

Тамаз Мchedлидзе: Мысли вслух

О важности комплексного подхода

Уважаемые посетители сайта!

Просматривая страницы форума, и отвечая на Ваши вопросы, я выделил для себя три категории посетителей. Условно я назвал их «искатели», «единомышленники» и «критики». Первые, составляющие наиболее многочисленную группу, стоят в самом начале пути по снижению веса, они изучают всю представленную на сайте информацию, обдумывают ее, задают вопросы и формируют оптимальный для себя вариант похудения. Вторая группа – вполне самостоятельные люди, чьи жизненные принципы коррелируют с идеологией оздоровления, которую я продвигаю. Это люди с позитивным настроем, всегда готовые дать совет другим и поделиться своими мыслями. Третью группу, в основном, составляют приверженцы каких-то определенных методов похудения, с помощью которых они, как правило, достигли успеха. Именно они выражают несогласие с некоторыми моментами моего подхода, они задают вопросы о том, как мне удалось избежать всех проблем, сопутствующих похуданию. Некоторые даже не верят, что такое действительно возможно, считая, что я похудел посредством пластических операций. Давайте расставим точки над «И».

Я не устаю повторять, что у меня была реальная возможность снизить вес и за полгода, а также воспользоваться услугами пластической хирургии. Но я не стал делать этого, в первую очередь, потому, что такое похудание идет вразрез с теми основополагающими принципами, которые я здесь отстаиваю:

- 1. Мы должны сформировать мотивацию - превратить желание похудеть в осознанную необходимость это сделать.**
- 2. Необходимо выработать индивидуальный стиль питания и навсегда забыть слово диета.**
- 3. Необходимо найти комфортные механизмы повышения своей физической активности.**
- 4. Необходимо, чтобы стиль питания и физическая активность стали нашими привычками.**
- 5. Необходимо научиться убеждать, а не понукать себя.**

Согласитесь, претворение этих правил в жизнь никак не предполагает обращение к каким бы то ни было радикальным средствам «извне» - я имею в виду не только услуги пластической хирургии, но и диеты, и различные медицинские препараты для похудения. Внимательно изучив эти правила, можно сделать очевидный вывод о том, что, например, само по себе голодание, или занятия физическими нагрузками до изнеможения не принесут пользы. Очень возможно, что применив такие способы, вы похудеете, но едва ли можно будет вести речь об оздоровлении организма. Как правило, спутники таких необоснованных мер – развитие внутренних заболеваний, проблемы с лишней кожей, с позвоночником и суставами. Происходит это потому, что мы не понимаем важности системного подхода к снижению веса, и идем на жесткие, но односторонние меры. Организм мгновенно реагирует на такую дисгармонию, и «мстит» нам тем или иным способом.

Я изначально подошел к снижению веса с позиций оздоровления организма. Вся работа, результаты которой я представил в своей книге, а также вашему вниманию на сайте, велась с научных позиций. Мы с командой специалистов аккумулировали и изучили весь опыт, наработанный в области современной диетологии, в области физических нагрузок и в области эстетической медицины. И нет ничего удивительного, если, например, формирование индивидуального стиля питания в моей концепции перекликается с диетой Монтиньяка, или с Кремлевской диетой – в ее современной интерпретации. Я не диетолог, и, конечно, не ставил задачи изобрести новую диету. Я – организатор здравоохранения, и мне известно, что, через механизм коррекции питания, в том числе можно не только снизить вес, но и улучшить качество здоровья. Именно поэтому я не предлагаю следовать какому-то определенному рациону питания, как это делает большинство диетологов, я лишь расставляю акценты, даю некие отправные точки, на базе которых каждый может составить собственный стиль питания, в соответствии с особенностями организма, и что немаловажно, со своими вкусовыми предпочтениями. Кстати, изучая данный вопрос, я заметил, что принципы разумных диет во многом схожи, и с большой долей вероятности могу предположить, что в скором времени все эти принципы сойдутся в одной точке. При этом сам термин «диета» уйдет в прошлое, и мы сможем говорить о едином интегрированном стиле питания. Естественным образом он окажется здоровым, разнообразным и сбалансированным. Потому что только такой стиль питания с учетом индивидуального подхода можно ввести в привычку и придерживаться его на протяжении всей жизни.

Снижение веса через оздоровление – это ключевой момент в моей идеологии, и именно с этих позиций я предлагаю рассматривать механизмы управления весом. В этом я вижу свою стратегическую задачу – врача и организатора здравоохранения. А тактику управления весом – с помощью конкретных инструментов формируют специалисты: диетологи, психологи, физиотерапевты, врачи эстетической медицины.

Системный, комплексный подход к оздоровлению организма достигается сочетанием трех составляющих: правильного питания, физических нагрузок и поддерживающих процедур. Мы с коллегами это доказали. Я выступил идеологом многоэтапной командной работы, и, конечно, должен был испытать действие системы на собственном опыте.

Специалисты-врачи строго контролировали все ключевые параметры, что очень важно именно для процесса оздоровления. Ведь для того, чтобы предотвратить все возможные отклонения, необходимо отслеживать обменные процессы в организме, обеспечить адекватную перестройку костно-мышечной системы и внутренних органов.

Сделать это правильно позволяет лишь научный подход. Он в корне отличается от того подхода, которым руководствуется большинство людей. Традиционно внимание акцентируется на чисто визуальных вещах, то есть видимом уменьшении жировой массы. Остальные моменты, как правило, не учитываются. Именно по этой причине при значительном снижении массы тела без медицинской поддержки вместе с похуданием велик риск получить целый букет различных заболеваний, что обычно и происходит. И самой заметной проблемой такого подхода – по ощущениям – становится лишняя кожа. К сожалению, многими это воспринимается как неотъемлемая составляющая похудения. Мой случай как раз и отличается тем, что я не просто похудел с букетом проблем, у меня произошло оздоровление организма, и не было побочных эффектов, в том числе и проблем с кожей. Более того, по ряду параметров, в мои полные 45 лет, показатели соответствуют возрастному коридору нормы для 29-39 лет.

Но мой опыт, даже при том, что он оказался удачным – это опыт одного человека. И я отдаю себе в этом отчет. Как врач и ученый я бы побоялся, не глядя, проецировать этот опыт на всех.

Я хотел бы пригласить к сотрудничеству всех тех, кто понимает важность подхода к снижению веса через оздоровление организма. Хотелось, чтобы в работе сайта приняли участие специалисты различных направлений.

Также будет очень интересно и правильно, если своим мнением поделятся люди, которые достигли значительных успехов на пути снижения веса. Какие-то инструменты совпадут с теми, которые использовал я, какие-то будут совершенно другими. Но тем интереснее будет такой обмен мнениями. Ведь методы снижения веса могут быть разными. Это очень индивидуально. Кто-то строго следит за калорийностью рациона, а кто-то рассчитывает порции на глаз; один готовит еду только в пароварке, другой – в аэрогриле, третий варит еду в кастрюле. Это не столь важно. Принципиально другое – все эти способы должны укладываться в рамки правильного, сбалансированного питания и работать на результат. То же касается и физических нагрузок. Можно ходить на термопрогулки как я, можно заниматься на беговой дорожке, велотренажере или плавать. Главное, чтобы нагрузки вводились постепенно, доставляли удовольствие и компенсировали бы приход энергии. Если мы будем обсуждать все это через призму оздоровления, через те пять принципов, которые я приводил выше, то, пусть разными путями, но двигаться мы будем в одном направлении. Объединив усилия, мы поможем найти правильный путь «искателям», упрочим позиции «единомышленников», и с помощью убедительных аргументов привлечем на свою сторону «критиков». И результат не заставит себя ждать.

Если вслед за мной другие люди возьмут на себя ответственность за собственное здоровье, и реально изменят качество своей жизни, то со временем в обществе изменится отношение к проблеме лишнего веса, и что еще важнее, к самому понятию здоровья.