



Любите свой вес, не боритесь с ним и снижайте не спеша!
Мой [блог](#) — это попытка помочь Вам!

Диета по генокоду



Диетологи утверждают: в борьбе с лишними килограммами самое главное - правильно подобрать диету. При этом они не скрывают, что сделать это не так-то просто, ведь идеальная диета тем и отличается от всех остальных, что в ней учитывается все: вес, возраст, общее состояние здоровья и даже привычки человека. Однако это не значит, что всем желающим похудеть придется углубляться в хитроумные вычисления - оптимальное меню можно составить по *генокоду*.

Скрытый враг

Генокод-диагностика возникла в начале прошлого столетия, когда стало очевидным, что организм каждого человека уникален. Это касается не только отпечатков пальцев или особенностей ДНК: неповторима также и комбинация желудочных ферментов. К таким выводам пришли ученые после наблюдения за теми, кто жил в детских домах, пребывал в тюрьмах и армейских казармах. В течение нескольких лет все эти люди ели примерно одну и ту же пищу, но, тем не менее, выглядели по-разному: одни полнели как на дрожжах, а другие худели.

Секрет этого весового неравенства раскрыли американские ученые, первыми (в 1936 году) заговорившие об индивидуальной непереносимости той или иной пищи. Они доказали, что в организме человека могут преобладать одни и отсутствовать другие ферменты.

Например, ваш желудок в избытке вырабатывает вещества, которые расщепляют цитрусовые, но явно «халтурит» с ферментами, отвечающими за усвоение свеклы. А вот у соседки по лестничной площадке недостаточно ферментов, расщепляющих куриное мясо или, скажем, морковь. При этом она обожает курицу с морковью и годами может поглощать это блюдо в невероятных количествах. И каждый раз, когда в ее желудок попадают эти продукты, организм начинает с ними бороться. Причем основной удар берут на себя нейтрофилы (разновидность лейкоцитов), которые пытаются поглотить и тем самым нейтрализовать элементы вредной пищи.

С очень большим объемом неподходящих продуктов нейтрофилы не в состоянии справиться, и обмен веществ нарушается. Из-за этого в крови может повыситься уровень холестерина или начнет в избытке откладываться жир. Вот почему человек, поглощающий в немереных количествах противопоказанную ему морковь, сам того не подозревая, может довести себя до инфаркта.

Самостоятельно «вычислить», подходит вам тот или иной продукт либо нет, очень сложно. В отличие от аллергии, пищевая непереносимость не вызывает ни сыпи, ни зуда, но зато прекрасно маскируется под другие заболевания. Вы можете страдать от беспричинных насморков, головных болей, быстро утомляться и постоянно прибавлять в весе, свято при этом веря, что виной всему зарождающиеся простуда, мигрень, гипертония и прочие недуги. Но самое страшное то, что, не зная истинной причины недомогания, люди начинают лечить несуществующие хвори, лишь усугубляя болезненное состояние.

С 70-х годов XX столетия проблемой пищевой непереносимости заинтересовались ученые Московского института биомедицинской химии. Именно они разработали основы *гемокод*-диагностики. Правда, сначала метод применялся в оборонной промышленности для выявления отравляющих веществ в крови человека. В 90-е годы с его помощью фармацевты изучали влияние препаратов на человеческий организм, и только пару лет назад *гемокод*-диагностика легла в основу оздоровительной программы.

Красное и зеленое

Но откуда взялась пищевая непереносимость? Раньше ни о чем подобном никто слыхом не слыхивал, а сегодня, согласно статистике, от нее страдает около 80% населения развитых стран. По словам экспертов, этот недуг - бич современности.

Перманентные стрессы, загрязненная окружающая среда, нездоровое питание приводят к тому, что организм уже не может самостоятельно очищаться и тонет в шлаках.

Поправить сложившуюся ситуацию можно только при одном условии - если разоблачить скрытого врага. Для этого нужно всего лишь собраться с духом и... пройти *гемокод*-диагностику.

А проводится она так: из вены забирают 15 миллилитров крови, потом она доставляется в лабораторию, где ее делят на 130 порций. Затем в каждую порцию добавляют по одному из 130 пищевых экстрактов. При помощи особых приборов ученые наблюдают за интенсивностью реакции нейтрофилов на тот или иной продукт, и через 10 дней в ваше распоряжение поступает красно-зеленая карточка.

Глядя на этот незамысловатый документ, вы сможете прочесть свою идеальную диету. Как? Очень просто: в красном поле с левой стороны указаны запрещенные продукты, а справа, в зеленом поле, - разрешенные. Отныне прикасаться к «выходцам» из красного списка нельзя, но продукты из зеленого можно смело уплетать за обе щеки.

Единственное - и самое важное! - условие: необходимо соблюдать принцип ротации продуктов. Это значит, что, позавтракав в понедельник отварной бараниной, в следующий раз вы имеете право есть это мясо не раньше пятницы. Причем чередовать нужно абсолютно все продукты из зеленого списка - начиная с напитков и заканчивая специями. По мнению специалистов, соблюдение таких требований позволяет организму полностью восстановить ферменты, затраченные на переработку того или иного продукта.

По этим нехитрым правилам вам предстоит прожить 6 недель, после чего, по словам разработчиков *гемокод*-диагностики, организм полностью очистится. В течение этого времени ему не нужно бороться с неподходящей пищей. Показатели крови постепенно нормализуются, все недорасщепленные продукты будут выведены, а вы избавитесь от лишних килограммов.

С какой интенсивностью будет происходить похудение, сказать трудно: у каждого это происходит по-разному. Один человек может потерять до 12 кг, а другой - не больше 8. Но в обоих случаях результаты считаются нормальными. Хотя большинство диетологов советует постепенно избавляться от лишнего веса. По их мнению, при *еженедельной потере 500 граммов* (а не 1-2 кг) организм не испытывает стресса, и перестройка обмена веществ проходит постепенно.

Пожизненные изгои

И вот когда вы избавились от ненавистного балласта шлаков и жиров, очистили каждую свою клеточку, а организм уподобился чистому листу бумаги, в вашей жизни наступает второй этап *гемокод*-диеты.

Это значит, что, кроме «зеленых», можно постепенно включать в свой рацион и «красные» продукты. Причем делать это нужно, продвигаясь по списку **снизу вверх**, так как чем выше позиция продукта, тем вреднее он для организма. Вводить в рацион запрещенную пищу надо осторожно, употребляя ее не чаще одного раза в три дня.

В этот период необходимо следить за своим здоровьем. Малейшее недомогание может свидетельствовать о том, что продукт организмом все еще не переносится, и поэтому становится пожизненным «изгоем»: его ни в коем случае и ни при каких обстоятельствах нельзя употреблять. Если уж очень

хочется, то сделайте себе поблажку и отведайте немного «запретного плода». Но учтите, что такие вольности можно допускать не чаще одного раза в 15 дней.

Перепробовав все продукты из красного перечня и реабилитировав большинство из них, вы переходите к третьему этапу диеты. В этот период тестируются продукты, не вошедшие ни в один из списков. Как и на предыдущем этапе, новая пища вводится постепенно (раз в три дня), а вы внимательно следите за реакцией организма. В среднем все три этапа занимают около 6 месяцев, по истечении которых можно возвращаться к прежней жизни. Для закрепления «пройденного материала» специалисты рекомендуют все же избегать нереабилитированных продуктов и придерживаться принципа ротации.

На заметку

- * Во избежание ошибок, диагностику нужно проводить натощак. Только так можно быть уверенным, что молекулы пищи не проникнут в кровь сквозь стенки кишечника и не повлияют на результаты анализа.
- * *Гемокод*-диагностика - удовольствие не из дешевых. В среднем ее цена колеблется от 300 до 400 у. е.
- * В отличие от американской методики «нутрон», схожей с российской *гемокод*-диагностикой, последняя нам подходит больше, поскольку кровь тестируется на привычные, а не заморские продукты.
- * Во время диеты по *гемокоду* приступать к трапезе нужно только с появлением чувства голода и стараться ужинать не позже, чем за 3 часа до сна. Кроме того, в этот период из рациона полностью исключаются продукты, содержащие консерванты, красители, эмульгаторы, стабилизаторы и другую химию.

Источник: блог: <http://vladblog.info>

05.11.2011г