

Выпускная квалификационная работа
НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА АНАТОМИИ, ФИЗИОЛОГИИ И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ПРИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЕ ТЕЛА

Выполнил студент: М.В. Филлипс
Научный руководитель: к. б. н, профессор М.А. Суботялов

Новосибирск, 2015

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ:



Более 30% населения имеют избыточную массу тела

Фактор риска развития многих опасных заболеваний !

Уменьшает продолжительность жизни от 3 до 15 лет

Уменьшает качество жизни

Прирост больных ожирением 1% в год

ОЖИРЕНИЕ – СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА СТРАН С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ РАЗВИТИЯ!

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ПРИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЕ ТЕЛА – Филлипс М.

В. - 2015

ЦЕЛЬ РАБОТЫ:

Изучить методы реабилитации, оздоровительные методы и средства при избыточной массе тела, а также способы профилактики ожирения и увеличения массы тела.

ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ:

1.

Изучить доступную литературу по исследуемой проблематике

2.

Провести мониторинг источников в открытом доступе в интернете

3.

Проанализировать и обобщить причины возникновения избыточной массы тела

4.

Разработать оздоровительные рекомендации при избыточной массе тела

ПРИЧИНЫ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА

СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ:

1. Недостаток физической активности – сидячая работа
2. Переедание – избыточное потребление рафинированных углеводов, состоятельная жизнь, перекусы
3. Генетический фактор – можно избежать
4. Психологические причины – следующий слайд
5. Прием препаратов – стероиды, гормоны, инсулин, алкоголь и т. д.

**ДИСБАЛАНС МЕЖДУ ПОТРЕБЛЕНИЕМ И РАСХОДОМ ЭНЕРГИИ –
ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА ОЖИРЕНИЯ!**

ПРИЧИНЫ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА

ПСИХОСОМАТИКА:

1. «Подмена» и «заедание» – еда заменяет другие эмоции
2. Боязнь и потребность в защите – жир = панцирь
3. Постоянное чувство голода – потребность любви, общения
4. «Вес в обществе» – авторитет, стереотип
5. Накопление – неспособность отдавать, дисбаланс «потребление-расход»



Вес в обществе и нежелание отдавать

КЛИНИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА

1. ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА:

ИМТ (Индекс Кетле 2)
= $\frac{\text{Вес, кг}}{\text{Рост, м}^2}$

Характеристика	ИМТ (кг/м ²)
Недостаточный вес	$\leq 18,5$
Нормальный вес	18,5 – 24,9
Избыточный вес	25,0 – 29,9
Ожирение I степень	30,0 – 34,9
Ожирение II степень	35,0 – 39,9
Морбидное ожирение	≥ 40

2. ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ:

> 102 см мужчины, > 88 см женщины

3. ТОЛЩИНА КОЖНОЙ СКЛАДКИ ТРИЦЕПСА:

> 20 мм мужчины, > 28 мм женщины

СОВРЕМЕННЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ДИЕТЫ

ДИЕТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ СНИЖЕНИЯ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА:

1. Низкокалорийные – подсчет калорий, японская диета, монодиеты и т. д.
2. Раздельное питание – Шелтон, Монтиньяк и т.д.
3. Белковые диеты – кремлевская, Дюкана и т.д.



Трудно
выдержать



Наименее
травматично



Негативные
последствия

**! НЕ СУЩЕСТВУЕТ КЛИНИЧЕСКОЙ ДОКАЗАТЕЛЬНОЙ БАЗЫ ПО
ЭФФЕКТИВНОСТИ**

АЮРВЕДА – КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

Аюрвѐда = наука о жизни

от санскритских корней:

«**āyus**» — «ЖИЗНЬ» и

«**veda**» — знание, наука

Традиционная медицинская система, распространённая в странах Юго-Восточной Азии (Индия, Непал, Шри-Ланка и др.), признана на официальном уровне в США, Израиле, и ряде других стран, наравне с китайской и тибетской традиционными медицинскими системами.



Натуропатические
методы



Древняя наука

КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД

3 доши (БАТА, ПИТТА, КАПХА)

7 типов конституции человека (пракрити)

3 типа протекания болезни



БАТА-тип
экторморф,
астеник

- беспокойство, нервозность, страхи
- колебания веса непостоянны и труднообъяснимы
- аппетит непостоянен



ПИТТА-тип
мезоморф,
нормостеник

- хорошее пищеварение и аппетит
- переедание
- пристрастие к красному мясу



КАПХА-тип
эндоморф,
гиперстеник

- замедленный обмен веществ
- аппетит умеренный
- гипотиреоз
- одутловатость, бледность, потливость
- много воды и жира

ДЛЯ КАЖДОГО ТИПА ОБЩАЯ СХЕМА + ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

УНИКАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ ОЖИРЕНИЯ В АЮРВЕДЕ

1. ПИЩЕВЫЕ (арахатмака нидана)

1. Прием пищи с частыми интервалами
2. Частое употребление мяса
3. Избыточное употребление молока и кисломолочных
4. Питье после еды, избыточное питье
5. Предпочтение холодной и вторично разогретой пищи
6. Употребление риса, пшеницы, урад-дала

2. ПОВЕДЕНИЕ (вихаратмака нидана)

1. Дневной сон
2. Сон после еды
3. Омовение после еды
4. Отсутствие половых сношений
5. Комфортная постель

3. УМ (манасика нидана)

1. Гедонизм
2. Отсутствие тревог и забот
3. Отсутствие умственных упражнений
4. Комфортная жизнь

ИСКЛЮЧЕНИЕ ПРИЧИН – ПЕРВЫЙ ШАГ ПО РАБОТЕ С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ!

ДИЕТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ В АЮРВЕДЕ

Общее правило: исключить продукты с качеством «тяжесть», употреблять продукты с качеством «легкость»



ТЯЖЕЛЫЕ:

- пшеница
- рис
- черный маш (урад дал)
- мясо (в т.ч. птица и рыба)
- сахар, сладкое
- сыр, творог



ЛЕГКИЕ:

- ячмень
- кукуруза
- зеленый маш (мунг дал)
- просо
- чечевица
- старый мёд

ДЕЙСТВИЕ ПРОТИВОПОЛОЖНО, КАЛОРИЙНОСТЬ ОДИНАКОВА!

ФИТОКОРРЕКЦИЯ



куркума



пиппали



трипхала

РЕЦЕПТУРЫ:

1. Трикату = черный перец, пиппали, имбирь
2. Трипхала = харитаки, амалаки, бибхитаки
3. Гуггулу + препараты на его основе (гуггулакс)
4. Аюрслим

МОНОКОМПОНЕНТЫ:

1. Харитаки
2. Куркума
3. Изабгол (подорожник)
4. Имбирь
5. Черный перец

ГОРЕЧИ:

1. Ним
2. Сок алоэ
3. Одуванчик
4. Барбарис (корень)
5. Полынь

*Все упомянутые средства официально зарегистрированы на территории РФ

ДЕЙСТВИЕ РЕЦЕПТУР И МОНОКОМПОНЕНТОВ КЛИНИЧЕСКИ ДОКАЗАНО !

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА И ЙОГАТЕРАПИЯ

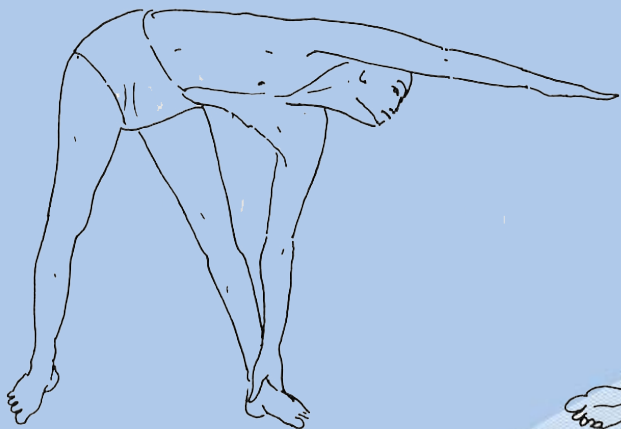
**РЕКОМЕНДУЕТСЯ К
ВЫПОЛНЕНИЮ
(минимум 60 мин. в день):**

1. Легкая атлетика, бег, ходьба

2. Плавание

3. Йогатерапия

рекомендованные упражнения:



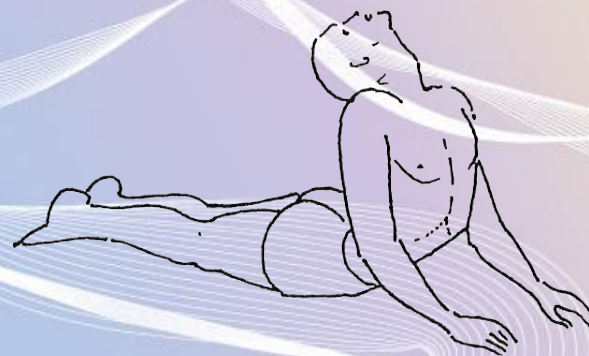
Треугольник (Три Конасана)



Поза голова коровы (Го Мукхасана)



Верблюд (Уштрасан)



Поза кобры (Бхуджангасана)



Пальма (Тадасана)

СОБСТВЕННЫЙ КОМПЛЕМЕНТАРНЫЙ МЕТОД

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

1. Режим дня
2. Соблюдение правил питания
3. Исключение причинных факторов
4. Введение физической нагрузки, 60 мин./день
5. Прием индивидуально подобранных с учетом конституции

фитосоставов.

Основа метода: общие рекомендации по режиму дня, питанию, физкультуре + индивидуальная коррекция с учетом конституции.

Результат – мягкий, не травмирующий, не быстрый, но стабильный.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Результаты исследования метода на 7 женщинах:

Инициалы	Пол	Возраст	Рост, см	Вес, кг.			Продолжительность, мес.	Изменение веса, Δ кг	Изменение ИМТ, Δ	Изменение объема талии, Δ см
				начальный	промежуточный	конечный				
МФ	ж	33	171	75	—	67	5	-8	-2,7	-7
МС	ж	42	168	88	83	75	7	-13	-4,6	-6
ОП	ж	44	165	93	88	85	4	-8	-3	-8
ЕЦ	ж	30	173	77	—	69	5	-8	-2,6	-4
АР	ж	28	168	72	—	71	4	-1	-0,3	0
ВП	ж	28	172	79	75	70	6	-9	-3	-5
МЕ	ж	34	182	87	84	72	7	-15	-4,6	-8

Таблица 1.

Динамика изменения массы тела, ИМТ, объема талии у исследуемой группы.

ВЫВОДЫ:

1.

Современные распространенные методики снижения избыточной массы тела противоречивы, не имеют доказательной базы

2.

Аюрведический подход реализует индивидуально ориентированные методы снижения избыточной массы тела и имеет научную доказательную базу

3.

На основании изученного материала нами разработан и апробирован собственный комплементарный метод коррекции избыточной массы тела

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



**- БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ! -**