

Варвара Копейкина

# Кремлевская диета и заболевания кожи



# **Варвара Копейкина**

## **Кремлевская диета**

### **и заболевания кожи**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6180293](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6180293)*

*Кремлевская диета и заболевания кожи: Научная книга; 2013*

#### **Аннотация**

Название книги говорит само за себя. Книга охватывает огромный спектр грамотного использования кремлевской диеты при самых различных заболеваниях кожи. Диета Кремля поможет вам избавиться от многих недугов и вернуть здоровье. Здесь вы узнаете о секретах избавления от лишних килограммов и возвращения здоровья и красоты. Также вы найдете и рецепты приготовления различных настоек, ванночек, масок, способных преобразить и оздоровить.

# Содержание

Введение	5
Глава 1. Избавляемся от лишнего веса грамотно	7
Вес человека и диета	7
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# **Варвара Копейкина**

## **Кремлевская диета**

### **и заболевания кожи**

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

# Введение

В настоящее время многие люди озабочены одной проблемой: как похудеть. При этом отнюдь не все задумываются над тем, как избавляться от лишних килограммов не только эффективно, но и грамотно. Почти никто не задумывается о том, что резкие перепады веса могут навредить здоровью и, кстати говоря, внешнему виду тоже. Большинству представительниц прекрасного пола важны только показания стрелки весов. На самом деле, если относиться к проблеме похудения серьезно, необходимо выбрать наиболее оптимальную методику для своего организма. В процессе похудения следует помнить о том, что в это время организм переживает стрессовую ситуацию, которую желательно смягчить. С этой целью рекомендуется подобрать такую диету, которая бы не навредила организму, а подходила ему. Помните о том, что неприятные последствия от неудачной диеты могут быть заметны не только вам, но и окружающим.

Очень часто при нарушении баланса витаминов во время соблюдения диеты может появиться авитаминоз, а наиболее распространенные последствия безграмотной диеты – это возникновение всевозможных кожных проблем, начиная от дефектов косметологического характера (покраснение, сухость кожи лица, угри) и заканчивая кожными заболеваниями грибковой и воспалительной (гнойничковой) при-

роды. Это связано с сильнейшим ослаблением организма от непродуманной диеты. В то же время необходимо предупредить, что практически любая диета влечет за собой некоторое ослабление организма. Исключение составляют лишь специально подобранные и индивидуально разработанные диеты, предусматривающие четкое соблюдение баланса витаминов в организме.

Что все-таки делать тем, у кого возникли проблемы с кожей во время соблюдения диеты, а похудеть, на сколько было запланировано, так и не удалось? Необходимо дать своему организму небольшую передышку для отдыха, после чего переключиться на другую, более подходящую диету, которая будет сочетать в себе лекарственные свойства и максимально эффективный метод похудения.

На данный момент кремлевская диета считается одним из наиболее оптимальных вариантов похудения и предупреждения многих кожных заболеваний.

# **Глава 1. Избавляемся от лишнего веса грамотно**

## **Вес человека и диета**

Для того чтобы говорить о диете, целесообразно разобраться в том, сколько вообще должен весить человек. Каковы нормы, допускаемые медицинскими нормативами? Может ли каждый человек, который сел на диету, сказать про себя, что он толстый?

Масса тела человека зависит, в первую очередь, от его телосложения. Немаловажную роль играет половая принадлежность, а также возраст. При этом вес каждого индивидуума служит определенным показателем не только уровня его физического развития, но и состояния здоровья.

Следует помнить, что вес человека является главным показателем, за величиной которого каждый должен следить самостоятельно. В среднем вес человека увеличивается или уменьшается за сутки от плюс/минус 1 кг до плюс/минус 2–3 кг, а за один сезон – до 6–7 кг. Установлены определенные нормативы, которые учитывают возрастные, половые и другие особенности. Например, для детей в первые годы жизни очень важно, насколько они набирают вес. В этот период

именно вес служит основной характеристикой физического здоровья человека. Поэтому для детей первого года жизни рекомендуются следующие показатели. При нормальном развитии ребенок должен набрать от 3500–3450 г до 15 000 – 17 000 г за первые 36 месяцев, но только в том случае, если новорожденный – мальчик. В случае рождения девочки при нормальном развитии за этот же срок вес должен увеличиться на 3300–3460 г, а может, и до 14 900 – 15 000 г.

Как правило, родители внимательно следят за перепадами веса своих детей только в первые годы жизни. К тому моменту, когда дети подрастают, родители уже теряют бдительность к переменам веса у них.

Надо отметить, что значительное превышение нормы веса как у детей, так и у взрослых встречается в наше время достаточно часто, впрочем, как и недостаток массы тела. При этом необходимо помнить, что недостаток веса, как и его переизбыток, очень вредны для организма. Превышение веса приводит к очень серьезным последствиям. Данное отклонение уже само по себе приводит к серьезному увеличению нагрузки на сердечно-сосудистую систему, к тому же способствует повышению кровяного давления. Очень часто как следствие избыточного веса возникает гипертония. У детей и подростков, страдающих ожирением, наблюдается быстрая утомляемость, их преследуют головные боли, которые сопровождаются ухудшением общего самочувствия. Достаточно серьезными могут быть последствия тучности и



для опорно-двигательного аппарата. Это связано с тем, что кости, связки, хрящевая ткань находятся у детей в стадии развития и формирования, а значит, они еще неустойчивы и податливы. В итоге испорченный излишним весом двигательный аппарат может создать массу неудобств уже в более старшем возрасте.

Однако если посмотреть на проблему лишнего веса с другой стороны, то можно отметить следующее: его увеличение является сигналом нарушения функциональной деятельности организма и возникновения каких-либо серьезных повреждений и нарушений. Например, к чрезмерной полноте могут привести нарушение обмена веществ или сбои в деятельности эндокринной системы.

У взрослых людей вес тела также сильно подвержен определенным индивидуальным изменениям и напрямую зависит от типа телосложения. Как и у детей, немаловажную роль здесь играют половая принадлежность, возраст и состояние здоровья. При этом следует отметить, что при разработке нормативов веса здорового человека, как правило, в первую очередь учитывают тип сложения. Их выделяют три: астенический, нормостенический и гиперстенический. При этом каждому из типов сложения присущи свои особенности. Астенику свойственны худощавость, плоскогрудость и относительно слабое развитие мускулатуры. Нормостеническому сложению соответствуют широкие плечи и широкая грудная клетка, а также отличительной чертой является

сильно развитая мускулатура. Гиперстеник представляет собой особый вид. Человек такого типа кряжист и склонен к полноте.

Еще раз повторимся, что значительные отклонения веса от нормы в любую сторону одинаково опасны. Например, снижение веса может быть нежелательным следствием расстройства деятельности органов пищеварения, а также эндокринной и нервной систем. Нередко это является признаком того, что в организме ведут паразитарную деятельность микроорганизмы или развиваются злокачественные, инфекционные новообразования. Излишняя полнота на этом фоне также опасна. Для человека набирать лишний вес – это то же самое, что физически стареть раньше времени, тем более что тучность добавляет годы не только вашему организму, но и вашей внешности. У людей с излишним весом не только преждевременно возникает гипертония и обнаруживаются проблемы с сердцем, но также появляется стенокардия и развивается атеросклероз. Доказано, что переизбыток веса влияет на продолжительность жизни, значительно укорачивая последнюю.

Вес изменяется на протяжении всей жизни человека. Причем эти изменения зависят не только от пола, возраста, но еще от рода и характера деятельности, режима и качества питания, изменения климата.

В тех случаях, когда полнота связана с систематическим перееданием, особенно в детском возрасте и в возрасте 40–

45 лет, достаточно увеличить физическую нагрузку и ограничить потребление сахара, хлеба и других продуктов, содержащих большое количество углеводов и жиров. В том случае, если возрастание массы тела не связано с нарушением пищевого режима или уменьшением физической нагрузки, следует немедленно принять соответствующие меры, а именно: проконсультироваться с врачом и как можно быстрее выявить причину возникновения лишнего веса.

Как правило, под словом «диета» подразумевают рацион и режим питания как здорового, так и больного человека. В основе построения правильной диеты лежит принцип обеспечения физиологических потребностей организма в различных пищевых веществах.

Диета должна быть приспособлена к нарушенным в результате болезни обменным процессам, а также должна щадяще воздействовать на поврежденный орган и расстроенные функции организма, если такие имеются. С этой целью очень тщательно подбираются совершенно определенные пищевые продукты, которые проходят специальную технологическую обработку.

Первоначально наибольшее распространение получили лечебные диеты. В последнее время особенно популярна стала диета, направленная на лечение язвенной болезни, колита. Первое место занимает, несомненно, диета против ожирения. Каждая диета при этом имеет несколько вариантов и фаз, которые необходимо пройти для достижения

конечного результата. Как долго ее придется соблюдать, зависит от стадии заболевания (ожирение тоже считается заболеванием) и от его характера. С учетом индивидуальных показаний и особенностей организма назначают не только продолжительность времени, в период которого необходимо придерживаться данной диеты, но и так называемые разгрузочные дни. Эти дни, как правило, рассчитаны на короткий промежуток времени, 1–2 дня. В указанный период употребляются низкокалорийные продукты, определившие название таких дней: фруктовые дни, овощные, мясные, рыбные и т. д.

В том случае, если диета подбирается без согласования с врачом, она может нанести определенный ущерб здоровью. Многие люди, стремясь похудеть, перестают есть совсем. При этом они опираются на ряд методик, основой которых является голодание. Неправильное их соблюдение часто приводит к непоправимым последствиям для здоровья человека.

У греков слово «диета» первоначально значило нечто большее, чем просто режим питания. В древности им называли то, что сегодня определяют как повседневный образ жизни. «Дио» переводится с греческого как «день». Таким образом, понятие «диета» подразумевало необходимость следовать избранному заведенному порядку ежедневно. И только лишь постепенно, с течением времени под диетой стали понимать особый режим питания, который может быть, как уже было отмечено, лечебным или здоровым.

Диета прошла свой эволюционный путь. В античности, когда у людей было не так много реальных средств для эффективной борьбы с недугами, диетам отводили особое место в системе лечения и придавали огромное значение. Римские врачи могли вести достаточно длительные споры о том, какой сорт хлеба помогает при данном заболевании или, напротив, не помогает при лечении ряда других заболеваний. Обсуждалось, насколько полезным является лекарственное блюдо, приготовленное на основе того или иного натурального продукта. И хотя бывали случаи, когда врачи явно перебарщивали с подбором диеты, сходились они в одном мнении, что состояние здоровья человека напрямую зависит от того, что он ест, как ест и в каких количествах.

Главные причины того, почему диеты стали так популярны именно в XX веке, современные специалисты видят в явном улучшении питания, в огромном выборе продуктов и на этом фоне совершенно очевидном снижении двигательной активности. Люди прошлого, применяя диеты в медицинских целях, о таком разнообразии пищи и образе жизни могли только мечтать. К сожалению, прогресс приносит не только более эффективные технологии, но и свои проблемы, от которых весьма трудно избавиться. Ведь для того, чтобы сбросить лишний вес и получить взамен стройность и легкость, необходимо приложить максимум усилий. Организм, который так привык к большому объему пищи и ее частому безмерному употреблению, не дает своему владельцу покоя

ни ночью, ни днем.

Если всерьез задуматься над данной проблемой и поразмышлять логически, то можно прийти к простому выводу: человек создан природой в расчете на активную работу, которая требовала бы от него больших затрат энергии и сил. Именно поэтому даже при неподвижном образе жизни организм запрашивает столько еды, сколько бы он употребил при максимальных затратах на не выполненную им работу. В этом и заключается секрет того, почему у людей, ограничивающих себя в питании, возникает каждый раз столь острое желание поесть.

По той же причине совершенно незаметно и в 2 раза быстрее возвращаются с таким трудом сброшенные килограммы. Как только человек дает себе поблажку, организм начинает с огромной скоростью набирать то, чего он лишился во время недоедания. Именно поэтому врачи очень часто считают самым правильным и предлагают пациентам не только ограничивать себя в принятии еды, но и сжигать калории при помощи регулярной физической нагрузки. Для тех людей, которые неоспоримо верят в то, что можно похудеть, ограничивая в себя в еде, можно подобрать множество диет. Но в этом случае необходимо быть особенно осторожным, так как многие из них, являясь достаточно эффективными, в то же время наносят непоправимый вред организму.

Кремлевская диета предназначена для тех людей, которые могут без особых усилий отказать себе на какое-то время в

потреблении сладкого, способны прожить без сахара и других лакомств. В том случае, если вы в период соблюдения диеты целиком и полностью сконцентрированы на мысли, что никак не можете прожить без сладкого, то по этому поводу стоит задуматься. В этом случае вам, наверное, лучше всего будет отказаться от диеты, какой бы она ни была, если только она не основана на сладких продуктах.

Дело в том, что в сладком, как все мы прекрасно знаем, содержится очень высокое количество углеводов, и даже самый маленький кусочек сладкой конфетки или торта может с легкостью поглотить сразу всю норму углеводных единиц, которая рассчитана на целый день. Заметьте, при соблюдении кремлевской диеты просто необходимо считать потребление углеводов в день. Поэтому получается, что маленьким кусочком сладкого лакомства вы не насытитесь, а вот дневной запас допустимой нормы углеводов легко превышаете. Именно поэтому необходимо хорошенько подумать, прежде чем съесть что-нибудь сладкое.

В том случае, если вы твердо решили, что справитесь с потерей сладкой пищи в вашем постоянном дневном рационе, то необходимо это начинать делать задолго до того, как начнете придерживаться кремлевской диеты. Следует постепенно приучать себя, например, пить чай и кофе без сахара.

Естественно, что резко пищевой рацион измениться никак не может. Ведь если задуматься, то мясо, сыр, яйца, колбасу, рыбу, ветчину каждый из нас ест регулярно. Данные

продукты входят в наш дневной рацион. Также сюда входит небольшое количество овощей и немного фруктов. В том случае, если соблюдать определенный правильный баланс продуктов, потребляемых ежедневно, диета принесет замечательные результаты.

Существует специальная таблица заранее рассчитанных углеводных единиц, которые содержатся в каждом из потребляемых нами продуктов питания. В ней напротив каждого продукта (и даже спиртного напитка) указывается количество содержащихся в нем углеводных единиц. В том случае, если вы задались целью худеть согласно кремлевской диете, общее число таких вот углеводных единиц за день ни в коем случае не должно превышать 40 баллов. Эта достаточно распространенная система, на которой основано большинство диет. Если мы вспомним, существует масса диет, которые основаны также на подсчете, но только не углеводов, а калорий.

Для того чтобы уяснить себе, какие же продукты следует употреблять в пищу во время соблюдения кремлевской диеты, необходимо прежде всего рассмотреть основные ее элементы питания.

Большая роль во время соблюдения кремлевской диеты отводится мясу. Именно оно является, если можно так выразиться, ее основополагающим элементом. При этом мясо можно употреблять в пищу совершенно любое. Не играет решающей роли, как оно приготовлено и что это за мясо: го-



вядина, баранина, конина, свинина, курица, кролик или др. Главное, чтобы это было мясо млекопитающего животного. При этом как можно осторожнее необходимо относиться к всевозможным полуфабрикатам, копченостям и т. д. Ведь, как правило, такие продукты изготавливаются далеко не из 100 %-ного мяса, вследствие чего их потребление лучше всего вообще свести к минимуму.

Также большой популярностью во время соблюдения кремлевской диеты пользуются яйца. Их можно есть в совершенно любом виде: вареные, всмятку, омлеты, жареные – все, что угодно, насколько у вас хватит фантазии. К такому блюду можно добавить немного овощей, ведь тем, кто сидит на диете, необходимы витамины.

Можно употреблять каждый день в пищу всевозможные грибы и, конечно, сыр. Грибы, как известно, – это натуральный растительный белок, его недостаток заключается только в том, что он плохо усваивается организмом, однако при стремлении похудеть это не так уж плохо.

При соблюдении диеты необходимо вести учет потребления витаминов. Обязательно следует включать в рацион овощи и зелень. Здесь тоже главное не переусердствовать. В то время, пока вы придерживаетесь кремлевской диеты, употреблять их в большом количестве не стоит. Но, допустим, поджаренное мясо на листе салата съесть можно. Также можно это же мясо украсить лимоном. А яичницу или просто приготовленные каким-либо другим образом яйца можно

посыпать зеленью по собственному вкусу. При соблюдении любой диеты ни в коем случае нельзя забывать о витаминах и полезных веществах, а вот они-то как раз и содержатся в овощах и зелени. Организму будет очень тяжело, если мы исключим их из рациона питания или сведем потребление таких веществ к минимуму.

В пищу можно также без каких-либо колебаний употреблять растительное масло. При этом абсолютно нет разницы, какое оно – оливковое или подсолнечное. Не возбраняется употребление соевого масла.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.