

## **АППАРАТНЫЕ МЕТОДИКИ И БАДЫ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА**

Врач-хирург, интерн Чепелев А.Н.,  
Белорусский государственный медицинский университет,  
кандидат техн. наук, доцент Чепелева Т.И.  
Белорусский национальный технический университет

Нехирургическое моделирование фигуры, снижение веса – одна из актуальнейших тем современной медицины. Задача состоит не только в коррекции веса, но и в сохранении доступного результата на дальнейшие годы при регулярном питании 5 – 6 раз в день. Это, безусловно, тяжелая и рутинная работа, связанная с изменением своих привычек, сложившихся стереотипов, пристрастий с использованием психологических факторов. Предлагаются рекомендации, которыми автор сам пользуется для коррекции веса. Безусловно, нужны определенные факторы: 1) невероятная сила воли, т.е. невероятное собственное желание и стремление к этому; 2) собственный целенаправленный контроль разума с осознанным выбором цели; 3) метод структурирования графика сна во времени и графика питания во времени (через каждые 2 часа) и количестве с записью в блокноте; 4) полная ликвидация пищевого пристрастия к ней путем самовнушения; 5) ведение осознанной ежедневной игры со своим телом и со своей психикой с постепенным избавлением от внутренней борьбы.

Предлагается определенный план борьбы с ожирением в виде лечебной программы при ненормированном рабочем дне и при использовании разных рабочих смен: 1. Нормальное 3-х разовое питание с перекусами фруктов и овощей, как яблоки, морковь, свекла, ананасы, кедровые орехи; 2. Употребление БАДов; 3. Использование аппаратных методов; 4. Физиотерапевтические процедуры (души Шарко, циркулярный и шотландский, бани, бассейны); 5. Чередование душа Шарко с ручным массажем для похудения; 6. Употребление жидкости не менее 2-х литров в сутки.

БАДы лучше использовать 2-х групп: снижающие аппетит и усиливающие процессы расщепления жира в клетках. К таким БАДам относятся: приправы из горчицы камбоджийской, фарсколин, кофеин, танин, витамины, микроэлементы, экстракт горного апельсина, ВЦА (ветвящиеся цепные аминокислоты), экстракты кактуса, хром, сопряженная линолевая кислота, экстракт зеленого чая, ГЦК (гидрокси-цитрические кислоты), растворимые волокна. В результате исследования выяснилось, что среди аппаратных процедур более эффективными являются электромиостимуляция, которая активизирует работу скелетных и гладких мышц; лимфодренаж – прессотерапия с использованием специальных двойных сапожек, а так же вакуумная терапия.