

Выпускная квалификационная работа  
НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА АНАТОМИИ, ФИЗИОЛОГИИ И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

# **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ПРИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЕ ТЕЛА**

Выполнил студент: М.В. Филлипс  
Научный руководитель: к. б. н, профессор М.А. Суботялов

Новосибирск, 2015

# АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ:



Более 30% населения имеют избыточную массу тела

**Фактор риска развития многих опасных заболеваний !**

Уменьшает продолжительность жизни от 3 до 15 лет

Уменьшает качество жизни

Прирост больных ожирением 1% в год

**ОЖИРЕНИЕ – СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА СТРАН С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ РАЗВИТИЯ!**

# ЦЕЛЬ РАБОТЫ:

*Изучить методы реабилитации, оздоровительные методы и средства при избыточной массе тела, а также способы профилактики ожирения и увеличения массы тела.*

# ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ:

1.

Изучить доступную литературу по исследуемой проблематике

2.

Провести мониторинг источников в открытом доступе в интернете

3.

Проанализировать и обобщить причины возникновения избыточной массы тела

4.

Разработать оздоровительные рекомендации при избыточной массе тела

# ПРИЧИНЫ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА

## СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ:

1. Недостаток физической активности – сидячая работа
2. Переедание – избыточное потребление рафинированных углеводов, состоятельная жизнь, перекусы
3. Генетический фактор – можно избежать
4. Психологические причины – следующий слайд
5. Прием препаратов – стероиды, гормоны, инсулин, алкоголь и т. д.

**ДИСБАЛАНС МЕЖДУ ПОТРЕБЛЕНИЕМ И РАСХОДОМ ЭНЕРГИИ –  
ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА ОЖИРЕНИЯ!**

# ПРИЧИНЫ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА

## ПСИХОСОМАТИКА:

1. «Подмена» и «заедание» – еда заменяет другие эмоции
2. Боязнь и потребность в защите – жир = панцирь
3. Постоянное чувство голода – потребность любви, общения
4. «Вес в обществе» – авторитет, стереотип
5. Накопление – неспособность отдавать, дисбаланс «потребление-расход»



*Вес в обществе и нежелание отдавать*

# КЛИНИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА

## 1. ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА:

**ИМТ** (Индекс Кетле 2)

$$= \frac{\text{Вес, кг}}{\text{Рост, м}^2}$$

Характеристика	ИМТ (кг/м <sup>2</sup> )
Недостаточный вес	≤ 18,5
Нормальный вес	18,5 – 24,9
Избыточный вес	25,0 – 29,9
Ожирение I степень	30,0 – 34,9
Ожирение II степень	35,0 – 39,9
Морбидное ожирение	≥ 40

## 2. ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ:

> 102 см мужчины, > 88 см женщины

## 3. ТОЛЩИНА КОЖНОЙ СКЛАДКИ ТРИЦЕПСА:

> 20 мм мужчины, > 28 мм женщины

# СОВРЕМЕННЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ДИЕТЫ

## ДИЕТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ СНИЖЕНИЯ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА:

1. Низкокалорийные – подсчет калорий, японская диета, монодиеты и т. д.
2. Раздельное питание – Шелтон, Монтиньяк и т.д.
3. Белковые диеты – кремлевская, Дюкана и т.д.



Трудно  
выдержать



Наименее  
травматично



Негативные  
последствия

**! НЕ СУЩЕСТВУЕТ КЛИНИЧЕСКОЙ ДОКАЗАТЕЛЬНОЙ БАЗЫ ПО ЭФФЕКТИВНОСТИ**



# АЮРВЕДА – КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

**Аюрве́да = наука о жизни**

от санскритских корней:

«**āyus**» — «жизнь» и

«**veda**» — знание, наука

Традиционная медицинская система, распространённая в странах Юго-Восточной Азии (Индия, Непал, Шри-Ланка и др.), признана на официальном уровне в США, Израиле, и ряде других стран, наравне с китайской и тибетской традиционными медицинскими системами.



**Натуропатические  
методы**



**Древняя наука**

# КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД

3 доши (ВАТА, ПИТТА, КАПХА)

7 типов конституции человека (пракрити)

3 типа протекания болезни



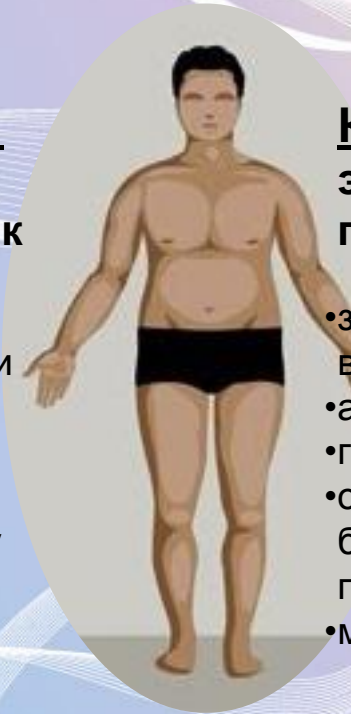
**ВАТА-тип**  
экторморф,  
астеник

- беспокойство, нервозность, страхи
- колебания веса непостоянны и труднообъяснимы
- аппетит непостоянен



**ПИТТА-тип**  
мезоморф,  
нормостеник

- хорошее пищеварение и аппетит
- переедание
- пристрастие к красному мясу



**КАПХА-тип**  
эндоморф,  
гиперстеник

- замедленный обмен веществ
- аппетит умеренный
- гипотиреоз
- одутловатость, бледность, потливость
- много воды и жира

**ДЛЯ КАЖДОГО ТИПА ОБЩАЯ СХЕМА + ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

# УНИКАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ ОЖИРЕНИЯ В АЮРВЕДЕ

## 1. ПИЩЕВЫЕ (арахатмака нидана)

1. Прием пищи с частыми интервалами
2. Частое употребление мяса
3. Избыточное употребление молока и кисломолочных
4. Питье после еды, избыточное питье
5. Предпочтение холодной и вторично разогретой пищи
6. Употребление риса, пшеницы, урад-дала

## 2. ПОВЕДЕНИЕ (вихаратмака нидана)

1. Дневной сон
2. Сон после еды
3. Омовение после еды
4. Отсутствие половых сношений
5. Комфортная постель

## 3. УМ (манасика нидана)

1. Гедонизм
2. Отсутствие тревог и забот
3. Отсутствие умственных упражнений
4. Комфортная жизнь

**ИСКЛЮЧЕНИЕ ПРИЧИН – ПЕРВЫЙ ШАГ ПО РАБОТЕ С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ!**

# ДИЕТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ В АЮРВЕДЕ

**Общее правило: исключить продукты с качеством «тяжесть», употреблять продукты с качеством «легкость»**



## **ТЯЖЕЛЫЕ:**

- пшеница
- рис
- черный маш (урад дал)
- мясо (в т.ч. птица и рыба)
- сахар, сладкое
- сыр, творог



## **ЛЕГКИЕ:**

- ячмень
- кукуруза
- зеленый маш (мунг дал)
- просо
- чечевица
- старый мёд

**ДЕЙСТВИЕ ПРОТИВОПОЛОЖНО, КАЛОРИЙНОСТЬ ОДИНАКОВА!**

# ФИТОКОРРЕКЦИЯ



куркума



пиппали



трипхала

## РЕЦЕПТУРЫ:

1. **Трикату** = черный перец, пиппали, имбирь
2. **Трипхала** = харитаки, амалаки, бибхитаки
3. **Гуггулу** + препараты на его основе (гуггулакс)
4. **Аюрслим**

## МОНОКОМПОНЕНТЫ:

1. Харитаки
2. Куркума
3. Изабгол (подорожник)
4. Имбирь
5. Черный перец

## ГОРЕЧИ:

1. Ним
2. Сок алоэ
3. Одуванчик
4. Барбарис (корень)
5. Полынь

\*Все упомянутые средства официально зарегистрированы на территории РФ

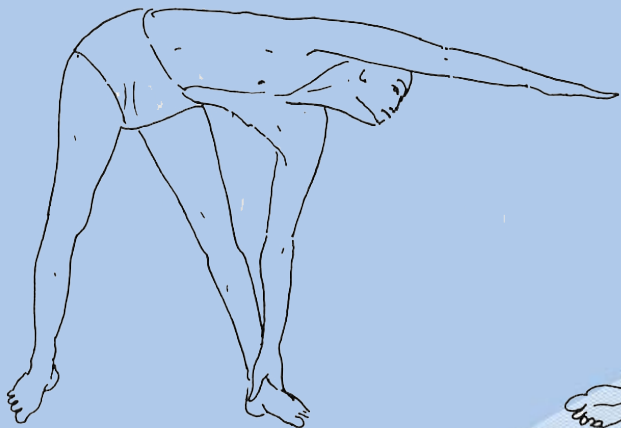
**ДЕЙСТВИЕ РЕЦЕПТУР И МОНОКОМПОНЕНТОВ КЛИНИЧЕСКИ ДОКАЗАНО !**

# ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА И ЙОГАТЕРАПИЯ

**РЕКОМЕНДУЕТСЯ К  
ВЫПОЛНЕНИЮ  
(минимум 60 мин. в день):**

1. Легкая атлетика, бег, ходьба
2. Плавание
3. Йогатерапия

рекомендованные упражнения:



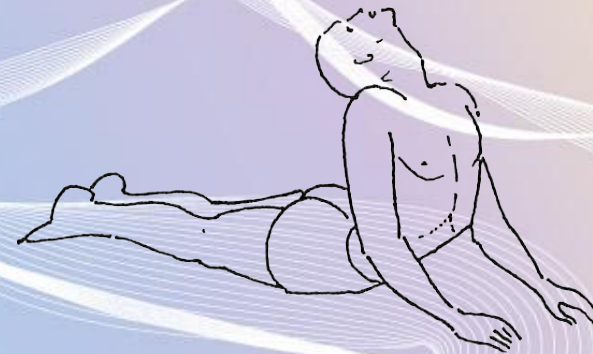
Треугольник (Три Конасана)



Поза голова коровы (Го Мукхасана)



Верблюд (Уштрасана)



Поза кобры (Бхуджангасана)



Пальма (Тадасана)

# СОБСТВЕННЫЙ КОМПЛЕМЕНТАРНЫЙ МЕТОД

## КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

1. Режим дня
2. Соблюдение правил питания
3. Исключение причинных факторов
4. Введение физической нагрузки, 60 мин./день
5. Прием индивидуально подобранных с учетом конституции

<sup>фитосоставов</sup>  
**Основа метода: общие рекомендации по режиму дня, питанию, физкультуре + индивидуальная коррекция с учетом конституции.**

**Результат – мягкий, не травмирующий, не быстрый, но стабильный.**

# РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

## Результаты исследования метода на 7 женщинах:

Инициалы	Пол	Возраст	Рост, см	Вес, кг.			Продолжительность, мес.	Изменение веса, Δ кг	Изменение ИМТ, Δ	Изменение объема талии, Δ см
				начальный	промежуточный	конечный				
МФ	ж	33	171	75	—	67	5	-8	-2,7	-7
МС	ж	42	168	88	83	75	7	-13	-4,6	-6
ОП	ж	44	165	93	88	85	4	-8	-3	-8
ЕЦ	ж	30	173	77	—	69	5	-8	-2,6	-4
АР	ж	28	168	72	—	71	4	-1	-0,3	0
ВП	ж	28	172	79	75	70	6	-9	-3	-5
МЕ	ж	34	182	87	84	72	7	-15	-4,6	-8

**Таблица 1.**

Динамика изменения массы тела, ИМТ, объема талии у исследуемой группы.



# ВЫВОДЫ:

**1.**

Современные распространенные методики снижения избыточной массы тела противоречивы, не имеют доказательной базы

**2.**

Аюрведический подход реализует индивидуально ориентированные методы снижения избыточной массы тела и имеет научную доказательную базу

**3.**

На основании изученного материала нами разработан и апробирован собственный комплементарный метод коррекции избыточной массы тела

# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



**- БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ! -**