

## OTYŁOŚĆ

Ostatnio przeprowadzone badania są alarmujące. Wykazują bowiem, że 50–75 proc. kobiet i 50 proc. mężczyzn ma nadwagę lub cierpi na otyłość. Dlaczego jest to alarmujące? Bo nadwaga i otyłość przyczyniają się do powstawania i rozwoju chorób, które skracają życie, takich jak: cukrzyca (dotyczy 80 proc. ludzi otyłych), nadciśnienie tętnicze (86 proc.), podwyższony poziom cholesterolu, choroba niedokrwienna serca (40–72 proc. w zależności od wieku), niewydolność serca i udar mózgu (dwukrotnie częstsze u otyłych), upośledzenie funkcjonowania wątroby (68–94 proc.), kamica pęcherzyka żółciowego (sześciokrotnie częstsza niż u osób szczupłych), zakrzepica. Nadwaga i otyłość powodują też dolegliwości bólowe ze strony stawów, kręgosłupa, kończyn dolnych. Sprzyjają powstawaniu żylaków. Są przyczyną niskiej tolerancji stresu i poważne zakłócają samoocenę.

Medycyna diagnozuje otyłość, gdy tkanka tłuszczowa przekracza 25 proc. całkowitej masy ciała u kobiet i 20 proc. u mężczyzn. Częstość występowania otyłości wzrasta z wiekiem, ulegając obniżeniu w wieku starszym.

**Czynniki ryzyka:** Czy waga kwalifikuje nas do grupy ryzyka? Łatwo możemy to sprawdzić, posługując się domową wagą i centymetrem krawieckim, które umożliwią obliczenie Indeksu Masy Ciała (IMC). Obliczenie jest proste: wagę ciała w kilogramach dzielimy przez wzrost podniesiony do kwadratu, wyrażony w metrach. Przykładowe obliczenie IMC dla kobiety o wadze 65 kg i 1,70 m wzrostu: kwadrat wzrostu wynosi  $1,70 \times 1,70$ , co równa się 2,89. Teraz dzielimy wagę, czyli 65, przez kwadrat wzrostu, czyli 2,89, i otrzymujemy wynik około 22,49. Waga tej kobiety mieści się w normie, ponieważ nadwaga zaczyna się powyżej 25. Dla mężczyzn współczynnik jest nieco wyższy.

Możemy też podzielić obwód talii przez obwód bioder: uzyskany wynik równy lub wyższy od 0,8 (kobiety), równy lub wyższy od 1,0 (mężczyźni) świadczy o otyłości typu jabłko, która predysponuje do schorzeń układu krążenia. Gdy wartość wskaźnika wynosi poniżej 0,8 u kobiet i 1,0 u mężczyzn, mówimy o – mniej groźnej – otyłości typu gruszka. Obwód pasa stanowi również cenny wskaźnik zdrowia. Obwód talii powyżej 88 cm u kobiet i powyżej 102 cm u mężczyzn wiąże się często z zaburzeniami oddychania, nadciśnieniem, wysokim poziomem cholesterolu oraz ryzykiem zachorowania na cukrzycę i niewydolność serca.

Te proste pomiary dają nam orientację, co i jak pilnie powinniśmy zrobić dla własnego zdrowia i samopoczucia.

**Przyczyny:** otyłość powoduje spożywanie pokarmów, dostarczających organizmowi większej ilości energii, niż jest on w stanie spożytkować na bieżące potrzeby. Jej nadmiar magazynuje w postaci tkanki tłuszczowej. Komórki, zwane adipocytami, są w stanie zgromadzić w postaci trójglicerydów znaczne ilości energii. Tyjemy szybciej, gdy jemy produkty bogate w tłuszcze niż węglowodany, ponieważ kalorie pochodzące z tłuszczu są łatwiej magazynowane i możemy ich zjeść więcej bez poczucia nadmiernej sytości. Nadmiar węglowodanów z diety jest początkowo odkładany w wątrobie w postaci glikogenu, a następnie przekształcany w tłuszcz. Podobnie dzieje się z białkiem zawartym w diecie.

Powstawaniu otyłości sprzyja także mała aktywność fizyczna – odpoczynek przed telewizorem, poruszanie się wyłącznie samochodem lub miejskimi środkami transportu – co uniemożliwia odpowiednie wydatkowanie energii.

Zasadnicze znaczenie ma również przemiana materii, która może powodować, że posiłki nie są dobrze trawione i przyswajane. Jest to skomplikowany proces rozpoczynający się w jamie ustnej i żołądka. Sok żołądkowy zawiera enzymy przetwarzające białka i tłuszcze oraz pobudzające wątrobę, trzustkę i jelito cienkie do wydzielania enzymów niezbędnych w dalszych procesach trawiennych. Na ich przebieg ma wpływ ogólna kondycja zdrowotna organizmu – fizyczna i psychiczna.

U osób otyłych równowaga jest zachwiana. W ich krwi występują niedobory hormonów – endorfin. Skutkiem tego jest zwiększone łaknienie i trudności z uzyskaniem poczucia sytości. Medycyna konwencjonalna tłumaczy to niedostatkami wartościowych substancji odżywczych w posiłkach, medycyna wschodnia – brakiem energii w pokarmie, co oznacza mniej więcej to samo. Niskoenergetyczne (ubogie w naturalne, łatwo przyswajalne substancje) pokarmy pozostawiają niedosyt i zmuszają do sięgania po kolejne przekąski. U ludzi otyłych występuje stały głód energii.

Według wskazówek tradycyjnej medycyny chińskiej istotna jest także natura pożywienia. A to oznacza, że w naszym klimacie posiłki powinny być zawsze ciepłe lub lekko rozgrzewające, także latem. Jedzenie o działaniu ochładzającym powoduje bowiem utratę równowagi kwasowo-zasadowej, niedoczynność narządów trawienia, przyswajania i wydalania, co najbardziej odbija się na funkcjonowaniu żołądka i śledziony. Upośledzenie tych narządów zakłóca pracę innych narządów: trzustki, płuc, serca, nerek, wątroby, stąd wspomniana na wstępie skłonność do pojawiania się poważnych komplikacji zdrowotnych.

**Zapobieganie i zwalczanie:** konieczna jest właściwa dieta oparta na naturalnych składnikach odżywczych, zaniechanie picia alkoholu i palenia papierosów, zwiększenie aktywności ruchowej. W przypadku nadwagi, a zwłaszcza otyłości, konieczne jest oczyszczenie organizmu z nadmiaru toksyn oraz rozgrzanie i uaktywnienie pracy narządów wewnętrznych.

## Terapia:

Oczyszczanie i normowanie przemiany materii

– czas trwania 1–2 miesiące

### I faza

**Herbata odchudzająca Tianshi:** 2 torebki zaparzamy w 0,5 litra wody; pozostawiamy 7–14 min pod przykryciem. Pijemy małymi porcjami w ciągu całego dnia lub po 1 szklance 3x dziennie, **Podwójna celuloza** (2x dziennie po 2 tabletki).

Zmniejszanie masy ciała – czas trwania 2–3 miesiące

### II faza

**Herbata odchudzająca Tianshi:** Pijemy 2 razy dziennie napar zrobiony z 2 torebek rano i 2 wieczorem. Do kuracji włączamy **Banting** (tabletki). Jest to preparat działający kompleksowo: dostarcza organizmowi odpowiednią ilość substancji odżywczych, aby zmniejszenie masy ciała nastąpiło bez uszczerbku zdrowia. Dawkowanie: 3x dziennie po 2 tabletki podczas posiłków. Przeżuujemy dokładnie tabletkę i popijamy 1/2–1 szklanką ciepłej wody. Kurację wspomagamy **Banting Vegetal Instant** (2 torebki dziennie 2x w tygodniu). Ludzie otyli są zagrożeni cukrzycą. Powinni profilaktycznie zażywać **Biowapń** (1/2 saszetki dziennie rozpuszczonej w szklance ciepłej wody) w celu zmniejszenia poziomu glukozy we krwi. Można też włączyć **Spirulinę** (2x dziennie po 2 tabletki), która normalizuje masę ciała, oraz **Biocynk** (2x dziennie po 2 kapsułki), który reguluje zaburzenia gospodarki węglowodanowej oraz znacznie zmniejsza apetyt na słodczyce. Zmniejszeniu masy ciała sprzyja używanie **Pasa do masażu i odchudzania Pangao**, który działając wibracyjnie i rozgrzewająco, wchłania spalanie tłuszczu oraz reguluje przemianę materii. W tym celu wybierz na mikrokomputerze pasa funkcję A i D, a następnie – B i C. Odchudzanie wspomaga także korzystanie z **Aparatu do regulacji ciś-**

**nienia**, który pobudza przemianę materii i wydalanie toksyn, oraz z **Aparatu do masażu stóp i ustawiania kręgosłupa**, którego wibracje powodują redukcję tkanki tłuszczowej.