

Tohtori Simeonsin laihdutusprosessin perusteet

1970-luvulla julkaistiin tohtori Simeonsin käsikirjoitus, jossa hän jakaa tutkimuksensa lihomisesta sekä vallankumouksellisen löytönsä naisen istukasta raskauden aikana erittyvästä aineesta HCG:sta (*Human Chorionic Gonadotrophin*) eli ihmisen koriongonadotropiinista ja sen vaikutuksesta.

Tohtori Simeons havaitsi, että kun tätä ainetta on naisen tai miehen elimistössä, se saa aineenvaihdunnan toimimaan paremmin, ja että elimistön kaikki varastot ovat käytettävissä.

Ennen kaikkea kyse on rasvavarastoista, joita elimistö ei tavanomaisessa tilassa pysty hyödyntämään. Tohtori Simeons löysi kehon rasvavarastojen luonteen, mutta myös sen, miksi normaalit dieetit ja urheilu eivät auta ratkaisemaan painonlisäystä lopullisesti ja nopeasti.

Tällaisten tietojen avulla kamppailu ylipainoa vastaan muuttuu asiaksi, jossa sinä voit päättää noudattaen yksinkertaista, mutta mikä tärkeintä, lyhytaikaista prosessia, jonka tohtori Simeons on kehittänyt jokaiselle ihmiselle, joka haluaa pitää painonsa ja aineenvaihduntansa kurissa.

Paha rasva - miksi laihtuminen ei onnistu

Tohtori Simeons tutki vuosien ajan lihomisen todellisia syitä. Hän löysi ja kehitti tehokkaan, mutta myös kliinisesti todistamansa teorian, jonka mukaan lihominen on elimistön aineenvaihduntaa valvovan järjestelmän häiriö.

Tämän teorian mukaan lihominen on historiallisesti seurausta väärästä syömisestä. Ennen ihminen söi usein, mutta pieniä määriä kerrallaan. Nykyään ihmisillä on taipumus syödä suurempia määriä, joista suurin osa ei ole elimistölle välttämätöntä, ja jossain vaiheessa elimistö lopettaa sen ruokamäärän käsittelemisen ja alkaa varastoida sitä heti rasvana.

Tohtori Simeons havaitsi, että elimistössä on itse asiassa kolmenlaisia rasvoja.

- Ensimmäinen, rakenteellinen rasva sijaitsee elimistössä elinten välissä ja suojaa niitä vaurioilta. Esimerkiksi juuri tämä rasva saa ihon sileäksi ja kiinteyttää sitä.
- Seuraava rasvatyyppi on kehon tavanomainen energiavarasto, jota elimistö käyttää koko ajan, esimerkiksi lihasten energianlähteenä niitä käytettäessä.
- Kolmas rasvatyyppi on se rasva, jonka elimistö varastoi ja sulkee päivittäisestä käytöstä. Juuri näitä varastoja on naisilla vatsassa, rinnoissa, kaulassa, käsivarsien yläosissa, lantiolla ja muualla, miehillä vatsassa ja rintakehällä. Me kutsumme sitä rasvaa pahaksi rasvaksi tai polttamista varten saavuttamattomaksi rasvaksi.

Kaikkein tärkein näihin kolmeen rasvatyyppiin liittyvä löytö on se, että elimistö alkaa ensin polttaa energiarasvavarastoja - toista rasvatyyppiä, sen jälkeen rakenteellista rasvaa ja jopa lihaksia, ennen kuin suostuu polttamaan edes hiukan pahaa rasvaa.

Juuri sen takia tavalliset dieetit toimivat huonommin, vaikka niihin liittyisi runsasta urheilua. Heti kun hyvä rasva on poltettu, elimistö alkaa vasten tahtoaan luovuttaa pahaa rasvaa eikä ihminen ymmärrä, miksi hän käy 3-5 kertaa kuntosalilla, polttaa kasan kaloreita, mutta paino ei oikeastaan laske eikä elimistö näytä hoikalta.

Kyllä, varmasti, jos ihminen ruokailee pitkän aikaa oikein, hän voi hidastaa lisärasvan kertymistä ja polttaa vähitellen huonoa rasvaa, mutta se vaatii valtavasti itsekuria, oikean ravitsemuksen sääntöjen ja ravintolisien vaikutuksen ymmärtämistä, mutta myös aineenvaihduntaa nopeuttavien harjoitusten tekemistä.

Jos ihminen haluaa ratkaista ylipaino-ongelman nopeasti ja tehokkaasti, parantaa huomattavasti omaa ulkonäköään, mutta mikä tärkeintä - tasapainottaa aineenvaihduntaansa, tarvitaan erilaista lähestymistapaa ja erilaista ratkaisua. Ja juuri tällaisen ratkaisun tohtori Simeons keksi.

HCG - maaginen avain rasvavarastoihin

Tohtori Simeonsin kaikkein hätkähdyttävin löytö perustuu hänen huomionsa, että mikäli HCG:ta eli ainetta, jota muodostuu raskaana olevan naisen istukassa, on ihmisen elimistössä, niin juuri paha rasva muuttuu käytettäväksi ja elimistö sallii pääsyn siihen.

Suosittelen ehdottomasti lukemaan hänen alkuperäisen tutkimuksensa, jossa hän kuvaa, kuinka tällaiseen päätelmään tultiin, ja todistaa myös sen toimintaa.

Meidän on kuitenkin tärkeä ymmärtää tohtori Simeonsin dieetin pääajatus:

HCG:n tai sen sopivan korvaajan olemassaolo elimistössä voi antaa aivoille signaalin avata pääsyn varastoituu pahaan rasvaan ja käyttää sitä tarvittaessa ravintona.

On äärimmäisen tärkeää ymmärtää, että HCG itse ei polta rasvaa! Se ei vähennä ruokahalua! Se ei tee mitään muuta kuin yhden poikkeuksellisen asian - se antaa aivoille signaalin vapauttaa paha rasva ja käyttää juuri sitä rasvaa ravintona.

Se, miten tällainen tarve pystyttiin saamaan aikaiseksi, oli toinen osa tohtori Simeonsin tutkimusta, jolloin hän kehitti oman 500 kalorin dieettinsä.

500 kalorin dieetti - käske kehosi polttaa rasvaa

Tohtori Simeons tajusi nopeasti, että jos kehossa on HCG:ta, niin teoriassa riittää, kun ei syödä mitään ja elimistö poikkeuksetta ottaa ravintonsa rasvavarastoistaan. Valitettavasti se ei ollut aivan niin.

Jos elimistö ei saa ulkopuolisen ruoan muodossa edes pientä määrää ruokaa, se siirtyy säästöliekille ja lopettaa kaikenlaisen rasvanpolton. Mutta jos syö liikaa ruokaa, elimistö ei laihtu eikä hävitä rasvaa riittävän nopeasti.

Tohtori Simeons otti tehtäväkseen luoda dieetin, joka takaa päivittäisen painonpudotuksen. Jos esimerkiksi yhtenä päivänä ei tapahdu laskua, voit epäillä dieetin rikkomista ja voit ottaa käyttöön tarvittavat apuvälineet, korjaamaan prosessin ja saavuttaa painonpudotuksen seuraavana päivänä.

Tällä tavoin kehitettiin 500 kalorin dieetti. Tohtori Simeonsilla kesti vielä 16 vuotta ja tarvittiin lukuisia näytteitä ja virheitä ennen kuin saavutettiin tarkka luettelo elintarvikkeista ja niiden määristä, joista tohtori Simeonsin 500 kalorin dieetti koostuu.

Jos noudatat tätä dieettiä, polttaa kehosi elimistössä olevan HCG:n avulla pahaa rasvaa päivä päivältä, keskimäärin 500 kaloria päivässä.

Tee uudesta painostasi "normaalipainosi"

Kuinka kauan tohtori Simeonsin dieettiä täytyy tai voi noudattaa? Hän havaitsi, että HCG:ta on käytettävä vähintään 23 päivää, että saavutetut tulokset muuttuvat pysyviksi. Keskimäärin 40 päivän kuluttua oma keho alkaa tottua HCG:iin ja hormoni menettää tehonsa. Tätä seuraa näläntunnetta ja heikkoutta.

Kun ihminen lopettaa HCG:n käytön, jää vielä yksi tehtävä - uuden painon muuttaminen pysyväksi.

Oletko huomannut, että elämäsi aikana paino ikään kuin pysyisi vakiona, pari kiloa sinne-tänne. Ja vaikka yritit alentaa painoa kevyellä dieetillä, tai päinvastoin, odotit, että se nousee jyrkästi parin ahmimispäivän jälkeen, paino palasi, kuten sinäkin, takaisin "normaaliin" ja pysyi siinä.

Tohtori Simeons otti tämän kehon erikoisuuden huomioon työstäessään omaa laihdutusprosessiaan, ja siksi dieetin viimeisenä vaiheena onkin juuri uuden painon muuttaminen pysyväksi.

Silloin on erittäin tärkeää pysyä suunnilleen siinä painossa, mihin lopetit 500 kalorin dieetin, eikä lihoa, mutta ei myöskään yritä pudottaa painoa entisestään. Kolmen viikon päästä keho alkaa käyttää uutta painoa uutena "normina" eikä enää pyri palaamaan takaisin vanhaan "normiin".

Sillä hetkellä olet noussut uudelle tasolle ja voit nyt säilyttää uuden painosi melko helposti, noudattaen oikeaan ruokavalioon ja kevyeen liikuntaan liittyviä sääntöjä. Tässä vaiheessa sinua hämmästyttää eniten se, miten normaaliksi aineenvaihduntasi muuttui ja miten helposti voit korjata pieniä lankeamisia, palaten seuraavana päivänä takaisin oikeaan ruokavalioon.

Seuraavissa luvuissa annan tarkkoja ohjeita tohtori Simeonsin laihdutusprosessin suorittamiseen. Noudattamalla ohjeitani askel askeleelta, pääset helposti siirtymään toiselle puolelle ja voit nauttia tuloksista, joita nykyajan ihme tarjoaa ja mitä varten tämä prosessi oikeastaan on.

Tärkein sääntö: kaikkea, mikä on kirjoitettu, on ehdottomasti noudatettava.

Tämä prosessi toimii. Piste!
Mutta poikkeuksetta vain silloin, kun sitä noudatetaan kirjain kirjaimelta, ei yrittäen muuttaa tai "muokata" sitä.

Muista: tämän kehittämiseen vaadittiin 40 vuotta hektisiä tutkimuksia ja kliinisiä kontroleja, kunnes ilmaantui varmasti toimiva prosessi ja se vastaavasti kyettiin sovittamaan käytäntöön. Hyötykäämme siis tästä, nopeasti. Eikö?

HCG - kaikki, mitä haluat tietää

Ihmisen koriongonadotropiini eli HCG (englanniksi *Human Chorionic Gonadotropin*) on hormoni, jota syntyy raskaana olevan naisen elimistössä. Tohtori Simeons havaitsi, että kun kehosta löytyy HCG:ta, päästään käsiksi piilotettuihin ja lukittuihin rasvavarastoihin. Tämä antaa keholle mahdollisuuden käyttää näitä rasvoja ravintona. Tämän ansiosta et tunne nälkää ja 500 kalorien dieetti ei ole vaaraksi terveydellesi.

HCG-pistokset

Tohtori Simeons teki pieniä annoksia injektioita, jotka sisälsivät HCG:ta. Potilas kävi hänen luonaan joka aamu, punnitsi itsensä, sai pistoksen ja jatkoi rutiinejaan, joiden aikana hänen piti vain noudattaa tiukkaa ruokavaliota, joka sisälsi 500 kaloria päivässä.

Nykyään maailmassa on myös lääkäreitä, jotka suorittavat tohtori Simeonsin dieettiprosessia HCG-pistosten avulla. Tällaisen hoitajakson hinta voi nousta useisiin tuhansiin dollareihin yhdeltä 43 pistosta sisältävältä jaksolta. Niille, jotka haluavat suorittaa 100 % alkuperäisen tohtori Simeonsin prosessin jatkuvassa lääkärin valvonnassa, tämä voi olla paras tapa.

On myös ihmisiä, jotka hankkivat HCG:ta lääkäriltä tai jopa ostavat Internetistä, löytävät ohjeet valmisteluun ja pistämiseen ja pistävät HCG:ta itse. Tämä ei todellakaan ole se, mitä haluan suositella.

Jo vuosikymmenten ajan on ollut olemassa muita, tehokkaita ja toimivia vaihtoehtoja!

HCG-pohjaiset homeopaattiset tipat

Kun tohtori Simeonsin dieetistä tuli suosittu, kehitettiin 70-luvulla Yhdysvalloissa hormonin homeopaattinen vaihtoehto tippojen muodossa, niin että jokainen sai suorittaa prosessin ilman lääketieteellisen hoidon tarvetta.

Klassisen homeopatian lainalaisuuksien mukaisesti alkuperäinen aine laimennetaan satakertaisesti alkoholiin tai tislattuun veteen, jolloin laimennuksen tuloksena ei aineen yhdestäkään osasta jää liuokseen mitään jälkiä. Laimennuksen aikana alkoholi tai vesi "muistavat" aineen, jonka ne aluksi sisälsivät.

Kaikkein lähin selitys tälle ilmiölle on se, että tällaisten "älykkäiden" nesteiden rakenteessa tapahtuu muutoksia, jotka aiheuttavat aineen ainutlaatuinen, lähtöaineesta heijastuvan sähkömagneettisen kentän välittyminen. Tämä ilmiö on peräisin erittäin monimutkaisten ja hienojen energioiden alalta.

Todellinen ihme on se, että ihmisen keho reagoi tähän signaalin, kun otat homeopaattisia tippoja, ja neste alkaa toimia samoin kuin jos olisit ottanut alkuperäistä ainetta!

Siitä ajasta lähtien on Yhdysvalloista ja muista maista löytynyt tällaisten tippojen valmistajia ja niitä löytää käyttämällä Internetissä hakusanoja "HCG drops" - "HCG-tipat".

HCG-korvike ilman hormonia

Olemassa on myös monenlaisia muita HCG-korvikkeita. Monet niistä perustuvat eri aminohappoyhdistelmiin, kuten esimerkiksi L-karnitiini (polttaa rasvaa), L-ornitiini (kehittää lihaksia), L-arginiini (sydämen terveys), L-glutamiini (aivojen polttoaine) yhdessä vitamiinien ja täydentävien rohdosvalmisteiden kanssa. Välillä ilmaantuu muita valmistajia, jotka löytävät ihmisen hormonille kasviperäisiä korvikkeita, kuten israelilaisen valmistajan leviin perustuva biolisä.

Näkemieni tulosten perusteella näillä valmisteilla on todella HCG:n vaikutus, jos niitä käytetään tohtori Simeonsin alkuperäistä vähäkalorista dieettiä noudattaen.

Mistä tiedän, että valmiste toimii?

Hyvin helposti: et saa tuntea nälkää! Jokainen ihminen, joka on noudattanut 500 kalorien dieettiä, sanoo, että jo kahden päivän päästä on mahdotonta olla menettämättä järkeään nälän takia. Vaikka nälän tunne sivuutettaisiin, on viikon päästä selvästi nähtävissä, että ihminen on heikkona, väsynyt, hänen ihonsa on harmaansävyinen ja hän näyttää hyvin huonokuntoiselta.

Kuitenkin käytettäessä aitoa HCG-vaikutteista ainetta, tunnet olosi ravituksi, sinulla on voimaa ja prosessin edetessä näytät yhä terveemmältä ja kauniimmalta.

Tätä prosessia tukevat tutkimukset.

Nykyään on olemassa yksityisiä kliinisiä tutkimuksia, jotka vahvistavat HCG:n tehokkuuden yhdessä vähäkalorisen ruokavalion kanssa, että paino laskee nopeasti ja terveellisesti ja saavutetut tulokset säilyvät prosessin päätyttyä.

Aloittamalla tohtori Simeonsin alkuperäisestä tutkimuksesta, joka on saatavilla osoitteessa Amazon.com, etsimällä otsikon "Pounds & Inches: A New Approach To Obesity" alta, on olemassa lisäksi myös lääketieteellisten tutkimusten keskuksen itsenäisesti tekemä tutkimus otsikolla "Oral hCG Research Center", joka löytyy sivulta <http://oralhcg.com/english/index.htm>.

Muita tutkimuksia, jotka tukevat vähäkalorisen ruokavalion hämmästyttäviä tuloksia, on löydettävissä eri yliopistojen verkkosivuilta.

<http://www.ncl.ac.uk/magres/research/diabetes> - tutkimus, joka osoittaa, että 2. tyyppin diabeteksen syy liittyy rasvan kertymiseen ja että vähäkalorisella ruokavaliolla pystyy selviytymään tästä ongelmasta.

On myös lisätutkimus, joka osoittaa, että verrattuna tavallisiin ruokavalioihin, vähäkalorisen dieetin tulokset säilyvät paljon kauemmin:

<http://chp.php.ufl.edu/2012/04/20/lisa-nackers-ms-2012-dissertation-of-the-year-award-society-of-behavioral-medicine/>

Ja vielä yksi tutkimus, jonka olen onnistunut löytämään ja joka vahvistaa HCG:n vaikutusta laihtumiseen, näläntunteeseen ja mukavuustasoon dieetin aikana: <http://www.ajcn.org/content/26/2/211.long>.

Lainsäädäntö ja varoitukset

Kuten olen jo kirjoittanut, on 2000-luvun alusta lähtien kehitetty homeopaattisia HCG-kaavoja - lähtöaineen laimentaminen sen vaikutusten säilyttämiseksi ilman aineen kemiallista läsnäoloa. Se toimii klassisen homeopatian lakien mukaan.

Tämä ratkaisu oli niin onnistunut ja sai Yhdysvalloissa niin runsaan suosion, että Yhdysvaltojen elintarvike- ja lääkevirasto FDA, joka rahoittaa suurelta osin lääkkeiden suurvalmistajia, antoi vuonna 2013 julkisen varoituksen, jossa väitetään, että ei ole todistettua näyttöä (lue - puuttuu tutkijoiden ja yliopistojen välinen yksimielisyys) HCG:n vaikutuksesta painon putoamiseen.

Varoituksen yhteydessä virasto antoi määräyksen, joka kieltää verkkosivustoja mainostamasta ja myymästä mitä tahansa valmistetta, joka sisältää tai jossa laihtumiseen liittyen edes mainitaan HCG.

Jos tätä tarkastellaan niiden runsaiden menestystarinoiden valossa, joita on joka maassa, jossa tätä dieettiä myydään, FDA:n varoitus herättää runsasta hämmennystä, sillä FDA esim. sallii myydä ja levittää plaseboefektisiä psykiatrisia huumeita, joiden käyttö antaa 50:50 tuloksia (katso monien psykiatrien todistuksia riippumattomalta verkkosivulta <http://cchr.org>), ja joiden käytöllä on lisäksi myös kauhua herättäviä haitallisia terveysvaikutuksia, kuten järkyttävät väkivallanpuuskat ja itsemurhataipuvuus.

Vastaus on helppo. On ihmisiä, jotka haluavat suojella investointejaan ihmisten sairauksiin ja suojella omia loputtomia voittojaan, joita he saavat myydessään lääkkeitä, jotka eivät hoida, vaan ainoastaan parantavat kiistanalaisten menetelmien avulla elämänlaatua ja joista lääkevalmistajille maksaa valtio itse.

Valitettavasti FDA:n ilmoitusta Yhdysvalloissa seurasivat myös muut "kehittyneet" maat, kuten Englanti ja Israel, ja säätivät samankaltaiset viralliset varoitukset.

Huomio! He eivät väitä, että esiintyisi mitään haittavaikutuksia, he eivät väitä, että se on terveydelle haitallista tai että tämä ei toimi. He sanovat vain, että ei ole yksiselitteisesti todistettu, että HCG:n vaikutus todella auttaa laihtumisessa. Tämän väitteen perusteella he tekevät johtopäätöksen, että olet 500 kalorin dieetillä, joka näiden väitteiden mukaisesti aiheuttaa vaaraa ihmisen terveydelle.

Tutkimukset, jotka nostin esiin, ja kokemukseni tuhansien ihmisten kanssa, jotka suorittivat tohtori Simeonsin dieettiprosessin, kertovat selvästi:

HCG:n vaikutus yhdessä tohtori Simeonsin dieetin päivittäisen 500 kalorin kanssa antavat mahdollisuuden päästä eroon ylimääräisestä rasvasta noin 500 gramman päivävauhdilla, tuntea itsesi hyvinvoivaksi koko prosessin ajan ja pystyä säilyttämään tulokset prosessin jälkeen.

Tunnen menestystarinoita ihmisistä, joista otettiin verikokeita ennen ja jälkeen prosessin. Näiden joukossa on ihmisiä, joilla on 2-tyyppin diabetes, korkea verenpaine, ihmisiä, jotka kärsivät heikentyneestä hormonitoiminnasta - kaikille näille ihmisille tehtiin dieetin loputtua täydentäviä verikokeita ja ne ilmaisivat kunnioituksensa erinomaiselle lääkärille, samoin he ilmoittivat oman lääkäriinsä valtavasta hämmennyksestä liittyen tuloksiin, joita lääkärit näkivät!