

# Dr Simeonsi dieediprogrammi alused

Dr Albert Theodore William Simeons oli 1940ndatel Roomas tegutsev briti päritolu endokrinoloogist arst, kes töötas erakliinikus jõukate patsientidega kogu maailmast, et aidata neil kiirelt lisakilodest vabaneda ilma tervisele liiga tegemata.

Dr Simeons avalikustas oma töö käigus ülekaalulisuse põhjused. Ta leidis valemi, mis töötab kaalu langetamiseks eranditult kõikide ülekaaluliste ja rasvunud inimeste puhul. Oma uurimustöö avaldas ta raamatuna 1954. aastal nimega “Naelad ja tollid” (tõlkes “Pounds and Inches”). Originaalkäsikirjaga on võimalik tutvuda kodulehel [www.simeonsdieet.ee](http://www.simeonsdieet.ee).

## Rasvade liigid

Dr Simeons uuris pikki aastaid rasvumise tegelikke põhjuseid. Ta arendas välja toimiva ning tema poolt kliiniliselt tõestatud teooria, mille järgi on rasvumine organismi ainevahetust kontrolliva süsteemi häire.

Selle teooria kohaselt on rasvumine tingitud vales söömisest. Varasemalt söi inimene tihti, aga korraga väikese koguse. Tänapäeval kipub inimene sööma harvem ja suuremat kogust toitu, millest suur osa ei ole organismile vajalik. Mingil hetkel lõpetab organism söödud toiduhulga ümbertöötlemise ja hakkab seda rasvavarudena kõrvale panema.

Dr Simeons avastas, et kehas leidub tegelikult kolme liiki rasvu:

- **Struktuurrasv ehk rakurasv**, mis on rakkude ümber ja mida keha igapäevaselt kasutab ning uuendab.
- **Keha harilik energiavarurasv**, mida keha saab kasutada igal ajal, nt lihaste eeltoitmiseks nende töötamise ajal.

- **Varurasv** on aga see rasv, mille keha paneb kõrvale ja sulgeb igapäevase kasutamise eest. Just need varud asuvad kõhul (vistseraalne rasv), rindades, kaelal, käte ülaosadel, puusadel ja mujal. Tegemist on põletamisele kättesaamatu rasvaga.

Oluline on teada, et organism hakkab kõigepealt põletama energiarasvavaru - teist rasvaliiki, seejärel aga rakurasva ja isegi lihaseid, enne kui nõustub kasvõi natukenegi põletama varurasva.

Just seetõttu ei toimi paljud dieetid efektiivselt, isegi kui nendega kaasneb füüsiline koormus. Alles siis, kui rakurasv ja energiavaru on ära põletatud, hakkab keha vägagi vastumeelselt ära andma varurasva. Sellel hetkel on tihti keeruline mõista, miks 3 - 5 korda nädalas treenides ning korralikult kaloreid põletades kaalunumber ei lange ja peegelpilt ei salene.

Muidugi, pika perioodi kestel õigesti toitudes, võib lisarasvade kogunemist pidurdada ja vähehaaval varurasva põletada, kuid see nõuab vankumatut enesedistsipliini, õige toitumise reeglitest ja toidulisandite toimest arusaamist ning ainevahetust kiirendavate harjutuste tegemist.

Kui on soov kiiresti ja tõhusalt liigsetest kilodest vabaneda, märgatavalt parandada figuuri ja tasakaalustada ainevahetust, on vajalik teistsugune lähenemine. Just sellise lahenduse dr Simeons avastaski.

## HCG roll varurasva vabastamisel

Dr Simeonsi kõige olulisem avastus seisneb tähelepanekus, et kui hCG ehk aine, mida toodab inimese keha (küll dieedi läbimise tarbeks mitte vajalikus koguses), satub suuremal hulgal organismi, siis avab organism varurasvadele ligipääsu, muutes need põletamiseks kättesaadavaks.

Äärmiselt tähtis on mõista, et hCG ei põleta rasva ning ei vähenda söögiisu. Selle ainus funktsioon on anda ajule signaal vabastada varurasvad ning vajadusel kasutada neid toiduna. Sellele, kuidas sellist vajadust tekitada, keskendus A. T. W. Simeonsi uurimuste teine osa ehk 500 kcal dieet.

## 500 kcal dieet

Dr Simeons arvas, et kui hCG hormooni on organismis vajalikus koguses, siis keha hakkab toituma peamiselt varurasvadest, isegi kui inimene ei söö mitte midagi. Kahjuks ei olnud see nii lihtne. Selgus, et kui organism ei saa taldrikult täiendavat teatud koosluses toitu, asub keha kaitsepositsioonile ja lõpetab igasuguse rasvapõletamise. Kui süüa liiga palju, siis jälle keha ei salene või ei kaota rasva piisavalt kiiresti.

Endokrinoloog seadis endale ülesandeks luua dieet, mis tagaks igapäevase kaalulanguse. Läks koguni 16 aastat uurimustööd, enne kui valmis täpne nimekiri toiduainetest ja nende kogustest, mis kaalulangetust vajalikul viisil toetavad.

Uurimuste tulemusena selgus, et 500 kcal dieeti on vaja teha vähemalt 21 päeva, et saavutatud tulemus muutuks püsivaks. Keskmiselt 40 päeva pärast hakkab aga keha väsima ja ei jõua piisavalt pingutada, et rasvavarused edasi kahandada. Pikemalt kui 40 päeva võib dieeti teha vaid dieedikonsultandiga koostöös.

**Oleme Dr Simeonsi dieediprogrammi kohandanud kaasaegseks ja kodumaiseks tänu tuhandetele Eesti klientidele, kes on oma kogemust jaganud. Vt raamatu lisa 2, et näha lubatud toiduainete tabelit, mis tagab tulemused.**

## **Uue kaalunumbri kinnistamine**

Kui inimene lõpetab salenemise etapi, jääb veel üks ülesanne - uue kehakaalu püsivaks muutmine stabiliseerimise sammu abil.

Dr Simeons võttis oma dieediprogrammi loomisel arvesse keha eripära elu erinevatel ajajärgudel hoida teatud kaalunumbrit. See iseärasus on ka põhjuseks, miks paljud dieedid pikas perspektiivis ei toimi ehk kaalulangetuse järgselt hakkab keha kiirelt kaalu koguma, et dieedieelset normaalkaalu taastada. Et uut kaalunumbrit püsivaks muuta, vajab keha kaalu stabiliseerimist ehk kolmenädalast ajaperioodi, mille jooksul kehakaal ei kõigu rohkem kui +/-1 kg.

Kolme nädala jooksul hakkab keha uue kaalunumbriga harjuma ning võtab seda kui uut normaalsust, lõpetades püüded kaalu tõsta vana kaalunumbri taastamiseks.

Stabiliseerimise etapi järel on juba palju lihtsam tulemust säilitada, pidades kinni tasakaalustatud toitumise põhimõtetest ning hoides end füüsiliselt aktiivsenä. **Täpsemaid soovitusi loe peatükist "Elu peale Dr Simeonsi dieeti".**

## Biolit graanulid

Dr Simeonsi dieediprogrammi põhiosaks on 500 kcal dieet, mille jooksul langeb kehakaal varurasva arvelt. Selleks, et kaalulangetus toimuks õigel meetodil ja tervisele ohutult, mängivad võtmerolli Biolit graanulid.

Biolit graanulite peamine koostisosa on magusaine ksülitool ehk kasesuhkur. Lisatud on ka väga väike kogus E464, et graanulid püsiksid kuulikestena koos. See on taimset päritolu tselluloos, mida saadakse puuviljadest. Toode liigitub lauamagusaineks. Dr Simeonsi dieediprogrammi toetamiseks on graanulitel kasutatud bioresonantsmeetodit, mis graanulite ainelist koosseisu ei muuda.

Dr Simeonsi dieedi ajal süüakse taldrikult 480 – 500 kcal VAID selleks, et hoida kiiremat ainevahetust, mitte eesmärgiga saada toitaineid. Vajalikuks energiaallikaks on kehale iseenda varurasvad, mis sõltuvalt dieedieelse menüü kvaliteedist juba sisaldavad ka vajaminevaid toitaineid (aminohapped, rasvhapped, vitamiinid, mineraalid, insuliin jm toitained). Dr Simeonsi dieediprogrammi erinevate tegurite koostoimel saavutatakse olukord, kus säilib kiire ainevahetus ja vajalikud toitained (aminohapped, rasvhapped, vitamiinid, mineraalid jne) saab keha varurasvast väärtuses 1500 - 4000 kcal päevas (mida kogukam inimene, seda rohkem varurasvast toitained päeva jooksul saab).

**Pane tähele! Dr Simeonsi dieedi läbimine ilma Biolit graanuliteta on ebatervislik, sest 500 kcal pole päevakalorraažiks piisav ning sellega kaasneb suur näljatunne, nõrkus, pearinglus ning muud alatoitumisega seotud sümptomid.** Juhul, kui dieedi läbimisel tekib vastavaid sümptomeid, tuleb kindlasti ühendust võtta isikliku dieedikonsultandiga, et selgeks teha kõrvalekalded dieediprogrammi reeglistikust. Vaid reeglite järgimine tagab olukorra, kus keha kasutab toiduks varurasva.

## **Bioresonants - võngetel põhinev meditsiin**

Bioresonantsdiagnostika teraapia kuulub alternatiivmeditsiini valdkonda ning selle põhimõtted on väga sarnased homöopaatiale, millel on vanust umbes 200 aastat.

Bioresonants-teraapia peamine idee on see, et igal keemilisel materjalil ja isegi erinevatel kehaorganitel, verekomponentidel on erinevad ja unikaalsed energeetilised sagedused. Nagu radiojaamad - igal jaamal on oma sagedus. Samamoodi on ka kehaorganitel ja igal keemilisel ühendil oma isiklik eriline sagedus.

1960ndatel avastas Dr Reinhold Voll kehaorganite sagedused, mõõtes elektritakistust aktiivsetes punktides, mida me teame akupunktuurina. Tegemist on Hiina meditsiini valdkonnaga, mis eristab inimese kehal teatud punkte, mis peegeldavad inimese erinevate organite tegevust. Dr Voll tegi kindlaks, et sellise punkti väikese elektrilise laenguga mõjutamine parandab vastava organi toimimisvõimet.

Pärast neid avastusi töötati välja seadmed, mis võimaldavad luua ja ümber kirjutada sagedust sobival kandjal, nagu näiteks alkoholil või magusatel ksülitooligraanulitel. Tänapäeval on selle valdkonna seadmed niivõrd arenenud, et need võimaldavad sellistele kandjatele ümber kirjutada mistahes keemilise ühendi sageduse.

Samal põhimõttel on toodetud ka dieediprogrammi kuuluvad graanulid. On võetud dr Simeonsi poolt ette antud kogus hCG hormooni ning ksülitooligraanulid ja bioresonants-meetodil kopeeriti hCG sagedus neile üle. Tulemuseks on magusad graanulid, mis oma kalorisalduse poolest on lubatud dieedi ajal tarbimiseks ja mis tagavad inimese organismis ligipääsu rasvavarudele. Nii saab keha konkreetse menüü järgi toitudes Dr Simeonsi dieedi ajal igapäevaselt 1500 - 4500 kcal kõiki rakkudele vajalikke toitaineid.

**Eestis on tänaseks Biolit graanulitega Dr Simeonsi dieeti läbinud üle 16 000 inimese. Nende kogemuse põhjal võime öelda, et programmi on võimalik eesmärke saavutades läbida kiirelt, lihtsalt ja tervisele ohutult.**

## **Diplomeeritud biotagasiside terapeut Ülle Toomeoja kommentaar bioresonants-diagnostika teemal:**

“Kõik aatomid ja subatomaarsed osakesed, mis moodustavad inimkeha, on piltlikult öeldes „külmutatud energia“. Inimesi võib pidada „külmutatud energiatega keerulisteks kimpudeks“. Kuna kogu energia vibreerib ja võngub erinevate sagedustega, siis vähemalt atomaarsel tasandil koosneb inimese keha tegelikult vibreeriva energia erinevatest liikidest.”

Täpsemalt öeldes on võngetel põhinev meditsiin suund, kus diagnoosimine ja haiguste ravi põhineb ideel, et me kõik oleme unikaalsed energiasüsteemid. Võngetel põhinevas meditsiinis diagnoositakse erinevaid haigusi, mõõtes inimkehas leiduvaid erinevaid sagedusi.

See mõte ei ole kindlasti uus. Näiteks paljud arstid teevad oma patsientidele rutiinselt elektrokardiogrammi (EKG). Elektrienergia tuleb südamest ja annab arstidele infot, kas süda töötab korralikult. Seega südame elektrienergia mõõtmine, seesama lihtne EKG, on tegelikult vibratsioonilise meditsiini diagnoosimise vorm.

Kaasaegne meditsiin hakkab tasapisi aktsepteerima uut teaduslikku maailmavaadet: inimese keha on kompleksne süsteem. Seni on valdavaks inimese keha käsitlemine iganenud mudelil, mille kohaselt on inimese keha kui üks keeruline masin. Selle vana maailmavaate seisukohalt on süda lihtsalt mehaaniline pump, neerud vere filter, lihased ja luustik rihmarataste ja kangide mehaanilised raamid.

Bioresonantsteraapia on võngetel põhinev meetod, mis käsitleb inimese organismi kui tasakaalustatud energeetilist süsteemi ning abistab seda tervenemisel. Bioresonantsteraapia meetod toimib inimest ümbritseva nõrga elektromagnetvälja mõõtmise ja mõjutamise teel. Tasakaalutute rakkude võnkesagedus erineb tasakaalus rakkude võnkesagedusest. Igale kehas toimuvale biokeemilisele reaktsioonile eelneb elektromagnetiline võnge.

Taastades tasakaalutute rakkude õiged võnkesagedused, hakkavad paranema iseregulatsiooni protsessid raku tasandil ja korrastub organismi biokeemia. Sellest algab tervenemine. Bioresonantsterapia eesmärk on taastada inimese organismi loomulik eneseregulatsioonivõime ning jõuda täieliku tasakaaluni, mis on olemas igas inimeses.”

**Soovi korral küsi täpsemat infot Biolit graanulite ja bioresonantsdiagnostika teraapia kohta meie konsultantidelt. Kontaktid leiad [www.simeonsidieet.ee](http://www.simeonsidieet.ee).**

## **Biolit graanulite kasutamiseõpetus**

Biolit graanuleid tuleb Dr Simeonsi dieedi ajal võtta vaid etappides 1 ja 2 ehk kosumise ja 500 kcal dieedi ajal. **Manustada hommikul 4 graanulit otse purgikorgist keele alla ja lasta seal sulada. 30 minutit enne ja pärast graanulite võtmist ei või süüa, juua ja hambaid pesta.** Vahetult enne graanulite keele alla kallamist võib juua vaid maitsestatamata vett. Palume Biolit graanuleid toime säilimise huvides hoiustada originaalkarbis elektroonikast eemal ning neid sõrmedega mitte katsuda.

**Hoiatus!** Ülemäärane tarbimine (üle 10 g toote ehk rohkem kui kaks pakenditait graanuleid) võib tekitada kõhulahtisust. Soovitav on järgida ettenähtud kasutamiskogust ehk 4 graanulit päevas.



## **Kuidas saada aru, et Biolit graanulid töötavad?**

Biolit graanulitega koos dieedi reeglitejärgsel läbimisel ei esine kaalulangetuse etapis näljatunnet.

Iga inimene, kes on proovinud ilma Biolit graanuliteta piirduda 500 kcal päevas, võib kinnitada, et paari päevaga on näljatunne pöörane. Isegi kui häirivat enesetunnet ignoreerida, võib nädalaga näha nälgimise mõju tervisele: nõrkus, valud, väsimus, haiglane välimus, kiire ärritumine.

Kui tegemist on Biolit graanulite originaaltootega, mida on õigesti hoiustatud, siis näljatunnet ei teki. Isused võib aga ikka esineda, oluline on osata vahet eristada. Soovitame ka isude tekkimise vältimiseks tarvitada soovituslikke toidulisandeid.

## Terviseuuringu tulemused

2021. aasta kevadel viis Dr Simeonsi dieedi meeskonna tellimusel erakliinik Biokliinik 40-aastase kogemusega arst-dietoloog dr Natalia Trofimova juhtimisel läbi põhjaliku terviseuuringu hindamaks Dr Simeonsi dieedi mõju tervisenäitajatele. Uuringu andmed põhinevad 28 inimese tervisenäitajate muutustel dieediprogrammi läbimise jooksul. Koondatud materjal annab muuhulgas vajaliku teabe arstide jaoks, kes pole meetodiga varasemalt kokku puutunud. **Täispika terviseuuringu aruandega saab tutvuda [www.simeonsidieet.ee/terviseuuring](http://www.simeonsidieet.ee/terviseuuring).**

Antud uuringu põhjal on võimalik teha järgmised üldistatavad järeldused Dr Simeonsi dieedi mõjust terviseriskidele:

- Kehakaal ja rasvamass langesid, vähenesid talje ja vööümbermõõdu suhe ning vistseraalse rasva mass.
- Kehakaalu langus saavutati peamiselt rasvamassi vähenemise arvelt. Skeleti- ja silelihaste mass kahanes vähesel määral.
- KMI langus oli korrelatsioonis algse KMI näitajaga enne dieedi algust. Mida suurem oli algne KMI, seda rohkem see vähenes sõltumata vanusegrupist.
- Paranesid ainevahetusehäirete näitajad, mis olid seotud kehakaaluga, veresuhkruga, vererõhuga, maksa rasvumisega ja lipiidide sisaldusega veres.
- Vähenes II tüüpi diabeedi tekke risk, mida näitas veresuhkru, glükohemoglobiini ja lipiidide profiilide normaliseerumine.
- Dieedi ajal D-vitamiini langust ei olnud, pigem esines tõus. Samuti raua, foolhappe ja vitamiin B12 püsisid referentsväärtuste piires.

- Mikroelementide profiil ei langenud.
- Maksafunktsioonide näitajad vähenesid referentsväärtuse piiride suunas. Mõnedel uuringus osalejatel vähenes maksa rasvumise puhul maksasteatoosi tase.
- Vastavalt ultraheliuuringu tulemustele uuringus osalejatel sapikive juurde ei tekkinud.
- Mõnedel uuringus osalejatest esinesid dieedi käigus kaebused seoses kalduvusega kõhukinnisusele. See olukord lahenes edukalt probiootikumide tarvitamisega.
- Laboratoorsed näitajad, mis viitavad alatoitumisele (kõigi seerumis olevate valkude summaarne kontsentratsioon ja vere prealbumiin), näitasid minimaalset languse tendentsi, kuid püsisid referentsväärtuse raames. Seega laboratoorsete näitajate summaarne kokkuvõte ei viita alatoitumisele Dr Simeonsi 40-päevase dieedi jooksul.
- Bioresonants-diagnostika uuringu järgi üldseisundi parameetrid ei halvenenud, pigem näitasid positiivset tendentsi. Hüpertooniaga uuringus osalejatel vererõhk pigem langes.
- Dieedi lõpus hindasid uuringus osalejad enda nii füüsilist kui emotsionaalset seisundit positiivselt. Nende subjektiivsel hinnangul paranes emotsionaalne üldseisund - vähenesid depressiooni- ja paanikahäired, ärrituvus, väsimus ning paranes uni.