Диета на Дюкан.Къде се крият опасностите от напълняване при менопаузата и какво съветва д-р Дюкан ?

Д-р Пиер Дюкан твърди че опасностите са в предменопаузата и шестте първи месеци на менопаузата . Той ги нарича хормонален кръстопът, където напълняването дебне почти всяка жена. Вследствие на комбинирания ефект на възрастта, намаляването на мускулната маса и намаляването на тироидната секреция, разходът на калории на женския организъм също намалява. В същото време яйчниците спират да произвежда първо - прогестерона, и поради това цикълът става нередовен, мензисът започва да закъснява и накрая спира. Лечението се състои в приемането на заместители на прогестерона, повечето, от които синтетични. Д-р Дюкан отбелязва, че изброените по-горе фактора предизвикват напълняване, което не може да се предотвари с познатите мерки на контрол върху храненето, които жените си налагат. Такава е ситуацията в центъра на предменопаузата. Когато яйчникът престане да функционира и спре да произвежда естроген, се появяват горещите вълни, така те сигнализират за липсата на този хормон. Това е периодът на истинската менопауза и пълнеенето се засилва, заедно с лечението чрез заместители на прогестерона и естрогена. Тенденцията продължава до пълното приспособяване на организма към лекарствата и изчезва след няколко месеца.

Продължителност на приспособяване на организма през менопауза

Равносметката на този период, които може да трае от 2 до 5 години, е напълняване, което се колебае между 3 и 5 кг в зависимост от използваните лекарствени препарати, но при предразположени към затлъстяване жени той стига до 10, дори 20 кг. Растителните хормони са революционна алтернатива за рисковите жени. От известно време насам съществува ново лечение на менопаузата, при което напълняването, причинено от хормоналните медикаменти, се избягва. Става дума за използването на естествени вещества, извлечени от различни растения и по-специално от соята. Д-р Дюкан разказва, че тези вещества са образувани от молекули, чиято структура е сходна с тази на женските хормони, че могат отчасти да ги заместят. Наричат ги хормоноподобни, а соевите изофлавони - фитоестрогени. Растителните молекули не са толкова активни, колкото женските хормони, но те не са и токсични. Тяхното въздействие върху горещите вълни ги правят много популярни.Някои специалисти

застъпят мнението, че те предпазват от остеопороза и сърдечносъдови заболявания, както и от много хормонално зависими форми на рака, като например рака на гърдата. Растителни вещества носят и голяма надежда на жените да предотвратят напълняването, особено онези, които са застрашени през предменопаузата и менопаузата. Редовната употреба на соевите фитоестрогени, когато се консумират в достатъчно големи дози, позволява на жените да избегнат трупането на килограми през споменатите периоди, отбелязва д-р Пиер Дюкан.

Коя е дозата от соевите изофлавони, която може да окаже въздействие върху напълняването?

Дозата от 100 мг соеви изофлавони дневно дава реална гаранция за ефективност, тъй като растителните естрогени са 1 ООО до 2 ООО пъти по-слаби от женските хормони. Жени, които, са контролирали теглото си чрез диета, през менопаузата разбират, че това средство вече не върши работа и че теглото им постепенно нараства. При тези жени заместващо хормонално лечение може да предизвика неконтролируема нарастване на теглото. Това е моментът, когато растителните хормони могат да бъдат особено полезни. Соята е най-богатата на белтъчини храна от растенията и единствената, чиито белтъчини имат качества, сравними с тези на белтъчините от режима Протал, обяснява д-р Дюкан. Действието на соята при някои симптоми на менопаузата, като горещите вълни и състаряването на кожата, се проявява бързо, а редовното й консумиране обяснява учудващия имунитет на азиатската жена към рака на гърдата, затлъстяването и остеопорозата. Д-р Дюкан препоръчва на жени да свикнат да консумират соя. Семена или още по-добре соево мляко или соев пастет д-р Дюкан определя като елексирите, богати на фитоестрогени.

Нормална менопауза

При липсва наследствена обремененост за напълняване и жената не е спазвала диети, а просто желае да предотврати евентуалното напълняване, при първите признаци за настъпваща менопауза, д-р Дюкан препоръчва Протал 4 с протеиновия четвъртък и трите лъжици овесени трици. В повечето случаи това е достатъчно, за да възпре пълнеенето, твърди диетологът. По нататък, отбелязва че, Четвъртият етап на Протал трябва да се спазва през цялата предменопауза до настъпването на менопаузата и въвеждането на заместващото хормонално лечение - период, през който лесно може да се загуби контрол над теглото.

Менопауза с рискове от напълняване

Много жени, които винаги са се борили за запазване на теглото си се боят от първите симптоми на менопаузата. Ако тук Протал 4 е недостатъчен, д-р Дюкан съветва да се премине към Протал 3 с протеини + зеленчуци,пълнозърнест хляб, сирене,плодове, две порции нишестени храни на седмица и две галавечери, плюс, протеиновият четвъртък. Критични моменти на предменопаузата, по време на закъснения или дълги отсъствия на мензис, подуване на корема, при задържане на вода, главоболие, натежаване на краката, надебеляване на пръстите, д-р Дюкан съветва да се премине и към Протал 2 с редуване 1/1 - един ден чисти протеини, един ден протеини + зеленчуци.

Ако сте напълнели през менопаузата

Скорошно напълняване. Ако жената е напълняла или започва да напълнява, най-добре е да започне с три дни Протал 1, след това Протал 2 с редуване 1/1 и когато възстанови теглото си, д-р Дюкан съветва да се пристъпи към Протал 3 и после към Протал 4. Режимът трябва да се спазва до пълното си приспособяване към хормоналното лечение или шест месеца.

Старо напълняване. Жени, които са напълнели, възможността от понататъшно натрупване на килограми,може да доведе до по нататъшното провеждане на хормоналното лечение, твърди д-р Пиер Дюкан. При условие, че лечението е започнало, трябва да се приложи Протал 1, като се започне с пет дни чисти протеини или седем, при нужда. После се преминава към Протал 2 с редуване 5/5, - пет дни чисти протеини, пет дни протеини + зеленчуци. Когато се постигне желаното тегло, се прилага Протал 3 - десет дни на свален килограм, и се продължава с Протал 4 през целия живот.