

Алла Маркова

200 ВОПРОСОВ
ОТ ЖЕЛАЮЩИХ
ПОХУДЕТЬ
199 ОТВЕТОВ
НА НИХ



Алла Викторовна Маркова
200 вопросов от желающих
похудеть и 199 ответов на них

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6524913

200 вопросов от желающих похудеть и 199 ответов на них: Вектор; Санкт-Петербург; 2011

ISBN 978-5-9684-1793-0

Аннотация

Книга составлена на основе писем читателей, которые они присылали автору с вопросами о том, как можно похудеть и не потерять здоровье. Автор, написавшая не один десяток книг по народной медицине, описывает множество методик и способов похудения; рассказывает о недостатках и достоинствах различных диет; приводит выдержки из писем читателей, испробовавших на себе диеты, чаи, таблетки, гимнастики.

Содержание

От автора	4
Лишний вес: общие вопросы	5
Диеты	13
Длительные диеты	13
Авторские диеты	13
• Система Даймонов	13
• Диета Гарда	15
• Диета Ларисы Долиной	15
• Диета Кима Протасова	16
• Диета Маргариты Королевой	18
• Диета Мишеля Монтиньяка	18
• Диета Дюкана	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Алла Маркова

200 вопросов от желающих похудеть и 199 ответов на них

От автора

Дорогие мои читатели! Я составила эту книгу на основе ваших писем, которые вы присылали мне на протяжении нескольких лет. В письмах вы рассказываете о себе, своей жизни, о здоровье, спрашиваете совета, как с помощью народной медицины вылечить ту или иную болезнь, как помочь болеющим деткам, как похудеть, чтобы не навредить своему здоровью. Писем накопилось очень много, ответить всем я не в состоянии, поэтому и решила составить книгу, в которой постаралась ответить на наиболее часто встречающиеся вопросы. Заранее прошу прощения у тех авторов писем, чьи вопросы мне пришлось сократить и отредактировать. Но некоторые из них были просто некорректны, некоторые слишком длинны, а в иных случаях мои дорогие читатели рассказывали о таких тонкостях своих заболеваний, что я просто терялась и не знала, что ответить.

Многие читатели интересуются, врач ли я? Нет, не врач и даже не народный целитель в обычном понимании, то есть я не веду приема больных. Но все же я могу взять на себя смелость и сказать, что я знахарь-самоучка, обладающий достаточными знаниями в области народного врачевания, ботаники, анатомии и официальной медицины. Мои знания основаны на личном горьком опыте болезней родных мне людей и на том просто колоссальном материале лечебных рецептов, которые собирала еще моя мама, а за ней и я. А также на тех знаниях о жизни растений, которые мне дала моя бабушка, знавшая, кажется, все о каждом растении. Ей же знания перешли от ее дяди, который слыл в Волосовском районе чуть ли не колдуном, а на самом деле был просто мудрым человеком, знавшим все местные растения и умеющим ими лечить не только себя и свою семью, но и соседей. Большой вклад в мое «народное образование» внесла моя ближайшая подруга, фармаколог по образованию. Я считаю ее своим соавтором.

Таким образом, мой опыт накапливался постепенно, нанизывался, как бусинки, в ожерелье, драгоценное ожерелье из рецептов настоящей *народной* медицины. И до сих пор я не перестаю учиться. Всегда прислушиваюсь к тем советам, которые мне дают люди, лечившиеся по тем или иным рецептам, методикам, диетам.

В этой книге я привела множество различных диет и упражнений для похудения. Некоторые диеты вызывают у меня большое сомнение, и я считаю, что их использовать надо с осторожностью. То же относится к чаям и таблеткам для похудения. Сразу должна сказать, что сама я их не пробовала употреблять, поэтому основываюсь только на ваших письмах. Но прошу учесть, что воздействие диет и различных средств зависит от особенностей организма человека, сопутствующих заболеваний, генетической предрасположенности, от климата, образа жизни и т. д. Поэтому одному человеку диета или таблетка могут помочь быстро, а другому – не сразу или вовсе не окажут никакого положительного воздействия.

Все ваши вопросы я разделила на четыре части: лишний вес, диеты, чай и таблетки, гимнастика. В Приложении даны меню и кулинарные рецепты к некоторым диетам.

Лишний вес: общие вопросы

1. Почему человек испытывает голод?

Голод вызывают нервные импульсы, идущие от желудка, которые поступают в центральную нервную систему и далее в головной мозг. Проще говоря, желудок напоминает мозгу, что он пуст и готов к дальнейшей работе по переработке пищи. Чувство голода – это голос природы, говорящий о том, что организму нужны новые поступления пищи для дальнейшей переработки и получения энергии.

2. Я хочу есть постоянно, но сдерживаю себя, а вот моя сестра ест очень мало и не страдает от голода. Почему?

Есть люди, которые очень быстро после очередного приема пищи начинают испытывать чувство голода. Однако это не настоящий голод, просто они ошибочно принимают за голод сильное возбуждение желудка. Желудок посылает в нервную систему импульс с сообщением о том, что он только что хорошо поработал и теперь активен, возбужден. Другие органы пищеварительной системы еще перерабатывают пищу. Сигнал приходит искаженным: я пуст и потому активен. И человеку кажется, что он голоден. Как определить, ложно чувство голода или нет? Очень просто. При настоящем голоде любая пища воспринимается с удовольствием. При ложном голоде воспринимается какая-то определенная еда: хочется сладенького, кисленького, солененького и т. д. Нельзя идти на поводу у ложного чувства голода, следует дождаться настоящего – и удовлетворить его. Настоящее чувство голода обычно наступает только после того, как вся пища из желудка уходит и перерабатывается и крови нужны новые питательные вещества для восполнения ими всех органов и тканей организма. Привычка потакать ложному голоду ведет к перееданию и, как следствие, к нарушению обмена веществ и ожирению. Будьте осторожны!

3. Где-то слышала фразу: «Толстяки набирают вес об одной мысли о еде». Это обо мне сказано: все время думаю о еде и хочу ее, а вес уже 90 кг! Короче, аппетит ко мне приходит не только во время еды. А что такое аппетит, по сути?

Аппетит – это ощущение, которое человек испытывает при виде еды, при ощущении ее запаха и вкуса. Но многие люди путают два понятия – аппетит и голод. Сытый человек не так остро чувствует запах еды, его не возбуждает ее вид и ему не хочется воображать в мыслях различные яства. Все это в большей степени присуще голодному человеку. Сначала приходит голод, за ним уже аппетит.

4. Есть какие-то народные средства, травки какие-нибудь, чтобы подавить аппетит?

Подавить аппетит можно с помощью трав, например, экстракта или настоя кукурузных рыльцев (продается в аптеках). Его нужно принимать по 30–40 капель перед едой 4 раза в день в течение 2 недель, потом необходим перерыв на месяц. Настой можно приготовить и самим. Залейте 1 ст. ложку сырья 1 стаканом кипятка и дайте настояться 4–6 часов, затем процедите и отожмите. Жидкость лучше хранить в холодильнике.

Помимо этого есть простые методы. Старайтесь не находиться в помещении, где готовят еду, не смотреть на нее. Красиво разложенные продукты, их запах непременно вызовут ответную реакцию организма – появится аппетит. Не ходите в продовольственные магазины за покупками голодными – аппетит заставит Вас набрать полные сумки еды, которую потом ведь придется быстро есть, чтобы не испортилась, что отложится жирком на Вашем теле.

5. Почему появляется ожирение?

Потому что возникает несоответствие между поступлением калорий и их расходом. Едим много, а движемся мало. Способствует накоплению избыточной массы предрасположенность – «закармливание» в детстве приводит к увеличению количества клеток, которые

синтезируют жир. Очень часто ожирение вызывают заболевания эндокринной системы. В более редких случаях ожирение вызывает прием некоторых лекарственных средств, например преднизолона.

6. Какие продукты полезны для избавления от лишнего веса?

Полезны крыжовник, петрушка кудрявая, свекла, сельдерей, гречневая, ячневая, перловая крупы, рис, творог, лук-порей, огурцы, все виды салата, тыква, кислые сорта яблок и др. Полезны морковный сок, смесь картофельного, морковного и капустного соков, а также свежий сок тыквы.

7. Хочу попробовать похудеть во время Великого поста, иначе я не могу себя заставить голодать. Вообще, пост может способствовать похудению? Я часто задумываюсь, зачем придумали посты?

С точки зрения религии, смысл постов заключается в том, чтобы, воздерживаясь от тяжелой пищи, усушая тело, делать его подвижным, легким, помогать душе жить духовной жизнью, молитвами и таинствами церкви. Посты являются испытанием верующих в стойкости против искушений, в терпении и смирении.

С медицинской точки зрения, благотворное влияние постов на здоровье человека абсолютно доказано. Подтверждением тому может быть пример наших предков, которые аккуратно соблюдали все посты и были сильными, здоровыми и телом, и духом. Воздержания в пище, проводимые в пост, легче переносятся, чем просто голодания и ограничения в пище, проводимые в медицинских целях.

Медики считают, что принципы поста необходимо использовать и современному человеку, независимо от его вероисповедания. Во время поста организм имеет возможность очиститься от шлаков, получить дополнительное количество щелочной пищи, восстановить баланс ферментов в органах пищеварения.

Но смысл религиозного поста намного шире простой идеи очищения и оздоровления организма через пищу. С религиозной точки зрения, пост направлен, прежде всего, на то, чтобы помочь верующему очиститься от скверны духовной, и ограничения в пище лишь должны способствовать именно этому процессу – очищению духовному.

8. Почему мне диеты не помогают?

Не только Вам, это проблема большинства людей, севших на диеты. Очень часто после месяца-другого на строгой диете человек может потерять несколько килограммов. Но при этом его могут подстерегать две опасности. Первая: эти килограммы снова вернутся к Вам, как только Вы начнете питаться по-прежнему. Вторая: резкое снижение веса обязательно скажется на красоте фигуры – кожа обвиснет, мышцы станут дряблыми, на животе образуются складки.

Сбрасывать вес надо осторожно и очень медленно. Все дело в том, что организм, внезапно оказавшийся на «голодном пайке», реагирует самым естественным образом: обмен веществ замедляется, и жиры откладываются «на черный день». Нормальный обмен веществ нарушается, когда организм испытывает дефицит тех или иных веществ.

Знаете, что самое главное в питании, когда человек стремится похудеть? НЕ делать никаких резких движений! Вы не должны подвергать организм стрессам (и без этого расстройств хватает!) и ввергать его в состояние паники. Потому что, не получая привычной пищи, организм, запрограммированный на выживание в любых условиях, дает себе команду откладывать запасец. На тот случай, что настанет и более «черный день». То есть запускается механизм интенсивного накопления жиров. И при строгих однообразных диетах получается именно так: чем больше человек худеет, тем больше страдает, а чем больше страдает, тем больше толстеет... Замкнутый круг!

И еще. Обычно в организме полных женщин обнаруживается недостаток жидкости в тканях. Чтобы шлаки своевременно выводились из организма, а по некоторым предположе-

ниям, в их задержке и кроется одна из причин образования целлюлита, надо пить достаточно жидкости в течение дня. Диетологи советуют – не меньше двух литров в день.

9. Мне сестра говорит, что я такая толстая, потому что глотаю еду не жуя, а она худая, потому что пережевывает все как корова. Кто прав?

Права Ваша сестра. Замечено, что практически все люди, страдающие лишним весом, едят быстро и жадно, как будто целиком заглатывая огромные куски, а худые, как правило, едят медленно, тщательно пережевывая пищу. Дело в том, что когда мы едим медленно, мы насыщаемся гораздо меньшим количеством еды, чем тогда, когда торопимся. Кроме того, быстро есть и плохо пережевывать пищу – это очень вредно для желудочно-кишечного тракта.

10. Я год отходила в бассейн в надежде похудеть, но почему-то ничего не получилось, вес тот же. Почему?

Во-первых, занятия спортом необходимо совмещать с правильной диетой, иначе ничего не получится. А во-вторых, американские ученые утверждают, что плавание в холодной воде не помогает, а мешает похудению. Вызвано это тем, что люди после купания в холодной воде начинают потреблять больше пищи, чем люди, купавшиеся в теплой воде.

11. Моей маме исполнилось 60 лет, и она наконец-то решила выйти на пенсию. Мы рады этому. Но вот что странно, она всю жизнь была стройненькая, а сейчас растолстела. Из-за этого у нее появилась одышка. Как Вы думаете, чем вызвано такое резкое изменение, она больна?

Надеюсь, что Ваша мама не больна, просто она не перестроила свое питание на новый лад. А в пожилом возрасте систему питания необходимо менять. Ведь в этот период человек становится менее подвижным физически, значит, у него замедляется обмен веществ: пищевые вещества хуже усваиваются и менее интенсивно расщепляются до конечных продуктов обмена. У пожилых людей снижается активность желез внутренней секреции, они становятся сдержаннее в эмоциях, спокойнее, что тоже ведет к накоплению жиров.

Если не изменить привычного подхода к питанию, то неизменно последуют нарушения в обмене веществ, появятся заболевания сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, ожирение и др.

Кстати, у пожилых людей может наблюдаться и обратный процесс – исхудание, которое зависит от недостатка желудочных и кишечных соков, сопровождающегося понижением аппетита, снижением усвояемости пищи, активности половых и других желез внутренней секреции, атеросклерозом. Наступление таких возрастных изменений необходимо учитывать, что требует соответствующего изменения характера питания и образа жизни.

А от одышки, которой страдают многие тучные люди, могу посоветовать старинный рецепт из народной медицины. Смешайте 10 головок чеснока, растертых в кашу, сок 10 лимонов и 1 кг меда, настаивайте в закрытой посуде в темном прохладном месте 1 неделю, периодически помешивая содержимое. Принимайте 1 раз в день по 4 ч. ложки, но глотайте не сразу, а не торопясь, медленно съедайте одну ложечку за другой. Дни не пропускайте. Этого количества должно хватить на 2 месяца лечения. При необходимости лечение продолжите через 1 месяц перерыва.

12. Мне 55 лет, чувствую себя отлично, но вот, думаю, что кушать мне надо бы поменьше, а то ведь растолстею. Сколько «почти пожилым» людям надо есть и что лучше употреблять, чтобы не поправиться?

Считается, что людям в возрасте старше 50 лет ежедневно требуется: женщинам – до 2500 ккал, мужчинам – до 3000; старше 60 лет – женщинам до 2000 ккал, мужчинам до 2500 ккал (количество килокалорий в некоторых продуктах приведено в Приложении). Суточная норма белков, жиров и углеводов составляет: белков – 80-100 г, жиров – 70-80 г

(в том числе около 25 г растительного масла), углеводов 300–400 г (ограничивать легко всасываемые углеводы – сахар, мучные блюда).

В пожилом возрасте следует принимать пищу 4–5 раз в день, причем последний прием должен быть не позже чем за 2 часа до сна. Перед сном можно выпить стакан кефира или простокваши, съесть яблоко или морковь.

Рекомендуемые продукты и блюда

Хлеб и хлебобулочные изделия: хлеб пшеничный и ржаной, желательно вчерашней выпечки, хлеб с включением отрубей, сухари, печенье. Сдобу следует ограничить.

Супы: вегетарианские и овощные (щи, свекольник, борщи). Нежирные мясные и рыбные бульоны 2–3 раза в неделю.

Блюда из мяса, птицы и рыбы: разнообразные, мясо нежирных сортов преимущественно в отварном или запеченном виде.

Овощи: капуста, лук, чеснок, все виды корнеплодов, тыква, помидоры, бобовые растения в сыром и вареном виде. Обязательно включать в рацион блюда из морской капусты. Редис, шпинат, щавель рекомендуется ограничить.

Фрукты и ягоды: все виды.

Пряности: душистый перец, лавровый лист, чабер, базилик, мята, эстрагон, гвоздика, петрушка, сельдерей, кинза.

Блюда из круп: пшенная, пшеничная, гречневая, кукурузная, овсяная, манная, перловая и другие каши, запеканки, пудинги. Макароны изделия и рис – ограниченно.

Молоко и молочные продукты: все виды, особенно кисломолочные. Творог средней жирности из обезжиренного молока. Сметана и сливки – ограниченно.

Яйца и блюда из яиц: 2–3 раза в неделю по 1 яйцу всмятку или в виде молочно-белковых омлетов.

Сласти: ограниченно.

Поваренная соль: 6–8 г в сутки.

Закуски: нежирные колбасы, неострые сыры, малосольные сорта сельди, морепродукты, всевозможные овощные салаты и винегреты.

Жиры: различные растительные масла, лучше нерафинированные. Сливочное масло ограниченно, не более 20–30 г в сутки. Животные жиры: ограниченно. Маргарин допускается в небольшом количестве.

Напитки: некрепкий чай или кофе с молоком, свежие соки, отвары шиповника, компоты, кисели, морсы. Квас и газированные напитки – ограниченно.

Алкогольные напитки по возможности лучше исключить совсем.

Примерное меню для пожилых людей см. в Приложении.

13. Какая нация считается самой толстой в мире?

У меня нет данных про весь мир, а вот про Европу есть. И данные удивительные. Оказывается, больше всего людей, страдающих ожирением, проживает в Великобритании. А ведь мы привыкли считать представителей этой нации сухопарыми и подтянутыми. Самыми стройными считаются итальянцы, голландцы, французы, недалеко от них ушли и немцы. О россиянах в этих статистических расчетах ничего не говорится.

14. К какому врачу мне надо пойти, чтобы он помог мне начать сбрасывать вес под медицинским контролем?

Все зависит от оснащенности Вашей поликлиники. Если в Вашей поликлинике есть эндокринолог, то начать сначала обследование, а затем и лечение можно с него. Можно обратиться к диетологу. Но и тот и другой должны предложить Вам провести ряд анализов. Сдать

кровь для определения концентрации лептина в сыворотке крови (гормон ожирения), определить уровень половых гормонов, определить пищевую непереносимость, пройти инструментальные исследования (например, УЗИ органов и систем). Самым быстрым анализом является определение уровня сахара в капиллярной крови. Его проводят с использованием современных тест-систем – результат вы получите сразу.

15. Подруга лежала в Мечниковской больнице и похудела там за месяц на 20 кг. Когда я спросила, как это у нее так получилось, она сказала, что ее держали на диете № 8. Что это за диета?

Диета № 8 предназначена для лечения ожирения как основного заболевания (без патологии органов пищеварения, печени, сердечно-сосудистой системы, при которых необходимы специальные диеты), а также при других болезнях, не требующих специальных диет. С помощью этой диеты можно воздействовать на обмен веществ, предупреждать и устранять избыточные отложения жира в организме.

Вот, как она выглядит.

Кулинарная обработка. Блюда подаются в вареном, тушеном и запеченном виде. Ограничиваются протертые, рубленые и жареные изделия.

Режим питания. Малокалорийная пища подается часто (5–6 раз в день), в достаточном объеме – для устранения чувства голода.

Температура блюд. Обычная (пища подается в теплом виде).

Рекомендуемые продукты и блюда

Черный черствый хлеб с добавлением отрубей выпечки предыдущего дня или подсушенный, сухарики – в ограниченном количестве.

На овощном отваре или на слабом обезжиренном мясном, рыбном (не более 0,5 порции) готовятся 2–3 раза в неделю овощные супы с добавлением белокочанной капусты, моркови, зеленого горошка, фасоли, тыквы, кабачков, картофеля – в небольшом количестве. Можно добавить фрикадельки.

Мясные блюда: отварные, тушеные, куском или в виде котлет, биточков, молочных сосисок – из нежирных сортов мяса и птицы (телятины, говядины, курицы, индейки, кролика).

Нежирная рыба (окунь, хек, треска, судак, щука, ледяная) – тушеная, жареная или отварная; подается куском.

Овощи с небольшим содержанием углеводов (белокочанная, цветная, брюссельская, краснокочанная капуста, огурцы, кабачки, патиссоны, салат, томаты, спаржа, стручковая фасоль, редис, ревень). Блюда употребляются сырыми, отварными или в тушеном виде (гарнирами, салатами или пюре). Свекла, морковь и зеленый горошек используются в меньшем количестве.

Бобовые, крупы и макаронные изделия – редко.

Яйца – не более 3 штук в неделю (в виде паровых омлетов или для оформления других блюд).

Сладкие блюда ограничены. Рекомендуются ксилит или сорбит – до 20 г в день. Кондитерские изделия, приготовленные только на ксилите или сорбите.

Потребление фруктов ограничено. Употребляются сырыми или в блюдах, учитывая их суточную норму.

Обезжиренный творог в натуральном виде или в виде суфле, запеканок, сырников, творожников, вареников. Обезжиренное цельное молоко, кисломолочные напитки, в ограниченном количестве сметана (добавляется в блюда).

Соусы: овощные, фруктовые, молочно-фруктовые.

Пряности: корица, гвоздика, ваниль, зелень петрушки и укропа.

Закуски в виде салатов из сырых и вареных овощей. Острый сыр и ветчина, заливной язык и рыба, мясо, мясные и рыбные котлеты.

Не более 4 стаканов напитков в день (кофе, чай, отвар шиповника и черной смородины, овощные соки, компоты, приготовленные на сорбите или ксилите).

Сливочное и растительное масла – только в готовые блюда.

Запрещенные продукты и блюда

Жирные сорта мяса (утка, гусь), рыбы (камбала, палтус).

Копченая, соленая рыба и консервы; острые соленые закуски, консервы, хрен, горчица, перец; маринованные и соленые овощи.

Сметана, сливки, соленый сыр; яичные желтки.

Кулинарные жиры, комбизир.

Крупы, бобовые и макаронные изделия.

Выпечка, белый хлеб, сдоба.

Кремы, торты, пирожные, сдобные булочки, мороженое, сладкие фруктовые напитки, творожные сырки.

Жирные и острые соусы, пряности (кроме разрешенных), майонез.

Картофель.

Изюм, виноград, инжир, бананы.

Сахар, варенье, мед, шоколад, конфеты.

Пиво, крепкие алкогольные напитки.

16. У меня лишних 30 кг, пробовал много диет, но похудеть не могу, вероятно, у меня нарушен обмен веществ. Знаю, что врачи рекомендуют при нарушении обмена веществ пить минеральные воды. Какие?

Действительно, минеральные воды могут помочь восстановить обмен веществ. Вот их характеристики.

Гидрокарбонатно-кальцево-магниево-натриевые воды. Влияют на белковый, жировой, углеводный обмены. Их применяют при хронических воспалениях желудка, кишечника и печени, язвенной болезни, ожирении и сахарном диабете.

Гидрокарбонатно-хлоридно – натриевые воды (соляно-щелочные). Эти воды можно рекомендовать для больных с повышенной и пониженной секрецией желудочного сока. Применяют их при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, дискинезии желчевыводящих путей, хронических заболеваниях печени и желчного пузыря, нарушении обмена веществ. Благоприятное действие они оказывают при ожирении, подагре, сахарном диабете. Принимать их лучше до еды. Не рекомендуется пить их при заболеваниях почек и мочевыводящих путей. К водам такого типа относятся Эссентуки № 4 и 17.

Гидрокарбонатно-кальцево-магниево-натриевые воды. Влияют на белковый, жировой, углеводный обмены. Их применяют при хронических воспалениях желудка, кишечника и печени, язвенной болезни, ожирении и сахарном диабете. К таким водам относится Эссентуки № 20.

Сульфатные воды. Эти воды являются желчегонными и слабительными. Их применяют при заболеваниях печени и желчевыводящих путей, при ожирении и диабете.

Минеральные воды, нормализующие обмен веществ

Эссентуки № 4 – углекислая гидрокарбонатно-хлоридно-натриевая минеральная вода умеренной концентрации. Широко применяется при лечении заболеваний желу-

дочно-кишечного тракта, а также печени, желчного пузыря и мочевыводящих путей. Благоприятно влияет на течение обменных процессов.

Ессентуки № 17 – углекислая гидрокарбонатно-хлоридно-натриевая вода, имеет значительную концентрацию минеральных веществ. С огромным успехом применяется при тех же заболеваниях, что и Ессентуки № 4 (часто в сочетании с ней, например утром принимается вода № 17, а в послеобеденное время – вода № 4).

Ессентуки № 20 – распространенный столовый напиток. Относится к типу сульфатно-гидрокарбонатно-кальциево-магниевых вод слабой концентрации. Благоприятно действует на функции кишечника и способствует нормальному пищеварению. Это не только столовая вода, но и эффективное лечебное средство, прекрасно действующее при заболеваниях обмена веществ и мочевыводящих путей.

Ижевская – сульфатная хлоридно-кальциевая минеральная вода Ижевского источника. Освежающий столовый напиток, обладающий прекрасным вкусом, хорошо утоляющий жажду. Эта вода, принятая утром натощак, оказывает послабляющее и мочегонное действие. Ижевская успешно применяется при лечении болезней желудочно-кишечного тракта, болезнях печени и желчных путей, болезнях мочевыводящих путей, нарушениях обмена веществ.

Миргородская – хлоридно-натриевая минеральная вода типа Ессентуки № 4 и № 17. Применение этой воды влияет на секрецию и кислотность желудочного сока, увеличивает выделение желчи, стимулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, улучшает обмен веществ.

Московская – минеральная вода Московской глубокой буровой скважины, отличается невысокой минерализацией и относится к типу сульфатно-кальциево-магниевых вод. По химическому составу сходна с водой Ессентуки № 20.

Рычал-су – гидрокарбонатно-натриевая вода источника Рычал-су. По своему физико-химическому составу приближается к Боржоми. Рычал-су применяется при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, мочевыводящих путей и при нарушении обмена веществ.

Саирме – углекислая гидрокарбонатная натриево-кальциевая вода, показана при заболеваниях желудка, в частности при гастрите с повышенной кислотностью, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, функциональных расстройствах кишечника, хронических почечных заболеваниях, ожирении, легких формах диабета.

17. Какие диеты называются «полосатыми»?

«Полосатыми» называют любые диеты, в которых в первый день можно есть только какой-либо один продукт, а на следующий день питаться, как обычно, но без переедания. Так, например, можно в первый день питаться только 1 %-ным кефиром, а на следующий день питаться в привычном для Вас режиме. Говорят, что люди за 2 недели такого питания сбрасывают по 10 кг. Наверно, надо проверить.

18. Что такое раздельное питание?

Хочу попробовать его, чтобы сбросить вес.

Система раздельного питания предполагает, что в один прием пищи нельзя смешивать белковые и углеводные продукты. К белковым продуктам относится мясо и мясные продукты – всевозможные колбасы и ветчины; рыба, яйца; молоко и молочные продукты – сыр, масло, сметана, творог и т. д., а также грибы, бобовые, орехи. К углеводным продуктам относятся хлеб, картофель, различные крупы, мучные изделия, сладости, сахар, варенье, мед. Несочетаемые продукты плохо перевариваются, появляются запоры. Отложение и накопление остаточных каловых масс происходит годами, иногда вес таких шлаков достигает 7–8 кг. При этом поражается кишечник, происходит отравление крови. При раздельном питании, как правило, таких завалов не возникает.

19. Я вешу 87 кг при росте 157 см. Периодически сижу то на кефире, то на яблоках. А вот у меня возник такой вопрос: когда у меня яблочный день, а на работе у кого-то из коллег случается день рождения, выпить мне можно?

Лучше отказаться от выпивки. Даже бокал вина на голодный желудок может вызвать непредсказуемую реакцию организма. К тому же алкоголь, как известно, вызывает аппетит, следовательно, Вам будет еще сложнее «переживать» Ваши разгрузочные дни.

Диеты

Длительные диеты

Авторские диеты

• Система Даймонов

20. Что за диета Даймонов?

Это даже не диета, а целая система питания, составленная американскими исследователями человеческого организма. В Соединенных Штатах Америки имена Х. и М. Даймонов известны многим. По их мнению, сбросить лишний вес и избежать болезней легко, используя принципы натуральной медицины.

Даймоны считают, что человеческий организм подчиняется трем регулярным дневным циклам.

1-й цикл – с 12 до 20 часов: идет прием пищи и ее переваривание.

2-й цикл – с 20 до 4 часов: происходит усвоение пищи.

3-й цикл – с 4 до 12 часов: организм удаляет отходы.

В соответствии с этими циклами человек должен приучить себя к определенным физиологическим процессам, чтобы не нанести вреда организму. Например, поздний ужин может привести к тому, что процесс усвоения затянется и перейдет на то время, когда организм уже должен удалять отходы. А если позавтракать ранее 12 часов дня, то организм еще не успеет справиться с функцией выведения отходов. Соблюдение 8-часовых циклов позволит очистить организм от шлаков и приобрести более стройную фигуру.

Следующим постулатом Даймонов является отказ от вкусной пищи. Человеку нравится вкус какого-либо продукта, он его ест с удовольствием и много, а это как раз очень вредно. Поэтому следует есть не то, что вкусно, а то, что полезно.

Очень важно постоянно очищать свой организм от шлаков – это позволит избежать лишнего веса и сердечно-сосудистых заболеваний. Не обязательно очищать организм с помощью клизм или голодания. Даймоны считают, что нужно больше употреблять продуктов с высоким содержанием воды и сократить потребление продуктов, подвергнутых кулинарной обработке: такая пища выгонит шлаки из организма.

В то же время, отмечают Даймоны, употреблять продукты с высоким содержанием воды – это не означает, что нужно больше пить. Особенно строго следует относиться к питью во время еды. Так как во время еды в желудке выделяются пищеварительные соки, то попавшая во время еды в желудок вода разбавляет их. Это мешает и циклам приема, и усвоению пищи, нарушается процесс удаления отходов.

Нельзя есть одновременно несовместимые продукты: например, сыр с хлебом, яйца с гренками, курицу с рисом, мясо с картофелем, так как каждый продукт нуждается в определенном пищеварительном соке: для одних – кислотный, для других – щелочной. Если же кислота и щелочь соединяются, они нейтрализуются. В результате в желудке начинают вырабатываться другие пищеварительные соки, но для их образования нужны время и дополнительная энергия, а пища, оставаясь в желудке, начинает гнить. Образуются газы, может возникнуть изжога. Непереваренная пища (хотя бы часть ее) выходит в кишечник. Например, мясо, рыба и курица хорошо сочетаются с продуктами, содержащими большое количество

воды, то есть с сырыми овощами. Даймоны считают, что хорошим дополнением к основному блюду (мясу, рыбе, курице) будут фасоль, кабачки, капуста, свекла.

Нельзя смешивать различные виды белков в одной трапезе, например, мясо и орехи содержат большое количество белков, но они имеют разные свойства. А вот два вида крахмалов можно сочетать, например, фасоль и рис в желудке легко переварятся. Правильное сочетание продуктов будет способствовать похудению.

Очень важно включать в свой рацион как можно больше фруктов. Фрукты вымывают из организма накопившиеся остатки пищи. Они уменьшают риск сердечных заболеваний и инфарктов, а также позволяют избавиться от лишнего веса. В отличие от других продуктов, фрукты не перевариваются в желудке. Исключение составляют бананы, сухофрукты и финики. Фрукты не задерживаются в желудке и уже через 20–30 минут после приема оказываются в кишечнике, где и расщепляются. Энергия, не затрачиваемая на переваривание фруктов в желудке, направляется на удаление из организма различных токсичных веществ, а также способствует сбрасыванию лишнего веса. Однако лучше есть фрукты натощак и не смешивать их с другими продуктами. Только так они смогут восстановить ваш кислотно-щелочной баланс и избавить вас от нервных заболеваний, ранних морщин и даже от язвы желудка. При этом следует отметить, что фрукты, подвергнувшиеся кулинарной обработке, не принесут такой пользы, как свежие. Печеные яблоки, консервированные фрукты и компоты не обладают очищающим действием, а иногда даже способствуют образованию излишней кислоты в организме.

Очень полезны свежие соки, но обязательно свежееотжатые, поскольку в магазинных соках содержатся концентраты, которые вызывают образование кислоты. Полезно пить соки на голодный желудок, то есть в тот цикл, когда ваш организм работает на удаление отходов.

Американские авторы предлагают отказываться от плотных завтраков — ведь очень часто такой прием пищи означает тяжелый день. Они считают, что утром лучше съесть фрукты или выпить стакан свежееотжатого сырого сока.

Даймоны предлагают также сократить потребление белковой пищи, например мяса, так как вся энергия, направленная на переваривание мяса, уже не может пойти на что-то другое. Кроме того, излишний белок способствует отложению лишних отходов в организме, а следовательно, увеличивает вес. Человек расходует в день всего 23 г белка, а в месяц надо съесть около 700 г. Совсем необязательно употреблять в качестве белка мясо, ведь белки образуются из аминокислот, получаемых человеком из продуктов питания.

Человек не усваивает белок в том виде, в котором он содержится в продуктах питания. Белок переваривается, расщепляется на аминокислоты, а уже затем эти аминокислоты служат для получения необходимого организму белка. Этих аминокислот восемь. Для их восполнения человеку не обязательно есть мясо. Фрукты, овощи, орехи и другая растительная пища — прекрасный источник аминокислот, из которых образуется белок.

В некоторых овощах и фруктах есть все аминокислоты, которые наш организм не производит. Это — белокочанная, цветная и брюссельская капуста, морковь, огурцы, баклажаны, кукуруза, картофель, помидоры, а также бананы и груши. Все восемь аминокислот, нужных для производства белка в нашем организме, содержатся в орехах, подсолнухах, кунжуте, арахисе, бобах. Мясо же, по мнению исследователей, вообще не подходит человеку для питания. Поэтому, если Вы не можете отказаться от мяса, то, по крайней мере, сведите к минимуму приносимый им вред. Для этого ешьте мясо только один раз в день, не чаще, и лучше вечером. Сочетайте мясо с растительной пищей. Мясо должно быть куплено в специализированных магазинах, при этом старайтесь не покупать недоброкачественное.

Яйца — также источник белка, но в вареных яйцах, подвергшихся тепловой обработке, аминокислоты пропадают. Поэтому лучше всего есть сырые яйца.

От молока Даймоны советуют отказаться. Объясняют они это тем, что для расщепления молока необходимы ферменты – лактоза и ранин. А они, как правило, уже в раннем детстве (к трем годам) у людей отсутствуют. Только 20 % людей сохраняют эти ферменты до конца своей жизни. В Японии, например, лактоза и ранин после трехлетнего возраста отсутствуют абсолютно у всего населения. К тому же в коровьем молоке содержится казеин, которого в 300 раз больше, чем в молоке человека. В желудке казеин превращается в трудно перевариваемые соединения. И чтобы их вывести, организму надо затратить много энергии. Особенно вредно совмещение молока с другими продуктами: хлебом, печеньем, кашами.

• **Диета Гарда**

21. Это невероятно, но подруга похудела за неделю на 5 кг! Прямо завидно! Она говорит, что просто посидела на Гарде. Что это такое?

Вот уж поистине: «Нет более близких по духу душ, чем женщины, сидящие на одной диете». Но о Гарде. Его диета является достаточно эффективным способом похудения. И действительно в зависимости от вашего веса, можно сбросить от 2 до 5 кг в течение недели. Основана она на очищении желудочно-кишечного тракта и нормализации его работы. Суть ее в том, что каждые 2 дня следует проводить разгрузочные дни и есть только клетчатку, которую можно купить в аптеке. В течение дня съедать надо по 1 ст. ложке клетчатки 4 раза в день, запивая ее большим количеством воды (не менее 1 стакана на ложку). Клетчатка прекрасно заполняет желудок и дарит ощущение сытости при минимуме калорий. В течение дня можно пить зеленый чай и воду, а также съесть пару фруктов или выпить 1 л кефира. В другие дни можно питаться обычным образом, но желательно отказаться от сладкой, жирной, жареной и мучной пищи, тогда результат будет более выраженным. Если нет возможности отказаться от этих продуктов, не употребляйте их перед сном.

По возможности ограничьте употребление соли, сахара, специй, приправ и соусов, которые будут тормозить процесс похудения. Рафинированный сахар лучше заменить фруктозой, тростниковым сахаром, сухофруктами, фруктами или мармеладом и употреблять их на завтрак или полдник. Соль задерживает в организме воду, что приводит к отекам. К тому же, многие продукты, например морепродукты, рыба, крупы и овощи, уже содержат оптимальное количество соли, а значит, нет необходимости солить пищу. Использовать специи в умеренном количестве можно, но не стоит забывать, что они способствуют увеличению аппетита.

Рекомендации. Во время интенсивного похудения на диете Гарда лучше отказаться от майонеза и сливочного масла, заправляйте блюда растительным маслом и самодельными низкокалорийными соусами на основе кефира или йогурта. Употреблять кофе и чай можно как в «сытые» дни, так и в разгрузочные, но без сахара. Также разрешены свежеотжатые соки и морсы, а от лимонада и колы лучше отказаться. Что касается алкоголя, то в «сытые» дни Вы можете себе позволить 1–2 бокала белого или красного сухого вина.

• **Диета Ларисы Долиной**

22. Во мне без малого 100 кг, а рост всего 167 см. Похудеть – моя мечта. Пробовала много диет, похудею килограмм на 5– снова наберу. А вот Долина почему-то остается в том же весе. Я знаю, что в основе ее диеты кефир. А что еще?

В основе ее диеты не только кефир, хотя ему певица отдает пальму первенства. Вообще, у нее есть две диеты: одна рассчитана на 1 неделю, а вторая – на 2 недели. За неделю, по утверждению певицы, можно сбросить до 7 кг, а за две недели до 9 кг.

Меню 1-й диеты

- 1-й день – 5 картофелин, сваренных в мундире, + 0,5 л кефира.
- 2-й день – 200 г сметаны + 0,5 л кефира.
- 3-й день – 200 г творога + 0,5 л кефира.
- 4-й день – 500 г несоленого отварного куриного мяса (без кожи) + 0,5 л кефира.
- 5-й день – 1 кг яблок или 500 г моркови, или 300 г чернослива + 0,5 л кефира.
- 6-й день – 1 л кефира.
- 7-й день – 1 л минеральной воды.

Или другой вариант 1-й диеты

- 1-й день – 300 г сухофруктов + 0,5 л кефира + 1 л минеральной воды.
 - 2-й день – 10 вареных картофелин + 0,5 л кефира + 1 л минеральной воды.
 - 3-й день – 10 яблок + 0,5 л кефира + 1 л минеральной воды.
 - 4-й день – 1 кг отварного куриного мяса без кожи + 0,5 л кефира + 1 л минеральной воды.
 - 5-й день – 1 кг творога + 0,5 л кефира + 1 л минеральной воды.
 - 6-й день – 1 л сметаны + 0,5 л кефира + 1 л минеральной воды.
 - 7-й день – 0,5 л кефира + 1 л минеральной воды.
 - 8-й день – до 2 л минеральной воды.
- В обоих вариантах диеты после 18 часов не есть ничего.

Меню 2-й диеты

Меню такой диеты Долиной для обеих недель – одинаковое. После первых семи дней надо сделать недельный перерыв, во время которого питаться как всегда, но ограничивать себя в сладком, жирном, мучном и остром. Этот период служит для закрепления результатов, достигнутых в первую неделю.

Во время диеты следует ежедневно очищать кишечник. Взять зверобой, ромашку и календулу и заварить из расчета один пакетик травы в 200 мл горячей воды. Дать настояться и выпивать перед каждым приемом пищи по 50 мл.

- 1-й день – 400 г несоленого печеного картофеля + 0,5 л кефира жирностью 1 %.
- 2-й день – 400 г обезжиренного творога + 0,5 л кефира.
- 3-й день – 400 г фруктов (кроме винограда и бананов) + 0,5 л кефира.
- 4-й день – 400 г несоленого отварного куриного мяса (грудки) + 0,5 л кефира.
- 5-й день – 400 г фруктов + 0,5 л кефира.
- 6-й день – 1,5 л минеральной воды без газа.
- 7-й день – 400 г фруктов + 0,5 л кефира.

Кроме продуктов, указанных в меню, можно выпивать за день не более 0,5 л кипяченой воды. И, как и в первой диете, есть после 18 часов нельзя.

• Диета Кима Протасова

23. На сколько дней рассчитана диета Кима Протасова?

На 5 недель.

24. Кто такой Ким Протасов? Это вымышленное имя?

Ким Протасов – израильский диетолог. Его знаменитая диета, названная позднее его именем, была впервые напечатана в журнале «Русский израильтянин» в 1999 году.

25. У меня 2 года назад был инфаркт, сейчас сердце не беспокоит, но у меня большой вес (112 кг), могу ли я попробовать питаться по диете Протасова. Мне о ней дочка рассказала, хочу попробовать. Расскажите о ней подробнее.

Я не могу давать рекомендаций по диетам людям с такими серьезными болезнями, как у Вас. Следует обратиться к врачу, наблюдающему Вас. Знаю точно, что эта диета не рекомендуется людям с заболеваниями желудка и поджелудочной железы.

А про диету расскажу.

1 неделя. Сырые овощи (если делаете салат, то можно добавить немного уксуса, но обычно кислоты, содержащейся в кефире или йогурте, достаточно, чтобы превратить салат из овощей в деликатес) + сыр + йогурт или кефир (жирность 5 %) + 1 вареное яйцо в день. Чай и кофе в любом количестве, но без сахара. Воды выпивать не менее 2 л в день. Можно съесть 3 зеленых яблока в день.

2-я неделя. Повторить меню первой недели.

3-я неделя. Сырые овощи + сыр + 300 г жареного мяса, птицы или рыбы. Количество сыра и йогурта следует сократить.

4-я неделя. Повторить меню третьей недели.

5-я неделя. Повторить меню третьей недели.

26. Читала про диету Протасова, но так и не поняла, сколько в день можно есть овощей и сыра?

В том-то и смысл – сколько захотите и сможете. Достаточное количество овощей и сыра позволит Вам не ощущать голод.

27. Никак не могу ни у кого выяснить, вечером по Протасову можно кушать или нет?

На меня самый «едун» в 9 вечера нападает.

Никаких ограничений по времени в этой диете нет.

28. Сколько можно скинуть на «протасовке»?

До 10 кг.

29. Подскажите варианты овощных салатов для диеты по Протасову.

Вариантов – море. Приведу 5 самых простых. Как приготовить салаты из этих овощей, надеюсь, сами догадаетесь.

1. Огурец, помидор, зеленый лук.

2. Зеленый лук, редис, зелень.

3. Огурец, зеленый лук, вареное яйцо.

4. Брюссельская капуста, морковь, зеленый горошек (свежий).

5. Морковь, чеснок, кукуруза.

30. Нужно ли выходить из диеты Протасова как из голодовки?

Из любой диеты следует выходить с осторожностью. Замените часть молочных продуктов на обезжиренные, но при этом постепенно начинайте вводить в рацион растительное масло. Это позволит заменить часть животных жиров, которые Вы получали во время питания по диете Протасова, на растительные жиры. Но с ними тоже поосторожнее, в день можно употреблять не более 35 г жиров. Вместо яблок можете начинать есть груши, киви (но не бананы). Вместо овощей ешьте кашу на воде и нежирный творог. Молочные продукты постепенно заменяйте постным мясом.

• **Диета Маргариты Королевой**

31. Я слышала по телевизору, что наша красотка Валерия похудела на 6 кг по диете Маргариты Королевой. Что это за диета? И кто такая Королева?

Маргарита Королева – диетолог. Диета Королевой – это и монодиета, и раздельное питание, и достаточно большой прием жидкости. Маргарита Королева предлагает во время диеты полное исключение из рациона питания таких продуктов, как соль, сахар, все мучное, в том числе и макаронные изделия, соусы, хлебобулочные и кондитерские изделия и алкоголь.

32. Сколько жидкости надо пить по Королевой? Собираюсь воспользоваться ее диетой.

Не менее 2–2,5 л жидкости (минеральная негазированная вода или зеленый чай без сахара). Причем 1 стакан воды надо в обязательном порядке выпить перед приемом пищи, а вовремя или после еды пить нельзя. Основная часть питья должна приходиться на 17 часов.

33. Прошу Вас, пришлите мне диету Маргариты Королевой.

Диета Королевой длится 9 дней. За это время Вы пройдете 3 разные монодиеты. Питаться надо 5 раз в день небольшими порциями.

Трехдневный вариант 1-й диеты

Утром сварить замоченный с вечера 1 стакан немытого риса. Варить 10–15 минут. Стакан готового риса съесть утром, а остальную часть разделить на более мелкие и есть в течение всего дня через каждый час (позднее 19.00 есть нельзя).

Трехдневный вариант 2-й диеты

После окончания рисовых дней можно перейти на курицу. С небольшой птицы (1–1,2 кг) удалить кожу и по возможности убрать весь жир. Курицу отварить и есть в течение всего дня.

Трехдневный вариант 3-й диеты

Это овощной цикл. Овощи могут быть как сырые, так и вареные. Но не квашеные, соленые или консервированные. Общее количество овощей, съеденных за день, не должно превышать 800-граммовой стеклянной банки.

• **Диета Мишеля Монтиньяка**

34. Мне кажется, все мои подруги сошли с ума на диете Монтиньяка. А я как белая ворона, не знаю, в чем она состоит, даже просто разговор поддержать не могу. Пожалуйста, расскажите.

Начну с того, что сам Монтиньяк систему своего питания никогда диетой не называл, но у нас вошло уже в привычку любые ограничения в питании называть диетами. Пусть будет так.

Вот основные постулаты его питания.

- Лучшие углеводы – те, что имеют наименьший гликемический индекс.

- Качество жирных продуктов зависит от природы жирных кислот, например: полиненасыщенные омега-3 кислоты (рыбий жир), а также мононенасыщенные жирные кислоты (оливковое масло) представляют собой лучший выбор. Насыщенных жирных кислот (масло, жирное мясо) следует избегать.

- Белки необходимо выбирать на основе их происхождения (животное или растительное), в зависимости от того, как они сочетаются друг с другом и заставляют ли они организм реагировать набором веса.

Для снижения веса по Монтиньяку Вы должны пройти два этапа. На первом этапе диеты необходимо строго ограничивать углеводы. Разрешены лишь те, что имеют низкий гликемический индекс. После того как желаемое количество килограммов будет потеряно, начинается второй этап – закрепление достигнутых результатов. На этом этапе разрешаются некоторые продукты с высоким гликемическим индексом, но в небольших количествах, и их следует всегда сочетать с продуктами, имеющими низкий гликемический индекс.

Пример меню

- 8.00. Фрукт, цельнозерновой хлеб с маргарином пониженной жирности, кофе без кофеина с обезжиренным молоком.
- 12.00. Авокадо с заправкой (уксус, оливковое масло, зелень), стейк с зеленой фасолью, сыр, минеральная вода.
- 18.00. Салат или овощной суп без углеводов, таких как лапша или гренки. Омлет с грибами, зеленый листовой салат, обезжиренный йогурт.

• Диета Дюкана

35. Моя сестра, живущая в Лозанне (Швейцария), худела по системе Дюкана и, представьте, похудела на 15 кг. Мне она тоже советует сесть на эту диету. Как Вы считаете, в возрасте 60 лет и при весе 87 кг можно использовать диету Дюкана?

Я считаю, что перед началом любой диеты надо, во-первых, проконсультироваться со своим врачом; во-вторых, не просто ограничивать себя в некоторых продуктах, а настроиться на этот процесс; в-третьих, обязательно вести активный образ жизни. И тогда – все получится. А по диете Дюкана действительно можно быстро похудеть на 10 кг и более за короткий срок.

36. Кто такой Дюкан, по которому сходит с ума моя жена? Она ничего не ест, дом забросила...

Пьер Дюкан – французский диетолог. Созданная им система питания обоснована и поддерживается многими диетологами. Ваша жена, видимо, недостаточно верно восприняла условия диеты Дюкана.

37. Как провести диету Дюкана? Она похожа на кремлевскую?

Диета Дюкана разделяется на 4 фазы, хотя по времени она неограниченна. Базируется диета в основном на белковом питании, в этом она похожа на кремлевскую, но в то же время значительно отличается от последней.

1-я фаза

В питании только белковая пища – мясо, рыба, яйца, молочнокислые продукты. Для нормальной работы кишечника можно добавить в рацион 2 ст. ложки отрубей овса или 1 ст. ложку отрубей пшеницы. Жидкости можно пить много – до 2 л в день. Кофе и чай без сахара тоже разрешаются. Соль и приправы разрешены, но умеренно. Если Вы хотите похудеть на диете Дюкана на 10 кг, то Вам достаточно будет 2–3 дня питаться по первой фазе, если Вам надо сбросить 15–20 кг, то увеличьте фазу до 3–5 дней, а если Вам надо сбросить более 20 кг, то придется выдержать 5–10 дней. А вообще, в 1-й фазе можно скинуть 1–4 кг.

2-я фаза

К разрешенным в 1-й фазе продуктам можно добавлять вареные или сырые овощи. Причем, если Вы хотите похудеть на диете на 10 кг, то ешьте 1 день только белковую пищу и 1 день белковую вместе с овощами. Если Вы хотите сбросить 10–20 кг – 3 дня белковую и затем 3 дня белковую, дополненную овощами. Если стоит цель сбросить 20 кг и более, то придерживаться белкового питания надо 5 дней, а затем 5 дней есть белки вместе с овощами. Помимо овощей, по диете Дюкана в этой фазе разрешено в день съесть 1 ст. ложку кетчупа, 3 ст. ложки вина (красного или белого), 2–3 капли растительного масла. По-прежнему следует добавлять в пищу отруби.

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.