



УКРАЇНА

(19) **UA** (11) **77759** (13) **U**
(51) МПК (2013.01)

A61M 21/00

A61B 5/16 (2006.01)

A23L 1/29 (2006.01)

A61P 3/04 (2006.01)

ДЕРЖАВНА СЛУЖБА
ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ
ВЛАСНОСТІ
УКРАЇНИ

(12) ОПИС ДО ПАТЕНТУ НА КОРИСНУ МОДЕЛЬ

(21) Номер заявки: **u 2012 10002**

(22) Дата подання заявки: **20.08.2012**

(24) Дата, з якої є чинними
права на корисну
модель: **25.02.2013**

(46) Публікація відомостей **25.02.2013, Бюл.№ 4**
про видачу патенту:

(72) Винахідник(и):

**Вараксін Ігор Вікторович (UA),
Вараксін Максим Ігоревич (UA)**

(73) Власник(и):

**Вараксін Ігор Вікторович,
вул. Нікольська, 10/3, кв. 7, м. Миколаїв,
54030 (UA),
Вараксін Максим Ігоревич,
вул. Фалєєвська, 17, кв. 59, м. Миколаїв,
54030 (UA)**

(74) Представник:

Довгий Віктор Петрович, реєстр. №246

(54) СПОСІБ ЗМІНИ ПСИХОЛОГІЇ ХАРЧОВОЇ МОТИВАЦІЇ

(57) Реферат:

Спосіб зміни психології харчової мотивації включає проведення психологічної корекції з мотивованим навіюванням у стані пильнування, вплив з формуванням психологічної установки та діючих речовин на неприйняття надлишкової їжі. Попередньо встановлюють індивідуальну норму прийняття їжі. Формують психологічну установку неприйняття надлишкової їжі. Призначають людині дієтичні добавки, що коректують стан організму та самостійне прослуховування записаних лекцій.

UA 77759 U

Корисна модель належить до психологічної корекції стану людини, зокрема способу психологічного впливу на тлі прийому діючих речовин для зміни харчової мотивації зацікавлених у своїй фігурі осіб, що страждають від надлишку маси тіла.

Відомий спосіб корекції ваги тіла людини, описаний у патенті Російської Федерації № 2223797, опублікованому 20.02.2004 р., індекс МГТК7 А61М21/00. Спосіб здійснюється шляхом психологічного впливу і дієтування протягом 2 місяців. У зазначеному способі застосовують психокорекцію, необхідну для позитивних змін у мотиваційній сфері особистості, що нівелює когнітивний і емоційний дисонанс, психокоригуючий вплив здійснюють шляхом формування домінанти, що змінює харчову поведінку людини, дієтування призначають з енергетичною цінністю 1200-1300 ккал/доба. Використовують психокоригуючий вплив як до психологічного сеансу, так і в реабілітаційному періоді. Застосовують послідовно наступні методи і прийоми психологічного впливу: раціональний, сугестивний, поведінковий (стресовий з позитивним підкріпленням), елементи голотропного впливу, нейролінгвістичного програмування. Використовують прийом подразнення точок виходу тройничного нерва. Співвідношення основних харчових речовин білків, жирів, вуглеводів складає 1,0:0,9:1,5.

Спільними істотними ознаками є зміна в мотиваційній схемі харчування людини за допомогою психологічної підготовки й інструктажу, обмеження в споживанні їжі з метою корекції ваги тіла людини.

Недоліками відомого способу є необхідність у тривалому курсі лікування з великою кількістю процедур, для виконання яких пацієнт повинен щодня відвідувати чи лікуватися в стаціонарному режимі, при цьому обмеження споживання їжі директивне, що створює у пацієнта дискомфорт.

Відомий спосіб зниження або підтримування маси тіла людини у стабільному стані шляхом дієтування, описаний у патенті України № 85174, опублікованому 12.01.2009 року, індекси МПК А61В 5/00, А23Л 1/29, G01N 33/02, який полягає в обмеженні кількісного і якісного складу добового споживання продуктів і води, причому споживання продуктів людиною обмежують, виходячи з розрахунку, у якому з оптимальної добової потреби в продуктах харчування віднімають плановану добову зміну маси тіла людини, що визначають розподілом запланованого загального зниження маси тіла в грамах на кількість діб, за які планують схуднути, причому оптимальну добову потребу людини в продуктах харчування визначають за формулою:

$$L_{\text{опт}} = N \cdot P \cdot (1,15 - 0,005 \cdot F) \cdot D,$$

де: $L_{\text{опт}}$ - добова оптимальна потреба в продуктах харчування, г/добу,

N - коефіцієнт оптимізації, що складає для жінок 5, а для чоловіків - 7,

P - маса людини, кг,

F - вік людини, років,

D - коефіцієнт дієторезистентності, що враховує звикання (адаптацію з розвитком дієторезистентності) людини до дієтування, при кількості сеансів дієтування до 5 коефіцієнт $D=1$, а більше 5 - коефіцієнт $D=0,7-0,95$,

а підбір необхідної кількості і меню споживаних продуктів харчування визначають перерахуванням сумарної енергетичної цінності продуктів за допомогою коефіцієнтів за формулою:

$$L_{\Pi} = E_{\text{прод}} \cdot 0,238 \cdot k_1 \cdot k_2 \cdot k_3 \dots k_n,$$

де: L_{Π} - приведена до оцінки здатності впливу на зміну маси людини цінність продуктів харчування, г/добу;

$E_{\text{прод}}$ - сумарна енергетична цінність продуктів, ккал,

0,238 - основний перевідний коефіцієнт енергетичної цінності,

$k_1 - k_n$ - поправочні коефіцієнти, які становлять:

для продуктів, багатих вітамінами і мінералами, - 0,9,

для продуктів з високим вмістом протеїну - 0,8,

для продуктів з високим вмістом клітковини - 0,9,

для продуктів з високим вмістом рафінованих вуглеводів - 1,2,

для продуктів консервованих або хімічно приготовлених - 1,2,

для свіжих, необроблених хімічно продуктів - 0,9.

Недоліками відомого способу, який забезпечує оптимальне харчування для зниження або підтримування маси тіла, є відсутність активних дій по зміні психології харчової мотивації, в надії на те, що людина звикне до обмеження.

Найбільш близьким по суті, є спосіб корекції ваги тіла при аліментарному ожирінні, описаний у патенті Російської Федерації № 2056116, опублікованому 20.03.1996 року. Індокси МПК А61М21/00 та А61К31/485, що включає проведення раціональної психокорекції з мотивованим навіюванням у стані пильнування, зміну свідомості пацієнта до легкого гіпнотичного занурення, продовження гетеросуггестивного впливу з формуванням психологічної установки неприйняття надлишкової їжі, роздратування рефлексогенних зон і точок акупунктури з наступним виведенням зі стану гіпнотичного занурення, причому попередньо в індивідуальній бесіді складають формулу самоусвідомлення, що включає ім'я, вік, вагу, зріст, кількість кілограмів, від яких хоче позбутися, за який термін, після формування психологічної установки неприйняття їжі зрошують порожнину рота і зева 0,2-0,5 мл 1 % розчином амоморфіну, дратують точки акупунктури, що викликають вегетативні реакції, підсилюють їх за допомогою викликання очно-серцевого рефлексу Ашнера-Даніні і виникаючу стресову реакцію вербально зв'язують з виникаючими відчуттями, після виведення пацієнта з гіпнотичного занурення здійснюють натиснення в області середньої частини надбрівних дуг до болючого відчуття, в стверджувальній формі повідомляють, що обмін речовин змінився, апетит знизився і пацієнт проговорює формулу самоусвідомлення. Для виникнення вегетативних реакцій дратують точки АР/Х/55, АР/ІІ/18, АР/ХІV/84, АР/ХІV/87. Для роздратування точок використовують акупунктуру, акупресуру або електропунктуру.

Рефлекс Ашнера-Даніні викликають натисненням на бічну поверхню очних яблук протягом 20-40 секунд.

Загальними суттєвими ознаками є те, що спосіб зміни психології харчової мотивації, в якому проводиться психологічна корекція з мотивованим навіюванням у стані пильнування, та вплив з формуванням психологічної установки та діючих речовин на неприйняття надлишкової їжі.

Недоліками відомого способу є те, що діючі речовини гідкі, визивають нудоту та лякають людину, а не підтримують організм людини під час дієтування, вплив дуже імперативний, неприємний і можливий тільки в умовах спеціального закладу.

Задачею корисної моделі є забезпечення зміни психології харчової мотивації самостійно на основі призначених фахівцем дій та діючих речовин з забезпеченням створення в організмі балансу потрібних речовин, без надмірно жорсткого впливу, та сильнодіючих речовин.

Суттєвими ознаками є те, що у способі зміни психології харчової мотивації проводиться психологічна корекція з мотивованим навіюванням у стані пильнування, та вплив з формуванням психологічної установки та діючих речовин на неприйняття надлишкової їжі, причому попередньо, в індивідуальній бесіді, встановлюють індивідуальну норму прийняття їжі, формують психологічну установку неприйняття надлишкової їжі, дають людині для регулярного орального прийому не менше двох дієтичних добавок, причому спочатку призначають готову стартову дієтичну добавку "Женераль Ліберін", ставлять до відома, що вказана дієтична добавка пригнічує потяг до їжі, поліпшує основний обмін, сповіщають про безпеку переїдання, і призначають додатково для орального прийому готову дієтичну добавку "Женераль Ліберін антидот", яку людина приймає в випадку перевищення індивідуальної норми прийняття їжі, та призначають для подальшого самостійного прийому дієтичні добавки, що коректують стан організму та самостійне прослуховування записаних лекцій.

Дієтичну добавку "Женераль Ліберін", приймають орально в таблетках, або капсулах масою по 0,5 грама, або по дві масою по 0,25 грама, до їжі по одній дозі в добу, не більше двох раз. В залежності від стану людини та основних причин необхідності корекції психології харчової мотивації, призначають для орального прийому готові дієтичні добавки, що коректують стан організму: або "Фітоседа", або "Панкреа", або Тепагранд", або "Вітатонік", або "Нормопотентін", або "Пілоденорм", або "Ортонорм", або "Метапауер", або "Енергонорм", або "Нейронорм", або "Проферментатин", або "Тіреонорм", або "Метаболін", або "Ліпідонорм", або "Ефект +", або "Ліпостимулін", або "Вітамас", або "Ендокринорм", або "Целюнорм".

Людина приймає готові дієтичні добавки, що коректують, по одній капсулі з масою по 0,5 грама, або по дві масою по 0,25 грама, два рази на добу до їжі протягом 30 діб. Людині видають для самостійного прослуховування записані на компакт-дисках відеолекції психологічної корекції харчової поведінки "Психологія харчової поведінки" або "Чекання від їжі. Вкладені емоції", або "Як схуднути й утримати вагу. Конкретні правила. Мотивація", або "Постановка психологічної задачі", або "Первинні враження, Досвід дитинства.", або "Самооцінка. Я-концепція. Вступна", або "Пошук себе в собі та ззовні себе", або "Q1" Первинні враження. Досвід дитинства. Позбавлення ілюзій", або "Оволодіння енергією і силою" повної частини. Баланс субособистостей", або "Q" Причини надлишкової ваги. Вступна", або Лекція "Самооцінка. Я-концепція. Зміна Самооцінки. Я-концепція.", або "Q4" Комплексні еквіваленти. "Q5" Інтерпретації. "Q6" Атрибуції. Рятуння від ілюзій", або "Q7", "Q8" Чекання позитивних емоцій і

утеча від негативних емоцій за допомогою їжі", або "Q9" Принципи повинності. "Q10" Внутрішні діалоги. Рятуння від ілюзій", або "Q11" Психологічні захисти. Рятуння від ілюзій", "Q12" Емоції ситості і голоду. Рятуння від ілюзій", або "Q2" Пророцтва, що самореалізуються. "Q3" самоефективність. Рятуння від ілюзій.", або "Норми харчової поведінки під час зниження ваги", або "Система зниження ваги "Traffic Light". Початок шляху", або "Стратегічні образи поведінки", або "Надійне майбутнє. Погляд з різних позицій.", або "Генеральне збирання", або "Казка про вагу і людську мудрість", або "Конфлікти цінностей і способи їхнього подолання", або "Ресурси здоров'я", або "Невідворотність майбутнього. Формування сьогодення".

Дієтичну добавку "Женераль Ліберін антидот" приймають по одній таблетці або капсулі масою по 0,5 грама або по дві масою по 0,25 грама, зранку до їжі, до нормалізації психосоматичних реакцій, зв'язаних з переїданням.

Біологічні коригувальні заходи виконують прийманням людиною додаткових дієтичних добавок, що коректують стан організму залежно від проблем, наприклад:

1. При необхідності корекції голоду центрального походження приймають готові коректуючі дієтичні добавки "Фітоседа" або "Енергонорм", або "Нейронорм", або "Проферментатин".

Якісний та кількісний склад дієтичних добавок, що коректують, не є предметом корисної моделі, але для кращого розуміння, наприклад, дієтична добавка "Фітоседа" містить: екстракт трави звіробою, екстракт квітів пасифлори, екстракт трави собачої кропиви, екстракт коренів валеріани, екстракт коріння піона, екстракт білокудреника, екстракт листя м'яти, екстракт листя меліси, екстракт шишок хмелю та допоміжні речовини.

2. При необхідності корекції клітинного голоду приймають готові коректуючі дієтичні добавки - "Метаболін", або "Тіреонорм", або "Вітатонік".

Якісний та кількісний склад готових дієтичних добавок що коректують не є предметом корисної моделі, але для кращого розуміння, наприклад, дієтична добавка "Метаболін" містить: екстракт кореня буряка, який слабить помірно і покращує травлення, містить залізо, калій, магній, вітаміни B1, B2, ніацин, B6, B12, C, розчинну і нерозчинну клітковину.

Екстракт часнику - який здійснює жовчогінну дію і покращує секрецію, перистальтику кишечника.

Екстракт солодки, який має пом'якшувальну і протизапальну дію, здійснює спазмолітичну дію на гладкі м'язи.

Екстракт люцерни, який багатий на білок і антиоксиданти, містить протеолітичні ферменти, багато мікроелементів та вітамінів.

Пилок квітів, який містить вітаміни, амінокислоти і мікроелементи.

Екстракт пирію, який активує роботу антиоксидантів, знімає незначні запалювальні процеси. Містить вуглеводи.

Екстракт селери, який є джерелом аполіпіну/апіхлорину впливає не тільки на шлунково-кишковий тракт, а на сечовивідну та дихальну системи. Також містить допоміжні речовини.

3. При необхідності корекції жирового обміну приймають готові коректуючі дієтичні добавки - "Ліпідонорм" або "Метаболін", або "Тіреонорм", або "Ефект+", або "Проферментатин", або "Ліпостимулін", або "Вітатонік", або Терагранд", або "Вітамас", або "Метапауер", або "Панкреа".

Якісний та кількісний склад готових дієтичних добавок що коректують не є предметом корисної моделі, але для кращого розуміння, наприклад, дієтична добавка - "Ліпідонорм" містить:

Екстракт білої квасолі, інουλін, лецитин, допоміжні речовини.

Екстракт білої квасолі - найбільш активний компонент комплексу, містить аргінін, тригонелін, тирозин, лейцин, лізин, триптофан, холін, аспарагін і геміцелюлозу. Аргінін обумовлює антидіабетичну (гіпоглікемічну) дію екстракту, подібно м'якій дії невеликих доз інсуліну.

Інулін містить фосфоліпіди, розчинні харчові волокна, що виділяються з різних рослин, допомагає процесу травлення і нормалізації мікрофлори кишечника.

4. При необхідності корекції гормональної регуляції приймають - "Ендокринорм", "Тіреонорм", "Ліпостимулін", "Вітамас".

Якісний та кількісний склад готових дієтичних добавок що коректують, не є предметом корисної моделі, але для прикладу, дієтична добавка "Тіреонорм" містить: екстракт фукуса, екстракт ламінарії, спіруліну, екстракт грецьких горіхів, екстракт стулок білої квасолі, допоміжні речовини.

"Тіреонорм" можна охарактеризувати як "рослинний йод", в кожній капсулі 35-40 мкг, при добовій необхідності 200 мкг.

5. При необхідності корекції вуглеводного обміну, приймають готові дієтичні добавки - "Ліпідонорм", "Ендокринорм", "Метаболін", "Енергонорм", "Проферментатин", "Метапауер".

Якісний та кількісний склад готових дієтичних добавок що коректують не є предметом корисної моделі, але для кращого розуміння, наприклад, дієтична добавка "Енергонорм" містить: янтарну кислоту, яблучну кислоту, лимонну кислоту, карнітин, таурин, екстракт гуарани, екстракт зеленого чаю, екстракт левзеї та допоміжні речовини. Складається з трьох найважливіших активних начал: комплексу органічних кислот, комплексу амінокислот, комплексу тонізуючих рослинних екстрактів.

6. При необхідності корекції білкового й амінокислотного обміну, приймають готові коректуючі дієтичні добавки - "Ліпідонорм", або "Проферментатин", або "Панкреа". Якісний та кількісний склад готових дієтичних добавок що коректують не є предметом корисної моделі, але для кращого розуміння, наприклад, дієтична добавка "Проферментатин" містить: бромелайн і папаїн - добре відомі ферменти, що розщеплюють жир; екстракт худії гордонії, який знижує відчуття голоду; екстракт гарцінії камбоджійської - джерело гідроксилимонної кислоти, який також прекрасно знижує апетит та допоміжні речовини.

7. При необхідності корекції вітамінного і мінерального балансу приймають готові дієтичні добавки - "Ендокрінорм" або "Метаболін", або "Нейронорм", або "Тиреонорм", або "Целюнорм", або "Вітатонік", або "Вітамас".

Якісний та кількісний склад дієтичних добавок, що коректують, не є предметом корисної моделі, але для кращого розуміння, наприклад, дієтична добавка "Вітатонік" містить: екстракт плодів кінського каштану, екстракт шкіри цитрусових, екстракт зерен винограду, екстракт листа гінґко білоби, екстракт кореня часнику та допоміжні речовини.

8. При необхідності корекції тургору й еластичності шкіри додатково приймають готові коректуючі дієтичні добавки - "Целюнорм" або "Метаболін", або "Тиреонорм", або "Ефект+", або "Вітатонік", або "Вітамас", або "Пілоденорм".

Якісний та кількісний склад готових дієтичних добавок що коректують не є предметом корисної моделі, але для кращого розуміння, наприклад, дієтична добавка "Целюнорм" містить: екстракт реп'яха, гідролізат колагену, вітамін Е, вітамін С, екстракт хвоща, екстракт виноградних зерен, екстракт кінського каштана, екстракт фукуса, та допоміжні речовини. Препарат з косметичним ефектом, склад якого сприяє поліпшенню стану шкіри, її тургору, запобігає ламкості волосся, та розшарування нігтів. У ході прийому відзначатимуться поліпшення роботи суглобів і хребта, зменшення характерного хрускоту, з'являться гнучкість і пластичність.

9. При необхідності підвищення загального (основного обміну) приймають готові коректуючі дієтичні добавки - "Енергонорм", або "Метаболін", або "Тиреонорм", або "Ефект+", або "Проферментатин", або "Целюнорм", або "Нормопотентін", або "Метапауер".

Якісний та кількісний склад готових дієтичних добавок, що коректують, не є предметом корисної моделі, але для кращого розуміння, наприклад, дієтична добавка "Ефект+" містить: екстракт сенни, екстракт алое, екстракт кульбаби, альгінат натрію, пектин яблучний, хітозан.

Компоненти, що входять до складу комплексу, посилюють перистальтику, мають помірно жовчогінну дію, сприяють зниженню апетиту і збільшують швидкість обмінних процесів, нормалізує рівень холестерину, зв'язує і виводить жир, стимулює ліполіз.

10. При необхідності корекції зневоднювання хрящової тканини, органних супресій і навантажень, поліпшення роботи кишечника, підвищення імунітету приймають готові коректуючі дієтичні добавки "Ліпідонорм", або "Ендокрінорм", або "Метаболін", або "Ефект+", або "Проферментатин", або "Ліпостимулін", або "Панкреа", або "Гепагранд", або "Ортонорм".

Якісний та кількісний склад готових дієтичних добавок що коректують не є предметом корисної моделі, але для кращого розуміння, наприклад, дієтична добавка "Гепагранд" містить: екстракт листя артишоку, екстракт плодів розторопші, лецитин, екстракт квітів безсмертника, таурин, та допоміжні речовини.

Представлені дієтичні добавки, що коректують, виготовляються з рослинної сировини згідно з технічними умовами, по відомій фахівцям технології і обладнанні, та використовуються згідно з представленою корисною моделлю.

Використовуються практичні сеанси психологічної корекції, записані у вигляді лекцій на компакт-дисках в режимі відео, по 35-60 хвилин, які читає Вараксін І. В. і він є автором тексту. Лекції використовуються комплексно з іншими діями та препаратами з урахуванням психологічних проблем людини згідно з заявленим способом.

Приводимо назви та реферати 26 лекцій.

Лекція. "Психологія харчової поведінки."

Це вступна лекція курсу, створеного з метою зробити доступною ту інформацію, що допомагає худнути й утримувати вагу як завгодно довго. Курс являє собою глибинну психокорекційну роботу над найбільш важливими складовими харчової поведінки, причому включаючи як потяги зв'язані з їжею прямо, так і парахарчову поведінку, тобто такий потяг, що

реалізується в їжі але глибино і має зовсім інші причини. Дозволяє справитися з проблемою надлишкової ваги, усунувши причини виникнення цієї проблеми.

Лекція. "Чекання від їжі. Вкладені емоції."

Лекція дозволяє - відкоректувати і змінити неконструктивне чекання у відношенні їжі на реалістичне чекання. Причиною надмірного потягу до їжі є ілюзорні позитивні чекання, та вкладений у неї емоційний компонент, унаслідок якого формується патологічна харчова поведінка. Таким чином, пацієнт, починаючи реально дивитися на їжу, починає рятуватися від харчової залежності, харчова поведінка стає більш раціональною, що дозволяє робити нові кроки на шляху до мети - схудненню.

Лекція. "Як схуднути й утримати вагу Конкретні правила. Мотивація."

Лекція містить конкретні правила, завдяки яким можна зробити шлях схуднення спокійним і радісним, особливо себе ні в чому не обмежуючи, не відмовляючи собі в улюбленому, але худнучи ефективно і надовго, стаючи здоровішою і гарнішою. Курс дозволяє зробити цей шлях приємним, і кожен новий крок до мети буде відбуватися усе з більшою легкістю. Таким чином, зниження й утримання ваги стає цілком посильною задачею, що приносить радість і спокій.

Лекція. "Постановка психологічної задачі."

Лекція спрямована на постановку психологічної задачі. У лекції приводяться приклади паражарчової поведінки, коли потяг реалізується в їжі, але глибино має зовсім інші причини, тобто ті випадки, коли їжа стає засобом глибинної стратегії поведінки. Припускається, що проблему надлишкової ваги утримують також і вторинні вигоди, що людина одержує від своєї повноти. У лекції розповідається про вправи, спрямовані на виховання волі і відповідальності, необхідних для успішного досягнення поставленої мети.

Лекція. "Первинні враження. Досвід дитинства."

У лекції йде мова про те, що дуже важливими в житті людини є первинні враження, первинні матриці реагування. Ще в дитинстві закладаються визначені традиції харчування, що діють на вже дорослу людину, сприяють переїданню, офарблюючи їжу в позитивні емоційні тони, вкладаючи ці емоції в їжу. У таких випадках їжа асоційована із символами турботи, любові. Ці навіювання продовжують діяти, зв'язуючи їжу і символ здоров'я, їжу й успішність, їжу і гарну оцінку себе. Лекція містить також вправу, у якій людина, що страждає ожирінням, передає собі в дитинстві реальні знання про наслідки переїдання.

Лекція. "Самооцінка. Я-концепція. Вступна."

У лекції мова йде про передумови і механізми формування кризової Я-концепції. Маленькій людині, що тільки з'явилась у цьому світі, уселяють його ім'я і стать, хто його родичі, уселяють багато чого іншого. І ця інформація від дорослих сприймалася беззастережно. Повідомляють людині і визначені знання про нього самого, навіваються норми поведінки і критерії їхнього оцінювання. Формуються центральні переконання. Пояснюється весь шлях формування кризи Я-концепції і наслідки цієї кризи.

Лекція "Пошук себе в собі та ззовні себе."

У лекції мова йде не тільки про красу зовнішню, але і красу внутрішню. Пропонується уявити образи - того, як хотіли б змінити тебе близькі люди, якою хотіли б тебе бачити, якою б світ хотів бачити тебе, якою би ти особисто хотіла бути для близьких людей, якою би ти хотіла бути для друзів і колег. Пропонується відчувати, наскільки кожна з цих частин енергоємна, скільки вона важить, який вантаж додавала Вам, скільки зайвої ваги давала, впливаючи на вашу харчову поведінку і по черзі скинути цей вантаж. Пропонується вправа, у якій людина уявляє себе на березі моря, дивиться як до нього через обрій поступово наближаються необхідні якості, потім він відчуває їх у собі. Лекція "Q1" Первинні враження. Досвід дитинства. Позбавлення ілюзій".

Лекція спрямована на те, щоб змінити невідповідні реальності ілюзорні когніції, чекання від їжі, замінивши їх реальністю, тобто тим, що є насправді. Переїданню сприяють ті міфи, що люди вкладають у їжу, унаслідок чого їжа перестає бути для них просто їжею. Пропонується взяти аркуші з переліком когніцій, думками, що раніш сприяли твоєму переїданню, дозволяли тобі зайве і написати поруч реальні наслідки від переїдання, то, до чого реально приводить ожиріння.

Лекція "Оволодіння енергією і силою" повної частини. Баланс субособистостей."

Лекція спрямована на те, щоб опанувати енергією субособистості, що прагне реалізувати свої потреби через переїдання. Розповідається про механізми взаємодії субособистостей "я-повна" і "я-струнка". Обидві ці субособистості прагнуть досягти безпеки, їхні наміри позитивні і багато в чому збігаються, але реалізація їхніх цілей і остаточний наслідок не задовольняють тебе. Пропонується відчувати обидві ці субособистості, зрозуміти, як вони хотіли б змінити твоє життя, що їм потрібно, чого хочуть від тебе, відчувати як ці частини тепер почувають себе у тебе усередині, відчувати спокій і гармонію, узявши від цих частин найкраще, відчувати тепло і енергію.

Лекція "Q" Причини надлишкової ваги. Вступна."

Лекція спрямована на розгляд внутрішньої картини хвороби, що визначає харчову залежність, тобто те, чим пояснюється усередині нас та чи інша реакція. Схематично це зображується, через стимул, реакцію і те, що сприяє визначеному реагуванню на даний стимул. Ще до впливу стимулу існували визначені чекання і сховані знання, первинні враження і матриці, що формують визначене відношення до стимулу. Припускається, що робота психолога в таких ситуаціях направляє на те, що б реакція на визначений стимул, на їжу, обумовлювалася об'єктивною реальністю, а не помилковими установками.

Лекція "Самооцінка. Я-концепція. Зміна Самооцінки, Я-концепція."

Лекція спрямована на зміну кризової я-концепції, що формується у віці 4-11 років через те, що дитина зробила висновок, що вона погана чи через страх показатися не такою. І задачею даної лекції є передати реальні знання про себе маленькій дівчинці, щоб вона зберегла добрі стосунки з іншими людьми, почавши відноситися добре і до себе. Люди з кризою самооцінки совісні, чесні, володіють феноменальними моральними якостями, але відношення до самих себе в них зі знаком мінус, тоді як у всіх інших сферах життя їх оцінюють як цілком позитивних особистостей. Ця лекція допомагає об'єктивно зрозуміти своє місце у світі і змінити самооцінку.

Лекція. "Q4" Комплексні еквіваленти. "Q5" Інтерпретації. "Q6" Атрибуції. Рятуння від ілюзій."

У лекції проробляються всі ті фактори, що сприяли збільшенню і збереженню надлишкової ваги. Змінюються найбільш розповсюджені символи значень, що керували харчовою поведінкою на реалістичні. Пропонується уточнити для себе, що насправді означає багато з'їсти в гостях, що насправді означає бути повною, чим у дійсності є частування. Пропонується уявити нові установки у вигляді якогось символу, образу, щоб він відбивав шире відношення до того, що сьогодні придбано в сфері знань, сфері почуттів.

Лекція. "Q7", "Q8" Чекання позитивних емоцій і утеча від негативних емоцій за допомогою їжі."

Чекання можуть бути у вигляді прагнення одержати задоволення, одержати психологічно приємні почуття чи спроби мозку, душі позбутися від неприємних почуттів. Ця лекція присвячена розставанню з тими чеканнями, що ніколи не збувалися в житті, але, будучи представлені саме в цій сфері, керували поведінкою фарбуванням поведінки. Пропонується розстатися з ілюзорними чеканнями. Адже коли чекання реалістичні, то і поведінка відповідає реальності.

Лекція. "Q9" Принципи повинності. "Q10" Внутрішні діалоги. Рятуння від ілюзій." Лекція присвячена принципам повинності і внутрішніх діалогів. Перед тим як щось зробити, у голові проносяться дуже швидкі, короткі, але дуже ємні по своїй суті думки ("я повинна", "це важливо", "це потрібно", "уперед"). Представлено таблицю в який перераховані думки, що найбільш часто зустрічаються, що штовхали до тієї дії, що, узагалі ж, і не бути потрібні, але, проте, ви це виконували, через те, що колись прийняли цей принцип повинності.

Внутрішні діалоги це внутрішній учитель, що існує усередині нас, той, хто зобов'язаний нам радити, давати вказівки, керувати. Такі діалоги засновані на досвіді, що ми здобуваємо в житті.

Лекція. "Q11" Психологічні захисти. Рятуння від ілюзій."

Лекція присвячена механізмам психологічного захисту. Адже багато чого, що людину не влаштовує, вона схильна пояснювати якимсь певним чином. І часто, щоб не зазнавати почуття провини, вона пояснює це якимись зовнішніми обставинами. Психологічний захист це могутній фрейм у тім, що б продовжувати робити те, що шкодить. Лекція присвячена тому, що в більшому чи меншому ступені фіксувало проблему усередині, щоб позбутися від цієї фіксації, допомагає розібратися з міфами, що полегшували переїдання.

Лекція. "Q12" Емоції ситості і голоду. Рятуння від ілюзій."

Лекція присвячена оцінці емоцій ситості й оцінці емоцій голоду. Після того як людина вже здійснила якусь дію, вона цю дію якимось оцінює. Якщо дія оцінена позитивно, то і почуття з приводу цієї дії позитивні. Якщо дія одержала негативну оцінку, то і почуття потім дуже негативні. Приведено таблицю, в якій зазначені найбільш часті оцінки, що провокували наступне переїдання. Коли людина щось розцінює позитивно, то тим самим вона фіксує майбутні форми реагування і поведінки, бажаючи це ж позитивне придбати знову. У лекції роз'яснюються поняття голоду й апетиту, зміст апетиту.

Лекція. "Q2" Пророцтва, що самореалізуються. "Q3" Самоефективність. Рятуння від ілюзій."

Лекція присвячена зміні тих неконструктивних вірувань, що калічили поведінку і тіло людини. Адже всі наші переконання і вірування впливають на те, як ми поведимося, як ми себе відчуваємо, як себе відчуваємо. І зміна визначених переконань на реалістичні, конструктивні, приведе до того, що поведінка людини також стане більш конструктивною.

Лекція. "Норми харчової поведінки під час зниження ваги."

Лекція присвячена рекомендаціям з оптимального харчування під час зниження ваги. Тому, що обов'язково людина повинна вживати білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінерали і воду. У лекції пояснюється, для чого потрібні жири, білки і т.д. і в яких продуктах їхній зміст найбільш високий. Також у лекції приведена таблиця, у якій у залежності від росту, ваги і статі приведені приблизні значення споживаної енергії, що рекомендується. Описується значення клітковини, як для організму взагалі, так і для вживання її з метою схуднення.

Лекція. "Система зниження ваги "Traffic Light". Початок шляху." У лекції розповідається про програму зниження ваги "Traffic Light". Програма "Traffic Light" робить зрозумілим зв'язок енергетичної цінності продуктів зі зміною ваги тіла людини. Дозволяє розрахувати для всіх продуктів скільки грам вони додадуть до ваги тіла, з обліком того, що засвоюється і залишається в організмі, а що - виводиться. Процес схуднення і підтримки ваги стає легким і зрозумілим, легко можна вирахувати, на скільки можна схуднути за визначений термін часу.

Лекція. "Стратегічні образи поведінки."

Лекція присвячена стратегічним образам поведінки, коли людина подавлена образом невідворотного майбутнього, у якому зайва повнота, дає почуття туги, безрадісності, суму і зневіри. Переїдання робить неминучим майбутнє, із зайвою повнотою і поганим самопочуттям.

Лекція присвячується тому, щоб створити неминуче майбутнє у вигляді струнності, забезпечити людину реакціями запобігання повноті, як неминучого майбутнього, дати можливість душі, мозку, тілу робити те, що робити вигідно в ім'я виконання іншого майбутнього повного радості і легкості.

Лекція. "Надійне майбутнє. Погляд з різних позицій."

Лекція присвячена навчанню самостійному психоаналізу для рятування від ожиріння. Пропонується спосіб, при якому харчова поведінка розглядається мрійником, реалістом і критиком, що пропонують свої варіанти рішення проблеми, а потім спільно аналізують. Також пропонується проаналізувати різницю в самопочутті, коли тільки хочеться їсти і коли через переїдання шлунок переповнений, проаналізувати самопочуття з емоційної точки зору.

Лекція. "Генеральне збирання."

Лекція присвячена проблемам зв'язаним із зайвою вагою тіла, з визначеними думками і почуттями. У лекції пропонується розглянути себе з боку, звернути увагу на ті думки і почуття, що заважають здобувати струнку фігуру. Структурувати образ самої себе в майбутньому, який би відповідав на запитання, заради чого ти худнеш. Пропонуються способи психоаналізу які допомагають зрозуміти й усунути причини створення проблеми зайвої ваги.

Лекція. "Казка про вагу і людську мудрість."

Лекція присвячена тому, що казки, що розповідають нам у дитинстві, грають дуже важливу роль у формуванні світогляду і подальшого життя взагалі. Лекція являє собою казку-діалог з дитиною. У казці говориться про родину, в якій і батьки і діти мали помилкову думку про цілі і результати споживання великої кількості їжі і дитина стала дуже повною. Після зустрічі з фахівцем, що пояснив, що поглинання зайвих кількостей їжі не приносить яких-небудь благ, а навпаки створює проблеми, дитина вирішила проблеми зв'язані з ожирінням і налагодила своє життя.

Лекція. "Конфлікти цінностей і способи їхнього подолання."

Худнувши, поліпшуючи себе, людина неминуче зіткнеться з конфліктами цінностей. А вирішувати ціннісні конфлікти найкраще тоді, коли вони ще не виникли. Існує кілька шляхів вирішення конфліктів, це конфронтація, ігнорування і підстроювання. Дана лекція - описує ситуації, що найбільш часто зустрічаються, з якими зіштовхується поліпшуюча себе людина, і підказує шлях їхнього вирішення.

У лекції пропонується такий спосіб вирішення ціннісних конфліктів, коли поліпшуюча себе людина позначає інших людей, як своїх помічників.

Лекція. "Ресурси здоров'я."

Лекція присвячена здоров'ю. Адже важливо не тільки полегшити життя в плані зайвих кілограмів, але і поліпшити здоров'я. Людина це цілісна істота у якій ніколи нічого не відбувається ізольовано. Хвороба є відображенням порушених балансів, тому варто розглянути свій стан з цього погляду, тобто подумати про те, що з'явилося результатом надмірного збільшення ваги, чого хотіла душа, серце, розум і чого не одержала. Існують визначені міфи хвороби, тобто умовні вигоди, що існують у самій хворобі. Збільшення ваги дуже часто виникає тоді, коли хочеться чогось більшого, існує потреба в захисті, прагнення одержувати тепло, гріти. Можливо, збільшення ваги виявляє те, що людина віддає те чого віддавати не хоче. Пропонується відповісти на ряд питань, що допоможуть сформулювати образ ідеального здоров'я.

Лекція. "Невідворотність майбутнього. Формування сьогодення." Лекція присвячена психологічним проблемам зв'язаним з ожирінням. Розкривається ситуація, коли при невиборах деструктивної поведінки дуже важливе значення належить невідворотності майбутнього. Лекція дозволяє допомогти в тому, щоб скинути вагу і щоб без боротьби, без внутрішнього напруження

5 утримувати як завгодно довго ту вагу, до якої людина хоче прийти.

Суттєвими відмітними ознаками способу, дійсними у всіх випадках є те, що попередньо, в індивідуальній бесіді, встановлюють індивідуальну норму прийняття їжі, формують психологічну установку неприйняття надлишкової їжі, дають людині для регулярного орального прийому не менше двох дієтичних добавок, причому, спочатку призначають готову стартову дієтичну

10 добавку "Женераль Ліберін", ставлять до відома, що вказана дієтична добавка пригнічує потяг до їжі, поліпшує основний обмін, сповіщають про небезпеку переїдання, і призначають додатково для орального прийому готову дієтичну добавку "Женераль Ліберін антидот", яку людина приймає в випадку перевищення індивідуальної норми прийняття їжі, та призначають для подальшого самостійного прийому дієтичні добавки, що коректують стан організму, та

15 самостійне прослуховування записаних лекцій.

Суттєвими відмітними ознаками способу дійсними в окремих випадках є те, що дієтичну добавку "Женераль Ліберін", приймають орально в таблетках або капсулах масою по 0,5 грама, або по дві масою по 0,25 грама, до їжі по одній дозі в добу, не більше двох разів.

Те, що залежно від стану людини та основних причин необхідності корекції психології харчової мотивації, призначають для орального прийому готові дієтичні добавки, що коректують стан організму: "Фітоседа" або "Панкреа", або "Гепагранд", або "Вітатонік", або "Нормопотентін", або "Пілоденорм", або "Ортонорм", або "Метапауер", або "Енергонорм", або "Нейронорм", або "Проферментатин", або "Тіреонорм", або "Метаболін", або "Ліпідонорм", або "Ефект +", або "Ліпостимулін", або "Вітамас", або "Ендокринорм", або "Целюнорм".

25 Людина приймає готові дієтичні добавки, що коректують, по одній капсулі з масою по 0,5 грама, або по дві масою по 0,25 грама, два рази на добу до їжі протягом 30 діб.

Людині видають для самостійного прослуховування записані на компакт-дисках відеолекції психологічної корекції харчової поведінки: "Психологія харчової поведінки", або "Чекання від їжі. Вкладені емоції", або "Як схуднути й утримати вагу. Конкретні правила. Мотивація.", або

30 "Постановка психологічної задачі", або "Первинні враження. Досвід дитинства", або "Самооцінка. Я-концепція. Вступна", або "Пошук себе в собі та ззовні себе", або "Q1" Первинні враження. Досвід дитинства. Позбавлення ілюзій", або "Оволодіння енергією і силою" повної частини. Баланс субособистостей", або "Q" Причини надлишкової ваги. Вступна", або Лекція "Самооцінка. Я-концепція. Зміна Самооценки. Я-концепція.", або "Q4" Комплексні еквіваленти. "Q5" Інтерпретації. "Q6" Атрибуції. Рятуння від ілюзій.", або "Q7", "Q8" Чекання позитивних емоцій і утеча від негативних емоцій за допомогою їжі.", або "Q9" Принципи повинності. "Q10" Внутрішні діалоги. Рятуння від ілюзій", або "Q11" Психологічні захисти. Рятуння від ілюзій", "Q12" Емоції ситості і голоду. Рятуння від ілюзій", або "Q2" Пророцтва, що самореалізуються. "Q3" самоефективність. Рятуння від ілюзій", або "Норми харчової поведінки під час зниження ваги", або "Система зниження ваги "Traffic Light". Початок шляху", або "Стратегічні образи поведінки", або "Надійне майбутнє. Погляд з різних позицій", або "Генеральне збирання", або "Казка про вагу і людську мудрість", або "Конфлікти цінностей і способи їхнього подолання", або "Ресурси здоров'я", або "Невідворотність майбутнього. Формування сьогодення."

Дієтичну добавку "Женераль Ліберін антидот" приймають по одній таблетці або капсулі масою по 0,5 грама, або по дві масою по 0,25 грама, зранку до їжі, до нормалізації психосоматичних реакцій, зв'язаних з переїданням.

Завдяки встановленню для людини індивідуальної норми прийняття їжі, формування психологічної установки неприйняття надлишкової їжі, та регулярного орального прийому дієтичних добавок, спочатку, стартової дієтичної добавки "Женераль Ліберін", яка пригнічує

50 потяг до їжі, поліпшує основний обмін. А сповіщенням людині про небезпеку переїдання і необхідності прийому дієтичної добавки "Женераль Ліберін антидот", та інформацією з записаних лекцій, забезпечена зміна психології харчової мотивації самостійно на основі призначених фахівцем діючих речовин з забезпеченням створення в організмі балансу потрібних речовин, за рахунок прийому дієтичних добавок, що коректують стан організму, без надмірно жорсткого впливу, та сильнодіючих речовин.

Особи, що пройшли курс, відзначають поліпшення стану обміну, легкість досягнення стану насичення, зниження потреби в їжі, почуття наповненого шлунка, прискорення адаптації до нових умов харчової поведінки, зміну відносин до проблеми в цілому, значне поліпшення загального стану здоров'я при прогресивному зниженні маси тіла. Середня утрата ваги складає

60 15-25 % від початкової ваги за 3- місячний курс.

Спосіб зміни психології харчової мотивації, виконується так:

- Попередньо в індивідуальній бесіді встановлюють індивідуальну оптимальну добову норму людини в продуктах харчування, для чого враховують стать, масу людини, надмірну вагу, вік людини, коефіцієнт дієторезистентності, що враховує звикання людини до дієтування, яка

5 залежить від кількості сеансів дієтування, а підбір необхідної кількості і меню споживаних продуктів харчування визначають перерахуванням сумарної енергетичної цінності продуктів, та споживних речовин;

- Формують психологічну установку неприйняття надлишкової їжі. Проведення психологічного впливу виконується для формування у людини стійкого антибулімічного ефекту, та використовується для розриву автоматизованих (навикових) "ланцюжків думок" і дій що призводять людину до патологій. Схема взаємодії харчових стимулів індивіда представляється у вигляді: $S \Rightarrow O \Rightarrow R$ (стимул \Rightarrow реакція з проміжною змінною O), що включає, насамперед, когнітивну переробку сприйнятого. Психологічні порушення, що передують етапові нейрофізіологічних розладів, зв'язаних з аберацією мислення. Під аберацією мислення розуміють порушення на когнітивній стадії переробки інформації (позначення, селекція, інтеграція, інтерпретація), що спотворюють бачення об'єкта або ситуації. Перекручені когніції є причиною неправильних уявлень і самосигналів та неадекватних емоційних реакцій на харчові стимули. Повідомлення пацієнтові про розвиток ускладнень при переїданні, у картині яких переважає клініка отруєння, нормалізує його харчову поведінку вже на рівні селекції й інтеграції.

10 Після введення дієтичної добавки "Женераль Ліберін" і видачі дієтичної добавки "Женераль Ліберія антидот" для зняття ускладнень, зв'язаних з переїданням, відбувається прискорення насичення, зниження потреби у високоенергетичних продуктах харчування. Антибулімічний ефект зберігається 3-4 місяці, іноді досягаючи терміну в 5-6 місяців.

- Дають людині для самостійного прийому орально одноразово до їжі дві дози стартової дієтичної добавки "Женераль Ліберін" в таблетках, або капсулах по 0,5 грама, та повідомляють що вказана дієтична добавка пригнічує потяг до їжі, поліпшує основний обмін, та про безпеку переїдання;

- вручають дієтичну добавку "Женераль Ліберін антидот" ("GL антидот"), яку людина повинна приймати при перевищенні індивідуальної норми, яким в випадку зриву обмеження

30 норми прийняття їжі усувають психосоматичні реакції, зв'язані з переїданням. "Женераль Ліберін антидот" приймають по одній таблетці або капсулі по 0,5 грама діючої речовини до їжі зранку, до нормалізації психосоматичних реакцій.

- залежно від стану людини та основних причин необхідності корекції харчової мотивації призначають для самостійного орального прийому готові коректуючі дієтичні добавки

35 "Фітоседа", або "Панкреа", або "Гепагранд", або "Вітатонік", або "Нормопотентін", або "Пілоденорм", або "Ортонорм", або "Метапауер", або "Енергонорм", або "Нейронорм", або "Проферментатин", або "Тіреонорм", або "Метаболін", "Ліпідонорм", або "Ефект+", або "Ліпостимулін", або "Вітамас", або "Ендокринорм", або "Целюнорм".

Людина самостійно проходить дієтування, приймає готові дієтичні добавки, що коректують стан організму, по одній капсулі з масою по 0,5 грама два рази на добу до їжі протягом 30 днів, та дивиться і прослуховує видані фахівцем для самостійного прослуховування записані на компакт-дисках лекції психокорекції харчової поведінки перелічені в опису вище.

Склад стартової дієтичної добавки не є предметом винаходу, але для кращого розуміння приводимо якісний та кількісний склад з описом речовин та їх дії.

45 Наприклад, таблетки дієтичної добавки "Женераль Ліберін" (General Liberin), масою по 500 мг, які у сухому вигляді містять, мг:

янтарну кислоту	12,5
яблучну кислоту	12,5
екстракт ствола худії	12,5
екстракт листя джимнеми	12,5
екстракт трави пасіфлори	12,5
екстракт кожури плодів гарцинії	12,5
екстракт шаровини фукуса	12,5
екстракт плодів гуарани	12,5
екстракт стулок квасолі	12,5
крохмаль картопляний	39,5
мікрокристалічну целюлозу (МКЦ)	250,0
аеросил	5,0

магнію стеарат 3,0
 решта лактулоза.

Янтарна кислота в організмі в цілому нормалізує вміст гістаміну й серотоніну й підвищує мікроциркуляцію в органах і тканинах, передусім в тканинах мозку, не виявляючи впливу на артеріальний тиск і показники роботи серця.

Яблучна кислота синтезується організмом і потрібна для біохімічних процесів розщеплювання білків, жирів і вуглеводів, у результаті яких виробляється енергія. Тому додатковий її прийом сприяє збільшенню рівня енергії, стимулює поглинання кисню клітинами організму, допомагає видаленню компонентів, що утворюються внаслідок гіпоксії і перешкоджають синтезу АТФ. Крім того, позитивно впливає на травну систему - прискорює утворення жовчі в печінці, має протизапальні властивості, нормалізує вироблення шлункового соку, стимулює травні процеси.

Указані кислоти є універсальними внутрішньоклітинними метаболітами, прийняті ззовні вони виконують потужну сигнальну функцію, організм реагує на це різким викидом гормонів, запасних поживних речовин, тому в дієтичній добавці міститься від 2,0 % до 3,5 % для забезпечення достатнього енергетичного впливу, та виключенню надлишків, які організм використовує на створення запасу.

Екстракт стовбура худії - містить натуральний утримувач голоду. Основний діючий компонент худії впливає на гіпоталамічні структури організму людини і подає сигнал головному мозку про високий рівень глюкози. У підсумку, такі імпульси приводять до зниження апетиту і придушенню почуття голоду в людини. Тому в дієтичній добавці міститься від 2,0 % до 3,5 % для забезпечення впливу на гіпоталамус без побічних дій.

Екстракт листя джимнеми застосовується як джерело сапонінів, підтримання виробництва інсуліну. Допомагає організму контролювати рівень цукру в крові. Здатний блокувати абсорбцію цукру в шлунково-кишковому тракті. Відомо, що цей екстракт не має побічних ефектів і здійснює вплив на зниження цукру в крові тільки у хворих діабетом. У здорових людей при вживанні екстракту не було виявлено ефекту зниження цукру в крові. В дієтичній добавці міститься від 2 % до 3,5 %, які достатні для забезпечення ефекту.

Екстракт трави пасифлори містить біофлавоноїди, і зокрема велику кількість флавоноїду вітексину, гіперозиду, рутину, які мають антиоксидантну активність, заспокійливу і пом'якшувальну дію. Екстракт містить також речовини сапоніни, кумарини, каротиноїди, аскорбінову кислоту та інші вітаміни, макро- і мікроелементи. Нетоксичний, не робить істотного впливу на рівень артеріального тиску, на дихання, на адренореактивні, М- і Н-холінореактивні системи. Фармакологічно активними речовинами є, перш за все, карманалові алкалоїди і флавоноїди. В дієтичній добавці міститься від 2, % до 3,5 % для забезпечення легкої заспокійливої дії.

Екстракт шкірки плодів гарцинії містить найвідоміший його активний компонент - гідроксимонну кислоту, не менше 60 %. Пригнічує активність ферменту цитратліази і тим самим, за конкурентним типом, пригнічує утворення ацетил КоА (коензим-А), що, у свою чергу, обмежує подальший синтез жирних кислот через малоніл КоА. В дієтичній добавці міститься від 2,0 % до 3,5 % для обмеження синтезу жирних кислот і сприяння схудненню без побічних ефектів.

У той же час, під дією гідроксицитрину відбувається активація ферменту карнітин-ацилтрансферази, завдяки чому активується утворення карнітину і посилюється транспорт внутрішньоклітинних жирних кислот у мітохондрії та їх окислення у цих субклітинних утвореннях.

Екстракт сировини фукуса - бурої водорості знижує рівень цукру в крові, знижує засвоювання компонентів їжі, особливо жирів та холестерину. Містить альгінову кислоту (до 25 %), йод в органічному стані (до 0,9 %), слиз басарин, фосфорнокисле і хлористе вапно, бромистий і йодистий натрій, маніт, залізо і інші мікроелементи, фукоїдан (близько 60 %). З фукоїдану при гідролізі утворюються фукози й інші полісахариди, а також протеїни і вітаміни (С, В, Е). Екстракт Фукуса добре засвоюється в травному тракті людського організму. При гіпо -і авітамінозах бура водорість здатна не тільки наситити тканини й органи вітамінним коктейлем, але і привнести в організм понад сорока макро- і мікроелементів. І що суттєво, такі мінеральні речовини як залізо, йод, калій, кальцій, натрій, магній, кремній, селен, фосфор, цинк, сірка та інші, утримуються у фукусі в біодоступній органічній формі.

В дієтичній добавці міститься від 2,0 % до 3,5 % для зниження засвоювання жирів та відкладення холестерину, та поставки в організм достатньої кількості макро- і мікроелементів.

Екстракт плодів гуарани є джерелом кофеїну, а також теоброміну, теофіліну, ксантину і його похідних, танінів, сапонінів, крохмалю, холіну і пігментів. Має тонізуючу, стимулюючу,

посилюючи енергетичний обмін дію. На обмінні процеси і нервову систему діє як імунорегулятор, нормалізуючи імунореактивний процес, швидко ліквідує втому, перевтомлюваність і можливі порушення біоструктурних механізмів захисту. Відновлює захисні сили організму. В дієтичній добавці міститься від 2,0 % до 3,5 % для підтримки тонуусу людини.

5 Екстракт стулок квасолі - найбільш активний компонент комплексу, містить аргінін, тригонелін, тирозин, лейцин, лізин, триптофан, холін, аспарагін і геміцелюлозу. Аргінін обумовлює антидіабетичну (гіпоглікемічну) дію екстракту, подібно м'якій дії невеликих доз інсуліну.

10 Активна діюча речовина в цьому екстракті - фазеоламін. Він інгібує альфа-амілазу підшлункової залози, і таким чином перешкоджає швидкому розщепленню і засвоєнню вуглеводів у шлунково-кишковому тракті. У результаті глюкоза не буде швидко виділятися до кровотоку при вживанні швидких вуглеводів, тобто попереджаються інсулінові піки. Він має рідкісну здатність блокувати дію важливого травного ферменту альфа-амілази, який відповідає у шлунку людини за розщеплення складних вуглеводів на прості сахари. Адаже складні вуглеводи у нерозщепленому стані організмом не засвоюються. В дієтичній добавці міститься від 2,0 % до 3,5 % для зниження засвоєння вуглеводів.

Допоміжні речовини:

Крохмаль картопляний, це речовина що набрякає у шлунково-кишковому тракті, використовується як згущувач. В дієтичній добавці міститься від 7,0 % до 8,5 %.

20 Мікрокристалічна целюлоза (МКЦ) наповнювач, розріджувач, який забезпечує прискорення дії таблетки, джерело харчових волокон, сорбент, знижує рівень цукру в крові, знижує навантаження на органи детоксикації. В дієтичній добавці міститься від 47,0 % до 52 %.

Аеросил, колоїдний діоксид кремнію, легкий порошок з високими адсорбційними властивостями, %.

25 Магнію стеарат, хелатне з'єднання магнію - найбільш легко засвоюється організмом людини. В дієтичній добавці міститься від 0,5 % до 1,5 %

Як допоміжні речовини-заповнювачі може використовуватись:

30 Крохмаль, глюкоза, сахароза, лактоза (молочний цукор), магнію карбонат основний, магнію окис, натрію хлорид, натрію гідрокарбонат, глина біла (каолін), желатин, целюлоза мікрокристалічна, метилцелюлоза, натрієва сіль карбоксиметилцелюлоза, кальцію карбонат, амілопектин, сорбіт, маніт, пектин.

Але найбільш придатним для заявленої дієтичної добавки є лактулоза (4-О-бета-D-Галактопіранозил-D-фруктоза) - дисахарид, що складається з залишків молекул галактози і фруктози, синтетичний стереоізомер молочного цукру - лактози. У природі не зустрічається.

35 Лактулоза використовується як осмотичний проносний засіб, що стимулює перистальтику кишечника, і застосовується при запорах, печінковій енцефалопатії, а також при діагностиці порушень шлунково-кишкового тракту.

40 Кількість речовин в загальному обсязі вибрана з врахуванням ефективної дози екстрактів та їх комплексної дії. В цілому дієтична добавка "Женераль Ліберін" ініціатор (індуктор) ферментних систем поліпшує загальний обмін, регенерує ферменти, що блокуються в циклі трикарбонових кислот (цикл Кребса). Вхідні до складу проміжні каталізатори роблять широкий діючий ефект на блоковані або неактивізовані ферментні системи. Дає позитивний ефект через регулювання окислювально-відновних процесів, процесів окисного декарбоксилізування. Конферментативна дія у відношенні флавопротеїдів, трансаміаз, дегідратаз, десульфгідраз, декарбоксилази. Ефективний при астениях різної етнології. Антибулімічні ефекти виявляються в купіруванні і зм'якшенні астено-невротичної, неврозоподібної симптоматики. Має регулюючу дію у відношенні процесів дезінтоксикації. Активатор сульфгідрильного фактора окислювально-відновних процесів. Знімає хронічні інтоксикації. Зменшує запальні процеси в органах травлення, сечового міхура. Зменшує явище слабості, "свинцевої ваги". Нормотимік у відношенні розладів настрою і поведінки. Біокаталітична активність, підтримка енергетики кліток. Для поліпшення печінкових детоксичних функцій.

50 Психологічні порушення передують етапові нейрофізіологічних розладів, зв'язаних з аберацією мислення. Під аберацією мислення розуміють порушення на когнітивній стадії переробки інформації (позначення, селекція, інтеграція, інтерпретація), що спотворюють бачення об'єкта або ситуації. Перекручені когніції є причиною неправильних уявлень, самосигналів і неадекватних емоційних реакцій на харчові стимули. Повідомлення пацієнтові про розвиток ускладнень при переїданні, у картині яких переважає клініка отруєння, нормалізує його харчову поведінку вже на рівні селекції й інтеграції. Тому згідно винаходу після введення дієтичної добавки "Женераль Ліберін" і видачі дієтичної добавки "Женераль Ліберін антидот" 60 для зняття ускладнень, зв'язаних з переїданням, у людини відбувається прискорення

насичення, зниження потреби у високоенергетичних продуктах харчування. Антибулімічний ефект зберігається 3-4 місяця, іноді досягаючи терміну в 5-6 місяців. Позитивною якістю є стимуляція центрів насичення без гальмування центрів голоду, що сприяє відсутності рецидивів після закінчення дії препарату.

5 Нейрофізіологічна дія, на відміну від терапевтичних ефектів клітинного рівня, що спостерігаються відразу, нейрофізіологічні ефекти настають через 16-24 години, тому вечір, безпосередньо після прийому стартової дієтичної добавки "Женераль Ліберін", проходить звичайно, а зміни харчової поведінки спостерігаються з наступного дня.

10 Дієтична добавка "Женераль Ліберін" виготовляються з рослинної сировини згідно з технічними нормами, по відомій фахівцям технології та обладнанні і використовується згідно з представленою корисною моделлю.

Дієтична добавка "Женераль Ліберін" ефективно діє під час відсутності енкефалінів, що утворюються при переїданні. Навіть однократне переїдання понад 100 ккал приведе до зриву і припинення схуднення.

15 Купірування або припинення розладів, зв'язаних з переїданням, досягається застосуванням дієтичної добавки "Женераль Ліберін антидот".

Капсули по 500 мг дієтичної добавки "Женераль Ліберін антидот" ("GL антидот"), які у сухому вигляді, містять екстракти рослин та допоміжні речовини, мг:

коензим Q ₁₀	50
екстракт стулок білої	50
квасолі	
екстракт плодів	50
шипшини	
екстракт листя сенни	50
крохмаль картопляний	50
МКЦ	50
аеросил	10
магнію стеарат	5

лактоулоза, сама
капсула
решта виготовлена з
желатини.

20 Коензим Q₁₀ (Кофермент) антиоксидант, бере участь у реакціях окисного фосфорилування, є компонентом ланцюга переносу електронів у мітохондріях. Інгібітори убихінону зупиняють реакції окисного фосфорилування, бере участь у переносі електронів з NADH-дегідрогеназного комплексу (комплекс I) і сукцинатдегідрогеназного комплексу (II) на комплекс III, і бере участь у такий спосіб у синтезі АТФ. Відновлює антиоксидантну активність вітаміну Е.

25 В дієтичній добавці міститься від 9 до 12 % для підтримання серцево-судинної системи. Екстракт стулок білої квасолі викликає зниження вмісту цукру в крові на 30-40 %. Найбільш активний компонент комплексу, містить аргінін, тригонелін, тирозин, лейцин, лізин, триптофан, холін, аспарагін і геміцелюлозу. Аргінін обумовлює антидіабетичну (гіпоглікемічну) дію екстракту, подібно м'якій дії невеликих доз інсуліну.

30 Активна діюча речовина в цьому екстракті - фазеоламін. Він інгібує альфа-амілазу підшлункової залози, і таким чином перешкоджає швидкому розщепленню і засвоєнню вуглеводів у шлунково-кишковому тракті. У результаті глюкоза не буде швидко виділятися до кровотоку при вживанні швидких вуглеводів, тобто попереджаються інсулінові піки. Він має рідкісну здатність блокувати дію важливого травного ферменту альфа-амілази, який відповідає у шлунку людини за розщеплення складних вуглеводів на прості сахари. Адже складні вуглеводи у нерозщепленому стані організмом не засвоюються. В дієтичній добавці міститься від 9,0 % до 12,0 % для зниження засвоювання вуглеводів.

Екстракт плодів шипшини - джерело вітаміну С, покращує вироблення харчопереробних ферментів, нормалізує обмін речовин у організмі.

40 Екстракт листя сенни - проносний засіб рослинного походження. У листах сенни утримуються діантронові глікозиди (близько 3 %) - сеннозиди А, А1, В-С; невелика кількість антрахінонових глікозидів, у тому числі алое-емодина; близько 10 % слизу; флавоноїди, у тому числі похідні камфери; глікозиди нафталену. Стимулює перистальтику товстої кишки, відновлює нормальне функціонування кишечника, не викликає звикання і не впливає на травлення.

45 А також:

Крохмаль картопляний, це речовина що набрякає у шлунково-кишковому тракті, та ще використовується як загущувач. В дієтичній добавці міститься від 7,0 % до 8,5 %.

Мікрокристалічна целюлоза (МКЦ) наповнювач, розріджувач, який забезпечує прискорення дії таблетки, джерело харчових волокон, сорбент, знижує рівень цукру в крові, знижує навантаження на органи детоксикації. В дієтичній добавці міститься від 47,0 % до 52 %.

Аеросил, колоїдний діоксид кремнію, легкий порошок з високими адсорбційними властивостями, речовина що ковзає, забезпечує штамповку і прискорює дію таблетки. В дієтичній добавці міститься від 1,0 % до 2,0 %.

Магнію стеарат, хелатне з'єднання магнію - найбільш легко засвоюється організмом людини. В дієтичній добавці міститься від 0,5 % до 1,5 %.

Так як стартова дієтична добавка "Женераль Ліберія" ефективно діє тільки під час відсутності енкефалінів, що утворюються при переїданні, то дієтична добавка "Женераль Ліберін антидот" припиняє розлади, зв'язані з переїданням, поліпшує основний обмін, і продовжує дію стартової дієтичної добавки.

Дієтична добавка "Женераль Ліберін антидот" виготовляються з рослинної сировини згідно з технічними нормами та правилами, по відомій фахівцям технології та обладнанні і використовується згідно з представленою корисною моделлю.

Приклади конкретного здійснення способу:

Жінці з масою тіла 100 кг у віці 32 років - попередньо в індивідуальній бесіді встановили її індивідуальну оптимальну добову норму в продуктах харчування, для чого врахували стать, масу, надмірну вагу, вік, те що вона вже проходила дієтування;

- сформували психологічну установку неприйняття надлишкової їжі та установку на швидке насичення;

- видали для самостійного прийому орально одноразово до їжі дві дози стартової дієтичної добавки "Женераль Ліберін" в таблетках, по 0,5 грама та повідомили що вказана дієтична добавка пригнічує потяг до їжі, поліпшує основний обмін, та про небезпеку переїдання;

- вручили дієтичну добавку "Женераль Ліберін антидот", та сповістили про те, що вона повинна приймати його при перевищенні індивідуальної норми, для усунення психосоматичних реакцій, зв'язаних з переїданням;

- видали компакт-диски з відеолекціями, які вона в процесі дієтування дивилась та слухала використовуючи ноутбук увесь курс в тому числі "Пошук себе в собі та ззовні себе" та "Постановка психологічної задачі";

- з урахуванням того що жінці необхідно коректувати жировий обмін, вона під час дієтування приймала протягом місяця дієтичну добавку - "Ліпідонорм", по одній капсулі масою 0,5 грама два рази на добу до їжі.

Через тиждень жінка перевищила встановлену оптимальну добову норму і їй довелося приймати чотири доби дієтичну добавку "Женераль Ліберін антидот" по одній таблетці по 0,5 грама зранку до їжі.

Через місяць, так як жінка бажала наряду зі схудненням покращити зовнішність - почала приймати дієтичну добавку "Целюнорм" для корекції тургору й еластичності шкіри, який вона приймала протягом місяця по одній капсулі масою 0,5 грама два рази на добу до їжі і дивилась та слухала, використовуючи ноутбук, курс відеолекцій.

В результаті за два місяці вага знизилась на 17 кг, поліпшився стан обміну, з'явилась легкість досягнення стану насичення, значно поліпшився загальний стан здоров'я та зовнішність.

Другий приклад - жінці з масою тіла 95 кг у віці 33 роки - попередньо в індивідуальній бесіді встановили її індивідуальну оптимальну добову норму в продуктах харчування, для чого врахували стать, масу, надмірну вагу, вік, те що вона вже проходила дієтування;

- сформували психологічну установку неприйняття надлишкової їжі та установку на швидке насичення;

- видали для прийому орально одноразово до їжі дві дози стартової дієтичної добавки "Женераль Ліберін" в капсулах, по 0,5 грама та повідомили, що вказана дієтична добавка пригнічує потяг до їжі, поліпшує основний обмін, та про небезпеку переїдання;

- вручили дієтичну добавку "Женераль Ліберін антидот" та сповістили про те, що вона повинна приймати його при перевищенні індивідуальної норми, для усунення психосоматичних реакцій, зв'язаних з переїданням.

- видали компакт-диски з відеолекціями, в тому числі, "Ресурси здоров'я" та "Норми харчової поведінки під час зниження ваги", які вона дивилась та слухала через ноутбук під час дієтування;

- з урахуванням того, що жінці необхідна гормональна регуляція, призначили дієтичну добавку "Тіреонорм", для орального прийому протягом місяця по одній капсулі масою 0,5 грама два рази на добу до їжі;

Через місяць, для підвищення загального (основного обміну) почала приймати дієтичну добавку "Ефект+", яку вона приймала протягом місяця по одній капсулі масою 0,5 грама два рази на добу до їжі, та продовжувала курс відеолекцій.

В результаті вага знизилась на 16 кг, поліпшився стан обміну, значно поліпшився загальний стан здоров'я.

Автори розробили та виконали успішні випробування способу зміни психології харчової мотивації з використанням дієтичних добавок та психологічної корекції згідно з заявленим способом. Люди по закінченні курсу дієтування відзначають поліпшення стану обміну, легкість досягнення стану насичення, зниження потреби в їжі, почуття наповненого шлунка, прискорення адаптації до нових умов харчової поведінки, зміну відносин до проблеми в цілому, значне поліпшення загального стану здоров'я при прогресивному зниженні маси тіла. Середнє зменшення ваги складає 15-25 % від початкової ваги за 3-и місячний курс.

ФОРМУЛА КОРИСНОЇ МОДЕЛІ

1. Спосіб зміни психології харчової мотивації, що включає проведення психологічної корекції з мотивованим навіюванням у стані пильнування, та вплив з формуванням психологічної установки та діючих речовин на неприйняття надлишкової їжі, який **відрізняється** тим, що попередньо, в індивідуальній бесіді, встановлюють індивідуальну норму прийняття їжі, формують психологічну установку неприйняття надлишкової їжі, дають людині для регулярного орального прийому не менше двох дієтичних добавок, причому спочатку призначають готову стартову дієтичну добавку "Женераль Ліберін", ставлять до відома, що вказана дієтична добавка пригнічує потяг до їжі, поліпшує основний обмін, сповіщають про небезпеку переїдання і призначають додатково для орального прийому готову дієтичну добавку "Женераль Ліберін антидот", яку людина приймає в випадку перевищення індивідуальної норми прийняття їжі, та призначають для подальшого самостійного прийому дієтичні добавки, що коректують стан організму, та самостійне прослуховування записаних лекцій.

2. Спосіб за п. 1, який **відрізняється** тим, що дієтичну добавку "Женераль Ліберін", приймають орально в таблетках або капсулах масою по 0,5 грама, або по дві масою по 0,25 грама, до їжі по одній дозі в добу, не більше двох раз.

3. Спосіб за пп. 1, 2, який **відрізняється** тим, що залежно від стану людини, та основних причин необхідності корекції психології харчової мотивації, призначають для орального прийому готові дієтичні добавки, що коректують стан організму: "Фітоседа" або "Панкреа", або "Гепагранд", або "Вітатонік", або "Нормопотентін", або "Пілоденорм", або "Ортонорм", або "Метапауер", або "Енергонорм", або "Нейронорм", або "Проферментатин", або "Тіреонорм", або "Метаболін", або "Ліпідонорм", або "Ефект +", або "Ліпостимулін", або "Вітамас", або "Ендокринорм", або "Целюнорм".

4. Спосіб за п. 3, який **відрізняється** тим, що призначають людині готові дієтичні добавки, що коректують, по одній капсулі масою по 0,5 грама або по дві масою по 0,25 грама, два рази на добу до їжі протягом 30 діб.

5. Спосіб за п. 3, який **відрізняється** тим, що людині видають для самостійного прослуховування записані на компакт-дисках відеолекції психологічної корекції харчової поведінки "Психологія харчової поведінки" або "Чекання від їжі. Вкладені емоції", або "Як схуднути й утримати вагу. Конкретні правила. Мотивація", або "Постановка психологічної задачі", або "Первинні враження. Досвід дитинства", або "Самооцінка. Я-концепція. Вступна", або "Пошук себе в собі та ззовні себе", або "Q1" Первинні враження. Досвід дитинства. Позбавлення ілюзій", або "Оволодіння енергією і силою повної частини. Баланс субособистостей", або "Q" Причини надлишкової ваги. Вступна", або Лекція "Самооцінка. Я-концепція. Зміна самооцінки. Я-концепція", або "Q4" Комплексні еквіваленти", Q5" Інтерпретації, "Q6" Атрибуції. Рятування від ілюзій", або "Q7", "Q8" Чекання позитивних емоцій і утеча від негативних емоцій за допомогою їжі", або "Q9" Принципи повинності, "Q10" Внутрішні діалоги. Рятування від ілюзій", або "Q11" Психологічні захисти. Рятування від ілюзій", "Q12" Емоції ситості і голоду. Рятування від ілюзій", або "Q2" Пророцтва, що само реалізуються, "Q3" самоефективність. Рятування від ілюзій", або "Норми харчової поведінки під час зниження ваги", або "Система зниження ваги "Traffic Light". Початок шляху", або "Стратегічні образи поведінки", або "Надійне майбутнє. Погляд з різних позицій", або "Генеральне збирання", або "Казка про

- вагу і людську мудрість", або "Конфлікти цінностей і способи їхнього подолання", або "Ресурси здоров'я", або "Невідворотність майбутнього. Формування сьогодення".
6. Спосіб за п. 1, який **відрізняється** тим, що дієтичну добавку "Женераль Ліберін антидот" приймають по одній таблетці або капсулі масою по 0,5 грама, або по дві масою по 0,25 грама, зранку до їжі, до нормалізації психосоматичних реакцій, зв'язаних з переїданням.
- 5

Комп'ютерна верстка А. Крижанівський

Державна служба інтелектуальної власності України, вул. Урицького, 45, м. Київ, МСП, 03680, Україна

ДП "Український інститут промислової власності", вул. Глазунова, 1, м. Київ – 42, 01601