Автор: Administrator
19.06.2013 10:32 -

Некоторые женщины так сильно мечтают похудеть, что готовы ради этого идти на «крайние меры» - вплоть до полного отказа от еды. Именно они прибегают к различным экзотическим и рискованным диетам, меню которых не сбалансировано и может негативно отразиться на здоровье. Неудивительно, что такие диеты иногда приводят своих жертв на больничную койку.

К опасным относится и питьевая диета. Чтобы не быть голословными, мы разберем суть данной диеты по пунктам и приведем подробное критическое объяснение всем ее ключевым моментам. А уж вам решать, стоит ли борьба с лишними килограммами таких жертв.

Суть диеты

Если в рекомендациях к большинству диет предлагается кушать хоть что-то, какой-то ограниченный список продуктов - в данной диете есть вообще ничего нельзя. Необходимо только питье - причем это как минимум полтора литра воды в день.

Кроме того, допустимо употребление молока, жидких кисломолочных продуктов, соков, минеральной воды, какао и бульонов, супов-пюре, чая, кофе (кстати, нигде нет уточнения, можно ли употреблять сахар). Меню «а-ля блокадный Ленинград», причем на добровольной основе.

Авторы питьевой ***диеты*** своеобразно заботятся о здоровье своих «подопечных», оговаривая, что газировка вредна для организма, и ее нельзя употреблять.

Соблюдать данную диету предлагается не неделю, и даже не две - а ровно тридцать дней. Создатели диеты рассказывают о чудесных ощущениях и чувстве неимоверной легкости, наступающей через пару недель.

Первопроходцами метода утверждается, что тяжесть диеты в том, что мы не можем себя заставить не жевать пищу, а только пить. Якобы мы заедаем свои стрессы - и отсюда наши проблемы. Они доказывают доверчивым и мечтающим похудеть женщинам (и мужчинам, хотя таковых меньше), что ***калорий*** в подобном рационе предостаточно для жизни, и дискомфорт от диеты только психологический.

Авторы обещают в самом начале питьевой диеты очищение полых органов. Причем, какие именно органы они имеют в виду - остается загадкой. Ведь мочевой пузырь, по сути, тоже полый орган. В эти же дни обещается появление выделений из организма и образование на языке слизи (скорее всего, авторы имели в виду налет).

Далее разработчики говорят об очищении плотных органов - печени и почек. Поэтому обещается ощущение легкого дискомфорта в их области.
На последнем этапе диеты обещается очищение уже на клеточном уровне.

Кроме того, авторы дают слабинку худеющим и позволяют им составлять «рацион» на свое усмотрение - с учетом, конечно, обещанных полутора литров воды в день. Апофеозом этого описания становится фраза «Необходимо следить за своим стулом» - они хотят, чтоб он был регулярным! В результате обещается ***потеря в весе от 10 до 15 кг*** , но вот только какой ценой?

Польза питьевой диеты

По мнению врачей, единственным плюсом этой диеты можно назвать формирование силы воли, с помощью которой можно заставить свой организм не есть целых тридцать дней, хотя на практике - это сознательная голодовка. Более никаких положительных моментов для человека, а особенно для его здоровья диета не несет.

Если бы авторы рекомендовали подобные голодные дни, позволяющие только пить все употребляемые компоненты, как разгрузку (один-два дня в неделю или месяц) - в этом бы был здравый смысл. Но сознательное голодание организма в течение месяца - это мазохизм.

Вред питьевой диеты

О вреде подобной «диеты» стоит рассказать подробно - возможно, это заставит худеющих задуматься, нужны ли им такие жертвы со стороны здоровья, и подсчитать расходы на лечение при выходе из подобной «диеты».

Само по себе голодание - это стресс и медленное умерщвление организма, потери клеток в некоторых органах тела становятся необратимыми. При голодании - даже частичном, как в данной диете - происходит дистрофия внутренних органов и они теряют до 75% своей активности.

В дальнейшем на выход из данной диеты потребуется как минимум еще полмесяца, иначе организм откажется принимать пищу совсем, разовьется анорексия - опасная болезнь с вовлечением психики.

Рассказы об очищении внутренних органов - это чистой воды обман. Не бывает очищения полых органов (мочевого пузыря, желудка и кишечника), там нечему очищаться целый месяц, они поэтому и полые, что по мере необходимости могут заполняться и опустошаться - несколько раз в день.

Для очистки желудка и кишечника достаточно принять слабительное или сделать

разгрузочный день на кефире или яблоках. Для очистки мочевого пузыря достаточно пить чистую воду.

Далее авторы рассказывают о появлении выделений. **Слизь говорит о повреждении внутренних органов и воспалительном процессе в них**
. Обложенный белым налетом язык - признак
гастрита
и дуоденита, обычно с уменьшением секреции, или воспаления с нарушением переваривающей функции кишечника.

При месячном приеме только жидкостей формируется атрофия слизистой и недостаток образования ферментов для пищеварения. Далее организм откажется принимать твердую пищу, сразу будет возникать рвота и диарея. На становление ферментов уйдут годы жизни.

За счет нарушения поступления в организм жиров (если не употреблять растительное масло) кожа лишится подпитки и станет тусклой, сухой и шершавой, будет трескаться. За счет обилия соков и аллергенов у вас может проявиться кожная и кишечная форма аллергии, что не придаст красоты и привлекательности.

Это белковое голодание, а значит, пострадает функция кроветворения с развитием анемии, половая функция и иммунитет. На такой диете у многих девушек пропадает менструация, развиваются тяжелые инфекции и пневмония, даже летом.

Авторы рекомендуют следить за стулом. Но, к их большому сожалению, следить за ним не будет необходимости - он либо первое время будет отсутствовать, пока остатки ферментов еще будут справляться с поступающей жидкостью, либо через неделю-две диеты разовьются профузные поносы за счет нарушения работы поджелудочной железы - это неминуемо приведет к обезвоживанию и токсикозу. А далее - к знакомству с реаниматологом в палате интенсивной терапии.

В результате потери белка и активной питьевой нагрузки будут возникать «голодные» отеки. Ведь выражение «пухнуть от голода» - это реальная медицинская патология. Поэтому вся выпитая жидкость будет оставаться в тканях, формируя в них

отек, и вес будет теряться несильно, только за счет расщепления собственных тканей.