

# Почему мы толстеем?

Представьте, в один прекрасный августовский день вам посчастливилось занять внезапно освободившееся место в автобусе, вы, не веря своей удаче, садитесь, разворачиваете газету и углубляетесь в захватывающее чтение, ничто не предвещает беды. Но на одной из остановок транспорт ощутимо накрывается, и через некоторое время на столь же внезапно освободившееся место рядом с вами кто-то садится, жизненное пространство вокруг вас резко сужается, становится тесно. Пыша негодованием, вы отрываетесь от газеты и бросаете взгляд на агрессора: на соседнем месте оказывается добродушный толстяк, с внушающими уважение габаритами. Надеюсь, никто из вас, оказавшись в такой ситуации, не испытывал никакой злости к рядом сидящему. Действительно, излишний вес, чаще всего, не вина самих людей. Тогда чья? Этому и будет посвящена статья.

Если вы каждое утро с гордостью подходите к зеркалу, у вас отличная фигура, и вы не прилагаете к этому особых усилий, это ещё не значит, что вы застрахованы от ожирения и до гробовой доски будете прекрасно выглядеть. Есть простой способ определить свою предрасположенность к этому заболеванию: для этого в центре груди нащупайте ямочку, глубоко вдохните, чтобы стали видны рёбра, а теперь из этой ямочки проведите касательные к двум нижним рёбрам, если получившийся угол меньше 90°, будьте спокойны – ожирение вам не грозит, если угол больше, будьте начеку – у вас есть склонность к отложению жира. Если вы, несмотря на все усилия так и не смогли обнаружить у себя рёбра, значит, ожирение у вас уже случилось:-)

Многие страдают так называемым пищевым неврозом, то есть люди перед какой-либо стрессовой или депрессивной ситуацией начинают беспорядочно и безотчётно есть. Поеданию подвергается абсолютно всё и в абсолютно любое время. При таком «кулинарном марафоне» в мозге увеличивается количество гормона серотонина, что приводит к улучшению настроения и снятию депрессии, однако беспорядочный приём пищи чреват тяжестью в желудке и несварением. Кроме того, быстро съеденная пища не успевает перевариваться и потому ведёт к отложению жира, а съеденный на ночь или ночью бутерброд наутро превратится в жировую складку или в следующий по счёту подбородок.

Весьма распространенной причиной ожирения являются паразиты, живущие в нашем организме. Братья наши меньшие в процессе своей жизнедеятельности выделяют различные слизи и ферменты, которые значительно повышают аппетит и могут привести не только к ожирению, но и к язве и даже раку. Избавиться от паразитов с помощью

## Почему мы толстеем

Автор: admin  
15.07.2014 21:13 -

---

дихлофоса или дуста вряд ли удастся, морить их голодом тоже бессмысленно: голодовки и диеты лишь раззадорят аппетит, и вы очень быстро опять наберёте свой вес. Но бороться с паразитами крайне необходимо, поэтому если вы постоянно голодны, у вас мешки под глазами, отёчность лица и ночной скрежет зубов, немедленно обращайтесь к врачу, без этого любые кремлёвские диеты приведут вас разве что под кремлёвскую стену.

Накоплению лишнего жира в большой мере способствует вялое состояние мышц. Не секрет, что в мышечных волокнах окисляется жир, и скорость этого процесса напрямую зависит от физической активности, поэтому жизненно необходимо уделять на физические упражнения хотя бы по 15-20 минут в день, при этом лучше сделать акцент не на нагруженность занятий, а на их продолжительность. Физическими упражнениями не следует считать походы в магазины, уборку дома, разговор по телефону и т.д.

Ну вот, пожалуй, и всё с самыми распространенными причинами ожирения. И помните, если вам комфортно в вашем весе, не стоит задумываться о похудении. Хорошего человека должно быть много!

Берегите себя.

Автор - **Максим Храбров**  
[Источник](#)