

Влияние микробиоты на жиросжигание

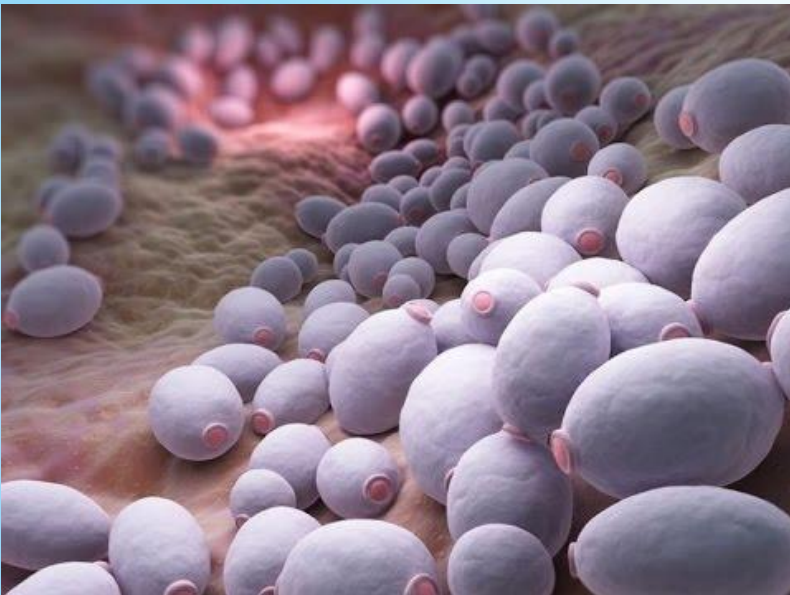


Консультант по спортивному и оздоровительному питанию, спортивный психолог, член общества Натуральной медицины, сертифицированный велнесс консультант, дистрибьютор компании Витамакс Осадчая М.А.



- * При организации программ оздоровления и омоложения организма, а так же для обеспечения результативного жиросжигания и закрепления полученных результатов, необходимо учитывать интересы и влияние микробиоты.
- * Нарушение микробиоты приводит к патологическим нарушениям обмена веществ и является одной из самых распространенных причин развития ожирения.
- * Восстановление микробиоты приводит к изменению вкусовых пристрастий в сторону здоровой пищи и как правило к восстановлению обменных процессов, что включает активные процессы жиросжигания.





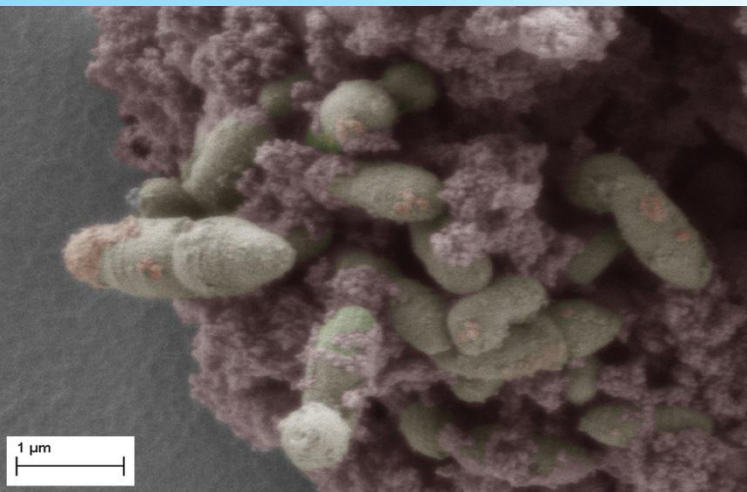
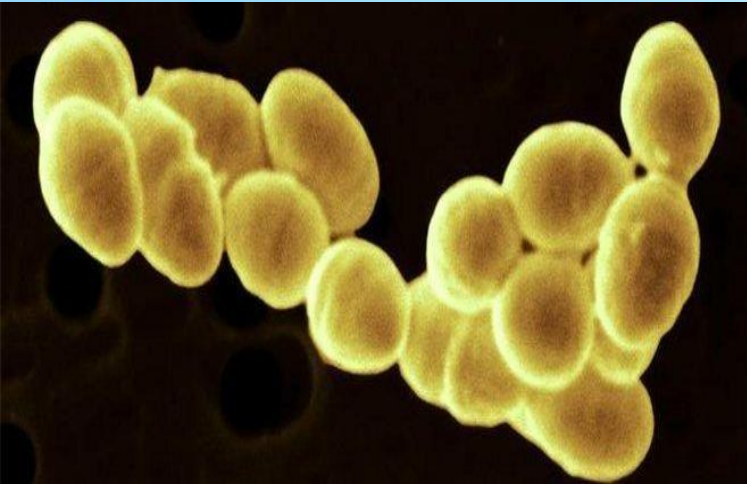
Наличие в организме большого количества грибковой флоры типа Candida требует от человека увеличенного потребления углеводистой пищи и наоборот, увеличенное потребление сахара, мучной пищи, сладких десертов способствует активному росту грибковой флоры. Грибы покрывают стенки слизистых оболочек и нарушают обменные процессы.

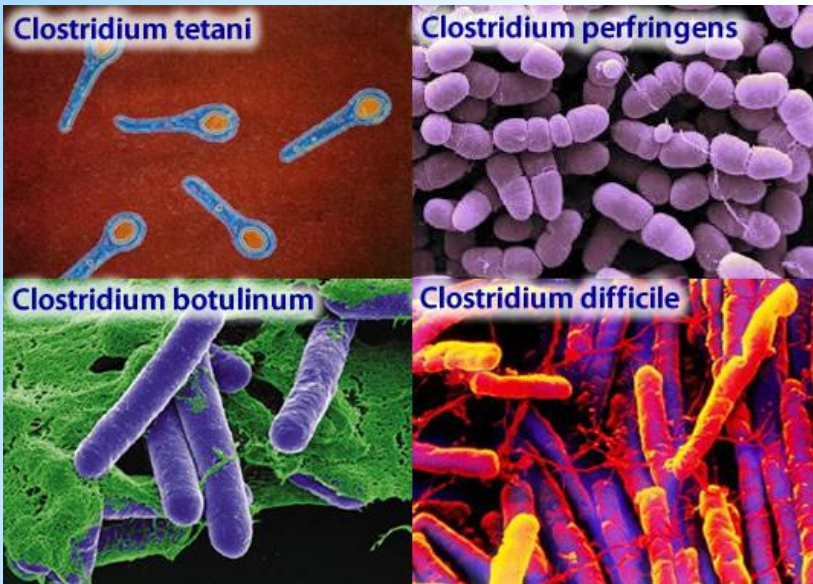


Ruminococcus - это непатогенные анаэробные (безкислородные) бактерии, они входят в состав резидентной микрофлоры толстой кишки человека.

Улучшают всасывание углеводов и помогают клеткам поглощать сахар, поэтому с ними связано более частое развитие ожирения.

Для эффективного проведения программы Бон Фигур нам важно умеренное содержание Руминококков в анализах микробиоты .





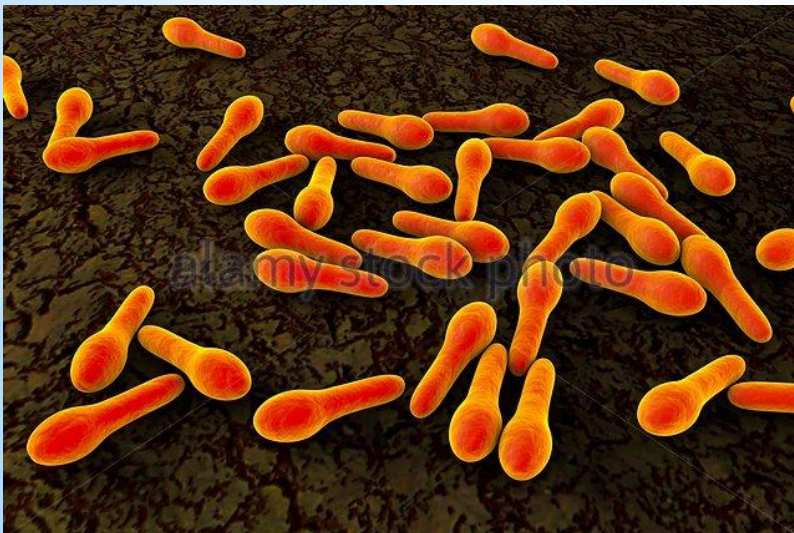
Ученые из Немецкого института питания человека в Потсдаме обнаружили, что определенные типы бактерий могут способствовать развитию ожирения. При питании с высоким содержанием жиров **Clostridium ramosum** способствует развитию ожирения.

При ожирении наблюдается пониженное количество ББ и повышенный рост клостридий.

Для того чтобы лучше понять последствия влияния этих бактерий на ожирение, ученые исследовали роль *Clostridium ramosum* в пищеварительном тракте мышей. Одна группа мышей имела бактерии кишечника человека, в том числе *Clostridium ramosum*; другая группа имела бактерии кишечника человека без *Clostridium ramosum*; и третья группа только имела только бактерии *Clostridium ramosum*. Всех мышей кормили продуктами с высоким содержанием жиров в течение примерно четырех недель. В результате первая и третья группа мышей набрала значительно больше веса и жировых отложений, чем группа мышей, которая не имела бактерий *Clostridium ramosum*. В отличие от этого, когда всех мышей кормили продуктами с низким содержанием жиров, они продолжали оставаться худыми – это свидетельствует о том, что влияние *Clostridium ramosum* на ожирение возможно только при наличии питания с высоким содержанием жиров.

Подобная тенденция относительного снижения ББ в детском возрасте указывает на повышение риска развития ожирения в дальнейшем, а также риска аллергических заболеваний.

Понимание этих механизмов в становлении КМБ открывает перспективы для возможной ранней профилактики ожирения и МС.



Проблемой ожирения в современном обществе стоит достаточно остро. Ею занимаются не только диетологи, но и огромное число научно-исследовательских институтов.

Большая работа проведена специалистами СПб государственной педиатрической академии и ГБОУ ВПО РНИМУ им Н.И. Пирогова, Москва.

В их работе « **Ожирение и кишечная микробиота: современная концепция взаимосвязи.**» была показана связь

снижения младенческих штаммов ББ у детей на первом году жизни и развития ожирения в дальнейшем.

У 159 детей в возрасте 6 и 12 мес была исследована КМБ, а в возрасте 7 лет из этой когорты выбраны 50 детей с ожирением.

Оказалось, что в возрасте 6 и 12 мес у детей, развивших в дальнейшем ожирение, был существенно снижен уровень младенческих штаммов ББ: *B. longum* и *B. breve*.

Количество ББ у людей с избыточным весом было ниже, чем у стройных.

Корниенко Елена Александровна - д.м.н., проф., зав. каф.

гастроэнтерологии ФПК

и ПП ГБОУ ВПО «Санкт-Петербургская государственная педиатрическая медицинская академия»

Минздравсоцразвития России



При проведении программы **Бон Фигур**, для того, чтобы человеку проще было бы распрощаться с его пагубными пищевыми пристрастиями, для коррекции микробиоты, для того, чтобы на последующих этапах не происходил откат на прежние позиции (набор веса, проявление жора, нарушений пищеварения, проявление депрессивных синдромов) необходимо дополнительно проводить исследование и корректировку микробиоты.

Без корректировки микробиоты программа сжигания жира двигается медленнее и возможны обострения в виде частых простудных заболеваний, снижения иммунитета, срывов и депрессий.

При этом мы не можем ориентироваться на формы и вес человека. Как у тучных, так и худых людей возможны процессы внутреннего абдоминального ожирения.

Ориентироваться возможно на анализ микробиоты методом ГХМ.

Что входит в программу корректировки микробиоты для всех ?

1 этап.

* КСФ по 1 таб 2 раза в день между едой.

* Коллоидное серебро по 1 ч.л. 1-2 раза в день на 1 ст. воды в зависимости от веса

* Нутриклинз по 1/2 ч.л. на ночь разводя в 1 ст. воды.

* Стессион по 1 -2 кап. В день

Этап длится 10 до 15 дней.



2 этап длится 1 месяц.

- * Нутриклинз по $\frac{1}{2}$ ч.л. на ночь разводя в 1 ст. воды.
- * КСФ по 1 таб 2 раза в день между едой.
- * Пробиотик комплекс про по $\frac{1}{4}$ ч.л. 1-2 раза в день.
- * Белковая еда или белковые коктейли по 1 ст. л. 2 раза в день.
- * Оптимакс по 1 кап 2 раза в день.
- * Одновременно с этой программой мы убираем из питания человека сахара, мучные изделия, кондитеские изделия и переходим на питание по формуле 1+2+2+2+5+



Уже на этом этапе человек теряет жир и снижает объемы тела.



Восстанавливай микробиоту!

Сжигай жир!

Будь в форме всю жизнь!