

## Основы программы диеты д-ра Симеонса

Д-р Альберт Теодор Уильям Симеонс был британским врачом-эндокринологом. В 1940-х годах он работал в частной клинике в Риме с богатыми пациентами со всего мира, помогая им быстро избавиться от лишних килограммов без нанесения вреда своему здоровью.

В ходе своей работы д-р Симеонс обнаружил причины ожирения. Он нашел формулу для похудения, которая работает для всех людей с избыточным весом и ожирением без исключения. Свое исследование он опубликовал в виде книги в 1954 году под названием «*Фунты и дюймы*» (в переводе “*Pounds and Inches*”).

### Виды жиров

Долгие годы д-р Симеонс изучал настоящие причины ожирения. Он разработал действующую и клинически им доказанную теорию, согласно которой ожирение является расстройством системы, контролирующей метаболизм в организме.

Согласно этой теории, ожирение обусловлено неправильным питанием. Раньше человек ел часто, но употреблял небольшое количество пищи за один прием. В настоящее время человек склонен есть реже, употребляя при этом больше пищи, немалая часть которой не нужна организму. В какой-то момент организм перестает перерабатывать часть съеденной пищи и начинает откладывать ее в качестве жировых запасов.

Д-р Симеонс обнаружил, что на самом деле в организме присутствуют три вида жиров:

- **Структурный жир, или клеточный жир**, который окружает клетки и который ежедневно используется и обновляется организмом.
- **Обычный энергетический запас жира в организме**, который он может использовать в любое время, например для подпитки мышц во время их работы.

- **Запасной жир** – это тот жир, который организм запасает и «закрывает» от ежедневного использования. Именно эти запасы располагаются на животе (висцеральный жир), груди, шее, верхней части рук, бедрах и в других местах. Речь идет о жире, недоступном для сжигания.

Таким образом, важно знать, что сначала организм начинает сжигать энергетические запасы жира – второго вида жира, затем клеточный жир и даже мышцы, прежде чем позволит сжечь хотя бы немного запасного жира.

Именно поэтому многие диеты оказываются неэффективными, даже если они сочетаются с физической нагрузкой. Только когда клеточный жир и энергетический запас будут сожжены, организм начнет очень неохотно отдавать запасной жир. В такие моменты человеку часто трудно понять, почему он занимается тренировками 3–5 раз в неделю и сжигает много калорий, а вес так и не снижается и его отражение в зеркале не становится более стройным.

Разумеется, питаясь правильно в течение длительного периода времени, накопление дополнительных жиров можно приостановить и медленно сжечь запасной жир, но для этого требуется жесткая самодисциплина, понимание правил правильного питания и действия пищевых добавок, а также выполнение упражнений, ускоряющих обмен веществ.

Если же у Вас есть желание быстро и эффективно избавиться от лишних килограммов, заметно улучшить фигуру и сбалансировать обмен веществ, то здесь необходим другой подход. Именно такое решение и нашел д-р Симеонс.

## **Роль ХГЧ в освобождении запасного жира**

Самое важное открытие д-ра Симеонса заключается в следующем наблюдении: когда ХГЧ, т.е. вещество, вырабатываемое организмом человека (хотя и в ненужных для прохождения диеты количествах), попадает в организм в больших количествах, организм открывает доступ к запасным жирам, делая их доступными для сжигания.

Крайне важно понимать, что ХГЧ не сжигает жир и не подавляет аппетит. Его единственная функция — подать сигнал мозгу освободить запасные жиры и при необходимости использовать их для питания. О том же, как создать такую необходимость, рассказывается во второй части исследования А.Т.В. Симеонса, или во время диеты в 500 ккал.

## **Диета в 500 ккал**

Д-р Симеонс считал, что даже если человек ничего не ест, но в организме имеется необходимое количество гормона ХГЧ, то организм начнет питаться в основном запасными жирами. К сожалению, все было не так просто. Выяснилось, что, если организм не получает дополнительную пищу определенного состава, он принимает защитную позицию и прекращает любое сжигание жира. Если есть слишком много, то опять же тело не становится более стройным или не избавляется от жира достаточно быстро.

Эндокринолог поставил перед собой задачу создать диету, гарантирующую ежедневное снижение веса. Потребовалось целых 16 лет исследований, прежде чем был составлен точный список продуктов и их количества, способствующие похудению необходимым образом.

В результате исследований выяснилось, что для того, чтобы достигнутый результат оставался постоянным, диету в 500 ккал нужно проходить не менее 21 дня. В среднем через 40 дней организм уже начинает уставать и не успевает прилагать достаточно усилий, чтобы продолжать снижение жировых запасов. Проходить диету более 40 дней можно только в сотрудничестве с консультантом по диете.

Благодаря тысячам эстонских клиентов, поделившихся своим опытом, мы адаптировали программу диеты д-ра Симеонса так, чтобы она была современной и подходящей для жителей Эстонии. См. Приложение 2 книги, чтобы ознакомиться с таблицей разрешенных продуктов, которая гарантирует результаты.

## **Закрепление нового веса**

Когда человек завершает этап похудения, остается еще одна задача – с помощью шага стабилизации закрепить новый вес тела.

При создании своей программы диеты д-р Симеонс принимал во внимание особенность организма в разные периоды сохранять определенный вес. Эта особенность также является причиной, почему многие диеты не работают в долгосрочной перспективе, т.е. после похудения организм начинает быстро набирать вес, чтобы восстановить нормальный вес – тот вес, который был до диеты. Чтобы закрепить новый вес, организму необходима стабилизация веса, т.е. трехнедельный период, в течение которого вес тела не будет колебаться более +/- 1 кг.

В течение трех недель организм начинает привыкать к новому весу и принимает его за новую норму, прекращая попытки восстановить прежний вес.

После этапа стабилизации уже гораздо легче сохранять результат, придерживаясь принципов сбалансированного питания и оставаясь физически активным. **Для получения более подробных рекомендаций прочитайте главу «Жизнь после диеты д-ра Симеонса».**

## Гранулы Биолит

Основной частью программы диеты д-ра Симеонса является диета в 500 ккал, во время которой вес тела снижается за счет запасного жира. Гранулы Биолит играют ключевую роль в том, чтобы похудение проходило по правильному методу и безопасным для здоровья образом.

Главным ингредиентом гранул Биолит является подсластитель ксилит или березовый сахар. Также в гранулы добавляется очень малое количество E464, чтобы гранулы сохранялись в виде шариков. Это целлюлоза растительного происхождения, которую получают из фруктов. Продукт классифицируется как столовый подсластитель. Чтобы поддержать программу диеты д-ра Симеонса, для гранул был использован метод биорезонанса, который не изменяет их вещественный состав.

Во время диеты д-ра Симеонса съедается 480–500 ккал ТОЛЬКО для того, чтобы сохранить более быстрый обмен веществ, а не с целью получить питательные вещества. Необходимым источником энергии для организма являются собственные запасные жиры, которые, в зависимости от качества меню до диеты, уже содержат необходимые питательные вещества (аминокислоты, жирные кислоты, витамины, минералы, инсулин и другие питательные вещества).

При взаимодействии различных факторов программы диеты д-ра Симеонса возникает ситуация, при которой сохраняется быстрый обмен веществ, а необходимые питательные вещества (аминокислоты, жирные кислоты, витамины, минералы и т.д.) организм получает из запасного жира ценностью 1500–4000 ккал в день (чем крупнее человек, тем больше он получает питательных веществ из запасного жира в течение дня).

**Обратите внимание! Прохождение диеты д-ра Симеонса без гранул Биолит вредно для здоровья, поскольку 500 ккал недостаточно для суточной нормы калорий и сопровождается сильным чувством голода, слабостью, головокружением и другими симптомами, связанными с недоеданием.**

Если Вы испытываете подобные симптомы во время диеты, обязательно обратитесь к своему личному консультанту по диете, чтобы выяснить, имеются ли отклонения от правил программы диеты. Лишь соблюдение правил гарантирует создание ситуации, когда для питания организм будет использовать запасной жир.

## **Биорезонанс – медицина, основанная на колебаниях**

Биорезонансная диагностика и терапия относятся к сфере альтернативной медицины, и ее принципы очень схожи с гомеопатией, возраст которой насчитывает до 200 лет.

Основная идея биорезонансной терапии заключается в том, что каждый химический материал, и даже разные органы и компоненты крови имеют разные и уникальные энергетические частоты. Точно так же, как каждая радиостанция имеет свою частоту, так и органы, и каждое химическое соединение имеют свою собственную особую частоту.

В 1960-х годах д-р Рейнхольд Фолль, измеряя электрическое сопротивление в активных точках, открыл частоты органов, что известно для нас как акупунктура. Речь идет об области китайской медицины, которая различает определенные точки на теле человека, которые отражают деятельность разных органов человека. Д-р Фолль определил, что воздействие на такую точку небольшим электрическим зарядом улучшает функционирование соответствующего органа.

После этих открытий было разработано оборудование, позволяющее создавать и переписывать частоту на подходящем носителе, таком как алкоголь, например, или сладкие гранулы ксилита. Сегодня оборудование в этой области настолько продвинулось, что позволяет переписывать на такие носители частоту любого химического соединения.

По такому же принципу были произведены гранулы, относящиеся к программе диеты. Для этого были подготовлены гормон ХГЧ, в указанном д-ром Симеонсом количестве, и гранулы ксилита, затем методом биорезонанса на гранулы была скопирована частота ХГЧ. В результате получились сладкие гранулы, которые по своей калорийности разрешены к употреблению во время диеты и которые обеспечивают организму человека доступ к жировым запасам. Таким образом,

во время прохождения диеты д-ра Симеонса организм, питаясь по конкретному меню, ежедневно получает 1500–4500 ккал всех необходимых клеткам питательных веществ.

**На сегодняшний день более 16 000 человек в Эстонии прошли диету д-ра Симеонса с гранулами Биолит. На основании их опыта мы можем сказать, что, достигая поставленных целей, программу можно пройти быстро, легко и безопасно для здоровья.**

**Комментарий сертифицированного терапевта биологической обратной связи Юлле Тоомеоя о биорезонансной диагностике:**

«Все атомы и субатомные частицы, составляющие тело человека, являются, образно говоря, «замороженной энергией». Людей можно считать «сложными связками замороженных энергий». Поскольку вся энергия вибрирует и колеблется на разных частотах, то, по крайней мере, на атомном уровне, тело человека фактически состоит из разных видов вибрирующей энергии».

В частности, медицина, основанная на колебаниях, – это направление, в котором диагностика и лечение заболеваний основаны на идее, что все мы являемся уникальными энергетическими системами. В медицине, основанной на колебаниях, различные заболевания диагностируются путем измерения различных частот, обнаруживаемых в организме человека.

Конечно, эта мысль не является новой. Например, многие врачи регулярно выполняют электрокардиограмму (ЭКГ) на своих пациентах. Электрическая энергия исходит от сердца и дает врачам информацию о том, правильно ли работает сердце. Таким образом, измерение электрической энергии сердца, та же простая ЭКГ, на самом деле является формой диагностики вибрационной медицины.

Современная медицина постепенно начинает принимать новое научное мировоззрение: организм человека представляет собой комплексную систему. До сих пор в трактовании организма человека преобладала устаревшая модель, согласно которой организм человека представляет собой одну сложную машину. С точки зрения этого старого мировоззрения, сердце – это просто механический насос, почки – фильтр для крови, мышцы и скелет – механические каркасы для блоков и рычагов.

Биорезонансная терапия – это основанный на колебаниях метод, который рассматривает организм человека как сбалансированную энергетическую систему и помогает ей выздороветь. Метод биорезонансной терапии работает путем измерения и воздействия на слабое электромагнитное поле, окружающее человека. Частота колебаний неуравновешенных клеток отличается от частоты колебаний уравновешенных клеток. Перед каждой биохимической реакцией в организме происходит электромагнитное колебание.

При восстановлении правильных частот колебаний неуравновешенных клеток улучшаются процессы саморегуляции на клеточном уровне и приходит в порядок биохимия организма. С этого начинается выздоровление. Целью биорезонансной терапии является восстановление естественной способности организма человека к саморегуляции и достижение полного баланса, который есть в каждом человеке».

## Инструкции по использованию гранул Биолит

Гранулы Биолит следует принимать во время диеты д-ра Симеонса только на 1 и 2 этапах, то есть во время откармливания и диеты в 500 ккал. **Утром необходимо положить 4 гранулы под язык прямо из крышки банки, не дотрагиваясь до них руками, и подождать, пока они там растворяются. В течение 30 минут до и после приема гранул не разрешается есть, пить или чистить зубы.** Непосредственно перед тем, как положить гранулы под язык, разрешается выпить воду без добавок. Чтобы сохранить действие гранул Биолит, просим хранить гранулы подальше от электроники и не прикасаться к ним пальцами.

**Предупреждение!** Чрезмерное потребление (более 10 г продукта, т.е. более двух упаковок гранул) может вызвать диарею. Рекомендуется соблюдать предписанное количество, т.е. 4 гранулы в день.

## **Как понять, что гранулы Биолит работают?**

При прохождении диеты по правилам и вместе с приемом гранул на этапе похудения чувство голода не возникает.

Каждый человек, который пытался ограничить себя 500 ккал в день без гранул Биолит, может подтвердить, что через несколько дней появляется безумное чувство голода. Даже если игнорировать тревожные ощущения, последствия голодания можно увидеть через неделю: слабость, боли, усталость, болезненный вид, быстрое раздражение.

Если же речь идет об оригинальном продукте гранул Биолит, который хранился правильно, то чувства голода не возникнет. Однако может возникнуть тяга к еде, поэтому важно уметь их различать. Мы также советуем использовать рекомендуемые пищевые добавки для предотвращения возникновения тяги к еде.

## Результаты обследования здоровья

Весной 2021 года по заказу команды по диете д-ра Симеонса частная клиника Biokliniek под руководством д-ра Натальи Трофимовой, врача-диетолога с 40-летним стажем, провела основательное медицинское обследование для оценки влияния диеты д-ра Симеонса на показатели здоровья. Данные обследования основаны на изменении показателей здоровья 28 человек во время прохождения программы диеты. Собранный материал также предоставляет необходимую информацию для врачей, ранее не сталкивавшихся с этим методом.

**Ознакомиться с полным отчетом медицинского обследования на Эстонском можно на сайте [www.simeonsidieet.ee/terviseuuring](http://www.simeonsidieet.ee/terviseuuring).**

На основании данного обследования можно сделать следующие обобщенные выводы о влиянии диеты д-ра Симеонса на факторы риска для здоровья:

- Вес тела и жировая масса снизились, уменьшились соотношение талии к обхвату талии и уровень висцерального жира.
- Спуск в весе был достигнут в основном за счет уменьшения жировой массы. Скелетная и гладкомышечная масса уменьшилась в незначительной степени.
- Снижение ИМТ коррелировало с показателем исходного ИМТ до начала диеты. Чем выше исходный ИМТ, тем больше он снижался независимо от возрастной группы.
- Улучшились показатели метаболического нарушения, которые были связаны с весом тела, уровнем сахара в крови, кровяным давлением, ожирением печени и содержанием липидов в крови.
- Снизился риск развития сахарного диабета 2 типа, что подтвердилось нормализацией уровня сахара в крови, гликогемоглобина и липидных профилей.
- Во время диеты наблюдалось не снижения витамина D, а скорее его увеличение. Кроме того, железо, фолиевая кислота и витамин B12 также оставались в пределах референциальных значений.

- Профиль микроэлементов не снизился.
- Показатели функций печени снизились до пределов референциального значения. У некоторых участников с ожирением печени снизился уровень стеатоза печени.
- По результатам ультразвукового исследования у участников количество камней в желчном пузыре не увеличилось.
- У некоторых участников обследования имелись жалобы на склонность к запорам во время диеты. Эта ситуация была успешно разрешена с помощью приема пробиотиков.
- Лабораторные показатели, которые указывают на недоедание (суммарная концентрация всех имеющихся в сыворотке белков и преальбумин в крови), показали минимальную тенденцию к снижению, но оставались в пределах референциального значения. Таким образом, сводка лабораторных показателей не подтверждает недоедание в течение 40-дневной диеты д-ра Симеонса.
- По данным обследования биорезонансной диагностики показатели общего состояния не ухудшились, а имели скорее положительную тенденцию. У участников обследования с гипертонией кровяное давление скорее снизилось.
- По окончании диеты участники обследования положительно оценили, как свое физическое, так и эмоциональное состояние. По их субъективной оценке, улучшилось общее эмоциональное состояние — уменьшились депрессия и панические расстройства, раздражительность, утомляемость и улучшился сон.