

Я. Мирославская

Активированный  
уголь

для стройности,  
красоты  
и здоровья



ИЗБАВЛЕНИЕ  
ОМЕГА-А

Я. Мирославская

**Активированный уголь для  
стройности, красоты и здоровья**

«Книжкин Дом»

2014

## **Мирославская Я.**

Активированный уголь для стройности, красоты и здоровья /  
Я. Мирославская — «Книжкин Дом», 2014

Тема похудения была и остается актуальной всегда. С древних времен и до настоящего времени люди искали способы избавления от лишнего веса, придумывая различные диеты, но до сих пор универсальное средство не найдено. Хотя в аптечке каждого человека найдется самое простое и доступное средство, помогающее справиться с этой проблемой. Активированный уголь всегда был полезным, безопасным и доступным средством лечения и профилактики многих заболеваний. В нашей книге мы предлагаем множество способов избавления от лишнего веса и нормализации работы желудка с помощью этого чудо-средства.

© Мирославская Я., 2014

© Книжкин Дом, 2014

## Содержание

Введение	5
Глава 1. Популярность метода похудения с помощью активированного угля	6
Как активированный уголь работает на похудение?	9
Сырье для производства активированного угля	11
Сферы использования активированного угля	13
Как активированный уголь способствует похудению	14
Глава 2. Как худеть с активированным углем	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# Активированный уголь для стройности, красоты и здоровья

*Данная книга не является учебным пособием по медицине. При возникновении вопросов, связанных с применением описанных методик или диагностикой вашего состояния, обязательно посоветуйтесь со своим лечащим врачом.*

## Введение

Навязчивый вопрос: «Как избавиться от лишних килограммов?» – волнует многих женщин, независимо от их национальности, возраста и места проживания.

Используется все, на что хватает фантазии, времени и денег: дорогостоящие фитнес-клубы, всевозможные диеты, пластические операции, чудодейственные таблетки и изнурительные физические упражнения идут в ход в борьбе с лишним весом.

Кто-то достигает поставленных целей, а кто-то – нет. Одним удается избавиться от набранного после беременности лишнего веса, а другие за несколько лет узнают наперечет все заведения в городе, где помогают похудеть.

Кто-то добивается своего с помощью изнурительных физических упражнений, дорогостоящих массажистов, косметических и других операций...

А кто-то находит ту диету, которая подходит организму, как идеально подобранная обувь, – и без больших страданий, лишений и затрат входит в ту форму, о которой мечтал...

В этой книге мы поговорим именно о таком способе – простом, эффективном, доступном, не требующим жертвовать здоровьем и превращать процесс поглощения пищи в мучительный ритуал.

Речь пойдет о похудении с помощью активированного угля, которое возглавляет рейтинг звездных диет последнего десятилетия.

Об этом методе похудения пока написано не очень много. Но то, что написано, стоит десятков толстенных томов, потому что это отзывы женщин, которым удалось достичь волшебных результатов быстро и просто.

И в этой книге мы расскажем вам о том, как им удалось достичь максимального эффекта при использовании диет с активированным углем, *почему* это работает и как достичь поставленных целей, не жертвуя здоровьем ради красоты.

Надо сказать и еще об одной причине, по которой не публикуются руководства по этой теме. Разве нужно целой индустрии красоты с многомиллиардными оборотами, чтобы вы узнали о том, как легко и просто можно худеть с помощью старого, доброго и дешевого препарата, который можно купить в любой аптеке?

## Глава 1. Популярность метода похудения с помощью активированного угля

Проблема избыточного веса и связанные с ней проблемы здоровья, красоты и даже самооценки волнуют очень многих женщин и мужчин.

Избыточный вес создает травмирующую нагрузку на позвоночник и суставы, вызывая их заболевания. Висцеральный жир<sup>1</sup> затрудняет работу внутренних органов, вмешивается в гормональный баланс организма, нарушает обмен веществ, обостряет и утяжеляет многие болезни.

Избыточный вес нарушает наше представление о себе, заставляет бояться полноты как уродства, толкает на попытки изменить себя и свою жизнь – либо погружает в депрессию и отвращение к самим себе.

Вряд ли можно назвать эту ситуацию оптимистичной.

**Одним из самых популярных средств борьбы с избыточным весом являются разнообразные диеты.**

Но обычный человек любую диету рассматривает не как *образ жизни и питания*, а как *ограничение питания*. И, соответственно, относится к любой диете как к тюремному заключению – с первого же дня мечтает о том моменте, когда диета закончится и можно будет позволить все то, в чем отказывал себе все эти дни, недели и даже месяцы.

Чем дольше длится диета и чем жестче ограничения, тем быстрее устает воля, и мотивация к соблюдению всех требований диеты становится все слабее и слабее. А затем наступает такой момент, когда соблазнительный запах и вкус оказываются сильнее данных себе обещаний, и...

Потом следуют угрызения совести, злость на собственную слабость и обещания «Больше никогда!». Но проходит еще несколько дней, и происходит новый срыв – и снова стыд перед собой.

Согласно статистике, чуть больше 30 % желающих похудеть выдерживают до конца запланированного срока все ограничения выбранной диеты. Но даже это ничего не гарантирует: если из 10 человек только трое (30 %) выдерживают диету до конца, то из этих троих лишь двое достигают намеченных показателей снижения веса и только одному удается сохранить достигнутый вес дольше чем на полгода.

**Только один из десяти человек, планировавших с помощью диеты похудеть, добивается результата!**

Так что же, диеты не эффективны?

Эффективны, но мы сами мешаем себе достичь нужного результата, рассматривая диету как временное и вынужденное *ограничение*, как *насилие* над нашими привычками и вкусами, как «временную беду», которую надо перетерпеть, а потом можно будет снова «жрать» все без разбора, в соседний квартал ездить за хлебом на машине, а закладку грязного белья в стиральную машину и посуду в посудомойку считать поводом утомиться от домашней работы...

Чтобы диета стала по-настоящему эффективным средством похудения, ее надо принять не как «тюрьму», а как *освобождение от того неправильного образа питания, который заставил вас обратить внимание на свой вес. Но такое отношение к диете как к новому и радующему вас образу питания требует серьезной работы над собой, – и не у всех нас хватает для такой работы нервных сил, времени и достаточного навыка контроля своих мыслей и эмоций.*

---

<sup>1</sup> Жировая ткань, окружающая внутренние органы (прим. редактора).

С другой стороны, чем меньше ограничений требует от вас диета, чем больше любимых блюд и продуктов в ней сохраняется, тем проще придерживаться такой диеты, тем легче принять ее как радостное изменение в своей жизни.

**Чем круче жизненный поворот, тем больше сил он требует от нас. Если сил не хватает, то это не повод отказываться от перемен, – плавное изменение курса тоже может привести вас к цели.**

Но специалисты по контролю за весом обоснованно считают, что для достижения надежного результата одной диеты недостаточно.

Обычно рекомендуется триединый комплекс:

- ✓ *диета;*
- ✓ *двигательная активность;*
- ✓ *образ жизни.*

В человеческой жизни и красота, и здоровье, и вес, и радость жизни тесно увязаны в один тугой узел, и изменять что-то по отдельности очень трудно. Так что же мешает похудеть?

*Первой и главной причиной является неправильное представление о количестве съеденного в течение дня, а значит, и неверная оценка количества потребленных калорий.* Допустим, какая-то диета предполагает ежедневное употребление 1200 ккал. Аккуратные и дотошные дамы тщательно подсчитывают калорийность содержимого тарелок и, казалось бы, соблюдают все рекомендации. На самом деле же они почти всегда забывают включить в подсчет несколько перекусов и сахар в чае или кофе. В результате оказывается, что они употребляют на 500–700 ккал больше, что сводит на нет все усилия по похудению. И ошибка здесь не только в подсчетах – ошибка в недооценке привычных повседневных действий, которые совершаются автоматически, минуя наше сознание. Эта ошибка одинаково часто встречается как у мужчин, так и у женщин.

*Вторая проблема заключается в неправильной оценке объема собственной физической активности.* Это обычно женская ошибка, мужчины в большинстве своем точнее определяют количество затраченных физических усилий. А вот многие женщины уверены, что раз они сильно устают к концу дня, то, значит, расходуют то количество калорий, на какое только способны. По этой же причине они часто позволяют себе дополнительную порцию пищи и наивно верят в то, что домашней работой или короткой прогулкой уже «отработали» этот перекус. Но утомление от домашней работы не всегда является утомлением физическим, зависящим от тяжелой телесной работы, – гораздо чаще это эмоциональное утомление от принуждения себя делать то, что надо, но очень не хочется...

*Третья причина – отсутствие режима питания.* Пропуская завтрак, многие, как правило, радуются тому, что «не доели» определенное количество калорий, смогли соблюсти «ограничение» на этот день. Однако это самообман. *Во-первых*, нерегулярное питание нарушает метаболизм. *Во-вторых*, все, что вы не съели на завтрак, вы обязательно «доберете» в течение дня, – а это еще хуже. Во второй половине дня обмен веществ протекает медленнее, а значит, вы вряд ли сможете сжечь потребленные калории. Переедание, которое неминуемо из-за пропуска трапезы, только увеличивает объем желудка. Растянутый желудок, в свою очередь, требует все большего и большего объема пищи, прежде чем в мозг поступит сигнал, что желудок полон и пора остановиться...

*Четвертая причина – недостаток сна.* Несколько лет назад учеными было доказано, что нехватка полноценного ночного отдыха является одной из причин лишнего веса. Это связано с тем, что на фоне хронического утомления мозга снижается уровень основного обмена, т. е. уменьшается количество «сжигаемых» калорий. Кроме того, если вы не спите, то наверняка едите, – организм чувствует, что ему не хватает энергии, и пытается получить ее из пищи. Кроме того, утомленный мозг слабее в волевом качестве, быстрее сдается соблазнам и хуже замечает предательские «привычные перекусы». Кроме того, недосыпание провоцирует эмоци-

ональную нестабильность, а эмоциональные взрывы мы тоже очень часто стараемся «заесть». Это просто, хотя и не очевидно...

*Пятая причина – рутинная и интеллектуальная вялость.* Нервная ткань – самая «энергоёмкая» ткань организма. Даже в состоянии покоя почти четверть энергетических «затрат» организма приходится на поддержание деятельности мозга. При обучении, напряженной интеллектуальной деятельности эти энергозатраты возрастают в несколько раз. Не ленитесь думать! Это особенно относится к женщинам, у которых объем мышечной ткани меньше, чем у мужчин, и увеличить расход энергии через физическую деятельность им сложнее, чем мужчинам...

Однако вы можете спросить, какое отношение все сказанное имеет к использованию активированного угля для похудения?

Самое прямое!

Дело в том, что похудение с использованием активированного угля позволяет вам:

✓ *сократить потребление калорий без резкого изменения ваших пищевых привычек:* как подбора продуктов, так и режима питания;

✓ *нормализовать деятельность желудочно-кишечного тракта, восстановить иммунитет и основной обмен, снизить зашлакованность организма, что приведет к исчезновению проявлений «синдрома хронической усталости», облегчит увеличение объема физической активности, возвратит организму естественную радостную потребность в движении;*

✓ *получить разумно быстрый результат* на фоне употребления безопасного, давно известного и проверенного лекарственного препарата, к тому же дешевого и общедоступного, без серьезных побочных эффектов.

А самое главное: ЭТО РАБОТАЕТ! Разве этого мало, чтобы метод похудения с активированным углем стал популярным?

## Как активированный уголь работает на похудение?

Для начала давайте разберемся, что же такое активированный уголь.

Активированный уголь относится к лекарственным препаратам, продающимся в аптеках, и отпускается без рецепта. Препарат получают путем органического синтеза из различных веществ: древесного угля, кокса, кокоса, ореха или даже нефти. В зависимости от способа производства его активность различается.

Первые исторические упоминания об использовании активированного угля относятся к культурам Древней Индии. В санскритских писаниях говорилось, что воду необходимо пропускать через уголь, держать в медных сосудах и подвергать действию солнечных лучей.

Полезные свойства углей были известны также и в Древнем Египте, где древесный уголь использовали в медицинских целях уже за 1,5 тыс. лет до н. э.

Древние римляне также пользовались углем для очистки воды, пива и вина.

Адсорбционную способность древесных углей впервые заметили в конце XVIII века. В 1773 г. немецкий химик Карл Шееле сообщал об адсорбции газов на древесном угле. Позже было установлено, что древесный уголь может обесцвечивать жидкости.

В 1794 г. древесный уголь был впервые применен на английском сахарорафинадном заводе, а с 1808 г. его использовали во Франции для осветления сахарного сиропа.

В 1811 г. при приготовлении черного сапожного крема была обнаружена обесцвечивающая способность костяного угля.

Промышленное производство активированного угля началось в начале XX века. В 1909 г. в Европе была выпущена первая партия порошкового угля.

На Руси пользовались березовым углем, который получали из настоящей древесины. И в настоящее время активированный уголь из этого сорта древесины считается очень активным.

Сегодня активированный уголь производят из древесного или ископаемого угля. Существует и активированный уголь, полученный в результате термообработки полимерных материалов без доступа воздуха. Он также имеет пористую структуру и черный цвет. Величина пор зависит от определенной технологии обработки.

**Величина пор – одна из важнейших характеристик всех форм активированного угля: чем мельче поры, тем больше площадь соприкосновения активированного угля и среды, тем быстрее идет процесс адсорбции – поглощение из жидкой среды примесей.**

По своему химическому составу активированный уголь сходен с *графитом* – материалом, который используют для изготовления обычных карандашей. Активированный уголь, алмаз, графит – все это формы углерода, практически не содержащие примесей. Активированный уголь с точки зрения химии – это одна из форм углерода с несовершенной структурой, в отличие от алмаза, где структура максимально прочная. Несовершенная форма характеризуется высокой степенью пористости с порами, размер которых колеблется в широком диапазоне с пределами, различающимися более чем в 10<sup>7</sup> раз, – от видимых трещин и щелей до различных брешей и пустот на молекулярном уровне. Именно высокий уровень пористости делает активированный уголь «активированным».

Межмолекулярное притяжение, существующее в порах угля, приводит к возникновению адсорбционных сил, которые по своей природе сродни гравитационной силе, с той лишь разницей, что действуют они на молекулярном, а не на астрономическом уровне.

Эффективность угля как адсорбента зависит от величины его доступной площади поверхности. На эффективность адсорбции могут также влиять такие факторы, как размер молекул адсорбата (чем меньше молекулы, тем активнее идет адсорбция), размер пор и гранул угля, температура и pH раствора.

За счет сорбционной способности на поверхности активированного угля собираются органические вещества относительно небольшой массы, но имеющие достаточно высокую «ядовитость». В первую очередь активированный уголь проявляет «заинтересованность» в органических веществах с цианогруппой в составе (родственники синильной кислоты), сульфгидрильной группой (сульфаниламиды, меркаптоны, тиоловые яды), бензоловой группой (фенолы). Большинство перечисленных веществ являются сильнейшими обменными ядами, входят в состав многих бактериальных токсинов и ядовитых продуктов распада белков.

Кроме того, в лечебной практике широко используется способность активированного угля адсорбировать алкалоиды, гликозиды, барбитураты и другие снотворные, токсины бактериального, растительного, животного происхождения, производные фенола, синильной кислоты, сульфаниламиды, газы.

**Вместе с тем следует заметить, что воздействие активированного угля на организм не исчерпывается только адсорбцией. Этот процесс активен в отношении многоатомных веществ. Газы (хлор, например) и соли тяжелых металлов удаляются за счет каталитического сокращения – процесса, заставляющего притягиваться отрицательно заряженные ионы загрязнителя к положительно заряженному активированному углероду.**

## Сырье для производства активированного угля

Активированные угли могут быть получены из разнообразного углеродсодержащего сырья: древесины, каменного и бурого угля, торфа и т. п.

В промышленном производстве активированных углей в качестве сырья чаще всего используются каменный уголь, скорлупа кокосовых орехов и древесина.

Сначала углеродсодержащее сырье подвергают карбонизации – обжигу при высокой температуре в инертной атмосфере без доступа воздуха. Однако полученный карбонизат обладает плохими адсорбционными свойствами, поскольку размеры его пор невелики и внутренняя площадь поверхности мала. Поэтому карбонизат подвергают активации для получения специфической структуры пор и улучшения адсорбционных свойств. Сущность процесса активации состоит во вскрытии пор, находящихся в углеродном материале в закрытом состоянии.

Активация углей может осуществляться посредством обработки водяным паром или специальными химическими реагентами. Активация водяным паром проводится при температуре 800–1000 °С в строго контролируемых условиях. При этом на поверхности пор происходит химическая реакция между водяным паром и углем, в результате чего образуется развитая структура пор и увеличивается внутренняя поверхность угля. С помощью такого процесса можно получать угли, обладающие различными адсорбционными свойствами.

Активация водяным паром позволяет получать угли с внутренней площадью поверхности до 1 500 м<sup>2</sup> на грамм угля. Благодаря этой огромной площади контакта активированные угли являются прекрасными адсорбентами. Тем не менее не вся эта площадь может быть доступна для адсорбции, поскольку крупные молекулы адсорбируемых веществ не могут проникать в поры малого размера.

Древесный уголь получают при сжигании растительного материала, в большинстве своем – дерева. Производится он достаточно широко в развивающихся странах, где до сих пор древесина используется в качестве топлива для приготовления пищи и обогрева. Древесный уголь образуется путем нагревания древесины при определенной температуре в отсутствие кислорода. Все, что остается после этого процесса, является черным углеродным материалом – углем.

Так как эффективность процесса адсорбции напрямую зависит от площади поверхности соприкосновения угля и среды, врачи рекомендуют в медицинских целях при отравлениях принимать активированный уголь в виде взвеси порошка в воде.

Некоторые фанатики «натурального происхождения продуктов» предпочитают готовить самостоятельно активированный уголь, который потом может приниматься внутрь, использоваться в водных фильтрах или для очистки продуктов перегонки.

Чтобы изготовить активированный уголь самому, рекомендуется использовать кору таких деревьев, как:

- ✓ береза,
- ✓ дуб,
- ✓ ель,
- ✓ ольха,
- ✓ осина,
- ✓ сосна,
- ✓ тополь.

Возраст этих деревьев не должен превышать пятидесяти лет. Кору деревьев необходимо очистить от древесины, сердцевины, сучков. Очищенная кора сжигается на костре до исчезновения огня. Угли, которые появляются в результате сгорания, нужно собрать, выбирая самые большие из них.

Стряхнув золу и пыль, следует поместить угли в посуду, закрыть плотно крышкой и дать им остыть. Как только угольки охладятся, нужно снова очистить их от пыли. В очищенном виде истолочь их в ступе до мелких (не очень) гранул и обязательно просеять. Активированный уголь домашнего производства готов!

## Сферы использования активированного угля

Активированный уголь находит очень широкое применение в медицине, пищевой и химической промышленности, быту.

Классическим примером является использование активированного угля в противогазах. Разработанный русским химиком Н. Д. Зелинским противогаз спас множество жизней солдат в Первой мировой войне. Кстати, Зелинский не стал патентовать изобретенный им противогаз, считая, что нельзя наживаться на человеческих несчастьях, и Россия передала союзникам право его производства.

Активированный уголь используется при производстве сахара и алкоголя в пищевой промышленности, в химической и фармацевтической – как носитель катализаторов.

Активированный уголь является наиболее используемым фильтром для удаления пахучих веществ из атмосферы, фильтром в аквариуме, фильтром для питьевой воды и воздушным фильтром.

В настоящее время активированный уголь занимает ведущее место среди фильтрующих материалов. За последнее время область применения активированного угля значительно расширилась. Он играет важную роль в защите окружающей среды.

В медицине активированный уголь применяют для лечения расстройств желудочно-кишечного тракта, токсикоза, гепатита, инфекционных заболеваний, отравления, болезней пищеварительного тракта. В бытовых условиях его используют в случаях переедания или алкогольного опьянения. Так, уже давно люди, которым часто приходится бывать на застольях, где много вкусностей и выпивки, во избежание негативных последствий выпивают 6–8 таблеток активированного угля перед празднованием и ни от какого похмелья на следующее утро не страдают.

С развитием промышленного производства активированного угля в начале XX века применение этого продукта неуклонно возрастает.

## Как активированный уголь способствует похудению

Как видно из описанных в этой главе свойств активированного угля, его прием в разумных количествах не может повредить организму человека. И это уже хорошо, потому что полезное действие большинства лекарственных препаратов ограничено теми или иными побочными эффектами. Единственный недостаток, который «ставят в вину» активированному углю, – это возможное развитие гиповитаминоза при его *длительном употреблении*. Однако ни в одном медицинском справочнике не указано, *какого* гиповитаминоза – А, В, С, D, недостатка флавоноидов, тотального гиповитаминоза? Поэтому трудно доверять такому размытому описанию.

Указывается, что прием активированного угля может вызвать нарушение пищеварения (диспепсию), запоры и поносы. Тоже вызывает закономерный вопрос: так запор или понос? А если в одном случае одно, а в другом – наоборот, то не связан ли этот эффект с тем процессом, для ликвидации которого назначен активированный уголь?

Кроме того, в числе побочных эффектов называют *снижение всасывания из ЖКТ жиров и белков, но это именно тот эффект, который нам нужен для целей похудения!*

Имеются указания на снижение всасывания из желудочно-кишечного тракта гормонов, но тут тоже не все просто. Дело в том, что *собственные гормоны желудочно-кишечного тракта человека не секретируются в просвет кишечника, а исключительно в кровеносное русло*. Следовательно, в просвете кишечника могут либо оказаться гормоноподобные вещества, чуждые нашему организму (и пусть идут себе мимо!), либо человеческие гормоны, принимаемые по назначению врача (для лечения эндокринных заболеваний, гормональные контрацептивы и т. п.). Во втором случае надо либо корректировать дозу, либо отказаться на какое-то время от приема гормональных контрацептивов, либо – в самом крайнем случае – не прибегать к похудению с помощью активированного угля. Теперь, когда мы знаем, чего активированный уголь

**НЕ ДЕЛАЕТ**, пришла пора узнать, на что же он способен! Активированный уголь достоверно производит один-единственный эффект, но этого оказывается достаточно. Активированный уголь адсорбирует:

✓ большую часть токсических продуктов переваривания пищи и разложения ее остатков кишечными бактериями (тиолов, фенолов, меркаптонов);

✓ высокую долю полученных с пищей «пищевых красителей», «натуральных ароматизаторов» и «допустимых консервантов»;

✓ жиры, не вступившие в реакцию с пищеварительными ферментами и потому «свободные»;

✓ гормоноподобные вещества, поступающие с пищей и влияющие на пищеварение и аппетит, особенно вещества с инсулиноподобным действием<sup>2</sup>, – снимает избыточную нагрузку на пищеварительную систему организма и иммунитет, восстанавливает «автоматизм» такой совершенной саморегулирующейся системы, как человеческий организм, и позволяет получать **РОВНО СТОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ И КАЛОРИЙ**, сколько нам надо!

Всего один эффект – а сколько пользы!

---

<sup>2</sup> Инсулиноподобное действие вызывает снижение уровня глюкозы в крови и появление голода, провоцирует на поедание ненужной, избыточной пищи, заставляет чувствовать непреодолимую потребность в сладком и т. д. Причем инсулиноподобное действие многих растений так сильно, что позволяет в ряде случаев говорить о фитотерапии диабета! Инсулиноподобное действие оказывают *лектины* (фитогемагглютинины), которые содержатся в 800 растениях. Особенно много их в семенах бобовых. Лектины стимулируют синтез нуклеиновых кислот, белков, ферментов, повышают способность клеток утилизировать глюкозу. Инсулиноподобное действие оказывают *горечи*, по-видимому, вследствие увеличения образования пептидов желудочно-кишечного тракта и стимуляции регенерации клеток поджелудочной железы. Среди них лекарственные и пищевые растения: лопух, девясил, зверобой, золототысячник, спорыш, истод азиатский, одуванчик, подорожник большой, пырей ползучий, сердечник горький, цикорий обыкновенный. Инсулиноподобное действие оказывают *тонизирующие растительные средства (адаптогены)*: женьшень, левзея, лимонник, заманиха, элеутерококк.

**Не мешайте организму жить, а он в ответ одарит вас здоровьем!**

## Глава 2. Как худеть с активированным углем

На сегодня в практическом применении устоялось несколько основных схем использования активированного угля для похудения.

**ВНИМАНИЕ!** Если вы регулярно принимаете какое-либо лекарство – посоветуйтесь с вашим лечащим врачом. Регулярный длительный прием активированного угля может потребовать изменения дозировок или выбора другого метода введения препарата!

### Схема 1. Как простое дополнение к питанию

Для этого рекомендуется каждый день натощак принимать 2 таблетки активированного угля, запивая одним стаканом воды. Прием пищи должен быть через 30–40 минут после этого.

*Модификацией* этой схемы является прием активированного угля «по нарастающей»: от 1–2 таблеток, добавляя по 1 таблетке ежедневно, до верхней дозы, определяемой из соотношения 1 таблетка на 10 кг веса тела, и дальше в максимальной дозе в один прием по утрам. По модифицированной схеме прием максимальной дозы дольше 10–14 дней не рекомендуется.

У этого способа есть свои плюсы и минусы. К несомненным плюсам можно отнести то, что активированный уголь поступает в кишечник до основного пищевого комка, «очищая» ему путь и обеспечивая нормальное получение питательных веществ в начале дня. Также к несомненным плюсам этой схемы следует отнести возможность проведения любых разгрузочных дней на любом любимом продукте и суточных голоданий. К минусам этой схемы можно условно отнести возможность появления гипотетических побочных явлений (нарушение всасывания витаминов, вероятность появления диареи). При использовании модифицированной схемы вероятность названных побочных явлений значительно выше.

Так как многие россияне регулярно принимают витаминные комплексы, подобную схему приема можно использовать на протяжении долгого времени.

А вот с точки зрения эффективности при похудении данная схема выглядит бледно: получить сколько-нибудь значимый эффект от такого использования активированного угля практически невозможно. Зато подобная схема прекрасно «тушит» разнообразные аллергии, замечательно влияет на внешний вид кожи, волос и ногтей (очень тесно связанный с «порядком» в толстом кишечнике). Модифицированная схема более активная: возможен результат потери веса до 5 кг и более за 21 день.

### Схема 2. Строгая диета: голодание и уголь

Пить только воду и принимать активированный уголь по 8–10 таблеток в 2–4 приема в сутки в течение 10 дней. С помощью такой диеты можно похудеть на 5 кг.

## **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.