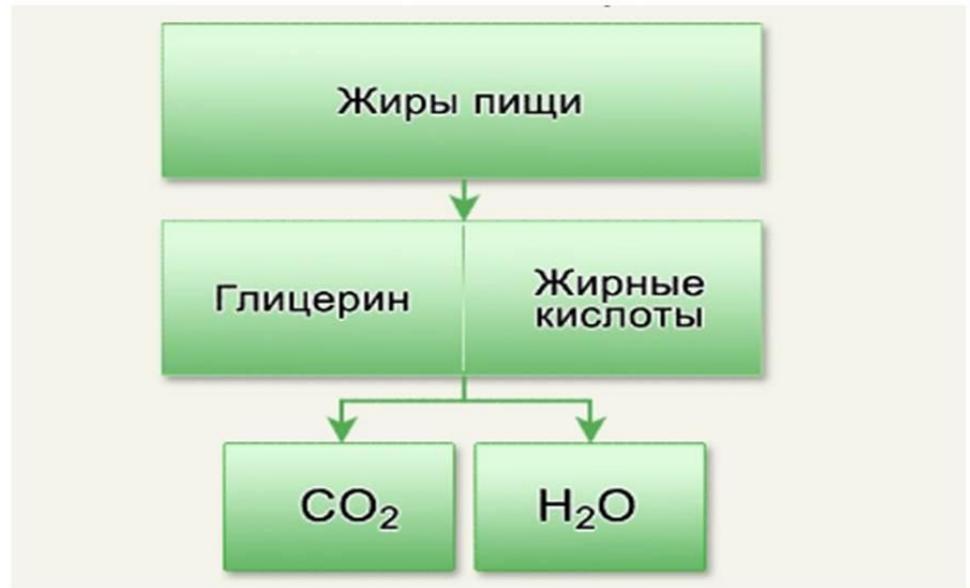
**Есть нужно тогда, когда есть
физический голод. Не бросать все
подряд в свой желудок.**

Человек получает энергию из белков, жиров и углеводов (пищи). 90% - энергии окисляя жиры и углеводы, а белки расходуются на построение клеток и тканей.



Если получать энергии больше, чем тратить, то энергия переходит в жир (это запас энергии). При разложении жира образуется углекислый газ и вода.

Расщепление жиров





При разложении жира образуется углекислый газ и вода. Если употреблять много углеводов, то организм в первую очередь старается сжечь их, а жиры оставляет на потом, это приводит к излишнему весу.

Необходимо
уменьшить
потребление
жиров, любого
масла, свиных
колбас, сосисок,
жирного мяса,
сыра, сметаны,
творога, шоколада,
мороженого,
кремов, жирной
рыбы, орехов.



Еду принимать необходимо порцией размером с кулак. Жидкая пища намного эффективнее удаляет голод и дольше сохраняет эффект сытости. Больше придавать значение сокам, фруктам, овощам, ягодам.



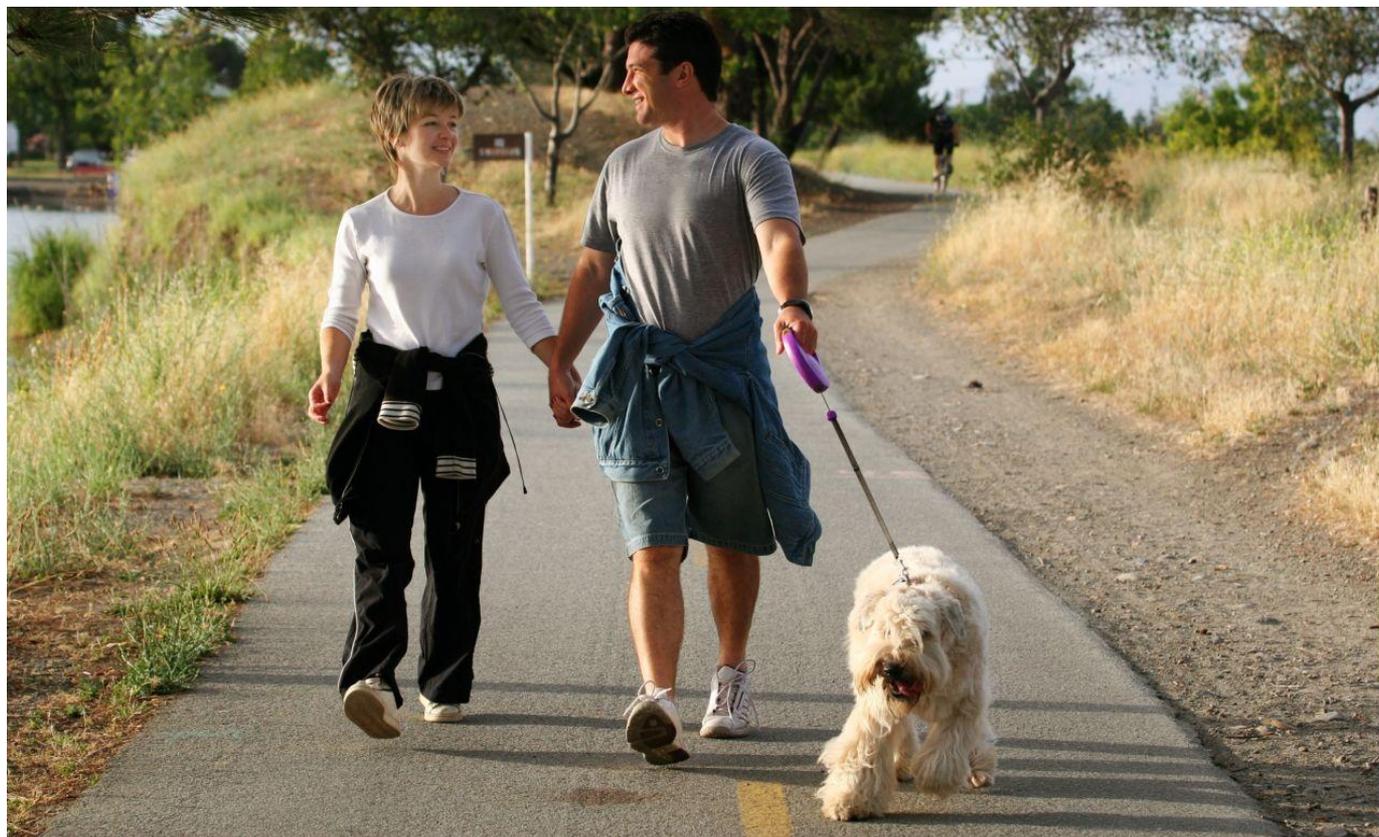


По-возможности соблюдать соотношение 50% вареной и 50% сырой пищи в течение дня. Ужин должен составлять 10-20% от всего объема пищи за день.

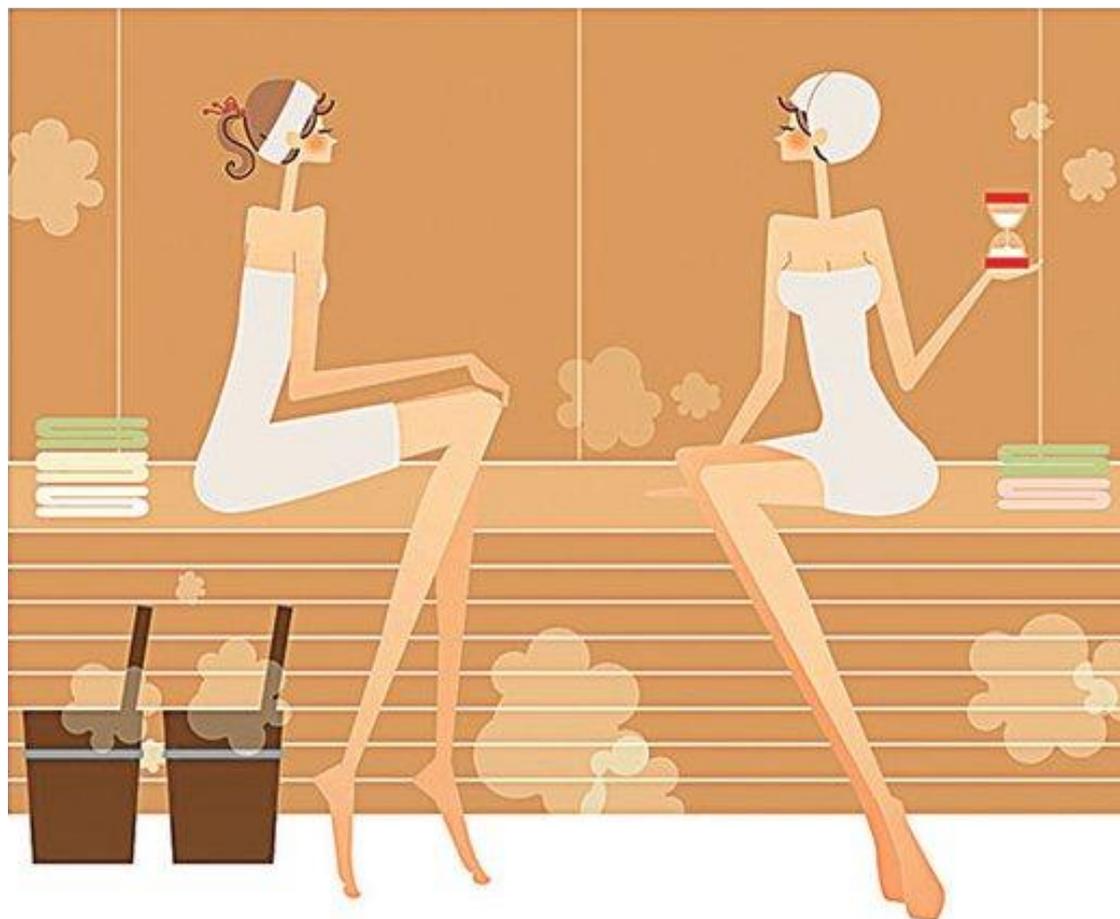
Необходимость активного движения

Самое главное и очень важно, чтобы позвоночник был максимально выровнен. Можно прибегнуть к помощи квалифицированного массажиста, лечебной физкультуры, занятиями йогой.





Начинать нужно с пешей прогулки по 20-40 мин в день. Постепенно нагрузку увеличивать.



Целесообразны занятия в фитнес-клубе, бассейне, посещение бани.

Фитнес



Бассейн





Активные танцы, обливания,
контрастный душ — все это
благоприятно скажется на
вашем здоровье, поможет
привести мышцы в тонус и
снизить вес.



Танцы



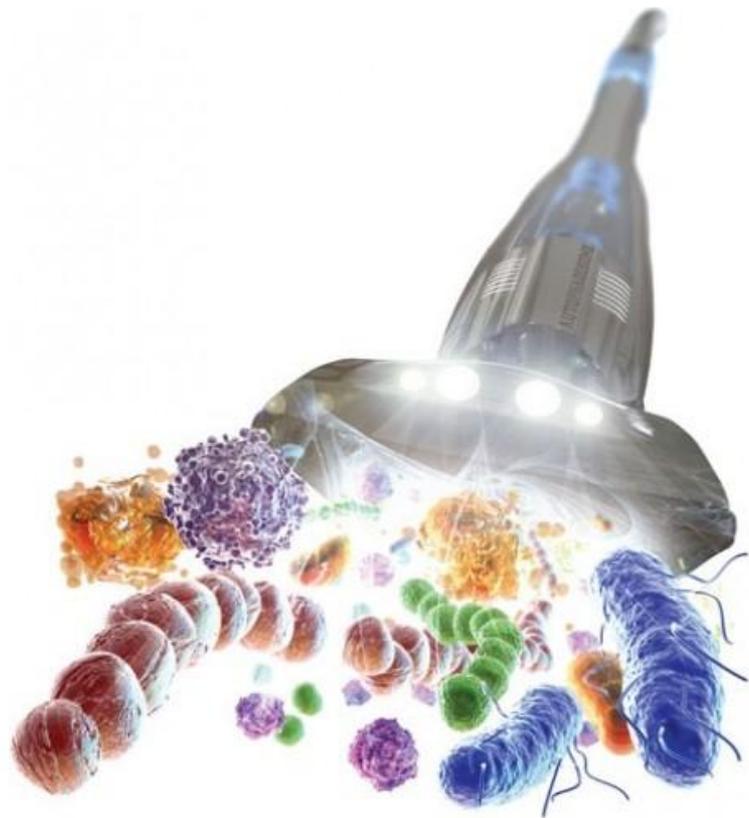
Содержать свой организм в чистоте и порядке

Необходимо очищение организма от патогенной флоры, паразитов и грибков.

Очищение почек. Избегать некипяченых молочных продуктов.

Необходим морковный и другие свежееотжатые овощные соки.

Избегайте просроченных продуктов.



Еда превращается в жир

Избыточный вес — это низкий уровень энергии, еда превращается в жир, а не энергию. При каждой чистке организма, будет приток сил и энергии. Необходимо частое опорожнение кишечника, в котором участвует, выделяемый в организме ацетилхолин (биогенный амин). Также он участвует в работе многих мышц.





Очень важен регулярный полноценный отдых.
Для снижения веса желательно выбрать
активный отдых, выезд на природу.

Избыточный вес – поможет фунготерапия!

Грибы один из древнейших ингредиентов всевозможных снадобий и лекарственных отваров. Их использование отражено не только в старинных научных трактатах, но и в мифах и народных сказаниях.



Интерес к грибам современной науки

С развитием науки и технологий интерес к грибам не иссяк. До сегодняшнего дня нетрадиционная, народная медицина использует различные виды грибов для лечения широкого круга заболеваний.



Грибы для сбалансированного питания

Кроме того, грибы и очень полезный, сбалансированный питательный продукт, содержащий множество биологически активных веществ.





**Главное преимущество грибов,
если говорить о похудении, это
низкое содержание жиров.
(в 100 г сушеных грибов
содержится
30 г белков и всего 5 г жиров).**



Поэтому включение грибов в рацион питания вместо белковой пицци, позволяет значительно снизить калорийность и жирность суточного меню.

Интересно, что по
данным
некоторых
исследований,
грибы способны
значительно
снижать тягу к
сладкому, и
вообще
оптимизировать
пищевые
привычки.



Грибы, так же как овощи и фрукты, богаты витаминами и питательными веществами. Они тоже могут быть полезными. Но следует умело их использовать. Грибы богаты витамином Д (что способствует усвоению кальция), содержат белки, углеводы, животный крахмал, минералы (фосфор, калий, железо) и антиоксиданты..



Британские
диетологи
рекомендуют
всем, кто хочет
сбросить
несколько
килограммов,
заменить мясо
грибами.



Важно помнить

Только при жарке все
полезные свойства
теряются, а также
грибы плохо
сочетаются с
сырыми овощами, и
их следует есть
только с отварными.



Центр Фунготерапии Ирины Филипповой

Ямакиро – 2 месяца



Японцы называют Трутовик "русским грибом", т.к. поставки его бывают в основном из России (в Японии гриб не растет). Его главный «похудительный» эффект заключен в воздействии на печень - трутовик за счет смолистых веществ провоцирует выработку печенью ферментов расщепляющих жиры, что способствует быстрейшему похудению.



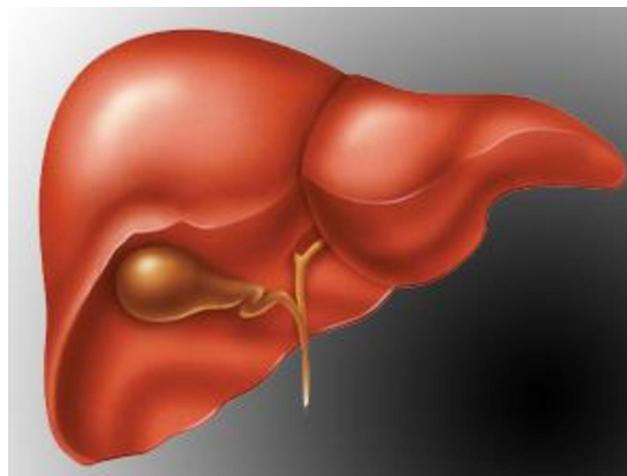
С помощью многочисленных исследований в клиниках Японии, из гриба «трутовик» был извлечен полисахарид под наименованием «ланофил». Он способствует выделению печенью ферментов, которые расщепляют жиры и глюкозу, то есть стимулируют обмен веществ в организме.



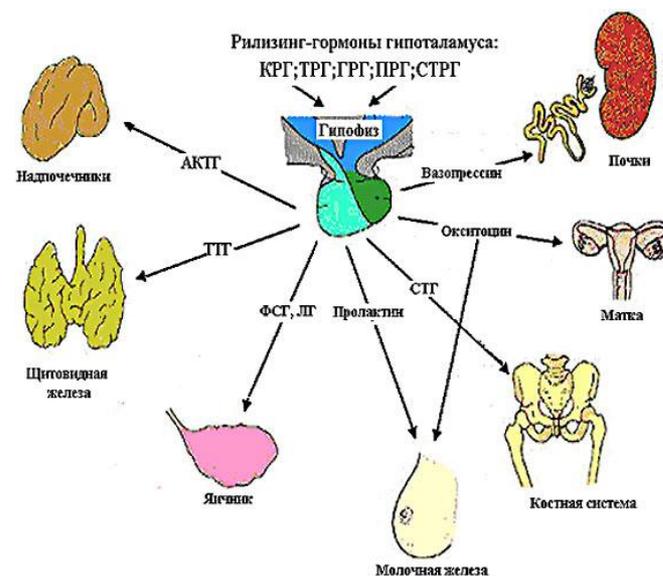
Например, у детей в возрасте трех-четырех лет печень еще не сформирована для расщепления ферментов. Происходит лишь расщепление белков, а также углеводов до стадии жирных кислот, которые обратно усваиваются организмом и переходят в жировые клетки. Именно из-за этой особенности много детей в возрасте трех-четырех лет похожи на так называемые «пышечки». По достижению возраста пяти лет, печень начинает уже созревать для выработки ферментов, которые способствуют расщеплению жиров, и дети начинают худеть.



Огромное влияние на печень, непосредственно на выработку ферментов, оказывают изменения в организме, связанные с гормональной системой.



Довольно часто они наблюдаются после 35 лет у женщин или же после родов, у мужчин проявляются на период гормонального покоя. Чаще всего указанные изменения квалифицируют как нарушение обмена веществ в организме.





Так, например, полезный гриб Мейтаке обладает совершенно уникальными свойствами, которые являются абсолютным преимуществом человека в борьбе с лишним весом.

Чаще всего, в литературных и медицинских источниках различных эпох, упоминания о мейтаке можно встретить сочетания с таинственной формулировкой «гриб японских гейш». Дело в том, что гейши были обязаны не только прислуживать своим гостям за столом, разнося блюда и вина, но и первыми пробовать все поданное.



Это было связано с определенными правилами безопасности – ведь компания профессиональной гейши была по средствам лишь людям весьма небедным, и обладающим соответственным социальным статусом. Таким образом, отведав все, что подано на стол, гейша доказывала, что не имеет злых намерений.



Это, безусловно, сказывалось на фигуре, что причиняло воздушным феям массу неудобств.



И в этой ситуации, на помощь девушкам приходил мейтаке – каждая из них пользовалась этим волшебным грибом в различных порошках, отварах и настоях, быстро, эффективно и без побочных эффектов удаляя лишние килограммы с осиной талии.



Кроме того, мейтаке
прекрасно выводит
холестерин, что так
же способствует
похуданию и общей
очистке организма.



Эксперимент

В публикациях Ирины Филипповой описан пример эксперимента с крысами. На фоне усиленного питания в течение 18 недель крысы, которые не получали порошок Мейтаке, ежедневно прибавляли в весе по 40 г, а те, что получали Мейтаке, – уменьшились в весе на 40 г по сравнению с исходным (изначальный вес был 350г).



Достаточно серьезные исследования были проведены в одной из клиник в Токио с участием 30 человек с избыточным весом, которые получали в диете грибы. Пациенты потеряли от двух с половиной до 14 кг за 8 недель. Кроме добавок из грибов мейтаке, пациенты ничего не меняли в своем обычном рационе.





Мейтаке нормализует баланс половых гормонов (особенно у женщин), а также снижает у них выраженность проявлений симптомокомплекса климактерического периода, служит профилактикой гормонозависимых опухолевых и гиперпластических процессов женской половой сферы.

У женщин детородного периода – ликвидирует расстройства половой функции, связанные с ожирением.

Способствует лучшему захвату йода щитовидной железой, в результате чего повышается функция щитовидной железы.

Это эффективный адаптоген.
Основная функция адаптогенов –
регулировка гормональной системы,
главным образом, адреналиновой
функции, способствующей
процессам липолиза.

Снижает тягу к сладкому.



Прием Мейтаке для
снижения массы тела
рекомендуется
женщинам и
мужчинам.



Обладает выраженными антиоксидантными свойствами за счет высокого содержания меланинов и каротиноидов. При ожирении резко активизирован процесс перекисного окисления липидов.

Шиитаке



Гриб Шиитаке - один из самых знаменитых грибов в мире. Грибы шиитаке в Китае и Японии занимают одно из первых мест в списке целебных грибов. Шиитаке снижает уровень холестерина в крови. При его использовании в системе «ЯМАКИРО» он выполняет функцию раскрытия печени, то есть выработки нужных ферментов для расщепления белков и жиров.

Пория



Пория — прекрасное диуретическое (мочегонное), противоотечное средство используется при отеках, вызванной задержкой жидкости в организме. Регулирует метаболизм и водный обмен в организме.

Пория
кокосовидная —
выводит шлаки,
улучшает
регенерацию и
циркуляцию воды в
организме,
предотвращает
сухость кожи лица,
обеспечивает коже
макропитание.



Пория

Пория улучшает пищеварение: снижает диспепсию, вздутия живота, поносы. Применяется при уменьшенной функции селезенки (по восточным критериям) с симптомами анорексии.

Пория

Благотворный эффект пории на пищеварительную систему заключается еще в том, что она восстанавливает кишечное пищеварение и всасывающую функцию кишечника, ингибирует кишечную перистальтику, устраняет диарею.

Пория

Более того, обладая выраженной иммуномодулирующей активностью, подавляет рост патогенных бактерий.

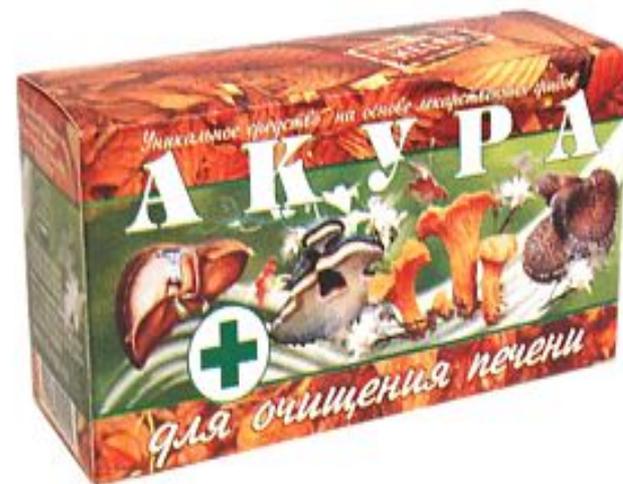
Как известно, большое количество препаратов, созданных для похудения, способствуют расщеплению сформированной жировой клетки.

Но в тоже время, нам известно, с какой скоростью после голоданий и различных диет, жировая ткань начинает восстанавливаться в организме, даже при условии, что наша печень продолжает работать по-прежнему.



1-й вариант — самый простой:

Начиная программу «Коррекции веса» с фунготерапией желательным условием является предварительная чистка организма. Для этого можно применить схему «Акура» - 1 мес., затем «Ямакиро» - 2 мес.



2-й вариант – модифицированный (для тех, у кого избыточный вес небольшой).

1-й месяц:

Лисички 2 капсулы 2 раза в день утром и вечером

Трутовик 2 капсулы днем за 30 минут до еды

Пория 2 капсулы вечером за 30 минут до еды

2-й месяц:

Шиитаке 2 капсулы утром за 10 минут до еды

Дождевик 2 капсулы днем за 30 минут до еды

Мейтаке 2 капсулы 2 раза в день за 10 минут до еды

3-й вариант — для улучшения работы ЖКТ:

1-й месяц:

Лисички 2 капсулы 2 раза в день

утром и вечером

Трутовик 2 капсулы днем

за 30 минут до еды

Веселка 2 капсулы утром

за 30 минут до еды

2-й месяц:

Шиитаке 2 капсулы утром за 10 минут до еды
Дождевик 2 капсулы днем за 30 минут до еды
Мейтаке 2 капсулы 2 раза в день за 10 минут
до еды

3-й месяц:

Пория 2 капсулы вечером за 30 минут до еды
Болетус 2 капсулы утром за 30 минут до еды
Пч.огневка 2 драже 2 раза в день перед едой

4 - й вариант

Для улучшения работы поджелудочной железы

1-й месяц:

Лисички 2 капсулы 2 раза в день утром и вечером

Трутовик 2 капсулы днем за 30 минут до еды

Золотой ус 2 драже 2 раза в день перед едой

2-й месяц:

Шиитаке 2 капсулы утром за 10 минут до еды

Рейши 2 капсулы днем за 10 минут до еды

Мейтаке 2 капсулы 2 раза в день за 10 минут до еды

Акура

Трутовик
Лисички
Шиитаке



Ямакиро



Шиитаке

Мейтаке

Шиитаке

Спасибо за внимание!

