

ZERODIET

Avtoterapija za zmanjšanje telesne teže in apetita z uporabo magnetne ušesne terapije

Zerodiet je pomembna pomoč v programih za hujšanje in za kontrolo apetita

Zerodiet nima kontraindikacij niti stranskih učinkov

Zerodiet lahko uporabljamo samostojno ali skupaj s katerimkoli izdelkom namenjenim zmanjševanju telesne teže ali katerokoli dieto

Zerodiet ni zdravilo in ne more nadomestiti zdravnika v primeru bolezni

SPLOŠNE INFORMACIJE

Sistem Zerodiet je sestavljen iz dveh biomagnetov narejenih iz naravnih materialov, ki ju namestimo na uho tako, da s programiranim pritiskom pomembno zmanjšata lakoto in apetit. Magneta uporabljena v terapiji Zerodiet stimulirata dva nevrotransmitterska živca, ki simultano prenašata signale za dve aktivnosti: prvi spodbuja možgane, da izločajo poseben endorfin, ki pospešuje nastop občutka polnosti, medtem ko ima drugi fizikalen učinek na prebavni trakt in povzroči občutek saturacije. Posledica tega je, da pojedemo manj, brez težav ali napora, kakor bi pojedli normalno brez te spodbude.

Mednarodne raziskave debelosti, ki ni povzročena z zdravstvenimi problemi, so pokazale, da je vzrok debelosti prekomerno zaužitje kalorij za približno 30 %.

Če magnetne pravilno uporabljamo, je možno da pojedemo od 25 do 39 % manj, kakor brez njihove

uporabe, kar vodi v opazno zmanjšanje teže od 3,6 do 5,3 kg v 30 dneh, brez da bi zraven uporabljali drugo dieto.

V primeru kontroliranih ali programiranih diet, se je ta terapija pokazala kot pomembna pomoč pri vzdrževanju same diete, kar je vodilo v večje zmanjšanje telesne teže do 9 kg v 30 dneh.

Magneta sta prevlečena z zlatom. Zlato je eden najboljših prevodnikov v naravi, po drugi strani pa je zlato dragocena, plemenita kovina, ki ne povzroča alergij.

To je tudi razlog, da med terapijo magnetov ne dajemo drugim ljudem, da jih preizkušajo. Vsakič, ko magneta snamemo, ju spravimo na priloženo držalo in v vrečko.

Pred uporabo ju previdno obrišemo s čisto krpo in enako naredimo, ko ju odstranimo.

KAKO UPORABLJAMO SISTEM ZERO DIET

Uporaba magnetov

Glede na naš življenjski stil, potrebe in osebne preference, lahko magnete uporabljamo na dva različna načina.

Oba načina avtoterapije sta enako učinkovita:

1) magneta si namestimo na uho 4-krat na dan za približno pol ure med obroki ali kadar ne jemo.

ali

2) magneta si namestimo na uho 15 minut pred glavnimi obroki (opoldne in zvečer, kakor tudi zjutraj, če jemo izdaten zajtrk) in ju imamo na ušesu medtem, ko jemo in še 15 minut po tem.

Magneta sta različna. Namestimo si ju na vsako stran izbokline pred ušesnim kanalom. Manjši magnet z luknjico v sredini, namestimo na zunanji del, medtem, ko večji magnet namestimo znotraj. Enostavno ju namestimo tako, da ne padeta dol in po nekaj minutah sama najdeta pravilen položaj.

Postavimo se pred ogledalo (če stojimo pred umivalnikom, ga začepimo, da nam magnet ne uide v odtok, če nam po nesreči pade iz rok), in si namestimo magneta na levo uho, kot je prikazano na sliki.

Ne glede na to ali si magneta nameščamo sami ali nam kdo pomaga, kdorkoli se dotika magneta, mora imeti čiste roke. Ko imamo magneta nameščena, se ju ne dotikamo več. Prav tako ne dovolimo drugim, da se ju dotikajo medtem, ko imamo nameščena na ušesu.

POVRŠINA KAMOR NAMESTIMO MAGNETA



LEVO UHO

POVRŠINA KAMOR NAMESTIMO MAGNETA



LEVO UHO

MAGNETNI PRITISK NA UHO IN DEBELOST: NARAVEN NAČIN HUJŠANJA

Debelost in prekomerna teža sta problem, ki zadeva približno 40 % prebivalstva in navkljub resnosti in pomembnosti problema, podatki kažejo, da različne oblike hujšanja ne dajejo pravih rezultatov, še posebej, če jih analiziramo dolgoročno.

Tradicionalno zdravljenje debelosti in prekomerne teže osnovano na zmanjšanem vnosu hrane/kalorij, ki je pogosto povezano z uporabo anoreksičnih zdravil, je pokazalo učinkovitost kratkotrajno, vendar ne brez stranskih učinkov.

Dieta ima pogosto neprijetne učinke: močno lakoto, povečano željo po določeni, predvsem sladki hrani, zaskrbljenost, razdražljivost, spremembe razpoloženja (psihološki učinki omejevanja pri

dieti). To vse skupaj zelo oteži izvajanje diete in največkrat vodi v prekinitev.

Bolnik ne shujša, kakor je načrtoval, zgodi se celo, da se mu teža poveča, kar lahko povzroči psihološko odklanjanje zdravljenja in opustitev svetovanja pri dietetiku (to je tako imenovani "eklipse" fenomen). Med tem nekontroliranim časom se teža neizogibno poveča, pogosto preko začetne vrednosti in začarani krog oziroma "yo-yo" sindrom se začne.

To valovanje teže povzroča večje tveganje za smrtnost in probleme cirkulacije in srca, kot stabilna teža, čeprav povečana. Magnetna terapija s pritiskom, je prevzela točno določeno vlogo, z nedavnimi kliničnimi in laboratorijskimi raziskavami,

ki so pogledale v podrobnosti nevropsiholoških mehanizmov.

Možnost vplivanja na način prehranjevanja s stimulacijo natančno določenih delov zunanega ušesa, je to, kar razlikuje to terapijo za obravnavo debelosti. Pri človeku je način prehranjevanja rezultat močnih interakcij med okoljskimi, kognitivnimi, čustvenim in biološkimi vplivi, ki tvorijo tesno mrežo, ki jo je zelo težko analizirati.

Biološki dejavniki, kot so občutek lakote in sitosti, imajo izredno pomembno vlogo pri vplivanju na porabo hrane v kratkih obdobjih in zdi se, da ravno na te aspekte deluje ušesna stimulacija.

Zadnje raziskave so pokazale, da lahko ušesna stimulacija pomembno spremeni apetit, kar pomeni željo po hrani in razmišljanje kako priti do nje: to dosežemo z zgodnjim občutkom polnosti med obrokom in vmes.

Drugi učinki ušesne magnetne stimulacije so:

- a) spremenjena izbira hrane: bolnik raje izbere proteinsko hrano, namesto ogljikovih hidratov in maščob
- b) zmanjšajo se obdobja hrepenenja po hrani (pogosto po sladkem) in prenajedanju
- c) izboljša se razpoloženje
- d) zmanjša se zaskrbljenost in razdražljivost

Vse naštetu pomaga bolniku, ki je predebel, da se lažje drži omejevalne diete in tako lažje izgublja težo.

In še več, debelim bolnikom se pogosto dogaja, da prehajajo med kaotičnimi obdobji omejevanja hrane in popolno opustitvijo diete, kar sčasoma vodi v popolno zmešnjavo psiho-bioloških mehanizmov, ki nadzirajo način hranjenja, s popolnim ali delnim

pomanjkanjem sinhronizacije med zunanjimi dražljaji in občutkom sitosti, psihološkimi procesi in delovanjem živčnih prenašalcev.

Pri teh bolnikih ušesna stimulacija ponovno vzpostavi mehanizme notranje kontrole z vzdrževanjem pravilnejšega načina prehranjevanja in tako zmanjša možnost ponovnega povečanja telesne teže.

Rezultati kažejo, da je ušesna stimulacija učinkovito orodje, ki ga lahko uporabimo v integriranih modelih za obravnavo predebelih bolnikov, med trajanjem diete, kakor tudi v zelo pomembnem obdobju po koncu omejevalne diete, ko bolnik pridobljeno težo vzdržuje.

ODSTOTEK TELESNE MAŠČOBE

Odstotek telesne maščobe je pravi pokazatelj, ki se uporablja za določevanje telesne teže. Običajne dietetske raziskave dajejo le obsežna območja variabilnosti z zelo širokimi mejami.

Na primer – pri moškem je dovoljeno do 18 % telesne maščobe.

Telesna maščoba pri ženski, ki na primer smuča ali igra tenis je približno 19 do 20 %. Te vrednosti lahko smatramo za absolutno “normalne”, za razliko od suhih gimnastičark, ki imajo le 16 % telesne maščobe.

Pri moških je idealni delež predstavljen pri nogometaših, ki imajo okrog 10 % telesne maščobe.

Seveda so športniki, vendar njihova konstitucija oziroma telesna zgradba ni pretirana, niti ni preko našega dosega: s pravo dieto in redno telesno vadbo prave jakosti, lahko dosežemo to stopnjo.

IDEALNA TEŽA

Idealna teža o kateri največkrat govorimo, je teža ki je najbližje trenutno postavljenim estetskim merilom in jo pogosto označimo kot “zaželena teža”. Izračunamo jo lahko po enostavni formuli:

- **Moški:** višina v centimetrih - 100, minus 5 %.
Npr. moški visok 1,70 m ima idealno težo 66 kg
($170 - 100 = 70 - 5 \% (3,5) = 66,5$)
- **Ženske:** višina v centimetrih - 104, minus 5 %.
Npr. ženska visoka 1,67 m ima idealno težo
60 kg ($167 - 104 = 63 - 5 \% (3,15) = 59,85$)

Te vrednosti so le približki. Na telesno težo vplivajo še različna fizična konstitucija, prisotnost pomembne mišične mase in drugo. V resnici človek, ki ima nekaj kilogramov več ali manj, ni nujno predebel ali presuh.

INDEKS TELESNE MASE – BMI

(BODY MASS INDEX)

Izračun indeksa telesne mase, nam na drugi način pove ali ima oseba normalno težo, prekomerno težo ali je debela in se uporablja za določitev tveganja. Pove nam ali je prekomerna teža dejavnik tveganja za pridobitev določenih bolezni in ali lahko vodi v povečano tveganje za smrt. Pri odraslem se indeks telesne mase izračuna po enostavni matematični formuli:

Podatki za izračun BMI

Na primer oseba visoka 1,70 m , ki tehta 60 kg ima BMI 20,76, ki je izračunan po formuli $60/(1,7 \times 1,7)$.

< 16	Podhranjenost
16 - 17	Zmerno nezadostna teža
17 - 18.5	Nepomembno nezadostna teža
18.5 - 25	Normalna teža
25 - 30	Prekomerna teža
30 - 40	Zmerna debelost
> 40	Resna debelost

V Italiji ima 30 % populacije prekomerno telesno težo, z BMI med 25 in 30. Pri teh ljudeh ne moremo govoriti o dejanskem zdravstvenem tveganju, vendar, če bi izgubili kilogram ali dva, ima to lahko zanje globlji pomen na osebnem nivoju (dobra volja in okretna postava imata lahko pozitiven učinek na razpoloženje). Po drugi strani pa je, kadar ima človek BMI čez 30, prisotna resna debelost z velikim tveganjem za razvoj različnih bolezni, kot na primer diabetes in/ali visok krvni tlak. Pomembno je tudi upoštevati, da imajo ljudje, ki se ukvarjajo s športom večjo mišično maso in večjo vrednost BMI, pa zato nimajo prekomerne teže (mišice so težje od enakega volumna maščobe). Tudi spol (moški imajo večji delež mišičja kot ženske), starost in struktura kosti so dejavniki, ki spremenijo idealno telesno težo. To pomeni, da imajo ljudje enake višine in spola lahko dejansko zelo različno idealno telesno težo.

Datum izdaje navodila: julij 2010

Izdeluje: ZEROPIÙ s.r.l., ITALIJA

Uvaža: BIO MEDICO TRENDI d.o.o., Koprška 72, Ljubljana.