

Tapasztalatok a Hepashake Májdiétával

Dr. Tímár Renáta

Endokrinológus, belgyógyász

Számomra azok a páciensek kerültek elsősorban a látótérbe (endokrinológiai szakrendelésen találkozom velük) akik a hasi hízást panaszolták, ahol a májenzimek nem mutattak jelentős eltérést és esetleg a koleszterin sem extrémén emelkedett, de a hasi gyarapodás a végtagi elhízáshoz képest feltűnő. Miután kizártuk, hogy endokrinológiai megbetegedés nem okozhatja az elhízást (ez a mellékvese és a pajzsmirigy normális működésének alátámasztása vagy szükség esetén a pajzsmirigy alulműködés rendezése után), javasoltam ezt a diétát.

1. számú páciens

Az első számú páciensem 3 hetes Premium Diet Regular diéta után kezdte a májdiétát. Az ő leleteiben az összkoleszterin és a triglicerid is jelentősen csökkent (indulóban a magas koleszterin és TG miatt az LDL-t nem is tudták számolni). A diéta alatt 6 kg-ot fogyott és 4 cm-rel csökkent a haskőrfogata, most Premium Regularral folytatja tovább.

2. számú páciens

A ketteszámú páciens, aki a pajzsmirigy alulműködés helyreállítása után vesztett ugyan a kilóiból, de elégedetlen volt a hasi (úszógumijával) teltségével, ezért vágott bele. A laboratóriumi paramétereiben nem volt aggasztó, de neki is 4 kg és 4 cm ment le a kúra alatt, jól érezte magát, sok megkötött vizet tudott kiüríteni. Kontroll laboratóriumi leletet azért nem csináltunk a program után, mert nem volt eltérés a kiindulásiban sem.

3. számú páciens

A harmadik páciens én voltam, természetesen magamon kezdtem, mert anélkül, hogy nem próbálom ki nem tudok elég hiteles lenni az ajánlásnál és a tanácsadásnál. Én a Premium Regular diétás programom közben szántam ennek 2 hetet és az eredményem nagyon kedvező volt laborilag és kilók tekintetében is. A kilók száma 4, és a haskőrfogat is ennyivel csökkent. A közérzetem nagyon jó volt, sokkal jobban aludtam, mint korábban, és ami fontos, sosem voltam éhes.

4. számú páciens

A negyedik páciens évek óta gondozom polycystas ovarium syndroma II típusú diabetes miatt, mindig magasabb koleszterin szintje van. Ezt a programot ő 5,5 kg-os fogyással és 5cm-es körfogat csökkenéssel zárta a laboratóriumi leletei is sokat javultak, a Premium diétával folytatta, jelenleg >10kg-os fogyásnál tart. Jól érzi magát.

Összegzés

A tapasztalat, amivel gazdagodtam, hogy a reggeli Premium Diet pornál (akár rosttal együtt fogyasztva) a fizikai munkát is végző férfiaknak nem elegendő a telítettség érzés az ebédig, ezért a reggeli Hepashake porral helyettesítve hatékonyabb. Ezt a páromon próbáltam ki eddig hosszabb távon, és míg a Regular poroknál mindig éhséget panaszolt a reggeli Hepashake itallal bírja délig, majd a vacsora már lehet Regular por is és akkor lefekvésig nem éhes. Ezzel a módszerrel ő 1 hónap alatt 5 kg-ot adott le.

Veszprém, 2016. március 10.