



УКРАЇНА

(19) **UA** (11) **68557** (13) **U**  
(51) МПК (2012.01)  
**A61M 21/00**  
**A61K 47/26** (2006.01)  
**A61K 36/00**

ДЕРЖАВНА СЛУЖБА  
ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ  
ВЛАСНОСТІ  
УКРАЇНИ

## (12) ОПИС ДО ПАТЕНТУ НА КОРИСНУ МОДЕЛЬ

(21) Номер заявки: <b>u 2011 12042</b>	(72) Винахідник(и): <b>Цвіткова Алла Борисівна (UA)</b>
(22) Дата подання заявки: <b>13.10.2011</b>	
(24) Дата, з якої є чинними права на корисну модель: <b>26.03.2012</b>	(73) Власник(и): <b>Цвіткова Алла Борисівна,</b> вул. Пісарєва, 6, кв. 46, м. Вінниця, 21016 (UA)
(46) Публікація відомостей про видачу патенту: <b>26.03.2012, Бюл.№ 6</b>	

## (54) СПОСІБ СТАБІЛІЗАЦІЇ ВАГИ

### (57) Реферат:

Спосіб стабілізації здійснюють в два етапи. Як на першому, так і на другому етапах розробляють програму харчування сумарною тривалістю першого і другого етапу не менше ніж 1,5 місяці. Тривалість першого етапу складає від 2 до 4 тижнів, під час якого забезпечують плавне збільшення порції до комфортної від 350 до 450 г за одне приймання їжі і зміну поєднання продуктів в пайовому співвідношенні 1:1 та з сумарною кількістю жиру, що надходить з їжею, від 16 до 21 г, на тлі посилення фізичних навантажень тривалістю від 40 до 60 хвилин. Використовують настій вітамінізуючого збору рослинних компонентів, від 1 до 3-х стаканів в день. На другому етапі забезпечують щотижневе збільшення денного калоража шляхом підвищення жирності продуктів і додавання в раціон харчування вуглеводних продуктів з середнім і високим глікемічним індексом. В перший тиждень збільшують жирність кисломолочних продуктів до 3-4 %, включаючи сметану 15 % - жирності. Під час другого тижня харчування в раціон вводять масла рослинного і тваринного походження порційністю від 10 до 30 г за один прийом, на тлі зменшення інтенсивності навантажень, які включають як динамічну, так і статичну складову, обмежуючи їх тривалість 15-30 хвилинами. В кінці етапу залишають тільки статичні навантаження у вигляді дихальних вправ тривалістю 10-20 хвилин. Під час третього тижня проходження програми в раціон живлення вводять продукти з підвищеною жирністю, дотримуючись поєднання продуктів і величини порцій.

UA 68557 U



Корисна модель належить до медицини і може бути використана для стабілізації ваги людини, переважно після її корекції або зниження.

Проблема надмірної ваги і ожиріння стосується широких верств населення з різним рівнем доходу в економічно розвинених країнах та країнах що розвиваються. Збиток для здоров'я, що наноситься ожирінням, зіставимо зі шкодою від куріння і вживання алкоголю. Надмірна вага збільшує ризик розвитку серцево-судинних захворювань, діабету другого типу, захворювань органів травлення, печінки і підшлункової залози, погіршує якість життя, знижує самооцінку і негативно впливає на тривалість життя.

Поширеність органічних розладів, що викликають надмірну вагу при нормальній харчовій поведінці, незначна і не перевищує 1-2 % від загального числа людей з надмірною вагою. Основними причинами ожиріння є надмірне харчування і малорухливий спосіб життя.

Найбільш важливою мішенню для терапії ожиріння і корекції надмірної ваги є спосіб життя і нерациональна харчова поведінка, зокрема, компульсивна харчова поведінка, хронічне переїдання, незбалансоване по калорійності і по компонентному складу харчування.

Відомий спосіб корекції ваги тіла людини (патент РФ N 2019996, A61M 21/00, 1993), суть якого полягає в поєднанні одноразової психотерапевтичної дії з дієтотерапією протягом двох місяців, при цьому спочатку пацієнтів формують в групи за ознакою ідентичної навіюваності, здійснюють раціональну психотерапію в стані неспання, потім на тлі релаксації, що посилюється, здійснюють гетеросугестивну дію з установкою на вироблення негативних емоцій до зловживання їжею з підвищеною енергетичною цінністю.

Відомий "Спосіб Тукаєва Р.Д. лікування аліментарного ожиріння" (патент РФ N 2008028, A61M 21/00, 1992). Лікування досягається шляхом проведення психотерапії в стані медитації з подальшим виведенням пацієнта з цього стану, який відрізняється тим, що заздалегідь проводять психотерапію в стані неспання, при цьому за допомогою вербального навіювання підкріплюють і підсилюють мотивацію зниження ваги, потім вводять пацієнта в стан медитації, здійснюють гетеросугестивну дію з установкою на вироблення негативних емоцій до зловживання їжею з підвищеною енергетичною цінністю.

Основними недоліками згаданих способів є:

- відсутність індивідуального підходу до хворого ожирінням, що, зокрема, виключає можливість психоаналізу причин ожиріння конкретного пацієнта;
- спрямованість психотерапії в основному на дотримання дієти, що є лише одним з багатьох чинників ожиріння;
- не всі хворі ожирінням піддаються навіюванню.

Відомий спосіб лікування ожиріння шляхом дієтотерапії зниженої калорійності з обмеженням вуглеводневмісних продуктів і жирів. Для цього знижують калорійність харчування до 1200 ккал, включаючи в раціон вуглеводневмісні продукти з глікемічним індексом менше 40. При зниженні початкової маси тіла на 5 % і стабілізації ваги протягом 3 місяців збільшують калорійність до розрахункової величини, визначуваної по формулі розрахунку добової калорійності, рекомендованої ВОЗ з урахуванням статі, віку, ваги і фізичної активності. При цьому в раціон харчування вводять вуглеводневмісні продукти з глікемічним індексом 40-69 до зниження ваги до заданого рівня (патент RU № 2258533 МПК A61K 47/26). До недоліків способу слід віднести те, що згаданий спосіб в основному заснований на використанні дієтичного харчування, яке не закріплює у людини стійкої звички харчуватися правильною і здоровою їжею.

Відома безліч композицій фіточаїв, так з патенту RU № 2172589 відома композиція фіточаю «Схудни», що містить комірник, кріп пахучий, кульбабу, левзею, жостір ольховидний, бадан товстолистий, подорожник, шипшину, ромашку аптечну, солянку холмову в певних вагових співвідношеннях..

Відомий також фіточай, розкритий в патенті RU № 2162644, що містить суміш квіток гібіскуса і листя касії (сенни) в кількості 97,0-99,6 мас. % і рослинні домішки-добавки в кількості 0,4-3,0 мас. %.

Згадані фіточаї використовують для зниження ваги, проте вони в основному мають послаблюючу дію, і їх ефективність відносно зниження ваги є невисокою.

Відомий спосіб зниження ваги по патенту України № 41776, МПК A61M 21/00, який полягає в тому, що спочатку виявляють причину ожиріння і мотивацію для зниження ваги, на основі чого знаходять індивідуально-психологічні настанови для проведення психотерапії з використанням методів аутогенного тренування у стані неспання і медитації, індивідуально підбирають низькокалорійну дієту та фізичні навантаження. Визначають психологічний тип пацієнта, за яким вибирають методи навіювання, самонавіювання і афірмації для аутогенного тренування, виробляють і закріплюють стійкі навички правильного харчування, низькокалорійна дієта полягає в збалансованому харчуванні на основі високоенергетичних та вітамінних продуктів з

регуляцію водного балансу, а як фізичні навантаження застосовують комплекси вправ, що поєднують статичні та динамічні навантаження м'язів і дихальні вправи, які спрямовані на знімання стресу, причому процес корекції ваги здійснюють протягом 3-4 місяців при постійному індивідуальному контролі дій кожного пацієнта за допомогою мобільного зв'язку і індивідуального графіку роботи з використанням зворотного зв'язку кожного пацієнта з інструктором.

Аналіз відомих джерел інформації показав, що відомо безліч способів корекції надмірної ваги, але автором не було знайдено жодного способу, направленого на її стабілізацію після схуднення.

У основу корисної моделі поставлено задачу створення способу стабілізації ваги шляхом розробки індивідуальної для кожного пацієнта програми харчування, яка включає використання рослинних компонентів, що забезпечує дотримання правильних харчових звичок і не супроводжується внутрішнім дискомфортом.

Поставлена задача вирішується тим, що розроблено спосіб стабілізації ваги, який полягає в призначенні дієтичного харчування з використанням препаратів рослинного походження, а також фізичних навантажень і який здійснюють в два етапи, при цьому як на першому, так і на другому етапах розробляють програму харчування сумарною тривалістю першого і другого етапу не менше ніж 1,5 місяці, причому тривалість першого етапу складає від 2 до 4 тижнів, під час якого забезпечують плавне збільшення порції до комфортної від 350 до 450 г за одне приймання їжі і зміну поєднання продуктів в пайовому співвідношенні 1:1 та з сумарною кількістю жиру, що надходить з їжею від 16 до 21 г, на тлі посилення фізичних навантажень тривалістю від 40 до 60 хвилин, а як препарати рослинного походження використовують настій вітамінізуючого збору рослинних компонентів, направлений на поліпшення роботи імунної системи і посилення обмінних процесів організму від 1 до 3-х стаканів в день, на другому етапі забезпечують щотижневе збільшення денного калоража шляхом підвищення жирності продуктів і додавання в раціон харчування вуглеводних продуктів з середнім і високим глікемічним індексом, крім того, в перший тиждень збільшують жирність кисломолочних продуктів до 3-4 %, включаючи сметану 15 % - жирності, під час другого тижня харчування в раціон вводять масла рослинного і тваринного походження порційністю від 10 до 30 г за один прийом, на тлі зменшення інтенсивності навантажень, які включають як динамічну, так і статичну складову, обмежуючи їх тривалість 15-30 хвилинами, при цьому в кінці етапу залишають тільки статичні навантаження у вигляді дихальних вправ тривалістю 10-20 хвилин, під час третього тижня проходження програми в раціон живлення вводять продукти з підвищеною жирністю, дотримуючись поєднання продуктів і величини порцій.

Крім того, на першому етапі, як поєднання продуктів використовують поєднання білків і клітковини.

Крім того, на першому етапі, як поєднання продуктів використовують поєднання білків і простих вуглеводів від 2 до 4 разів на тиждень.

Крім того, як збір для вітамінізуючого настою, направленого на поліпшення роботи імунної системи і посилення обмінних процесів організму, використовують рослинні компоненти при наступному їх співвідношенні:

зелений чай - 20 г, шипшина - 20 г, листя чорної смородини - 30 г, мелений корінь імбиру - 10 г, квітки чорної бузини - 15 г з розрахунку 1 ст. л. збору на 200 мл води - збір № 1.

Крім того, як збір для вітамінізуючого настою, направленого на поліпшення роботи імунної системи і посилення обмінних процесів організму, використовують рослинні компоненти при наступному їх співвідношенні:

меліса - 20 г, женьшень - 20 г, листя суниці - 30 г, шипшина - 15 г, ромашка - 15 г, кукурудза (рильця) - 20 г із розрахунку 1 ст. л. збору на 200 мл води. - збір № 2.

Крім того, настої збору № 1 і збору № 2 приймають чергуючи.

Крім того, як продукти з підвищеною жирністю використовують продукти із вмістом жиру від 15 до 20 г жиру на 100 г продукту.

Крім того, як поєднання продуктів на третьому тижні використовують, наприклад смажену картоплю - 100-150 г, овочі (огірки) - 150-200 г.

Крім того, як продукти з підвищеною жирністю використовують тверді сири, борошняні і кондитерські вироби тощо.

У основі даного способу лежить поступовий перехід від дієтичного харчування до звичного буденного харчування людини.

Головними завданнями програми стабілізації ваги, є збільшення порції до комфортної, повернення у процес харчування продуктів, з підвищеною жирністю і калорійністю, а також

формування програми фізичних вправ, яка допоможе організму адаптуватися в перехідний період повернення до власної харчової поведінки і стилю харчування.

Тривалість програми стабілізації ваги складає від не менше ніж 1,5 місяця і може бути подовжена до 3 місяців, залежно від кількості скинутих кілограмів і часу, витраченого на скидання ваги. Стабілізація ваги відбувається при поступовому поверненні жирності продуктів, що передбачає собою щотижневі зміни жирності продуктів і плану харчування і умовно ділиться на 2 етапи: первинний - етап збільшення і стабілізації розміру порції, вторинний - етап зміни і збільшення жирності продуктів харчування.

Перший етап триває від 2 до 4 тижнів. Завданням першого етапу є плавне збільшення порції до комфортної (приблизно 350-450 г) за один прийом їжі, при цьому розвантажувальні і очищаючі дні в план харчування не включаються. На даному етапі змінюється поєднання продуктів в пайовому співвідношенні (можливе поєднання білків і клітковини (овочів) 1:1). Також допускається поєднання білків і простих вуглеводів від 2 до 4 разів на тиждень, кількість прийомів залежить від побажань людини. Жирність продуктів не підвищується і не перевищує 16-18 г у добу, максимально - до 21 г.

Проходження етапу стабілізації супроводжується вживанням вітамінізуючих і тонізуючих трав і настоїв, направлених на поліпшення роботи імунної системи і посилення обмінних процесів організму.

Збір № 1

Зелений чай - 20 г, шипшина - 20 г, листя чорної смородини - 30 г, мелений корінь імбиру - 10 г, квітки чорної бузини - 15 г, 1 ст. л. збору настоюють на 200 мл води близько 5-7 хвилин. Початкова доза - 1 стакан в день з поступовим збільшенням до 3-х стаканів в день.

Збір № 2

Меліса - 20 г, женьшень - 20 г, листя суниці - 30 г, шипшина - 15 г, ромашка - 15 г, кукурудза (рильця) - 20 г, 1 ст. л. збору настоюють на 200 мл води близько 5-7 хвилин. Початкова доза - 1 стакан в день з поступовим збільшенням до 3-х стаканів в день.

Збори можна чергувати або вживати на вибір залежно від смакових переваг.

Використання даних трав допомагає адаптуватися організму до нового поєднання продуктів і стилю харчування.

Другий етап програми стабілізації направлений на збільшення жирності продуктів і вироблення індивідуального стилю харчування. На даному етапі відбувається плавне, щотижневе збільшення денного калоража за рахунок підвищення жирності продуктів і додавання в план харчування вуглеводних продуктів з середнім і високим глікемічним індексом.

Основні зміни в плані харчування вносяться до перших чотирьох тижнів проходження другого етапу програми стабілізації.

На першому тижні відбувається збільшення жирності кисломолочних продуктів (до 3-4 %), а також вживання сметани - 15 % жирності в їжу. За перший тиждень другого етапу програми може відбутися незначне збільшення ваги - до 1 кг. або вага залишається незмінною.

На другому тижні харчування відбувається введення в раціон масел рослинного і тваринного походження (від 10 до 30 г за один прийом їжі). На даному тижні вага може залишитися незмінною або відбутися невеликі зміни як в набір, так і в скиданні ваги.

На третьому тижні проходження програми в раціон харчування додаються раніше не рекомендовані продукти, за домовленістю з людиною. В цьому випадку чітко простежується поєднання продуктів і кількість порції. Наприклад: смажена картопля - 100-150 г, овочі (огірки) - 150-200 г або пельмені - 200-250 г, овочі (огірки) - 150 г.

За проходження другого етапу вага людини не повинна збільшитися більш ніж на 10-15 % від скинутої ваги.

Після проходження 2-го етапу програми стабілізації ваги людині даються усні рекомендації на період від 1 до 2 місяців, залежно від правильності проходження програми.

Проходження етапу стабілізації супроводжується щоденним контролем людини в телефонному режимі, що дозволяє допомогти людині увійти до буденного живлення не маючи страху, що вага повернеться.

Даний метод направлений на побудову харчової поведінки людини відповідно до особливостей організму і рівня обмінних процесів після проходження програми.

Ефективність даного способу заснована на індивідуальності програми і отриманні стабільного результату по вазі впродовж довгого періоду часу за рахунок кардинальної зміни стилю харчових звичок і переваг.

## ФОРМУЛА КОРИСНОЇ МОДЕЛІ

- 5 1. Спосіб стабілізації ваги, що полягає в призначенні дієтичного харчування з використанням препаратів рослинного походження, а також фізичних навантажень, який здійснюють в два етапи, при цьому як на першому, так і на другому етапах розробляють програму харчування сумарною тривалістю першого і другого етапу не менше ніж 1,5 місяці, причому тривалість першого етапу складає від 2 до 4 тижнів, під час якого забезпечують плавне збільшення порції до комфортної від 350 до 450 г за одне приймання їжі і зміну поєднання продуктів в пайовому співвідношенні 1:1 та з сумарною кількістю жиру, що надходить з їжею від 16 до 21 г, на тлі посилення фізичних навантажень тривалістю від 40 до 60 хвилин, а як препарати рослинного походження використовують настій вітамінізуючого збору рослинних компонентів, направлений на поліпшення роботи імунної системи і посилення обмінних процесів організму від 1 до 3-х стаканів в день, на другому етапі забезпечують щотижнєве збільшення денного калоража шляхом підвищення жирності продуктів і додавання в раціон харчування вуглеводних продуктів з середнім і високим глікемічним індексом, крім того, в перший тиждень збільшують жирність кисломолочних продуктів до 3-4 %, включаючи сметану 15 % - жирності, під час другого тижня харчування в раціон вводять масла рослинного і тваринного походження порційністю від 10 до 20 30 г за один прийом, на тлі зменшення інтенсивності навантажень, які включають як динамічну, так і статичну складову, обмежуючи їх тривалість 15-30 хвилинами, при цьому в кінці етапу залишають тільки статичні навантаження у вигляді дихальних вправ тривалістю 10-20 хвилин, під час третього тижня проходження програми в раціон живлення вводять продукти з підвищеною жирністю, дотримуючись поєднання продуктів і величини порцій.
- 25 2. Спосіб за п. 1, який **відрізняється** тим, що на першому етапі як поєднання продуктів використовують поєднання білків і клітковини.
3. Спосіб за п. 1, який **відрізняється** тим, що на першому етапі як поєднання продуктів використовують поєднання білків і простих вуглеводів від 2 до 4 разів на тиждень.
4. Спосіб за п. 1, який **відрізняється** тим, що як збір для вітамінізуючого настою, направлено на поліпшення роботи імунної системи і посилення обмінних процесів організму, використовують рослинні компоненти при наступному їх співвідношенні: зелений чай - 20 г, шипшина - 20 г, листя чорної смородини - 30 г, мелений корінь імбиру - 10 г, квітки чорної бузини - 15 г з розрахунку 1 ст. л. збору на 200 мл води - збір № 1.
- 35 5. Спосіб за п. 1, який **відрізняється** тим, що як збір для вітамінізуючого настою, направлено на поліпшення роботи імунної системи і посилення обмінних процесів організму, використовують рослинні компоненти при наступному їх співвідношенні: меліса - 20 г, женьшень - 20 г, листя суниці - 30 г, шипшина - 15 г, ромашка - 15 г, кукурудза (рільця) - 20 г із розрахунку 1 ст. л. збору на 200 мл води - збір № 2.
6. Спосіб за пп. 1, 4 і 5, який **відрізняється** тим, що настої збору № 1 і збору № 2 приймають чергуючи.
- 40 7. Спосіб за п. 1, який **відрізняється** тим, що як продукти з підвищеною жирністю використовують продукти із змістом жиру від 15 до 20 г жиру на 100 г продукту.
8. Спосіб за п. 1, який **відрізняється** тим, що як поєднання продуктів на третьому тижні використовують, наприклад, смажену картоплю - 100-150 г, овочі (огірки) - 150-200 г.
- 45 9. Спосіб за п. 1, який **відрізняється** тим, що як продукти з підвищеною жирністю використовують тверді сири, борошняні і кондитерські вироби тощо.

---

 Комп'ютерна верстка Л. Купенко
 

---

 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
 

---