

## OTYŁOŚĆ

Czas i warunki mamy bardzo sprzyjające ku temu, aby choroba zwana *otyłością* rozwijała się znakomicie, i obejmowała swym zasięgiem coraz większy procent ludzkiej populacji. I dzieje się to w skali globalnej, dotyka nie tylko społeczeństwo polskie, lecz prawie wszystkie społeczności krajów tzw. cywilizowanych, wysoko i średnio rozwiniętych. Jest ona często efektem ubocznym, zmian społeczno-ekonomicznych i obyczajowych, szybkiej industrializacji i nadmiernego korporacjonizmu, zapuszczającego swe macki we wszystkie dziedziny życia, w dużej mierze w przemysł spożywczy i żywnościowy. Dyktuje mody, nawyki i przyzwyczajenia konsumpcyjne, zazwyczaj na żywność szybką, kaloryczną i wysoko przetworzoną, najgorsze jest to, że modzie tej równie często ulegają dzieci, dla których oferta przekąsek i napoi wysokoenergetycznych jest przebogata. Brak kontroli nad ilością zjadanej w ciągu dnia takiej żywności (i nie tylko takiej) może w prostej linii prowadzić do nadwagi, a później do otyłości.

Otyłość jest schorzeniem przemiany materii, wynikającym najczęściej z nadmiernego jedzenia i przejadania się, kiedy to ilość zjedzonego pokarmu jest większa niż aktualne zapotrzebowanie organizmu, nadmiar niewykorzystanych kalorii odkłada się w postaci komórek tłuszczowych. Warto pamiętać że często proces ten przebiega podstępnie, bardzo powoli i niezauważalnie, czasem trwa latami, i nim się spostrzeżemy ważymy o wiele za dużo. Na nadmierną otyłość ma również niebagatelny wpływ rodzaj spożywanych pokarmów, których jakość często pozostawia dużo do życzenia. Powstaje coraz więcej wielkopowierzchniowych punktów sprzedaży artykułów spożywczych, prześcigających się w obniżaniu cen na artykuły żywnościowe, wiele cen jest tak niskich, że nie wiadomo z czego są one właściwie zrobione, a skład nie zawsze odzwierciedla rzeczywistość, np. w związku z aferą wołową badano w Irlandii pierogi gdzie miało być 30% wołowiny, a jak się okazało nie było w nich żadnego mięsa, jednak czymś trzeba było je zastąpić, czy na pewno zdrowym?. Podobnych przypadków kontrole wykrywają coraz więcej, lecz nie sposób skontrolować całej żywności. Wiele artykułów zawiera spore ilości różnych dodatków – smakowych, barwiących, konserwujących, spulchniających, przeciwbrylających, przeciwlępijących, przeciwrzybiczych, itp. Tych polepszaczy i utrwalaczy używanych w przemyśle spożywczym jest obecnie kilka tysięcy, produkują je specjalnie powołane do tego zakłady. Wiem że każdy chce kupić jakiś produkt tanio, lecz czy w przypadku żywności nie lepiej się zastanowić czy zawsze tanio znaczy rzeczy dobre, wartościowe i przyjazne dla naszych organizmów. Czasem warto przypomnieć sobie powiedzenie „*Nie wydarz na dobre jedzenie-wydarz o wiele więcej na długie odchudzanie, lub leczenie*”

### Inne Przyczyny Otyłości

- czynniki genetyczne
- czynniki biologiczne (różnego rodzaju procesy zapalne, lub nowotworowe)
- czynniki farmakologiczne (niektóre zażywane leki mogą być przyczyną zwiększania masy ciała np. leki przeciwdepresyjne, leki przeciwpadaczkowe, przeciwłękowe, psychotropowe, sterydy, kortykosteroidy, glikokortykosteroidy, progesteron, insulina itp.)
- czynniki psychologiczne (zaburzenia nastroju, nerwice, depresje) oraz brak aktywności fizycznej, rzucenie palenia, alkoholizm, złe nawyki żywieniowe
- czynniki środowiskowe (opisane powyżej)

**Możliwe Skutki Otyłości** - miażdżyca – cukrzyca typ 2 – nadciśnienie tętnicze – zawał serca i mózgu – wylew – zatorowość – schorzenia kręgosłupa – schorzenia związane z układem ruchu – kamica żółciowa – schorzenia układu oddechowego.

### Typ-Rodzaj Otyłości

**androidalna**, inaczej zwana otyłością brzuszna, centralną, trzewną, typu jabłko, tłuszcz w nadmiernej ilości gromadzi się w jamie brzusznej, ramionach, karku. Ten rodzaj otyłości jest bardzo niebezpieczny, gdyż zagraża dysfunkcją wielu ważnym narządom wokół których się gromadzi, np. serce, wątroba, nerki – **gynoidalna**, czyli tzw. otyłość typu gruszka, najczęściej występująca u kobiet, w tej otyłości tkanka tłuszczowa odkłada się głównie w okolicach pośladków i ud.

Typ otyłości możemy ocenić na podstawie stosunku obwodu **talii** do obwodu **brzucha**, tzw. indeks **WHR**. W otyłości brzusznej współczynnik ten wynosi: u kobiet-musi być równy lub mniejszy od **0,8** - u mężczyzn musi być mniejszy lub równy **1**. W otyłości typu gruszka współczynnik wynosi – dla kobiet musi być mniejszy od **0,8** - dla mężczyzn musi być mniejszy od **1**.

Sposoby Oceny Masy Ciała - mamy wiele sposobów i wzorów obliczania masy ciała np. **wzór**

#### **Dla kobiet**

$$\text{Należna masa ciała} = \frac{\text{wzrost} - 100 - \frac{\text{wzrost} - 100}{10}}{10}$$

#### **Dla mężczyzn**

$$\text{Należna masa ciała} = \frac{\text{wzrost} - 100 - \frac{\text{wzrost} - 100}{20}}{20}$$

**Wzór Berharda** ciężar należny w kg =  $\frac{\text{wysokość w centymetrach} \times \text{obwód klatki piersiowej w (cm)}}{240}$

**Ocena metodą IMC** (idealna masa ciała)  $\{[\text{wzrost(wcm)}] - 100\} - \{(\text{wzrost(wcm)} - 150) : K\}$   
Współczynnik K dla kobiet wynosi 4, a dla mężczyzn wynosi 2

Przekroczenie IMC uważa się za nadwagę, a przekroczenie IMC o ponad 20% stanowi otyłość masy ciała

**Ocena metodą BMI** (Body Mass Index) pomaga określić prawidłową wagę ciała, oraz stopień otyłości obliczane jako stosunek wagi ciała w kilogramach do kwadratu wzrostu wyrażonego w metrach kwadratowych

$$\text{Prawidłowa waga ciała} = \frac{\text{masa w kilogramach}}{(\text{wzrost w metrach})^2}$$

Poniżej 18.5 niedowaga - 18.5-24.9 waga w normie - 25-29,9 nadwaga - 30 i więcej otyłość - ponad 40 nadmierna otyłość.

Nie zawsze przeprowadzane wzory i metody odzwierciedlają stan faktyczny, nie mieszczą się w nich kobiety ciężarne, sportowcy, kulturzyści, zapaśnicy, atleci, ludzie starsi u których często trudno określić prawidłowy wzrost, często przyjmowane wartości liczbowe powyżej których jest określona nadwaga, lub otyłość w różnych opracowaniach bywają zmienne.

Otyłość charakteryzuje się nadmiernym nagromadzeniem tkanki tłuszczowej, w warunkach prawidłowej budowy ciała, u kobiet powinna ona stanowić 20-25% masy ciała, a u mężczyzn 17-20%. Pomimo tego że bardzo często sprawia wielu ludziom kłopoty swą nadmierną ilością, jest niezbędna do życia, i pełni w naszych organizmach różne funkcje – np. : **energetyczną – magazynującą – metaboliczną – immunomodulującą – termoizolacyjną itp.** W organizmie człowieka po urodzeniu znajduje się około 30 milionów komórek tłuszczowych, i to w dużej mierze zależy od rodziców, czy w przyszłości noworodek nie będzie miał kłopotów z tuszą. Jeśli dziecko będzie przekarmiane, i w pierwszym okresie życia

doprowadzone do nadwagi i otyłości, to ilość komórek tłuszczowych ulegnie powiększeniu, i już przez całe życie dorosłe taki człowiek będzie miał kłopoty z utrzymaniem normalnej wagi, i tendencje do tycia, i albo zaakceptuje siebie z nadmierną tuszą, z całą jej konsekwencjami, albo jak wielu innych, będzie prowadził z nią nierówną walkę. A że walka jest trudna do wygrania obrazują dane statystyczne, tylko kilku procentom ludzi biorących w niej udział udaje się z niej wyjść zwycięsko. Lecz po zwycięskiej walce nie należy popadać w nadmierny optymizm, bo trzeba jeszcze wygrać wojnę o trwanie prawidłowej wagi i sylwetki. Wielu po wygranej walce osiada na laurach i wraca do poprzednich przyzwyczajzeń żywnościowych, kończy się to zazwyczaj tzw. efektem „Jojo” nie dość że szybko wracamy do poprzedniej wagi, to jeszcze ją przekraczamy.

W Polsce 60- 70% społeczeństwa ma nadwagę, u 15% społeczeństwa to otyłość wtórna spowodowana różnymi chorobami np: zaburzeniami w funkcjonowaniu tarczycy, nadczynność nadnerczy, guzy trzustki, niedobór hormonu wzrostu, dysfunkcja jajników, niektórymi lekami.

Również wiek ma duże znaczenie w procesie otyłości, po 35 – 40 roku życia, szczególnie mężczyźni, już mniej dbają o swoją sylwetkę, więcej jedzą, piją piwa, ograniczają ruch i ćwiczenia fizyczne, zazwyczaj dostają duże brzuszki, po pięćdziesiątym roku życia proces ten przyspiesza, a metabolizm zwalnia, masa ciała wzrasta.

*Byłoby dobrze gdybyśmy pamiętali że po spożyciu 7000 kalorii, przybywa nam pół kilograma tłuszczu, i jeśli zjadamy w ciągu dnia dużo więcej pokarmu niż wynosi dzienne zapotrzebowanie organizmu, możemy tyć pół kilograma dziennie.*

### **Co Robić Żeby Schudnąć**

Cała tajemnica leży w nas samych, w naszej podświadomości, w naszym nastawieniu, w obranej motywacji i przygotowaniu wewnętrznym i psychicznym. Do tej decyzji należy się przygotować spokojnie ale zdecydowanie, a nie będzie to takie trudne. Nie są tutaj potrzebne żadne diety cud, które zazwyczaj nie przynoszą pożądanego efektów, lub są one krótkotrwałe i kończą się zazwyczaj wspomnianym efektem jojo, lub cudowne preparaty, mające jedynie wartość marketingową. Przede wszystkim należy zmniejszyć ilość spożywanych pokarmów. Jeszcze sześć lat temu miałem również problem z otyłością, przez pół roku zrzuciłem 24 kilogramy wagi, chudłem przeciętnie kilogram w ciągu tygodnia, powoli lecz systematycznie, i od tamtego czasu nie przytyłem ani kilograma. Przed odchudzaniem lubiłem zjeść na śniadanie dwie chrupiące bułeczki z szynką lub serem, w trakcie odchudzania zrezygnowałem z bułeczek, a zostawiłem dwa plasterki szynki, lub sera, do tego pół pomidora, lub rzodkiewki, i wystarczyło, na następny dzień plaster białego chudego sera i kilka rzodkiewek, i po śniadaniu, w trzecim dniu na śniadanie dwie cienkie ekologiczne paróweczki i półówka pomidora itp. Zapewne czytelnik zauważył że wykluczyłem z jadłospisu pieczywo i artykuły mączne, można się przyzwyczaić. Na obiad zrezygnowałem z ziemniaków, sosów, majonezów, makaronów, mięso lubię i jadłem, gotowane lub duszone, z warzywami, jarzynami, gotowanymi lub parowanymi, surówkami itp., gotowane, lub duszone chude ryby, zdarzały się i te tłustsze, bez przesady, na podwieczorek jakiś owoc np. grejpfrut, kolacji przeważnie nie jadłem, czasami coś lekkiego zjadałem, zazwyczaj coś z owoców morza. Zapomniałem co to cukier, do dnia dzisiejszego go nie używam, nie jadłem ciast, ani nie piłem słodkich napoi, ani niczego co zawierało cukier, do minimum ograniczyłem spożycie soli. Oczywiście więcej czasu poświęciłem na aktywny tryb życia, jazdę rowerem, długie marsze, lekkie przebieżki, pływanie, gimnastykę w domu itp. Przez trzy miesiące musiałem ostro walczyć z samym sobą, po tym czasie wszystkie pokusy ustały, i nowy tryb życia stał się normą. Przez ten czas piłem systematycznie przygotowane zestawy ziołowe na przemianę materii i odchudzanie, które tutaj podam.

### **Przykładowe Pokarmy Dobre w Trakcie Odchudzania**

**Mięsa** – chude - wołowina, baranina, dziczyzna, królik, schab, z drobiu indyk, kurczaki i kury, mięso strusie, ryby chude-dorsz, pstrąg, flądra, szczupak, jeśli od czasu do czasu zjemy jakąś tłustszą rybę, też nic się nie stanie.

**Owoce** – jabłka, gruszki, pomarańcze, wiśnie, czereśnie, jeżyny, maliny, grejpfruty, mandarynka, figi, porzeczki czarne i czerwone, ananas, agrest, pomidory, jagoda czarna, borówka brusznica, winogrona, truskawka, arbuz, cytryna, morele,

**Warzywa** – kapusty - biała, włoska, modra, czerwona, kalafior, brokuły, brukselka, bakłażan, ogórek, rzodkiewka, kalarepa, dynia, zielony groszek, seler naciowy, chrzan, papryka, pora, pietruszka, kukurydza, sałata, marchewka.

**Rośliny Strączkowe** – soczewice- czerwona, zielona, bób, groch, soja, zawierają dużo białka o wysokiej wartości biologicznej, duży zestaw witamin z grupy B wiele minerałów, wapń, fosfor, miedź, cynk, żelazo.

**Pamiętajmy o Przyprawach** – które poprawiają nie tylko walory smakowe potraw, lecz ułatwiają przemianę materii i poprawiają trawienie, działają rozkurczowo, znoszą wzdęcia, nie żałujmy ich i śmiało dodawajmy do jedzenia

Każdy z nas ma jakąś wiedzę żywnościową i może sobie robić różne ciekawe potrawy, takie które mu smakują, ważne aby jedzone porcje były niewielkie, a jedzenie chude ale urozmaicone, jedzmy 3 -4 razy dziennie, na obiad jedno, a nie dwa dania, nie pojadajmy między posiłkami. Błędem jest jednorazowe najadanie się w ciągu dnia i do syta, organizm zapamięta że przez dłuższy czas nie otrzyma pożywienia, więc będzie sobie go magazynował na zapas w postaci nowych komórek tłuszczowych, powodując tycie. Można oczywiście używać wszelkie płatki zbożowe, proso, kaszę jaglaną ciemny ryż, zboże amarantus i jego przetwory, kaszę gryczaną itp.

### **Rośliny Zielarskie Stosowane w Odchudzaniu**

Ziele dziurawca – Ziele pokrzywy – Kwiat i Owoc Bzu czarnego – Ziele mięty pieprzowej – Ziele bazylii – Ziele rozmarynu – Ziele lubczyka – Ziele majeranku – Liść brzozy – Znamiona kukurydzy – Morszczyn pęcherzykowaty – Korzeń mniszka – Korzeń rzewienia – Korzeń wilżyny – Kora kruszyny – Kwiat wiązówki błotnej – Kwiat ślazu – Ziele owsa – Ziele marzanki wonnej – Kłaczce perzu – Ziele rdestu ptasiego – Nasiona gorczycy białej – Owocnia fasoli – Liść szatwii – Ziele skrzypu – Ziele dziurawca – Ziele krwawnika – Liść jeżyny – Owoc jałowca – Owoc kminku – Owoc kolendry – Owoc anyżu – Owoc kopru – Liść melisy – Ziele fiołka trójbarwnego – Kora berberysu – Liść borówki brusznicy – Ziele dymnicy

### **W terapii otyłości kuracje ziołowe przynoszą bardzo dobre efekty – przykładowe kuracje**

**1).** Ziele fiołka trójbarwnego – Znamiona kukurydzy – owocnia fasoli – Morszczyn pęcherzykowaty – Liść szatwii – owoc jarzębiny – Korzeń mniszka polnego – Kora kruszyny – Ziele pięciornika gęsiego – Liść jeżyny – Ziele skrzypu

Jedną łyżkę mieszanki wsypać do szklanki zalać wrzątkiem, odstawić na pół godziny, pić trzy razy dziennie 20- 30 minut przed posiłkami.

**2).** Kwiat tarniny – Kora kruszyny – Ziele fiołka trójbarwnego – Owoc kminku – Znamiona kukurydzy – Ziele krwawnika – Owoc kopru włoskiego – Owoc kolendry – Ziele pięciornika gęsiego

łyżkę mieszanki wsypać do szklanki, zalać wrzątkiem, odstawić na ½ godziny pić trzy razy dziennie pół godziny przed posiłkami.

**3).** Owoc jałowca – Ziele krwawnika – Ziele skrzypu – Kora kruszyny – Korzeń lubczyka – Znamiona kukurydzy – Liść jeżyny – Liść pokrzywy – Ziele dziurawca – liść pokrzywy – Kwiat jasnoty białej

Napar z jednej łyżki ziół na jedną szklanekę wrzątku, pić trzy razy dziennie pół godziny przed posiłkami

**4).** Kora kruszyny – ziele krwawnika – Morszczyn pęcherzykowaty – korzeń lubczyka – Owoc jałowca – Owoc jarzębiny

Jedną łyżkę mieszanki zalać jedną szklanką wrzątku, odstawić do naciągnięcia 25-30 minut, pić pół godziny przed posiłkami

**5).** Owoc czarnuszki – Owoc kminku – Owoc kopru włoskiego – Owoc kolendry – Kora kruszyny – Kora berberysu – Koszyczki rumianku – Znamiona kukurydzy – Korzeń mniszka – owocnia fasoli – ziele pięciornika gęsiego

Jedną łyżkę mieszanki wsypać do szklanki i zalać wrzątkiem, odstawić na 25-30 minut, pić trzy razy dziennie pół godziny przed posiłkami

Bardzo dobrze wpływają na przyspieszenie materii, poprawienie krążenia, odprężenie, kąpiele ziołowe, należy przygotować mieszankę o następującym składzie - Słoma owsiana – Liść melisy – Ziele skrzypu – Liść pokrzywy – Ziele drapacza lekarskiego.

Zagotować 2 litry wody, do wrzątku wsypać 4-5 łyżek przygotowanej mieszanki, zamieszać i ciągnąć na małym ogniu nie gotując, przez 20 minut, do wanny nalać letniej! Wody, i przelać do niej przez sito przygotowany napar, długość kąpeli wg. Uznania. Zazwyczaj należy brać 7 kąpeli co drugi dzień, zrobić 14 dni przerwy i kąpiele powtórzyć

Zielarz Wojciech Biernat

Tel. 601-620-349 email [w.biernat@zielarz.info](mailto:w.biernat@zielarz.info)

Zapraszamy do naszego sklepu Zielarskiego [www.kozlek.pl](http://www.kozlek.pl) posiadamy bardzo bogaty asortyment ziół, prowadzimy sprzedaż wysyłkową.

Pozdrawiam W. Biernat