

Фалеев А.В.

# Питание для тела и ума



**Аннотация:** В своей новой книге кандидат наук, мастер спорта, психолог и тренер расскажет о секретах питания, позволяющих оздоровить организм и научиться управлять своим весом. В книге раскрываются основы интуитивного и ритмичного питания, влияния вкусов на аппетит, методы борьбы с вредными любимыми продуктами, с вечерним перееданием, с навязчивым жеванием и мн.др.

## Оглавление

Введение .....	3
Глава 1. Первые блюда.....	8
Глава 2. Напитки.....	12
Глава 3. Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты .....	26
Глава 4. Йод и селен .....	33
Глава 5. Кисломолочные продукты .....	42
Глава 6. Витамины.....	51
Глава 7. Ферменты.....	62
Глава 8. Карнитин.....	66
Глава 9. Янтарная и лимонная кислоты .....	69
Глава 10. Процесс принятия пищи.....	72
Глава 11. Польза маленьких изменений.....	89
Глава 12. Опасные социальные стереотипы .....	100
Глава 13. Питание и искусство.....	117
Глава 14. Интуитивное питание .....	136
Глава 15. Ритмичность питания .....	145
Глава 16. Американские гуру правильного питания .....	154
Глава 17. Религиозный пост .....	170
Глава 18. Навязчивое жевание .....	183
Глава 19. Питание и СМИ.....	188
Глава 20. Подсчет калорий .....	194
Глава 21. Простые пути.....	200
Глава 22. Насыщение вкусом .....	211
Глава 23. Самые вредные продукты .....	214
Глава 24. Ваше окружение.....	229
Глава 25. Нормализация сна .....	245
Глава 26. Секретный ингредиент .....	253
Глава 27. Лаской, а не палкой .....	266
Заключение.....	273

## Введение

Люди не всегда видят последствия своих действий.

Порой кажется, что человек делает все правильно и стремится к чему-то важному, нужному и полезному. Но оказывается, что своими действиями только разрушает все вокруг.

Приведу один поучительный пример.

**10 тысяч лет назад** человек научился приручать животных.

Это был колоссальный рывок в развитии: не надо больше бегать с каменным топором и копьем по холмам, преследуя дичь. Дичь теперь паслась рядышком – в загоне.

Пригодными для одомашнивания оказалось несколько видов животных – коровы, овцы, свиньи и т.п.

Но настоящим открытием стало **приручение коз**.

Коза – очень неприхотливое животное. Сначала она съест всю траву, причем вместе с корнями. Затем обглодает кустарник и молодые побеги. Затем кору с деревьев.

Коза аккуратно подьест все растительные ресурсы – включая ветки, водоросли и некоторые ядовитые растения.

А подьест в одном месте – не сложно перейти в другое. Земли-то вокруг много. Неисчерпаемый ресурс.

Очень удобное животное.

Однако такое удобство очень скоро аукнулось.

Коза оставляет после себя почву, лишенную защитного травяного слоя и убитые деревья.

И тут же начинает происходить **ветровая эрозия** - даже слабый ветер 3 м/сек уносит частички плодородного слоя почвы (гумуса). И вскоре на этом месте образуется большая проплешина – совершенно непригодная для растительности земля.

Это не страшно, если коз мало, и такое хозяйствование длится недолго. Но если миллионы коз ежедневно обглодывают многие гектары травы в течение нескольких тысяч лет, то эрозия почвы начинает происходить критически быстро - **образуется пустыня**.

В естественной природе такого не происходит, т.к. расплодившихся коз тут же съедят хищники. Но человек взял коз под свою защиту, и позволил им уничтожить плодородные почвы Северной Африки.

В 1909 году было совершено удивительное открытие – обнаружены наскальные рисунки на плато **Тассилин-Аджер** в самом центре пустыни **Сахара**.

Рисунки изображают бытовые темы и различных диких (буйволы, крокодилы, слоны, страусы и т.д.) и домашних (козы, овцы, коровы, собаки) животных.

Это открытие вызвало ошеломление в научном мире – оказалось, что раньше в центре Сахары была пригодная для жизни местность с обилием разнообразной флоры и фауны.

Позже спутниковые снимки позволили увидеть в Сахаре засохшие русла широких рек и впадины озер, покрытые теперь песком.

Выяснилось, что на месте огромной пустыни **всего 8 тыс. лет назад** была благоухающая саванна, полная воды и жизни.

А что касается древних наскальных рисунков, то на последних из них пропадают изображения саванных животных, но появляется изображение верблюда – "корабля пустыни", и потом рисунки прекращаются – люди ушли из этого места, ставшего пустыней.

**Сахара – это во многом рукотворная пустыня, т.е. пустыня, созданная человеком.** (В России об антропогенном происхождении пустыни говорили давно, а на Западе впервые это озвучил геолог Дэвид Райт в 2017 году.)

У пустынь **Аравийского полуострова** такое же происхождение. Из космоса видно, что раньше на Аравийском полуострове находилось озеро диаметром 250 км, видна и сеть высохших русел рек.

Эти пустыни нам четко указывают на местность, где возникло животноводство, т.е. местность начала цивилизации – это Северная часть Африки и омываемый тремя морями Аравийский полуостров. Сейчас памятники той эпохи надежно укрыты под песчаными барханами.

Процесс опустынивания Сахары и Аравии **запустил человек**, развивая скотоводство.

Позже это история повторилась.

Широко известна поговорка: "**Козы съели Грецию**".

На самом деле козы обглодали и "съели" все побережье Средиземного моря.

Там, где когда-то были дубовые рощи, прохлада и густые хвойные боры (географически Европа – это зона тайги и смешанных лесов), сейчас типичный пейзаж – пожухшая желтая трава и редкие деревья.

Надо отдать должное древним грекам.

Когда они поняли, что "козы едят Грецию", они запретили выпас коз. Это была, наверное, первая в истории человечества осознанная попытка сохранения окружающей среды.

Но, к сожалению, было уже поздно. Сейчас 7% земной поверхности превращены в пустыни. И во многом виной тому – скотоводческая деятельность человека.

Итак, следует честно признать, что, человек не всегда поступает разумно. Думая, что обладает неисчерпаемым ресурсом, он позволял козам тысячелетиями выедать землю, делая ее неплодородной.

В результате был погублен дом человечества – место возникновения цивилизации.

В отношении **своего здоровья** мы очень часто поступаем так же беспечно, как древние люди поступали в отношении земли.

Мы считаем, что имеем неисчерпаемый ресурс, и очень часто бездумно его растрачиваем.

"Подумаешь с каждым годом масса тела все больше, а отдышка все сильнее. Ничего ведь не болит. Ну или почти не болит. Да и давление почти, как у космонавта - не 120/80, а всего-то 140/90. Ну это ведь не очень много, я ведь его не чувствую. " – примерно так очень часто рассуждает человек.

И вот так незаметно растрачивается ресурс **ЗДОРОВЬЯ**, который в юности казался неисчерпаемым.

А надо всего-то остановиться, оглянуться вокруг, и сказать "**Стоп! Хватит себя разрушать! Дальше отступать некуда! Нужно немедленно браться за себя и приводить тело в порядок!**"

Нельзя ждать, когда "козы" [наша беспечность] "съедят Грецию" [наше тело].

И начинать восстанавливать свое здоровье и тело нужно не откладывая.

Существуют разные области самосовершенствования – кто-то хочет похудеть, кто-то нарастить мышцы, кто-то избавиться от панических атак, кто-то побороть лень и мн.др.

Все эти области, вроде бы такие разные, пересекаются в одном – в правильном питании.

Без правильно построенного питания возможность добиться успеха в этих областях очень сомнительна.

Ведь если в рационе будет избыток углеводов или недостаток белка, то мечты о похудении или накачке мышц останутся только мечтами.

Если в рационе мало питательных веществ для нервной ткани, то возникает упадок сил, лень и апатия. И никакие тренинги повышения мотивации в этом случае не помогут, т.к. организму элементарно не хватает нейромедиаторов для передачи нервного импульса.

Если в рационе недостаточно полиненасыщенных жирных кислот, то мозг, состоящий на 60% из жира и лишенный полноценного питания, начинает работать вполсилы. Это может привести к плохим оценкам у школьников и студентов, к необдуманным рискованным и опасным поступкам у взрослых.

Правильное питание нужно для любой деятельности – для нормальной учебы, для успешной работы, для занятий спортом.

Любая область **самореализации** – от желания похудеть или научиться танцевать танго до желания освоить высшую математику или иностранные языки – неизбежно приведет к необходимости организовать себе правильное питание.

Правильное питание лежит в основе здоровых **отношений между людьми**. И это логично – ведь правильное питание позволяет человеку быть в состоянии энергетического подъема. Он не только физически чувствует себя хорошо, но и целый день пребывает в отличном настроении.

А человек в хорошем настроении естественным образом притягивает к себе хорошие события и других людей, **становится магнитом** для них.

Хорошее настроение можно сравнить с костром.

Если Вы зажгли костер и поддерживаете в нем огонь, то на этот костер начинают приходить люди, чтобы погреться возле него.

Но потом эти люди сами начинают помогать Вам и собирать дрова для костра, и поддерживать огонь. Они помогают Вам поддерживать хорошее настроение, организуя Вашу жизнь все лучше и лучше.

Правильное питание можно сравнить с фундаментом.

У каждого здания есть скрытый от глаз фундамент, без которого постройка здания будет невозможна.

**Фундаментом** любого саморазвития является **правильное питание**.

Кажется, что питание не имеет никакого отношения к саморазвитию. Это ошибочное впечатление. Чем крепче фундамент, тем выше достижения.

Если Вы хотите развить свой интеллект, если хотите управлять эмоциями, стать харизматичной личностью, избавиться от лени и повысить свою мотивацию, если Вы не очень довольны своей жизнью, если хотите в ней что-то изменить и самосовершенствоваться, то начинать нужно с фундамента – с правильного питания.

Только на правильном фундаменте можно выстроить надежное здание собственного успеха.

И дальше мы шаг за шагом рассмотрим различные аспекты правильного питания, уделяя внимание разнообразным очень **важным мелочам**, которыми обычно беспечно пренебрегаем.

## Глава 1. Первые блюда

Суп не случайно у нас в стране называют "первым" блюдом.

Это идеальное блюдо для детей и взрослых, для здоровых и больных, для тех, кто сбрасывает вес, и для тех, кто наращивает мышечную массу.

Главной особенностью супов является то, что они примерно на 80% состоят из воды.

Это полезно для тех, кто хочет избавиться от лишнего жира, ведь вода не имеет калорий.

Супы малокалорийны, но хорошо и быстро насыщают. Горячая жидкость супа обогащена питательными веществами и быстро устраняет чувство голода.

Супы малокалорийны, но объемны – они заполняют желудок, поэтому в желудке остается очень мало места для более вредных высококалорийных продуктов.

Это делает суп очень важным блюдом для похудения – он позволяет питаться малокалорийно, но сытно и питательно.

Суп содержит разнообразное количество овощей. В суп включают такие овощи, которые мы в других блюдах уже и не пробуем. Считается, что две тарелки наваристого супа содержат **суточную норму овощей**. А овощи – это клетчатка, необходимая для здоровья кишечника.

Но суп не только обогащает наш рацион овощами, он содержит еще и белок – вареное мясо, рыбу, бобовые.

Сочетание овощей и белка делает суп очень хорошим продуктом для тех, кто хочет подкачать или подтянуть мышцы, сделать их более красивыми и оформленными.

Супы содержат много полезных веществ, витаминов и минералов, но при этом легко усваиваются организмом. Поэтому супы очень полезны во время болезни – они помогают ослабленному телу восстановиться и получить необходимые для выздоровления вещества. По этой причине супы и бульоны – обязательное блюдо в больничных стационарах.

Супы очень выручают зимой – горячая пища быстро согревает тело в холодные месяцы.

В условиях нашего климата пища всегда предпочиталась горячая, "с пылу, с жару".

Как пишет историк кулинарии В.В.Похлебкин, основой питания среднерусского крестьянина на протяжении многих веков было "**жидкое горячее хлёбово**", проще



говоря, различные супы и похлёбки. Именно они быстро и эффективно утоляют голод и восстанавливают работоспособность.

В целом, русская кухня выделяется среди кухонь других народов, именно огромным количеством супов. Ни в одной другой кухне мира супам не придается такого значения.

Только у нас сложилась такая культура питания, в которой супы называют "первым блюдом" и без него не начинают ни один обед. В нашей кухне огромное количество супов - борщ, уха, щи, рассольник, свекольник, солянка, грибной, сырный, фасолевый, луковый, пельменный, окрошка, харчо и мн.др.

Супы настолько естественны для нашей жизни, что любая заботливая мама постоянно спрашивает своего ребенка-школьника "а ты ел сегодня что-нибудь жиденькое?"

Но особенно полезны детям овощные супчики и супчики из курятины или телятины. Такие супы улучшают пищеварение, легко усваиваются, помогают набраться сил.

А супы-пюре рекомендуют давать маленьким деткам в качестве первого прикорма.

Супы очень полезны при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Человеку при заболеваниях желудка и кишечника нельзя есть сырые овощи, они могут навредить. Но в то же время необходимо получать необходимые витамины и микроэлементы. Выходом из этой ситуации являются супы – овощи в них хорошо проварены и уже не вредны желудку и кишечнику.

Супы – отличный источник витаминов. Витамины группы В, витамины А, Е, D, РР устойчивы к высоким температурам. Они очень мало разрушаются при приготовлении супов, переходят из овощей в бульон, а потом попадают в организм человека.

По вышеизложенным причинам, супы желательно есть каждый день, а еще лучше два раза в день.

Есть еще одна причина, по которой супы нужно есть каждый день.

Английские диетологи провели очень интересный эксперимент в одном из подразделений армии Великобритании.

Взвод новобранцев разделили на две группы, и предложили им на обед одни и те же блюда (курица с овощами и рисом, стакан воды).

Однако между группами была существенная разница.

**Первая группа** новобранцев ела свой обед как обычно, т.е. рис с курицей и овощами, запивая все это стаканом воды.

А для **второй группы** экспериментаторы приготовили однородную смесь из этих блюд - они взяли рис, овощи, курицу, залили стаканом воды и мелко перемололи в блендере. В результате получился своеобразный протертый суп-пюре.

После обеда все участники прошли обследование УЗИ желудка, где выяснилось, что желудок заполнен одинаково у участников обеих групп.

Дальше новобранцы занимались обычной армейской подготовкой.

Исследователи ставили перед собой задачу проследить, какая из групп проголодается быстрее, поэтому через 2 часа после обеда они опять собрали всех участников для прохождения УЗИ.

Исследования дали поразительный результат.

Желудки новобранцев из первой группы, которые принимали твердую пищу, запивая стаканом воды, **через 2 часа были уже практически пустыми**. Желудки начали сжиматься, а значит и посылать в мозг сигналы о том, что им нужна еда. Это заставляло молодых солдат чувствовать голод.

Желудки новобранцев из второй группы, принимавших на обед суп-пюре, **были еще наполненными**, в них еще шел процесс переваривания пищи. Поэтому солдаты из этой группы не испытывали потребности в еде и не ощущали голода.

Следующая серия УЗИ показала, что желудки солдат из этой группы опустели только через 2 часа (т.е. через 4 часа после обеда).

Итак, изначально все испытуемые получили одинаковые по величине, объему и калорийности порции.

Однако те, кто принял свою порцию в виде супа, **не чувствовали голод примерно в 2 раза дольше**, чем те, кто ел твердую пищу, запивая ее водой.

**Вывод из исследования** вполне очевиден:

- пища, принятая в виде супа, переваривается наиболее полно, что благотворно влияет на здоровье;

- **супы помогают дольше оставаться сытыми.**

Объясняется это просто.

Если человек принимает твердую пищу вместе с водой, то желудок быстро растягивается, но вода не задерживается в нем. Вскоре в желудке остаются только небольшие кусочки твердой пищи, которые занимают меньший объем. Именно поэтому желудок быстро сжимается.

Но если человек принимает пищу в виде мелкоизмельченного супа, то эта жидкая смесь пищи и воды не может быстро покинуть желудок, переваривание происходит значительно дольше, желудок сжимается намного медленнее, и поэтому человек гораздо дольше не ощущает чувства голода.

Поэтому и нам важно почаще включать супы в свой рацион.

**Задание:** каждый день включать суп в рацион. Лучше два раза в день.

## Глава 2. Напитки

Почки водных животных и почки наземных животных принципиально различаются по своим задачам.

Животные, живущие в водной среде, имеют вокруг себя избыток воды. Поэтому основная задача почек водных животных – выведение воды из организма.

Животные, живущие на земле, вокруг себя воды не имеют. Поэтому основная задача почек наземных животных – задержка воды в организме.

Это напрямую относится и к человеку: **задача наших почек – задержать воду** в организме.

Когда почки начинают работать неисправно, то они начинают задерживать воду **БОЛЬШЕ НОРМЫ**.

В результате человек начинает постепенно набухать – его вес растет, лицо наливается и круглеет, появляются отеки, второй подбородок, большой живот, начинается подниматься артериальное давление и т.п.

Очень часто у людей старше 40 лет лишний вес является следствием нарушения работы почек, даже если на почки они не жалуются.

Поэтому важно **нормализовать работу почек**. Иногда достаточно сделать только это, и многие проблемы со здоровьем сами собой разрешатся.

Причем это относится прежде всего к людям, живущим **в холодном климате** северных широт (т.е. ко всем россиянам), т.к. почки чрезвычайно чувствительны к холоду.

Если говорить очень кратко, то **почки работают** так:

- сначала плазма крови под высоким давлением процеживается в нефронах, в результате получается **первичная** моча;
- дальше в канальцах нефронов происходит возврат полезных веществ (глюкоза, питательные вещества, электролиты и т.п.) обратно в кровь, а все вредные вещества (мочевина, мочевая кислота и креатин) образуют **вторичную** мочу, которая и поступает затем в мочевой пузырь.

Почки выполняют гигантский объем работы: за сутки через почки проходит около 2000 литров крови, при этом из нее отфильтровывается примерно 150 литров первичной мочи и до 2 литров вторичной мочи.

Так как фильтрация происходит в том числе и за счет разницы осмотических давлений и зарядов электролитов, то почки становятся основным органом, поддерживающим нормальное водно-солевое равновесие в крови.

Через почки из организма выводятся конечные продукты азотистого обмена, чужеродные и токсические соединения (включая многие лекарства), избыток органических и неорганических веществ.

Почки участвуют в обмене углеводов и белков, в образовании биологически активных веществ (в частности, ренина, играющего ключевую роль в регуляции артериального давления, и эритропоэтина, регулирующего скорость образования эритроцитов).

Проще говоря, сначала почки отделяют токсины от других жидкостей.

Затем почки возвращают полезные вещества (белки, жиры, углеводы) из первичной мочи - в организм.

Для этого почки поддерживают нормальный уровень солей в теле, и от этого зависит проникновение питательных веществ в клетки всего организма.

Оптимальная работа почек необходима и тем, кто болеет, и тем, кто здоров, и тем, кто наращивает массу, и тем, кто сбрасывает лишний вес.

### **Что может вызвать сбой в работе почек.**

1) **Холодное питание.** Почки очень плохо реагируют на холод. Если кушать холодную пищу из холодильника, то сосуды почек сужаются, обмен веществ в них замедляется, активизируется патогенная микрофлора. Все это может привести к пиелонефриту.

Особенно опасно есть холодную сладкую пищу – она не только воздействует на почки холодом, но иставляет в почки сахар, который очень любят бактерии в почках – они им питаются и активно размножаются.

2) **Холодные напитки.** Все холодные напитки – холодная вода, холодное молоко, холодные газировки и соки – все это может привести к сбоям в работе почек.

Когда холодные продукты и напитки попадают в желудок и кишечник, то они должны нагреться. Значительная часть нагрузки на нагрев холодных напитков ложится на почки.

3) **Переохлаждение.** Сквозняки, сырые холодные помещения.

Обязательно берегите область почек от холода. Выбирайте одежду так, чтобы она надежно закрывала крестец.

4) **Мало жидкости в рационе.** Норма приема воды – примерно 2,5 - 3 литра жидкости в сутки. Но в сильную жару потребление может вырасти до 6 литров в сутки.

Если человек пьет мало, то в организме наступает состояние дефицита воды. Почки начинают активно воду задерживать. В результате появляются отеки, отходы жизнедеятельности выводятся недостаточно, могут начать выпадать волосы, болеть суставы, быстро стареть кожа.

5) **Вредные жидкости в рационе.** Прогресс привел к тому, что мы перестали пить обычную воду. Теперь мы пьем кофе, чай с сахаром, пиво, квас, минералку, газировку, колу, лимонад и т.п. А обычную воду пьем очень мало.

Когда человек пьет не воду, а другие жидкости, то организм **всё равно превращает напиток в воду**, но при этом изнашивается, т.к. затрачивает много усилий на очистку.

В результате страдают почки, т.к. вынуждены фильтровать плазму крови от значительного количества включенных в напитки дополнительных веществ.

**Основные признаки**, показывающие, что система почек начинает давать сбои:

1) **Отеки.** Почки перестают справляться с работой по фильтрации, и жидкость остается в межклеточном пространстве.

2) **Сухая кожа.** Почки берут недостающую им чистую воду из всех доступных мест, что делает кожу сухой, она начинает шелушиться, зудиться. На коже могут появляться грибковые заболевания, а в ушах - серные пробки.

3) **Выпадение волос.** Если почки не справляются с выводом токсинов, то тело пытается их вывести через другие выделительные системы, например, через волосы (волосы имеют внутри полую трубку – так называемый "мозговой слой"), в результате волосы начинают выпадать, или через кожу – на коже возникает сыпь, красные пятна.

4) **Боли в суставах.** В почках происходит синтез кальцитриола (активная форма витамина D3), который регулирует обмен кальция в организме.

Поэтому одним из следствий плохой работы почек являются боли в суставах и позвоночнике. Нормализация работы почек восстанавливает и нормальное поступление кальция в кости. Именно поэтому **в восточной медицине** лечение суставов и позвоночника начинается с лечения почек.

**Итак, почки любят тепло и полезные жидкости.**

Соответственно, для выведения почек на оптимальный режим функционирования мы займемся нормализацией питьевого режима, причем вода или напитки должны быть теплыми или слегка горячими.

Пословица "**Чисто не там где убирают, а там, где не сорят**" – идеально подходит к процессу работы почек.

Главная задача при восстановлении работы почек – перейти на полезное питье.

Часто можно услышать, что для нормальной работы почек нужно выпивать до 2,5-3 литров воды в день.

Но обычно как-то ускользает от внимания, что пить можно **не всё**.

Многие популярные напитки оказывают негативное воздействие на организм, потому что сильно его загрязняют.

Загрязняющие напитки желательно постепенно ограничить или даже исключить. Т.е. хорошо бы их постепенно удалять из рациона и заменять на полезные напитки.

### **Вредные напитки, потребление которых желательно уменьшить.**

- **Алкогольные напитки.** Разрушают почки, печень, мозг, приводит к тромбообразованию, сосудистым заболеваниям и мн.др. Думаю, что про вред, наносимый алкогольными напитками, все и так знают.

- **Газированные напитки.** Опасны тем, что содержат в своем составе углекислоту. Присутствие в жидкости углекислого газа повышает кислотность желудочного сока, возбуждает желудочную секрецию, повышает аппетит и провоцирует переедание. Это хорошо для тех, кто хочет набрать массу, но плохо для тех, кто хочет похудеть.

Газированные напитки особенно опасно давать детям: при температуре в 37°C газ отделяется от воды, в результате вода идет в кишечник, а газ остается в желудке – возникает вздутие. У детей это может привести к завороту кишечника.

- **Соки в пакетах.** Для хранения таких соков требуются консерванты, что не очень хорошо для почек. Кроме того, в соках содержится огромное количество углеводов (прежде всего сахара), что очень негативно отражается на массе тела. Соки нельзя пить натощак, т.к. они едкие, содержат много кислот, которые повреждают слизистую желудка и кишечника.

- **Минеральная вода.** Содержит больше количество минеральных веществ.

Если человек пьет минеральную воду в лечебном режиме (т.е. в соответствии с заболеванием, по назначению врача, правильными дозами и по правильному графику, например, кислые воды можно пить только во время еды, щелочные – только между приемами пищи), то это хорошо.

Если человек идет в магазин, покупает минералку и пьет ее как обычную воду, то это неправильно и может закончиться заболеванием.

Например, очень часто после постоянного приема минералки возникают камни в почках (из-за избыточного поступления минералов в организм) или кардиосклероз (из-за того, что избыточный кальций забивает аорту и сосуды). Т.е. пить минеральную воду без назначения врача – опасная затея.

- **Кофе.** Удивительно, но часто даже люди, считающие себя "кофеманами", на самом деле любят в кофе не сам кофе, а сливки и сахар.

Кофе - не такой уж и приятный напиток. Гранулированный кофе содержит большое количество химических добавок, что, конечно, вредно.

Кофе на почки действует двояко: вначале (первые 20 минут после приема) – идет мочегонная фаза, но затем сосуды сжимаются, что в итоге истощает почки.

Поэтому, если Вы пьете кофе, то, конечно, 1-2 чашки в день не навредят. Но через 20 мин после приема кофе нужно выпить стакан теплой воды.

- **Сладкие напитки.** Чай с сахаром, компоты, лимонады, квасы и другие сладкие напитки вредны тем, что в них очень много сахара. Сахар обезвоживает клетки печени, головного мозга, блокирует ферменты, усиливает рост грибов.

Сладкие напитки очень калорийны и очень часто являются основной причиной набора веса у детей и подростков.

Сахар в напитках совершенно незаметен.

Например, в обычном лимонаде содержится 6 граммов сахара на 100 граммов лимонада.

Это означает, что в 1 литре лимонада содержится 60 граммов сахара. Т.е. 3 столовые ложки сахара.

Человек может легко выпить 1 литр лимонада. Но он вряд ли так же легко съест 3 столовых ложки сахара.

Поэтому сахар лучше есть, а не пить. Если хочется сладенького, то в период похудения лучше съешьте зефирку или конфету и запейте ее зеленым чаем без сахара.

### **Напитки с очищающими свойствами.**

Вместо вредных напитков постепенно начинайте вводить полезные напитки.

- **Вода.**

Вода должна быть **чистой**. Современная водопроводная вода чаще всего содержит много хлора, который убивает все живое, в т.ч. иммунные клетки. В ней много кальция. В ней много сульфатов и нитратов. В ней встречается слизь, которая



находится в трубах. Если пить неочищенную воду, то может образовываться песок в почках, который со временем кристаллизуется и срастается в камни.

Поэтому постарайтесь либо использовать фильтры воды (причем фильтры нужно менять вовремя), либо приобретать чистую бутилированную воду.

Вода должна быть **теплой**. Температура воды - **не менее комнатной**.

Чем теплее вода, тем лучше (но нежигающая, конечно). Почки очень любят тепло. Холодная вода вызывает спазмы, поэтому ни только ничего не очистит, а скорее только простудит.

И, конечно, желательно **сделать воду своим основным напитком**, потому, что когда человек пьет другие напитки, то организм все-равно превращает их в воду, но при этом тратит много ресурсов на очистку.

Человеку нужно принимать в день 1,5 литров жидкости. Но 1,5 л - это самое минимальное количество. Прием жидкости **меньше 1,5 литров** в сутки приводит к смерти клеток.



- **Зеленый чай.**

Почему зеленый чай лучше черного.

Черный чай – это чай ферментированный, т.е. обработанный плесневыми грибами *Aspergillus*.

На чайный лист, который находится в теплом и влажном климате, поселяются грибки и бактерии, которые сбраживают (ферментируют) этот лист и в небольшом количестве остаются на листьях этого чая.

80% всех микроорганизмов, ферментирующих чай, составляют грибки **Aspergillus niger**. Это сравнительно безобидные плесневые грибки.

Однако, на черном чае встречаются и грибки **Aspergillus flavus**, которые выделяют ядовитые вещества - афлатоксины. Афлатоксины не имеет вкуса и запаха, поэтому совершенно не заметны в напитках. Однако они являются самыми сильными гепатоканцерогенами из всех обнаруженных на сегодняшний день.

Грибки **Aspergillus niger** и **Aspergillus flavus** очень устойчивы к физическому воздействию, они не уничтожаются простым кипячением.

Поэтому можно легко проверить – какой именно грибок есть в Вашем черном чае.

Для этого достаточно оставить чайную заварку на 2-3 дня в теплом месте. Грибок начнет размножаться, и вскоре Вы увидите на заварке плесень.

Если плесень будет темного цвета, значит, в Вашем чае присутствует сравнительно безопасный грибок **Aspergillus niger**.

Если плесень будет желтого цвета, значит, в чае очень опасная разновидность грибков - **Aspergillus flavus**.

Чтобы избежать себя от попадания плесневых грибков в организм, желательно ограничить прием черного чая, а перейти на зеленый чай.

Зеленый чай не подвергается обработке плесневыми грибами (т.е. он почти не ферментируется), поэтому является гораздо более безопасным напитком.

Зеленый чай благотворно влияет на здоровье.

Исследования, проводимые на людях, перенесших один инфаркт, показали, что при употреблении трех чашек зеленого чая в день вероятность второго инфаркта сокращалась на 44%.

Прием зеленого чая увеличивает средний уровень окисления жира на 17%, снижает систолическое и диастолическое кровяное давление, уровень общего холестерина, жира и вес тела.

- **Иван-чай** (кипрей узколистный). Традиционный русский травяной напиток, известный под названием "копорский чай".

Он имеет самое сильное противовоспалительное действие среди всех растений, произрастающих на территории России. Благодаря этому иван-чай оказывает высокий лечебный эффект при воспалительных заболеваниях почек, простаты и других органов мочеполовой системы.

Обладает обволакивающим свойством, восстанавливает слизистую оболочку желудка.

Обладает **противовирусной** активностью, т.е. очень полезен в нашем морозном климате для профилактики вирусных заболеваний. Установлена способность кипрея узколистного подавлять размножение вируса простого герпеса в тканевых культурах.

Иван-чай ("копорский чай") заваривают, как обычный чай и пьют, как обычный чай.

С точки зрения здоровья, **иван-чай** - это самая идеальная замена привычному нам чаю. И очень хорошо, что сейчас **иван-чай** ("копорский чай") можно приобрести в любом крупном продуктовом супермаркете или заказать по интернету.

Вообще, в целом, нужно очень внимательно относиться к традициям в питании, т.к. все, что относится к любым **народным традициям**, в основном зависит **от климата** и адаптировано под тот климат, в котором проживает народ.

Причем традиции бывают совершенно разные, и то, что подходит одному климату – не подходит другому.

Например, почему на Руси девушки и женщины **всегда носили платки**? Почему это стало нашей традицией?

Потому что очень много приходилось работать в поле. А в поле из-за постоянной пыли волосы быстро становятся грязными.

Вот и приходилось выбирать – или мыть каждый день волосы в холодной воде, или убирать волосы и носить платок.

Но мыть волосы в холодной воде – опасно для здоровья. Очень легко можно заработать не только простуду или остеохондроз шейного отдела, но и менингит.

А топить каждый день баню с горячей водой, чтобы помыть голову, – никто не будет.

Поэтому в русской традиции и выработалось это **железное правило** – девушка и женщина **без платка на улицу не выходит**.

**Похожая традиция** есть и **в пустынном климате** (как правило, это места проживания мусульман), где пыли намного больше, и поэтому там весь костюм становится **защитой от пыли**.

Так как пыль имеет свойство проникать повсюду, то в традиционном женском **пустынном** костюме **закрыто все**, оставлена лишь прорезь для глаз, или даже глаза закрыты сеткой.

Сейчас этот костюм считается традиционной мусульманской одеждой.

Но на самом деле – это **своеобразная униформа**, позволяющая человеку соблюдать гигиену в условиях **постоянной пыли** и **дефицита воды**.

А вот у народов, населяющих джунгли, **нет традиции закрывать голову** платком – ведь там нет пыли.

**Такая же ситуация складывается и с питанием.**

Традиции питания у разных народов разные, и формировались они на протяжении многих столетий на основе климата.

Например, Вы наверняка знаете про то, что **витамины** делятся на водорастворимые и жирорастворимые.

Но в **условиях жаркого климата** резко усиливается выделение пота. А вместе с потом из организма **выходят водорастворимые витамины**, в первую очередь витамины В1, В2, В6, С, РР. Именно поэтому основу рациона людей, живущих в жарком климате, традиционно составляют овощи, фрукты, красные вина. Эти продукты **устраняют витаминную недостаточность**.

Совершенно иначе ситуация выглядит для людей, живущих в холодном климате.

В **холодном климате** требуется питание с белковой основой (мясо, рыба, птица, яйца), т.к. **белковая пища согревает** – она повышает интенсивность обмена веществ на 25-30%.

У северных народов даже слово "**пища**" обозначается тем же словом, что и слово "**мясо**".

Например, у эскимосов слово "neri" – обозначает и *мясо*, и *пищу вообще*, а слова "*принимать пищу*" ("nerivog"), "*приглашаю принять пищу*" ("nerisassat"), "*большой пир*" ("nerersuarneq") являются производными от слова "мясо".

Так что средиземноморская кухня хороша для жителей французского Прованса с их виноградниками, оливками, многочисленными овощами и фруктами, свежей рыбой и т.п.

А японский стол прекрасно подходит для богатого рыбой и моллюсками тихоокеанского побережья, где хорошо растет рис, соя и фасоль.

Мы же с Вами живем в России, и у нас есть свои национальные традиции.

Но если **механически перенести** даже самые лучшие особенности питания одного народа на другой, здоровья это не прибавит.

Повсеместно установлено, что долгожители самых различных регионов мира питаются в рамках своей традиционной кухни, подходящей им по климату.

Т.е. самым идеальным питанием для здорового человека является питание, которого придерживались его предки, проживавшие на этой же территории.

Человек, оторванный от своего традиционного питания, становится своеобразным "**пищевым космополитом**", предпочитающим кока-колу, гамбургеры, полуфабрикаты.

И это очень плохо. Наглядным подтверждение этого является ситуация со здоровьем и питанием в США.

США - это очень молодая страна, **состоящая из эмигрантов**, зачастую оторвавшихся от родины и забывших всякие национальные традиции.

Своих традиций Северная Америка не имеет, поэтому США – это в основном страна "пищевых космополитов".

И именно поэтому там столько полных, очень полных, очень-очень полных людей и больных с нарушением обмена веществ.

И совсем не удивительно, что большинство **самых странных диет** и теорий питания появляется в Америки: многие **гуру диетологи** в этой стране не имеют цельного представления о традициях. Вместо этого они часто выхватывают **различные места** из различных традиций, получая в итоге совершенно неудоваримый результат.

Так что будет логично относиться с очень большим скепсисом к новомодным диетам и теориям питания, приходящим к нам из-за океана, а обратить более пристальное внимание на наши традиции, в т.ч. на традицию использования **иван-чая** в качестве основного напитка.

#### **- Имбирный чай (можно с лимоном).**

Так же является хорошей заменой привычным нам напиткам.

Самый простой способ приготовления имбирного чая такой:

– приобрести мелкоизмельченный имбирь в пакетиках (обычно продается в отделах восточных специй на рынках);

- взять на кончике ножа этот имбирный порошок и высыпать в кружку кипятка, размешать;

- добавить дольку лимона.

Можно приготовить имбирный чай и из цельного корня имбиря.

Для этого нужно взять один лимон без кожуры. И взять имбирный корень такого же размера.

Измельчить их вместе на блендере или натереть на мелкой терке.

Полученную смесь положить в стеклянную тару и поставить в холодильник.

Перед употреблением размешиваем часть смеси (по вкусу, например, 1/2 ч.л.) в стакане теплой или горячей воды. И можно пить.

В таком виде имбирь с лимоном может храниться несколько дней и хорошо заменяет другие напитки.

В 2012 году в экспериментах Колумбийского университета было доказано, что люди, принимающие чай с имбирем для избавления от излишков жира, насыщались в течение приема пищи быстрее и реже испытывали чувство голода.

Кроме того чай с имбирем может стать хорошим помощником гипертоникам, сердечникам, и тучным людям, страдающим от упадка сил в период межсезоний.

Но у имбирного чая **есть противопоказания.**

Чай с имбирем не стоит употреблять людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта: с язвенными болезнями и при обострении гастрита.

Напиток противопоказан во время беременности и грудного вскармливания малыша, так как имбирь может придать молоку горьковатый привкус.

Если при употреблении имбирного чая появляются какие-либо неприятные ощущения в желудочно-кишечном тракте, то нужно перейти на более "легкий" вариант чая, например, сочетать его с зеленым чаем.

**- Свежевыжатые соки моркови, капусты, сельдерея, тыквы. Свежий березовый сок.**

Соки фруктов содержат большое количество сахаров, поэтому их не рекомендуется принимать (особенно во время процесса похудения).

А вот свежевыжатые соки моркови, или капусты, или сельдерея, или тыквы, а также свежий березовый сок (без сахара) принимать можно.

Эти соки малокалорийны, но чрезвычайно насыщены витаминами.

Благодаря этим витаминам организм успешно борется с инфекциями, повышаются его естественные защитные свойства, а также нормализуется кровоток в сосудах, формируется и укрепляется костная ткань. Помимо этого, химический состав соков богат микроэлементами (железом, марганцем, кремнием и фтором) и макроэлементами (калием, магнием, кальцием, фосфором, серой).

Соки славятся большим содержанием аскорбиновой кислоты. Благотворно влияют на функции внутренних органов, улучшают кроветворение, имеют антиоксидантное действие.

Соки можно пить незадолго до еды в дозировках от 100 до 250 мл.

## Лекарственные отвары

В период восстановления почек желательно раз в день пить лекарственные отвары, полезные для почек. Можно выбрать любой из этих отваров и пить его в течение 2-3 недель.

### 1) Отвар овса.

Отвар овса – уникальное средство для восстановления функций почек. Его прием мощно оздоравливает почки.

Кроме того, отвар овса - превосходное средство для улучшения обмена веществ, выведения продуктов метаболизма из организма. Это незаменимый помощник при лечении заболеваний печени, панкреатитов, гастритов. Он укрепляет сердечно-сосудистую систему и нормализует сердечный ритм, благотворно воздействует на нервную систему и жизненную энергию человека, повышает иммунитет. Он способен нормализовать уровень холестерина и сахара в крови, способствует очищению сосудов от склеротических бляшек.

Способ применения: столовую ложку измельченных зерен овса необходимо залить с вечера двумя стаканами теплой кипяченой воды, утром проварить 5–10 минут, процедить и пить как чай до приема пищи.

**Противопоказания:** непереносимость глютена.

### 2) Ягоды клюквы или ягоды брусники.

Применяются в любом виде - свежими, замороженными или сушеными.

Ягоды клюквы и брусники обладают похожими свойствами - мочегонным и противовоспалительным действием, предупреждают образование камней.

Ягоды применяются при инфекциях мочевых путей, особенно циститах.

После приема ягод в организме образуется гиппуровая кислота, оказывающая сильное антибактериальное действие на мочевыводящие пути. Она может подавлять развитие болезнетворных бактерий, а иногда и уничтожать их.

Ягода препятствует прикреплению вредоносных микроорганизмов к клеткам, выстилающим мочевыводящие пути. Это делает среду малопривлекательной для размножения *E.coli* и других бактерий, что уменьшает вероятность развития инфекции.

**Противопоказания:** Язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки, гастрит с повышенной кислотностью.

Способ применения: 10 ягод клюквы или брусники положить в термос и залить 200 мл кипятка. Настаивать 4 часа, процедить, добавить немного кипяченой воды, разделить на 3 части, выпить в течение дня независимо от приема пищи.

### 3) Плоды облепихи.

Применяется в свежем, замороженном или сушеном виде.

Плоды облепихи обладают бактерицидным, противовоспалительным действием.

Облепиховые чай и отвары **рекомендуются женщинам** для поддержания свежести, красоты, молодости и упругости кожи, так как растение содержит все необходимые витамины, недостаток которых негативно отражается на внешнем виде волос, прочности ногтей и на всем организме в целом.

Способ применения: Измельчите вымытые плоды (150 граммов) до однородной консистенции в блендере. Положите в заварник и залейте крутым кипятком (500 мл). Настаивать в течение двадцати минут, а потом можно пить, как чай. Для вкуса можно добавить 1-2 дольки лимона.

### 4) Отвар **корня лопуха**.

Измельченные корни лопуха - аптечный препарат.

Это одно из самых сильных очистительных средств, действующих на весь организм в целом. Отвар корней лопуха оказывает мочегонное, умеренное желчегонное и потогонное действие, улучшает минеральный обмен. Обладает противовоспалительным и ранозаживляющим действием. Имеет высочайшую активность в отношении бацилл и вирусов (в т.ч. вирусов гриппа).

Способ применения: 10 г (2 столовые ложки) корней помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл (1 стакан) горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане при частом помешивании 30 минут, охлаждают при комнатной температуре 10 минут, процеживают, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного отвара доводят кипяченой водой до 200 мл.

Принимают внутрь в теплом виде по 100 мл (1/2 стакана) 2-3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 2-3 недели.

Перед употреблением настой рекомендуется взбалтывать.

**Противопоказания:** Беременность, период лактации, детский возраст (до 12 лет).

**Задание:** Начните постепенно заменять все напитки из первого столбца напитками из второго столбца.



Вредные напитки	Полезные напитки
Алкогольные напитки	Чистая вода
Газированные напитки	Зеленый чай
Соки в пакетах	Иван-чай
Минеральная вода	Имбирный чай (можно с лимоном)
Кофе	Свежевыжатые овощные соки
Напитки с сахаром	Лекарственные отвары:
	- отвар овса
	- ягоды клюквы, брусники
	- плоды облепихи
	- отвар корней лопуха

Очищающих напитков должно стать **не менее 80%** в Вашем питьевом рационе. Т.е. наша задача – не запрет вредных напитков, а их ограничение.

Кроме того, попробуйте начать каждый день принимать лекарственный отвар. Выбрать можно любой на Ваше усмотрение.

И если длительность приема лекарственных отваров можно ограничить 2-4 неделями, то чистую воду, зеленый чай, иван-чай, имбирный чай и овощные соки желательно надежно прописать в рационе на все времена.

### Глава 3. Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты

В 1985 году исследователи (Eaton, Konner, 1985) смогли подробно реконструировать питание наших предков **кроманьонцев**, которые жили примерно 15 тыс. лет назад на территории запада Европы в период последнего оледенения.

Было выявлено резкое отличие **состава жиров** в рационе кроманьонца и в рационе современного человека.

Оказалось, что травы, которыми питаются дикие животные, содержат большое количество **омега-3** полиненасыщенных жирных кислот (омега-3-ПНЖК).

По этой причине в мясе **диких животных** содержится большое количество **омега-3-ПНЖК**.

Растения, которыми кормят домашних животных, содержат **омега-6** полиненасыщенные жирные кислоты (омега-6-ПНЖК). Поэтому мясо **домашних животных** богато **омега-6-ПНЖК**.

В современном мире основным производителем омега-3 являются морские водоросли. Поэтому омега-3-ПНЖК входят во все жиры "морского типа". Их содержание велико в рыбьем жире, в морепродуктах, мясе морских млекопитающих - китов, тюленей, моржей.

Большинство пищевых растительных масел (подсолнечное, кукурузное, оливковое и т.п.) содержит очень мало омега-3, но **очень много** омега-6.

Наши предки употребляли много рыбы и мяса диких животных, поэтому соотношение омега-6 и омега-3 в их рационе было от 2:1 до 4:1.

Это идеальное соотношение для здоровья человека.

У современного человека, употребляющего мало рыбы и питающегося мясом домашних животных, **жуткий переизбыток** омега-6-ПНЖК в рационе. Дисбаланс поступления жирных кислот омега-6 к омега-3 составляет от 15:1 до 30:1.

Почему критически важно устранить этот дисбаланс:

#### 1) Это сохранит здоровье.

Исследования, проведенные в 1970-е годы, показали, что эскимосы Гренландии, употребляющие большое количество жирной рыбы, практически не болели сердечно-сосудистыми заболеваниями и не имели атеросклеротических повреждений.

А ведь именно сердечно-сосудистые заболевания являются причиной смерти № 1 в современном мире.

## 2) Это способствует долголетию.

Мировым рекордсменом по продолжительности жизни населения и по количеству долгожителей является Япония. Основу японского рациона составляют морепродукты.

Знаменитая "Средиземноморская диета", которая рекомендуется больным сердечно-сосудистыми заболеваниями, включает много морепродуктов, богатых омега-3 жирными кислотами. Кроме того, как замечают исследователи (например, Weil, 2000), сдвиг к благоприятному соотношению омега-6 и омега-3 кислот обеспечивают и распространенные в Средиземноморье блюда с приправами из грецких орехов и портулака.

## 3) Это улучшает работу мозга.

Ученики, которые начинали ежедневно принимать омега-3, демонстрировали очевидное улучшение показателей в учебе и поведении.

Физиологи обнаружили высокое содержание омега-3 жирных кислот в сером веществе мозга. Оказалось, что **омега-3 требуется для нормального функционирования мозга**, т.к. его присутствие необходимо для передачи импульсов, распространяющих сигнал.

Проведенные научные исследования достоверно установили, что прием омега-3-ПНЖК позволяет улучшить мыслительные способности и память.

Дети, принимающие омега-3, показали **не только улучшение успеваемости**, но и возросшую **способность к концентрации и внимательности**.

Т.е. прием омега-3 жирных кислот полезен не только с точки зрения улучшения здоровья и долголетия, но и с точки зрения развития умственных способностей.

Характерный для современного западного человека тип питания ведет к существенному перевесу в его рационе омега-6-ПНЖК.

Именно в различном соотношении омега-3 и омега-6-ПНЖК и заключается впечатляющая разница в распространении болезней сердца между приверженцами современного типа питания и приверженцами средиземноморского или японского стола.

Если мы хотим улучшить работу головного мозга и добиться мощного оздоровления организма, то мы должны обеспечить правильное соотношение омега-3 и омега-6 жирных кислот в своем рационе.

Содержание омега-6 и омега-3 в различных маслах и морепродуктах следующее.

<b>Продукты, 100 г</b>	<b>Омега-3, г</b>	<b>Омега-6, г</b>	<b>Соотношение омега-3: омега-6</b>
Льняное масло	53	17	1:0,3
Рыжиковое масло	35-38	28-38	1:0,8-1:1
Конопляное масло	26	54	1:2
Кедровое масло	16	37	1:2,3
Масло грецкого ореха	10,5	53	1:5
Рапсовое масло	9	14,5	1:1,6
Соевое масло	7	50	1:7
Горчичное масло	5,9	15	1:2,5
Масло амаранта	1,8	50	1:28
Кукурузное масло	1,16	53,5	1:46
Масло авокадо	0,96	12,5	1:13
Оливковое масло	0,76	9,7	1:13
Кунжутное масло	0,3	41,3	1:138
Пальмовое масло	0,2	9,1	1:46
Подсолнечное масло	0,2	40	1:200
Хлопковое масло	0,2	51,5	1:257
Масло виноградной косточки	0,1	69,5	1:695

<b>Продукты, 100 г</b>	<b>Омега-3, г</b>	<b>Омега-6, г</b>	<b>Соотношение омега-3: омега-6</b>
Жир лосося	37	1,54	1:0,04
Жир печени трески	19,7	0,93	1:0,05
Жир сельди	13,4	1,15	1:0,09
Икра красная, чёрная	6,8	0,08	1:0,01
Скумбрия атлантическая	2,7	0,22	1:0,08
Лосось тихоокеанский	2,4	0,12	1:0,05
Сельдь тихоокеанская	2,08	0,19	1:0,09
Сельдь атлантическая	1,84	0,13	1:0,07

Лосось атлантический	1,8	0,17	1:0,1
Скумбрия тихоокеанская	1,7	0,11	1:0,07
Сиг	1,47	0,27	1:0,18
Кижуч дикий	1,44	0,2	1:0,14
Тунец голубой	1,34	0,053	1:0,04
Форель	0,98	0,17	1:0,17
Устрицы тихоокеанские	0,79	0,03	1:0,04
Корюшка	0,73	0,045	1:0,06
Зубатка	0,73	0,02	1:0,03
Горбуша	0,69	0,09	1:0,13
Кефаль	0,5	0,09	1:0,17
Мидии	0,5	0,02	1:0,04
Кальмар	0,5	0,002	1:0,004
Осетр	0,46	0,07	1:0,15
Форель морская	0,45	0,07	1:0,15
Устрицы	0,37	0,046	1:0,12
Камбала	0,3	0,05	1:0,17
Морской окунь	0,29	0,01	1:0,03
Тунец полосатый	0,27	0,016	1:0,06
Палтус	0,23	0,03	1:0,13
Морской угорь	0,22	0,2	1:0,9
Треска атлантическая	0,2	0,005	1:0,03
Налим	0,19	0,009	1:0,05
Осьминог	0,19	0,009	1:0,05
Лобстер	0,18	0,04	1:0,22
Тилапия	0,17	0,16	1:0,95
Раки	0,157	0,05	1:0,33
Треска тихоокеанская	0,13	0,018	1:0,13
Пикша	0,14	0,017	1:0,12
Морской гребешок	0,11	0,01	1:0,09
Тунец желтоперый	0,1	0,01	1:0,1

Креветки	0,065	0,038	1:0,59
----------	-------	-------	--------

Более подробная таблица приведена, например, по этой [ссылке](#).

Из таблицы видно, что абсолютным лидером по полезности является **рыбий жир**.

Прием рыбьего жира приводит к тому, что человек (в т.ч. и ребенок) становится более деятельным, более здоровым, более умным, более оптимистичным.

Но если принимать одно и то же масло надоедает, то масла можно чередовать – месяц принимать одно, затем – другое, потом – третье, и так по кругу. Например: рыбий жир - льняное – рыжиковое – кедровое.

Однако, т.к. растительные масла усваиваются хуже, то можно остановиться только на рыбьем жире.

Если рыбий жир покажется неприятным, то можно прибегнуть к очень простому способу – заесть его **кусочком хлеба с солью**.

Все мы помним, как в детстве делали вкусное и простое лакомство – на кусочек хлеба наливали немного подсолнечного масла и посыпали его солью. Было очень вкусно.

Точно так же можно сделать и с рыбьим жиром – налить 1-2 ч.л. рыбьего жира на небольшой кусок хлеба, посолить и съесть.

Либо выпить масло из ложки, и заесть его кусочком хлеба с солью.

Если не хочется рыбьего жира, то можно применять другие жиры и масла.

Масло лучше пить перед завтраком и желательно сделать прием масла ежедневной утренней процедурой.

Время приема масла – не ограничено, масло желательно пить всю жизнь без перерывов.

**Есть еще одна веская причина** начать ежедневно принимать омега-3 жирные кислоты.

В июле 2018 года появилось сообщение о том, что американские ученые из Университета штата Иллинойс выяснили, что употребление омега-3 жирных кислот может предотвратить возникновение рака, а также остановить его рост и распространение.

Оказалось, что при метаболизме омега-3 в организме образуются особые вещества (эндоканнабиноидные эпоксиды EDP-EA), которые "убивают" раковые клетки у подопытных мышей и замедляют процесс образования новых кровеносных сосудов, ассоциированных со злокачественными тканями. Кроме того, эпоксиды

EDP-EA подавляли миграцию дефектных клеток, останавливая формирование метастазов.

Т.е. прием омега-3 – это еще и противораковая защита.

Таким образом, если сложить вместе все плюсы от приема омега-3 полиненасыщенных жирных кислот, то получится очень внушительный список:

1. Уменьшение риска развития болезней сердца. Омега-3 снижает уровень "плохих" липопротеидов в крови, благодаря чему рассеиваются бляшки на внутренних поверхностях артерий, нормализуется артериальное давление.
2. Противораковая защита.
3. Быстрое и гибкое мышление. В омега-3 содержится докозагексаеновая кислота, которая сохраняет здоровье клеточных мембран и укрепляет связи нервных клеток. Исследования показали, что рыбий жир стимулирует функцию мозга, улучшает время реакции, повышает скорость принятия решений, а так же может быть использован для предотвращения болезни Альцгеймера.
4. Улучшение иммунной системы. Омега-3 стимулирует производство простагландинов, которые укрепляют иммунную систему, благодаря чему тело может быстрее справиться с инфекциями.
5. Улучшение выносливости. Регулярный прием омега-3 позволяет организму использовать жир во время длительных тренировок, сохраняя гликоген для более сложных упражнений. Это увеличивает выносливость спортсменов.
6. Сохранение суставов. В середине XX века было замечено, что люди, которые живут вблизи моря и едят рыбу, реже чувствуют боль в суставах. Рыбий жир, который они постоянно принимают вместе с рыбой, постоянно подпитывает их суставные ткани, поэтому они не теряют эластичность.
7. Быстрое восстановление после тренировок. Эксперименты со спортсменами показали, что у тех из них, кто принимал омега-3, количество воспалительных процессов и интенсивность мышечных болей после тренировок уменьшилось.
8. Поддержание хорошего настроения. Прием омега-3 способен увеличить производство серотонина – гормона, ответственного за хорошее настроение. Это помогает в борьбе со стрессами.
9. Уменьшает внутриглазное давление. Омега-3 помогают нормализовать циркуляцию жидкости внутри глазного яблока, что приводит к выравниванию внутриглазного давления, поэтому врачи прописывают рыбий жир людям с глаукомой.
10. Положительное влияние на состояние волос и кожи. Омега-3 может помочь справиться с проблемой хрупких волос. Омега-3 может сохранить коллаген – эластичный фундамент кожи, который предотвращает появление морщин.

11. Способствует избавлению от лишнего жира. Регулярный прием рыбьего жира уменьшает аппетит и создает ощущение полноты после еды. Кроме того, омега-3 увеличивает способность организма разрушать жиры.

Все это очень веские причины начать ежедневно принимать омега-3 в виде рыбьего жира или льняного, рыжикового, кедрового масел.

**Внимание:** при заболеваниях поджелудочной железы и желчного пузыря масла принимать с осторожностью!

Если прием масла вызывает неприятные ощущения, нужно прекратить прием масла или перейти на прием омега-3 в виде капсул.

**Задание:** выберете полезные омега-3 жиры или масла по своему вкусу и начните ежедневно каждое утро их принимать.

Начать можно с 1 чайной ложки любого рыбьего жира или любого масла.

Постепенно, если не будут возникать негативные ощущения, можно будет дозировку увеличить сначала до 1 десертной ложки, а затем и до 1 столовой ложки.

Это и благотворно скажется на здоровье, и существенно усилит мыслительные способности.



## Глава 4. Йод и селен

Обменные процессы в нашем организме регулируются гормонами щитовидной железы. От них зависит фактически все в нашем теле – процессы роста и разрушения клеток, скорость реакций метаболизма, синтез белка, питание клеток мозга и мн.др.

Гормоны щитовидной железы влияют абсолютно на все ткани организма, для него нет специфичных клеток-мишеней. Этот гормон способен проникать через мембрану и соединяться с рецепторами в каждой клетке организма.

Но для нормальной работы щитовидной железы **нужен йод**, ведь гормоны щитовидной железы вырабатывается клетками щитовидной железы в результате **присоединения йода** к аминокислоте L-тирозин. Не будет йода – не будет и гормонов щитовидной железы.

Россия – страна хронического йододефицита.

И это вполне понятно, т.к. йодом богаты районы Земли, находящиеся возле океанов, а огромная территория нашей страны не имеет выхода к океанам.

Поэтому у нас широко распространен недостаток йода в почвах и в продуктах питания.

Официально от йододефицита в России страдает 35% населения. По неофициальным оценкам эта цифра доходит до 65% у взрослых и до 95% у детей.

Есть очень простой способ проверить дефицит йода в организме.

Этот способ принято считать самым точным для домашних условий (точнее можно определить по анализу мочи на йод).

На предплечье с внутренней стороны **вечером** рисуют 3 линии разной ширины – тонкую (шириной около 4 мм), среднюю (шириной около 7 мм), толстую (шириной около 1 см).



**После ночного сна** рассматривают результат:

- отсутствует только тонкая линия – с йодом в организме все в порядке;
- исчезли тонкая и средняя линии - состояние легкого дефицита йода;
- исчезли все линии - признак сильного йододефицита.

Т.к. подавляющая часть йода поступает в **щитовидную железу**, то при недостатке йода щитовидная железа начинает вырабатывать недостаточное количество гормонов.

В теле возникает **недостаток гормонов** щитовидной железы - тироксина (Т4) и трийодтиронина (Т3).

Щитовидная железа приспосабливается к недостатку йода в организме **путем своего увеличения** – это помогает в условиях дефицита поступления йода наращивать синтез активного гормона Т3.

Так на шее **формируется зоб**, который является компенсаторной реакцией для поддержания гомеостаза тиреоидных гормонов в организме. Дефицит йода - самая распространенная причина такого зоба.

Такая ситуация наблюдалась в нашей стране очень длительное время.

Причем в русскую старину ситуация **усугублялась** еще одним фактором.

Дело в том, что существует целый большой класс растений и продуктов, которые **подавляют** деятельность щитовидной железы. Эти растения называют **зобогенными**.

Прежде всего это растения семейства **крестоцветных**, в т.ч. такие, как капуста, редька, редис, репа, брюква, шпинат и т.д.

Прием этих продуктов нужно **ОБЯЗАТЕЛЬНО** сопровождать дополнительным приемом йода.

Но именно эти продукты и составляли основу питания людей на Руси – вплоть до XVII века **капуста и репа** являлись **основой русской кухни**.

Сочетание дефицита йода в почвах и частого употребления зобогенных продуктов приводило к широкому распространению зоба на территории страны.

Отражение этого исторического факта мы и видим на старых иконах – выраженный **зоб на шее отобразен на многих ликах**.



И только после того, как с XVII-XVIII века вместо репы стали выращивать картофель, частота поражения щитовидной железы стала снижаться.

Все это нужно иметь в виду людям, которые снижают вес или заботятся о своем здоровье.

Ведь очень часто для сгонки веса или в оздоровительных целях люди переходят на питание **зобогенными** продуктами – брокколи и цветной капустой, белокочанной капустой и шпинатом и т.д.

Но прием этих продуктов нужно обязательно сопровождать дополнительным **приемом йода**, иначе гипотиреоз, который приводит к набору веса и заболеваниям обмена веществ, будет только усиливаться.

**Гипотиреоз – это коварное заболевание.**

Сниженный уровень гормонов замедляет все процессы утилизации веществ, поступающих в организм, провоцирует сбой синтеза ферментов.

В результате нарушается метаболизм, возникает специфический отек соединительной ткани, все процессы энергетического обмена сильно замедляются, развивается ожирение.

Гипотиреоз и лишний вес **почти неразделимы!**

Т.е. лишний вес очень часто напрямую связан с **элементарным недостатком йода** в организме.

Часто пытаются решить проблему йододефицита с помощью приема йодированной соли.

Это можно только приветствовать.

**Однако, йодированная соль** – это, конечно, очень хорошо, но даже йодированная соль не всегда решает эту проблему.



Йод – летучее вещество и значительная его часть просто испаряется из соли еще до того, как соль попадает в продукт.

Кроме того, пищу солят обычно при приготовлении, а от высоких температур йод начинает испаряться еще быстрее.

Поэтому в качестве источника йода гораздо эффективнее выбрать **морскую капусту**, ламинарию.

Высушенная ламинария является непревзойденным чемпионом по содержанию йода.

Ламинария продается в аптеках в виде сухого перемолотого порошка.

Достаточно принимать всего по 1 ч.л. в день в любое время дня.

Отличный способ – добавить 1 ч.л. сухой ламинарии в суп. Вкус супа от нее не изменяется.

Можно 1 ч.л. ламинарии высыпать в салат, посыпать ей гарнир любого второго блюда – например, посыпать на картошку или лапшу.

Однако нужно сделать одно **очень важное замечание**.

**Йод** в организме не функционирует без **селена** – другого очень важного микроэлемента, которого не хватает в наших почвах.

**Йод** и **селен** метаболически тесно связаны между собой. Йод не усваивается без **селена**.

Но по исследованиям, проведенным 20 лет назад, около **80% россиян** живут в условиях дефицита поступления селена.

Поэтому нам придется обязательно подпитывать организм не только **йодом**, но и **селеном**.

Селен так же является синергистом **витамина Е**, т.е. недостаток селена может негативно сказаться на состоянии кожи при похудении — приводить к провисанию кожи, образованию морщин, утрате упругости.

Дефицит селена в почвах наблюдается во многих странах мира, но в некоторых европейских странах (Финляндия, Германия) принято решение на уровне правительства — добавлять селен в корма животных.

Поэтому жителям этих стран не обязательно дополнительно подпитывать организм селеном.

А вот жителям нашей страны заботу о дополнительном поступлении йода и селена в организм нужно **взять в свои руки**.

И это особенно важно для тех, кто хочет избавиться от лишнего жира, потому что **йодная недостаточность** является одной из самых основных причин набора **лишней жировой массы**.

Содержание селена в продуктах.

Название продукта	Содержание селена в 100гр	Процент суточной потребности
<u>Отруби пшеничные</u>	77.6 мкг	141%
<u>Семена подсолнечника (семечки)</u>	53 мкг	96%
<u>Отруби овсяные</u>	45.2 мкг	82%
<u>Горбуша</u>	44.6 мкг	81%
<u>Яйцо куриное</u>	31.7 мкг	58%
<u>Творог 18% (жирный)</u>	30 мкг	55%
<u>Творог 2%</u>	30 мкг	55%
<u>Творог 9% (полужирный)</u>	30 мкг	55%
<u>Творог нежирный</u>	30 мкг	55%
<u>Пшеница (зерно, мягкий сорт)</u>	29 мкг	53%
<u>Нут</u>	28.5 мкг	52%
<u>Рожь (зерно)</u>	25.8 мкг	47%
<u>Фасоль (зерно)</u>	24.9 мкг	45%
<u>Овёс (зерно)</u>	23.8 мкг	43%
<u>Сыр "Пармезан"</u>	22.5 мкг	41%
<u>Ячмень (зерно)</u>	22.1 мкг	40%
<u>Рис (зерно)</u>	20 мкг	36%
<u>Чечевица (зерно)</u>	19.6 мкг	36%
<u>Крупа пшеничная</u>	19 мкг	35%
<u>Фисташки</u>	19 мкг	35%



Крупа рисовая	15.1 мкг	27%
Мука рисовая	15.1 мкг	27%
Сыр "Фета"	15 мкг	27%
Сыр "Камамбер"	14.5 мкг	26%
Чеснок	14.2 мкг	26%
Сыр "Чеддер" 50%	13.9 мкг	25%
Молоко сухое 25%	12 мкг	22%
Молоко сухое нежирное	10 мкг	18%
Крупа гречневая (ядрица)	8.3 мкг	15%
Арахис	7.2 мкг	13%
Мука пшеничная 1 сорта	6 мкг	11%
Мука пшеничная 2 сорта	6 мкг	11%
Мука пшеничная в/с	6 мкг	11%
Мука пшеничная обойная	6 мкг	11%

Как мы видим, наилучшим источником селена являются **пшеничные отруби**.

Поэтому сочетание сухой морской капусты и пшеничных отрубей является идеальным с точки зрения здоровья.

Если у Вас в супермаркетах продаются молотые пшеничные отруби с морской капустой, то обязательно приобретите и начните использовать эту смесь.



**Задание.** Начните ежедневно в течение дня принимать 1 ч.л. измельченной сухой морской капусты (ламинарии), добавляя ее в супы или вторые блюда вместе с 1 ст.л. пшеничных отрубей.

Почему это лучше, чем просто выпить таблетку "**йод+селен**"?

Потому что прием отрубей очень сильно оздоравливает организм, спасая от самых неожиданных проблем.

**Отруби – это тихий лекарь**, который скромно и незаметно излечивает и предохраняет от множества заболеваний.

Отруби нужны для восстановления нормальной микрофлоры кишечника, для **избавления от дисбактериоза**.

Мы обычно очень поверхностно относимся к дисбактериозу.

Между тем именно дисбактериоз является причиной очень большого числа самых неожиданных заболеваний в нашем теле.

Для наглядности, приведу несколько заболеваний, которые вызываются дисбактериозом (т.е. нарушением нормальной микрофлоры в кишечнике).

Например, дисбактериоз может быть причиной появления **камней в почках**.

Казалось бы, какая может быть связь?

А связь такова.

При длительно протекающем дисбактериозе с диарейным синдромом (т.е. склонностью к послаблению стула и поносам) в организме происходит потеря калия.

Содержание калия и магния очень взаимосвязано между собой. Потеря калия сопровождается потерей магния.

Снижение **калия** вызывает **нарушение работы сердца** и сердечнососудистой системы.

Дефицит **магния** сильно сказывается на нервной системе человека, его стрессоустойчивости, а также нормальной работе **желчного пузыря**. Т.е. жиры и жирорастворимые витамины не могут связываться с желчными кислотами и образуют в кишечнике **соединения с кальцием**. Вследствие этого возникает стеаторея – повышенное содержание в кале жиров.

Щавелевая кислота кишечника не связывается при этом кальцием и в свободном виде попадает в кровь, где связывается с кальцием сыворотки крови с

последующим образование **оксалата кальция**. Часть оксалатов кальция из крови удаляется через почки с мочой, а часть **осаждается в них**, образуя кристаллы, особенно если человек не употребляет достаточного количества воды.

Вот по такой схеме на фоне длительного протекающего дисбактериоза кишечника образуются **оксалатные камни в почках**.

### **Еще один пример.**

Дисбактериоз является одной из причиной депрессий и тяги к алкоголю.

Микрофлора нашего кишечника (прежде всего, лактобактерии и бифидобактерии) выполняет очень полезные функции.

Наши лактобактерии и бифидобактерии:

- сдерживают рост гнилостных микробов, т.е. предохраняют нас от кишечных инфекций;
- переваривают пищу, растворяют клетчатку, сбраживают углеводы;
- стимулируют перистальтику;
- синтезируют витамины и незаменимые аминокислоты;
- укрепляют иммунитет, синтезируют иммуноглобулины и т.д.

Лакто- и бифидобактерии – это организмы в нашем организме.

От нашего организма они **получают** пищу для себя (прежде всего клетчатку), а в качестве продуктов своей жизнедеятельности **выделяют** витамины (группы В, РР, К, D) и другие полезные вещества, которые наш организм использует себе на благо.

И вот здесь важно отметить, что одним из продуктов жизнедеятельности этих бактерий является **чистый этиловый спирт**.

Этот спирт принято называть эндогенным, т.к. мы получаем его внутри своего организма.

За сутки в нашем теле может выработаться около **10 граммов** чистого спирта, а в некоторых случаях и до **50 граммов**.

Этот эндогенный спирт используется в обменных процессах, улучшает кровоток, способствует расширению сосудов, **выработке гормонов счастья** (эндорфинов), выступает источником энергии для тканей, повышает способность клеток противостоять патогенным факторам и мн.др.

Но особенно важна роль эндогенного спирта (этанола) в переносе между клетками энергии, возникающей в процессе получения питательных веществ. Потребность в данной энергии особенно велика в нейронах мозга.



А теперь представим себе человека, у которого лакто- и бифидобактерии **не получают полноценного питания** в виде клетчатки.

В организме такого человека не только будет развиваться дисбактериоз, не только будет ощущаться нехватка витаминов, но и нехватка эндогенного спирта.

В результате будет нарушена **выработка гормонов счастья** (эндорфинов), что приведет к депрессии.

Кроме того, когда организм что-то хочет недостающего, он старается это получить любыми способами. Именно так и развивается тяга к спиртному.

**Вывод:** как депрессия, так и тяга к спиртному могут быть следствием недостаточного потребления клетчатки.

Лишенные клетчатки бифидобактерии не могут нормально функционировать, поэтому не производят необходимые организму вещества (в т.ч. витамины и этиловый спирт).

Чтобы устранить депрессию или резко снизить тягу к спиртным напиткам, требуется **резко увеличить потребление клетчатки**, что и приведет к устранению дисбактериоза.

В наше время для этого есть все возможности.

Так что, имеет смысл позаботиться о наших маленьких друзьях - лактобактериях и бифидобактериях в нашем кишечнике.

Мы их подкормим клетчаткой, а они нас в ответ подкормят тем, что нужно нашему телу.

Поэтому обязательно включайте пшеничные отруби в ежедневный рацион.

Как уже говорилось, самый оптимальный вариант – приобрести молотые пшеничные отруби с ламинарией и съедать в день 1 сл.ложку этих отрубей.

Если такой вариант Вы не найдете, то можно делать так: один раз в день **в тарелку супа** класть сразу и 1 ч.л. сухой ламинарии, и 1 ст.л. пшеничных отрубей. Перемешать и съесть. Вкус супа от этого не пострадает.

Но если такой способ Вам не подходит, то можете использовать и другие варианты приема отрубей, например в виде сухих хлебцов.

**Если посмотреть на это и ранее данные задания шире**, то все это вместе (прием чистой воды, ежедневные прием масла или рыбьего жира, включение в рацион клетчатка в виде сухой ламинарии и отрубей) – ни что иное, как схема **ежедневной чистки** и оздоровления почек, печени и кишечника.

Никаких других "чисток" почек, печени и кишечника Вам не потребуется.

## Глава 5. Кисломолочные продукты

Молоко является одним из самых богатых по биологической ценности продуктом в природе: в нем содержится 20 аминокислот, десятки жирных кислот, несколько десятков минералов и витаминов, ферменты и несколько видов молочного сахара.

Именно из молока получают продукты спортивного питания для атлетов, такие как кристаллические аминокислоты, аминокислоты с пептидами, протеины и т. д.

Молоко уникально тем, что в нем в сбалансированном состоянии содержатся все нужные пищевые и биологически активные вещества.

Аминокислоты (строительные кирпичики белка) молока так хорошо сбалансированы, что его белки усваиваются на 98%.

Это очень хороший показатель усвояемости – он всего на 2% уступает усвояемости белка яиц, аминокислотный баланс которых принят Всемирной Организацией Здравоохранения за эталон (т.е. за 100%).

Кроме этого особое значение имеет кальций молока, который можно рассматривать как самый легкоусвояемый кальций, существующий в природе.

Кальций, содержащийся в растительных продуктах, усваивается крайне плохо. Поэтому кальций молочных продуктов имеет исключительно важное значение для организма.

Сбалансированность всех веществ, входящих в состав молока, в целом обладает антисклеротической направленностью, т.е. нормализует уровень холестерина в сыворотки крови.

По сравнению с другими видами пищи молоко мало возбуждает активность пищеварительных желез, т.е. меньше напрягает пищеварительный тракт.

Это связано с легким перевариванием и легким усвоением молока.

Т.е. молоко является очень "щадящим" продуктом, и поэтому широко применяется во множестве лечебных диет, направленных на терапию заболеваний желудочно-кишечного тракта.

В молоке можно выделить три основных вида белка:

### **1. Казеин** (а точнее, казеиноген).

Казеин – это основной белок, содержание которого в молоке составляет примерно 2,7%.

В желудке человека молоко створаживается под действием соляной кислоты и образует некоторое подобие кефира. Лишь после этого оно подвергается перевариванию.

Казеин, получающийся при створаживании, образует относительно крупные и грубые частицы.

Казеин — это фосфопротеин, в молекуле которого фосфор и виде фосфорной кислоты связан с аминокислотами.

При скисании или створаживании происходит образование молочнокислого кальция и казеина, выпадающего в виде осадка.

Сочетание кальция и фосфора в едином белковом комплексе является в высшей степени благоприятным.

Для усвоения кальция необходим фосфор и, наоборот, для усвоения фосфора необходим кальций. Оптимальное соотношение этих двух важнейших микроэлементов - пропорция 1:1,3 (кальций/фосфор).

Без такого соотношения невозможно нормальное построение кожной ткани, зубов, суставно-связочного аппарата и т. д.

Поэтому все молочные продукты чрезвычайно важны для того, чтобы кожа была гладкой, зубы здоровыми, а связки крепкими.

## **2. Лактоальбумин.**

Лактоальбумин содержится в молоке в количестве 0,4%.

Лактоальбумин содержит в своей молекуле значительное количество серы. По физико-химическим свойствам лактоальбумин близок к альбуминам сыворотки крови.

Содержание триптофана, влияющего на наше настроение и обладающего анаболическим действием, в лактоальбумине в 4 раза больше, чем в других белках молока.

## **3. Лактоглобулин.**

Лактоглобулин содержится в молоке в количестве 0,2%.

Лактоглобулин по биологическим свойствам относится к веществам, обладающим антибиотическими свойствами. Это естественный антибиотик, поднимающий наш иммунитет.

Что интересно, в сыворотки молока содержание лактоглобулина составляет около 10%, а в молозиве его количество в два раза выше и составляет 20%. Поэтому питание новорожденных молозивом необходимо для нормального функционирования их иммунитета.

Углеводы молока представлены, в основном, лактозой (молочный сахар). Нигде, кроме молока, этот углевод больше не содержится.

Но не у всех взрослых людей присутствуют фермент **лактаза**, расщепляющий **лактозу**.

Примерно у 40% взрослого населения Земли фермент **лактаза** отсутствует, поэтому у них употребление молока вызывает вздутие кишечника, брожение и слабительный эффект. Т.е. далеко не все взрослые люди нормально переносят молоко.

Что интересно, выявлена закономерность между непереносимостью людьми молочных продуктов и страной их проживания: как правило, чем страна ближе к экватору, тем больше непереносимость.

**Статистические данные о распространении непереносимости лактозы в мире (данные указаны в процентах):**

- Швеция – 2;
- Северная Европа – 5;
- Дания – 5;
- Великобритания – 10;
- Швейцария – 10;
- Германия – 15;
- Австрия – от 15 до 20;
- **Россия, Беларусь, Украина – 15;**
- Италия – 19 (*северная часть*), 41 (*южная часть*);
- Франция – 17 (*северная часть*), 65 (*южная часть*);
- Мексика – 55;
- Ливия – 78;
- Средняя Азия – 80;
- Аляска – 80;
- Австралия – 85;
- Китай – 93;
- Юго-восточная Азия – 98.

Т.е. В России молоко не усваивается примерно у 15% граждан.

Но на самом деле, это не так и важно.

Ведь те, кто не переносит молоко, вполне могут заменить его кефиром или другими кисломолочными напитками.

Кефир и кисломолочные продукты – это **уникальные** по составу продукты.

Во-первых, в них переходят все полезные пищевые и биологически активные вещества из молока.

Во-вторых, кисломолочные продукты качественно отличаются от молока в лучшую сторону из-за предварительного сквашивания.

При производстве кефира и кисломолочных продуктов происходит сквашивание молока, и при этом образуются мелкие, легкоусвояемые хлопья.

Поэтому кисломолочные продукты усваиваются лучше и быстрее, чем молоко.

Если через час после приема молоко усваивается на 32%, то кефир через час усваивается на 91%.

Т.е. кефир и кисломолочные продукты не требуют створаживания в желудке, так как они уже были створожены

Но для нас очень важно то, что молочная кислота, содержащаяся в кисломолочных продуктах, тормозит в кишечнике деятельность гнилостных и патогенных бактерий, в т.ч. и тех, которые способны вызвать кишечные заболевания.

Кисломолочные продукты содержат огромное количество живых бактерий. Если в молоке количество микроорганизмов составляет 10-40 тысяч в 1 мл, то в кефире количество полезных живых бактерий составляет не менее 100 млн в 1 мл.

Таким образом, употребляя молочнокислые продукты, мы вводим в свой организм огромное количество ПОЛЕЗНЫХ бактерий.

Всего можно выделить несколько молочнокислых продуктов: кефир, кумыс, сметана, творог, сыр. Поговорим о них подробнее.

**Кефир** отличается от других видов кисломолочных продуктов тем, что готовится путем заквашивания молока не бактериями, а специальными культурами кефирных грибов.

По срокам созревания кефир разделяют на слабый однодневный (наименьшее количество молочной кислоты), средний двухдневный и крепкий трехдневный (наибольшее содержание молочной кислоты).

Чем больше содержание молочной кислоты, тем сильнее кефир оказывает действие на пищеварительную систему, тем больше он способен "убивать" гнилостные микроорганизмы в кишечнике.

Наш "**кефир**" на французском языке называется "**йогурт**". Так сложилось исторически еще при Людовике XI.

С появлением на наших прилавках импортной кисломолочной продукции из-за безграмотности продавцов импортный "кефир" превратился в совершенно отдельный кисломолочный продукт – "йогурт", хотя, надо признать, что некоторые отличия от нашего кефира он все-таки имеет.

В Западной Европе в кефир принято добавлять сахар, ароматические и вкусовые наполнители, кусочки фруктов. А чтобы из-за сахара он не бродил, его пастеризуют, убывая, тем самым, кисломолочные бактерии и дрожжевые грибки.

Поэтому импортные йогурты мало годятся для диетического питания, ведь они не могут оздоравливать кишечную микрофлору. Лишь в последнее время стали

появляться непастеризованные (живые) йогурты, которые рекламируются в качестве новинки, хотя по своим антибиотическим свойствам они все же уступают нашему обычному кефиру.

**Кумыс** отличается до других кисломолочных напитков высоким содержанием спирта, витаминов и, как следствие этого, высокими антибиотическими свойствами. На протяжении многих веков, когда еще не было никаких серьезных антибактериальных препаратов, кумыс был единственным лекарством для больных туберкулезом (но только в начальной стадии).

Многие считают кумыс продуктом кобыльего молока. До 50-х гг. нашего столетия так оно и было, однако в последующие годы выяснилось, что кумыс, приготовленный из коровьего молока, ничем не уступает кумысу из кобыльего.

Технология изготовления кумыса достаточно проста: в свежее обезжиренное молоко добавляют 20% сыворотки и 3% сахара. Смесь пастеризуют и заквашивают комбинированной закваской.

Кумыс имеет специфический привкус молочной сыворотки и повышенное по сравнению с другими кисломолочными продуктами содержание спирта, витаминов и антибиотических веществ.

Слабый кумыс содержит 1% алкоголя, средний — 2%, а крепкий свыше 2%.

Во многих азиатских странах на протяжении тысячелетий кумыс считался алкогольным напитком и производился, в основном, перед праздниками для всеобщего народного веселья. Кумыс, разлитый в стеклянную посуду и картонные упаковки, газифицируется, представляя из себя, помимо всего прочего, еще и газированный напиток.

Среди всех существующих кисломолочных продуктов наиболее сильными антибиотическими свойствами обладает кумыс.

**Кисломолочные пасты** занимают промежуточное положение между кисломолочными напитками и твердыми продуктами. Самая распространенная кисломолочная паста — это **сметана**. Сметану готовят из пастеризованных сливок, которые заквашиваются специальной сметанной закваской из смешанных культур молочнокислых бактерий.

Своеобразным концентратом молочного белка являются твердые кисломолочные продукты — различные виды творога и сыры.

То, что мы подразумеваем под обычным **творогом**, готовят из пастеризованного молока путем сквашивания чистыми культурами молочнокислого стрептококка.

Творог — это прекрасный молочный концентрат с большим количеством солей кальция. Творог содержит от 14 до 18% белка, который чрезвычайно хорошо сбалансирован по незаменимым аминокислотам.

Важно то, что творог не имеет ни тканевой, ни клеточной структуры. Это выгодно отличает его от таких источников животного белка, как рыба, мясо и птица.

Поэтому хлопья творога очень легко усваиваются и почти полностью перевариваются.

Творог может содержать до 20 % жира, но выпускаются также и диетические обезжиренные сорта.

Творог особенно богат метионином — незаменимой аминокислотой, которая обладает липотропным действием, снижает уровень холестерина в организме и, что самое главное, предупреждает ожирение печени (жировой гепатоз печени).

**Сыр** является еще более концентрированным молочным продуктом, чем творог, и еще более ценным по качественному составу.

В процессе производства сыры подвергаются созреванию. Созревание сыра — это уникальный процесс, не имеющий аналогов. Созревание сыра типа голландского длится 90 дней. За это время количество пептидов увеличивается в 13 раз, а количество свободных аминокислот в 4 раза.

Сыр помимо белков содержит свободные аминокислоты, поэтому сыр усваивается еще лучше творога.

Сыры отличаются очень высоким процентом белка (20–28 %) и значительным содержанием жира (25–30 % от сухого остатка).

Содержание кальция и фосфора в сыре намного больше, чем в твороге, и они оптимально сбалансированы в своем соотношении.

В сырах метионина в 2 раза больше, чем в мясе, а триптофана больше в 8 раз (**триптофан** используется в качестве **антидепрессанта** при лечении депрессий, при расстройствах сна, при нервных перенапряжениях и чувстве страха, при лечении алкоголизма, при менопаузах и мн.др).

Сыр является уникальным концентратом витаминов. Достаточно сказать, что в процессе созревания концентрация некоторых витаминов группы В в сыре увеличивается в 150 раз.

Сыр содержит полный набор как жирорастворимых, так и водорастворимых витаминов.

Сейчас кисломолочные продукты начали специально обогащать полезными бактериями, которые в норме в таких продуктах не содержатся.

Выпускаются кисломолочные продукты, обогащенные бифидобактериями; определенными штаммами кишечной палочки, вырабатывающей витамины и антибиотики; новыми штаммами лактобактерий.

Такие кисломолочные продукты содержат сразу целый набор полезных организму бактерий, которые поселяются в кишечнике и вырабатывают полезные для организма вещества: витамины; ферменты; антибиотики, подавляющие гниение и развитие грибков.

Сейчас почти в каждом молочном магазине можно встретить такие кисломолочные продукты, как "бифидок", "ацидолакт", "бифидолакт", "биокефир" и т.д.

В результате мы уже начинаем питаться не столько самим молоком или кефиром, сколько живыми бактериальными культурами, в которых скомбинированы различные бактерии, защищающие нас от болезней.

Итак, кефир, творог (и любой кисломолочный продукт):

1. Восстанавливает обменные процессы во всём организме, способствует лучшей усвояемости пищи. Отвечает за крепкий и здоровый сон, снимает усталость (в том числе хронического типа).
2. Облегчает тяжесть в желудке после принятия слишком тяжёлой пищи. Не позволяет углеводам трансформироваться в жиры, переводя их в энергию. Проводит профилактику рака пищевода.
3. Устраняет брожение пищи в кишечнике, освобождает внутренние органы от застойных явлений и токсичных веществ. Нейтрализует действие ядов на структуру печени и восстанавливает её работу.
4. Лечит и профилактирует дисбактериоз. Принимается при пищевой интоксикации с целью устранения симптомов отравления. Притупляет чувство голода, поэтому часто применяется в различных диетах.
5. Проводит профилактику цирроза печени, предупреждает преждевременное старение органов и систем организма. Восстанавливает нехватку кальция, поэтому используется для лечения остеопороза.
6. Кефир незаменим для женщин, которые находятся на грудном вскармливании. Напиток восполняет недостающий белок, заряжает будущую маму энергией, формирует скелет и нервную систему ребёнка.
7. Кисломолочный продукт рекомендован к приёму категориям лиц с повышенным холестерином в крови. Кефир предотвращает патологические изменения сердечной мышцы, купирует риск развития атеросклероза.
8. Используется для лечения волос. Эффективно устраняет себорею всех видов, выпадение, излишнюю сухость или, наоборот, жирность. Также улучшает состояние кожного покрова.
9. Кефиром можно полоскать рот, чтобы снять кровоточивость дёсен и предотвратить развитие кариеса. Напиток употребляется для профилактики сезонных заболеваний и восполнения недостающих витаминов.



10. Благодаря своим антидепрессантным свойствам рекомендован к приёму людям с расстройством психоэмоциональной среды. Сюда входит бессонница, раздражительность, апатия, хроническая усталость.
11. Кефир отвечает за клеточную регенерацию. Благодаря этому ткани быстро восстанавливаются. Напиток включается в рацион людей с холециститом, диабетом, мочекаменной болезнью. Его применяют для скорейшего восстановления после затяжных болезней и операций.
12. Кисломолочный продукт улучшает действие медикаментов, но не позволяет антибиотикам скапливаться в больших объёмах. Часто применяется при аллергических реакциях.

**Задание.** Постарайтесь ежедневно ближе ко сну принимать **кефир** или **кефиро-творожную смесь**.

**Кефиро-творожная смесь** делается так: в стакан кладется 2 ст.л. маложирного или обезжиренного творога, а потом все заливается кефиром и перемешивается.

Как уже говорилось, кефир отличается особой способностью **подавлять гниение в кишечнике**.

А ведь именно самоотравление организма продуктами гнилостных и бродильных процессов в кишечнике является одной из основных причин старения и развития возрастных заболеваний.

Кишечную интоксикацию следует устранить, т.к. нередко она приводит к быстрой утомляемости, раздражительности, головным болям и т.п.

Все это стоит на пути к успеху в любой сфере жизни – как в учебе, так и в спорте, как в похудении, так и в наборе мышечной массы.

Именно поэтому так важно принимать кефир.

Например, в одном эксперименте добровольцы принимали по **1 стакану кефира** в день на ночь.

Уже **через 7 дней** из мочи исчезли все токсические продукты гниения, что говорит о полном прекращении гнилостных процессов в кишечнике.

Поэтому необходимо включать **кефир** или **кефиро-творожную смесь** в свой ежедневный рацион и последний прием пищи сделать кефиро-творожным.

Этим простым способом Вы добиваетесь двойного эффекта:

- устраните все гнилостные процессы в кишечнике, и оздоровите его;
- молочный казеин – это белок длительного действия, он очень медленно усваивается в желудочно-кишечном тракте – до 6-7 часов, поэтому его еще называют "медленный белок".

Это значит, что всю ночь будет поддерживаться высокий уровень обмена веществ, аминокислоты будут всю ночь поступать в кровь, стимулируя анаболические процессы и предотвращая развитие ожирения.

Таким простым способом мы устраняем ночной катаболизм, насыщаем мышцы тела белковыми строительными веществами.

**Одно важное замечание.** Если Вы хотите нарастить мышечную массу, то кефиротворожную смесь можно использовать после тренировок в качестве "гейнера" (спортивного питания для наращивания мышечной массы), но для этого необходимо ее насытить углеводами - добавить в нее 2-3 ч.л. сахара или варенья.

Обычно такие гейнеры приготавливаются заранее до тренировки, а сразу после тренировки стакан этой смеси выпивается прямо в раздевалке.

### **Противопоказания:**

Запрещается пить кефир при обострении гастрита с высокой кислотностью в желудке, при обострениях язвы желудка и ДПК, а так же в первые дни после острого приступа панкреатита.

## Глава 6. Витамины

Наверное, каждый житель СССР в свое время посмотрел кинофильм "**Чапаев**" (1934 г.).

Популярность фильма была столь велика, что во время Великой Отечественной Войны благодаря этому фильму ловили шпионов, выдающих себя за советских людей.

Например, допрашивают предполагаемого шпиона и кладут возле него на стол несколько картофелин, после чего спрашивают: "**Враг отброшен и бежит. Где должен быть командир?**".

Каждый советский человек, смотревший фильм "Чапаев", тут же ответит: "**Впереди, на лихом коне!**". И покажет на картофелинах.

Следователь сразу понимает - раз человек знает наши фильмы, значит этот человек, скорее всего, действительно жил в СССР.

А если допрашиваемый отвечает иначе, то у следователя сразу закрадывается сомнение: а не является ли данный человек "засланным казачком", диверсантом, выдающим себя за советского человека.

Фильм "**Чапаев**" тогда знали и смотрели все.

Однако не все знают, что в фильме много **художественного вымысла**.

Например, никакой Анки-пулеметчицы никогда в отряде Чапаева не было.

Перед режиссерами фильма партия поставила задание отразить в фильме:

- роль красного командира, выходца из низов (Чапаев);
- роль партии в Гражданской войне (Фурманов);
- роль рядового сознательного бойца Красной Армии (Петька);
- роль женщины в гражданской войне. Для этого и был придуман образ Анки-пулеметчицы.

Однако у этого художественного вымысла были очень печальные последствия.

Дело в том, что Петька (**Петр Исаев**), погибший вместе с Чапаевым в 1919 году, в реальности был прекрасным семьянином, верным своей красавице-жене, которая

родила ему двух детишек - мальчика и девочку. После гибели мужа она поднимала детей одна.

Представьте состояние этой неизбалованной жизнью женщины, когда через 15 лет после гибели мужа, в 1934 году вышел фильм "**Чапаев**", в котором на всю страну показано, как ее муж вовсе "крутит" роман с какой-то Анкой-пулеметчицей.

Для вдовы это было страшное горе и большой позор.

Не подействовали уговоры ни про "художественность" фильма, ни про вымысел режиссеров, ни про символичность образа - не перенесла позора, она повесилась.

Дочь не оправилась от смерти матери и вскоре тоже умерла. Остался сын, который возненавидел все, что было связано с именем Чапаева.

Вот такой **трагической бывает цена художественного вымысла.**

Мне вспомнилась эта история тогда, когда однажды зайдя в книжный магазин, я с изумлением увидел книгу о вреде витаминов. Да и в разных местах (газетках, журналах, в Интернете) то и дело начали попадаться статьи о том, что синтетические витамины якобы вредны для здоровья.

Заявление о вреде синтетических витаминов - это **очень опасный художественный вымысел.**

И, поверив в этот вымысел и отказавшись от синтетических витаминов, люди могут сильно подпортить свое здоровье.

Витамины открыты более 130 лет назад, но до сих пор большинство людей о них знают сравнительно мало.

Например, прием аптечных витаминов сопровождается множеством мифов, и самый распространенный из них такой: "[Зачем принимать витамины, если я ем свежие овощи и фрукты?](#)".

Вопрос справедливый.

Действительно, **что лучше** — витамины в натуральном виде или аптечные витамины?

**1. Любой практикующий врач-инфекционист** даст весьма категоричный ответ на этот вопрос: конечно, аптечные витамины **ЛУЧШЕ**.

**Многие тепличные овощи и фрукты** (особенно продающиеся зимой и весной), внешне такие красивые и гладкие, очень часто содержат пестициды, гербициды, нитраты и свинец.

Каждый день зимой и весной в инфекционную больницу привозят людей с отравлениями после употребления таких продуктов.

Но, обычно, это легкие случаи.

Тяжелые случаи – это когда **привозят сотрудников теплиц**, работа которых – опрыскивать химикатами зреющие плоды. Химия настолько впитывается в их кожу, что кожа становится неестественного темного цвета.

Вот и получается, что **принимать очищенные синтетические витамины гораздо безопаснее**.

Но даже если человек употребляет только экологически чистые овощи и фрукты, необходимо заметить, что клетчатка овощей и фруктов имеет настолько **толстую клеточную оболочку**, что переваривается нашим организмом очень плохо.

Большая часть клетчатки проходит кишечник можно сказать насквозь, транзитом, и практически в неизменном виде попадает в унитаз.

Но вместе с клетчаткой так же транзитом уходит и большая часть витаминов, которым толстая клеточная оболочка не позволяет попасть в организм.

Таким образом, даже несмотря на то, что в овощах и фруктах много витаминов, только малая часть этих витаминов усваивается организмом.

Витамины, полученные искусственным путем, не содержат клетчатки и поэтому усваиваются лучше.

Многие родители боятся слова "**синтетические**". Но в данном случае оно означает просто "очищенный от посторонних примесей" продукт.

Например, обычный сахар – это такой же "**синтетический**" продукт, которого в естественной природе не существует. Однако родители несколько не боятся давать детям сахар.

**2. Природные продукты очень часто вызывают аллергию.** Врачи знают, что нет сильнее аллергенов, чем растения.

Синтетические витамины - это чистые соединения, и они практически не вызывают аллергию.

Рассказы о том, как "вредны синтетические витамины", являются вредным **художественным вымыслом**.

Цена этого художественного вымысла может быть трагичной - потеря лет и десятилетий собственной жизни.

Вымыслы о вреде витаминов иногда обосновывают тем, что якобы витамины могут вызвать аллергию.

Это миф из области "испорченного телефона".

(Сразу вспоминается анекдот. Сидят две старушки у подъезда и одна, услышав новость о том, что Д.А.Медведев завел блог в Твиттере, рассказывает новость другой старушке: "Слыхала, Медведев завел **блох в свитере...**").

На самом деле аллергия при приеме витаминов возникает не на витамины, а на оболочки драже и на красители, которые используются для окраски драже. В этом случае нужно просто начать принимать поливитамины других фирм.

**3. Даже если человек ест качественные и экологически чистые продукты, то и в этом случае нам нужно дополнительно принимать витамины.**

Исследователи реконструировали диету палеолитического населения запада Европы периода последнего оледенения (примерно **15 тыс. лет назад**).

Оказалось, что общины кроманьонцев не испытывали недостатка в растительной пище - на ее долю приходилось 65% потребляемых калорий.

В целом в пищу употреблялся **удивительно широкий ассортимент диких растений и животных**. Это обеспечивало не только вкусовое разнообразие пищи, но и достаточное поступление витаминов и минеральных веществ.

Ученые насчитали около **300 категорий растений и животных**, употребляемых в пищу кроманьонцами.

Собственно именно на таком разнообразном питании человек, как вид, и формировался сотню тысяч лет.

Эти данные подтверждают исследования современных антропологов.

Например, оказалось, что современные нам охотники-собиратели тропических районов Северной Австралии **употребляют в пищу более 320 категорий растений и животных**.

И такая ситуация просматривается не только в тропиках. Современные охотники-собиратели и кочевые скотоводы пустынь, полупустынь и засушливых саванн в среднем употребляют **200-250 категорий растений и животных**.

Итак, запомним эти цифры: человек в естественных условиях употреблял в пищу 200 (в неблагоприятных условиях пустынь) - 320 (в благоприятных тропиках) **категорий растений и животных**.

Однако, изобретение 10 тыс. лет назад земледелия привело к тому, что **резко начал сужаться спектр потребляемых продуктов**.

Особенно наглядно резкое сужение рациона заметно при сравнении рациона живущих рядом охотников и земледельцев.

В 1978 году на Филиппинах были проведены исследования рациона **охотников-собирателей**, живущих в тропическом лесу, и рациона **крестьян**, заселяющих вырубленные участки.

Охотники употребляли в среднем **115 видов** животных и растений. Крестьяне - всего **25 видов**.

Эта картина прослеживается и в целом во всем мире. Как только было изобретено растениеводство, так сразу же рис стал основной рациона в Азии, кукуруза и картофель - в Америке, а пшеница - в Европе.

В современном мире **всего 9 (!) видов растений** составляют основу питания современного общества, причем на долю четырех из них (пшеница, рис, картофель, кукуруза) приходится **75% потребляемой пищи**. Остальные пять видов - сорго, сладкие бататы, ячмень, просо и кассава - для большинства регионов являются экзотикой.

80% животной пищи современный человек получает из говядины и свинины. Остальные 20% приходится на долю курятины, мяса овец, коз, буйволов и лошадей (Garine, 1994; Bogin, 1997).

**Мы питаемся чрезвычайно скудно по сравнению с нашими предками!**

И по этой причине никаких особых медицинских показаний для приема витаминов не нужно. Достаточно примерно подсчитать, сколько видов продуктов питания включено в Ваш рацион. Если их количество меньше 200, то витамины желательно начать принимать.

**Вывод очень прост:** даже качественное питание не может полностью обеспечить потребность организма в витаминах. Мы просто не едим столько продуктов.

**4. Большинство продуктов содержат не только витамины, но и вещества, которые эти витамины нейтрализуют (их принято называть "антивитаминами").**

Например, в 100 гр яблок содержится около 13 мг аскорбиновой кислоты.

Причем аскорбиновая кислота в яблоке расположена **внеклеточно**.

А **внутриклеточно** находится фермент **аскорбиназа**, который предназначен для разрушения аскорбиновой кислоты.

В цельном яблоке эти два вещества находятся **изолированно** друг от друга и не соприкасаются.

Однако, когда мы начинаем это яблоко есть, то при пережевывании клетки разрушаются, и **аскорбиновая кислота** приходит в соприкосновение с **аскорбиназой**.

В результате **50-70% аскорбиновой кислоты разрушается**.

Так что содержание витаминов в том или ином продукте само по себе еще ни о чем не говорит. Важно учитывать **баланс витаминов и антивитаминов**, т.е. сколько витаминов окажется неразрушенными после пережевывания.

## **5. Некоторые витамины "не дружат" между собой.**

Например, витамин **B12** способен разрушать все другие витамины **группы В** за счет содержащегося в нем **атома кобальта**.

Некоторые витамины конкурируют друг с другом. Например, витамин **B1**, так же как и витамин **B6** включается в обмен только после того, как присоединит в печени **фосфорный остаток**. Попадая в печень, эти витамины начинают **конкурировать друг с другом за фосфорные остатки**, а это ослабляет их действие.

Витамин **B1** полностью разрушается в присутствии витаминов **B2** и **B3**. И т.д.

В синтетических **витаминах-драже** все это продумано и исключено.

Драже - это слоеная форма. Витамины в нем наслоены друг на друга в определенной последовательности и отделены друг от друга растворимыми оболочками определенной толщины.

По мере продвижения драже по желудочно-кишечному тракту отдельные слои витаминов поочередно растворяются и всасываются. Так достигается минимальное соприкосновение конкурирующих витаминов.

(По этой причине, кстати, используйте витамины в форме **драже**. Препараты в форме **таблеток**, где витамины просто смешаны друг с другом, сильно уступают по качеству **драже** и значительно слабее действуют на организм.)

Итак, все совсем не просто в вопросе обеспечения организма витаминами.

Синтетические поливитаминные препараты - это как раз то лекарство, которое **необходимо** как больному, так и здоровому человеку.

Утверждения некоторых не очень грамотных людей о том, что эффективны якобы одни только **"природные" витамины**, а синтетические витамины бесполезны и вредны – это настоящее вредительство.

Конечно, в наше время от недостатка витаминов (гиповитаминоза) не умирают. Однако последствия все же достаточно неприятные.

По статистике, **чаще всего** современный человек испытывает:

- **недостаток витамина А** (сухость и шелушение кожи, ломкость волос, полосы на ногтях, нарушение секреции желудочного сока, гастриты, "мушки" перед глазами, плохое ночное зрение, подверженность инфекциям и т.д.);



- **недостаток витамина В1** (раздражительность, плохой сон, забывчивость, сухость языка, зябкость, плаксивость, утомляемость, рассеянность и т.д.);
- **недостаток витамина В2** (шелушение и растрескивание губ, онемение, покалывание в конечностях, мышечная слабость, эрозии в уголках рта и т.д.);
- **недостаток витамина С** (носовые кровотечения, кровоточивость десен, частые простуды, общая слабость, плохой аппетит и т.д.);
- **недостаток витамина D** (размягчение и ломкость костей, кариес, слабость, нервозность, ухудшение зрения, потливость кожи головы и т.д.);
- **недостаток витамина РР** (головные боли, усталость, депрессия, шелушение и сухость кожи, дерматиты, нарушение работы ЖКТ, поносы и т.д.).

По результатам разных исследований установлено, что прием поливитаминов продлял жизнь лабораторных животных **на 17-25%**.

Это примерно столько же, сколько прибавляют к жизни самые грамотные физические тренировки.

**Итак, витамины не просто полезны. Они очень полезны. Это сильнейшее лекарство, которое может продлить нашу жизнь и избавить нас от многих неприятностей.**

Витамины – это сильнейшее лекарство, которое продлевает нашу жизнь и спасает от недугов. Это лекарство "для здоровых", и самое изысканное питание не способно заменить аптечные витамины.

Организм нуждается в витаминах постоянно, но особенно он нуждается в них в холодное время года – осенью, зимой и весной.

В эти времена года можно аптечные поливитаминовые препараты принимать постоянно, безо всяких перерывов.

**Задание.** Начните принимать поливитаминовые препараты.

Выбор поливитаминов большой.

Согласно отзывам фармацевтов можно составить такой рейтинг поливитаминов на российском рынке:

### **1. "Компливит".**

Состоит из 11 витаминов, и 8 минералов, плюс липоевая кислота. Подходит для любого возраста. Рекомендуется принимать для восполнения необходимых элементов, и в случае повышенной физической и умственной активности. После прохождения курса в 1 месяц, по 1 таблетке в день, снижается риск простудных заболеваний на 30%.

## **2. "АлфаВит".**

Комплекс, созданный на основе научных рекомендаций по отдельному и совместному приему полезных элементов. Такой подход является залогом лучшего усвоения веществ, и предотвращения аллергических проявлений. В трех таблетках, определенных для приема по времени суток содержатся, различные компоненты:

в утренней порции витамин В1, для нормального кроветворения;

в обеденной дозе антиоксиданты, которые защищают от воздействия вредных радикалов;

в вечерней таблетке витамин Д3, который вместе с ретинолом, биотином, и кальцием укрепляют организм.

Это самый продуманный комплекс, т.к. разносит по времени прием витаминов, которые могут конкурировать между собой.

Недостаток – придется аккуратно следить за временем приема витаминов.

## **3. "Супрадин".**

Хороший витаминно-минеральный комплекс, что подтверждается положительными отзывами о нём.

Содержит в себе витамины А, группу В, витамин Д3, Е, Н, РР, в комплексе с самыми полезными микроэлементами. Показан к применению для восполнения элементов в организме, при больших физических и умственных нагрузках, для улучшения состояния волос, кожи и ногтей. Рекомендуются принимать после перенесенных заболеваний, для восстановления иммунной защиты, во время приема антибиотиков, или гормональных средств, в целях профилактики.

## **4. "Дейли Формула".**

Содержит в себе 25 витаминов и минералов, таких как А, группа В, С, Д, Е, они укрепят иммунную систему, и простуда с гриппом будут не страшны. Минералы в виде магния, калия, кальция и фосфора налаживают функционирование нервной системы, сделают здоровыми кости, и мышечные ткани. Также комплекс имеет в составе селен, хром, несколько ферментов нормализующих работу желудочно-кишечного тракта. Рекомендован как биологическая добавка к пище.

## **5. "Витрум".**

Комплекс для взрослых, он состоит из 14 витаминов, и 17 минералов, которые полностью восполняют дефицит необходимых веществ. Повышают защитные силы организма против простудных заболеваний. Эффективен при диетических меню, способствует снижению веса в комплексе с физическими упражнениями.

Сталкивался с тем, что спортивные врачи уровня сборной страны в женских видах спорта назначают всем своим подопечным "Витрум Пренатал", т.е.

витамины для беременных. Аргументируют тем, что витамины для беременных – самые проверяемые и надежные витамины в стране.

#### 6. "Мультитабс".

Комплекс с большим количеством антиоксидантов, которые способствуют улучшению метаболизма, состояния кожи, повышают иммунитет.

#### 7. "Пиковит".

Самый лучший витаминно-минеральный комплекс для детей. Содержит 9 основных витаминов. Выпускается в виде сиропа и таблеток. Рекомендован для применения с лечебной целью, и для профилактики гиповитаминоза.

#### 8. "Центрум".

Хороший мультивитаминный комплекс из 13 витаминов и 17 микроэлементов. Можно принимать с 12 лет. Назначается как пищевая добавка для восполнения дефицита всех элементов.

Поливитамины обычно принимают во время еды или сразу после еды.

Не забывайте, что **драже** необходимо принимать в целом виде, не разжевывая.

Но разговор о витаминах будет не до конца полным, если оставить без внимания один очень **важный фактор**.

Расскажу одну поучительную историю.

Итальяно-австрийский композитор **Антонио Сальери** прожил долгую жизнь и прославился как выдающийся педагог. Его благодарными учениками были такие таланты, как **Бетховен, Лист, Мозель** и многие другие.

**Людвиг ван Бетховен** посвятил своему учителю несколько сонат.

А бедный мальчик **Франц Шуберт**, в котором Сальери разглядел будущего гения и которого взял на бесплатное обучение, позже, когда вырос и стал известным композитором, написал для своего учителя кантату и такие строки:

"Лучший, добрейший!  
Славный, мудрейший!  
Пока во мне есть чувство,  
Пока люблю искусство,  
Тебе с любовью принесу  
И вдохновение, и слезу."

Однако последние годы жизни **Сальери** были омрачены слухами об его причастности к смерти **Моцарта**, которая случилась за 30 лет до этого.

За год до смерти 73-х летнего **Сальери** по просьбе **Бетховена** приехал навестить один из начинающих композиторов. Он застал больного старика, который мог говорить только отрывочными предложениями и был занят мыслью о грядущей смерти.

Однако и в этом состоянии слабеющий **Сальери** нашел силы сказать: "В этом абсурдном слухе... нет ни слова правды... Вам известно... что меня обвиняют... в отравлении **Моцарта**?..."

"Это гнусная клевета...", - произнес он, - "...передайте миру... старый **Сальери**... который скоро умрет... сказал вам это..."

Вокруг смерти **Моцарта** (он умер очень молодым - в 35 лет) и сейчас не утихают споры.

Современные исследования проливают свет на эту старую историю, произошедшую более 220 лет назад.

Совсем недавно в журнале **Medical Problems of Performing Artists** (это единственный журнал, посвященный заболеваниям профессиональных музыкантов) вышла интересная совместная статья **Уильяма Гранта** (исследовательский центр SUNARC в Сан-Франциско, США) и **Штефана Пильца** (Медицинский университет Граца, Австрия).

Авторы статьи отмечают, что **Моцарт** начал заниматься музыкой с **ТРЕХ ЛЕТ**, днями напролет находясь в помещении и осваивая различные инструменты – клавесин, скрипку, орган.

В **ШЕСТЬ ЛЕТ** он начал сочинять музыку сам и гастролировать с концертами по городам Франции, Германии, Швейцарии, Австрии, Голландии, везде вызывая удивление и восторг публики.

Все это требовало невероятной усидчивости и ежедневных многочасовых занятий. Причем, по мере взросления, время, проведенное за музыкальными упражнениями, только увеличивалось.

Фактически, отмечают исследователи, **Моцарт** с самых юных лет жил в основном в четырех стенах и очень мало бывал на солнце и свежем воздухе.

Современным детям, живущим в подобных условиях, врачи-педиатры сразу бы назначили **витамин D**.

Однако во времена **Моцарта** единственным источником витамина D являлся только собственный организм, в котором этот витамин вырабатывается сам под воздействием солнечного ультрафиолета.

Результатом многолетней жизни в замкнутом помещении стал жуткий дефицит витамина D. Или, проще говоря, дефицит солнечного света.

Это и стало причиной **хронической болезненности Моцарта**, который, не переставая, болел с 6-ти лет: его преследовали простуды и лихорадки, он страдал приступами тонзиллита, болел тифом, оспой, бронхитом, гепатитом, ревматизмом и мн.др.

Т.е. как сказали бы сейчас "**цеплял каждую болезнь, т.к. иммунитет на нуле**".

В наше время причина этого вполне понятна – уже давно опубликованы результаты исследований, четко увязывающие **недостаток витамина D** с ослаблением иммунитета и повышением риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Вывод, который делают авторы статьи: Моцарту, выросшему в Зальцбурге, расположенном на 48-м градусе северной широты, **нужно было проводить на солнце всего 10-20 минут ежедневно** с апреля по сентябрь, открывая ультрафиолету лишь 20-30% поверхности тела.

Простыми прогулками на свежем воздухе он уберег бы себя от бесконечно преследующих его заболеваний и, скорее всего, на многие десятилетия продлил бы дни своей жизни.

Такая простая вещь, как **ежедневные прогулки хотя бы по 10-20 минут в день**, не помешает и нам, жителям самой северной страны мира – России.

Подобными простыми вещами в ежедневной суете, как правило, пренебрегают, и совершенно зря. Простые вещи – они ведь самые надежные, хоть и кажутся сущей мелочью.

## Глава 7. Ферменты

Принято считать, что **ферменты** – это белковые вещества, которые помогают расщеплять пищу и ускорять пищеварение.

Но это только очень небольшая часть функций ферментов.

Ферменты не только помогают расщеплять пищу, но и расщеплять умершие клетки организма. Они участвуют в регенерации тканей, и в очищении тела от всего старого, и в построении всего нового в нашем теле.

Без ферментов человек не может дышать, потому что они участвуют в дыхательном процессе. Без ферментов ни один раз не сократится сердечная мышца, потому что ферменты участвуют в переносе электронов с одной стороны клетки на другую сторону клетки. Без ферментов не возникнет ни одна мысль, т.к. мысль – это цепь ферментативных процессов, которая протекает в центральной нервной системе.

Именно при помощи ферментов идут энергетические процессы в клетках, когда из жиров извлекается энергия, а значит происходит процесс избавления от лишнего жира.

Без ферментов жизнь невозможна.

**Ферменты = жизнь.**

В человеческом теле насчитывается около 3000 различных ферментов. Причем всего в одной клетке печени их содержится не менее 50 штук, и срабатывают они 1 миллион раз за одну секунду.

В течение одной минуты один и тот же фермент может принимать участие в 36 миллионах биохимических реакций.

Жиры, углеводы и белки сами по себе – это просто кирпичики организма, строительные материалы.

Лишь с помощью ферментов они превращаются в клетки нашего тела. Именно **ферменты управляют** сложнейшими процессами разрушения и синтеза новых веществ.

Любая биохимическая биологическая реакция, протекающая в организме, требует непрямого участия ферментов.

Без них мы **в самом буквальном смысле** слова не можем и глазом моргнуть. Они принимают участие в слуховом и зрительном восприятии, пищеварении, очищении, в обновлении состава крови, кожи, костей и т.д.

Ферменты – это управители самого процесса жизни. Без ферментов ничего в нашем организме никогда не произойдет.

И если мы не будем уметь синтезировать ферменты, то жизнь наша закончится.

**Старость – это истощение ферментативных реакций.** Старость – это неспособность организма использовать действие ферментов для оживления и включения в метаболизм элементарных кирпичиков – аминокислот, жиров и углеводов.

**Ферментативные реакции – это и есть процесс жизни.**

Есть ферменты – есть жизнь. Нет ферментов – нет жизни.

Недостаток ферментов в организме проявляется не только заболеваниями, повышенной утомляемостью и преждевременным старением, но и накоплением на теле лишнего жира.

Итак, ферменты – это жизнь.

Однако, очень часто в нашем питании встречаются продукты, которые являются **ингибиторами ферментов** – это продукты, которые останавливают ферментативные реакции, разрушают ферменты.

Приём этих продуктов приводит к нарушению метаболических процессов, к старению и ожирению.

**Что же это за продукты?**

Когда **семечко растения** падает в землю, то задача природы – **защитить** это семечко до следующей весны. Природа не хочет, чтобы семя проросло раньше времени и потеряло жизнеспособность.

Семечко должно пролежать в земле длительное время, дожидаться теплого периода с повышенной влажностью, и только тогда прорасти.

Чтобы это обеспечить, семечко содержит вещества, **угнетающие активность ферментов** - ферментные ингибиторы.

Человек, съедающий сухие семена растений – **семечки, орехи** - принимает солидную дозу веществ, разрушающих ферменты и замедляющих ферментативные реакции.

Обмен веществ от этого существенно замедляется.

Что это означает?

Например, замедление обмена веществ всего на 10% приведет к наращиванию жировой массы примерно на 1 кг в месяц **при той же калорийности питания**. Но т.к. семечки очень калорийны, то ежемесячный прирост лишнего веса будет еще больше.

Поэтому очень желательно **исключить из рациона сухие семечки и орешки.**

Не случайно образ девушек и женщин, лузгающих семечки на завалинке, как правило, ассоциируется с полнотой: полнота и семечки, действительно, тесно связаны.

**Сухие семечки и орешки наносят большой вред здоровью** – нарушают ферментативную деятельность и метаболические процессы, вызывают ожирение. И именно они **активно приближают старость.**

Но не все так плохо.

Если орешки или семечки замочить в теплой воде, то семечко решит, что наступило благоприятное время. В этот момент ингибиторы ферментов в нем начнут разрушаться, и вскоре после этого семечки и орешки можно есть без вреда.

Замачивать можно очень просто – на ночь орехи в кожуре залить теплой водой, утром воду слить, семечки и орешки можно выложить на полотенце для просушки, а можно и сразу съесть.

Некоторые делают еще проще, например, заливают кедровые орешки в банке кипятком, а когда вода остынет, сливают воду, а орешки начинают щелкать.

При замачивании в орехах и семенах повышается содержание полезных веществ и устраняются вредные вещества. В результате, орехи становятся легкими, питательными, и даже приобретают слегка сладковатый вкус.

Да и кожура у орехов станет мягкой, более удобной для расщелкивания.

**Задание.** Исключить прием сухих невымоченных семечек и орехов из рациона.

В качестве перекусов можно использовать вымоченные семечки и орешки.

Хочу сказать, что вымоченные кедровые орешки – наверное, самый оптимальный вариант для перекусов.

**Каждая часть кедра** обладает очень высокой фитонцидностью, т.е. богата веществами, убивающими и подавляющими рост и развитие бактерий, микроскопических грибов, простейших.

За сутки 1 Га кедрового леса выделяет более 30 кг летучих органических веществ, которые имеют огромную бактерицидную силу.

По мнению исследователей, этого количества фитонцидов достаточно, чтобы в большом городе обезвредить все болезнетворные микробы.

Б.П.Токин в своих работах утверждает, что в кедровых лесах воздух практически стерилен – 200-300 бактериальных клеток в 1куб.м. Тогда как по медицинским



нормам даже для операционных помещений допускается в 1 куб.м. воздуха 500-1000 непатогенных микробов.

Поэтому прием вымоченных кедровых орешков очень полезен для здоровья.

Кроме того в 100г ядер кедровых орешков содержится суточная доза аминокислот для взрослого человека, что очень важно для тех, кто занимается спортом.

Постарайтесь включить в свой суточный рацион вымоченные кедровые орешки.

## Глава 8. Карнитин

L-карнитин (лево-карнитин или просто "Карнитин") - известен под наименованием "витамин B<sub>т</sub>" или "витамин B11".

**Карнитин** – это природное вещество из группы витаминов B. Карнитин в качестве пищевой добавки широко применяется спортсменами.

Это витамин с совершенно уникальными свойствами: он обладает анаболическим действием по отношению к мышечным тканям человека, катаболическим действием по отношению к жировой ткани. Проще говоря, он **укрепляет мышцы и сжигает жир**.

Кроме того, он **заряжает энергией клетки** организма, совершенно особенным образом действует на сердечную мышцу и печень.

Карнитин был открыт русским ученым В.Г. Гулевичем в 1905 году, который впервые обнаружил карнитин в мышечной ткани и отнес его **к группе экстрактивных веществ** (экстрактивные вещества – это небелковые азотистые вещества мышечной ткани).

Самый простой пример применения в медицине экстрактивных веществ – это использование **мясного или куриного бульона для лечения ослабленных больных**.

Бульон практически не содержит белков, жиров и углеводов, зато богат экстрактивными веществами, в том числе и **карнитином**.

В экспериментах включение бульонов в рацион позволяло добиться более быстрого выздоровления больных, чем в контрольной группе не получавших бульонов.

Роль бульонов (т.е. естественных источников карнитина) неопределима в медицинской практике. Очень часто именно бульоны буквально вытаскивали больных "с того света".

Карнитин называют "**витамин роста**" за его способность **ускорять рост** (причем, как у животных, так и у людей) **в молодом возрасте**.

Карнитин увеличивает процент усвояемости белка и витаминов, что приводит к повышению выносливости.

Препаратов, подобных карнитину, очень мало. Сочетание выраженного анаболического, жиросжигающего и общеукрепляющего действия с полной безвредностью делает **карнитин одной из жемчужин спортивного питания**.

Карнитин особенно хорош тем, что **способствует удалению жира** даже из тех мест, из которых удалить жир труднее всего – из сальника кишечника (сальник кишечника может накопить очень много жира, и поэтому у полного человека, как правило, в первую очередь растет живот).

А все дело в том, что именно **карнитин** способен проводить жирные кислоты внутрь клеток, где они и "сгорают" (окисляются).

В условиях дефицита карнитина "сгорание" жира в организме идет очень медленно.

Карнитин не усиливает скорости распада жировой ткани. Он **повышает проницаемость** клеточных мембран для жирных кислот.

В результате с началом приема карнитина **начинается стойкая потеря жировой ткани** с постоянной скоростью.

Карнитин активно используют спортсмены для "сушки тела" (культуризм, борьба и бокс в период сгонки веса и перехода в более легкую весовую категорию).

Способность карнитина проводить жирные кислоты внутрь клеток приводит к **улучшению энергетики сердечной мышцы**, ведь сердце на 70% питается жирными кислотами. В результате значительно повышается сила и выносливость сердечной мышцы.

Карнитин незаменим в тех случаях, когда необходимо повысить общую и специальную выносливость в аэробных видах спорта (бег, плавание, гребля и т.д.).

Если мы рассмотрим действие карнитина на субклеточном уровне, то увидим, что он воздействует в основном на **митохондрии**, которые являются «**энергетическими станциями**» клетки. Именно митохондрии дают клеткам энергию, сжигают жиры и углеводы.

Однако, в эволюционном плане **митохондрии являются самыми «молодыми» органами клетки**. Поэтому в любой неблагоприятной ситуации их работа нарушается в первую очередь. При любой болезни в первую очередь страдает энергетический обмен.

Карнитин в данном случае является чем-то вроде лекарства от всех болезней. Ведь улучшая энергетику митохондрий, можно вылечить большое количество хронических заболеваний. Сильный организм сам начинает справляться с болячками.

Состояние перетренированности также можно вылечить карнитином. Ведь главной причиной перетренированности (и переутомляемости) является падение энергетического потенциала нервных центров, обеспечивающих движение.

Т.е. карнитин – это еще и средство для **избавления от состояния хронического переутомления**.

**Итак,** карнитин – это водорастворимый витамин группы В, оказывающий жиросжигающее, анаболическое, общеукрепляющее, восстанавливающее и оздоровительное действие на человеческий организм.

Обязательно воспользуйтесь этим подарком природы.

У **карнитина существует одна особенность.** Он способен предотвращать набор жировой массы после проведенного курса жиросжигания.

Т.е. если в период малоуглеводного питания он помогает **сжигать жир**, то в период углеводной загрузки он помогает **не набрать жир**.

Карнитин не входит в состав поливитаминных комплексов, его нужно принимать отдельно.

**Карнитин выпускается в виде таблеток** и продается в аптеках. Препарат называется "**Карнитон**". Дозировки препарата указаны в инструкции по применению.

Впрочем, можно приобретать L-карнитин не в аптеках, а **в магазинах спортивного питания.** Выбор производителей огромен.

А можно снабжать тело L-карнитином самостоятельно – просто принимая каждый день куриные или мясные бульоны.

Итак, без L-карнитина невозможно транспортировать жирные кислоты внутрь "энергетических фабрик" клеток — митохондрий. Жиры могут сгореть только в митохондриях, другого способа естественного избавления от излишков жира нет.

Поэтому без карнитина люди с огромными запасами жира в организме не могут превращать его в энергию, из-за этого аппетит у них повышен.

Если в процессе похудения и избавления от излишков жира дополнительно не вводить в рацион карнитин, то организм начинает получать L-карнитин из коллагена и мышц.

Это очень плохо, т.к. похудение в этом случае может приводить к проблемам с суставами и потере мышц.

Поэтому при похудении (и при подсушке у спортсменов) нужно дополнительно принимать карнитин.

**Задание.** Очень желательно начать ежедневно принимать карнитин. В любой форме.

## Глава 9. Янтарная и лимонная кислоты

Самые распространенные органические кислоты — это янтарная кислота и лимонная кислота.

**Янтарная кислота** называется так потому, что впервые она была получена из янтаря. Крестоносцы во время своих походов перетирали янтарь и смешивали его в кубках с вином, которое пили для поддержания сил.

Янтарная кислота воздействует непосредственно на "энергетические станции" клеток - митохондрии.

Будучи естественным биогенным веществом, постоянно образующимся в организме, она включается в цикл Кребса, окисляясь с выходом большого количества энергии, запасаемой в виде АТФ.

При этом янтарная кислота **усиливает окисление** других веществ: жирных кислот, углеводов, молочной и пировиноградной кислот и т. д.

В результате активизируется как кислородное, так и бескислородное окисление.

**Энергизирующее действие** янтарной кислоты достаточно велико. На фоне введения янтарной кислоты митохондрии значительно увеличиваются в размере. И это, в экспериментах, существенно **продляло жизнь** животным, т.к. вызывало омоложение их организма.

Одно из самых ценных свойств янтарной кислоты — способность усиливать **утилизацию молочной кислоты**, которая образуется при физической нагрузке и вызывает мышечную боль после напряженных тренировок.

Усиливая утилизацию молочной кислоты, янтарная кислота значительно увеличивает мышечную выносливость и позволяет быстрее восстанавливаться, а также существенно повысить тренировочные нагрузки.

Активизируя и защищая самые легкоранимые внутриклеточные образования — митохондрии, янтарная кислота повышает устойчивость организма ко всем без исключения стрессовым воздействиям: физическим, химическим, биологическим.

Янтарная кислота - универсальное защитное и биостимулирующее средство, защищающее организм от любого агрессивного внешнего воздействия путем мощного усиления энергетики клеток.

При сильном недостатке кислорода, когда затрудняется окисление пищевых веществ, янтарная кислота сама включается в окислительно-восстановительные реакции.

Она способна **выводить из организма токсические продукты** за счет значительного улучшения работы печени и почек.

Янтарная кислота улучшает работу головного мозга, **повышает продуктивность мышления и работоспособность**. Янтарная кислота способна повысить кислотность желудочного сока за счет активизации работы желудочных желез.

В спортивной практике янтарная кислота используется как недопинговое средство для **повышения выносливости** во время соревнований и как восстановитель после тяжелых физических нагрузок.

В медицинской практике янтарная кислота широко применяется в качестве **средства против похмелья**, т.к. способна быстро увеличить снабжение тканей организма кислородом.

В чистом виде, как фармакологический препарат, янтарная кислота выпускается в таблетках, которые можно найти в любой аптеке, и которые стоят очень дешево.

**Лимонная кислота** — является основной органической кислотой, запускающей в митохондриях цепь энергетического обеспечения клетки — цикл Кребса, в котором окисляются ("сгорают") все энергетические вещества.

Поэтому цикл Кребса еще называют "**циклом лимонной кислоты**", т.к. с нее этот цикл и начинается.

Добавление лимонной кислоты извне значительно ускоряет работу этого цикла и повышает его производительность.

Работа этого цикла возможна лишь при наличии достаточно большого количества лимонной кислоты, которая постоянно образуется в организме как необходимый метаболит системы энергообеспечения.

Лимонная кислота является катализатором окисления ("сжигания") всех энергетических веществ.

Так же как и янтарная кислота, лимонная кислота является универсальным биостимулирующим и общеукрепляющим средством, защищающим организм от экстремальных внешних факторов и последствий стрессов.

Лимонная кислота способствует устранению посленагрузочного ацидоза за счет того, что усиливает утилизацию молочной кислоты.

Побочных действий лимонная кислота не дает и противопоказаний не имеет.

По силе своего энергизирующего действия **лимонная кислота намного превосходит** янтарную кислоту.

И в качестве восстановителя она намного эффективнее.

Что особенно хорошо, ее всегда легко можно купить в продуктовых магазинах в виде порошка.

Чтобы предохранить свои зубы от разрушающего действия лимонной кислоты и не обжигать желудок, лимонную кислоту нейтрализуют двууглекислым натрием (пищевой содой).

Получается обычная "шипучка", основными компонентами которой являются цитрат натрия — натриевая соль лимонной кислоты и углекислый газ.

Добавив в качестве подсластителя сахар или фруктозу, можно получить приятный напиток, которым можно прекрасно **взбодриться**.

Итак, как сделать "шипучку":

- наливаете стакан воды;
- кладете в него **1 ч.л.** сахара или фруктозы и **1/4 чайной ложки** лимонной кислоты, хорошо перемешиваете до их полного растворения;
- после этого кладете **1/4 чайной ложки** пищевой соды и размешиваете.

Лимонной кислоты и соды должно быть примерно одинаково.

Получается вкусный и полезный газированный напиток, который **резко повышает энергию** всего тела.

Этот напиток можно пить утром для **бодрости**, можно его принимать после тяжелой тренировки, можно принимать вечером после рабочего дня для восстановления тонуса, а можно после праздников для избавления от похмелья.

Напиток вкусный и волшебный – он убирает чувство разбитости и усталости.

И это вполне логично, ведь получившийся в результате реакции соды и лимонной кислоты **цитрат натрия** после попадания в организм расщепляется на два иона – на **ион натрия** и **ион цитрата**.

Ион цитрата тут же включается в цикл Кребса и резко его активизирует, в результате тело ощущает **прилив бодрости** и наполняется энергией: жиры начинают быстрее сгорать, молочная кислота уходит из уставших мышц, а клетки тела активно снабжаются кислородом.

**Задание.** Начните использовать лимонную или янтарную кислоту для активизации цикла Кребса.

Особенно это полезно для спортсменов, для курильщиков, для людей, злоупотребляющих спиртным, для тех, кто избавляется от лишнего жира.

## Глава 10. Процесс принятия пищи

Удивительно, но очень часто большой прорыв в направлении развития техники негативно сказывается на человеческом теле.

Порой мы сами не осознаем насколько все связано в нашем мире.

Изменения, произошедшие в одной области жизнедеятельности, могут совершенно неожиданно сказаться в другой области. Причем, как правило, выигрывая в одном, мы проигрываем в другом.

Хочу привести наглядный пример, когда чисто технологическое изобретение вызвало глобальную эпидемию ожирения.

На протяжении почти всей истории потребление большого количества жиров для европейцев (в т.ч. и для россиян) характерно не было.

До распространения нефтепродуктов и электричества, т.е. практически до последней трети XIX века (в России – до начала XX века), в европейских хозяйствах животные жиры рассматривались, прежде всего, как **сырье для получения источника света**: свечей и масла для ламп.

Ценность животного сала как материала для высококачественных свечей была велика с очень давних времен.

Например, еще в VIII-IX веках в империи Карла Великого предписывалось откармливать быков только на получение жира, и практически весь этот жир шел на свечи, предназначенные для освещения огромных замков и небольших помещений.

Жир был очень дорогим продуктом - еще в первой половине XIX века в Австрии стоимость говядины составляла в среднем лишь 41% стоимости животного жира.

В Соединенных Штатах того времени основное значение имел китовый жир. Можно смело сказать, что до середины XIX века Америка жила в зависимости от кита. Например, в 1846 году весь мировой китобойный флот насчитывал около 900 судов, но из них большая часть - 735 китобойных судов - были американскими.

В целом, присутствие на столе жирной пищи служило в первую очередь показателем богатства хозяина и демонстрацией его высокого статуса.

Жирная пища была невероятно дорогой, и мало кто мог себе ее позволить.

Переход к широкому использованию в качестве источника света нефти и нефтепродуктов высвободил огромные ресурсы **животных жиров**, как пищевого продукта.



Цена на них резко упала, и ставшая доступной многим престижная жирная пища начала широко распространяться в Европе и Америке.

По мере повышения уровня благосостояния населения, потребление мясных продуктов и животных жиров все более возрастало.

Учитывая престижность "богатого" (т.е. жирного) стола, пищевая промышленность всех стран стала добиваться повышения содержания подешевевших жиров в молоке, сливках, мясе и т.п.

В результате внезапного существенного увеличения **доли животных жиров** в пище у жителей развитых стран резко выросла суточная калорийность рациона. А после этого стал расти и средний вес жителей, и количество сердечно-сосудистых заболеваний.

Т.е. изобретение электричества и переход на искусственное освещение привели к тому, что животные жиры стали применяться в качестве пищевого продукта.

Электричество стало **невидимой причиной** возникновения **эпидемии ожирения**.

Очень похожие процессы происходят и сейчас. По мере автоматизации и механизации современный человек все больше и больше времени проводит сидя, практически целый день не вставая с кресла.

Буквально на глазах произошла **компьютеризация всего быта**, в результате которой существенно изменилась наша повседневная жизнь.

Для того, чтобы научиться готовить не обязательно посещать специальные курсы, достаточно скачать обучающее видео с YouTube.

Чтобы посмотреть фильм не обязательно идти в кинотеатр – можно его посмотреть в Интернете.

Чтобы пообщаться с родственниками не обязательно к ним ехать, можно поболтать по Skype.

Дети, занятые своими гаджетами, меньше проводят времени на улицах, что вроде бы плохо, но от этого **резко уменьшилась** подростковая преступность – и это хорошо.

Все это, конечно, негативно влияет на состояние наших тел, ведь малоподвижный образ жизни приводит к ожирению и множеству заболеваний.

**Как же противостоять** таким печальным тенденциям?

Способ только один – взять питание в свои руки, питаться правильно.

Но это возможно только при одном важном условии – такое питание должно Вам нравиться.

Это важный нюанс - Вам должен понравиться сам процесс правильного питания, и только тогда достижение цели (похудеть или поправиться до столько-то килограммов) станет возможным.

Часто можно услышать ошибочное мнение, что только **правильно поставленная цель** позволит нам добиться результатов.

Перед любым сложным и длительным делом нам советуют сесть и подумать о цели, наметить пути ее достижения и только потом приступить к ее воплощению в жизнь. Только таким способом, уверяют нас, можно получить запланированный результат.

Вроде бы все правильно, не так ли?

Однако, давайте вспомним примеры из нашей повседневной жизни.

Допустим, что некая женщина решает похудеть.

Она садится за письменный стол и начинает планировать свой путь к похудению:

- каждое утро пробежка 3 км,
- не есть сладкое и жирное,
- не есть вечером и т.д.

После этого она начинает действовать по этому прекрасно составленному плану. Действует один день, терпит второй, но уже на третий с облегчением решает бросить всю эту затею.

Но почему так произошло? Ведь ее цель была изложена ясно, яснее некуда, она составила замечательную программу, но, тем не менее, ни к какому результату это не привело...

Может быть нас обманывают, когда говорят, что все дело в целях, планах и нацеленности на результат?

Да, именно так.

Алгоритм достижения долгосрочного успеха, который требует постановки **Цели, Планирования** и в итоге всего этого получения **Результата**, принципиально недостаточен.

### **Принципиально!**

Потому что успех в таком продолжительном деле как похудение, оздоровление, накачка мышц, учебная или трудовая деятельность и т.п. приходит только в том случае, если мы обращаем все внимание на **ПРОЦЕСС**, а не на **РЕЗУЛЬТАТ**.

Если процесс нравится, то рано или поздно результат получится сам собой.

Грубо говоря, мы сможем бегать по утрам только в том случае, если это нам нравится. Если нам нравится процесс бега. А когда нам нравится процесс бега, то мы получаем результат - красивое стройное тело.

И это принципиально важно.

Только если мы сможем сделать **процесс приятным**, только тогда он приведет к результату.

Процесс должен приносить приятные эмоции, и тогда результат рождается естественно, как цыпленок из яйца.

Например, приходит молодой парень в секцию штанги. Ему нравится заниматься силовыми упражнениями. Ему нравится ощущение мышечной радости. Поэтому ему каждая тренировка - удовольствие. Конечно, в таком случае он неизбежно достигнет хороших результатов.

А если ему не нравится нагрузка, если он перетренировывается и испытывает от этого тошноту, то он быстро бросит такие тренировки.

Примерно так же стоит подходить и к питанию – нужно сделать его приятным.

Если Вас воротит от брокколи, то не включайте брокколи в рацион, даже если все говорят, что это очень полезно.

Если Вам очень нравится вареная картошка в мундире – включите ее в рацион, 1-3 картофелины в день вреда не принесут.

Если же пытаться заставлять себя питаться неприятными продуктами, то это быстро опротивеет, и появится непреодолимый соблазн бросить это занятие.

Все дело в том, что нами движут эмоции!

И если мы не находим удовольствия в **процессе**, то не будет никаких побуждающих эмоций, а значит не будет энергии для действий. А значит - не будет и результата.

Что еще важно отметить.

Погоня за результатом ориентирует человека на других людей, на оценку с их стороны.

Внимание на процесс - ориентирует человека на самого себя.

А соревноваться с другими и соревноваться с самим собой - это совершенно разные вещи.

Вот пример.

На Олимпиаду в Токио (1964 год) **Валерий Брумель** приехал в неважном состоянии. Весь сезон он гонялся за мировым рекордом - за результатом, за успехом, - но ничего не достиг; мало того, потерял и то, что имел.

Соперники не сомневались в его провале. Правда, сам Брумель рассчитывал, что, выйдя на олимпийскую арену, получив мощный импульс, он найдет себя - и преуспеет.

Но вот начались квалификационные прыжки. На высоте, которую прежде Брумель брал едва ли не с места, он заваливает планку. Вторая попытка - то же самое. Остается последний шанс... Было ясно, что все кончено, что ничего у него не выйдет.

И тут к Брумелю подходит его товарищ по команде (чемпион Олимпиады 1960 г.) **Роберт Шавлакадзе** и говорит: "**Валера, покажи им, как это нужно делать по-настоящему**".

Иначе говоря, предложил забыть о цели, результате, успехе, а думать только о ПРОЦЕССЕ, о красоте движения.

Брумель мгновенно перестроился - и взял эту высоту. А затем он взял и все последующие высоты. И стал Олимпийским чемпионом.

Поэтому успеха в том, что требует длительного усилия, добивается не столько тот, кто постоянно стремится к **ЦЕЛИ**, а тот, кто получает удовольствие от **ПРОЦЕССА**.

Почему говорят "**Будьте, как дети**"?

Потому что детям важен не столько результат, сколько процесс. Они играют. А игра - это процесс.

Играя (находясь в процессе), невозможно скучать. В игре каждое действие - новое. Каждое действие - решение.

Таким образом, если Вы хотите привести свою фигуру в желаемую форму, то главная задача не в том, чтобы поставить цель, составить план и добиваться результата, а в том, чтобы научиться получать удовольствие от процесса, от правильного питания.

И похудение, и накачка мышц - это дело не семи минут, семи дней или семи недель.

Это длительный процесс и только человек, получающий удовольствие от этого процесса, получит результат.

Поэтому очень важно сделать так, чтобы Ваше питание было комфортным, т.е. чтобы процесс приносил удовольствие. Потому что без этого требования никакого результата просто не будет.

На тему планирования существует много мифов.

Например, очень часто можно услышать от различных бизнес-гуру, от психологов и педагогов: "Нужно составлять планы! Свою деятельность нужно точно планировать! Составляйте вечером план на завтра, а затем строго придерживайтесь каждого пункта - **вот путь к успеху!**".

Особенно этим грешат учебники менеджмента, значительная часть которых обычно посвящена тому, как лучше планировать деятельность фирмы. Вот типичные разделы такого учебника: "Принятие решений". "Модели и методы принятия решений". "Стратегическое планирование". "Планирование реализации стратегии". Только эти четыре раздела занимают почти **20%** всей программы обучения менеджменту.

Эффективность планирования - это один из самых распространенных стереотипов нашего времени.

Мы привыкли думать, что только правильное планирование и четкое исполнение каждого пункта плана - единственно верный рецепт успеха.

Женщина, мечтающая похудеть, составляет план и верит, что он ей поможет. Управленцы-менеджеры свято верят, что эффективность работы фирмы зависит от правильного планирования. Психологи уверены, что жизнь по графику избавит человека от неврозов.

Но стоит ли придавать столь большое значение планам?

На самом ли деле точное планирование позволит нам безошибочно управлять каким-либо процессом?

Ответ на этот вопрос дает точная математическая наука - **кибернетика** (от греч. *kybernetike* – "искусство управления").

Кибернетика впервые заявила о себе в 1948 году, когда профессор математики Массачусетского технологического института **Норберт Винер** опубликовал свою знаменитую книгу "Кибернетика, или управление и связь в животном и машине".

Спустя несколько лет появилась его вторая книга "Человеческое использование человеческих существ" (другое название - "Кибернетика и общество", 1954 г.).

В своих книгах Норберт Винер математически доказывает, что управление в машинах, в животном мире, в обществе, в экономике, и любой другой сфере осуществляется одинаково и описывается одними и теми же законами.

Причем, эти законы выглядят **не в виде** бесполезных советов о том, в каком костюме менеджер должен проводить планерку, галстук какого цвета необходимо надеть для переговоров или как часто выдавать сотрудникам премию, **а в виде** строгих математических функций и расчетов.

Другими словами, **кибернетика** - это наука об управлении, которая самым точным способом (математическим) пытается описать процессы управления.

Кибернетика возникла на стыке наук.

Профессор математики **Норберт Винер**, доктор медицины Гарвардской медицинской школы **Артур Розенблют** и профессор Массачусетского технологического института **Мануэль Сандоваль Вальярта** объединили свои усилия и попытались скрестить свои знания.

Математик пытался описать биологические функции с помощью математических функций, а биолог старался проиллюстрировать математические функции с помощью биологии. Физик хотел обрисовать ту же самую картину с точки зрения физики.

В результате на пересечении этих наук и родилась кибернетика.

Итак, кибернетика очень точно с помощью математики описывает процессы управления.

За последние 60 лет кибернетиками было проведено множество точных математических расчетов, и теперь нам нет необходимости повторять все эти расчеты - мы можем использовать выводы, которые были из них получены.

Поэтому вернемся к нашему вопросу - **приведет ли строгое планирование нашей жизни к успешному результату?**

Для примера представим, что в Вашей жизни существует некоторое разнообразие  $n = 300$ . Т.е. допустим, что всего 300 различных факторов воздействуют на вашу жизнь.

Сюда входят то количество людей, с которыми вы ежедневно общаетесь, та техника, которую применяете (телевизор, компьютер, автомобиль), те дела, которые хотите сделать, те книги, которые читаете, те новости, которые узнаете.

Если Вы - руководитель фирмы, то можно посмотреть на это разнообразие со стороны Вашего производства - пусть это будет 300 станков, или 300 подчиненных Вам рабочих, или 300 наименований выпускаемого товара.

300 воздействующих факторов - это не такое уж и большое число. Обычно мы сталкиваемся с куда большим количеством воздействий, т.е. с куда большим разнообразием.

Так вот, кибернетики задались вопросом: а **каким должен быть мозг**, чтобы точно спланировать взаимную работу и влияние 300 различных факторов и гарантировать нужный результат?

Согласно математическим расчетам (я не буду их здесь приводить, Вы их можете найти в книге английского ученого Стэффорда Бира "Мозг фирмы") такой мозг должен обладать разнообразием равным  $3 \times 10^{92}$  битам.

Эта цифра нам мало о чем говорит, потому что из нее не ясен ни размер мозга, ни время работы мозга, необходимое для решения этой задачи. Тем не менее, пока что запомните эту цифру - она нам скоро пригодиться.

Далее кибернетики вспомнили о **принципе неопределенности Гейзенберга** из квантовой механики. Этот принцип утверждает, что не всякая величина может быть измерена. При переходе ко все более малым величинам измерительные приборы начинают изменять измеряемую среду.

Известный кибернетик **Ханс Бремерманн** в 1962 г. решил применить принцип Гейзенберга к 1 грамму вещества в одну секунду. В результате им было доказано следующее: если вы возьмете 1 грамм типичного вещества, находящегося в нашей вселенной, и постройте из него самые идеальные мозги с самыми маленькими нейронами, которые только возможны, то в течение 1 секунды такие мозги смогут обработать не более чем  $2 \times 10^{47}$  бит информации.

Причем это идеальный (теоретический) вариант. На самом деле достичь столь высоко предела вообще никогда не удастся. И, тем не менее, кибернетики взяли для дальнейших расчетов именно эту идеальную цифру.

Эта цифра позволяет нам произвести окончательный расчет и сделать один важный вывод.

Предположим, у нас появился идеальный мозг размером с планету Земля; предположим, что этот мозг работал все время, которое существует планета Земля; предположим, что 1 грамм этого мозга успевал обработать за одну секунду эти самые идеальные  $2 \times 10^{47}$  бит информации.

Что же у нас получится в результате? А вот что: за 4,5 миллиарда лет мозг размером с планету Земля, работающий в идеальном режиме, успеет обработать  $10^{92}$  бит информации.

Если теперь мы посмотрим на самую первую цифру (цифру о том, каким должен быть мозг, чтобы спланировать взаимную работу и влияние 300 различных факторов), то с удивлением увидим, что она в **ТРИ** раза превышает самую последнюю цифру.

Это значит, что даже супермозг размером с планету Земля, проработав все время существования Земли, не сможет справиться с поиском наилучшего решения при разнообразии Вашей жизни равной 300. Ему для этого потребуется в три раза больше времени.

Пораженные подобным результатом, Вы можете сказать, что в Вашей жизни не встречается разнообразие 300, а обычно Вы имеете дело всего с 30 внешними факторами.

Хорошо, пусть разнообразие равняется 30.

Тогда, кибернетика при помощи строго математического расчета покажет Вам, что для того, чтобы спланировать взаимную работу и влияние 30 различных факторов,

Ваш супермозг должен быть размером с Луну и работать ему придется всего-навсего несколько миллионов лет.

Никто из нас, конечно, не имеет ни такого мозга, ни такого количества времени.

А это значит, что пришла пора сделать важный вывод: человеческий мозг **принципиально не может** составить **гарантированно** правильный план действий.

Чтобы наглядно продемонстрировать этот вывод, давайте вспомним диалог из книги Булгакова "Мастер и Маргарита":

"Неизвестный: - Но вот какой вопрос меня беспокоит: ...кто же управляет жизнью человеческой и всем вообще расположением на земле?

- Сам человек и управляет, - поспешил сердито ответить Бездомный на этот, признаться, не очень ясный вопрос.

- Виноват, - мягко отозвался неизвестный, - для того, чтобы управлять, нужно как-никак иметь точный план на некоторый, хоть сколько-нибудь приличный срок. Позвольте же вас спросить, как же может управлять человек, если он не только лишен возможности составить какой-нибудь план, хотя бы на смехотворно короткий срок, ну, лет, скажем, в тысячу, но не может ручаться даже за свой завтрашний день?... Да, мне хотелось бы спросить вас, что вы будете делать сегодня вечером, если это не секрет?

- Секрета нет. Сейчас я зайду к себе на Садовую, а потом в десять часов вечера в МАССОЛИТе состоится заседание, и я буду на нем председательствовать.

- Нет, этого быть никак не может, - твердо возразил иностранец.

- Это почему?

- Потому, - ответил иностранец и прищуренными глазами поглядел в небо, где, предчувствуя вечернюю прохладу, бесшумно чертили черные птицы, - что Аннушка уже купила подсолнечное масло, и не просто купила, но даже и разлила. Так что заседание не состоится.

Тут, как вполне понятно, под липами наступило молчание."

Итак, мы пришли к выводу о том, что планирование, **гарантировано** приводящее к нужному результату, **невозможно**.

А это значит, что современный менеджмент и современный маркетинг, которые пытаются нас научить искусству правильного составления планов для организаций, на самом деле предлагают нам теорию о создании вечного двигателя.

Именно за изучение науки о составлении планов со студентов берут деньги сегодняшние учебные заведения, обучающие менеджеров и маркетинговиков.

Именно составлением планов занимаются психологи, социологи и спортивные тренеры. Но суждено ли сбыться их планам?



Ведь, как мы уже знаем, строго говоря, наука о составлении планов - это наука о достижении того, чего достичь невозможно в принципе.

Человек, впервые знакомящийся с расчетами кибернетиков, **отказывается поверить** в эти расчеты. Они слишком неожиданны и оказывают на человека странное воздействие - он чувствует, что у него уходит почва из-под ног.

Но, спустя некоторое время, такой человек оглядывается на свою жизнь и действительно замечает, что все, что он планировал, или не сбывается вовсе или сбывается совсем не так, как было задумано.

А все потому, что человек не в состоянии составить гарантированно правильный план - математика не может лгать и лишена эмоций - ее расчеты всегда объективны и безошибочны.

Впрочем, возможно, Вы сможете возразить и сказать о том, что лично видели множество людей, которым удавалось создавать план действий, и, даже больше того, Вы будете уверять, что и сами тоже постоянно планируете свою деятельность.

Конечно, без сомнения, любой человек за пару минут может придумать любой план.

Только вот какой смысл в этом плане, если этот план будет неправильным, и не будет вести к желаемому результату?

А гарантированно-правильным этот план быть не может, т.к. человеческий мозг не в состоянии рассчитать даже разнообразие 10 факторов, не говоря уже о 30 или 300...

Т.е. планы мы, конечно, можем составлять, только это будут, мягко говоря, не наилучшие планы.

Но как же жить и работать, не планируя свою деятельность? Что делать женщине, если ей хочется похудеть? Как спортсмен должен тренироваться, чтобы улучшить свои результаты? Как может развиваться коммерческая фирма, не имеющая планов?

Кибернетика отвечает на эти вопросы. Для этого в ней используются такое понятие, как **НЕМЫСЛИМЫЕ СИСТЕМЫ**. Что это такое?

Немыслимые системы - это системы, которые настолько сложны, что попытка организовать их работу с помощью строго спланированной деятельности просто невозможна и поэтому терпит провал.

Человек - это немыслимая система.

Поэтому человек не в состоянии составить гарантированно-правильный план, но это вовсе не является проблемой.

Проблемой являются постоянные попытки такой план составить и пытаться по нему действовать.

Для иллюстрации этого тезиса расскажу одну типичную историю.

Однажды в Америку приехал необразованный эмигрант из Ирландии. Чтобы как-то прокормить свою семью, он решил печь пирожки и продавать их с лотка на улице.

Свое дело этот человек начал осуществлять настолько хорошо, что скоро у него появилась возможность пригласить несколько наемных рабочих, чтобы те продавали его пирожки в разных частях города.

Через несколько лет неграмотный ирландец накопил необходимую сумму денег и отправил своего подросткового сына в очень известный экономический институт.

Сын получил диплом менеджера и вернулся к отцу, который передал ему свой маленький, но процветающий бизнес.

Сын воспользовался полученными знаниями в области маркетинга и менеджмента и разработал план улучшения своего бизнеса. Через несколько месяцев от произведенных "улучшений" пирожковый бизнес ирландца успешно скончался.

Немыслимые системы - это чрезвычайно сложные системы, и мы не можем предугадывать развитие конкретных событий, влияющих на их работу, потому что их может быть бесконечное множество в самых различных сочетаниях.

Мы не можем сказать, что сегодня или завтра должен делать бизнесмен или менеджер предприятия на том же самом основании, на котором мы не можем сказать, какие конкретно удары по мячу должна наносить Мария Шарапова на следующей игре в теннис.

Мы не можем **точно** следить за поведением отдельных элементов немислимой системы, как не можем следить за поведением электронов в атоме или других элементарных частиц. Нам просто этого **не дано**.

Однако тот факт, что мы не можем следить за поведением электронов или других элементарных частиц, совсем не означает, что мы не можем ими управлять.

И это прекрасно доказала **квантовая физика**, которая очень успешно управляет поведением элементарных частиц, хотя и не имеет возможности определить ни скорость их движения, ни место их нахождения в заданный момент времени.

Квантовая физика, столкнувшись с **невозможностью** контролировать движение элементарных частиц, не спасовала, а сказала примерно следующее:

"Мы не можем контролировать скорость и местоположение элементарных частиц, поэтому мы не можем заставить одну частицу удариться о другую, и тем самым мы не можем заставить частицу таким вот образом полететь в нужном направлении.

Однако это не тупик.

Вместо того, чтобы управлять полетом частиц, мы начнем **управлять вероятностью** их полета в нужном нам направлении. Мы не можем, а потому и не хотим знать, как ведет себя элементарная частица, и чем она сейчас занимается.

**Мы будем управлять не частицами, а вероятностью их поведения.** Мы не можем сказать, почему частица прилетит в нужное место, но мы гарантируем, что она туда прилетит".

Когда специалисты в области квантовой физики заявили о таком подходе, над ними начали смеяться остальные физики.

Их метод называли ненаучным и бессмысленным.

Смех и упреки в адрес квантовых физиков раздавались бы до сих пор, если бы они на практике не доказали, что им удастся все, о чем они заявили. Элементарные частицы стали прилетать в нужное место в нужном количестве и с нужной скоростью.

Все вышесказанное в полной мере относится к любой немыслимой системе.

У руководителя предприятия нет необходимости следить за поведением своих сотрудников и управлять этим поведением. Ему необходимо **управлять вероятностью** поведения своих сотрудников, **а не самими сотрудниками.**

Человек, строящий крепкие семейные отношения, не будет вставать в позицию надсмотрщика, не будет контролировать каждое действие своего супруга или супруги. Он будет пытаться **повысить вероятность** такого поведения супруга, которое ему кажется нужным.

Если Вы хотите иметь крепкое спортивное тело, то не будете насильно себя принуждать к занятиям физическими упражнениями, а сделаете так, чтобы **вероятность Вашего посещения спортзала увеличивалась** естественным и комфортным образом.

Если Вы хотите похудеть, то нет смысла голодать или волевым усилием запихивать в себя капусту. Нужно сделать так, чтобы **вероятность правильного питания увеличивалась** естественно и комфортно.

А для этого есть только одно средство – приятные эмоции от процесса.

Вернемся к нашему примеру – к женщине, которая хочет похудеть и составила план:

- каждое утро пробежка 3 км,
- не есть сладкое и жирное,
- не есть вечером.

После составления такого плана нужно для каждого пункта продумать действия, которые **повышают вероятность** выполнения каждого пункта, например, делают каждый пункт приятным.

Как сделать приятными ежедневные утренние пробежки по 3 км? Это вообще возможно?

Да, это возможно, если она бежит не одна, а в хорошей компании или с любимой собакой. Или если бег по школьному стадиону позволяет ей погружаться в приятные моменты из юности. Или если она осваивает методику медитации на движении.

Как сделать приятным отказ от сладкого и жирного? Это вообще возможно?

Да, это возможно, если составить более подробный список продуктов и для каждого продукта придумать способ приятной замены. Например, мороженое можно заменить замороженным йогуртом, конфеты к чаю – сухофруктами, а картофель фри – печеным картофелем или картофелем "в мундире".

Как сделать приятным отказ от еды вечером? И это возможно, если вместо еды вечером начать пить: например, 1 литр кефира 2,5% жирности хорошо утоляет голод, если его пить вечером.

Т.е. суть всех этих действий в том, чтобы с помощью приятных эмоций повысить вероятность исполнения плана. А если не получается придумать способ вызвать приятные эмоции, то, видимо, нужно изменить план.

В похудении нет ничего важнее приятных эмоций от каждого шага в направлении к более стройному телу.

Поэтому смело отмечайте в своей программе оздоровления и похудения всё то, что вызывает дискомфорт. Заменяйте задания на те, которые Вам приятны.

Можно сказать, что **процесс важнее цели**. Сосредоточение на процессе (на Востоке это называют "Дао" - "путь") намного важнее, чем сосредоточение на цели.

Ведь стоит только сделать процесс приятным, и тогда он сам приведет к цели.

Например, простое сосредоточение на вкусе пищи может стать приятным: для этого попробуйте во время еды сосредоточиться именно на еде, жить в этот момент от мгновения к мгновению, забыть о прошлом и будущем.

Обычно мы так не делаем. За едой мы думаем о работе. За работой мы думаем о еде. Приходя вечером домой, мы думаем и о еде, и о работе и о чем угодно, кроме расслабления и отдыха.

Мы не сосредоточены на процессе, мы гоняемся за иллюзиями, и поэтому накапливаем напряжение.

Удивительно, мы готовим вкусную еду, но едим ее, не ощущая вкуса.

А ведь для того, чтобы приготовить эту вкусную еду, мы сделали много усилий: мы ходили по магазинам, готовили, накрывали на стол так, чтобы все получилось красиво и вкусно.

И даже после того, как сели за стол и ощутили вкус первого кусочка, то всего лишь одно мгновение радуемся, говорим: "**М-м-м... Как вкусно!...**"

Но тут же продолжаем: "**А что у нас по телевизору показывают?**", или начинаем вести разборки с ребенком "**А ты уроки сделал?**", разговоры с супругом: "**Так что там у тебя с начальником?**".

Мы сосредоточены на вкусе всего несколько секунд. В итоге пара килограммов еды быстро и незаметно залетает в рот. Через полчаса мы даже и не вспомним, что мы ели, и какой у еды был вкус.

Не чувствуя вкуса пищи, мы съедаем гораздо больше необходимого и в итоге набираем лишний вес.

Но если научиться наслаждаться пищей, то это позволит навсегда избежать переедания.

Как сделать процесс еды приятным?

Прежде всего – расслабить мышцы, расслабить тело.

Сосредоточьтесь на теле, всматривайтесь в свое тело, ищите в нем напряженность - в шее, в голове, в ногах.

Как только очаг напряжения найден, сознательно его расслабляйте. Просто переведите внимание на эту часть тела и, улыбнувшись, обратитесь к ней: "**Расслабься**".

И Вы будете удивлены, обнаружив, что если Вы обращаетесь к любой части тела, то она слушает, она подчиняется.

С закрытыми глазами пройдите свое тело от пальцев ног до макушки головы в поисках места, где существует напряжение. Поговорите с этими частями тела, дайте им команду расслабиться и отдохнуть.

Пообщайтесь с телом, понаблюдайте за ним и в обычной обстановке.

Например, мы привыкли ходить с определенной скоростью, в результате ходьба становится машинальной. А попробуйте ходить медленно.

На Востоке такое замедление темпа широко используется для расслабления. Буддисты говорят: "**Ходите очень медленно и делайте каждый шаг осознанно**".

Просто попробуйте ходить очень медленно, и Вас удивят новые ощущения, которые появятся в теле.

**Ешьте медленно** - это приносит огромное расслабление.

Можно вообще попробовать все делать медленно. Просто для того, чтобы изменить старые привычки.

Например, в дзен-буддизме простым замедлением движений даже обычное чаепитие превращается в глубокое расслабление (медитацию). Именно из-за медленных движений так популярно в Китае тайцзы-цюань.

Медленные, осознанные движения погружают нас в приятный текущий момент.

Обычно наша голова занята чем угодно, только не текущим моментом: мы или думаем о прошлом, либо о будущем. Причем, как правило, наши мысли о прошлом и будущем негативно окрашены.

Но прошлого уже нет, а будущего еще нет. Прошлое и будущее - это иллюзии, которых нет. По-настоящему реален только настоящий момент.

Замедленные движения - самый простой способ вернуться из иллюзий в реальный мир, в настоящий момент.

Если человек ест слишком много, то это происходит от того, что он не осознает процесс принятия пищи. Он спешит, погруженный в мысли о прошлом или будущем, он не присутствует в реальной жизни.

Но достаточно сосредоточиться только на текущем моменте, и это сразу скажется на пищевом поведении. Попробуйте начать с медленных движений - медленно пить чай, медленно подносить ложку, медленно принимать пищу.

Попробуйте научиться следить за своими движениями, сосредотачиваться на них, делать каждое свое движение так, чтобы оно было ЛИЧНО ДЛЯ ВАС красивым.

Можно не только красиво есть, но и красиво ходить, можно красиво мыть посуду, можно красиво лежать, красиво печатать текст на клавиатуре и даже просто дышать.

В любом своем движении можно почувствовать Красоту.

Подобная практика уже многие столетия успешно применяется в восточных учениях, из которых и вышла вся современная практическая психотерапия.

Считается, что одной из главных целей восточных методик является достижение так называемого "внутреннего молчания".

На самом деле, это не совсем так.

Во всех восточных методиках внутреннее молчание вовсе не самое важное. "Внутреннее молчание", "остановка внутреннего диалога" - это не самоцель, а всего лишь признак другой, качественно иной работы мозга.

Все эти мудрецы, дзенские монахи, шаманы-даосы прежде всего были людьми действия.

Они жили в сложном мире, полном угрозы, поэтому задача их была очень прагматична - как можно быстрее и адекватнее реагировать на изменения внешней ситуации.

Поэтому вместо того, чтобы думать словами, они учились думать **ДВИЖЕНИЯМИ**. В результате такого мышления и возникала "тишина", поскольку мыслительный процесс проявлялся не в словах, а в действиях.

Ни дзен-буддисты, ни даосы не были склонны к долгим пустым философствованиям, к которым европейский ум приучен церковной схоластикой. Внутренний диалог на самом деле - всего лишь побочное последствие такой системы воспитания, при которой "мыслю (словами) - значит существую".

Чтобы отучить себя от постоянного "внутреннего диалога" восточные практики применили простой способ - сосредоточенность на движении.

Система боевых искусств (ушу) в Китае именно так и складывалась - сначала в медленном темпе изучались стандартные двигательные формы (таолу).

Ученика сначала учили не просто двигать руками и ногами, а двигать медленно и сосредоточенно, направляя все свое внимание на процесс движения. Разучивание двигательных форм превращалось в медитацию на движении. Постепенно, по мере многомесячной практики, каждое движение наполнялось мыслью и начинало выполняться со скоростью... мысли.

И этот опыт не прошел даром, даже сейчас подготовка китайских спортсменов во многом осталось именно такой же - на базе разработок ушу китайцы учат и пловцов, и бегунов, и штангистов.

Многим людям, увлекающимся оздоровлением, знакомы движения тайцзи-цюань. Это самая известная в мире китайская гимнастика, которая многими воспринимается, как гимнастика для стариков. Между тем тайцзи-цюань - это вовсе не гимнастика, а один из лучших способов психотерапии и медитации на движении.

Медитация на своем движении, медитация на совершаемом действии - это и есть то самое "осознание", которого хотят добиться многие последователи различных школ йоги, гурджиевцы или буддисты.

Помимо всего прочего, медитация на движении, т.е. выполнение каждого действия с одновременной полной концентрацией на нем - это **лучший способ сделать неинтересное дело интересным.**

Например, мало кто любит мыть пол, чистить картошку, ожидать транспорт на остановке или пылесосить ковры в квартире. Медитация на движении позволяет почувствовать Красоту в каждом из этих занятий.

Вы можете прямо сейчас красиво опустить руку на клавиатуру, красиво повернуть голову, или красиво встать и пройти по комнате. И дело тут не во внешнем проявлении красоты походки или грации, а во внутреннем наполнении движения, в сосредоточении на движении.

Можете попробовать прямо сейчас.

И запомните это состояние сосредоточения на движении.

Красота собственных движений - это Ваша **глубоко ЛИЧНАЯ** красота, красота известная только Вам. Не надо стремиться к тому, чтобы ее оценили другие люди. Важно, чтобы ее оценили лично Вы.

Постарайтесь всегда, когда Вы куда-то идете, где-то в ожидании стоите или сидите, занимаетесь домашними делами, принимаете пищу - сосредотачиваться на движении, чувствовать в них Красоту.

Это самый простой способ вернуть вкус жизни. Этот способ, если его практиковать постоянно (а особенно вечером, по пути с работы домой), позволит избавиться от психологических напряжений, вызванных современной жизнью, неврозов и связанных с неврозами перееданий.



## Глава 11. Польза маленьких изменений

Многие торопятся изменить свое тело - похудеть или накачать мышцы. Одни рассчитывают сбрасывать по килограмму в день, вторые мечтают наращивать по 5 кг мышечной массы в месяц.

Это очень типичная ошибка. И особенно типична она для молодых спортсменов. Я сейчас опишу, как это обычно происходит.

Молодой парень приходит в секцию, мечтая через 2-3-4 месяца стать огромным и сильным.

Он тяжело тренируется, упирается как может, упахивается до потемнения в глазах, но, рассматривая себе через пару месяцев в зеркале, с ужасом осознает сколько надо ему еще работать до достижения мечты.

Потому что за эти два месяца у него практически нет результатов. Ну, конечно, он прибавил в жиме лежа 10кг, но если он сейчас жмет 60 кг, а тот чемпион, на которого он хочет быть похож, жмет 200 кг, то у парня просто опускаются руки. Он бросает тренировки и несколько месяцев не появляется в зале.

Проходит время, и желание иметь красивое сильное тело берет свое, он опять приходит в зал и настраивается на тяжелую работу.

Он говорит себе: **"Да, я смогу, надо просто упереться, просто в прошлый раз силы воли не хватило. Сейчас ее хватит!"**.

Так как он за эти месяцы перерыва потерял все свои результаты, то приходится начинать с нуля. И на этот раз он рьяно берется за дело, пашет как вол, не вылезает из зала. И выдерживает 4 месяца практически ежедневной работы, в результате он прибавил в жиме лежа 15 кг.

Но до заветных 200 кг еще ой как много. Опять разочарование. Он понимает, что так тяжело пахать долгое время он просто не сможет. И бросает всю эту затею, уходит из зала и опять несколько месяцев не появляется.

И так из года в год. В итоге, через некоторое время он осознает, что прошло уже 5 лет, а он как был на одном уровне, так на нем и остался. Хотя другие, кто начал вместе с ним, уже давно ушли вперед и стали КМС или Мастерами Спорта.

И дело ни в каких-то генетических или волевых качествах. Совсем нет. Просто надо **спешить медленно**.

Изменение своего тела - это такое соревнование, где спокойная черепаха обгонит прыгающего во все стороны зайца.

Нельзя ставить себе слишком глобальные задачи и сравнивать свои текущие достижения со своим конечным идеалом.

Ведь, в нашем примере, на самом деле парень начал прогрессировать неплохо - он прибавлял к штанге 10 кг в месяц.

Если бы он снизил нагрузку и не старался бы сделать все сразу и быстро, а работал бы в два раза меньше, то он бы, конечно, имел гораздо более скромные результаты - всего по 5 кг в месяц.

Но он бы не уставал, не насиловал себя, не перенапрягал мышцы и особенно психику.

Он спокойно, не торопясь работал бы из месяца в месяц, и его 5 гарантированных килограммов принесли бы за 12 месяцев прибавку в  $5 \times 12 = 60$  кг в весе штанги. Это очень хорошая прибавка, просто изумительная.

Но он ведь об этом не думал. Он думал сразу про заветные 200 кг, и поэтому 5 кг в месяц ему казались таким мизером, о котором и говорить не стоит.

Вообщем, он слишком спешил.

Но подобная же ситуация складывается и с похудением. Допустим, полная женщина весит сейчас 120 кг. Да, этот вес кажется очень большим. Чтобы хорошо выглядеть, ей надо сбросить примерно 60 кг. И ее ужасно пугает эта цифра просто сама по себе.

Ей кажется, что вот она, конечно, может напрячь силу воли и похудеть на 5 кг, но это же мелочь по сравнению с теми 55 кг, которые еще надо сбросить.

И только одна эта мысль наводит на нее депрессию.

Но предположим, что мы спросим эту женщину: "А вам по силам сбросить всего 1 кг в месяц? Это 250 граммов в неделю или 40 граммов в день?"

"Да, скорее всего," - ответит она, - "по силам".

Вроде бы нет тут ничего такого особенного - откажитесь от одного - двух кусочков хлеба - и нет этих 40 граммов в день.

Но эти 40 граммов в день, которые дадутся совершенно без труда, без всякого психического напряжения, выливаются в 1 кг в месяц, в 12 кг за год. Через 5 лет она гарантированно будет весить так же, как Мерелин Монро в ее лучшие годы. Она будет весить 60 кг.

Понимаете в чем тут суть? Не надо ставить перед собой большие и глобальные задачи.

Надо ставить задачи мелкие и **ЛЕГКО ДОСТИЖИМЫЕ**. Например, сбросить 40 граммов в день. А там, кто знает, может у вас процесс сам пойдет быстрее, но в этом случае это будет просто приятной неожиданностью.

Давайте подумаем, как Вам сбросить 40 граммов в день.

Ибо только это является настоящей **ЗАДАЧЕЙ**, а не мысли о том, как сбросить 60 кг.

Ну, во-первых, пройтись по своему рациону. И **НЕМНОГО**, совсем чуть-чуть, его подсократить, в первую очередь за счет всего самого калорийного.

Можно начать заменять сахар на сахарозаменители, а жирное мясо и сало на протеиновый коктейль, яйца, творог и рыбу.

Вместо сладких газировок можно пить воду, иван-чай или "шипучку" из лимонной кислоты.

Т.е. если Вы раньше с супом съедали кусочек хлеба, то теперь съедайте 1/2 такого кусочка.

Но все эти сокращения рациона должны быть такими незначительными, чтобы они не вызвали отрицательного отношения или напряжения, желания съесть что-нибудь запретного.

Затем, постепенно, по мере похудения, можно вводить физическую нагрузку.

Но особо упираться не надо, ведь наша задача сбросить всего 40 граммов в день, а не 2-3 кг. Поэтому будет достаточно 10 минутной тренировки. И не надо никаких сверхнагрузок с зубным скрежетом. Все должно быть в пределах легкой степени удовольствия.

Поэтому не следует допускать **РЕЗКОЙ** смены жизни, **РЕЗКОГО** уменьшения рациона или его калорийности.

Итак, даже если Вы сейчас все оставите как есть, но будете немного побольше двигаться и всего лишь на несколько кусочков хлеба в день съедать меньше, то это и даст вам потерю заветных 40 грамм в день. И через 5 лет Вы похудеете до 60 кг.

Но мы ведь можем и ускорить этот процесс.

Мы ведь можем каждый день придумывать новый способ сбросить 40 граммов, и теперь, вставая каждый день с постели, мы можем задать себе вопрос, а как сегодня я могу сбросить еще на 40 граммов больше?

Т.е. главное правило долгосрочных усилий такое - **НЕ НАДО СЕБЯ НАСИЛОВАТЬ**.

Ежедневные незначительные усилия дадут эффект многократно больший, чем 2-ух месячные изнурительные голодания с пробежками по 5 км, заканчивающиеся депрессией и маниакальными попытками сохранить с таким трудом сброшенный вес.

Кстати, хочу предупредить, что в первый месяц (или даже два) возможна такая ситуация. Если вес у Вас сравнительно большой, и Вы начнете активно двигаться, то мышцы на ногах и ягодицах (а это почти половина мышечной массы тела) будут

активно развиваться и восстанавливаться. Они будут крепчать, накапливать гликоген и тяжелеть.

И, хотя жира в теле будет становиться меньше, но общая масса тела может остаться на прежнем уровне.

Не удивляйтесь, это все закономерно и нормально. В таких случаях следует отслеживать не массу тела, а объемы – они начнут уменьшаться.

Чтобы немного Вас обнадежить, сразу скажу, что, скорее всего уровня 40 грамм в день (т.е. 1 кг в месяц), Вы достигните легко.

Когда Вы уверенно освоитесь на этом уровне, то сравнительно легко сможете перейти на 80 граммов в день (т.е. 2 кг в месяц). А это значит, что Ваши заветные минус 60 кг будут достигнуты гораздо раньше - всего через 2,5 года.

**Но, в конечном итоге, все определяет размер нагрузки, которую Вы считаете неприятной.** Этот порог из "приятного" в "неприятное" нельзя переступить.

Одна из психологических формул гласит: **Удовольствие = Результат - Ожидания.**

Из этой простой формулы следует несколько выводов.

Чем **сильнее ожидания**, тем меньше будет удовольствие, если Вы добьетесь планируемых результатов. Например, ожидали заработать миллион и заработали миллион. Удовольствия – ноль, т.к. а "что тут такого..., так и должно было быть".

Чем **сильнее ожидания**, тем будет больше негативных эмоций, если Вы не добьетесь планируемого результата. Например, ожидали заработать два миллиона, а заработали всего один миллион. В результате - горе и сплошное разочарование. ;o)

Зато, чем **меньше ожидания**, тем в любом случае будет больше удовольствий.

Самый идеальный вариант – минимальные ожидания. Тогда любой результат будет приносить море положительных эмоций.

Эти рассуждения имеют прямое отношение к **процессу похудения**.

Полному человеку не стоит рассуждать о сбрасывании 50 кг. Лучше всего снизить ожидания до 1 килограмма в неделю.

**Завышенные ожидания приводят к разочарованию.**

А минимальные ожидания, наоборот, позволяют быстро тронуться с места и начать движение в нужном направлении.

И о **первом шаге** важно поговорить более подробно.

Все мы знаем, что для того, чтобы к чему-то двигаться, нужна энергия.

Для того, чтобы достичь значительного результата, нужно много энергии.

Если мы научимся правильно обращаться со своей энергией, то перед нами просто не будет преград - путь к успеху будет свободен.

Думали ли Вы когда-нибудь, откуда у человека берется энергия для действия и на что она расходуется?

Человек лежит на диване и смотрит телевизор. Он мечтает, например, похудеть, но ничего не делает. Почему он ничего не делает?

Потому что у него осталось мало энергии на совершение действий.

Откуда берется энергия? **Основа энергии - наши желания.** Чем сильнее желание, тем больше оно дает энергии человеку. Мечта дает максимальное количество энергии, мечта окрыляет.

Но получается, что в действительности у человека, который лежит на диване, смотрит телевизор и мечтает похудеть **МНОГО** энергии! Ведь он мечтает!

Но тогда почему же он ничего не делает?

Ответ очень прост. Да, у этого человека много энергии. Но он тратит ее не на то. Он не тратит энергию мечты на исполнение своего желания.

Он тратит всю свою энергию на преодоление внутреннего сопротивления. На бессмысленную борьбу с собой.

Это происходит потому, что человек сам себе не верит. Он себя неправильно оценивает. Он ставит себе "двойки", и эти "двойки" становятся барьером на пути энергии.

Давайте посмотрим, как обычно человек выставляет себе оценки.

Допустим, спортсмен выжал на тренировке штангу весом в 200 кг.

Как думаете, это успех или неудача?

Если мы хотим остаться объективными, то не можем сразу ответить на этот вопрос, нам нужно знать много дополнительных фактов: какой рекорд в его весовой категории, каких результатов этот спортсмен достигал раньше, какой план был написан на данную тренировку и т.п.

Это странно, но большинство людей, не станут подходить **объективно**, а сразу поставят **отрицательную оценку** своему достижению.

Если спортсмен показал свой обычный результат, он скорее всего расстроится и посчитает, что стоит на месте.

Если он показал свой личный рекорд, то может заметить, что это не рекорд области /страны /мира.

Даже если он поставил мировой рекорд, то и в этом случае может назвать свое достижение провалом, т.к. он поднял штангу не на соревнованиях, а на тренировке, а значит, этот рекорд не зафиксирован официально.

Именно так поступает большинство людей - они любое свое достижение считают **провалом**.

Они сами себе ставят "двойку" и стараются себя убедить, что "двойка" была поставлена заслужено.

Да, мы часто похожи на странного ученика, который доказывает учителю, что его домашняя работа, написанная правильно, но с одной помаркой, заслуживает оценки "два".

В реальной школе, учитель сразу встревожится, начнет бить тревогу и пригласит на беседу родителей.

В реальной жизни, часто просто некому обратить внимание на подобную необъективную оценку собственных достижений.

Почему в нашей голове происходят такие странные вещи?

Потому, что мы готовы себя похвалить только за 100%-тный результат. Потому что мы ждем от себя, что сразу сможем запрыгнуть на верхнюю ступеньку мастерства.

А такого не бывает. Никто не становится Олимпийским чемпионом просто случайно заглянув на стадион в день итоговых соревнований. Чтобы стать чемпионом нужны годы труда, и за каждый малейший успех, за каждую попытку, за каждую тренировку себя надо хвалить и подбадривать.

Если этого не делать, если постоянно себе выставлять "двойки", то возникает ощущение фатальной неудачи, которая и становится барьером на пути энергии. Энергия перестает поступать, и возникает апатия.

Лишившись энергии, спортсмен перестает ходить на тренировки.

Точно так же женщина, желающая похудеть, может бросить всякие занятия своим телом. Это произойдет просто потому, что она ставила себе слишком много "двоек".

Она похудела на 10 кг, "но это очень мало".

В итоге, она ставит себе "двойку", не замечая, как от этого круто падает ее самооценка.

А ведь ее "двойка" самой себе – не объективна, т.к. достигнутый результат странным образом воспринимается, как полное отсутствие результата...

Итак, человек стал сам себя считать "двоечником", он произвел настройку своей самооценки, и теперь в отношении любой попытки похудения у него будет возникать в голове этот штамп: **"Я не смогу, за это лучше и не браться!"**.

Неуверенность подавляет желание и в результате источник энергии иссякает, пропадает желание что-то делать.

Вот так и получается этот замкнутый круг: "**хочу похудеть!**" -> сомнения -> желание пропадает -> энергия отсутствует -> лежим на диване и жуем булочку.

Сомнение (неправильная самооценка) убило желание.

Между тем, самооценка невероятно важна для достижения любой цели.

Итак, как же нам быть, если мы уже попались в сети неправильной самооценки? Как быть если у нас уже пропало желание и нам ничего не хочется делать?

Современная психология предлагает для такой ситуации простую формулу: "**желание - решение - первый шаг**".

Начнем с реанимации желаний.

Для начала разрешите своим чувствам просто **быть**. Если Вам чего-то хочется - так себе и признайтесь: "**Мне этого хочется!**"

На этом этапе очень важно не подавлять желания, не подвергать их внутренней оценке.

Например, Вам хочется обладать идеальной фигурой, ходить по пляжу никого не стесняясь, да еще, чтобы все оборачивались и восхищались.

Или Вам хочется зайти в магазин и выбрать ту одежду, которая нравится, а не ту, которую вынуждены покупать из-за большого размера.

А может быть Вам хочется не только привести тело в порядок, но и стать тренером по фитнесу, зарабатывать на этом приличные деньги.

Не нужно запрещать себе этих желаний. Наоборот, не ограничивайте свою мечту, не ставьте ей барьеры.

Мечтайте, даже если кажется, что это мечты о невозможном, недостижимом, беспредельном.

Создавайте различные великолепные сценарии своей жизни, почувствуйте, как от восторга замирает сердце, как вдоль спины пробегает холодок, а внутри Вашего тела рождается мощная **энергия** действия.

Далее выбираете из множества прекрасных картин будущего - одну, ту, которую хочется достичь больше всего, ту, которую хочется достичь первой.

Энергия, которая теперь Вас наполнила, даст Вам силы принять важное решение - **решение** достичь эту цель!

Вы мысленно разбиваете путь к цели на множество мелких шагов и выделяете самый первый, **самый маленький шаг** к этой цели.

Важное условие - этот шаг должен быть **очень маленьким** и желательно таким, чтобы Вы его могли сделать прямо сейчас, в ближайшие 10 минут!

А затем не тяните - делайте его! Делайте первый шаг!

Вы не поверите, как окрыляет самое первое действие.

Сделав первый шаг, мы потом начинаем двигаться как бы само собой, уже набрав инерцию. Нам становится все проще и проще двигаться к нашей заветной цели.

Если появляются сомнения, поступайте с ними так, как поступаете с лужами - обходите их и идите вперед, к осуществлению своего желания.

Первый шаг - это само по себе уже первый успех, а успех удваивает силы и позволяет двигаться дальше все быстрее и быстрее.

Самую большую ошибку совершают те, кто не совершает первого шага, кто говорит себе "**я сделаю, но попозже**". Такое "позже" обычно затягивается на всю жизнь. Нет, первый шаг нужно сделать прямо сейчас.

Вы боитесь первого шага?

Выберете первый шаг с таким расчетом, чтобы гарантированно избежать негативных последствий.

Например, если Вы хотите накачать мышцы, то позвоните в ближайший тренажерный зал и узнайте их расписание и стоимость, выясните, есть ли у них первое бесплатное занятие.

Не нужно делать первый шаг большим. Первый шаг должен быть не маленьким, а **очень маленьким**.

Хотите научиться выступать перед большой аудиторией и говорить пламенные речи? Скачайте из интернета анекдот и прямо сейчас расскажите его плюшевому мишке.

Если Ваша мечта - привести фигуру и избавиться от жира, то начните с подсчета съеденных за последний прием пищи углеводов (ведь 90% человеческого жира образуется из съеденных углеводов, и только 10% - из съеденных жиров).

Не важно, каким будет Ваш первый шаг. Важно его сделать прямо сейчас. Недаром говорят, что "**начало - половина дела**".

В первом маленьком шаге достичь успеха не сложно.

От маленького успеха Вы ступенька по ступеньке будете переходить к успеху большому.

Но на этом пути очень важно избежать одной ловушки под названием рефлексия.

Рефлексия - это размышления по поводу своих намерений.



На самом деле, это очень полезная и нужная вещь, но только до тех пор, пока Вы не приняли решения. А когда Вы уже начали движение, рефлексия сделает все, чтобы Вас затормозить.

Чрезмерно рефлексирующих людей можно узнать по их планам.

Такой человек рассказывает всем о своем грандиозном замысле, который он вот-вот притворит в жизнь. Однако, встретившись через год, Вы слышите то же самое.

"Почему ты за год ничего не сделал?" - удивляетесь Вы.

"Ну, как ты не понимаешь?!" - отвечает он- "Такое серьезное дело, тут нужно все хорошенько обдумать..."

Основная ошибка заключается в том, что человек, не взяв в руки даже лопату, хочет сразу свернуть гору. В результате гора так и стоит нетронутой.

Выбраться из этого состояния можно только одним способом - методом **"желание - решение - первый шаг"**.

Нужно начать с маленького шага, т.е. уменьшить размер первой вершины до уровня поднятой ноги.

Всегда, когда нужно сделать что-то большое и сложное, начинайте с маленького и простого.

Если хочется с кем-то познакомиться - начните с улыбки. Задумали написать книгу - начните с названия первой главы. Решили впервые пойти в спортивный зал - соберите сумку.

Сам факт начала движения уже приводит Вас в состояние приподнятого настроения. И с каждым шагом мир начинает устремляться Вам на встречу.

Вы вдруг начинаете замечать новые возможности (там, где Вы никогда их не видели), к Вам приходят новые люди и начинают помогать (раньше Вы бы их не заметили), перед Вами открываются новые двери (раньше Вы бы просто прошли мимо).

Поэтому очень важно сдвинуться с места. Сделайте Ваш первый шаг в самое ближайшее время, например, в ближайшие 10 минут!

Почему так важно не оттягивать первый шаг?

Ряд маркетинговых исследований, проведенных в ресторанах быстрого питания "Макдоналдс" г.Нью-Йорка, выявил **потрясающую** вещь.

Оказалось, что если добавить в меню ресторанов **здоровую пищу** (салаты из свежих овощей, малокалорийные блюда и т.п.), то почему-то вырастают продажи бигмаков, жареной картошки и жирных куриных котлеток.

Этот парадокс очень удивил исследователей.

Получается, что появление в меню здоровой пищи увеличивает вероятность того, что покупатель **выберет самую вредную для здоровья пищу**.

Все оказалось очень просто.

Люди, пришедшие в ресторан пообедать, радуются, обнаружив в меню салаты и низкокалорийные печенья. Но предпочитают начать питаться ими с "завтрашнего дня". Ну а раз сегодня "последний день", то можно "напоследок" оторваться по полной.

Ну а завтра, послезавтра и после-после-...-после-завтра **повторяется то же самое**.

В результате потребление вредной пищи возрастает. А вместе с этим растет и вес.

Такое своеобразное "**разрешение на грех**" очень часто встречается в нашей жизни.

Типичный пример.

Девушка хочет подготовиться к выпускному вечеру и для этого сбросить 10 кг.

Она начинает ходить в тренажерный зал и усиленно тренироваться.

Однако, она уверена, что в дни тренировок может себе позволить съесть несколько больше обычного (умять булочки или шоколадку, а то и выпить несколько бокалов вина) – она ведь тренировалась, тратила калории.

В итоге тренировки могут стать **оправданием побряжек**, а вес вместо того, чтобы уменьшаться, может начать увеличиваться.

Подобные "**разрешения на грех**" встречаются и в других случаях. Мы позволяем себе "грешить" сегодня в надежде все исправить завтра: сегодня покурю, а завтра точно брошу; сегодня съем торт, а завтра сяду на кефир и салаты и т.п.

Однако, **ЗАВТРА** будет таким же, как **СЕГОДНЯ**.

Если Вы ничего не измените **СЕГОДНЯ**, то ничего не измените **ЗАВТРА**.

Например, сейчас в большинстве семей есть тот или иной домашний спортивный тренажер – велотренажер, эллипсоид, беговая дорожка и т.п.

Однако, в 90% случаев эти тренажеры просто пылятся в углу.

Психологи, пытаясь разобраться в этой ситуации, задавали людям вопрос:

"Сколько раз в неделю Вы в среднем будете упражняться в следующем месяце?"

Другой группе таких же людей они задавали этот вопрос с **небольшим уточнением**:

"Сколько раз в неделю Вы в среднем будете упражняться в следующем месяце **В ИДЕАЛЬНОМ СЛУЧАЕ?**"

Поразительно, но ответы в обеих группах **СОВПАЛИ**.

Т.е. люди, планируя свои будущие тренировки, смотрят на них не с позиций **РЕАЛЬНОГО** сегодняшнего дня, а рассчитывая на то, что там, "в счастливом завтра" у них почему-то будут **ИДЕАЛЬНЫЕ** условия: не будет сегодняшних трудностей, появится больше времени и сил заняться тем, чем они не расположены заниматься сегодня.

Однако, **ЗАВТРА** будет таким же, как **СЕГОДНЯ**. Со всеми текущими трудностями, бытом и ленью.

Т.е. **менять надо СЕГОДНЯ**. И только тогда изменится и ЗАВТРА.

Если хотите что-то в себе изменить, то **начните новую жизнь СЕГОДНЯ**.

А мечты о том, что "начну завтра" – как правило, **приводят как раз к обратному результату**.

Ведь в этом случае начинает действовать эффект "разрешения на грех": желающий бросить курить начинает "напоследок" курить больше, желающий похудеть – "напоследок" хорошенько наедается.

**Итак, вывод:** не откладывайте на завтра то, что решили сделать.

## Глава 12. Опасные социальные стереотипы

Русские сказки могут дать удивительные советы.

Например, давайте внимательно посмотрим в ту сказку, которую обычно рассказывают маленьким детям самой первой - сказку о Колобке. Эту сказку обычно помещают в сборник "Мои первые сказки".

Мы, уже став взрослыми, не видим в ней никакого смысла.

Какой, казалось бы, может быть глубокий смысл во всей этой истории о Колобке, который сбежал от любящих бабушки с дедушкой и был в итоге съеден хитрой лисой?

На самом деле в этой сказке есть два глубоких смысла.

**1.** Колобок сбежал вовсе не от доброй бабушки с дедушкой. Колобок изначально приговорен к смерти, его испекли, чтобы тут же съесть. Колобок обречен. А на окошко его положили только для того, чтобы он остыл - горячий хлеб есть неудобно.

Но обреченный на смерть Колобок не сдаётся, а делает нестандартный ход, которого от него никто не ожидает - он сбегает.

Колобок не ведёт себя, как овечка, отданная на заклание, не смиряется со своей участью. Даже в этой, казалось бы, безнадёжной ситуации, он проявляет активность и берёт судьбу в свои руки. Он сбегает.

**Вывод первый:** Даже из безвыходных ситуаций можно найти выход, если проявить активность.

Если вам кажется, что все вокруг плохо и беспросветно - вспомните Колобка и его побег. Уж у Колобка была ситуация куда безнадёжнее. Но даже эта простая булка смогла взять ситуацию в свои руки, выбрать момент и укатиться от опасности.

**2.** Колобок проявил активность и сбежал от бабушки, затем он сбежал от зайца, волка, медведя, но был съеден лисой, которая сказала ему: "**Колобок, я тебя плохо слышу. Сядь ко мне на нос, и скажи ещё раз.**"

Когда колобок сел лисе на нос, лиса его схватила и съела.

**Вывод второй,** который мы можем сделать из конца этой сказки такой: мало быть активным, даже активного человека подстерегает опасность в виде стереотипов социального поведения. И это, порой, смертельная опасность.

Почему Колобок сел лисе на нос? Потому что по правилам вежливости нужно помочь человеку, который плохо слышит, вот Колобок и сел ей на нос, рискуя жизнью.

Колобок попался на социальный стереотип.

Социальный стереотип, желание быть вежливым и угодить – вот что заставило Колобка поставить на кон свою жизнь.

Т.е. даже активную, предприимчивую и никогда не унывающую личность может привести к трагедии вредный социальный стереотип.

Социальные стереотипы чрезвычайно губительны для нас. Все **вредные привычки** появляются у нас только за счет заражения социальным стереотипом.

Например, много молодых парней начинают курить в армии, "на перекурах". Они действуют по стереотипу: все курят - и я покурю. Никто в это время не думает об опасности, которое курение может принести жизни. Так же и Колобок не думал об опасности, когда садился лисе на нос.

Примерно таким же путем зарождается и культивируется пьянство.

Ведь как происходит в первый раз...

Когда человек только пробует покурить или выпить, то он объективно чувствует только признаки отравления (алкоголь и табак - это яды).

Однако, он никогда бы не начал, если бы не окружение - ему **ПОДСУНУЛИ** алкоголь и сигарету и предложили "сделать это" за компанию.

И он, желая быть вежливым или угодить, выпивает первую рюмку или выкуривает первую сигарету.

В результате, наравне с признаками отравления, он получил социальное одобрение.

Никто никогда не выпьет рюмку водки и не выкурит сигарету сам по себе, в одиночку. Всегда для этого требуется компания, которая уговорит, подсунет, одобрит.

Тут будет уместно вспомнить знаменитые опыты И.П.Павлова с собаками.

И.П.Павлов колол собаку иглой, а потом давал ей пищу.

И если сначала собака на укол реагировала как обычно - скалилась и рычала, то потом ее поведение кардинально изменилось - в ответ на укол она стала вилять хвостом, и у нее выделялась слюна.

Оказалось, что боль можно сделать приятной, если подкреплять ее положительно.

Приятная боль имеет другое название - мазохизм. По существу, Павлов воспитывал в собаках мазохизм.

Прием алкоголя и курение табака воспитываются по такому же сценарию - отравление от их приема под воздействием социального поощрения начинает восприниматься положительно.

Теперь человек, даже страдающий с похмелья, характеризует свое состояние не "отравление", а "хорошо посидели".

Алкоголь и сигарета начинают восприниматься эмоционально положительно. А т.к. человек стремится ко всему положительному, то он и начинает почаще прикладываться к бутылке и брать в рот сигарету.

И теперь ему уже не нужно для этого собирать компанию - сформировавшийся положительный заряд понятий "Алкоголь", "Сигарета" заставляет стремиться к ним уже просто так, в отсутствии дружных компаний. Человек начинает курить и пить в одиночку.

Поэтому, главное, что надо сделать, если Вы хотите отказаться от алкоголя и табака, - вернуть этим понятиям первоначальный отрицательный заряд в психике. Тогда Вам просто их не захочется. И то - первоначальное естественное отвращение к ним - вернется.

Для этого попробуем провести объективный анализ.

Что объективно дает алкоголь.

#### **Алкоголь объективно дает гнилую печень.**

Проходя через печеночный барьер, этиловый спирт убивает клетки печени. На их месте образуется рубец, не выполняющий функций печени. Печень постепенно уменьшается в размерах, то есть сморщивается, сосуды печени сдавливаются, кровь в них застаивается, давление поднимается в 3-4 раза. И если происходит разрыв сосудов, начинается кровотечение, от которого больные часто погибают. По данным ВОЗ около 80% больных умирает в течение года после первого кровотечения.

#### **Алкоголь объективно дает гнилую поджелудочную железу.**

Алкоголь вызывает склеротические изменения в поджелудочной железе. Этим и объясняется, почему пьющие люди так часто жалуются на плохое пищеварение, на резкие боли в животе, поносы и т.д.

Это все показатели гибели особых клеток, расположенных в поджелудочной железе и вырабатывающих инсулин (так развивается панкреатит и диабет).

#### **Алкоголь объективно дает гнилое сердце.**

В основе алкогольного поражения мышцы сердца лежит прямое токсическое действие спирта на миокард. Развивающиеся при этом глубокие нарушения внутритканевого обмена ведут к развитию очаговой и диффузной дистрофии миокарда, проявляющейся в нарушении ритма сердца и сердечной недостаточности.

#### **Алкоголь объективно разрушает мозг.**

После приема алкоголя больше всех и тяжелее всех органов страдает мозг, потому что там концентрация алкоголя максимальна. Если принять за единицу концентрацию алкоголя в крови, то в печени она будет 1.45, а в мозгу - 1.75.

Мозг под действием алкоголя сморщивается, уменьшается в объеме, мозговые оболочки отекают, сосуды расширены, а извилины мозга сглаживаются.

Конечно, это неизбежно сказывается на умственной деятельности. При этом страдают сначала самые высшие, самые совершенные функции мозга, а затем и низшие - примитивные, приближающиеся к подкорковым рефлексам. В конце концов человек (точнее, бывший человек) даже ходить нормально не может, он может только мычать, ползать и пускать слюни.

**В результате глубоких изменений в работе мозга у пьющего человека резко повышается бытовой травматизм.**

Если пьющий человек не слег в больницу с кровотечением или заболеванием желудка, не погиб от инфаркта или гипертонии - он часто становится инвалидом от какой-нибудь бытовой травмы, попадает в автомобильную катастрофу или погибает в пьяной драке.

Пьющий человек, как говорят в народе, обязательно найдет причину, от которой он станет инвалидом или умрет преждевременно.

**Примерно так же объективно посмотрим на курение.**

Начнем с внешнего вида.

Женщины очень трепетно относятся к своей коже.

Часто женщины замирают перед зеркалом, с сожалением отмечая появившиеся на коже морщинки. Они начинают покупать специальные крема и гели, способные омолодить кожу.

Так вот, если женщина курит, то это просто невозможно. Курение вызывает резкое ухудшение питания кожи, а значит, какие бы Вы витамины ни пили и ни мазали, **НИЧТО** из этих питательных веществ **НЕ ПОПАДЕТ** туда куда нужно - в подкожную область.

Несколько лет назад в Бразилии были проведены масштабные эксперименты, в ходе которых ученые выявили такой факт: количество морщин у курящей 40-летней женщины в среднем превышает количество морщин у 60-летней некурящей женщины.

Т.е. единственное средство сохранить кожу молодой на долгое время - категорический отказ от курения. Женщины-курильщицы в 25 лет выглядят намного старше своих некурящих ровесниц.

Итак, сделаем первую заметку на память:

**"Курение - это сухая морщинистая кожа".**

Но курение вызывает ухудшение питания во всем теле, и в первую очередь в венозных сосудах легких. Курение оказывает прямое патологическое воздействие на вены легкого и способствует образованию эмболов (кусочков ткани) в этих венах. Результатом является ишемическая болезнь сердца - эмболы отрываются от стенок легочных вен, с током крови приносятся в сердце, где могут застрять в коронарной артерии (особенно, если ее проход сужен из-за атеросклеротической бляшки).

Именно поэтому курение, как фактор, приводящий к ишемической болезни сердца, назван Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ) на втором месте, сразу после атеросклероза.

Сделаем вторую заметку:

### **"Курение - это закупорка коронарной артерии сердца".**

При курении под влиянием высокой температуры из табака выделяется 30 вредных веществ: никотин, сероводород, аммиак, азот, окись углерода и различные эфирные масла. Среди них особенно опасен бензопирен - стопроцентный канцероген ("канцер" - по латыни - рак). Если ежедневно в одном и том же месте мазать кожу бензопирином, то через некоторое время на этом месте неизбежно возникнет рак.

Каждый курящий проделывает со своими легкими именно эту процедуру - он ежедневно смазывает свои легкие бензопирином, чем провоцирует возникновение рака.

Да, конечно, каждый думает, что уж оно-то не заболит. Однако ежегодно в России от рака легкого умирает более 60 тысяч человек. Все они в свое время были уверены, что их эта участь минует.

Кстати, бензопирен попадает не только в легкие, но и со слюной и дымом в желудок. Поэтому среди больных раком желудка 95% курящих.

От рака желудка ежегодно в России умирает 47,5 тыс. человек. Они так же считали, что их вредная привычка - курение - никак не скажется на их здоровье.

Если сложить эти цифры, то получается, что около 100 тыс. человек в России ежегодно умирает от рака, вызванного курением.

Кстати, опасность химических канцерогенов экспериментально доказали еще в 1914 году именно на примере бензопирена. Японские исследователи просто в течение года втирали в кожу ушей кроликов каменноугольную смолу (она содержит бензопирен). В результате всего через год на месте втирания смолы образовывалась опухоль. Вскоре кролики умирали.

### **"Курение - ежедневное смазывание легких и желудка сильнейшим канцерогеном - бензопирином".**

И, конечно, совершенно недопустимо курить во время беременности.



Через несколько минут после затяжки никотин через плаценту поступает в сердце и мозг еще не родившегося ребенка, и малыш травится им.

Поэтому самым частым осложнением, вызванным курением, является преждевременное прерывание беременности.

Акушерки рассказывают, что плацента у курящих матерей по запаху очень напоминает запах пепельницы. Вот в таких, пропитанных никотином водах, они заставляют плавать ребенка все 9 месяцев беременности. Не удивительно, что ребенок иногда просто не выживает...

Еще одна заметка на память:

**"Курение заставляет жить ребенка в условиях пепельницы".**

Такие привязки курения и алкоголя к резко негативным понятиям помогут нам изменить свое отношение к своим вредным привычкам и отказаться от них.

**Но про пиво** следует поговорить отдельно.

Пиво – очень обманчивый алкогольный напиток. Вроде бы в пиве мало алкоголя, но обычно пиво выпивается не по одному стакану, а по нескольку литров на человека.

Человек, выпивающий такие объемы жидкости, резко выводит свой организм из состояния равновесия.

Происходит следующее.

Содержащаяся в пиве углекислота расширяет капиллярные сосуды слизистой оболочки органов пищеварения, что способствует быстрому поступлению жидкости в кровь.

Так как пиво всасывается достаточно быстро, то в организме резко повышается объем циркулирующей жидкости, в результате кровеносные сосуды моментально переполняются и растягиваются.

Из-за выпитого пива расширяется и растягивается не только желудок. Расширяется и растягивается сердце, вынужденное перекачивать и гонять по артериям и венам излишнее и не нормальное для организма количество жидкости.

Если прием больших доз пива (более 1 литра) происходит часто, то границы сердца постепенно увеличиваются. И в какой-то момент равновесие нарушается, возникает синдром **"бычьего сердца"** (врачи его иногда называют синдромом **"пивного сердца"** или синдромом **"капронового чулка"**), когда сердце провисает, становится дряблым и плохо качает кровь.

Увеличенное вялое сердце вынуждено биться чаще, чтобы хоть как-то справиться со своей работой. Возникает учащенное сердцебиение, аритмия, повышается давление. Сердце снаружи начинает зарастать жиром.

Физические нагрузки переносятся все более и более тяжело, появляется отдышка даже при подъеме на второй этаж.

Резко возрастает вероятность развития ишемической болезни сердца.

Снижение сократительной способности сердечной мышцы, увеличение объемов сердца приводит к сердечной недостаточности. Как следствие - в два раза увеличивается смертность от инфаркта

### **Пиво влияет не только на сердце.**

От постоянного приема пива сильно страдает желудок.

Пиво содержит **высокомолистые вещества**, поступающие в пиво из хмеля и придающие ему горьковатый привкус. Эти вещества оказывают стимулирующее действие на секрецию желудочного сока, а это значит, что при частом употреблении пива неизбежно произойдет еще один сдвиг равновесия - возникают воспалительные заболевания слизистой желудка и 12-перстной кишки - гастриты и дуодениты, человека начинает мучить хроническая изжога.

**Но это еще далеко не все.** Хмель содержит **фитоэстроген** (пренилфлавоноиды хмеля) - растительный аналог женского полового гормона **прогестерона**. Содержание фитоэстрогенов в хмеле достигает значительных величин - от 20 до 300 мг на 1 кг растительной массы. Из хмеля фитоэстрогены попадают в пиво, содержание их пиве достигает 30-36 мг на 1 литр.

Этого количества оказывается достаточно для оказания выраженного гормонального воздействия на организм человека.

В норме прогестерон - это особый гормон, который имеет в организме женщины одну цель - способствовать сохранению возможной беременности и вынашиванию плода. Поэтому его уровень низкий в начале месячного цикла, начинает повышаться к середине месячного цикла и достигает пика к концу месячного цикла.

Высоким уровнем прогестерона объясняется повышенный аппетит женщин в приближении месячных, склонность к набору веса в этот период, понижение чувствительности к инсулину.

Прогестерон способствует накоплению питательных веществ и жидкости в организме, способствует снижению двигательной активности.

Иными словами, прогестерон делает все для того, чтобы человек запасся как можно больше питательными веществами и набрал вес.

И вот именно растительный аналог этого прогестерона мы начинаем в себя вводить при употреблении больших доз пива (более 1 литра).

Результаты этого катастрофичны.

У мужчин пиво подавляет выработку тестостерона. На этом фоне начинают доминировать женские гормоны, вызывающие изменения внешнего вида мужчины: снижается количество волос на теле и лице, уменьшается мышечная масса, становится шире таз, увеличиваются грудные железы, изменяется тембр голоса, жир начинает откладываться по женскому типу - на бедрах и талии.

Получается, что страстный любитель пива по биологическим признакам постепенно превращается в женщину.

Это особенно опасно, если пиво пьет еще достаточно молодой человек - его гормональный фон может измениться навсегда.

Женщине постоянный прием растительного аналога прогестерона тоже наносит большой вред. Она не только начинает быстро набирать вес, но и ставит под вопрос саму свою жизнь - у женщин резко возрастает вероятность заболевания раком молочной железы, причем она растет пропорционально количеству выпитого пива.

Еще в далекие времена было замечено, что у женщин, занимающихся **ручным сбором шишек хмеля**, часто наблюдаются нарушения менструального цикла.

Именно выяснение причин этого и привело к открытию и выделению из шишек хмеля фитоэстрогенов.

Частое употребление женщиной достаточно больших доз пива (больше 0,3 литра в день) приводит к значительным изменениям в гормональном статусе и менструальном цикле (аменорея, дисменорея, нерегулярные циклы), затруднению овуляции и нарушению функций фаллопиевых труб, что в итоге способствует снижению способности забеременеть (фертильности).

Так, было установлено, что употребление от 1 до 5 бутылок пива в неделю может приводить к 27%-ному снижению фертильности, а употребление более 5 бутылок в неделю - к 39%-ному снижению.

Итак, стоит ли доводить до такого? Зачем часто и серьезно смещать внутреннее равновесие?

Иногда можно услышать такое мнение: "**Через рекламу пива пропагандируется образ жизни без крепких алкогольных напитков, что полезно для здоровья нации**" (экс-президент ОАО "Балтика" Т.Боллоев).

Или, проще говоря, – "**мол, пусть лучше пьют пиво, меньше будут пить водки**".

Это глубоко ошибочное мнение. В реальности – все наоборот.

Основная масса пьющих крепкие спиртные напитки начинала как раз с пива. И только потом, когда к пиву произошла адаптацию, они перешли на вино и водку.

На счет пьянства существует много мифов, и один из них – "**русские всегда много пили**".

Это большая неправда.

Вопреки распространенному стереотипу русские крестьяне раньше пили очень мало. Крестьянин просто не мог себе позволить пить. Крестьянский труд очень напряженный - с января начинается работа по подготовке к посевной, затем весенне-летние хлопоты, страда, постоянная забота о прокорме домашнего скота и многое другое. Все это не оставляет времени на праздность.

А без всех этих ежедневных дел с утра до поздней ночи не будет и еды, а значит голод, смерть всей семьи в первую же зиму.

Таким образом, борьба за выживание не оставляла возможности для запоев. Такая ситуация сохранялась до тех пор, пока Россия оставалась преимущественно крестьянской страной.

**Факт No1.** В XX век Россия вошла одной из самых НЕ пьющих стран мира.

Потребление чистого спирта на человека в 1900 году в России составляло около 2,4 литра.

(Для сравнения цифры по другим странам в 1900 году:

- Норвегия - 17,5 л.;
- Дания - 7,9 л.;
- Австро-Венгрия - 5,5 л.;
- Бельгия - 4,8 л.;
- Франция - 4,6 л.;
- Германия - 4,4 л.;
- Швеция и Голландия - 4,1 л.;
- Швейцария - 3,1 л.;
- Великобритания - 2,5 л.;
- США - 2,4 л.).

**Вывод:** Пьянство **НИКОГДА** за всю историю России не было характерной чертой русского человека и особенностью нашего национального характера.

Водка, которую почему-то принято считать русским напитком, "пошла в народ" только в середине 16 века при Иване Грозном (причем, к нашей современной водке та "водка" имела лишь косвенное отношение, она была крепостью всего 14 градусов).

До этого пили только слабоалкогольные напитки - квасинцы, брагу, хмельной мед и ягодное вино крепостью не более 2-6 градусов. Причем пили только по следующим причинам: рождение ребенка, победа на войне, похороны. Пили очень мало, а на праздники собирались не пить, а петь. Хоровое пение было для наших дедов и бабок намного приятнее любого хмельного напитка.

**Факт No2.** Всемирная Организация Здравоохранения ввела такую шкалу употребления алкоголя:

- до 3 литров годового потребления чистого спирта на душу населения - низкое потребление;
- 3-5 литров - среднее;
- 5-8 литров - высокое;
- 8 литров и выше - катастрофическое, генетическое вырождение нации.

Таким образом, Россия всю свою многовековую историю оставалась страной с низким потреблением алкоголя.

В начале XX века становилось все больше и больше рабочих, люди переезжали в города, а значит в какой-то степени освобождались от ежедневной борьбы за выживание. Уровень пьянства к 1913 году вырос до 4,7 литра на душу населения.

Однако Первая Мировая Война внесла свои коррективы. 18 июля 1914 года, в связи с начавшейся войной, царское правительство Российской Империи ввело запрет на продажу алкоголя ("сухой закон") на время мобилизации, который был затем продлён до окончания войны. В результате в 1915 году потребление сократилось до 0,2 литра на душу населения.

Большевики, пришедшие в 1917 году к власти, не стали отменять "сухой закон". "Сухой закон" продержался 11 лет, и был отменен в 1925 году.

Но поразительно: за 11 лет без спирта (с 1914 по 1925 год) люди ОТВЫКЛИ пить. Несмотря на отмену "сухого закона" в 1925 году выпито всего 1 литр чистого спирта на душу населения.

Выросло новое поколение, которое не хотело пить. Уровень потребления алкоголя до самой Великой Отечественной войны оставался очень низким - в 1940 году он составлял 2 литра чистого спирта на душу населения.

Во время войны вино-водочная промышленность была полностью подорвана.

Часть предприятий попала на оккупированные территории, часть была разрушена, часть была перепрофилирована на производство взрывчатки. Уровень потребления спирта упал практически до нуля - до 0,3 литра чистого спирта на душу населения в год.

Те мифические "**фронтовые сто граммов**", которые якобы споили страну, оказались выдумкой. 100 граммов спирта солдат получал не чаще 2 раз в месяц, причем выпивать их не спешил, а бережно хранил на всякий случай в специальной фляжке - спирт хорошо обеззараживает раны, что очень важно на поле боя.

Фактически, с 1914 года по 1950 год страна жила в условиях очень низкого потребления алкоголя, очень близко к условиям "сухого закона".

Не удивительно, что поколения, рожденные и выросшие за те 36 безалкогольных года, являются **жемчужиной** русской нации. Эти поколения смогли преодолеть безграмотность, победили во Второй Мировой войне, выиграли битву за космос,

выдвинули русскую науку на небывалый ранее уровень. Мы до сих пор живем за счет наработок ученых того времени. Вот такие последствия были у того 36-летнего "сухого закона"...

Но, к сожалению, "сухой закон" закончился. После войны началось **ПЛАНОВОЕ** возрождение промышленности, в т.ч. возрождали и вино-водочную промышленность.

Все цифры роста выпуска (а значит и потребления) алкоголя закладывались в семи- и пяти-летних **ПЛАНАХ**, поэтому уровень потребления алкоголя в СССР начал быстро расти:

- в 1960 году - 4,82 литра,
- в 1970 году - 9,22 литра,
- в 1980 году - 12,63 литра.

Страна в считанные годы, всего за 20 лет, **ПЛАНОВО** превратилась в страну с гигантским потреблением алкоголя.

**Факт №3.** Только последние **40 лет** мы живем в условиях высокого потребления спиртных напитков.

Именно столько лет якобы "**тысячелетнему русскому пьянству**".

**Кстати, интересно** рассмотреть происхождение слова "**водка**".

Часто его соединяют со словом "**вода**", намекают на кристальную чистоту и прозрачность.

Действительно ли от слова "**вода**" произошла "**водка**"?

Без сомнения, слова эти однокоренные. Однако связаны они другим значением.

Традиционно на Руси не было дорог. Все передвижение происходило **по воде** - по рекам. Россия, как торговая держава сформировалась на пути "из варяг в греки" - по руслу рек. Передвижения поперек рек практически не было, были только волоки от реки к реке Волк Ламский (ныне Волоколамск), вологодский (от слов "волока", "волога").

Так как вода была основным средством передвижения, то от слова "**вода**" и произошло "**водить**" в смысле "**вести куда-то**". Отсюда же возникли слова "**поводырь**", "**водило**", "**поводок**".

В "Толковом словаре" Владимира Даля этот нюанс хорошо виден. Посмотрим слово "**Водить**":

"**Водить, вести или вестъ, водка (женск.), водь (муж.), вождь, водец, водца, водырь. Водило, на чем водят зверя, цепь, привязь, повод. Водкий - приживчивый**".

Т.е. "**водка**" - это цепь, поводок.

Не кристально чистая, прозрачная водица, а стальной и надежный ошейник.

Водка сразу нашла свое применение именно **в качестве поводка**. И дело тут вот в чем.

Производство водки обходится очень дешево, однако она очень калорийна. Например, в 1 грамме углеводов (сахара) содержится 4,1 ккал; в 1 грамме белка тоже 4,1 ккал, а в 1 грамме спирта - 7,5 ккал. Больше калорий только в жире (9,3 ккал в 1 грамме).

Поэтому использование водки было очень выгодным - она очень дешева в производстве, намного дешевле самой дешевой еды.

Раньше тем, кто выполнял тяжелые работы, например, бурлакам, вообще практически не давали еды. Давали только водки выпивать, но с расчетом, чтобы бурлаки с ног не падали. На спирту они и работали, как автомобиль. Дешево и сердито. Зачем рабам еда?

А что касается недолгой жизни этих бурлаков, то хозяину это не беда. Даже хорошо - быстрая оборачиваемость поколений, как говорят генетики, способствует закреплению навыков в популяции, приобретенных за каждую конкретную жизнь. Рабских навыков.

Врач-писатель Вересаев как-то написал, что стоит очень голодному человеку выпить рюмку-две водки, как тотчас же у него напрочь пропадает аппетит, и он уже совершенно не хочет есть.

Представляете теперь, насколько выгодно использование водки? Ее производство стоит копейки, а люди, одурманенные алкоголем, готовы делать тяжелую работу практически бесплатно, да еще и кормить их не надо. **Идеальный поводок** для раба. Только подливай и веди куда хочешь...

Мне хочется, чтобы за каждой бутылкой водки мы все увидели ее сущность. Водка - это цепь, которая тянется к ошейнику, надетому на шею пьющего человека. И кто-то обязательно стоит на другом конце цепи и куда-то ее тянет, волоча свою жертву на закланье.

**Основные свойства водки** основываются на способности спирта обезжиривать поверхности.

При поступлении в кровь алкоголь начинает взаимодействовать с эритроцитами (красными кровяными клетками), которые переносят кислород от лёгких к тканям, а углекислый газ - в обратном направлении.

В обычном состоянии внешняя поверхность эритроцитов покрыта как бы тонким **слоем смазки**, которая при трении о стенки сосудов электризуется.

Каждый из эритроцитов несёт на себе однополярный отрицательный заряд, а поэтому они имеют изначальное свойство отталкиваться друг от друга.

Спиртосодержащая жидкость **удаляет этот защитный слой** и снимает электрическое напряжение.

При этом красные кровяные клетки приобретают новое свойство: они начинают **слипаться друг с другом**, образуя более крупные по размерам шарики. Процесс идёт в режиме снежных комков, размер которых нарастает с количеством выпитого.

Диаметр капилляров в отдельных частях тела (мозг, сетчатка глаза) иногда настолько мал, что эритроциты буквально "протискиваются" по ним поодиночке, нередко раздвигая при этом стенки капилляров.

Поэтому ясно, что обезжиренное водкой образование из склеившихся эритроцитов не способно двигаться по капиллярам. Двигаясь по ветвящимся артериям, а затем по артериолам всё меньшего калибра, оно достигает в конце концов артериолы, имеющей диаметр, меньший диаметра сгустка, и **перекрывает** её, полностью прекращая кровоток в ней, следовательно **кровообращение** отдельных групп нейронов головного мозга **прекращается**.

Сгустки имеют неправильную форму и содержат в среднем 200 - 500 эритроцитов, средний их размер равен 60 микрон. Встречаются отдельные сгустки, содержащие тысячи эритроцитов. Разумеется, тромбы таких размеров перекрывают артериолы не самого мелкого калибра.

Происходит "онемение", а потом и отмирание участков головного мозга вследствие гипоксии (**кислородного голодания**), которое и воспринимается человеком как якобы безобидное состояние опьянения.

Необратимая гибель нейронов в результате тромбоза и микроинсультов в коре головного мозга приводит к утрате части информации и к нарушениям кратковременной памяти (в первую очередь гибнут клетки головного мозга, отвечающие за кратковременную оперативную память, поэтому сильно "перебравшие" ничего не помнят на следующее утро).

Импульсы давления, распространяющегося по кровяному руслу вместе с сокращениями артерий и артериол, встречаясь с преградой - тромбом, вызывают сильное расширение сосудов в непосредственной близости от тромба.

Иногда его расширение оказывается необратимым; появляется вздутие артериолы - микроаневризма. В отдельных случаях стенки артериол не выдерживают повышенного давления, возникают мелкие кровоизлияния.

Эти мелкие кровоизлияния можно наблюдать у человека в виде покрасневшего носа, ушей, щек, шеи и других частей тела. Отсюда и выражение "**у пьяницы нос красный**".



Появление сосудистой сетки с определённой свидетельствует, что происходит нарушение кровеносной системы носа.

Но дело не только в видимых покраснениях - точно такие же нарушения кровеносной системы происходят и во всех внутренних органах, особенно в наиболее важных и поэтому интенсивно снабжаемых кровью.

**Интересно, что кислородное голодание**, возникающее при подъеме на большую высоту, вызывает эйфорию, подобную алкогольной.

На заре воздухоплавания случилась одна трагическая история.

Экипаж аэростата "Зенит" в составе трех человек 15 апреля 1875 года поднялся в воздух. На высоте 7 километров командир экипажа Тиссандье посоветовался со спутниками, продолжать ли подъём. Они согласились. Тиссандье сбросил несколько мешков с песком, аэростат быстро заскользил вверх.

Самочувствие у всех было приподнятое, радостное. "**Мне никогда не было так хорошо**", - рассказывал потом Тиссандье.- "**Я ощущал, что погружаюсь в сон: лёгкий, приятный, без сновидений**".

В последний момент необычность ощущений всё-таки беспокоила опытного аэронавта и, уже теряя сознание, он открыл клапан своего кислородного прибора.

Очнулся Тиссандье через час с головной болью. Он попытался двинуться. Тело не подчинялось ему, он с трудом поднял руку.

С громадными усилиями он добрался до своих спутников, оба были без сознания, на безжизненно белых лицах застыла странная улыбка. Кислородные приборы были не тронуты. Эта застывшая радость повергла в ужас даже смелого аэронавта Тиссандье.

Ему всё-таки удалось посадить аэростат. Он лишился слуха, но энергичные меры врачей спасли ему жизнь. Остальные двое участников полёта погибли, не приходя в сознание.

Трагическая история "Зенита" казалась загадочной современникам полёта.

Теперь, когда высотные полёты стали делом обычным, эта история понятна. Аэронавты были уверены, что почувствуют недостаток кислорода и успеют включить кислородные подушки. В этом и была их ошибка.

Сейчас хорошо изучено изменение состояния человеческого организма и субъективные ощущения человека на различной высоте.

На высоте четырёх километров человек чувствует слабость, головокружение. Быстро утомляет даже несложная работа. Далее с ростом высоты неприятные ощущения исчезают. Человек чувствует себя хорошо, он весел, возбуждён.

Однако достаточно небольшого усилия, одного резкого движения - и человек теряет сознание.

О высоте 8 километров в справочниках говорится коротко: "**грозит смерть**". Как удалось установить, Тиссандье и его товарищи достигли высоты 8600 метров.

Интересно, что сам человек обычно **не замечает** нарушений нормальной деятельности организма, вызванных высотой.

Более того, чем слабее становится сознание, тем спокойнее, увереннее он себя чувствует. Если ему сказать, что он плохо соображает, он будет активно возражать.

Мы видим, что состояние при кислородном голодании очень напоминает алкогольное опьянение.

Та же переоценка своих сил ("**море по колено**"), то же радостное, возбуждённое состояние, та же неспособность критически оценивать свои действия.

Всё так же, только **гипоксия** алкогольного происхождения вызвана не недостатком кислорода в воздухе, а затруднением его доставки к клеткам тканей мозга в результате нарушения кровообращения.

Итак, веселье, вызванное приёмом алкоголя, имеет в основе гипоксию (кислородное голодание).

А гипоксия, в этом случае, как мы видим, обусловлена склеиванием эритроцитов и образованием тромбов в мелких сосудах.

Значит, чтобы почувствовать удовольствие от выпитого, надо обязательно вызвать тромбоз сосудов. А тромбоз сосудов - это всегда отмирание каких-то тканей.

Мы приходим, таким образом, к важному выводу о том, что **безвредными дозами алкоголя** являются такие дозы, которые **не вызывают опьянения**.

Но именно такие дозы никого не интересуют, потому что никаких веселящих действий с ними не связано.

**Синдром похмелья** - не что иное, как процесс, связанный с удалением из головного мозга погибших из-за отсутствия кровоснабжения нейронов. Организм отторгает погибшие клетки, с этим и связаны утренние головные боли.

Для удаления погибших клеток в коре головного мозга создается повышенное давление за счёт усиленного притока жидкости и фактически прямого физиологического "промывания" головного мозга.

Именно с этим и связана мучающая утром жажда - потребность в дополнительном объёме жидкости.

Т.е. человек, принимавший алкоголь, на следующее утро в самом буквальном смысле слова "**мочится своими собственными мозгами**".

Таким образом, любое, даже однократное применение алкоголя меняет возможности головного мозга и, прежде всего, его тонких структур, отвечающих за сознание и кратковременную память.

Не случайно Всемирная Организация Здравоохранения классифицирует алкоголь как одну из разновидностей наркотика.

Заметим, что описанные поражения кровеносных сосудов под воздействием алкоголя имеют универсальный характер. Они происходят в тканях всех органов.

Число отмирающих клеток зависит от количества принятого алкогольного изделия и его крепости, их тем больше, чем больше поступило в организм этилового спирта.

Изменения, происходящие в организме человека под воздействием алкоголя, похожи на нарушения, связанные с травмой.

Синяк, полученный при ушибе, тоже представляет собой многочисленные кровоизлияния; нарушения кровообращения в повреждённой области также приводит к гибели части тканей.

Человек, "принявший на грудь" бутылочку спиртного, представляет собой что-то вроде большого, во весь человеческий рост, **равномерно распределённого синяка**: те же кровоизлияния, те же отмирающие ткани, заменяемые соединительной тканью - мельчайшими рубцами, остающимися вместо клеток, выполняющих разнообразные функции.

И "заживление" этого "**человека-синяка**", выздоровление после травмы, нанесённой ему этой бутылкой, длится приблизительно те же 2-3 недели, что и в случае синяка, полученного при ушибе.

Впрочем, в каком смысле можно говорить о "выздоровлении" после принятой дозы алкоголя? Только в том смысле, что погибшие клетки либо полностью рассосались, либо заменены рубцами - соединительной тканью.

Но сами клетки погибли, и многие из них уже не будут заменены новыми. В частности, безвозвратно гибнут нейроны мозга.

Т.е. после каждой рюмки вина или стопки водки, фужера шампанского или кружки пива, словом, после каждой, поступившей в организм дозы алкоголя, человек обязательно становится **необратимо глупее**.

Здесь следует заметить, что процесс происходит постепенно и незаметно для самого человека, он не замечает своей деградации. Зато рано или поздно её приходится заметить другим - родственникам, сослуживцам, соученикам, врачам, наконец.

Коварство алкоголя усиливается ещё тем, что организм молодого человека обладает значительным, приблизительно 10-кратным запасом капилляров.

То есть, в каждый момент функционирует лишь около 10% всех капилляров.

Поэтому алкогольные нарушения кровеносной системы и их последствия проявляются в молодости не столь явно, как в более поздние годы.

Однако со временем "запас" капилляров постепенно исчерпывается, и последствия отравления алкоголем становятся всё более ощутимыми.

При современном уровне употребления алкоголя "средний" в этом отношении мужчина "вдруг" сталкивается с самыми различными недугами в возрасте около 30-35 лет.

Чаще всего - это болезни желудка, печени, сердечно-сосудистой системы. Неврозы, расстройства в половой сфере. Впрочем, болезни могут быть самыми неожиданными: ведь, действие алкоголя универсально, он поражает все органы и системы человеческого организма.

## Глава 13. Питание и искусство

Как-то в одной из книг мне встретилось упоминание об одном чрезвычайно интересном эксперименте.

Оказывается, что если хвост крысы **защемить скрепкой**, то такая крыса начинает **есть в два раза больше** обычного.

Этот простой эксперимент позволяет нам сделать далеко идущие выводы и увидеть типичные ошибки, которые совершают люди, желающие перейти на правильное питание или избавиться от лишнего веса.

Скрепка на хвосте является для крысы постоянным источником беспокойства, и это беспокойство крыса начинает заедать, пожирая немыслимое для обычной крысы количество еды.

Современный человек так же постоянно испытывает беспокойство, и это сразу же отражается на теле. Особенно наглядно это стало видно в России за последние 25 лет.

Если до "Перестройки" только 10% населения страдало ожирением, то теперь, спустя 25 лет, ожирением стал страдать каждый третий россиянин (30%). При этом еще 25% населения имеют избыточную массу тела. Т.е. количество людей, имеющих лишний вес, в России достигает 55%.

Первый вывод, который позволяют сделать эти цифры таков: раз количество полных людей в России в течение всего одного поколения (всего за 25 лет) увеличилось в 3 раза, то это явно говорит о том, что полнота не передается по наследству.

**Эпидемия полноты в России появилась в результате "Перестройки", экономических реформ и перехода к капитализму.**

А почему, собственно, капитализм так резко отрицательно сказывается на нашем теле? В чем причина такого скачкообразного увеличения веса?

Может быть люди стали жить лучше, богаче и поэтому имеют возможность много и сытно кушать?

Статистика **НЕ** подтверждает это. Все наоборот - избыточный вес обычно набирают бедные слои населения. Самый большой процент больных ожирением обнаруживается среди малообеспеченных горожан.

Почему же капитализм приводит к эпидемии ожирения?

Потому что теперь **каждый человек** получил дополнительный **мощный источник беспокойства**. Капитализм, в отличие от социализма, всю ответственность за наше

благополучие перекладывает на нас. Теперь государство не вмешивается в нашу частную жизнь, никак не регулирует ее и особо не помогает.

За все отвечает сам человек. Он может вложить деньги в акции, все проиграть и остаться без средств к существованию. Он может лишиться работы, может не накопить денег на учебу детям, его фирма может обанкротиться и перестать вовремя выплачивать зарплату и мн.др.

Все это приводит к резкому повышению уровня тревожности. Человек не видит надежного будущего, оно размыто и неопределенно, и это пугает.

Раньше, при социализме, все было достаточно прогнозируемо - бесплатная учеба в школе, ВУЗе, гарантированное трудоустройство, квартира для молодых специалистов, бесплатные детские садики и спортивные секции для детей, бесплатное медицинское обслуживание, дача под старость и т.п.

О питании, тепле в домах и квартплате вообще никогда не беспокоились - все это стоило сущие копейки.

Теперь никто ничего не гарантирует. Будет только то, чего добьешься сам, и никто уже не гарантирует низкие цены на продукты питания, отопление и образование.

Как скрепка на хвосте у крысы стала постоянным источником беспокойства и причиной переедания, так и капитализм стал постоянным источником беспокойства для современного россиянина. Люди начали есть не для того, чтобы избавиться от голода, а для того, чтобы снять стресс.

Впрочем, это относится не только к России. Во всех странах бывшего соц.лагеря картина примерно такая же.

А теперь рассмотрим те средства похудения, которые нам предлагает реклама - это прежде всего **диеты** (вплоть до голодания) и активная **физ.нагрузка** (спорт).

**Может ли диета (а тем более голодание) избавить нас от основной причины переедания - беспокойства и стрессов?**

Нет, конечно, не может.

Больше того, диета и голодание - это еще один стресс. Они, образно говоря, не уберут скрепку с хвоста, а прикрепят еще одну дополнительную.

Величина беспокойства от диет и голоданий только увеличится, а значит, неизбежно, после окончания диеты (голодания) человек начнет есть **ЕЩЕ** больше.

Это подтверждает статистика: 95% женщин, прошедших голодание, вскоре после него набирали вес **БОЛЬШЕ** начального.

Диеты и голодание - это не тот способ, с помощью которого надо худеть. Некоторый временный эффект, который они дают, быстро закончится, и в результате человек только усугубит ситуацию.

**Худеть с помощью диет и голоданий - это то же самое, что тушить пожар бензином.** Пламя (беспокойство) только разгорится еще сильнее.

Второй совет, который нам дает реклама - заняться спортом, фитнесом, шейпингом, велотренажером и т.д.

Действительно, активная физ.нагрузка позволит тратить больше калорий. Но как влияет физическая нагрузка на стресс и беспокойство?

Это сложный вопрос, и он зависит от личного отношения к выбранной физ.нагрузке.

Если человек делает упражнения из-под палки, преодолая себя, только потому, что это "надо для похудения", то такая нагрузка только увеличит стресс и беспокойство, а значит и последующее переедание.

**Однако, если нагрузка нравится и приятна, выполняется легко и спокойно, то такая нагрузка уменьшит стресс и беспокойство.**

Поэтому очень важно правильно подобрать вид физической нагрузки - если она не нравится, то поищите что-то другое. Например, не понравился шейпинг - попробуйте теннис. Не понравился теннис - попробуйте тренажерный зал. Не понравился тренажерный зал - попробуйте плавание или йогу. И т.д.

Физическая нагрузка должна снимать стресс, а не вызывать его. Поэтому подбирайте спорт под себя очень придирчиво.

Но, конечно, основной способ избавления от ожирения - это не диеты и не спорт. **Надо избавляться не от лишнего веса, а от причины, которая к нему приводит - от беспокойства.** Тогда лишний вес сам собой исчезнет.

Итак, нельзя избавиться от ожирения выбором правильной диеты и суровой физ.нагрузкой.

Самый естественный способ лечения ожирения - использование правильных методик устранения стресса и беспокойства.

Крысу **со скрепкой на хвосте** бесполезно сажать на диету или сутками заставлять бегать. Она все равно будет испытывать беспокойство и переедать.

Для того, чтобы не переедать, надо научиться снимать скрепку со своего хвоста. Для начала, хотя бы временно, хотя бы несколько раз в сутки.

Такой подход дает прекрасные результаты.

Например, справиться с беспокойством помогает сосредоточение на одном деле.

Переедание возникает одновременно с попыткой делать несколько дел сразу. Мы объедаемся тогда, когда отвлечены от еды.

Если наши мысли заняты размышлениями о работе, быте, финансах, обстановке в мире и т.п., то еда превращается в автоматически-бездумное поднесение ложки ко рту и быстрое проглатывание.

И такое **механическое перемалывание пищи** продолжается до тех пор, пока на столе есть еда. Тот факт, что желудок в итоге оказался переполнен, мы обнаруживаем уже встав из-за стола.

Но если во время приемов пищи начать **сосредотачиваться на еде**, на вкусе пищи, на удовольствии, которая она приносит, то постепенно исчезнет и обжорство.

Мне как-то попалось на глаза интервью одного **врача-нарколога**. Он успешно избавлял от тяги к алкоголю очень интересным способом: запирали пациентов в комнате, где есть стол, стул и бутылка водки и говорил "**хочешь выпить? – вот бутылка водки, садись и выпивай**".

И здесь-то многие пациенты обнаруживали, что просто так **пить водку – это противно и горько**. Что если нет компании, общения, сигарет, закуски, праздника, то желание выпить пропадает.

Т.е. все годы до этого, они употребляли водку автоматически, между делом.

А этот врач создал условия, когда пациенты могут быть впервые в жизни **сосредоточились на вкусе** водки, и этот вкус им не понравился.

Примерно так же происходит и с перееданием – мы переедаем, потому что не сосредоточены на еде, а размышляем о чем-то постороннем. Т.е. делаем два дела одновременно.

Да и если рассуждать в целом, то подавляющее большинство наших проблем возникает из-за того, что мы пытаемся делать два дела одновременно.

Делается это вроде бы с благой целью: стараясь выполнить два дела одновременно, мы желаем побыстрее эти дела закончить.

Однако, парадоксально, но именно это и **приводит к затягиванию этих дел**.

Это очень легко проиллюстрировать на примере.

Допустим, нам надо сделать дело **A**, состоящее из этапов **A1, A2, A3, A4**.

И надо сделать дело **b**, состоящее из этапов **b1, b2, b3, b4**.



Однако существует **фундаментальный закон мышления**: мы не можем одновременно заниматься двумя делами, требующими участия нашего сознания. Иначе говоря, **внимание неделимо в принципе**.

Когда мы пытаемся сознательно думать о двух разных вещах, нам **может показаться**, что мы одновременно уделяем им одинаковое внимание.

Но при более внимательном рассмотрении ситуации обнаруживается, что наше **сознание совершает постоянные прыжки от одного дела к другому**.

Т.е. если мы попытаемся выполнить два дела одновременно, то это приведет к перемешанному потоку мыслей, который может выглядеть примерно так:

A1, A2, b1, A2, A3, b1, b2, b3, A2, A3, A4, b3, b4

Эта цепочка, конечно, длиннее, чем простое последовательное выполнение действий:

A1, A2, A3, A4, b1, b2, b3, b4

Первая цепочка получилась длиннее из-за того, что при переключении между задачами нам нужно вспомнить и повторить некоторые из уже проделанных умственных действий. Эти повторения существенно увеличивают общее время выполнения двух задач.

**Итак, друзья, не стоит пытаться делать одновременно два дела.** Это только затянет их выполнение. Гораздо эффективнее сосредоточиться на одном, а потом на другом.

Одновременно можно делать два дела только тогда, когда **одно из дел переходит в бессознательный автоматический режим функционирования**.

Например, опытный пианист может **"на автопилоте"** играть пьесу, и одновременно разговаривать со знакомыми.

Опытный водитель, размышляя о чем-то своем, может **"на автопилоте"** ехать до своего дома, и даже удивится, когда дом вдруг появится перед глазами.

Так же происходит и переедание.

Когда мы за ужином непрерывно думаем о работе, то переходим в режим поглощения пищи **"на автопилоте"**, перестаем замечать вкус еды и объемы съеденного.

**Т.е. обжорство – это отвлечение от еды; еда на "автопилоте".**

Конечно, такое отношение к еде не очень логично.

Ведь мы тратим массу времени и денег для того, чтобы сделать еду вкусной и получить от еды удовольствие.

А вместо того, чтобы насладиться и сосредоточиться на вкусе пищи, начинаем ее безучастно, словно мясорубка, перемалывать.

Т.е. первое, чему желательно научиться для **исключение переедания – обращать внимание на пищу**, которую мы принимаем. Не отвлекаться от еды во время еды.

В результате мы и начнем получать удовольствие, и делать свое тело здоровее и стройнее. Похудение может и должно быть комфортным.

**Вывод: самый простой рецепт эффективности – делать только одно дело за раз.**

Говорят, что Гай Юлий Цезарь мог делать семь дел одновременно. Не стоит уподобляться Цезарю, ведь он плохо закончил. Умение делать много дел сразу не сделало Юлия Цезаря счастливым.

Но что же такое счастье? В чем его суть?

Джон Леннон как-то признался:

"Когда мне было 5 лет, мама всегда твердила мне, что самое важное в жизни — быть счастливым.

Когда я пошел в школу, меня спросили, кем я хочу стать, когда вырасту.

Я написал "**счастливым**".

Мне сказали – "**ты не понял задание**", а я ответил — "**вы не поняли жизнь**"."

Джон Леннон прав. Действительно, не важно, какая у человека будет профессия, важно чтобы он был при этом счастлив.

Однако, **что же такое "счастье"**? Как сделаться счастливым?

В Древней Греции во времена Сократа (в V веке до н.э.) возникло философское направление "**гедонизм**", утверждающее, что высшей целью и главным стимулом поведения человека является **наслаждение**.

"**Стремление к удовольствию заложено в человека природой и определяет все его действия**", - главный тезис гедонистов.

Проще говоря, они считали, что **счастье – в наслаждении**.

Парадоксально, но сейчас, спустя 26 веков, многие до сих пор так считают, делая все для увеличения количества наслаждений.

Однако уже современники гедонистов поняли глубокую ошибочность их взглядов.

Аристотель (IV век до н.э.) написал: "**Мудрец должен искать не наслаждений, а отсутствия страданий**".

И эту великолепную мысль Аристотеля известный немецкий философ **Артур Шопенгауэр** заслуженно назвал **ГЛАВНОЙ** заповедью мудрости.

Действительно, если исходить из того, что удовольствие является высшим благом и целью жизни, а счастье заключается в достижении максимального удовольствия, то каждый человек должен стремиться к **увеличению наслаждений**.

Но оказалось, что **увеличивать наслаждения** достаточно сложно.

Очень скоро наступает **пресыщение** привычными удовольствиями, и человеку хочется чего-то "новенького". Новых удовольствий. Еще более ярких и еще более цепляющих. Все более и более "странных".

На практике быстро выяснилось, что последовательный **гедонизм** – это **прямая дорога к дичайшим извращениям**. Этот путь от спокойных философских пирушек до многодневных блудодейственных вакханалий быстро прошли в Др.Греции и Др.Риме.

Т.е. стремление к наслаждениям приводит к быстрой деградации человека.

Больше того.

Само по себе **стремление к тому, чего нет** (в т.ч. к будущим наслаждениям), переживается как ощущение нехватки чего-то важного, как несоответствие иллюзий - действительности, **как ментальное страдание**.

Отсюда следует парадоксальный на первый взгляд вывод: **стремление к наслаждениям увеличивает страдания**.

Т.е. стремление к наслаждениям не делает человека счастливым, а делает его несчастным.

Тысячу раз был прав Аристотель, написавший гениальные слова "**Мудрец должен искать не наслаждений, а отсутствия страданий**".

Высшим благом для человека является **отсутствие страданий**. Это и делает человека счастливым.

Ведь счастье приходит тогда, когда человек пребывает в мире с самим собой.

**Итак, сделаем вывод.**

Мы имеем два принципиально разных подхода к себе и своему будущему:

**1. Увеличение наслаждений.** Это путь к обжорству, алкоголизму, наркомании, малоподвижному образу жизни, к болезням.

**2. Сокращение страданий.** Это путь к совершенствованию тела и излечению души (все мировые религии направлены на сокращение страданий).

Нам, людям, выросшим в СССР, особенно легко сравнить эти два подхода.

Советское жизнеустройство было продолжением жизнеустройства христианского и было нацелено на **сокращение страданий**.

На этом пути советский строй добился невиданных ранее успехов: в СССР были **устранены главные источники массовых страданий** - бедность, безработица, бездомность, неграмотность, голод, криминальное и межнациональное насилие.

Развитие вооруженных сил предотвратило саму возможность любого военного нападения на СССР, т.е. и массовую смертность из-за масштабных военных действий.

За решение этих задач жители СССР заплатили кровавую цену на фронтах Гражданской и Второй мировой войны, но уже с 1960-х годов возникло стабильное и нарастающее благополучие.

К сожалению, наши партийные вожди решили свернуть на капиталистическую дорожку. А ведь это предполагает совсем другую стратегию жизнеустройства – стратегию неограниченного потребления, иными словами **увеличение наслаждений**.

Современное общество потребления – это возвращение ветхого древнегреческого гедонизма: "**живи для себя и наслаждайся жизнью**".

**Стремление к наслаждениям** не имеет предела. И поэтому история повторяется - современный человек тратит все больше и больше времени и сил на поиск новых еще неизведанных удовольствий, щедро прожигая при этом свое здоровье.

**Однако, все в наших руках.**

Мы можем **сами для себя** из двух стратегий жизнеустройства выбрать правильную - начать **сокращать страдания**.

Для этого достаточно начать **прислушиваться к себе**.

Самое простое – начать следить за своим дыханием и мысленно направлять его в какой-нибудь орган (например, в глаза, или в сердце, или в печень и т.д.), подпитывая его своим вниманием.

Это очень простое упражнение, но если практиковать его регулярно, то оно дает глубокий эффект.

Начните наблюдать за своим дыханием: проследите, как на вдохе ощущается **прохлада** в ноздрях и легких, а на выдохе – **тепло**.

Мысленно на вдохе направляйте прохладу в какой-нибудь орган. Если Вы много работаете за компьютером, то можете направить прохладу и свежесть **в глаза**, пусть они отдохнут.

На выдохе представляйте, что с теплой волной из глаз уходит напряжение.

Вдох – свежесть, выдох – спадает напряжение.

Подышите так некоторое время, глазам сразу станет легче.

Сосредоточение внимания на дыхании – прекрасный способ выпасть из суеты, расслабиться и ощутить покой.

Попробуйте практиковать его несколько раз в день.

**Именно подобные упражнения** позволят со временем ощутить **мир в душе, т.е. прекратить страдания**.

Однако, это не единственный способ, есть способ сложнее и интереснее – искусство, выражающее наши мысли и заканчивающее любую негативную эмоцию.

В середине XX века советская психолог Б.В.Зейгарник открыла одно из важнейших свойств психики, которое получило название "эффект Зейгарник".

Оказывается, что наши чувства, мысли и эмоции сосредоточены вокруг незавершенных ситуаций. Мы хорошо помним незавершенные ситуации, постоянно думаем о них, поглощены ими.

Но как только ситуация завершается, она тут же исчезает из нашей памяти, перестает нас волновать и тревожить.

Важно отметить, что чем амбициознее были испытуемые и чем серьезнее они относились к заданиям, тем они дольше помнили о незавершенных заданиях, но тем они быстрее забывали о задании после его завершения.

Главное следствие из "эффекта Зейгарник": мысли, роящиеся в наших головах, мешающие уснуть, мешающие счастливо жить, приводящие к неврозам, стрессам, тревожности, перееданию, пьянству, асоциальному поведению - это **обрывки незавершенных ситуаций**.

Эти обрывки незавершенных ситуаций создают внутри человека психологическое напряжение, которое сама Зейгарник называла "**квази-потребностями**".

Анекдоты позволяют хорошо продемонстрировать механизм работы незавершенных ситуаций и механизм появления "квази-потребностей".

"Одесса. Поздний вечер.

- Мойша, ты чего ворочаешься?

- Да вот, Сарочка, не могу уснуть - завтра должен Абраму деньги отдать.

Сара, выходит на балкон, поднимает голову и кричит:

- Абрам! Абра-а-ам!

- Что, Сарочка?

- Тебе Мойша денег должен?

- Должен.
- Так вот, он тебе их не отдаст!

Возвращается обратно:

- Спи, Мойша, пусть теперь Абрам не спит!"

Итак, квази-потребности, возникшие из-за незавершенных ситуаций, образуют психологическое напряжение, от которого человек хочет избавиться. А если человек не знает, как от него избавиться, то он начинает это психологическое напряжение заедать сладостями или топить в алкоголе.

Поэтому самым надежным способом избавления от переедания, алкоголизма и мн. других вредных привычек является снятие психологического напряжения, касающегося незавершенных ситуаций.

И способ снятия этого психологического напряжения известен уже давно, ему как минимум 20 тыс. лет, он использовался людьми еще со времен палеолита.

Этот способ - выражение своих эмоций через искусство.

Искусство палеолита отличается натурализмом, которое потрясает воображение. Древние охотники, вооруженные только угольком и охрой, в слабом свете пещер рисовали удивительно четко и выразительно.

Вот пример таких рисунков (пещера Альтамира, Испания, 12-14 тыс. лет до н.э.).



У этих рисунков есть отличительные особенности, которые позволяют нам сделать выводы о побудительных мотивах людей, их рисовавших.

**1. У рисунков нет никакой композиции.** Изображения рисовались там, где было свободное место. Нет никакой связи между различными изображениями и фигурами.

**2. Изображения предельно конкретны.** Это не некие обобщенные схематические образы животных, а изображения совершенно конкретных особей.

**3. Отсутствие стиля.** Само понятие "стиль" предполагает некоторое условное искажение реального объекта (искажение пропорций, или искривление линий, или использование определенных цветов и т.п.). Отсутствие стиля говорит о том, что объект изображался без прикрас и рефлексии.

Иными словами, рисунки палеолита - это **почти фотографическое изображение** реального объекта (животного), чем-то потрясшее воображение древнего человека.

Современные психологи объясняют эти изображения "эффектом Зейгарник", т.е. незавершенным действием, которое отчетливо запечатлевалось в памяти древних людей. А главным незавершенным действием первобытного человека была неудачная охота.

Поэтому в палеолетическом искусстве отсутствуют спокойно пасущиеся животные и любой пейзажный контекст. Животные всегда изображены стремительно бегущими, либо напряженными перед прыжком.

Очень часто в изображении встречаются стремительно несущиеся раненые животные, в бока которых вонзены копья и стрелы.

Неудачная охота, как и любая незавершенная ситуация, вызывает серьезное психологическое напряжение, а напряжение не дает спать, все время изводит человека, требует, чтобы его сняли, требует разрядки.

Современные психологи считают, что именно **посредством рисунков** древние охотники **избавлялись от напряжения** незавершенных ситуаций. Они просто импульсивно рисовали тот эйдический образ, который все время стоял у них перед глазами.

(Что интересно, рисунки современных детей, страдающих аутизмом и имеющих неразвитую речь, поразительно похожи на рисунки древних охотников. Они такие же четкие и натуралистичные. Они *изображают* объект, а не *обозначают* его. Причем, по мере взросления и постепенного освоения языковых навыков, рисунки детей-аутистов становятся похожи на рисунки обычных детей.)

С концом ледникового периода и развитием языка, т.е. примерно 11 тыс.лет назад, пещерное искусство исчезло из истории. И только спустя пять тысячелетий традиции живописи заново возникли в Ассирии и Египте.



Но это уже было совсем другое искусство - схематичное и скованное, которое больше напоминало детские рисунки, чем искусство древних охотников палеолита.

Ничего даже отдаленно напоминающего пещерную живопись в искусстве не было вплоть до итальянского Возрождения. Но теперь это было уже именно **"искусство"**, требовавшее от художников продолжительного обучения.

А роль средства, уменьшающего напряжение "псевдо-потребностей", отчасти взял на себя язык, прежде всего поэзия.

Поэзия стала одним из основных средств избавления от груза незавершенных ситуаций, а значит и средством психотерапии.

И это свойство поэзии можно и нужно использовать в нашей повседневной жизни.

**Хочу привести один пример на эту тему:**

"Новые обнадёживающие открытия сделали профессора Оклахомской диетологической академии после серии глубоких исследований гносеологических аспектов процессов избавления от лишнего веса. В серии поставленных экспериментов, в которые были вовлечены более 500 участниц, все испытуемые были разделены на **три группы**.

В качестве цели перед участницами всех групп было поставлено максимальное снижение веса за определённый период, для чего была применена специальная система мотивации, единая для всех трёх групп.

Во всех трёх группах для достижения цели также использовалась специально разработанная НАСА система питания, ранее применявшаяся для контроля массы в рамках программы "Аполлон" и других секретных военных программах питания пилотов сверхзвуковых бомбардировщиков, а также занятия фитнесом по давно известному, хорошо проверенному и надёжному методу Джейн Фонды.

Программа индивидуально адаптировалась к особенностям членов группы с расчётом, чтобы планируемая убыль массы составляла 1 фунт в неделю за период 3 месяца. При достижении ИМТ 22кг/м<sup>2</sup> программа питания корректировалась из требования поддержания постоянной массы.

Таким образом, перед участницами была поставлена цель в течение трёх месяцев достигнуть идеального веса или избавиться от 13 - 14 фунтов лишнего жира (около 5-6кг).

Комплекс упражнений, время и интенсивность занятий определяли сами участницы. Все они имели возможность посещать специально оборудованные тренажёрные залы на Уайдинском полигоне, а также выбирать себе тренера из состава офицеров расквартированной там семнадцатой авиабригады, лётный состав которой проходил занятия в этих же помещениях.



**Одна группа**, в составе 178 человек, должна была, помимо указанных задач, выполнять дополнительную программу в виде ежедневных полуторачасовых садово-огородных работ.

**Вторая группа** была обязана, помимо общей программы, заниматься сочинением стихов (201 участница).

**Третья группа** - 164 худеющих - контрольная, занималась только общей программой.

В результате оказалось, что наилучшего результата добилась группа поэтесс, причём с большим отрывом, опередив "огородниц" более чем на 31%.

Разница же последних с контрольной группой составила менее 5%, т.е. незначительную величину в пределах точности эксперимента".

Для тех, кто не знаком с психотерапевтическим действием стихосложения, результат выглядит удивительным. Ведь получается, что группа, которая занималась стихосложением, опередила контрольную группу на 36%.

Такая вроде бы бесполезная для похудения вещь, как сочинение четверостиший, позволяет ускорить процесс похудения в 1,36 раза!

И еще одна ремарка.

Исследователи провели анализ профессиональной принадлежности людей с избыточным и недостаточным весом. И с удивлением выяснили, что **процент стройных**, худых и даже тощих поэтесс намного превышает уровень, определяемый средне-статистическими данными ВОЗ среди людей, не занятых физическим трудом.

И действительно, трудно вспомнить настоящую известную поэтессу, обладавшую избыточным весом. Русские поэтессы Анна Ахматова, Марина Цветаева, Бэлла Ахмадулина никогда не были пышнотелыми. Такие мастера американской поэзии, как Эмили Дикенсон, Эми Лауэлл, Марианна Мур и многие другие также были очень и очень худы. Во Франции, Испании, Британии - то же самое положение дел.

В связи с этим в настоящее время среди диетологов даже становится популярным словосочетание "**поэтическая диета**".

Хотя, надо признаться, что слово "**диета**" в этом словосочетании очень неудачное, т.к. "поэтическая диета" никакого отношения к волевому ограничению питания или к выбору продуктов не имеет.

Здесь слово "диета" указывает на то, что стихосложение можно с успехом применить для изменения пищевых привычек путем завершения незавершенных ситуаций.

Одним из самых ярких примеров использования стихосложения для завершения незавершенных ситуаций и для успокоения нервов является, на мой взгляд, поэзия Ф.И.Тютчева.

Как-то моя дочь-школьница спросила: "Папа, а почему, у Тютчева почти все стихи без названия".

Я, подумав, ответил: "Да потому что - это стихи разведчика, написанные в минуты отдыха".

Мы все видели "Семнадцать мгновений весны" и прекрасно знаем, кто такой Штирлиц.

Но Штирлиц – это выдуманный персонаж, собирательный образ русского политического разведчика.

**Федор Иванович Тютчев** – это Штирлиц XIX века, который совершенно не выдуман. Он провел на службе в политической разведке более 20 лет. А потом вернулся домой.

Стихи Тютчева показывают нам, что чувствует разведчик:

"Молчи, скрывайся и таи

И мысли, и мечты свои...

...Лишь жить в себе самом умей —

Есть целый мир в душе твоей..."

При этих строках так и вспоминается образ Штирлица, который в полной тишине в одиночестве печёт в камине своего особняка в Германии "русскую" картошку.

В поэзии Тютчева есть **два этапа** – этап разведчика на задании и этап разведчика, вернувшегося домой и делящегося своим опытом.

Второй этап мы все знаем из школьного курса.

Тут и романс "Я встретил вас, и всё былое", когда автор-разведчик, после многих лет отсутствия на Родине, случайно встречается со своей бывшей любовью.

Тут и знаменитые "Умом Россию не понять" и "Блажен, кто посетил сей мир в его минуты роковые!"

Тут и предупреждение российским либералам:

"Как перед ней ни гнитесь, господа,

Вам не снискать признанья от Европы:

В ее глазах вы будете всегда

Не слуги просвещения, а холопы."

Тютчев знал, о чем говорил – он прочувствовал Европу изнутри. После своего брака с женщиной из родовитой немецкой семьи, он стал *своим* для европейцев.

Он дружил и с европейской аристократией и с европейскими властителями дум - с Гейне, Шеллингом, Гете. Он был в курсе всех европейских интриг, тайных заговоров и самых глубоких стратегических замыслов.

Он как рыба в воде себя чувствовал в салонах князей и баронов, на светских раутах и приемах в посольствах.

Все это прямо относилось к его работе в политической разведке.

Не все знают, что **Федор Иванович Тютчев** в юности стоял перед выбором - чему посвятить свою жизнь: литературе и стихосложению или служению Родине.

Тютчев выбрал – службу. Он стал разведчиком-дипломатом, оставив стихосложение, как хобби.

В политической разведке он не мог много времени уделять стихосложению.

**Он сочинял стихи в минуты отдыха.**

И поэтому его стихи, написанные в этот период, удивительно спокойны и расслаблены.

**Тютчев – это, наверное, самый медитативный русский поэт.**

"Над виноградными холмами

Плывут золотые облака.

Внизу зелеными волнами

Шумит померкшая река."

Или

"Ветра тёплого порывы,

Дальний гром и дождь порой...

Зеленеющие нивы

Зеленее под грозой."

Или

"Ночью тихо пламенеют

Разноцветные огни...

Очарованные ночи,

Очарованные дни."

**Почему я решил об этом написать.**

Дело в том, что подобное спокойно-медитативное настроение – это прекрасный настрой для **избавления от переедания**.

Человек переедает, когда питается суетливо, спешит.

Тогда он быстро жует, ест пищу большими кусками, не прожевывая, проглатывает больше, чем необходимо для насыщения, в результате сильно переедает.

Это проверено в экспериментах.

Существует важный гормон, регулирующий прием пищи - **грелин**.

Грелин – это гормон голода. Когда его становится много, человек хочет есть.

Избыток грелина является причиной переедания.

По мере насыщения, количество грелина в крови уменьшается, и у человека пропадает желание есть.

В одном из экспериментов испытуемых разбили на две группы:

- участники первой группы должны были жевать пищу 15 раз;
- участники второй группы - спокойно пережевывать пищу 40 раз.

Пища при этом давалась совершенно одинаковой.

После завершения обеда у всех испытуемых взяли кровь на анализ.

Результаты были невероятными.

У тех, кто тщательнее пережевывал пищу, гормона голода (грелина) было в **несколько раз меньше**.

Не на какие-то проценты, а в разы.

Опыт доказал, что при спокойном, размеренном приеме пищи и тщательном пережевывании **насыщение наступает намного раньше**, и человек не переедает.

Так что, друзья, если Вы хотите похудеть, то желательно взять на вооружение привычку Тютчева – почаще придаваться спокойным медитативным наблюдениям и размышлениям, сочинять четверостишия.

Сам Тютчев, кстати, обладал прекрасной стройной и подтянутой фигурой до глубокой старости

Вообще, этот способ - сочинение коротких стихов, четверостиший – очень давно известен в восточных практиках, где рассматривается, как одна из форм медитации.

То, что с нами сделали в школе, заставляя заучивать стихи, это самое настоящее варварство. Таким способом у множества людей создано искусственное отвращение к стихам, закреплена привычка повторять их, не вникая в их смысл – а стихи благодаря этому не поднимаются выше "любовь-морковь" и воспринимаются именно так.

Информация, изложенная в стихотворной форме, при таком восприятии как бы теряет свою ценность.

Между тем, стихотворная форма – это древний и очень удачный способ форматирования информации для лучшего усвоения, быстрого запоминания и долгого хранения.

Долгое время, до того, как письменная грамота стала доступна большинству населения, народная традиция передавала знания именно таким способом.

Именно поэтому умение слагать стихи издавна ценилось нашими предками – причем, что примечательно, именно представителями наиболее воинственных сословий.

Практически все великие поэты, за очень редким исключением – это дворяне, то есть представители военной аристократии или ее потомки. Умение складывать стихи равно ценилось и викингами, и самураями, и парижскими мушкетерами.

То есть, люди, жившие за счет своего боевого умения (из разных стран и из разных исторических эпох), независимо друг от друга начинали ценить и стихосложение. По какой же причине это произошло?

По той причине, что **сочинение стихотворения помогало максимально сосредоточиться и успокоиться**. А такое умение успокоиться и собраться помогало выжить на поле боя.

И нам сейчас грех не воспользоваться их опытом для нашей повседневной жизни.

Итак, что же дает стихосложение? Не только определенную организацию речи. Смотрите глубже. Такая организация невозможна без соответствующей организации мышления.

Именно поэтому наиболее ценились и наилучшим способом доказывали мастерство стихотворца именно импровизации и неожиданные "диалоги в стихах", а не пространные оды, написанные в благоприятном уединении.

Сказать *вису* (т.е. стихотворную строфу) прямо по ходу ситуации, сказать, как это часто бывало, получив смертельный удар – вот что считалось признаком величайшего мастерства.

Может ли быть более весомое доказательство того, что **человек мыслит ИНАЧЕ**, чем то, что он произносит стих в тот миг, когда вражеский меч вонзается в его грудь?

Так вот, тот, кто писал стихи, - не просто сочинял "**с днем рожденья поздравляю, благ и счастья вам желаю**", не просто рифмовал "**день**" и "**конь**", а пытался создать нечто большее – тот может себе представить, что такое **медитация**.

Мышление на заданную тему, в заданной форме, с предельной концентрацией на смысле и с полной отрешенностью от всего внешнего – вот что такое сочинение одного простого четверостишия.

**Итак, попробуйте в тот момент, когда Вы видите перед собой продукты на столе**, добиться максимальной отрешенности от всего внешнего, сосредоточиться на себе, успокоиться.

Попробуйте в привычную цепочку "увидел->съел" вставить стихосложение, чтобы получилось:

"увидел -> сочинил стишок -> съел"

Увидев продукт на столе или откусив от него кусочек, попробуйте отрешиться от всего внешнего и сочинить короткое стихотворение, всего 2-4 стихотворные рифмованные строчки о том продукте, на который Вы смотрите, или который едите, смакуете. Можно и просто коротко описать свои ощущения в этот момент.

Сочинение стихотворных строк позволяет отрешиться ото всего внешнего, поймать состояние, когда все внешнее становится малозначимым. Вкус еды после этого будет восприниматься совсем иначе. Да и по объемам Вы лишнего не съедите - просто в какой-то момент остановитесь и отложите ложку.

**Важное замечание.** Не обязательно писать стихи в рифму.

Вполне подойдет попытка что-то сочинить в стиле японских "хайку", т.е. трех образных строчек, описывающих данный момент, например:

"Сидят люди в столовой  
Стучат ложками...  
А за тюлью – безбрежное небо..."

Такая короткая трех-строчная форма погружения в текущий момент, сосредоточение на "здесь и сейчас", обладает такой же удивительной особенностью успокаивать психику, как и сочинение стихов. А именно это нам и нужно.

Многим такая практика дала потрясающий эффект. Попробуйте и Вы.

## Глава 14. Интуитивное питание

Существуют основные законы, по которым развиваются системы.

Что особенно для нас важно, этим законам подчиняются **ВСЕ** системы - и системы похудения, и системы воспитание детей, и сложные социальные системы, и человеческая психика.

Дело вот в чем.

Еще 100 лет назад основным методом науки было противопоставление противоположностей.

Наверное, Вы помните такой закон философии, который все мы проходили в школе или ВУЗе: "Единство и борьба противоположностей - один из основных законов диалектики, раскрывающий источник самодвижения и развития объективного мира".

Этот закон оказался не очень точным. Мир оказался состоящим не из противоположностей, которые между собой находятся в состоянии борьбы.

Природа не устроена по принципу "либо одно - либо другое" (двоичная модель).

Квантовая механика показала, что природа устроена по принципу "и то, и другое, и третье сразу" (троичная модель).

Если раньше материю воспринимали лишь как частицы с ненулевой массой, то физика показала, что, например, свет оказался и частицей, и волной одновременно. Выяснилось, что существуют частицы, имеющие массу покоя, равную 0. Ученые узнали, что вакуум обладает активностью - свойством выбрасывать пары частиц. И т.д.

Или вот пример из другой области.

Раньше считалось, что иммунитет - это однозначно хорошо.

Однако оказалось, что множество заболеваний являются аутоиммунными (например, аллергия, анемия, системная красная волчанка и мн.другие), т.е. вызываются именно чрезмерно активными иммунными реакциями. Иммунитет оказался не всегда хорошим и нужным.

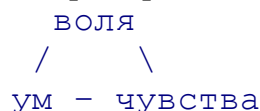
Известный физик Нильс Бор высказал прекрасную мысль: "**Для глубокой истины обратное утверждение столь же истинно**".

В двоичной модели этот принцип опровергает сам себя, он справедлив только для современной троичной модели.



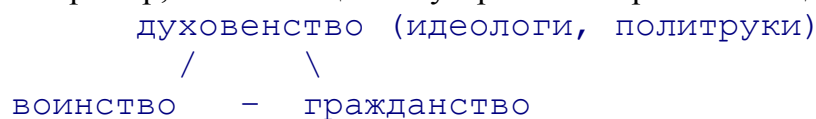
Все природные системы оказались состоящими из **ТРЕХ** элементов, которые и создают целостность. Противоречие между парой из **ДВУХ** элементов решается путем развития **ТРЕТЬЕГО** элемента.

Например, психику человека можно представить взаимодействием триады

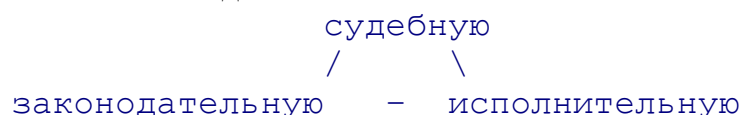


Когда ум и чувства между собой вступают в противоречие, то примириться им помогает воля, т.е. способность двигаться к цели вопреки всему.

Например, любое общество устроено по троичной модели:



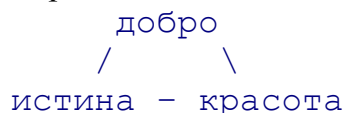
Любая власть делится на



Власть имеет свои рычаги:

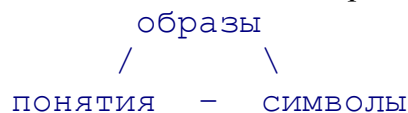


Стремления человека можно описать триадой

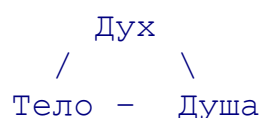


Отношения людей регулируются в этическом плане "моралью", в эстетическом – "стилем", в научном – "парадигмой".

Человек мыслит одновременно "понятиями – образами - символами":



Систему "человек" можно представить в виде трех равноправных элементов: "Тело-Дух-Душа":



Материя это:

поле  
/        \  
вещество – сила

И так далее.

Любую систему мы можем представить в виде трех частей, которые дополняют друг друга и существуют только в единстве.

Из школьной физики мы знаем второй закон термодинамики: "**энтропия замкнутой системы стремится к максимуму**", иными словами все **закрытые** системы разрушаются.

Этот закон можно продемонстрировать на обычном автомобиле. Если автомобиль на длительное время поставить в гараж, то он сам собой начнет разрушаться: внутри двигателя автомобиля произойдет диффузия металлов, поршни и цилиндры начнут склеиваться, сальники высохнут и растрескаются, присадки из масла выпадут в осадок и вступят в реакцию с металлом и друг другом... и т.д.

В итоге через какое-то длительное время двигатель придет в негодность. Система разрушится. Это и называется "повышение энтропии" (т.е. рост хаоса)

Чтобы такого не происходило, двигатели автомобилей, на которых не ездят и которые стоят в гаражах, все равно рекомендуется пару раз в год запускать, чтобы они поработали на холостом ходу.

**Прямое следствие из второго начала термодинамики такое:** для того, чтобы система существовала, она должна быть открытой, она должна получать и отдавать энергию, она должна быть частью чего-то **бОльшего**.

Но система - это не мусоропровод, в котором то, что мы в один конец трубы бросили, то из другого выскочит.

Система тратит поступающую энергию **НЕЛИНЕЙНО**. Т.е. результат на входе **НЕ** равен результату на выходе.

Линейные системы просто не могут существовать в нашем мире.

Например, человеческий глаз может видеть и отдельные кванты, а может смотреть на Солнце.

Разница между этими источниками света чудовищна, их интенсивности различаются в миллионы раз.

Казалось бы, что не может существовать прибор, который днем может рассматривать Солнце, а ночью, в темноте, видеть отдельные кванты.

Но наш глаз воспринимает информацию не линейно, а логарифмически. Увеличение интенсивности света в 100 раз он воспринимает, как увеличение лишь в 2 раза, поэтому глаз видит и кванты, и Солнце.

Последний, третий элемент любой системы, обычно появляется так.

Согласно закону сохранения энергии, энергия не может куда-то деться. Если она пришла и используется нелинейно, то это значит, что ее добрая часть уходит на внутренние нужды самой системы - на усложнение структуры.

Так мы и получили все **ТРИ** равноправных элемента любой системы:

- нелинейность (или аналитическое начало);
- открытость для чего-то Большого (или субстанциональное начало);
- усложнение связей (или качественное начало).

Обычно принято эти элементы любой системы обозначать так:

**Рацио** (аналитическое) – **интуицио** (субстанциональное) – **эмоцио** (качественное):



(Принцип троичности мира можно увидеть и в христианской традиции, где он выражается через образ единой и неделимой Святой Троицы: Сын - Отец - Святой Дух.).

Что особенно важно, связь между этими элементами поддерживается с помощью **принципа дополнительности**. Иными словами, если слишком увеличивается "рацио", то одновременно уменьшаются "интуицио" и "эмоцио". Если возобладают эмоции, то о разуме и интуиции можно забыть, и т.д.

И самое важно замечание - любой конфликт между двумя из этих элементов решается за счет развития третьего элемента.

А теперь переходим к самому главному - посмотрим на то, что же нам дает вся эта философия.

Итак, допустим, нас волнует проблема - нам надо избавиться от лишнего веса, т.е. нужно разработать работающую и надежную систему похудения.

Все психологические проблемы современного человека возникают из-за конфликта сознания (рацио) и подсознания (эмоцио). Этот конфликт порождает напряжение, которое человек и начинает активно заедать (едой человек временно снимает напряжение).

Любой невроз возникает из-за конфликта сознания и подсознания. Невроз - это создание еще одной проблемы, с помощью которого конфликт, порождающий невроз, решается как бы обходным путем, "сводит на нет" противоречие между сознанием и подсознанием.

Приведу один пример.

Девушка закончила педагогический институт и устроилась работать учителем в элитную школу.

Но в этой школе учились дети богатых и знаменитых людей, которые вели себя так, как себе и представить не могла девушка, выросшая в самой обычной семье. Ни ученики, ни коллеги-учителя девушку и в грош не ставили.

Стал накапливаться громадный внутренний конфликт - подсознание не хочет идти на эту ненавистную работу, а сознание уговаривает, что надо зарабатывать деньги, и эта школа – хороший вариант.

Однажды, когда девушка ехала в метро, ей вдруг показалось душно. Она очень испугалась - от страха умереть в этой духоте мгновенно вспотели ладони, усилилось сердцебиение, закружилась голова.

На ватных ногах девушка добралась до квартиры и вызвала "Скорую помощь", подозревая у себя серьезное сердечное заболевание.

Но к моменту приезда "Скорой", все признаки пережитого прошли и врач, измерив давление, назвал ее симулянткой и уехал. Девушка была в шоке - как врач мог проглядеть ее серьезное заболевание - ведь она только что чуть не умерла в метро!

После этого началось мотание по больницам, но нигде врачи не находили никаких серьезных отклонений - все было нормально. Только девушка все равно теперь боялась ездить на метро, при каждом входе в метрополитен, у нее повторялся приступ. Работу пришлось бросить.

Конфликт между сознанием и подсознанием разрешился с помощью создания невроза – панических атак (раньше их называли "вегето-сосудистая дистония" или "невроз сердца").

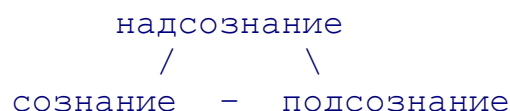
Девушка не ходит больше на постылую работу, но теперь в ее жизни появилась еще одна проблема - невроз.

По подобной схеме возникает не только вегето-сосудистая дистония, но и переедание, депрессии, алкоголизм, наркомания, трудоголия, игромания, неврастения и мн.другое.

**Важнейший вывод:** если конфликты сознания и подсознания не решать, то они будут насильно решены в пользу подсознания, путем создания какого-нибудь невроза.

Именно поэтому первым делом для любого разумного человека на повестке дня должен стоять один вопрос - как научиться быстро выходить из конфликтов сознания и подсознания. И именно эту же задачу мы должны решить, если хотим поддерживать высокий уровень здоровья.

Согласно трехэлементной модели существования и развития систем, выход из конфликта **сознания** (рацио) и **подсознания** (эмоцио) может быть выполнен путем развития **ТРЕТЬЕГО** элемента психики - **надсознания** (интуицио):



В нашем рациональном мире даже само существование **надсознания** нужно доказывать.

Но, к счастью, соответствующие эксперименты были действительно проведены психологами, и теперь можно уверенно сказать, что факт существования надсознания доказан на опыте (Тихомиров О.К., 1969г). Было выяснено, что решение задач на неосознаваемом уровне обычно происходит раньше, чем на осознаваемом.

Например, испытуемые решают шахматные задачи, думая при этом вслух, т.е. рассказывают обо всех приходящих в голову мыслях. Изменение электрокожного потенциала, связанное с ярким эмоциональным переживанием уже найденного (но пока еще не осознанного) решения, **опережает** называние испытуемым решающего хода в среднем на 4-12 секунд.

Т.е. творчески интуитивно найденное решение возникает в надсознании (интуицио), и только потом спускается на уровень сознания (рацио).

**Вывод, который может многих удивить:** выход из конфликта сознания и подсознания, а значит и способ решения любых неврозов (в т.ч. переедания), очень прост. Он заключается в развитии **надсознания** - интуиции, творчества, в ощущении связи себя с чем-то **БОЛЬШИМ**.

Именно этим объясняется странный факт: во время войн количество неврозов уменьшается до нуля. Люди начинают ощущать себя чем-то **БОЛЬШИМ**, чем просто одинокие люди.

Они становятся частью чего-то **ЦЕЛОГО**, они готовы отдавать свои жизни и труд за идею, за Родину.

Но после войны общая идея пропадает, количество неврозов постепенно увеличивается и достигает максимума спустя 15-20 лет после окончания военных действий.

Итак, развитие элемента "**интуицио**" уменьшает "**рацио**" и "**эмоцио**", и автоматически гасит все конфликты между сознанием и подсознанием.

Но вернемся к похудению.

В результате развития **надсознания** возникает интересный эффект - у человека исчезает надобность рационально оценивать питание, он начинает интуитивно выбирать только те продукты, которые ему полезны и которые приведут к похудению.

Для развития надсознания **важно ощущения** связи с чем-то бОльшим, чем мы сами.

Т.е. важно ощутить себя элементом большой системы, и почувствовать свою нужность для этой системы.

Достичь этого состояния можно, например, такими двумя шагами.

**Во-первых**, Вам нужно ощутить свою избранность, почувствовать, что Вы - **ИЗБРАННЫЙ**.

Те, кто смотрел фильм "Матрица", помнят слова предсказательницы Пифии:  
**"Открою тебе одну тайну. Быть избранным - все равно, что влюбиться. Кто знает, что ты влюблен? Лишь ты один. Чувствуешь это всей кожей."**

Тот факт, что Вы появились на свет - редчайшая удача.

Наши матери имеют в среднем 400 яйцеклеток.

У мужчины в сутки вырабатывается около 100 миллионов сперматозоидов, т.е. около **триллиона** (т.е. 1 000 млрд.) сперматозоидов за всю жизнь. Это в десятки раз больше, чем когда-либо жило людей на нашей планете **за всю историю Земли**.

Представьте, какой шанс встретиться одному конкретному отцовскому сперматозоиду и одной конкретной материнской яйцеклетки, в результате соединения которых Вы появились на свет?

Шанс выиграть в такую лотерею исчезающе мал - всего один из триллионов.

Но, тем не менее, этот шанс достался именно Вам.

**Вы - ИЗБРАННЫЙ!**

Вы - единственный из триллиона, получивший редкую возможность **ЖИТЬ**.

И это уникальная удача.

(Шанс выиграть квартиру в обычную лотерею многократно больше - там шанс выигрыша примерно 1 из 10 млн.)

Почувствуйте свою уникальность и избранность всей кожей.

**Во-вторых,** нужно почувствовать себя любимым чем-то, что больше Вас.

Когда человек чувствует, что он любим, то наполняется энергией, его психика восстанавливается, а психологические переживания и неврозы его покидают.

Современные религии решают эту задачу и поэтому имеют ярко выраженную психотерапевтическую направленность.

Религии говорят - "Бог есть всегда, и Он всегда тебя любит. Тебе надо в это только поверить."

И этим простым актом веры (в то, что они любимы личностью - Богом) человек позволяет себе почувствовать, что является любимым.

Христианство говорит - "Иисус Христос спас тебя. Ты уже спасен. Ты любим Богом. Тебе надо в это только поверить."

Когда человек начинает верить, что Бог его любит, то это настоящая лечебная психотерапия.

Многие психотерапевтические методики направлены исключительно на увеличение чувства любви у пациента.

Т.е. если Вы верите в Бога, то никаких проблем нет - просто почаще вспоминайте (а еще лучше, помните ВСЕГДА), что Бог вас любит.

Однако, искренняя религиозность свойственна далеко не всем россиянам. Подавляющая часть россиян воспринимает традиционную религию в большей степени как национальную идеологию.

Что же делать всем тем, кто является атеистом или не верит в христианского Бога-личность?

Если Вы в Бога не верите, то вызывайте в себе ощущение того, что любимы Вселенной, Миром, Природой.

И это легко можно образно представить и обосновать.

**Вспомните о Солнце.**

Солнце – основа жизни на Земле, основа нашей с Вами жизни.

Солнце радует нас теплом и светом, согревает Землю, запускает жизненно важные процессы в растениях и телах животных и мн.др.

**Солнце – это жизнь.**

Но для того, чтобы мы с Вами жили, Солнце **каждую секунду** тратит 4 млн.тонн своей массы.

Всю эту гигантскую массу Солнце излучает в виде света, щедро делясь с нами своей энергией.

Можно сказать, что Солнце каждую секунду умирает, чтобы мы жили.

Солнце **отдает нам то**, что уже никогда не получит назад – свою энергию. Оно стареет ради нас, ежегодно худея на 126 триллионов тонн.

И такая совершенно безвозмездная и альтруистичная забота о нас вполне может нами восприниматься, как **любовь**.

Совсем не сложно почувствовать, что Солнце **Вас любит**, особенно греясь под его теплыми лучами.

Итак, почаще вызывайте у себя это ощущение - ощущение того, что Вы любимы Богом, или Солнцем, или Вселенной, или Природой и т.п.

Особенно это полезно делать перед едой.

Это не сложно, по мере практики у Вас это будет получаться все лучше и ярче.

А после того, как Вы привыкните к этому состоянию, к ощущению того, что Вы любимы, то это чувство позволит Вам автоматически перейти на интуитивный тип питания. И Вам не придется для этого прилагать каких-либо усилий.



## Глава 15. Ритмичность питания

Одним из основных принципов правильного здорового питания является принцип **РИТМИЧНОСТИ**.

Для того, чтобы продемонстрировать его потрясающую эффективность, я хочу обратиться к примеру из нашей истории и вспомнить опыт величайшего русского полководца (не проигравшего ни одного из более чем 60 сражений) - **Александра Васильевича Суворова**.

Краткая формула суворовских побед, сформулированная им самим, звучит так: **глазомер, быстрота, натиск**.

Вот о некоторых составляющих этой формулы и хотелось бы вспомнить.

Не многие знают, что свою военную карьеру А.В.Суворов начал в должности интенданта - он отвечал за снабжение войск (продовольствие для солдат, овес для лошадей, отвечал за состояние амбаров и складов, где все это хранилось и т.п.).

Конечно, на такую хлебную должность Суворов попал не случайно. Он был сыном очень влиятельного отца, имевшего воинское звание генерал-аншефа тайной канцелярии (сейчас это звание примерно можно сравнить со званием генерал-полковника ФСБ).

Почти **ДЕСЯТЬ ЛЕТ** Суворов провел на различных тыловых должностях - начиная с ротного снабженца до снабженца воюющей армии.

В то время, как и сейчас, тыловые должности считались "блатными", т.к. открывали большие возможности для воровства. (Позднее сам Суворов говорил, что любого интенданта, прослужившего на одном месте несколько лет, можно вешать без всякого суда.)

Однако Александр Васильевич Суворов - на то он и гений - вместо того, чтобы набивать свои кладовые казенным имуществом, а брюхо - украденной едой, на этой тыловой службе сделал свое **ПЕРВОЕ ОТКРЫТИЕ** в области военного искусства, которое и стало фундаментом его последующих блистательных побед.

Первое открытие Суворова, позволившее громить противника "**не числом, а умением**", было сделано в области обеспечения войск питанием.

В то время армии двигались примерно так, как сейчас ходят в поход туристы: идут, пока не проголодаются и не устанут, затем останавливаются на привал и занимаются приготовлением пищи.

Причем пищу себе **солдаты готовили сами**. А для этого надо и хворост натаскать и дров нарубить, и котлы помыть, и огонь поддерживать, и кашу помешивать. В

общем, никак это отдыхом не назовешь. А ведь надо еще лошадей накормить-напоить.

Поэтому настоящий отдых начинался только после приготовления пищи, а там уже и опять двигаться пора, а в животе уже опять пусто.

Из-за всего этого норма движения армии в то время была всего 20 км в сутки.

Суворов радикально изменил организацию марша.

В намеченные на карте места привалов он **ЗАРАНЕЕ** высылал специальную группу кашеваров на конных повозках в сопровождении конного боевого охранения.

Они прибывали на место намного раньше пехоты и тут же брались за работу. К моменту подхода основных частей еда была готова. Оставалось съесть и двигаться дальше.

Не тратя сил на самостоятельную кухонную возню, солдаты отдыхали за эти 30-60 минут намного лучше, чем раньше за 2-3 часа.

В результате в суворовских войсках суммарное время привалов уменьшалось на 5-6 часов в сутки, но солдаты при этом оставались свежими и бодрыми, и, как следствие, **проходили на десятки километров** больше любых других армий.

Так родилась та самая **БЫСТРОТА** передвижения русской армии, которая изумляла противников.

Но у этого нововведения обнаружилось еще одно важное свойство - полководец, зная расположение вражеской армии, может спланировать пункты приемов пищи так, чтобы войска, быстро перекусив, подошли к неприятелю свежими и полными сил, и сразу, сходу, вступили в бой. "**Голова хвоста не ждет**" - говорил Суворов.

Тогда так не воевал **НИКТО**.

В то время армии перед сражением располагались лагерем, отдыхали, производилась разведка, составлялся план сражения.

Поэтому внезапное нападение русской армии, сходу вступающей в бой, производило ошеломляющее впечатление.

Один поляк, испытавший на себе силу русских штыков, написал: "**Бывало, займешь позицию, ждешь русских с фронта, а он бросается либо с тылу, либо во фланг. Мы разбегались более от страха и внезапности, нежели от поражения**".

Это и был тот самый **НАТИСК** (третья часть суворовской формулы военного искусства).

Сочетание этих двух факторов - небывало быстрое передвижение войск и неожиданное нападение - было любимым стилем Суворова. Его чудо-богатыри маршировали так быстро, что на вопрос полководца "[Далеко ли до Луны?](#)" отвечали: "[Два суворовских перехода!](#)".

Это приводило к тому, что Суворов даже с малыми силами побеждал огромные турецкие, французские, польские и др. армии.

Приведу один пример - битва у реки Рымник (Румыния).

Турецкие войска (**100 тыс. человек**) расположились в трех укрепленных лагерях. Их расположение было таким, что если противник атакует один из лагерей, войска из остальных тут же придут на подмогу - и нападающий окажется в ловушке.

Против этой огромной турецкой армии оказались наши союзники в той войне - австрийские войска (**18 тыс. человек**) под руководством принца Ф. Кобурга. У него не было ни единого шанса противостоять турецкой армии Великого Визиря.

Видя отчаянное положение союзника, Суворов со своей армией (**7 тыс. человек**) быстрым маршем выдвинулся ему на помощь, пройдя 90 км за двое суток по раскисшим дорогам, под ливнем и по ходу наводя мосты.

Решение Суворова было как обычно, напасть немедленно ("[Удивить - значит победить!](#)" - говорил он). Принц не соглашался, утверждал, что силы слишком неравные, что турок в 4 раза больше, что их позиция очень сильна и т.п.

Однако Суворов не стал вступать в долгие дискуссии, но лишь раздраженно отметил: "[Делайте что хотите, а я один с моими русскими войсками намерен атаковать турок и тоже один надеюсь разбить их](#)".

После этих слов принцу осталось только согласиться, он благоразумно отдал руководство армией Суворову.

На следующее утро русско-австрийская армия (**25 тыс. человек**) напала на турецкие укрепления и за считанные часы захватила все три лагеря.

Это стало возможным потому, что суворовская армия проходила от лагеря к лагерю даже быстрее турецких гонцов. Турки в каждом из лагерей просто не знали, что им нужно готовиться к обороне, - оттого их и захватывали так быстро.

Появление русских войск было так неожиданно, что вызвало настоящую панику, из-за чего при отступлении в свалке и толчее турецкие войска понесли больше потерь, чем в самом сражении.

Турецкие потери составили 20 тыс. человек. Потери суворовской армии - 500 человек.

Итак, пришла пора сделать выводы, которые пригодятся нам в правильной организации своего питания.

Суворов считал наиважнейшим условием своих побед **РИТМИЧНОЕ** обеспечение солдат горячим питанием.

Наладив такое питание, полководец получил свежих, здоровых, в любое время готовых вступить в бой солдат.

(Позже, в годовом отчете по военному ведомству за **1835** год прозвучали такие слова: "При Суворове на пятьсот человек здоровых был один больной, теперь на пятьсот человек больных - один здоровый".)

**РИТМИЧНОЕ** питание - это то самое дробное питание, которое полезно как для оздоровления человека, так и для похудения. Режим питания в 1-2 приемов пищи в день - преступление по отношению к своему организму, делающий здорового человека - больным.

Человек, желающий избавиться от излишков жира на теле, но начинающий из-за этого "меньше есть" (под "**меньше есть**" таким человеком подразумевается "**реже есть**", т.е. только обедать и ужинать, или даже только ужинать), - делает себе только хуже и начинает набирать вес.

Наоборот, питаться нужно **РИТМИЧНО**, лучше 5-6 раз в сутки, не доводя себя до состояния голода. Такая тактика организации питания позволила Суворову выиграть множество сражений. Она же поможет и тем, кто желает оздоровиться или похудеть.

"**Потомство мое, прошу брать мой пример!...**" - написал Суворов. Воспользуемся же его советами, ценность которых до сих пор до конца не оценена.

Современные диетологи подтверждают правильность такого подхода.

Одно из основных положений **теории питания** говорит о том, что необходимо соблюдать правильный режим питания, т.е. кратность и время приема пищи в течение суток.

Режим питания - это то, от чего обычно отмахиваются, как от чего-то незначительного. И очень, очень зря. Потому что нормализация режима питания - один из основных путей к оздоровлению и избавлению от лишнего веса.

Человеческий организм - это не просто печь, в которую сколько ни кинь, столько калорий и сгорит. Все, конечно, сложнее.

При недостаточном или слишком редком поступлении калорий, организм подстраивается под внешние условия и происходит то, что называется замедление обмена веществ.

При замедленном обмене организм может из того же количества поступившей пищи получить больше энергии.

Как это происходит можно посмотреть на одном примере.

Группа студентов медицинского института решили **провести эксперимент**. Эти студенты-добровольцы вооружились весами для взвешивания продуктов и таблицами, позволяющими рассчитывать содержание калорий в различных продуктах.

Часть добровольцев стала питаться **2 раза в день**, а другая часть съедала точно **такое же количество пищи**, но в **4 приема**. Эксперимент длился 4 месяца.

К концу этого срока первая группа студентов заметно прибавила в весе - в среднем их вес увеличился на **5 кг**. В то время, как вес студентов из группы, питавшейся 4 раза в день, остался неизменным.

Попробуем подсчитать, сколько же лишних калорий усвоилось у студентов из первой группы, и во сколько раз у них замедлился обмен веществ.

Прибавка в 5 кг за четыре месяца, это, соответственно,  $5 : 4 = 1,25$  кг в месяц.

Из этих 1,25 кг дополнительной массы тела 75% приходится на жир и 25% - на ткани без жира, а это значит, что каждый месяц у студентов нарастало  $(1250 \times 0,75) = 937,5$  г жира, и  $(1250 \times 0,25) = 312,5$  г ткани без жира.

Т.к. каждый грамм жира имеет калорийность 9,3 ккал, а 1 грамм ткани без жира - 4,1 ккал, то мы легко подсчитаем излишнюю калорийность питания этих студентов:

$937,5 \times 9,3 + 312,5 \times 4,1 = 10000$  ккал в месяц, или 333 ккал в день.

Таким образом, если обе группы студентов съедали по 2500 ккал в день, но у тех, кто питался реже, усваивалось на 333 ккал больше, то можно подсчитать величину замедления обмена веществ у этих студентов. Она равна  $1 - (2500-333)/2500 = 0,13$ .

Т.е. у студентов, которые питались 2 раза в день, **обмен веществ замедлился на 13%**.

Им стало нужно на 13% меньше пищи, чтобы получить необходимое количество питательных веществ. Но они продолжали потреблять нормальное количество калорий, поэтому 13% поступившей пищи откладывалось в жиры.

Неритмичность питания приводит к ожирению.

Это проверено на множестве людей, это подтвердили опыты на собаках, набравших вес при редких приемах пищи, об этом говорят медики.

Чтобы быть здоровым и избавиться от лишнего веса необходимо переходить на дробное питание.

Дробное питание - это питание небольшими дозами, но много раз в день, обычно 4 - 6.

Дробное питание - это самый физиологичный вид питания.

Он свойственен человеку с самых незапамятных времен, когда еда принималась походя - шел человек по полянке, увидел ягоду - съел. Вышел по малой нужде из хаты, увидел огурец, сорвал и перекусил. Бежал охотник по лесу с припасами еды в сумке, остановился на привал, перекусил немного и побежал дальше.

Пиры, если и устраивались, то устраивались очень редко и обязательно сопровождались ритуальными танцами, поединками, играми, другим активными действиями.

А мы сейчас превращаем каждый прием пищи в самый настоящий пир. Пир три раза в день! Конечно, пищеварительная система поэтому первой и выходит из строя.

За тысячи лет эволюции, тело человека приспособилось к дробному питанию. Именно это **питание рекомендуют медики** практически при всех заболеваниях желудка, кишечника и других внутренних органов. А знаете почему?

Потому что дробное питание лечит!

Если Вы будете питаться всего 3 раза в день, как сейчас и принято, то вы уже подвергаете себя риску ожирения. Если вы питаетесь 1 или 2 раза в день и думаете, что этим Вы приносите пользу организму, т.к. мало едите, то Вы очень серьезно ошибаетесь - этим Вы провоцируете появление ожирения.

Давайте посмотрим на этот процесс с точки зрения физиологии, и тогда четко увидим, как происходит накопление жира даже при 3-х разовом питании.

Для примера рассмотрим нормальный рацион человека 70 кг весом и 170 см ростом. Идеальная калорийность питания для такого человека, не занятого тяжелым физическим трудом (а это большинство современных людей) составит 2500 ккал.

Нормальный рацион (его еще называют сбалансированный) состоит из следующих компонент:

100 г белков (410 ккал), 60 г жиров (560 ккал), 370 г углеводов (1530 ккал).

Итого: 2500 ккал.

Но сосредоточим внимание только на одном компоненте питания – углеводах, т.к. именно этот компонент полностью отвечает за величину энергии, которую получит с пищей человек.

Все остальное - белки и жиры - это скорее строительный материал, который будет использоваться организмом для энергетических нужд только при крайней необходимости.

Итак, как видно из приведенного выше рациона - дневная доза углеводов составляет 370 г в сутки.

Хочу напомнить, что не важно, как внешне выглядит углевод - это может быть сахар, варенье, картошка, лапша и т.п. И хоть все это имеет разный состав, вкус и цвет, но все это будет превращено в кишечнике в глюкозу и уже только одна глюкоза поступит в кровь.

Вся эта глюкоза вместе с током крови направляется в печень и превращается в гликоген.

Но в норме печень может разместить всего 90-100 г гликогена, остальной гликоген превращается в жир и отправляется в жировые запасы организма.

Теперь давайте немного посчитаем. Допустим у нас 3-х разовое питание и допустим все приемы пищи равны по калорийности.

В этом случае мы съедаем за каждый прием пищи  $370 : 3 = 123$  г углеводов. В итоге после каждого приема пищи 123 г глюкозы поступает в кровь. Итого 90-100 г глюкозы отложится в виде гликогена, а остальные 23-33 г преобразуются в жир.

Т.к. обмен веществ замедляется, то эти жиры уже могут и не пригодиться, а так и останутся в жировых депо.

А если представить, что человек питается всего один раз в день, например по Г. Шелтону, пусть даже придерживается его малокалорийного рациона в 1500 ккал в день.

Потребляя за этот единственный прием пищи примерно 200 г углеводов, человек прибавляет запасов жира в 110 г ежедневно. При таком графике питания просто необходимо ежедневно тренироваться, причем тренироваться много - сначала придется истратить запасы гликогена в печени и мышцах (первые 20-30 минут), а уж потом будут сгорать жиры.

Давайте теперь перейдем к дробному питанию.

При четырехразовом питании поступление глюкозы будет уже близко к идеальному - без отложения излишков в запасы жиры.  $370 : 4 = 92$  г глюкозы при каждом поступлении пищи.

Но, подчеркну - все 4 приема пищи должны быть примерно одинаковы по содержанию углеводов. Конечно, добиться равной калорийности питания при 4-х разовом питании будет очень трудно для современного человека и провокация ожирения сохранится.

А вот при 5 или 6 разовом питании - это уже становится вполне по силам. Ведь самая главная наша задача - не допустить приема глюкозы более 90-100 граммов за один раз - значительно упрощается.

**Итак, вывод к которому мы пришли, однозначен.** Дробное питание ускоряет обмен веществ и избавляет от ударного поступления в кровь глюкозы, а, следовательно, спасает от ожирения.

Возникает вопрос: а как же разбить пищевой рацион в течение дня?

Как я уже отмечал - самыми физиологичным будут примерно равные приемы пищи.

Любые заявления о том, что надо "съесть завтрак самому, обед делить с другом, ужин отдать врагу", "в жарком климате обильный прием пищи перед сном наиболее рационален", "на обед следует съесть половину суточного рациона" - следует признать ошибочными.

Эти заявления противоречат физиологии человека просто потому, что печень человека работает всегда одинаково и излишнее поступление глюкозы (более 90-100 г за один прием пищи) неизбежно приведет к отложению ее в виде жиров.

Но надо быть реалистом, и четко понимать, что в современных условиях добиться равных приемов пищи - практически нереально.

**Поэтому мы оставим три основных приема пищи** - завтрак, обед и ужин, которые будут основными по калорийности.

**Но добавим дополнительные приемы пищи** между завтраком и обедом, и между обедом и ужином.

Эти дополнительные приемы пищи могут быть совсем небольшими, например, состоять из стакана кефира или какао с молоком.

**Отдельно хочу отметить важность завтрака и послеобеденного перекуса.**

Очень часто завтрак пропускают, т.к. "[утром есть не хочется](#)". Между тем, с точки зрения обмена веществ, это большая ошибка.

Когда человек спит, то его обмен веществ замедляется, и утром, после сна, он так и остается несколько замедленным до момента завтрака. Завтрак резко подстегивает метаболизм, организм просыпается и начинает жить в активном режиме. Поэтому **не пропускайте завтрак.**

Послеобеденный перекус важен не менее завтрака (а возможно и более).

Бич современного человека - вечернее переедание.

Вечернее переедание - прямое следствие большого перерыва между приемом пищи в обед и на ужин.

Если обед был в 13:00, а ужин в 20:00, то за это время накопится очень сильное чувство голода, которое неизбежно приведет к перееданию на ужин. В результате



человек может в течение ужина принять 50-70% суммарной суточной калорийности рациона.

Если подобное вечернее переедание будет происходить часто, то человек начнет набирать лишний вес.

Чтобы уменьшить вечерние переедания, очень желательно **полноценно перекусывать незадолго до выхода с работы**, например, в 16:30 - 17:00.

Тогда домой Вы будете приходить еще сытыми, что позволит исключить вечернее переедание.

Этот перекус должен быть достаточно полноценным. Очень хорошо, если он будет содержать белок, т.к. белок хорошо насыщает.

Для перекуса подойдет любой белок - яйцо, сыр, филе птицы, подойдет даже бутерброд с колбасой или ветчиной (в качестве основы для бутерброда можно попробовать использовать не хлеб, а сухие хлебцы - слайсы). Кстати, вымоченные кедровые орешки так же можно использовать в качестве перекуса - в них много белка.

**Итак**, постарайтесь организовать себе питание не менее 5-6 раз в день небольшими порциями. И особо обратите внимание на завтрак и послеобеденный перекус – не забывайте про них.

## Глава 16. Американские гуру правильного питания

20-30 лет назад в нашей стране были очень популярны книги американских натуропатов – **Герберта Шелтона** (Herbert M. Shelton) и **Поля Брегга** (Paul C. Bragg).

В книгах пропагандировалось раздельное питание и голодание.

Многими тогда эти авторы стали восприниматься как непререкаемые гуру в области здорового питания.

Тиражи книг разлетались, как горячие пирожки, и даже распространялись самиздатом – их тайком под копирку перепечатывали машинистки на советских заводах.

Прошло несколько десятилетий, но до сих пор можно встретить пропагандистов раздельного питания и голодания.

Поэтому стоит поговорить об этих американских гуру и их идеях.

Для начала, давайте более подробно разберемся с раздельным питанием.

Если говорить в целом, то раздельное питание подразумевает один основной запрет: нельзя есть одновременно углеводы и белки.

Действительно, очень часто можно услышать прекрасные отзывы о раздельном питании - человек, который на него переходит, начинает чувствовать себя значительно лучше.

Однако мы живем не в идеальном мире, и время от времени у всех, практикующих раздельное питание, по разным причинам бывают случаи отхода от принципов раздельности (командировки, поездки на природу, в гости, праздники и т.п.).

И вот тут происходит очень неожиданная **неприятность** - организм как будто резко ломается. Наступает самое настоящее отравление. Тяжесть отравления зависит от времени практики раздельного питания.

**Внимание выделяю этот факт:** если человек перешел на раздельное питание, привык к нему, но случайно в силу обстоятельств попробовал что-то из старого (не раздельного) рациона, то он, как правило чувствует сильный дискомфорт - может почувствовал боль, вздутие живота, понос, тошноту и т.п.

Что самое странное, отравление **ОБЫЧНОЙ** пищей **НЕ** заставляет такого человека задуматься о том, что он делает что-то не так...

Наоборот, он, как правило, начинает говорить о том, что раздельное питание - здоровое, а не раздельное - ядовитое.

Яркий пример этому - пропагандист раздельного питания академик А.Микулин, который два года приучал свой организм к раздельному питанию, а потом однажды его нарушил на одном из праздников, после чего был экстренно госпитализирован в тяжелом состоянии и едва спасен реаниматологами.

**Итак, мы видим плюсы раздельного питания** - людям на нем становится лучше, самочувствие улучшается.

**Видим и минусы** - постепенно организм привыкает к такому питанию и малейшее отступление от правил раздельного питания карается незамедлительно плохим самочувствием (отравлением).

Почему же так происходит? Для того, чтобы это объяснить, нам надо вникнуть в теорию раздельного питания.

"Библия" раздельного питания - книга Герберта Шелтона "Правильное сочетание пищевых продуктов" - вышла в свет в 1928 году и с тех пор пользуется огромной популярностью.

Иногда возникает ощущение, что в нашей стране не найдется ни одного человека, который бы ни слышал о раздельном питании.

Книжные прилавки и сейчас лоснятся красивыми и дорогими обложками книг с рецептами по раздельному питанию, неказистыми брошюрками с советами по раздельному питанию на каждый день, карманными "покет-буками" (мини-книжками) по кухне раздельного питания. Книги на эту тему есть на любой кошелек и вкус.

Некоторые предприимчивые энтузиасты проводят обучающие семинары по кухне раздельного питания, строят оздоровительные курсы на основе раздельного питания, читают лекции, пишут книги и статьи в газеты.

Все это подается под научным соусом и поэтому легко одурачивает большую часть населения.

Но давайте все-таки разберемся непредвзято в этом вопросе.

Вот что заявляет Г. Шелтон, обосновывая свое раздельное питание.

Для переваривания белков (мяса, рыбы, яйца и т.п.) необходима обработка этого белка в кислой среде желудка.

Для переваривания углеводов (картофеля, хлеба, сахара и т.п.) необходима щелочная среда.

Зелень и фрукты легко перевариваются организмом в любой среде, поэтому они совместимы как с белками, так и с углеводами.

Но так как белками и углеводам нужна разная среда для переваривания, то белки и углеводы, уверяет Шелтон, нельзя совмещать в одном приеме пищи. Если же их

употреблять вместе, то часть из них, по его мнению, останется непереваренной и будет гнить в кишечнике.

Например, по Шелтону, категорически нельзя есть мясо с картофелем. Сначала следует съесть мясо, потом, через несколько часов - картофель. Совместный прием картофеля и мяса приводит к гниению не до конца переваренных продуктов и самоотравлению организма.

Вот вкратце и вся теория раздельного питания.

С точки зрения семиклассника, изучающего в кабинете химии реакции нейтрализации кислот и щелочей, эта теория звучит в целом **правдоподобно**.

Однако, с точки зрения современной физиологии, она совершенно не соответствует действительности.

Даже 90 лет назад, т.е. во времена Герберта Шелтона, были известны все научные сведения о процессах, протекающих в желудочно-кишечном тракте.

Дело в том, что кислая среда и ферменты желудочного сока **НЕ** переваривают белки в желудке, а только **ГОТОВЯТ** белковую пищу к последующему перевариванию.

А само переваривание белков происходит не в желудке, а в тонком кишечнике, где среда уже щелочная.

В этом же тонком кишечнике происходит и основное переваривание углеводов.

Больше того, углеводы начинают перевариваться еще во рту, под воздействием слюны и ферментов, содержащихся в ней и имеющих щелочную реакцию. Кислая среда желудка прекращает переваривание этих продуктов, и в желудке углеводы просто ждут своего часа, совершенно не подвергаясь обработке.

Кроме того, природа сделал так, что **главный дозатор** поступления пищи из желудка в 12-перстную кишку (сфинктер привратника) работает только на разнице рН среды между желудком и 12-перстной кишкой.

В норме, как только окисленный комок пищи подходит к сфинктеру привратника, то тот открывается и пропускает часть пищи. Сфинктер привратника остается открытым до тех пор, пока среда в 12-перстной кишке не станет кислой под воздействием окисленного пищевого комка.

Как только среда стала кислой - сфинктер закрывается. Дозатор сработал.

Пищевой комок в 12-перстной кишке начинает обрабатываться щелочами, поступающими в 12-перстную кишку - желчью, соком поджелудочной железы и кишечными соками.

Как только пищевой комок стал щелочным, сфинктер привратника открывается, ошелоченный комок уходит дальше в тонкий кишечник, а в 12-перстную кишку

поступает следующая порция пищи из желудка, которая опять окисляет все пространство 12-перстной кишки. И так далее.

И так этот дозатор работает непрерывно, по мере переваривания пищи в желудке и ощелачивания ее в 12-перстной кишке.

Этот изумительный механизм и создан именно для того, чтобы соединить в одном пищеварительном тракте обработку и белков и углеводов **ОДНОВРЕМЕННО**.

Природа не пошла на создание двух отдельных систем пищеварения - отдельно для белковой пищи, отдельно для углеводной, она **умело все это соединила** в одном пищеварительном тракте, белково-углеводном.

Кстати, расхваливаемые Шелтоном овощи - это чаще всего и есть углеводы и белки, соединенные вместе.

Вообще, монопродуктов, состоящих только из одного компонента, очень мало. К таким монопродуктам можно отнести только масло, соль и сахар. Других монопродуктов нет: все остальное - это гармоничная смесь углеводов, белков и жиров.

И с этих позиций очень интересно было бы знать, к какой категории Г. Шелтон отнес бы, например, огурцы, шпинат, орехи, грибы и другие продукты, в которых и белков, и углеводов содержится **примерно поровну**.

Наша пищеварительная система универсальна, природа обеспечила выживаемость человека тем, что он может питаться любой пищей, как белковой, так и углеводной в любых их сочетаниях, и утверждения Г. Шелтона о необходимости разной среды переваривания для белковой и для углеводной пищи **научно несостоятельны**.

Но тогда возникает вопрос, а что привело Г. Шелтона к такому выводу? Почему он вообще об этом стал говорить?

**И вот здесь самое время вспомнить, о том, что он был экспериментатором.** Именно экспериментальным путем Г. Шелтон добился очень полезных результатов при лечении больных.

Его больные переходили на раздельное питание и получали очевидное и выраженное облегчение. И именно этот факт Г. Шелтон и попытался объяснить своими не очень корректными с точки зрения физиологии заявлениями.

Итак, что же делает раздельное питание полезным?

Приведу отрывок одного из писем:

"Когда-то давно пробовал практиковать раздельное питание, и самочувствие действительно было лучше. Это же подтверждали и знакомые, которые тоже пробовали раздельное питание.

Правда это довольно неудобно, и как-то это само собой прекратилось.

И вот о чем я подумал - может результат хорошего самочувствия в том, что раздельное питание превращалось на самом деле в дробное?

Мне тогда хотелось и каши и мяса, я съедал кашу, а мясо через пару часов. Таким образом, **получалось дробное** :)

Андрей"

Автор письма совершенно справедливо заметил, что при переходе на раздельное питание, его режим питания невольно стал дробным.

А дробное питание, как мы уже знаем, - это самый физиологичный вид питания, лечебный тип питания.

**Итак**, раздельное питание автоматически приводит к дробному питанию. Именно поэтому оно и лечит. И это **плюс** раздельного питания.

А теперь его **минусы**.

Раздельное питание имеет несколько отрицательных эффектов, которые стараются не упоминать пропагандисты этого метода, зарабатывающие на нем деньги.

**Первый эффект - психологический.** Позволю себе привести фрагмент из письма одной читательницы, которая долгое время придерживалась раздельного питания:

"... всегда было напряжение из-за "опасности" съесть что-то "не то", боязнь, как бы ребёнок не ухватил ложку риса после куска рыбы.

С мужем обычно хорошие отношения тоже сразу напрягаются, как только он садится есть свою "нераздельную" пищу, а маленький сын, которого я усердно берегу от этой "гадости" клянчит у него что-нибудь.

От этого устаёшь. Устаёшь постоянно думать о еде. Я чувствую, что всё должно быть проще и естественней..."

Совершенно правильно - все должно быть проще и естественней. Раздельное питание часто становится яблоком раздора в семейной паре.

**Но есть и вторая причина, гораздо более веская.**

При систематическом следовании правилам раздельного питания у человека вырабатывается условный рефлекс. Если в течение долгого времени человек приучил свой организм, что в 2 часа дня он ест белковую пищу, а в 4 часа углеводную, то **соответствующие этому питанию ферменты начинают выделяться рефлекторно.**

И стоит только нарушить заведенную последовательность, как тут же наступает расплата за столь грубое нарушение режима.

Именно по этой причине и был госпитализирован академик А. Микулин и множество других практиков раздельного питания, хоть однажды нарушивших режим.

Во время постоянной практики организм этих людей привык в определенные часы вырабатывать ферменты, нужные для переработки белковой пищи, в другие часы - только для переработки углеводов. Нарушение такого режима и привело к отравлению, потому что при приеме смешанной пищи выделились не те ферменты, которые нужны.

Нормальный человек должен быть готов к любому меню при каждом приеме пищи. Это закон эволюции и именно, он обеспечил человеку выживание в любых условиях - и в жарком климате экватора и среди снегов тундры.

Поэтому никому не советую практиковать раздельное питание - это бомба замедленного действия, которая обязательно когда-нибудь рванет. Каждому, кто практикует раздельное питание, я бы посоветовал медленно и аккуратно от него отказаться (постепенно, дозировано начинать смешанное питание).

Весь положительный эффект раздельного питания заключается только в том, что оно дробное. Поэтому советую практиковать дробное (5-6 раз в день) разнообразное питание - именно такое питание лечит.

А любому диетологу, который рекомендует раздельное питание, следует вспомнить главную врачебную заповедь "Не навреди!".

Но Г. Шелтон – не единственный американский гуру натуропатии, покоровший своими ошибочными идеями нашу страну в годы т.н. "Перестройки".

Иногда ко мне в письмах приходят такие истории:

"2 года назад я похудела при помощи голодования по Брэггу.

После этого сильно поправилась из-за периодического не контролируемого переедания.

Т.е первые 3 дня в начале недели сажусь на ограниченное питание, а в пятницу, субботу и воскресенье закидываю еду в рот и не могу себя никак сдержать и остановить!

И так продолжается 2 года. Я уже боюсь выходных."

Я против применения любых форм голодания для избавления от лишнего веса - это дает обратный эффект, что и показано в вышеприведенном письме.

(Подробнее о голодании, его больших минусах и некоторых плюсах, я рассказываю в книге "Магия стройности", которую можно скачать на сайте [www.faleev.com](http://www.faleev.com)).

Так как имя Поля Брэгга, часто мелькает в связи с подобными письмами, я решил высказать свое мнение по отношению к этой известной личности.

Имя Поля Брэгга очень известно у нас в России.

**Поль Брэгг** - это американский диетолог и популяризатор голоданий, лечивший голоданиями все заболевания. Причем, что интересно, голоданием он в равной степени лечил как ожирение, так и недостаток веса.

Первый переводчик книг Брэгга в СССР **Стив Борисович Шенкман** озвучил такую легенду смерти Поля Брэгга:

"Поль Брэгг умер в декабре 1976 года в возрасте 95 лет.

Но умер он отнюдь не от старости. Смерть этого человека - трагический несчастный случай: во время катания на доске у побережья Флориды его накрыла гигантская волна".

Именно эта легенда и стала кочевать из книги в книгу, из статьи в статью, из головы в голову.

Вообще, в жизни Брэгга много легенд.

**Первая легенда - легенда о его рождении.**

Согласно обнародованным в США документам, Брэгг родился 6 февраля **1895** в г. Бэйтсвилль, штат Индиана. Но сам Поль Брэгг всем говорил, что родился в **1881** году в Вирджинии.

Это очень заметная разница - **разница в 14 лет.**

Я понимаю, когда у нас во время войны молодые парни приписывали себе 1-2 года для того, чтобы попасть на фронт, бить врага и мстить за погибших родных, но зачем Брэггу понадобилось **приписывать себе 14 лет?**

Оказывается, впервые он озвучил свою выдуманную дату рождения в одной из рекламных статей, когда в 1930-ых годах начал выступать с оздоровительными лекциями, написал свою книгу и основал компанию по выпуску продуктов здорового питания "Bragg Live Foods".

Т.е. Брэгг приписал себе 14 лет из чисто маркетинговых соображений (т.е. для улучшения продаж).

Это было время кризиса в США, и Брэгг искал клиентов для своих лекций и своих товаров. И, действительно, как не поверить в оздоровительный эффект системы человека, который утверждает, что ему почти 50 лет, но при этом выглядит на 35?...

Завышая свой возраст, Брэгг рекламировал свою оздоровительную систему.

**Вторая известная легенда из жизни Брэгга - причина его смерти.**

Согласно официальной информации Поль Брэгг умер в возрасте 81 год в "Южной береговой больнице" Майами-Бич (штат Флорида) 7 декабря 1976 года.



Официальная причина смерти - сердечный приступ в результате волнения. Брэгг был свидетелем несчастного случая при катании на сёрфинге, переволновался и умер от **инфаркта миокарда**.

Согласитесь, что художественный образ молодого 95-летнего сёрфера, скользящего по воде на доске и накрытого волной - это одно.

А образ 81-летнего пожилого человека, умершего в больнице от инфаркта, вызванного волнением - это совсем другое.

Зачем умершему Брэггу нужна эта легенда? Она ему, конечно, уже не нужна, она нужна его "дочери", которая продолжает дело Брэгга. Но об этом чуть ниже.

### **Третья легенда - легенда о невероятной популярности книг Поля Брэгга.**

Действительно, у нас в России его книги были очень популярны. Но что интересно, в остальном мире его популярность очень преувеличена, его там практически не знают.

У многих, кто отмечает этот феномен, возникает ощущение, что книга "**Чудо голодания**" П.Брегга была специально продвинута в массы в конце 1980-ых - начале 1990-ых руководством страны по той причине, что в то бурное время перемен у нас катастрофически не хватало нормальной еды.

Поэтому рекомендации Брэгга (не есть мясо, птицу, масло, сметану, яйца, сыры, но заниматься легким бегом, голодать раз в неделю и питаться преимущественно злаковыми, крупами и овощами, пить заменители кофе или травяные чаи) идеально подходили для выживания населения в этот голодный период времени.

Почему же в США о Брэгге очень мало кто слышал?

Потому что там он - самая обычная среднестатистическая личность.

Для них Брэгг - обычный бизнесмен, который пытался зарабатывать на "хлеб насущный" своим способом: оздоровительными лекциями, биодобавками и книгами.

Прожил Брэгг по американским меркам не очень много (81 год), у них там много стариков, которые и в 90 лет ходят по дискотекам, ездят по миру и занимаются легким бегом.

Это нам, в России, он в начале 1990-ых казался **Учителем**, т.к. мы видели в нем не реальную личность, а выдуманный образ - "умер в 95 лет, катаясь на серфинге".

Тогда и молодые не катались на серфинге, а уж чтобы на серфинге катался 95-летний старик, это казалось вообще чудом. Поэтому и его книгу "**Чудо голодания**" сначала восприняли, как чудо и откровение (и я, тогда еще студент, в том числе), и только потом, постепенно, приходило понимание глубокой ошибочности его взглядов.

Сейчас я не верю Брэггу. Ни единому слову.

**Например, Брэгг пишет:** "Как ученый и исследователь вопросов питания **я очень интересовался долгожителями из России**. Более того, **я совершил несколько экспедиций в отдаленные уголки этой страны** и обнаружил там людей, которые жили очень долго. Так, мне удалось встретиться с человеком, возраст которого достиг 164 лет.

Я выяснил, что многие из них пьют только дождевую или снеговую воду, что помогает им сохранять артерии в эластичном состоянии. И как я узнал, ежедневно они употребляют в пищу свеклу. А в ручьях чистой воды они возделывают **кресс-салат**, который добавляют к блюдам из сырой тертой свеклы.

Многие из этих русских никогда в жизни не пробовали обычной столовой соли и даже не знают ее вкуса. Поэтому не удивительно, что их артерии остаются гибкими и не имеют никаких отложений неорганических минералов." (Из книги Поля Брэгга "Шокирующая правда о воде и соли")

Я не верю тому, что пишет здесь Брэгг.

Я не верю, что он в 1970-ые был в России и "**совершил несколько экспедиций в отдаленные уголки этой страны**".

Во времена Брежнева вряд ли были возможны такие экспедиции американца. А если подобные экспедиции и разрешали, то проходили они только в сопровождении советских ученых и представителей спец.служб, и по результатам этих экспедиций писались многочисленные отчеты и научные статьи.

Но о визитах П.Брегга в нашу страну ничего не известно.

Я не верю, что он виделся с русскими стариками 164 лет и убедился, что они не едят соль, пьют только "дождевую или снеговую" воду, ежедневно едят свеклу и "в ручьях чистой воды возделывают кресс-салат".

Особо впечатляет упоминание **кресс-салатов**, т.к. кресс-салат очень распространен и выращивается в Северной Америке, но как раз в России он практически не известен и не выращивается.

Поэтому я отношусь к упоминанию России в книгах Брэгга, как к маркетинговому ходу.

Видимо, в то время ссылки на Тибет и Непал в США уже всем приелись и не выглядели так новаторски-экзотично, читателям его книг хотелось чего-то новенького.

Поэтому в моде были рецепты киргизской и таджикской древней медицины и "экспедиций в отдаленные уголки" заснеженной, далекой и странной России.

**Следующая легенда Поля Брэгга - дочь.**

Считается, что сейчас дело Поля Брэгга продолжает его дочь - Патриция Брэгг, которая создала и ведет сайт <http://bragg.com/> , возглавляет фирму по продаже

продуктов питания и дописывает книги Поля Брэга (все последние книги Поля Брэга теперь переиздаются в соавторстве с Патрицией Брэгг).

Однако, обильные неправды, сопровождавшие Поля Брэга при жизни, продолжают и после его смерти.

Дело в том, что Патриция Брэгг - вовсе не его дочь и даже не родственница, а однофамилица по бывшему мужу.

Патриция при рождении имела фамилию Пендлетон, но вышла замуж за некоего Роберта Элтона Брэга, через 4 года развелась, но фамилию "Брэгг" оставила, даже несмотря на то, что потом опять вышла замуж.

Позже фамилию своего первого мужа она стала использовать в маркетинговых целях, намекая на свои родственные связи с автором "Чуда голодания".

Так и распространилась эта легенда о дочери Поля Брэга, которая беззаветно продолжает дело отца.

### **Следующая легенда - легенда о туберкулезе.**

Согласно этой легенде, Брэгг с детства был очень больным юношей - у него был туберкулез легких, от которого он постепенно с годами избавился с помощью голоданий, дозированных физических упражнений и правильного питания.

Такая легенда, конечно, помогала Брэггу продавать свои лекции и книги.

На самом же деле Брэгг не был болезненным юношей и никогда не болел туберкулезом.

В возрасте с 16 до 18 лет (как раз тогда, когда согласно его книге он должен был погибать от туберкулеза и лечиться в швейцарской клинике), он служил в Национальной Гвардии в звании рядового, о чем есть пометки в его воинском приписном свидетельстве.

Кроме того, известно, что в юности он был хорошим борцом, и даже **боролся платно**, на пари, чем и зарабатывал на жизнь после армии.

Он ездил от Вашингтона до Миссури и в городах, куда приезжал, давал объявление о том, что побороет любого человека своей весовой категории (но если проиграет, то заплатить крупную сумму). Было ему тогда 18 лет.

Такой неординарный способ заработка предполагает не только хорошее здоровье, но и многолетние тренировки.

Вообще, вся юность Брэга была так или иначе связана со спортом. Он был не только борцом, но и некоторое время работал спасателем (а это требует очень серьезной физической подготовки). Затем устроился инструктором физкультуры в молодежном христианском обществе (ему было 26 лет), а позже и учителем физкультуры в одной из школ Калифорнии (в 29 лет).

В 31 год (в 1926 году) Поль Брэгг прекращает карьеру школьного учителя и становится индивидуальным предпринимателем, начинает давать оздоровительные советы. Для этого он арендует небольшую комнатку-офис, которую громко называет "Центр Здоровья Лос-Анджелеса" и для рекламы начинает публиковать свои статьи о здоровом образе жизни в местной газетке. Позже, в 1929 он пишет книгу "Вылечите Себя" и в целях ее рекламы и продажи направляется в тур лекций.

Примерно с этого момент он и начинает **обманывать всех** о своем возрасте, о своем якобы туберкулезном детстве и излечении от туберкулеза, и даже о целой чашке ртути, которая из него якобы вышла после 7-дневного голодания на его семейной ферме в Вирджинии.

Особый цинизм этого обмана в том, что никогда никакой семейной фермы в Вирджинии у Брэггов не было. Его отец работал в типографии в Вашингтоне. Там же, в Вашингтоне вырос и закончил школу сам Поль Брэгг.

Далее вся жизнь Брэгга является смесью правды и обмана.

Вообще, судя по [видео](http://bragg.com/) с его официального сайта <http://bragg.com/> , перед нами предстает достаточно упитанный пожилой мужчина, выглядящий на свои года (там ему 64 года, хотя он в то время всех уверял, что ему уже почти 80 лет).

Не похоже, чтобы этот человек вел здоровый образ жизни и выполнял какие-то упражнения для растяжения связок и позвоночника (его внешний вид и гибкость не отличаются от обычной для его возраста, кроме того отчетливо видны 15-20 килограммов лишнего веса, которые скопились у Брэгга в районе талии).

Многочисленные истории, которые изложены в книгах Брэгга, являются выдумкой, как является выдумкой и сестра Брэгга, которую он якобы вылечил (у Брэгга было два брата, а сестер никогда не было).

После всех этих неправд, которые позволил себе Брэгг, я не удивляюсь и той медицинской безграмотности, которую допускает "доктор" Брэгг в своих книгах (Брэгг никогда не был врачом и не имел никакого медицинского образования).

### **Поэтому я перейду к медицинским неправдам Поля Брэгга.**

В книгах Поля Брэгга очень много ошибок и нелепостей, опирающихся на представления начала XIX века, но никак не на достижения медицины XX века.

К числу первых ошибок можно отнести его настойчивый призыв исключать из питания все неорганические соединения (он считает их очень вредными для организма), для этого даже призывает пить только дистиллированную воду и полностью отказаться от соли.

В "Чуде голодания" Брэгг пишет: "[наш организм может усваивать только органические вещества \(растительного или животного происхождения\).](#)" .

Это глубоко ошибочное высказывание.

Да и подумайте сами, как без таких неорганических веществ, как кислород и азот, из которых состоит воздух, и которые усваиваются организмом, была бы возможна жизнь? Как была бы возможна жизнь без такого неорганического соединения, как вода? Откуда организм человека будет брать хлор для того, чтобы получить в желудке соляную кислоту, как не из соли?

И это не единственная медицинская ошибка Поля Брэгга. Такие ошибки в его книгах можно встретить на каждом шагу.

У Поля Брэгга не было правильного представления о дыхании, и поэтому он ошибочно и опасно утверждал **"чем медленнее и глубже вы дышите, тем дольше проживете"**.

Брэгг ошибочно принижал функции выделительной системы организма и приписывал результаты ее деятельности голоданию.

Полю Брэггу ошибочно призывал жить без завтрака, т.к., по его мнению, не следует расходовать накопленную ночью энергию на переваривание завтрака. Он не подозревал, что приемы пищи в течение суток должны быть распределены примерно равномерно в течение дня по калорийности.

Полю Брэггу мало что понимал в физиологии, например, название одной из глав в его книге "Чудо голодания" звучит так: **"Поддерживайте в желудке щелочную реакцию"**.

Такое название главы недопустимо для любого хоть немного грамотного человека, т.к. поддерживать в желудке щелочную реакцию невозможно физиологически.

В желудок поступают только кислоты, и соответственно там всегда только кислая реакция (щелочи - желчь и ферменты поджелудочной железы - поступают только в двенадцатиперстную кишку).

А самая большая ошибка Брэгга - призыв к периодическим голоданиям.

Брэгг рассуждает так: **"в организм извне - с грязной водой и воздухом, неправильным питанием и т.д. - попадают яды"**. **Да, это правильно.**

**"В организме микробы, различные виды животной и растительной пищи образуют токсины."** **Да, это тоже правильно.**

**"Организм сам вырабатывает ядовитые вещества, и мы можем говорить о самоотравлении организма."** **И это тоже правильно.**

**"Все это вместе: яды, токсины и самоотравление приводят к некоторому закислению крови - ацидозу."** **Это тоже в определенной степени правильно.**

**"Избавляться от ацидоза нужно голоданием."** **А вот это в корне не верно!**

**Ведь голодание, как раз и приводит к ацидозу.**

Именно из-за ацидоза, возникающего при голодании, и обнаруживается у голодающего то дыхание с ацетоно-аммиачным запахом, мутная моча с теми же запахами и кетоновыми телами и продуктами распада белков в ней.

Все это признаки отравления организма ядами, признаки тяжелого ацидоза.

Понимаете, какой получается **медицинский нонсенс**: Брэгг предлагает избавляться от естественного небольшого ацидоза с помощью гораздо более сильного искусственного ацидоза, вызываемого голоданием.

Это очень похоже на то, как если бы легкое сотрясение мозга стали лечить ударом кувалды по голове.

Разве ацидоз обычного человека, при всех его погрешностях в образе жизни, представляет хоть какую-то опасность? Конечно, нет.

А вот ацидоз, возникающий при голодании, уже реально опасен для жизни особенно при некоторых заболеваниях, вроде сахарного диабета I типа.

**Голодание по определению не может избавлять от ацидоза, оно его вызывает.**

В книгах Поля Брэгга много и других ошибок.

Сам Поль Брэгг всегда называл себя "специалистом по продлению жизни".

Но я думаю, что он больше специалист по маркетингу (и обману), чем по оздоровлению и продлению жизни.

Он обманывал:

- на счет своего рождения (приписал себе лишние 14 лет, чтобы выглядеть моложавее);
- обманывал на счет своего детства на ферме в Вирджинии (его детство прошло в Вашингтоне);
- обманывал на счет своего заболевания туберкулезом от которого якобы сам себя вылечил;
- обманывал на счет поездок в Россию и разговоров с российскими долгожителями;
- обманывал на счет того, что вылечил свою любимую сестру Луизу, которую никто не мог вылечить (у него не было ни одной сестры)... и так далее...

**Стоит ли верить человеку, который столько много раз обманул?**

Он и вправду специалист по здоровому питанию?

Нет, конечно.

Его советы пить только дистиллированную воду, отказаться от соли, масла, сыра, кипяченого молока, яиц и т.п. - вызывает только недоумение у современных диетологов.

Он и вправду специалист по продлению жизни?

Нет.

Сам он прожил 81 год и умер от инфаркта миокарда (который возникает из-за атеросклероза сосудов).

Поль Брэгг не может считаться специалистом по продлению жизни, т.к. в результате всех своих собственных усилий так и не стал долгожителем (согласно нормам ООН, *долгожителем* считается человек, проживший более 90 лет).

Вы и вправду верите его словам о том, что голодание - хороший способ оздоровления и похудения?

Голодание - это способ набора веса, что видно и по самому Полю Брэггу на его видео. Судя по видео с его сайта - у него в 64 года была 1-ая стадия ожирения.

Единственное в чем помогло ему голодание - построить на этом бизнес и обеспеченную жизнь.

Но к здоровому образу жизни это не имеет никакого отношения, зато имеет отношение к удачному маркетингу.

А чтобы закончить разговор о том, как нам **вредят неправильные методики оздоровления**, приведу такую поучительную историю.

Одна молодая женщина работала дизайнером, и рабочий день у нее проходил перед компьютером.

Где-то она услышала, что у монитора есть "излучение", от которого защищают кактусы.

Т.к. она заботилась о своем здоровье, но большую часть суток проводила перед монитором, то решила защититься от этой "радиации".

Тут же были куплены десятки небольших кактусов, которыми был заставлен весь периметр монитора.

Через какое-то время женщина заметила, что работа, которая раньше ей очень нравилась, стала совершенно не интересна. Какой-то период она заставляла себя ходить на работу, но потом задумалась – **"а что же произошло и что делать?"**.

**"Может быть я устала?"** – решили она и отправилась в отпуск. Неделя пляжа, шума волн и теплого песка освежили ее, из отпуска она вернулась бодрой и вдохновленной. Все было отлично, она была готова работать.

Однако, произошло что-то странное – уже после первого рабочего дня она чувствовала себя разбитой и истощенной. Утренний энтузиазм испарился, накатила усталость.

Эта ситуация и привела женщину в кабинет к знакомому психологу.

Она считала, что "**выгорела**", собиралась уходить с работы и не знала, что с этим делать.

**Психолог начал выяснять:** какие изменения произошли в ее жизни, семье, здоровье? мог ли кто-то из друзей, родственников или знакомых настроить ее негативно к работе дизайнера, неосознанно убедить в том, что быть дизайнером – это плохо? может быть она где-то что-то услышала плохое о дизайнерской деятельности?

Но ничего подобного она не слышала и вспомнить ничего негативного о работе дизайнера не смогла.

Странность была еще и в том, что в свободное время она продолжала с увлечением рисовать, т.е. дома с удовольствием делала ту работу, которую не хотела делать на своем рабочем месте.

В целом, встреча прошла не очень удачно, т.к. поиск причин не увенчался успехом.

Однако, отношения у них были дружеские, и перед уходом женщина посоветовала психологу поставить несколько кактусов возле монитора, чтобы "**защититься от излучения**".

**В ответ психолог рассказал,** что жесткое излучение от мониторов было у древних кинескопов с электронно-лучевыми трубками, которые выпускались в 1980-ых годах. От жидкокристаллических мониторов никакой "радиации" не идет.

И конечно, кактусы излучение "не улавливают", ни один кактус не может служить фильтром, предохраняющим от жесткого излучения.

**Но дело даже не в этом.** Дело в том, что кактусы усыпаны длинными острыми иголками.

Глядя на такие иголки, человек ощущает опасность. Колочий шар, облепленный твердыми остриями, без сомнений, воспринимается как угроза. Не очень хочется находиться рядом с ним.

Недаром раньше считалось, что "**кактусы женихов отбивают**", т.е. дом, в котором растут кактусы, женихи обходят стороной.

Т.е. кактусы, постоянно находящиеся в поле зрения, обычно **негативно влияют на человека**, человек начинает непроизвольно стремиться покинуть это место, быть от него подальше.



Молодая женщина сделала правильные выводы из этого разговора. Она убрала все кактусы, а рядом с монитором прикрепила фотографии своей дочери.

Это небольшое изменение привело к сильным переменам во внутреннем состоянии женщины – работа опять стала приносить удовольствие.

**Из этой истории можно сделать очень интересный вывод.**

Молодая женщина безграмотной заботой о своем здоровье (старанием защититься от несуществующего "вредного излучения") создала себе огромную проблему, довела себя до нервного истощения и чуть не бросила работу.

Т.е. иногда мы безграмотно пытаемся улучшить свое здоровье, но делаем своему здоровью только хуже.

И это совсем не редкий случай, подобное очень часто происходит при желании оздоровиться или похудеть.

Женщины, стремясь побыстрее избавиться от лишнего веса, решаются на многодневные голодания или монодиеты (гречневая диета, рисовая, огуречная, арбузная, яблочная, банановая и т.п.).

Однако, результат у таких попыток чаще всего противоположный – вскоре после окончания диеты они набирают вес выше исходного.

Вред от таких голоданий и диет не ограничивается проблемами с весом. Очень часто нарушается работа внутренних органов и кишечника, и они никак потом "не запускаются".

А иногда неправильный выход из голоданий приводит к трагедиям.

Об этом мало говорят, но **известный пропагандист голоданий**, автор методики физиологически-полезного голодания (ФПГ), занимающийся проблемами лечебного голодания и долгожительства, канд.биологических наук **Сурен Авакович Аракелян** умер из-за неправильного выхода после многодневного голодания.

Т.е. голодание – это очень серьезная и критически опасная вещь даже для специалистов.

Возможно, непродолжительное голодание и необходимо в некоторых случаях при ряде острых заболеваний ЖКТ, но оздоравливать свой организм нужно по другим методикам, проверенным годами и более комфортным и безопасным.

## Глава 17. Религиозный пост

Одну из моих знакомых волнует вопрос повышенного холестерина в крови. Исключительно в целях оздоровления она решила попоститься.

Но анализы, сделанные после поста, ее еще больше расстроили - холестерина стало **БОЛЬШЕ**, а не меньше.

И это закономерно, ведь религиозный пост - это не средство оздоровления. Его цель совершенно другая и лежит вне рекомендаций по питанию.

Но, касаясь этой сложной темы (темы религиозных постов), должен сразу сказать, что являюсь атеистом.

А если еще точнее, то считаю себя **православным атеистом**, т.к. в православных традициях вижу глубокую философию и опыт наших далеких предков, который они передали нам, своим потомкам, по наследству в метафорической форме.

И нам нужно этот опыт понять и перевести на современный понятный язык.

Но обо всем по порядку. И начнем с фактов.

### 1. Физиология против поста.

Под постом многие понимают просто отказ от мяса, молока и яиц. В результате человек, соблюдающий пост, вынужден питаться преимущественно высокоуглеводной пищей – лапшой, картошкой, кашами, булочками и т.д.

Поступление белка в период поста резко сокращается.

И вот что в этот момент происходит в организме.

Углеводы (лапша, картофель, сдоба, хлеб и т.п.) в кишечнике превращаются в глюкозу, и уже только глюкоза поступит в кровь.

Далее вся эта глюкоза вместе с током крови направляется в печень, где частично превращается в гликоген, а частично в жир.

Гликоген - своеобразный сахарный кисель - это форма хранения запасов глюкозы в печени.

Но, как мы уже знаем, печень не может разместить за один раз более 90-100 г гликогена, поэтому **остальная глюкоза**, поступившая после принятия углеводной пищи, **превращается в жир** и отправляется в жировые запасы организма.

Таким образом, если человек съел тарелку жареной картошки (70г углеводов) с хлебом (30 г углеводов) и запил это все сладким чаем (20г углеводов), то он получил за один прием пищи 120 г углеводов.

90-100 г углеводов останется храниться в печени в виде гликогена, а 20-30 г будет преобразовано в жиры.

При условии 3-ех разового постного питания за день наберит 40-60 г жира, **перемещаемого по крови.**

А если сюда еще добавить булочки, конфетки, печенье и тортики, поедаемые в перерывах между приемами пищи, и запиваемые сладкими напитками, кофе и компотами, то за день может набраться до 250 г жира (это примерно стакан масла, плавающий по крови).

**Вывод первый:** при высокоуглеводном питании (а это обычное питание при посте) повышается количество жиров в крови.

Этот физиологический факт, как правило, всех очень удивляет, поэтому повторю: потребление **углеводов** повышает содержание **жиров** в крови.

Однако это не самое опасное.

Печень не выделяет жиры в кровь в виде больших жирных капель, т.к. переносить чистые жирные вещества кровь не может.

Поэтому каждая порция жира обязательно упаковывается в **белковую оболочку**, только это делает возможным доставку жиров (липидов) туда, куда нужно.

Такие транспортные капельки жиров, заключенные в белковую оболочку, называют липопротеидами.

Однако липопротеиды сильно отличаются между собой - физиологи выделяют липопротеиды высокой плотности (ЛВП), липопротеиды низкой плотности (ЛНП) и липопротеиды очень низкой плотности (ЛОНП).

В чем же различие между этими липопротеидами?

Давайте рассмотрим таблицу.

Липопротеид	Диметр, нм	%белка	%триацил- глицерола	%фосфо- липидов	%холе- стерола
ЛОНП	30-90	7-10	50-56	18	20-23
ЛНП	20-25	20-21	10-13	21-24	45-47
ЛВП	10-15	35-50	5-8	30-43	20-35

Итак, липопротеиды высокой плотности (ЛВП), которые еще называют "полезные липопротеиды", отличаются своим маленьким размером и высоким содержанием белка в них.

Липопротеиды низкой плотности (ЛНП), которые еще называют "вредные липопротеиды", отличаются от ЛВП прежде всего размерами. Диаметр ЛНП в 2 раза больше диаметра ЛВП (диаметр ЛОНП еще больше).

Разные размеры предполагают и разное содержание.

И в самом деле, если учитывать еще и неодинаковое процентное распределение липидов в ЛНП и ЛВП, то можно сделать вывод о том, что транспортная возможность липопротеидов низкой плотности (и тем более в липопротеидов очень низкой плотности - ЛОНП) больше по холестерину в 4,5 раз, по триглицеридам (жирам) в 9 раз, чем у липопротеидов высокой плотности. При том же расходовании белка на транспортные нужды.

Т.е. липопротеиды низкой и очень низкой плотности (ЛНП и ЛОНП) появляются в крови только при **условии дефицита белка** в организме.

Современная медицина доказала, что именно липопротеиды низкой плотности (ЛНП и ЛОНП) являются причиной возникновения атеросклероза - бича нашего времени.

Самая страшная болезнь нашего века - атеросклероз. Атеросклероз вызывает ишемическую болезнь сердца (инфаркт миокарда и стенокардию), которая косит людей с размахом эпидемии.

В среднем в мире 51% смертей приходится на ишемическую болезнь сердца. А в самых развитых странах процент намного больше - эта болезнь явилась причиной смерти в 75% случаев у мужчин 25-64 лет (от рака, стоящего на втором месте - всего в 14% случаев). За последние полвека смертность от этой болезни увеличилась более чем в 5 раз.

Атеросклероз - вот настоящая болезнь цивилизации.

Судя по всему, у нашего организма нет естественной защиты от ЛНП и ЛОНП. ЛНП и ЛОНП - это отчаянный шаг организма, вынужденного выполнять свои функции при резком дисбалансе поступления белков/жиров, даже путем нанесения себе отсроченного во времени вреда в виде атеросклероза.

Только от соотношения в плазме крови белков и жиров зависит то, как жиры будут транспортироваться - в нормальном варианте липопротеидов высокой плотности, или в варианте экономии белков, липопротеидами низкой и очень низкой плотности, т.е. в варианте приводящем к атеросклерозу.

**Вывод:** пост, сопровождающийся отказом от белков, приводит к тому, что жиры начинают транспортироваться преимущественно липопротеидами низкой и очень

низкой плотности (ЛНП, ЛОНП), что приводит к повышению уровня холестерина в крови и портит сосуды (вызывает развитие атеросклероза).

## **2. Христианство против поста.**

Каждая мировая религия начинается с описания жизни ее основателя.

Обязательно приводятся различные высказывания, сделанные основателем по каким-то поводам, его поступки в тех или иных случаях, его комментарии поступков других.

Это логично - людям всегда проще видеть перед глазами реальный живой пример, воплощающий в своем поведении все свои заповеди. При этом происходит так называемое подражательное обучение.

Основатели религий жили и умирали согласно своему учению, поэтому **личность основателя - это самое главное в любой религии**, и по своему значению она превышает само учение.

Учение, которое оставляли после себя основоположники религий, не всегда можно было понять рационально. В этом случае они для проповеди использовали различные образные формы рассказа - притчи.

А то, что разум не принимал ни в какой форме, передавалось самим **поведением** создателя религии.

Основоположником христианства является Иисус Христос. В этой связи будет интересно посмотреть, как сам Иисус Христос относился к постам.

Иисус не проявлял никаких признаков аскетизма. Он не только участвовал в традиционных праздниках, но и установил два новых - Крещение и Евхаристию. Он боролся против фанатичности и формализма в соблюдении обрядов - постов, субботы, законов о пище.

И именно то, что Иисус выдвинул на первый план внутреннюю работу над собой, а не букву Законов представлялось иудеям кощунственным посягательством на устои веры. За это Иисус и был в итоге распят.

### **Небольшое пояснение.**

Религии, по большому счету, делятся на те, которые основаны на формальном внешнем исполнении ритуалов, и на те, которым безразлично внешнее проявление веры, а главное - внутренняя работа.

**Первые** - иудаизм, конфуцианство, зороастризм, ислам. В этих религиях важнее правильные поступки, чем испытываемые при этом чувства.

Эти религии мало вторгаются в душевную жизнь людей, от них требуется лишь **правильное поведение**.

Именно поэтому в этих религиях так много вниманию уделяется повседневным правилам поведения человека - оно очень жестко регламентируется. (Например, в Торе (Законе иудеев) выделяется 613 правил поведения и запретов. Для правильного исполнения всех этих правил был составлен 36-ти томный Талмуд - толкование Торы).

**Вторые** - буддизм и христианство - противоположны первым по своей сути. В них не так важны внешние поступки, как внутренняя работа.

Именно поэтому Иисус ничего не говорил о постах - это противоречит самому духу его учения.

Он не отрицал постов, но настаивал на внутренней причине поста, а не на соблюдении какой-то формальной календарной даты поста - от такого-то числа до такого-то каждый год. Т.е. если Вам захочется попоститься, то это должно быть Ваше личное решение, возникшее глубоко внутри.

Заповеди Иисуса (а их всего две: любовь к ближним и любовь к врагам) ничего не говорят о постах или других формальных обрядах, они говорят только о необходимости внутренней работы над собой.

Иисус ставит на первое место не поступки, а помыслы и чувства. Главенство Закона (Торы), как того требовал иудаизм, христианство заменило на главенство Благодати.

Сам Иисус постился лишь однажды и тоже по глубоко личной причине. Во время крещения от Иоанна Крестителя, ему было явлено, что Он - Сын Божий. После этого глубоко личного события Иисус удалился в пустыню на 40 дней и провел их в посте.

**Вывод:** формальное исполнение обрядов (в т.ч. постов) - противоречит самой сути христианства. Посты, если и следуют приводить, то только по глубоко личному решению. Пост - это не обязанность, а итог внутренних душевных изменений, потрясений и катарсиса.

### **3. Суть поста.**

Из опыта знаю, что значительная часть постящихся расценивает христианский пост, как диетическую рекомендацию, якобы полезную для здоровья и похудения.

Многие полные люди специально ждут поста, рассчитывая посидеть 40 дней на постном питании, и сбросить лишние килограммы.

К сожалению, это ошибочная стратегия. Постное питание - это питание высокоуглеводными продуктами, которые как раз и способствуют набору веса.

Поэтому совершенно не удивительно, что некоторые священники, строго соблюдающие все посты, имеют внушительные размеры талии и чрезмерно избыточный вес.

Нельзя подходить к Посту, как к диетической рекомендации. Суть поста совершенно в другом.

Но сначала пара слов о том, как исторически возник **пост**.

Изначально **пост** предназначался не христианам, а язычникам. Постились язычники - те язычники, которые хотели принять Крещение.

Это сейчас можно покреститься в любое время года, практически в любой день.

Раньше, во время зарождения и становления христианства (II-IV века), это было не так - крестили всего несколько раз в году, прежде всего на Рождество и на Пасху.

Причем крестили в основном только взрослых людей, которые сознательно были готовы к этому поступку.

В то время это было опасное решение: христианская Церковь тогда была притесняемой и преследуемой, христиан часто отлавливали и казнили.

Поэтому, по сути, **пост** в Др.Риме, был проявлением и оппозиции к власти, и залогом максимально серьезных намерений адепта.

В те жестокие времена оппозиция очень рисковала – казнили не только самого оппозиционера, но и всю его семью.

Поэтому и были введены искусственные ограничения для приема в **свои**: христианином было стать не так просто – нужно было выдержать 40-дневный пост.

И только после этого человеку начинали **доверять**, т.к. от него теперь зависела не только его личная жизнь, но и жизнь жен и детей других христиан общины.

Вот тогда и появился Великий Пост - 40-дневное испытание, которое должен пройти тот, кто хочет получить Крещение.

Т.е. **пост** имеет исключительно миссионерское происхождение.

И здесь возникал один психологический нюанс.

Вот представьте, пришел к оппозиционно настроенному гражданину-римлянину христианин-миссионер и начинает проповедовать свои взгляды.

Его понимают, проникаются сутью идей и собираются креститься.

Римлянин начинает поститься, готовясь ко Крещению.

И миссионер, и постящийся римлянин живут рядом, в соседних домах, на глазах друг у друга.

Поэтому, если в этот момент сурового поста (а для язычника-римлянина это настоящий духовный подвиг) миссионер начнет есть курочку, закусывая яичками и запивая молочком, то он будет точно неправильно понят.

В этот момент многие язычники-римляне могут разочароваться в миссионере (а значит и в христианстве), чего миссионер не мог допустить.

Поэтому миссионеры были вынуждены, чувствуя неудобство этой ситуации, сами поститься в это время - ради язычников, которых они приводили в Церковь.

И, таким образом, **пост** первоначально зародился в христианской церковной среде как пост солидарности с язычниками, как часть миссионерского служения.

Но ни тогда, ни сейчас, **пост** не был диетологической рекомендацией.

Изначально **пост** был "входным билетом" в христианскую общину, т.е. был способом отделить **своих от чужих**, а этим обезопасить свои семьи.

Т.е. изначально пост был проверкой и "лакмусовой бумажкой" – а насколько этот адепт действительно "**наш**", и насколько он разделяет наши ценности в борьбе против Римской Империи.

Пост **был очень суров** не просто так – тогда ценой ошибки была казнь всех членов семьи человека, пропагандирующего христианство: его жены, его детей и его родителей.

Позже, после победы христианства в Римской Империи, **пост** вошел в церковную жизнь с двумя другими значениями.

Суть **первого значения поста** хорошо выразил Иоанн Златоуст: "**Обуздайте языки, отложите гнев и укротите плоть**".

Как мы видим, здесь нет ни слова о том, что и как, и в какой последовательности нужно есть. Что еще раз подтверждает, что суть поста не очень правильно понимается современным человеком.

О чем же говорит Иоанн Златоуст?

Переведем на современный язык его слова: хотя бы во время поста не скандальте, не осуждайте своих ближних, на время поста успокойте свои неумные и многообразные желания.

Не в еде дело. Не в том, чтобы не есть мясное, а есть углеводное. Не в диете.



Как-то еще в советское время приходит к священнику женщина и спрашивает: "Батюшка, я работаю в советском учреждении, и я там поститься не могу, потому что в столовой рыбный день только в четверг. Я всё время на глазах у своего начальника и парторга кушаю. Лишние вопросы будут, если я буду поститься. **Как мне быть, что есть-то?**"

В ответ слышит: "**Всё ешь. Людей не ешь**".

Прекрасно сказано. Это и есть **религиозная суть поста**.

Главное в **посте** - воздержание от каннибализма. Людей не ешьте: не гневайтесь, не осуждайте, не раздражайте, не кусайте их, не грызите их - это и будет истинный пост.

Поэтому, прежде чем начать ограничивать себя в мясе, лучше бы научиться "**людей не есть**".

А уж откажитесь Вы от животных продуктов или не откажитесь – не так и важно.

**Суть второго значения поста** - финансовая.

Святой Иоанн Златоуст так пояснял смысл второго значения поста: "**Ты подсчитай, сколько денег стоит твой скромный обед, когда ты ешь мясо. Затем подсчитай, сколько будет стоить твой обед, если ты будешь без мяса есть, а разницу отдай нищим**".

Вот в этом была финансовая составляющая **поста** - выделить средства на то, чтобы помогать вдовам, инвалидам и беспризорным детям.

Чтоб не просто самому питаться, а чтобы за счёт поста образовывались лишние деньги, которыми можно было бы помочь нуждающимся.

Но разве многие в наше время задумываются о том, как бы сэкономить пару тысяч рублей на мясе, и отдать эти деньги нищим? Нет, конечно.

Кроме того, постный стол, в наше время получается **ДАЖЕ ДОРОЖЕ** скромного мясного питания.

А все дело в том, что постный стол - это ведь был **растительно - рыбно - грибной** стол. В то время он был намного дешевле скромного стола (молочно - мясо - яичного).

Но в наше время ситуация изменилась на ровно противоположную.

Мясо стоит дешевле, чем рыба и морепродукты. Яйца - дешевле, чем грибы. Молочные продукты - дешевле, чем свежие растительные продукты и свежемороженые овощи и фрукты.

**Сегодня утеряны две главные сути древнего поста:**

- утеряна главная идея поста - "не есть людей";

- разницу в стоимости продуктов не получится отдать нищим и нуждающимся, т.к. на постное растительно-рыбно-грибное питание уходит намного больше денег, чем на мясной рацион.

Сегодня у большинства населения **пост** воспринимается, как углеводная диета.

И это чрезвычайно вредная высокоуглеводная дорогая диета, лишенная какого-либо воспитательного и оздоровительного смысла.

А без главного правила (научиться "**не есть людей**") пост быстро превращается в муку и для самого человека, и для его близких.

Во время поста голодный желудок становится источником постоянного раздражения и беспокойства. И часто бывает так, что такой постящийся человек становится жутко раздражительным и даже социально опасным. Он терпит голодные спазмы в желудке, но не умеет контролировать свое раздражение, не владеет своими эмоциями, позволяет раздражению своего желудка выливаться на всех вокруг.

И поэтому бывают случаи, когда опытные духовники запрещают поститься. Не потому, что человек не готов терпеть голод. А потому, что он не готов "**не есть людей**".

Цель поста не в том, чтобы поправить здоровье, похудеть, стать гибче и стройнее.

Цель поста в том, что научиться не гневаться, не осуждать, не раздражаться. А что Вы в это время едите - да какая разница?!

Пост - это не диетические рекомендации, а мораторий на ругань и разные патологические хотелки. Пост - это **тренировка спокойствия и самоограничений**.

Всегда, когда возникает раздражающая нас ситуация, есть такой момент, когда мы **можем выбрать** - раздражаться или нет, скандалить или нет, кричать и ругаться или нет.

И надо просто научиться замечать этот момент и сознательно делать выбор в пользу спокойствия и ровного настроения. Пост — это хорошее время для тренировки этого навыка.

А питание я бы предложил и в эти дни (как и во все другие дни в течение года) держать наиболее оптимальным для здоровья - дробным, с достаточным количеством белка (в том числе животного), жиров, клетчатки (салатов, овощей, отрубей) и супов.

Вот такой пост будет равно полезен, как полному, так и худому, как православному, так и атеисту.

А резкие и частые перемены питания всегда шли не на пользу здоровью.

Еще М.В.Ломоносов писал **о вреде постов** и ставил в укор священству то, что оно бездумно скопировало для **холодного климата** России церковный устав, написанный для жителей теплых стран, где растут финики и смоквы, а вино пьется в качестве укрепляющего организм напитка.

Он даже предлагал созвать вселенский Собор, который бы перенес Великий Пост на конец весны - начало лета, когда потребление **"новых плодов земных, и свежих рыб, и благорастворенного воздуха"** было бы полезно для здоровья.

М.В.Ломоносов в трактате **"О сохранении и размножении российского народа"** писал, что терпение Великого Поста неизбежно оборачивается последующим перееданием после окончания поста:

**"Наконец заутреню в полночь начали и обедню до свету отпели.**

**Христос воскрес!** только в ушах и на языке, а в **сердце какое Ему место**, где житейскими желаниями и самые малейшие скважины все наполнены.

Как с привязу **спущенные собаки**, как накопленная вода с отворенной плотины, как из облака прорвавшиеся вихри, рвут, ломают, валят, опровергают, терзают.

Там разбросаны разных мяс раздробленные части, разбитая посуда, текут пролитые напитки, там лежат без памяти отягченные **объядением и пьянством**, там валяются обнаженные и блудом утомленные недавние **строгие постники"**.

Последствия этого переедания были многочисленными и печальными:

**"Между тем бедный желудок, привыкнув** через долгое время к пищам малопитательным, **вдруг принужден** принимать тучные и сильные брашна в сжавшиеся и ослабевшие проходы и, не имея требуемого довольства жизненных соков, несваренные ядения по жилам посылает, они спираются, пресекается течение крови, **и душа** в отворенные тогда райские двери из тесноты тела прямо **улетает"**.

Количество умерших в дни этих после-постных перееданий было просто катастрофическим. Их было так много, что Ломоносов видел в Великом Посте основной источник демографических проблем современной ему России.

В человеческой физиологии ничего не изменилось за прошедшие 250 лет.

Как тогда, так и сейчас любые запреты приведут к обратному - возникает неумное желание поесть запретного, и это желание может вырасти до размеров небоскреба и совсем расшатать нервы.

Типичный результат такого поведения: человек начинает сильно нервничать, а значит и много есть; в день окончания поста он как с цепи срывается и наедается "от пуза" именно тем, что сам себе запрещал.

В итоге, он приобретает не только невроз, но и лишние килограммы.

Именно поэтому и нельзя сидеть на диетах, и именно поэтому после диет вес только прибавляется, а нервы становятся взведенными, как пружина - чуть тронешь и взрыв.

**Поэтому ни в коем случае не превращайте пост в диету.** Это противоположные вещи. Диета портит нервы и губит здоровье.

А настоящий христианский пост, суть которого выражена словами "**людей не ешь!**" - лечит нервы и избавляет от болезней. И это пост не имеет никакого отношения к пищевым ограничениям и диетам.

Причем пост, суть которого "**людей не ешь!**", можно устроить в любой день и на произвольное время.

Приведу один пример.

"Две недели назад мы с мужем посмотрели **комедию "Голая правда"**.

Она об отношениях мужчин и женщин. Приятная, забавная, из разряда "повеселиться и забыть".

Однако кое-что я все-таки запомнила — слова главного героя (муж, услышав их, как-то особенно радостно посмеялся): *"Мужчин не надо критиковать. Вообще. Их нельзя перевоспитать. Процесс изменения у них заканчивается сразу после приучения к горшке"*.

Посмотрев на радостную реакцию мужа, я вначале насторожилась, а потом задумалась.

Несколько дней у меня не выходили из головы мысли о критике и горшке.

И вот, наконец, я поняла, что **хочу провести эксперимент — целую неделю ни разу не критиковать мужа.**

Начать я решила в понедельник: в будние дни легче — меньше времени проводим вместе, больше вероятность выдержать задуманное. :)

**Начало эксперимента.**

**Итак, понедельник.** Я с загадочной улыбкой стала наблюдать за мужем. Он же, будто почуяв неладное, изводил меня как мог.

Вначале пожевал возле моего рабочего стола бутерброд и насыпал на него крошки. Потом стал звать искать его носки. И даже перед самым уходом умудрился дать повод для критики — уже в коридоре, обувшись, он заметил, что забыл ключи от машины.

Пришлось мне бегать и искать их по всей квартире, потому как определенного места для этой вещи муж почему-то до сих пор не выделил.

После его ухода я мысленно (а местами и вслух) покритиковала его, а потом, как мантру, стала повторять:

**"Всего лишь неделя без критики. Всего лишь неделя без критики. Всего ЛИШЬ неделя без критики!"**

Вечер понедельника я кое-как выдержала, даже поводов для критики много не нашла. Ну так, знаете, как это бывает: всего лишь хлеб позавчерашний купил, да вместо того, чтобы почитать дочке сказку, поиграл с ней на планшете.

**Вторник** подготовил мне сюрприз — на кухне стал предательски подтекать кран. Я мягко (ну, мне так по крайней мере показалось) попросила мужа его починить.

Муж попыхтел на кухне часа полтора, а потом сообщил, что все готово. Когда же я подошла включить кран, то не смогла это сделать. Оказалось, муж так сильно подкрутил, что кран, да, перестал капать, но и работать тоже перестал.

*На сим моя мантра изменилась — всего лишь неделя без критики?!*

С каждым днем (да кого я обманываю — с каждым часом!) в мою мантру лишь добавлялись восклицательные и вопросительные знаки. И вот, когда их количество превысило 25, начались неожиданные изменения...

### **Приятные изменения**

**К концу недели** поводов для критики стало меньше. Правда, я до сих пор сомневаюсь: на самом ли деле их стало меньше или же приятные сюрпризы от мужа их затмили.

Так, в **пятницу** мой благоверный согласился в обеденный перерыв свозить меня с дочкой в поликлинику. Конечно, по тому, как напряглась моя мантра, можно было понять, что повод для критики нарисовался. Ну, действительно, муж мчался по городу, проносился мимо машин буквально в миллиметре. Однако я мужественно "не замечала" этого — ведь помог же!

В **субботу** муж предложил свозить нас с дочкой в дельфинарий, в другой город. Моему удивлению не было предела — последний раз такой энтузиазм он проявлял в период ухаживаний, и то, тогда были не дельфины, а хомячки... жутко породистые... ну, ладно-ладно, обычные, на ближайшем рынке.

В общем, в жизни стали происходить интересные изменения, но я все же не забывала о главном — эксперименте.

Поэтому **вечером в воскресенье** я была особенно довольна. Все-таки близился конец моего опыта. Знаете, я уже представляла, как выскажу все, что накопилось за неделю. Наверное, пунктов 20 получится, а то и все 30. В качестве же

воспитательного момента я решила припомнить еще ситуации с истекшим сроком критики. Ну, что сказать, никогда я еще не ждала начала недели так, как в этот раз.

### Моя дилемма

Настал понедельник, и я вдруг засомневалась. Вспомнила поездку в дельфинарий, помощь с поликлиникой, еще пару моментов по мелочи. Сомнений добавил и утренний поступок мужа. Он не разбудил меня как обычно для того, чтобы я приготовила ему завтрак. Дал мне выспаться.

Прошел понедельник, наступил вторник, и даже уже среда, а у меня появилась и никак не решится дилемма: стоит ли признаваться или объявить бессрочный эксперимент..."

Эта заметка замечательна тем, что в ней автор **быстро перешла от размышлений к делу**, и за неделю провела очень важный эксперимент по контролюрованию некоторых своих эмоций. И даже этот короткий срок позволил на практике получить отличный результат.

Попробуйте и Вы, читатели и читательницы, провести подобный эксперимент под девизом: **"неделю не критикую мужа (или жену)"**.

Например, для простоты:

- начните **ПОДСЧИТЫВАТЬ** количество критических замечаний, сказанных Вами в адрес мужа/жены (можно даже вести таблицу, где будет всего два столбика – дата и количество критических высказываний);
- постарайтесь уменьшить это количество до нуля.

Эта практика - **"неделю не критикую"** - позволит Вам объективно оценить, насколько Вы понимаете или не понимаете своих близких, а заодно поможет серьезно улучшить отношения внутри семьи.

Обязательно попробуйте.

## Глава 18. Навязчивое жевание

Отрывок из письма: "Организм как бешенный тащит меня в магазин, я набираю целую корзинку сладостей, майонеза, хлеба, и все это поедаю, порой даже не помню, как все произошло... Как назвать это состояние? И как мне быть?"

Похожие описания часто встречаются в письмах.

Ситуация не столь редкая - человек уже сыт, но не может прервать процесс поглощения пищи, накладывает себе все новые и новые порции, наполняя и переполняя желудок.

Что же это такое и как быть...

Существует такое явление, которое получило название "**компульсия**", т.е. **навязчивое действие**.

**Компульсии** проявляются в разного рода действиях, которые тяжело поддаются сознательному контролю. Больше того, для этих действий характерно непреодолимое **влечение**, возникающее вопреки разуму, воле, чувствам.

Чаще всего эти действия оцениваются самим человеком, как неправильные, неразумные.

Однако даже сама мысль о невыполнении этих действий резко повышают тревожность человека, и поэтому человек не способен сопротивляться позыву.

В качестве примера таких **компульсий** обычно приводят навязчивые действия по мытью рук. Человек начинает при каждом соприкосновении с "грязными", по его мнению, предметами испытывать дискомфорт и, как следствие, навязчивые мысли. Чтобы избавиться от этих мыслей, он начинает мыть руки.

Но даже если ему в какой-то момент кажется, что он достаточно вымыл руки, любое соприкосновение с "грязным" предметом, например, с дверной ручкой, заставляет его начать свой ритуал заново.

Эти ритуалы позволяют ему достичь временного облегчения состояния. Несмотря на то, что человек осознаёт всю бессмысленность этих действий, бороться с ними он не в состоянии.

Из описания в литературе:

"Поначалу достаточно было их просто-напросто помыть, чтобы на несколько дней почувствовать себя намного лучше.



Но, по мере того, как шло время, чувство загрязнённости возвращалось к девочке все чаще, а избавление от грязи требовало все более долгого мытья рук.

В конце концов, она мыла их по несколько раз в день; оттирала их щёткой из рисовой соломы, пока те не начинали кровоточить.

Только лишь когда боль становилась совсем уж невыносимой, Цинь-цзяо наконец-то чувствовала себя чистой, но и то - всего лишь на пару часов." (Орсон Скотт Кард. "Ксеноцид", 1991)

**Компульсии** очень разнообразны.

Это не только постоянное мытьё рук и умывание, но и грызение ногтей, и многократная проверка выключены ли печь и электроприборы, закрыты ли входные двери, застегнута ли молния на ширинке и т.д.

Все это обычно сопровождается определенным ритуалом, который обязательно должен быть соблюден.

Например, с целью убедиться, что дверь закрыта, такому человеку бывает необходимо подёргать ручку и надавить на дверь строго определённое количество раз (если дернул меньше или больше, то может начать передергивать заново).

Каждый раз после проведения такого ритуала человек испытывает временное облегчение, переходя в "идеальное" пост-ритуальное состояние. Однако спустя какое-то время всё повторяется заново.

В фильме "Лучше не бывает" главный герой (в исполнении Джека Николсона) страдал от целого набора **компульсий**. Он постоянно мыл руки (причем в кипятке) и каждый раз новым мылом, носил перчатки, ел только своими столовыми приборами, боялся наступить на трещинку в асфальте, избегал прикосновений посторонних людей, имел свой ритуал включения света и закрывания замка.

Впрочем, эти навязчивые действия достаточно редки.

Но есть целый ряд действий, которые обладают всеми признаками **компульсий**, но при этом очень часто встречаются в нашей обычной жизни.

Например, в последнее время психологи стали относить к **компульсиям** (т.е. к навязчивым действиям) и курение.

И, действительно, **курение обладает всеми признаками компульсивного поведения.**

Курение имеет негативные последствия, поэтому оцениваются **самим курящим** человеком как неразумное действие, приносящее вред здоровью.

Позыв к курению часто бывает труднопреодолимым, возникающим вопреки разуму, воле, чувствам. Часто курение обладает всеми признаками ритуала:



покурить сразу после еды, или покурить строго в 16:00, или покурить после просмотра новостей и т.д. Исполнение этого ритуала приносит временное облегчение.

С **компульсиями** не всегда удастся бороться прямо, путем волевого запрета.

Иногда **гораздо проще позволить себе продолжить компульсивное поведение**, но сделать его или безвредным, или полезным.

Например, в случае с курением хорошо помогают электронные сигареты, которые генерируют пар (в состав которого, при желании, может быть включен никотин), имеющий вид табачного дыма и при вдыхании вызывающий вкусовые ощущения настоящего табачного дыма.

Курение этих электронных сигарет позволяет продолжать курить, но не получать при этом канцерогенных веществ, и не превращать окружающих в пассивных курильщиков.

Однако, не только курение, но переедание часто обладает всеми признаками **компульсивного поведения**.

Очень часто переедание описывается как "**безостановочное жевание**", которое "**невозможно остановить**", оно длится до тех пор, пока "**есть что съесть**".

Волевые усилия не помогают остановить такое жевание, человек, даже хорошо понимая, что он уже давно сыт, и что больше есть не нужно, против своей воли подходит к холодильнику и опустошает его.

Таким образом, в некоторых случаях переедание и жор могут быть охарактеризованы, как "**навязчивое жевание**".

Как же поступать в подобных случаях?

В некоторых случаях с навязчивым желанием "что-то пожевать" лучше всего не бороться с желанием, а **пытаться его использовать себе на благо**.

Или образно говоря, превратить свою слабость в силу.

Как можно **на благо** использовать навязчивое **желание что-то пожевать**?

Очень просто - нужно выбрать что-то, что **жевать ПОЛЕЗНО**.

А жевать полезно **ЖИВИЦУ** (смолку) хвойных деревьев - кедра или лиственницы и т.д.

Например, в каждой аптеке продается смолка лиственницы, и это как раз то, что нужно.

Среди коренного населения Сибири и Дальнего Востока всегда **существовала традиция** жевать смолу кедра или лиственницы.

Эвенки, хаты, манси и другие народы Сибири с помощью смолы лиственницы лечили и защищали себя от различных заболеваний: туберкулеза, гастрита, диабета, болезней почек, печени и мочевого пузыря, сердечно-сосудистых заболеваний, астмы, бронхита, кашля, ОРЗ, вирусных заболеваний, фурункулов, хронических язв, кариеса, пародонтоза, стоматита...

Дело в том, что смола (живица) сибирской лиственницы обладает целым набором полезнейших природных свойств - противовоспалительным, противомикробным, ранозаживляющим, обезболивающим и укрепляющим.

Причем бактерицидные и антисептические свойства живицы настолько сильны, что в глубинке, где затруднена связь с "Большой Землей", местные жители используют смолу лиственницы при консервировании и при очистке питьевой воды от болезнетворных микроорганизмов.

Ежедневное **жевание смолки** невероятно **полезно** для организма человека.

В полости рта постоянно присутствуют миллионы самых различных бактерий, в том числе и потенциально опасных для здоровья человека микроорганизмов, которые могут вызывать не только воспалительные процессы слизистой полости рта, но и, проникая вовнутрь организма, стать причиной острых и хронических заболеваний ЖКТ.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения - до 80% населения планеты страдает заболеваниями полости рта. Одним из наиболее эффективных средств защиты от болезней полости рта является периодическое жевание смолки.

Этот способ профилактики и лечения уже очень стар.

Археологические находки утверждают, что древние греки жевали смолу мастикового дерева, а североамериканские индейцы и жители Сибири - смолу хвойных деревьев.

Кстати, у сибирских народов достоверно отмечена прямая связь между привычкой жевать живицу и долгожительством.

Смолка лиственницы обеспечивает защиту организма от различных инфекционных заболеваний, укрепляет десны, очищает полость рта от остатков пищи, устраняет неприятные запахи, в том числе запахи табака и алкоголя.

В процессе жевания смолы в полости рта человека происходит увеличение выделения слюны, которая естественным образом борется с образованием зубного камня, защищает зубную эмаль от разрушения и потери минеральных веществ, а также производит естественное отбеливание зубов.

Слюна, приобретая бактерицидные свойства, оказывает благоприятное воздействие на слизистую желудка и всю систему желудочно-кишечного тракта, что оздоравливает весь организм.

Помимо этого, смолка отличается от стандартной жевательной резинки тем, что не имеет сладкого вкуса. Вкус у смолки хвойный, слегка горьковатый. Своим контрастным вкусом она отбивает аппетит.

У жевания смолки есть еще один плюс - она естественным путем постепенно снижает тягу к курению.

**Итак,** постарайтесь использовать свои слабости для блага своего здоровья.

Если хочется что-то пожевать (например, вечером), то начинайте жевать смолку (живицу). От этого будет только польза.

Смолку можно жевать и после еды, когда хочется ещё что-нибудь пожевать, т.е. когда кажется, что вроде уже и съел достаточно, но чувства сытости еще не ощущается.

Действительно, сытость приходит не сразу, нужно время. И если в этот момент продолжить автоматически набивать желудок, то это приведет к перееданию (а значит и к набору веса).

Чтобы этого не допустить, сразу после трапезы попробуйте начать жевать смолку.

Впрочем, вместо смолки можно жевать и прополис. Для здоровья это будет ничуть не хуже.

## Глава 19. Питание и СМИ

Енотовидные собаки, неспособные к быстрому бегу, спасаются от нападения собак других пород интересным способом - они **затаиваются** и даже впадают в каталепсию, становятся бездвижными.

У них замедляется пульс и частота дыхания, резко падает скорость обмена веществ, повышается болевой порог.

И это действительно срабатывает: неподвижность, затаивание - эффективный прием снижения агрессии со стороны других животных. Некоторые собаки не трогают затаившихся животных и даже не облаивают их.

**И.П.Павлов** относил подобное затаивание к "**самоохранительному рефлексу**", помогающему выживать в неблагоприятной или незнакомой среде.

Мышь "каменеет" с широко раскрытыми глазами перед головой змеи, птица - между лап кошки, которая ее поймала.

В такой ситуации пойманное животное может восприняться агрессором как неживой предмет или как мертвое тело, что увеличивает его шансы на выживание.

Затаивание возникает и тогда, когда животное сталкивается с чем-то новым, неожиданным. Например, этим объясняется оцепенение зайцев или ланей в свете автомобильных фар.

Затаится, скрыться, спрятаться и наблюдать - все эти действия важны не только для обороны, но и для нападения. Хищники на долгие часы затаиваются, поджидая добычу или наблюдая за ней.

Затаивание - это один инстинкт, который свойственен практически всем видам животных начиная от бесхвостых амфибий и птиц до высших млекопитающих.

Затаивание, замирание иногда приобретает поразительные формы, которые были названы "животным гипнозом".

Например, если курицу, связав ей ноги, быстро перевернуть на спину и так подержать несколько секунд, то курица впадает в состояние гипноза.

Состояния гипноза и полной обездвиженности можно добиться и у кролика, если растянуть ему передние и задние лапы, а затем прижать его к поверхности стола на 20-30 секунд. Были придуманы способы введения в гипноз лягушек, ящериц, цыплят, уток, морских свинок и т.д.

**Казалось бы, а какое это отношение имеет к правильному питанию?**

**Отношение самое прямое**, т.к. физиологическая реакция затаивания у человека ничем не отличается от реакции животных.

Наблюдая за группой домохозяек, итальянские психологи обнаружили поразительный факт: во время просмотра телесериалов у них сокращался пульс, слегка снижалось давление, а **обмен веществ замедлялся на 20-30%**.

А это значит что только для поддержания веса на прежнем уровне, нужно было на 20-30% снизить количество принятой пищи.

А т.к. они продолжали питаться в привычном режиме, то 20-30% суточной калорийности рациона становились лишними, что неизбежно приводило к набору веса.

Это происходит потому, что во время просмотра телевизора человек превращается в постороннего наблюдателя, и его физиологические процессы протекают так, как если бы он **подсматривал** за чужой жизнью в замочную скважину.

Но подсматривание неизбежно вводит нас в состояние **затаивания**.

В результате хотим мы того или нет, но частота пульса и дыхания замедляется, а скорость обмена веществ падает.

Старая прописная истина о том, что "**подсматривать нехорошо**" как никогда актуальна в наше время, когда подсматривание за чужой жизнью стало ежедневным ритуалом.

Телевидение максимально облегчило подглядывание.

Многочисленные сериалы показывают нам героев в их повседневной жизни: вот герои знакомятся, вот они на первом свидании, вот они ругаются, мирятся, рожают детей.

И мы, затаив дыхание (а значит и **замедлив свой обмен веществ**), не отрывая глаз смотрим за их разворачивающейся судьбой.

Вершина подглядывания - это реалити-шоу. Сначала это были "За стеклом", "Окна", "Голод". Позже "Дом", "Дом-2", "Каникулы в Мексике" и т.д.

Участники реалити-шоу воспринимаются как близко знакомые люди, практически соседи. Мы знаем их по именам, обсуждаем их поведение и черты характера.

Мы не отрываемся от экранов, каждый день подглядываем за ними. Все максимально реально, ведь перед нами уже живая жизнь.

Но пока мы смотрим телевизор, наш организм в это время функционирует в состоянии **затаивания**.

Чем больше часов мы провели перед телевизором, тем больше времени провели в режиме замедленного обмена веществ.

Так неожиданным для нас образом, мы получаем вполне ощутимое наказание, выраженное в килограммах лишнего веса за несоблюдение прописанной истины о том, что "**подсматривать нехорошо**".

Особенно быстро негативный эффект просмотра телевизора отражается на детях.

В США были проведены исследования, показавшие, что величина лишнего веса детей и подростков напрямую зависит от количества проведенных у телевизора часов.

После публикации этих данных американские исследователи решили измерить, как телевидение воздействует на обмен веществ.

Они обследовали 31 девочку в возрасте от восьми до двенадцати лет, из которых у 16 был нормальный вес, а у 15 - избыточный.

Все девочки перед началом эксперимента должны были лежа на кровати принять удобную для просмотра фильма позу. В этом **состоянии покоя** у них измеряли величину основного обмена.

Затем девочкам включали одну из серий популярного семейного сериала "Чудесные годы" на 25 минут, и после этого снова измеряли величину основного обмена.

Изначально исследователи не ожидали, что между этими измерениями будет какая-то существенная разница, ведь и первое, и второе измерения были сделаны в состоянии покоя.

Однако результаты их поразили.

Оказалось, что у всех девочек 25-минутный просмотр телесериала **снизил обмен веществ на 12-16%** (в среднем на 14%).

Причем у полных девочек замедление обмена веществ было несколько большим, чем у девочек, имеющих нормальный вес.

Это значит, что при просмотре телесериалов и телепередач **сжигается гораздо меньше энергии**, чем при полном **безделье**.

**Вывод:** позволить себе постоянно смотреть телевизор может только тот, кто активно занимается спортом, либо тот, кто ограничивает свое питание.

Но и это еще не все.

Измерение активности токов коры головного мозга, проводимые с помощью электроэнцефалографа (ЭЭГ), позволили установить, что у испытуемых, которые смотрели телевизор, бета-частоты (14-30 Гц, состояние бодрствования) почти исчезали, а начинали доминировать альфа-частоты (8-13 Гц, состояние мечтаний, медитации, гипноза).

А это значит, что просмотр телевизора незаметно для нас самих погружает нас в состояние поверхностного гипноза.

Причем мы не осознаем этого, нам кажется, что ничего не происходит, но приборы не обманешь - ЭЭГ четко фиксирует переход мозга в гипнотическое состояние **сна наяву**.

Полностью бодрствуя, мы попадаем под чары потока образов, текущего на сетчатку через безвольный, загипнотизированный телеэкраном взгляд.

В таком состоянии человек очень долго может совершать однообразные действия, которые являются механическими, совершенно не отдавая себе отчета в них.

Например, жевать.

**Механическое жевание перед телевизором** загипнотизированного телеэкраном человека - это прямой путь к ожирению по двум причинам:

- в этот момент организм переходит в режим замедленного обмена веществ, а значит большая часть съеденного будет направляться в жировые запасы;
- жевание прекращается не тогда, когда человек сыт, а тогда когда остается нечего пожевать.

**Вывод:** всеми силами старайтесь избежать совмещения просмотра телесериалов (и реалити-шоу) с приемом пищи.

Известно, что француженки намного худее американок.

Это подтверждает и статистика: средний ИМТ (Индекс Массы Тела) француженок - 23 (т.е. нормальный вес), а у американок - 28 (избыточный вес).

Были проведены исследования, которые обнаружили причину этого явления.

Оказалось, что **более 60%** француженок во время еды заняты только едой. Они во время еды **НЕ** смотрят телевизор и не зависают в интернете.

В том же исследовании обнаружилось противоположное поведение американок - **70% из них** принимали пищу, попутно занимаясь просмотром ТВ-сериалов или развлекательных шоу. Это и приводило к перееданию.

Итак, во время еды нужно избегать отвлекающих визуальных воздействий.

В самом крайнем случае, если выключить телевизор нет никакой возможности, то достаточно от него отвернуться, сесть к нему спиной и только слушать.

Что же делать, после того, как выключен телевизор?

Конечно, самое идеальное – проводить время приема пищи в тишине. Но вполне допустимо включить музыкальное радио и принимать пищу под музыку.

Постарайтесь исключить просмотр телевизора или компьютера во время приема пищи.

И выключайте телевизор, когда ребенок оказывается за столом – этим Вы спасете его от набора веса.

Может возникнуть впечатление, что я категорически против телевизора.

Конечно, это не так.

Если человек не ест во время просмотра телевизора и активно занимается спортом, то вреда он себе не принесет.

Кроме того, телевизор, как и любой инструмент, можно использовать и во благо.

Например, во время просмотра телевизора пульс в среднем **замедляется на 10%**. Это может **благоприятно** сказываться на сердечниках и гипертониках, поэтому они вполне могут применять телепередачи в качестве своеобразного лечебного средства.

А здоровым людям телевизор можно использовать для тренировок - можно каждый вечер включать бодрящие музыкальные клипы, переодеваться в спортивную одежду и начинать заниматься - крутить педали велотренажера, качать пресс, крутить обруч, поднимать гантели, отжиматься и т.д.

Но понимая вопрос о питании и телевизоре, нужно сказать несколько слов и про радио.

Ведь не только телевизор может навредить, может навредить и неправильно выбранная радиопередача.

Часто переедание возникает в результате стрессов, как реакция организма, направленная на то, чтобы стресс заглушить.

И по этой причине, очень важно во время приема пищи **создать спокойную атмосферу**.

Мы же часто поступаем наоборот – искусственно вводим себя в состояние нервного срыва.

Удивительно, но порой мы сами добровольно без всякой причины добавляем в свою жизнь стрессы, хотя их и так в жизни достаточно.

Приведу характерный пример из **письма**:

"С конца 2011 года я запоем слушаю радио Эхо Москвы. Это оппозиционное радио. В 2012 несколько месяцев я рыдала, что выбрали президентом Путина.

Потом привыкла и смирилась. **Научилась разделять свою судьбу и судьбу страны. То, что страну не ждет ничего хорошего** - я нисколько не сомневаюсь, но это не значит, что лично я буду столь же несчастна.

У меня любимый муж, каждое лето я хожу в большой поход, весной и осенью походы поменьше.



Телевизор для нас зомбоящик, мы его не включаем.

Для чего я слушаю радио - информация, **99% которой негативная**, но я ее спокойно воспринимаю, правда, ловлю себя на мысли - когда слышу что-то интересное - перестаю концентрироваться на кончике языка, но не на вкусе еды.

Мое сознание как бы раздвоено: **одна половина смакует еду**, особенно когда она в красивой тарелке или красивой кружке, **другая половина меня глотает информацию**.

Но это еще полбеды: когда радио не цепляет, я еще разглядываю картинки из чужих походов, на кухонном столе у меня ноутбук. От картинок из интернета я могу отказаться, но вот от радио, боюсь, нет. Светлана."

Судя по письму, настоящим "зомбоящиком" для Светланы является как раз "радио Эхо Москвы".

Это очень наглядно видно по последствиям: Светлана живет хорошо и счастливо, но эта радиостанция ее убедила, что вся остальная страна живет очень плохо и очень несчастливо, и даже довела Светлану до нескольких месяцев рыданий.

Я привел это письмо не для споров о политике, а для иллюстрации **причин набора веса**.

Ведь Светлана делает все для того, чтобы переесть — она **потребляет одновременно** и негатив, и еду.

Получается, что каждый прием пищи проходит в атмосфере дикого стресса. Нет более надежного способа набрать лишний вес.

Так что же делать в подобных случаях? Чем себя занять во время еды?

Выход очень простой – **ВКЛЮЧАТЬ** приятную **СПОКОЙНУЮ МУЗЫКУ**.

От спокойной музыки психика **САМА** расслабится, следовательно, количество съеденной пищи **САМО** собой уменьшится, без всякого вмешательства сознания (т.е. без волевых запретов).

Какую музыку включать?

Обычно хорошо подходят композиции в стиле Lounge и Chillout.

Существует множество интернет-радиостанций, круглосуточно передающих легкую спокойную музыку в стилях Лаунж и Чилаут. Например, [вот такая](#). Послушайте, возможно, Вам понравится.

Итак, постарайтесь организовать такое окружение и такую среду во время приемов пищи, находиться в которой было бы приятно.

Не принимайте одновременно пищу и негатив. Это важное условие обретения и стройности, и здоровья.

## Глава 20. Подсчет калорий

Как Вы думаете, с чего начинается преуспевание человека? Где закладывается фундамент его материального благополучия, здоровья и семейного счастья?

Психология дает ответ на этот вопрос. Фундамент благополучия закладывается в Вашем подсознании, голосом которого являются чувства и эмоции.

Станете Вы богатым, здоровым и счастливым человеком, зависит не от того, что Вы думаете, а от того, что Вы чувствуете.

Чувства у людей, даже находящихся в одинаковой ситуации, бывают разные.

**Например, два человека смотрят на лужу.**

**Один видит грязь, другой - отражающиеся звезды.**

**Именно поэтому у одного жизнь проходит в болоте, а у другого в полете.**

Чтобы доказать, что наши мысли, складывающиеся в голове, всегда, или почти всегда, проигрывают нашим эмоциям, складывающимся в подсознании, давайте вспомним некоторые эпизоды из жизни людей.

Кто из нас не знает, что зарядку делать полезно, что она укрепляет здоровье и продляет жизнь человека? Это известно всем. А сколько человек делают каждое утро зарядку? Очень мало.

Подавляющему большинству **МЕШАЮТ ЭМОЦИИ** - неприятие физических упражнений, лень, желание поспать и т.д.

Теперь спросим тех, кто делает зарядку, почему они так поступают. Каждый из них ответит, что **ПОЛУЧАЕТ ОТ ЭТОГО УДОВОЛЬСТВИЕ**.

Кому-то нравится ощущение бодрости, возникающее в теле после зарядки, кому-то нравятся пробежки по утреннему городу, запах свежести и ощущение пустоты на улицах и простора от того, что город еще не наполнен толпами спешащих людей.

Но в любом случае ими движет желание получить удовольствие, а не рассуждение о том, что зарядка полезна.

Отсюда вывод - человеком движет не сознание, которое говорим ему: "**Это для тебя выгодно, это тебе поможет, это разумно**", а эмоции, которые заставляют делать то, что человеку нравится (даже если это вредно) и не делать то, что не нравится (даже, если это полезно).

Возьмите пример с курением, употреблением спиртных напитков или наркотиков.

Любой наркоман, попавший в зависимость от наркотиков, готов кричать окружающим людям, чтобы те остановились перед пропастью. Он сам очень хочет бросить наркотики, но не может этого сделать.

Сознание наркомана на 100% убеждено, что дальнейшее употребление ведет к быстрому концу жизни и требует бросить наркотики, а эмоции заставляют уколаться снова и снова.

Сколько бизнесменов потеряло свои деньги из-за увлечения женщинами или азартными играми? Сознание говорило им одно, а эмоции толкали в другую сторону. Люди теряют разум, когда эмоции начинают говорить в их душе достаточно громко.

Что случится с человеком, у которого разум заглушен и подавлен эмоциями?

Все зависит от того, какие это эмоции. Если человек переполнен желанием сделать людям и себе что-то хорошее, если он наполнен добротой, то все будет в порядке. Если же наоборот, то добра не жди.

Учитывая все вышесказанное, **можно сделать вывод.**

Если Вы хотите сформировать у себя красивое тело, стать здоровым и благополучным, то Вам нужно не только знания вкладывать в свою голову, а:

- формировать в своем подсознании **ЭМОЦИИ**, заставляющие Вас испытывать наслаждение от тех действий, которые приведут к задуманной цели,
- научиться испытывать отвращение к тем действиям, которые увлекают Вас в обратную сторону от цели.

Это касается всех сторон жизни.

К каким результатам Вы придете через год, через пять, через двадцать лет, зависит не от того, что Вы будете думать, и что Вы запомните из книг и лекций, а от того, что Вы будете **ЧУВСТВОВАТЬ**, какие **ЭМОЦИИ** будут преобладать на вашем пути: любовь или ненависть, жадность или щедрость, зависть или доброжелательность, доброта или озлобленность, патриотизм или поливание грязью своей Родины.

Способов формирования эмоций (т.е. способов влияния на собственное подсознание) много. И об одном из них я хочу рассказать.

Но сначала немного предыстории.

Один из законов психологии - **Закон Джеймса** - гласит: "**То, что не изменяется, то не осознается.**"

Проще говоря, если бы мир был неизменным, он бы человеком не осознавался.

Мы способны осознавать только то, что изменяется. А то, что не изменяется, то быстро исчезает из сознания.

Например, люди, живущие у моря и постоянно слышащие шум прибоя, очень скоро перестают его замечать. Шум прибоя исчезает из сознания. Шум прибоя становится фоном. И этот фон не вычленяется сознанием.

Иногда **Закон Джеймса** формулируют иначе: "**Общий контекст (фон) не осознается. А все, что человек сознательно воспринимает, он воспринимает, как фигуру на фоне**" (например, эти черные буквы, на белом фоне).

Чтобы было понятно, приведу пример действия этого закона.

Психологи раздали группе взрослых людей две очень похожие картинки (изображение дома, машины, идущих людей) с просьбой найти различия.

Казалось бы, это детское задание, с которым справится любой взрослый...

Однако из нескольких десятков взрослых испытуемых **только один** обратил внимание на то, что надпись-задание "**Найдите различие**" была размещена только на одной картинке и даже наложена на верхнюю часть изображения.

Эта надпись воспринималась, как фон, а поэтому подсознательно не относилась к картинке, которую нужно было сравнить с другой картинкой.

Итак, запомним этот закон: "**общий контекст (фон) не осознается**" (**Закон Джеймса**).

Именно в этом законе кроется один из способов влияния на подсознание. Ведь если контекст **НЕ ОСОЗНАЕТСЯ**, то значит информация, содержащаяся в контексте, **ПОСТУПАЕТ ПРЯМО В ПОДСОЗНАНИЕ**, минуя сознательные фильтры.

Как это используется.

В 1976 году (этические нормы психологии тогда были еще весьма слабо проработаны) под предлогом проверки подводников на звуковую стрессоустойчивость в каюты советских моряков, которые за два прошедшие года развелись с женами, подавался белый шум, который был "окрашен" мужским голосом, произносившим одну фразу: "**А жена была хорошая...**".

Сила звука была рассчитана так, что фразу никто не мог заметить на общем фоне. Но по возвращению на берег большинство невольных "жертв" эксперимента вернулись к бывшим женам.

Сейчас подобное воздействие, выполненное без предупреждения, конечно, было бы признано неэтичным, аморальным, противозаконным.

Однако **Закон Джеймса** до сих пор находит широкое применение в практике **политической пропаганды** - и чаще всего в обычных школьных учебниках.

Об использовании этого метода писали еще И.А.Ильф и Е.П.Петров в "Золотом теленке":

"На трех станциях: Воробьево, Грачево и Дроздово было по равному количеству служащих.

На станции Дроздово было комсомольцев в шесть раз меньше, чем на двух других вместе взятых, а на станции Воробьево партийцев было на 12 человек больше, чем на станции Грачево.

Но на этой последней беспартийных было на 6 человек больше, чем на первых двух.

Сколько служащих было на каждой станции и какова там была партийная и комсомольская прослойка?"

Помучившись над парой десятков подобных задач, Вы незаметно для себя уверитесь в том, что на свете **нет ничего важнее**, чем величина **партийно-комсомольских прослоек** в трудовых коллективах. Это и есть пример политической пропаганды.

Контекст **НЕ ОСОЗНАЕТСЯ**, а значит прямо воздействует на подсознание.

Вот еще один пример из самого обычного школьного учебника по арифметике, изданного во Вьетнаме в 1970-ых (цитирую по книге А.П.Назаретян "Психология стихийного массового поведения"):

"Из одного гранатомета можно уничтожить 5 американских империалистов. Сколько нужно гранатометов, чтобы уничтожить 20 империалистов?"

Контекст понятен - сформировать у детей ненависть к американцам.

Американские психологи, проанализировав учебники разных стран, включая США, пришли к выводу, что именно **УРОКИ МАТЕМАТИКИ**, а не истории и литературы, мощнее всего **ВОЗДЕЙСТВУЮТ** на мировоззрение детей.

В гуманитарных дисциплинах пропаганда осуществляется прямо, сталкиваясь с нормативным смысловым сопротивлением и сознательной оценкой тезисов.

В математике же внимание сосредоточено на числах и формулах, а контекст (идеологический фон) остается на периферии сознания. Так, путем скрытого регулярного повторения, нужные ценности "вдалбливаются" в подсознание решающего такие задачки человека.

Приведу интересный пример, так сказать "на злобу дня", появившийся на просторах Интернета.

### "Задача про двух революционеров

В Москве жили два революционера - **Удальцов** и **Навальный**.

**Удальцов** патологически врал по понедельникам, вторникам и средам, а в остальные дни был исключительно правдив.

А **Навальный** лгал по вторникам, четвергам и субботам, но в другие дни был честен.

На одном из митингов, когда ОМОН волок эту неразлучную пару в автозак, любознательный омоновец спросил одного из революционеров:

- Гражданин, как ваша фамилия?

Революционер ответил:

- **Удальцов**.

- А какой сегодня день недели? - продолжал расспросы омоновец.

- Вчера было воскресенье, - ответил революционер.

- А завтра будет пятница, - добавил **его сподвижник**.

- Это как? - удивился омоновец, обращаясь **к сподвижнику**. - А ты правду говоришь?

- Я всегда честен по субботам, - ответил тот уклончиво.

Революционеры отправились в кутузку, а омоновец, поразмыслив, определил, кто из них **Удальцов**, а кто **Навальный**.

Определите это и вы, а заодно назовите день, когда проходил митинг."

Задача, конечно, не сложная и решается быстро, и в конечном итоге быстро забывается. А политический контекст запоминается надолго. ;о)

Все приведенные примеры - это варианты применения **Закона Джеймса**, когда идеологическая программа внедряется в подсознание, обходя сознательное восприятие и смысловое сопротивление тексту.

Эти примеры подскажут и нам, как мы сами можем воздействовать на свое подсознание, например, для цели организации правильного питания или похудения: достаточно **решать простейшие арифметические задачи**, где будут фигурировать вредные продукты в негативном контексте.

Самый простой вариант - это или подсчет калорийности ежедневного рациона, или подсчет углеводов в рационе.

Нужно понять, что при этом **не ставится задача сознательно снижать** калорийность питания.

Важна не калорийность сама по себе, а **сам факт подсчета**, потому что именно во время подсчета в подсознание будет вноситься контекст - негативное отношение к вредным высококалорийным (или высокоуглеводным) продуктам.

Со временем негативное отношение сформируется и закрепится, и Вы просто **САМИ НЕ ЗАХОТИТЕ** есть эти продукты.

Это произойдет без всякого волевого усилия: Ваши эмоции (а значит подсознание) буквально взбунтуются **ПРОТИВ** этих продуктов.

Вот таким простым способом можно постепенно формировать у самих себя нужные эмоции.

## Глава 21. Простые пути

Простой путь всегда кажется самым верным.

Например, если человек хочет избавиться от лишнего веса, стать стройнее, гибче и легче, то первое, что ему придет на ум (и первое что ему посоветуют "заботливые" советчики): хочешь похудеть - надо "**мало есть и больше двигаться**".

Тут же советчики подскажут и рецепт того, как "мало есть": усилием воли отказаться от сладкого, мучного, жирного, запретить себе есть после 18:00, а самое лучшее - поголодать несколько дней (или даже недель).

К сожалению, **простые пути** иногда приводят к большим трагическим последствиям.

Чтобы продемонстрировать эту мысль хочу вспомнить одну историю.

В начале 1961-ого года 35-ым президентом США стал Джон Кеннеди.

В семье президента Кеннеди была одна тайна: одна из его сестер - Розмари Кеннеди - страдала шизофренией и много лет провела в лечебнице для душевнобольных.

По этой причине Джону Кеннеди, как старшему брату, приходилось достаточно часто посещать различные психиатрические лечебницы, и он знал реальную ситуацию в них - знал о многочисленных злоупотреблениях со стороны персонала больниц, о низком качестве психиатрической помощи и о фактах антигуманного обращения с пациентами.

Эти личные причины побудили Джона Кеннеди сделать что-нибудь для улучшения положения душевнобольных, для того, чтобы с ними обращались более гуманно, терпимо и человечно.

И для этого Джон Кеннеди выбрал, как ему казалось, самый надежный и самый правильный **простой путь**, который в итоге привел к абсолютно непредсказуемым последствиям.

Джон Кеннеди предоставил средства для резкого сокращения численности пациентов в государственных психиатрических клиниках, возглавил движение в поддержку умственно отсталых и психически больных, а также предложил создать сеть **Окружных Центров "Психического Здоровья"**, финансируемых из федерального бюджета, которые были бы альтернативой психиатрическим больницам штатов.

Проще говоря, шизофреников массово выпустили из больниц.

Число пациентов в государственных психиатрических клиниках США снизилось с 560 тыс. человек до 90 тыс. человек.



Остальные были просто распущены по домам, а заботу о них переложили на родственников, подразумевая, что родственники будут обращаться с психически больными людьми более гуманно, чем обращались с ними в больницах.

На созданные Центры "Психического Здоровья" возложили простую задачу - выписывать лекарства для выпущенных из больниц душевнобольных (а некоторые из этих лекарств являлись психоделиками).

В результате эти Центры "Психического Здоровья" очень быстро превратились в легализованные центры торговли наркотиками, которые не только поставляли психиатрические препараты бывшим пациентам психиатрических больниц, но и снабжали рецептами тех, кто не страдал от "серьезных психических расстройств".

К середине 1970-ых общественные Центры "Психического Здоровья" выписывали огромное количество рецептов на нейролептики и антидепрессанты, круглосуточно снабжая препаратами три-четыре миллиона человек.

Долгосрочные результаты этого простого "гуманного" решения, принятого Джоном Кеннеди, были просто катастрофическими.

Специалисты называют это решение самым крупным провалившимся **социальным экспериментом** в Америке, сравнимым по своим последствиям со спуском на воду своеобразного психиатрического "Титаника".

В ходе реализации этой программы был практически полностью утрачен медицинский контроль за большинством психически больных людей.

Резко возросла бездомность, количество преступлений, алкоголизация и наркотизация.

Массовое вливание в общество такого большого количества психически больных людей, не только имевших легкий доступ к наркотическим веществам, но и обязанных их принимать из-за своего заболевания, привело к невероятной популярности наркомании.

Эти люди, абсолютно неадекватные, но абсолютно уверенные в своих действиях, выступили центрами концентрации - вокруг них начали образовываться наркоманские ячейки.

Все это привело к настоящей психоделической революции, лавинообразно захлестнувшей США в 1960-ые годы, и к активному внедрению наркотиков во все слои американского общества.

В считанные годы в США резко вырос уровень суицидов; антиобщественное и криминальное поведение; бродяжничество; полинаркотизм с преимущественным приемом "тяжелых" наркотиков и алкоголя; невосприимчивость к медицинскому лечению и психосоциальным мерам воздействия.

Последствия этой психиатрической революции в США не пережили до сих пор.

На данный момент в США, по подсчетам исследователей, примерно 800 тысяч психически больных людей, которых до реформ Джона Кеннеди держали бы в психиатрических лечебницах, живут в обществе, находятся среди нормальных людей, ходят по улицам, и при этом они совершенно не отвечают за последствия своих поступков.

Даже сейчас многих, приезжающих в США, поражает количество фриков на улицах, в общественном транспорте и в супермаркетах.

Такова бывает цена необдуманного "простого" решения: проблемы, возникающие в результате "простого" решения, зачастую многократно превышают размеры первоначальной проблемы.

Примерно так же обстоят дела и в отношении процесса похудения.

Миллион раз подумайте, прежде чем решиться начать худеть "простым" путем - резким ограничением своего рациона (а тем более голоданием).

Потому что беспристрастная статистика показывает - из 100% женщин, резко ограничивших свое питание с целью похудения, 95% набирают **вес выше исходного**.

Получается, что резкое ограничение питания дает обратный эффект - не похудение, а **НАБОР МАССЫ ТЕЛА**.

Еще в 1995-м году был открыт гормон лептин, продуцируемый жировой тканью. Этот гормон, выделяемый жировой клеткой, влияет на центры голода и насыщения, находящиеся в головном мозге.

Можно сказать, что лептин - это "голос жировой ткани", он контролирует потребление пищи. Чем меньше лептина, тем больше мы потребляем пищи. Во время резкого ограничения питания (а тем более голодания) уровень лептина существенно снижается (Bougneres P., 1999), что и вызывает последующее обильное питание после выхода из голодания.

Конечно, на длительном голоде можно похудеть и на 20 кг за 40 дней, но снижение уровня лептина из-за резкого похудения и в этом случае в 95% приведет к компенсаторному увеличению приема пищи (проще говоря, к жору) и, через какое-то время, к неизбежному набору веса выше начального уровня.

Некоторые не очень умные диетологи советуют женщинам поголодать, а потом перетерпеть чувство голода, чтобы не набрать вес. А после, когда пациентки этого сделать не смогли - заявляют во всеуслышание о том, что женщины якобы не смогли придерживаться их метода.

Но говорить в данном случае о каком-то непослушании или недисциплинированности человека все равно, что возмущаться ускорением сердцебиения при подъеме по лестнице или повышением температуры при ангине.

Повышенный аппетит вызван физиологическими причинами, поэтому волевым усилием ему сопротивляться так же бессмысленно, как сопротивляться повышенному потоотделению в бане.

Не нужно резко волевым усилием ограничивать потребление пищи. В 95% это приведет не к похудению, а к набору веса.

Похожие результаты были получены и при исследовании этого феномена на крысах.

Один американский ученый взял самых обычных крыс и начал их усиленно кормить. Первую неделю он им давал повышенное количество продуктов, но крысы ели не очень охотно, но, тем не менее, крысы вес немного набрали.

Затем ученый посадил этих крыс на жесточайшую двухнедельную диету. Вес крыс упал, но не очень существенно от начального уровня.

После диеты исследователь позволил крысам питаться так, как они сами захотят, и они начала съедать все, что им давали. За две недели вес крыс значительно увеличился и стал существенно превышать исходный.

Потом опять была двухнедельная жесточайшая диета, которая сменялась двухнедельным обжорством, и так в течение 2 месяцев.

За два месяца **вес крыс удвоился!**

Итак, мы приходим к важному выводу: голодания и жесточайшая диета - это способ **НАБОРА МАССЫ!**

Т.к. резкое ограничение питание является способом набора веса, то не удивительно, что этот способ **широко применяется в животноводстве.**

Бычков и коров перед убоем держат на голоде, а потом дают нагуляться. Масса тела животных резко подскакивает вверх и выход мяса с туши существенно увеличивается. Дешево и эффективно.

Поэтому я совсем не удивляюсь, когда получаю письма такого содержания: "Год назад я голодала 20 дней и сбросила 30 кг. Но прошло время, и я набрала прежние килограммы и десяток лишних."

Что я могу им на это ответить... Все так и должно было быть... Голодание - способ набора массы, а не похудения, как многие очень ошибочно считают.

Так что нужно всегда помнить - настоящее долгосрочное похудение не может быть связано с жесткими диетами или голоданием.

Простые пути не всегда оказываются правильными, часто они не решают проблему, а лишь усугубляют её...

Приведу еще один пример на похожую тему.

**Отрывок из письма:** "Летом я перешла на здоровое питание (покупала только натуральные продукты, готовила сама) , оооочень много занималась спортом (как правило 1 класс йоги в день, еще какой-нибудь фитнес класс и бег либо велосипед) за 3 месяца я очень сильно похудела, набрала мышечную массу, хорошо себя чувствовала.

Так я занималась до октября, и за это время не ела ничего сладкого, в смысле конфеты, торты, печенье.

Забыла сказать, что у меня зависимость к сладкому, я с подросткового возраста ела его мешками, и не могла остановиться, даже если уже не лезло. Я могла неделями поедать торты, и не ела ни курицу, ни овощи. В общем, мне было очень сложно без сладкого.

В октябре прошлого года я решила съесть шоколадку, к вечеру я съела целых 5 штук и потом пошло-поехало: я перестала заниматься йогой, перестала бегать, засела дома, ходила только на работу и на учебу, и то много пропускала, потому что была депрессия, и я очень быстро толстела.

Я просто не могла остановиться. Все, что я потеряла с июля по октябрь (примерно 20 кг ) я набрала, и это все продолжается до сих пор... Анастасия, USA, NY."

Анастасия рассказала очень типичную историю.

Решив похудеть, она начала очень много заниматься спортом и запретила себе есть сладости.

Т.е. Анастасия решила действовать максимально прямым способом - "**сила воли плюс характер**" - т.е. жесткие запреты, диета и очень много физ.нагрузки.

Усилием воли Анастасия воздерживалась от сладостей несколько месяцев, категорически их себе запрещая.

Но когда однажды попробовала шоколадку, то сразу же сорвалась, в этот же день съела пять шоколадок, и затем стала поедать сладости в огромных объемах.

В результате все достижения многомесячного насилия над собой быстро испарились.

Это **очень типичная история** с заранее предсказуемым итогом: насилие над собой приводит к срывам, перееданию и набору веса выше исходного.

И человеку от этого особенно обидно, т.к. **на насилие над собой** он потратил **очень много сил**, моральных и физических.

Рассказ Анастасии наглядно показывает, что **насилие над собой - это самое бесполезное насилие**. Оно и самое трудоемкое, и конечный результат этого насилия прямо противоположен желаемому.

Анастасия честно пишет про свою зависимость от сладкого. Попытавшись бороться со своей страстью волевым усилием, Анастасия только туго взвела

пружину своей страсти, т.е. **УСИЛИЛА** свою страсть. Результатом был срыв и переедание сладкого.

С зависимостями нельзя бороться волевыми методами. Нужны другие подходы.

Вообще, действие страсти очень напоминает воздействие поющих Сирен, описанных древнегреческим поэтом **Гомером** в "Одиссее".

В своей поэме Гомер рассказывает об одном из приключений Одиссея, когда тому пришлось проплыть мимо острова Сирен - поющих полуженщин-полуптиц.

Сирены завлекали мореплавателей своим сладостным пением, перед которым было невозможно устоять, а потом раздирали их на части и пожирали. Весь остров Сирен был усеян костями мореплавателей.

В образе Сирен отчетливо угадывается эпизод **борьбы человека со своей страстью**. Страсть так же, как и сладострастно поющая Сирена, незаметно завлекает и успокаивает человека, а потом убивает.

В основе проблем с лишним весом лежит **страсть**: у женщин, как правило, это страсть к сладкому; у мужчин, как правило, страсть к алкоголю (прежде всего к пиву).

В рассказе Гомера об Одиссее, проплывшем мимо острова Сирен, внимательный читатель может найти совет о том, как преодолевать свои страсти.

**Что же посоветовал Гомер для преодоления своей страсти?**

Гомер обратил внимание на то, что, **во-первых**, о страсти нужно **ЗНАТЬ**.

Путник, который не знает об острове Сирен, проплывая мимо, обязательно станет их добычей. Так и человек, не осознающий свою страсть, не сможет ее преодолеть. Страсть его просто съест.

Одиссей узнал об опасности, грозящей ему с острова Сирен, от благосклонной богини.

Человек может осознать свою страсть, если будет наблюдать за собой, или например, вести пищевой дневник, который иногда обнаруживает совершенно неожиданные вещи.

Однако нужно заметить, что современный человек, с детства приученный к осмыслению своих действий, как правило знает о своей страсти.

Но знание об опасности - это важно, но этого недостаточно. Даже зная о своей страсти, человек не может ей противостоять.

Чтобы противостоять Сиренам, Одиссей велел залепить своим спутникам уши воском, а себя приказал надежно привязать к мачте.

Итак, Гомер предлагает **два способа избежать соблазна страсти**: а) слышать, но не иметь возможности реализовать; б) перестать ее слышать.

Не иметь возможность реализовать свою страсть - это, конечно, самый надежный способ, к которому очень часто прибегают при лечении наркомании.

Например, на данный момент в наркологии существует множество разнообразных методов лечения от наркотической зависимости с той или иной эффективностью.

Но из всех методов, описанных в научной литературе, только **ОДИН метод дает фактически 100% результат**.

К этому методу прибегают родители, измученные бесконечной наркоманией своего ребенка-подростка. Родители продают квартиру, машину, вещи и эмигрируют в Австралию, Израиль, Аргентину и т.п.

Во всех описанных наркологами случаях таких переездов зафиксировано 100%-тное прекращение наркомании.

Резкая смена местожительства отрывает наркомана от привычной среды, языка, способов добычи наркотика, в результате **наркомания прекращается**.

Однако для избавления от страсти к сладостям и пиву этот способ не подходит - сладости и пиво слишком доступны, т.е. всегда есть возможность свою страсть реализовать.

Это значит, что нужно воспользоваться **вторым способом** - перестать слышать голос страсти.

В психологии есть много вариантов реализации этого способа, и сейчас мы рассмотрим один из них - осознание результата.

Чтобы воспользоваться этим способом, вспомним одну важную деталь из письма Анастасии - **связь переедания сладкого и депрессии**.

Давайте подумаем, что испытывает женщина, после того, как съест 5 плиток шоколада?

Она испытывает депрессию. Она очень жалеет о том, что сделала, она себе ругает разными словами, она на себя гневается. Причем все это зачастую происходит даже не после поедания всего шоколада, а уже в середине процесса поедания.

Таким образом, основным следствием переедания сладкого является не ощущение приятного вкуса во рту, а **самоуничтожение**.

Так бывает практически всегда: любое переедание заканчивается самообвинениями.

Из этого очевидного факта мы вправе сделать логичный вывод: результатом поедания сладкого является не приятное ощущение сладкого вкуса во рту, а **возращение ненависти к себе**.

Этот факт приводит нас к парадоксальному выводу: получается, что человек, думая, что ест сладкое, чтобы себя порадовать и получить удовольствие, на самом деле в результате приема сладкого получает депрессию и гнев к самому себе.

Людям, любящим сладкое, очень важно осознать эту **прямую связь** между поеданием сладкого и последующей вспышкой ненависти к самому себе.

Никто не хочет себя ненавидеть, никто не хочет себя искусственно вводить в депрессию и изводить самообвинениями.

Поэтому, прежде чем в следующий раз поесть сладкого, задать себе вопрос: **а буду ли я себя ругать за этот кусочек сладкого?**

Если ответ будет: "**Нет, не буду**", значит можно спокойно его съесть.

Если внутренним ответом будет уверенное "**Да, буду**", то разумнее отложить этот кусочек, т.к. самому себя заведомо провоцировать на ненависть и гнев в отношении себя **очень опасно**.

Опасно во всех смыслах - ведь именно **аутоагрессия** (агрессия, направленная на самого себя) считается причиной большинства психосоматических заболеваний от гипертонии и бронхиальной астмы до дерматита и язвы желудка.

Осознание влияния приема сладостей на свое настроение и является способом остановить переедание лишнего.

Ведь каждый проглоченный кусочек – уже будет восприниматься не кусочком желанной сладости, а добровольно съеденным **кусочком зла и гнева**, адресованного **себе**.

Человек, который осознает, что пожалеет о съеденных сладостях, который уверен, что будет ненавидеть себя после этого и возможно даже впадет в депрессию и гнев, с высокой степенью вероятности в итоге отложит в сторону эти сладости.

Отложит не потому, что себе запретит, а потому, что перестанет его хотеть. Он просто перестанет слышать голос сладострастных Сирен.

Вполне разумное желание не жалеть о содеянном и не испытывать гнев в отношении самого себя, остановит "сладкоедство" естественным образом, без всякого насилия и применения силы воли.

Итак, сделаем **вывод**: Нужно есть то, за что Вы себя не будете ругать.

Понимание этого позволит избежать неконтролируемого поедания сладкого.

Это в полной мере касается и потребления алкоголя. Если Вы знаете, что за выпитое будете себя вскоре нещадно бичевать разными непотребными словами, то значит прием алкоголя - это верное средство вызвать аутоагрессию.

Соблазн использовать прямые волевые способы похудения обычно особенно велик весной.

При приближении лета женщины все чаще и чаще подходят к зеркалу и прикидывают, как на них будет сидеть та или иная одежда, достают из шкафов и примеряют блузки, брюки, жакеты, пиджаки, туники и т.д.

Однако взгляд на саму себя и примерка вещей не всегда приносит положительные эмоции - часто оказывается, что красивые модные вещи оказываются малы.

Внимательно рассматривая себя в зеркало, оценивая недостатки своей фигуры (не всегда объективно), женщина может испытать резкий всплеск негативных эмоций, основным результатом которых будет **"Надо что-то срочно делать!"**.

И в этот момент, что называется "планка падает", и она, охваченная сильными эмоциями, решает любой ценой **очень быстро** похудеть.

Женщина начинает судорожно придумывать и пробовать различные способы быстрого похудения - голодания, жесткие диеты, прием слабительных, таблеток для похудения, физ.нагрузка до изнеможения и т.д.

Эмоционального напора для самоистязания хватает на пару недель, во время которых вес, действительно, слегка уменьшается.

Но затем она понимает, что больше не в состоянии выдержать ни этих диет, ни этих голоданий, ни этой физ.нагрузки, и в итоге возвращается к своему привычному питанию. Все с таким трудом сброшенные килограммы быстро возвращаются назад, да еще и с прибавкой.

Почему так происходит?

Потому что **похудение не может быть быстрым процессом**.

1 грамм жира имеет калорийность 9,3 ккал.

Если у человека 20 кг лишнего веса, то он должен создать дефицит в 186000 ккал.

Много это или мало? Для примера приведу несколько значений из таблицы расхода калорий за 1 час при различных видах деятельности (для человека массой 70 кг):

Занятия аэробикой - 364 ккал;

Вскапывание земли - 280 ккал;

Быстрые танцы - 518 ккал;

Бег трусцой - 448 ккал;

Прыжки через скакалку - 392 ккал;

Подъем по лестнице - 518 ккал;

Ходьба 5 км/ч - 330 ккал.

**Итак, ответим на вопрос:** можно ли быстро похудеть?



Для этого предположим самый крайний, невозможный вариант - допустим, что человек вообще **ничего не ест и 5 часов в день занимается аэробикой**.

Тогда за день он истратит примерно 3200 ккал (из них 1500 ккал - основной обмен, т.е. поддержание жизнедеятельности). Для того, чтобы ему сбросить 20 кг нужно в таком режиме прожить 58 дней, т.е. 2 месяца.

А если он ест и не занимается по 5 часов в день аэробикой, то, конечно, этот срок существенно увеличивается.

Основываясь на этих цифрах, мы обязаны сделать вывод: **похудение - это длительный процесс**. Каждый, кто надеется похудеть быстро, заведомо обрекает себя на последующие срывы и переедание.

Конечно, желание похудеть быстро - это вполне понятное желание. Но от такого желания нужно избавляться.

В одном из научных журналов мне как-то встретились данные одного очень интересного эксперимента. Психологи измеряли эффективность в достижении конечной цели в зависимости от силы начального желания.

Результаты оказались поразительными: чем **СИЛЬНЕЕ** человек хотел чего-то достичь, тем **РЕЖЕ** он это достигал.

Т.е. сильное желание не помогает в достижении цели, а **ВРЕДИТ**.

И это напрямую относится к процессу похудения - чем сильнее желание похудеть, тем вероятнее, что человек начнет "ускорять" процесс, голодать и насиловать себя спортивными нагрузками, что быстро приведет к срыву, а значит и к набору веса.

**Вывод:** не гоняйтесь за быстрыми способами похудения - в итоге эти способы приведут к набору массы тела.

Используйте только те способы, которые рассчитаны на длительный срок, которые комфортны. А так как путь к стройности - это длительный процесс, то лучше как можно быстрее начать по нему **спокойно** двигаться.

Можно год за годом пробовать "похудеть быстро" и так в итоге и не похудеть ни на грамм.

А можно без суеты настроиться, начать спокойно заниматься длительным процессом похудения и за полгода-год достичь нужных результатов.

Но не пытайтесь идти к похудению волевым (силовым) методом, "напролом".

**Вспоминается один эксперимент.**

В две клетки посадили курицу и собаку.

Перед каждой клеткой поставили миску с едой.

Дотянуться до миски мешают прутья клетки. При этом дверца у клетки, расположенная сзади, открыта.

Собака, после нескольких неудачных попыток, сообразила, вышла из клетки через заднюю дверцу и, обогнув клетку, оказалась у миски.

**Курица же упрямо лезла напролом.** Естественно безуспешно.

Человек, который пытается похудеть силовым методом, очень мне напоминает эту курицу из эксперимента, которая увидев прямо перед собой миску, все время лезет напролом, а значит никогда миску не достанет.

Так и человеку, желающему сбросить лишний вес, очень часто кажется, что результат вот он, очень близко, стоит только "немножко" перетерпеть, поголодать, понасиловать себя.

Но каждый раз после таких попыток пойти напролом, результат становится все дальше и дальше.

Эта курица из эксперимента - идеальный образ для того, чтобы показать, как действуют сильные эмоции, которые **отключают рассудок**.

Это касается не только похудения, а вообще всех сторон жизни. Сильные эмоции, страстные желания не помогают в достижении цели, а заставляют совершать ошибки.

## Глава 22. Насыщение вкусом

Часто можно услышать мнение, что избавления от лишнего жира без напряжения силы воли невозможно.

Дескать, для достижения результата обязательно **нужно помучиться** и пострадать: **"Мед без пчелиных укусов не добыть"** – вздыхают последователи волевого похудения.

Однако, в нашем организме существуют некоторые физиологические особенности, которые позволяют добиваться уменьшения массы тела и без напряжения силы воли.

Важно лишь эти особенности знать.

Дело в том, что в организме есть несколько путей доставить до мозга сигнал о насыщении.

**Первый путь – сигнал от рецепторов желудка.**

Когда желудок наполняется и растягивается, в дело вступают рецепторы, которые реагируют на изменение натяжения стенок желудка. Они расположены **в верхней части желудка** на внутренней его стенке.

Когда стенки этой части желудка расширяются, то в мозг поступает сигнал, что пора заканчивать прием пищи, человек при этом испытывает чувство сытости.

Кажется, что все просто – человек просто ест, и желудок сам сигнализирует о том, что пора остановиться.

Однако, желудок – это, по сути, растягивающийся мышечный мешок.

Поэтому, **если есть быстро и много**, то происходит **парадокс** – пища растягивает нижнюю часть желудка и под своим весом проваливается все ниже и ниже, **удаляясь от рецепторов насыщения**.

В результате человек вроде съел много, а **чувства сытости нет** – рецепторы верхней части желудка так и остались незадействованными.

Чтобы избежать такой ситуации требуется есть медленно, и не допускать растяжения нижней части желудка одномоментным поступлением большого количества пищи.

Врачи придумали, как этим можно воспользоваться для избавления от лишних килограммов.

Т.к. рецепторы насыщения расположены в верхней части желудка, то этим **пользуются хирурги** для лечения ожирения. Они перетягивают кольцом

(бандажируют) верхнюю часть желудка, разделяя его на две половины, соединенные узким проходом.

В результате, пища сначала заполняет верхнюю часть желудка (и тут же мозг от рецепторов получает сигнал о насыщении), а только потом пища движется в нижнюю часть желудка.

Интересно, что питание после такой операции обязательно должно быть **медленным и прерывистым** – пациент должен взять в рот небольшое количество пищи, прожевать **не менее 30 раз**, проглотить, и **сделать паузу на 1 минуту**.

Самое поразительное, что стоит только перейти на подобное **медленное и прерывистое** питание (причем без всякой операции), как вес тут же пойдет вниз, а желудок будет вовремя давать сигнал о насыщении.

Т.е. нужна не столько операция, сколько изменение культуры приема пищи.

Итак, **первый путь** сообщить мозгу о насыщении – через сигналы от механорецепторов желудка.

Однако, опыты проводимые физиологами с собаками, выявили очень интересный факт – иногда собака прекращала есть **еще до того**, как желудок был наполнен.

Так был выявлен **второй путь** - сигналы от вкусовых рецепторов ротовой полости.

Сначала исследователи установили следующее – оказалось, что если раздражать вкусовые рецепторы животного сахаринном (очень сладкое вещество, не имеющее питательной ценности), то чувство голода у животного резко снижается.

Причем введение сахарина через трубочку напрямую в желудок такого эффекта не давало.

Стало очевидно, что все дело **именно во вкусовых рецепторах полости рта**.

Были проведены многочисленные исследования, которые показали, что сигналы от рецепторов ротовой полости влияют на общий объем съедаемой пищи.

Животные, получающие интенсивное раздражение этих рецепторов, прекращали прием пищи **при полупустом** желудке.

Проще говоря, если вкусовые сосочки языка раздражать различными вкусами, то мозг быстрее дает телу команду о наступлении сытости.

Человек, который съедает за один прием пищи **продукты разных вкусов**, быстрее насыщается, причем меньшим количеством еды.

И, конечно, можно и нужно этим воспользоваться для процесса похудения. Ведь это позволит почувствовать насыщение даже тогда, когда желудок будет полупустым.

Итак, если Вы хотите питаться вкусно, полезно, и при этом без переедания, то должны позаботиться о том, чтобы в тарелке было **много вкусов**.

Делается это очень просто.

**Условно представим** себе тарелку с картофельным пюре.

Мысленно **1/4 часть** пюре из картошки удалим, а положим на это место салат из морской капусты (или квашеной капусты, или салат из свежих огурчиков и т.п.).

Мысленно **удалим еще 1/4 часть** картошки и заменим ее консервированным зеленым горошком (или фасолью, или кукурузой, или кабачковой икрой и т.п.).

Мысленно **удалим еще 1/4 часть** картошки и положим туда мясо, рыбы или половинки вареного яйца и т.п.

Поставьте рядом блюдце с каким-нибудь соусом (соевым, майонезным и т.д.), в который будете время от времени окунать кусочки пищи.

Получим вкусное, полезное и не очень калорийное блюдо, которое позволит насытиться без переедания.

Что удивительно, **русская национальная кухня** очень богата блюдами с разнообразными вкусами.

Это прежде всего различного рода **первые блюда** – окрошки (на квасе, на кефире, на айране, на березовом соке, на огуречном рассоле и т.п.), рассольники, борщи, солянки, щи и т.п.; а так же **большое количество овощей**, которые ели не только в сыром виде, но и варёными, пареными, печёными, квашеными, солёными, мочёными и маринованными.

Обязательно попробуйте.

## Глава 23. Самые вредные продукты

Очень часто случается так, что всего несколько продуктов или даже всего один продукт становятся причиной больших проблем со здоровьем.

И стоит только ограничить прием этого продукта, как здоровье само собой начинает восстанавливаться.

Но для того, чтобы это сделать, этот продукт сначала требуется найти. А это, подчас, не такая уж и легкая задача.

Расскажу одну историю.

Французский исследователь **Жак Ле Гофф** обратил внимание на то, что Крестовые Походы поразительно совпали с разразившейся в средневековой Европе эпидемией **эрготизма** (отравления спорыньей).

Крайние проявления эрготизма, принимающие ужасающие формы, получили название "**огонь святого Антония**" и "**ведьмина корча**".

Дело в том, что **спорынья** – это **грибок**, который активно размножается на зернах ржи в холодном и сыром климате.

И в XI-XII веках случайно совпали несколько факторов:

- постепенное замедление Гольфстрима вело к наступлению Малого Ледникового Периода; климат Англии, центральной и северной части Франции и Германии вдоль Рейна становился все более и более холодным и сырым;
- спорынья абсолютно незаметна в темной ржаной муке, из которой тогда и делали хлеб;
- хлеб люди ели каждый день, а ржаной хлеб был основным продуктом бедняков.

В результате миллионы европейцев каждый день в течение многих десятилетий травили себя алкалоидами спорыньи.

Здесь нужно заметить, что алкалоиды спорыньи – это не просто яд, но и мощнейший **галлюциноген**. Именно из него получают известный психоделик **ЛСД**, признанный наркотиком и запрещенный в большинстве стран мира.

О том, какое влияние оказывает ЛСД на человека, можно судить по признанию немецкого химика **А. Хофмана**, проводившего в XX веке исследование этого препарата на себе:

"Женщина возле двери, которую я с трудом узнал, принесла мне молоко – в течение вечера я выпил два литра. Это больше не была фрау Р., а скорее злая,

коварная ведьма... Какой-то демон вселился в меня, овладел телом, разумом и душой".

А теперь представьте масштабы бедствия в Европе, где большинство населения каждый день ело хлеб со спорыньей, т.е., фактически, принимало небольшие дозы ЛСД.

Это было **буйство безумных**.

Под истерические визги толпы сжигали на кострах не менее истеричных "ведьм"; по дорогам Европы бродили тысячи истязателей плоти, бичующих себя кнутами и гордящихся своими кровоточащими язвами; психические заболевания стали не исключением, а нормой.

Сказки о людоедах и вампирах – не выдумка, а дошедший до нас из Европы отзвук того времени: одурманенные люди и в самом деле поедали других людей и пили их кровь.

Призывы Папы Римского о спасении "Гроба Господня" легли на благодатную почву – **безумцы** получили **Цель**.

Крестьяне, вооруженные топорами и вилами, без раздумий оставляли семьи и шли в неизвестность – куда-то в далекую Палестину.

Как пишут свидетели тех дней: "повсюду: в деревнях, прямо в поле – люди оставляли свои орудия, бросая на месте даже то, что было у них в руках, и присоединялись к шествию".

"Многие города и посады Германии наводнились женщинами, которые, не имея возможности удовлетворить свое религиозное рвение вступлением в ряды крестоносцев, раздевались и голые бегали по улицам и дорогам".

Подростки не отставали от взрослых.

Некому **Стефану**, подростку, проживавшему во Франции, явился **Иисус** в белом облачении и велел стать главой нового Крестового похода.

Эта идея как пожар пронеслась по Европе, и в итоге собралось 25 тысяч детей из Франции и Германии, направившихся на юг, чтобы добраться до Палестины.

Это напоминало нашествие саранчи, т.к. дети на своем пути воровали любую доступную еду и грабили местное население.

Многие подростки погибли от холода и голода в Альпах, но большая часть из них все же пришла в Италию и добралась до берега Средиземного моря.

И здесь они уверовали, что Господь должен заставить море расступиться перед ними, идущими по Его зову, и стали усердно молиться.

Этот **детский Крестовый поход** христиан против арабов имел неожиданное окончание.

Море не расступилось, и детей подрядились бесплатно переправить в Палестину несколько местных деловых людей.

Они усадили подростков на корабли, привезли их в Египет и **продали в рабство** к арабам.

Интересно, что **жители Южной Европы** принимали очень незначительное участие в Крестовых походах. Их не коснулась эпидемия эрготизма. Видимо, поэтому и **Возрождение** началось именно в этом регионе.

Позже (к XVII веку), по мере распространения по Европе **картофеля** и перехода на **пшеничный хлеб**, эпидемии отравлений спорыньей были сведены к минимуму, а потом и вовсе практически исчезли.

Это очень поучительная история.

Человек склонен думать, что абсолютно управляет своим поведением, что его поведение разумно и обоснованно.

На самом деле это далеко не так.

Во многом наше поведение определяется тем, что и как мы привыкли есть.

Самый простой пример - голодный человек агрессивен, капризен и вспыльчив. И чем дольше он находится в голодном состоянии, тем больше выражена агрессия и злость.

Поэтому с физиологической точки зрения самое идеальное питание – это дробное питание (частые приемы пищи небольшими порциями).

Дробное питание будет лечебным не только **для тела** (его назначают при заболеваниях ЖКТ), но и **для души** (оно снимает тревожность и агрессивность).

Съедаемые нами продукты управляют нашим поведением, даже если мы этого не осознаем.

В Средние Века всего один продукт, который ели практически все (зараженный грибком ржаной хлеб), испортил жизнь миллионам людей и изменил течение человеческой истории.

Сейчас тоже есть продукты, которые портят жизнь миллионам людей, управляя их поведением и подкашивая здоровье.

Эти продукты – так называемые **быстрые углеводы**, т.е. углеводы, приводящие к **резкому скачку сахара** в крови.

Дело в том, что на повышение сахара в крови наш организм отвечает выделением в кровь инсулина.

А теперь представьте, что человек привык есть быстрые углеводы (сахар, булочки, белый хлеб, печенье, конфетки и т.п.).



У такого человека достаточно быстро **формируется условный рефлекс**: организм привыкает автоматически реагировать на вид продукта или на наступление времени приема продукта – вырабатывать **инсулин** только от вида конфетки или при приближении времени перекуса.

Особо выделю этот момент – **инсулин** начинает вырабатываться **автоматически**, еще до того, как человек что-то съел.

Происходит примерно то, что было в экспериментах с собаками у физиолога **И. П. Павлова** – слюна у собак начинала течь только от того, что звенел звоночек, предупреждающий о скором наступлении времени кормления.

Поступивший в кровь **инсулин вызывает сильное чувство голода** и сильно тормозит сознательную деятельность. Человека начинает заботить только одна мысль – как бы чего-нибудь побольше съесть. И, конечно, добравшись до еды, он переедает.

Из-за гигантского потребления **быстрых углеводов** эпидемия ожирения накрыла все развитые страны. Из-за них даже дети набирают ненормально большие объемы.

Из-за них подростки и взрослые подсаживаются на продукты брожения сахаров – алкогольные напитки, являющиеся причиной "пивного брюшка" у мужчин.

Но в отличие от голодающих жителей Средневековой Европы, у которых не было возможности отказаться от зараженного хлеба, у нас есть возможность осознать вредное влияние быстрых углеводов и решиться произвести переоценку своего рациона.

Конечно, решиться не всегда бывает просто.

Многие люди имеют те или иные вредные привычки и говорят, что хотят от них избавиться, но никак не могут.

Однако, если человек не может избавиться от какой-то своей зависимости, это значит, что он еще **не решился**. Он еще не принял окончательного и бесповоротного решения о разрыве с зависимостью.

В голове у него есть мысли "за" и "против", но ни у одной из них нет подавляющего "большинства голосов".

Вот и получается, что утром побеждают одни мысли, вечером – другие, а человеку кажется, что он не может побороть свою зависимость.

А на самом деле все проще – он просто еще не решился по-настоящему от нее избавиться, он еще колеблется.

Вот это и есть важный секрет успешных психологов: они знают, что пока человек не решился отказаться от своей привычки по-настоящему, ничего не выйдет.

Отказ от вредной привычки произойдет **сам собой**, естественно и безболезненно, если в голове человека доводы "против" перевесят доводы "за".

### **Приведу несколько примеров из жизни.**

Человек служил в милиции, подполковник. Он давно хотел бросить курить, но никак не мог. Работа нервная. Однако, когда у него родился долгожданный ребенок (дочка), то вопрос с курением отпал сам собой – он просто не мог допустить мысли, что будет пропахший куревом приходить с работы и дышать на этот милый розовый комочек.

Он бросил курить, хотя до этого курил почти 20 лет. Доводы "против" перевесили доводы "за".

**Еще пример.** Спортивный парень в мрачные 1990-ые связался с компанией наркоманов. Сначала покуривал травку, затем перешел на более сильные наркотики.

Но однажды у одного из его новых знакомых случился "передоз" – и тот умер прямо на его руках.

Глухой ночью он утащил труп на ближайшую остановку, усадил на скамейку, но глядя на все это, с ужасом осознал, что такой же конец уже скоро может ждать и его самого.

Этот ужас изменил его жизнь – с тех пор он никогда не употреблял наркотики, вернулся в спорт и достиг в нем больших успехов – вошел в олимпийскую сборную России.

Пережитые этим человеком драматические события позволили доводам "против" наркотика перевесить доводы "за". И это изменило его жизнь.

Подобным образом обстоят дела и с избавлением от излишков жира на теле.

Многие люди говорят, что **"хочу похудеть, но никак не могу это сделать"**.

Это говорит лишь о том, что **они так и не определились** – стоит ли им избавляться от своей зависимости или не стоит.

Утром побеждают одни мысли ("**могу вообще не есть**"), а вечером другие ("**готов съесть слона**").

Из-за такой двойственности и возникает ощущение "не могу похудеть".

На самом деле, конечно, **похудеть может каждый**. В моей практике были случаи, когда **лежачие больные** сбрасывали до 50 кг лишнего веса.

Важно лишь одно - чтобы доводы "против" переедания перевесить доводы "за".

Причем обычно речь идет не просто о переедании, а **переедании вполне конкретных "любимых" продуктов**.

Да, в подавляющем большинстве случаев в лишнем весе **виновны всего один или несколько** продуктов (чаще всего это что-то сладкое, мучное или спиртное).

**Зависимость всего от нескольких продуктов** может сделать человека полным и испортить ему жизнь.

Избавление от этой зависимости вернет стройность, здоровье и изменит отношение к себе и окружающим.

Начать нужно с поиска таких продуктов в своем рационе, а затем уменьшить их ежедневное потребление.

Для решения **ПЕРВОЙ задачи** потребуется начать вести пищевой дневник, куда предстоит записывать все съеденное за день и подсчитывать калорийность суточного рациона.

Сразу сделаю пояснение.

С помощью пищевого дневника можно легко найти нашего главного врага, который, зачастую, совершенно незаметен.

Наш главный враг - это те несколько "любимых" продуктов, которые и портят нашу жизнь больше всего. Знать этого врага нужно в лицо, это нам позволит резко ограничить прием этих продуктов.

Обычно в лишнем весе виноваты совершенно конкретные пищевые пристрастия. Грубо говоря, есть некоторые продукты, которые нам сильнее всего нравятся и которые мы можем есть много и часто: чаще всего это будет или что-то высокоуглеводное (сладкое, мучное), или алкоголь.

Именно благодаря этим "любимым" продуктам человек и набирает вес.

Кто-то любит булки с сахаром, кто-то конфеты, кто-то пиво по вечерам. К этим продуктам мы равнодушны, привязаны.

Пищевой дневник четко покажет на эти продукты. Вы их увидите по цифрам суммарной калорийности. Именно эти продукты и вносят наибольший вклад в калорийность Вашего рациона.

Подавляющее число полных людей свято уверены в том, что едят очень мало.

И только когда начинают подсчитывать количество съеденного, то у них открываются глаза на реальное положение дел.

Кроме того, они выясняют, какие продукты из их ежедневного рациона самые калорийные и постепенно начинают их ограничивать.

Подсчитывать калории можно не каждый день, а, например, за 1-2 самых типичных дня в неделю.

Этого вполне хватит для нашей задачи контроля калорийности и выявления "любимых" продуктов.

Но хочу отметить, что рацион в эти дни подсчета калорийности должен быть самым типичным, примерно таким же, как и в течение всей недели.

Не надо искусственно заставлять себя понижать калорийность рациона. Насилие над собой ни к чему хорошему не приведет.

Конечно, Вы можете вести пищевой дневник каждый день – это будет еще лучше. Но это совсем не обязательно.

Нужно учесть, что 90% человеческого жира образуется из съеденных углеводов.

И только 10% жира - из съеденных жиров. (Из съеденного белка жир практически не образуется).

По мере ведения пищевого дневника постепенно выделится список "любимых" продуктов, которые ответственны за Ваш лишний вес. Как правило, это будут продукты с большим содержанием углеводов - сладости, лапша, картошка, мучное, пиво и т.п.

Выделите из этого списка 2-3 продукта, которые наиболее, на Ваш взгляд, ответственны за набранные Вами килограммы.

Теперь, когда список "любимых" продуктов известен, переходим к решению **ВТОРОЙ задачи** - уменьшению суточного потребления этих продуктов.

Для этого можно сделать следующее.

### **1. Образно представить продукты в виде жира.**

Итак, после того, как Вы начали вести пищевой дневник, перед Вами окажется список тех продуктов, которые Вы очень любите и которые дают больше всего калорий в Вашем рационе. Как правило, это углеводы.

Хочу отметить, что наше отношение к этим продуктам вовсе неоднозначное и гораздо более сложное и сильное, чем мы себе представляем.

Дело в том, что тогда, когда мы рассматриваем себя в зеркало, то жутко ненавидим свой жир.

Но жир - это та же самая еда, которая отложилась у нас в виде запаса. Это те самые наши любимые конфеты, пироженки, лимонады, пиво, вино.

Таким образом, в жизни большинства полных людей возникает своеобразная любовь-ненависть к еде, к "любимым" продуктам. Эти отношения очень напоминают страсть.

И наша задача эту страсть убрать, сделать отношение к еде и "любимым" продуктам ровным и спокойным. Для этого нам надо совместить любовь к этому продукту и ненависть к жиру.

Для этого каждый раз, когда Вы видите продукты из полученного списка "любимых" продуктов (на первых порах список лучше сократить всего до 2-3 продуктов), представляйте, что они **неизбежно превращаются в жир**.

Они превращаются в жир, готовый прилипнуть к Вашим бокам, бедрам и подбородку.

И в этом образе нет ни капли лжи, ведь эти продукты **УЖЕ** налипли на Ваше тело в виде жира.

Именно с этих продуктов и нужно сорвать маску. Да, внешне они такие вкусные и приятные, но на самом деле это просто жир. Жир, который прилипает к нашему телу, и который мы так ненавидим на своем теле.

Поэтому осознайте, что каждая конфета - это **ЖИР**, который Вы съедаете, запивая чайком.

Каждая баночка пива (именно алкоголь, как правило, виноват в излишней массе тела у мужчин) - это жидкий **ЖИР**, который Вы выпиваете, закусывая соленой рыбкой.

Каждый стакан сладкой газировки содержит 4 чайные ложки **ЖИРА**.

Самое печальное, что это правда. Нам надо осознать эту правду - это поможет изменить отношение к "любимым" продуктам.

## **2. Пробудить отрицательные эмоции.**

Итак, Вы уже знаете, какие продукты в основном виноваты в Вашем лишнем весе (обычно это сдобы и сладости для женщин и алкоголь для мужчин).

На данный момент, скорее всего, Вы любите эти продукты.

Чтобы снизить их потребление, а значит и распрощаться с перееданием и лишним весом, необходимо изменить свое отношение к ним, решительно разрушить эмоциональную привязанность к этим продуктам, вызвать **НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ** по отношению к ним.

**Упражнение.** Вообразите себе, что вы сидите за столом, на котором стоят все самые вкусные виды конфет, плюшек, тортов, пирожков, сочников, сладостей.

Самые вкусные и изысканные формы, с различными наполнителями, на любой вкус, цвет и запах.

Здесь же стоят банки и бутылки с пивом, экзотическими коктейлями, бокалы пурпурного и белого вина, в некоторых из них пузырится шампанское.

Вы сначала равнодушно, а потом с ненавистью перебираете груды сладостей, берете и с силой давите их в руках; пирожное, пирожки, торты разрываете на части, и с гневом отбрасываете все это в сторону.

Бросаете себе под ноги на землю и топчете.

Сначала равнодушно и холодно, а потом с отвращением переворачиваете стаканы и бокалы с алкоголем и смотрите, как выливается и впитывается в почву вся эта спиртоносная ненавистная жидкость, портившая Вашу жизнь.

Все это огромное количество сладостей и алкоголя у вас не вызывает никаких чувств, кроме ненависти за набранные килограммы, за свой лишний вес, за созданные ими проблемы в вашей жизни.

Это упражнение, несмотря на внешнюю простоту, очень действенно. Потому что намерения, облеченные в образы и эмоции, становятся для подсознания мощным побудительным мотивом.

Поэтому при каждой свободной минутке воображайте себе какую-нибудь картинку изощренного уничтожения "любимых" продуктов.

Стоите в очереди - воображайте, как уничтожаете эти продукты, сидите в метро или маршрутке - воображайте, идете по улице - воображайте.

### **3. Уничтожение.**

Итак, у нас уже определен список тех продуктов, которые виноваты в Вашем лишнем весе. Чаще всего это углеводы - сладости, мучное, картофель, хлеб и алкоголь.

Наша главная задача заключается в том, чтобы снизить зависимость от этих продуктов, изменить свое отношение к ним. И в этом нам поможет один закон психологии, который был открыт еще 50 лет назад.

В далеком 1958 году **Джудсон Миллз** провел очень интересный эксперимент.

Миллз начал свой эксперимент с того, что выяснил отношение шестиклассников к списыванию во время экзаменов.

После этого он предложил этим школьникам поучаствовать в особом экзамене, победителя которого ожидал приз. При этом он все подстроил так, что победить **без списывания** было невозможно, кроме того списать было не сложно, и дети не боялись, что их разоблачат.

Как и ожидалось - часть школьников списывала, часть школьников не списывала.

На следующий день после экзамена Миллз провел повторный опрос этих шестиклассников относительно их отношения к списыванию.

И вот тут-то он и получил очень важный результат.

Те школьники, которые поддались искушению и списали, стали относиться к списыванию намного мягче.

Но, что важно - другая часть школьников, которые хотели списать, но устояли и не поддались искушению - они заняли гораздо более непримиримые позиции, чем раньше, и стали резко критиковать списывание.

Миллз сделал однозначный вывод: наиболее рьяными критиками становятся не те, кто всегда был против, а те, кто **испытал сильное искушение**, почти поддался, но в последний момент **сумел себя удержать** и остановиться.

Этот важный вывод был потом подтвержден во множестве различных экспериментов.

Так выяснилось, что наиболее рьяными критиками сексуальной вседозволенности оказались не те, кто всегда относился к этому вопросу осторожно, а те, кто испытал очень сильное искушение уступить своим желаниям и оказался в опасной близости от этого поступка, но в конце концов смог от него удержаться.

В другом эксперименте выяснилось, что наибольшее возбуждение при просмотре видеозаписей, изображающих гомосексуальный половой акт, испытывали именно те мужчины, которые выразили наиболее негативное мнение о мужской гомосексуальности.

Современная психология сделала из этих и других подобных экспериментов такой вывод: если Вам хочется изменить свое мнение к какому-то поступку или действию на более негативное, то **создайте искушение** совершить этот поступок, но в конечный момент **сдержитесь**, и не совершайте его.

Какое это имеет отношение к правильному питанию?

Самое прямое.

У нас есть список продуктов, которые мы любим, но которые нам очень вредят.

Нам нужно изменить свое отношение к этим продуктам на более негативное. Для этого мы и воспользуемся вышеприведенным рецептом.

Если Вы любите пирожное, то идете в магазин и покупаете самое лучшее, вкусное и красивое пирожное из всех возможных.

Вы должны испытать искушение его съесть, но удержать себя, полюбоваться на это пирожное, а потом выбросить его (или его часть) в мусорное ведро или в грязь.

Если Вы привыкли каждый вечер выпивать пиво, то покупаете бутылку любимого пива, приходите домой, открываете крышку, ощущаете соблазн его выпить, но удерживаетесь от соблазна и выливаете его в унитаз.

Если Вы обожаете жареную картошку с салом, то готовите сковородку такой картошки, открываете крышку, наслаждаетесь ее ароматом, ощущаете соблазн ее съесть, но удерживаетесь от соблазна и вываливаете содержимое сковородки в мусорное ведро.

И так можно поступить с каждым "любимым" продуктом.

Кому-то может показаться **кошунственной** сама мысль о том, чтобы выбросить любимый продукт в мусорку.

Это нормальная реакция. Она просто показывает Вашу сильную зависимость от этого продукта.

Два принципиальных замечания:

- не обязательно выбрасывать **весь продукт**, достаточно выбросить какую-то его небольшую часть (даже **небольшой кусочек**);

- психологически важно именно уничтожить (выбросить) продукт (или его часть), а не отдать (подарить) кому-то. Но если Вы выбросили небольшую часть продукта, то оставшуюся - можно отдать (подарить).

Например, Вам подарили коробку конфет. Вы берете одну конфетку и выбрасываете ее, а все остальные конфеты отдаете кому-нибудь.

**Итак**, попробуйте купить "любимый" продукт (хотя бы небольшой кусочек) и уничтожить его.

Если проделывать это периодически, то это быстро изменит отношение к "любимому" продукту: с обожания на равнодушие. А нам именно это и нужно.

Хочу привести отрывок одного письма, как пример правильного выполнения заданий этой главы:

"Задания выполняются хорошо.

Даже, бывало, начну ругаться на себя: вот, опять что-то сделала не так, а потом резко вспоминаю, что нужно эмоции в конструктивное русло направить, и начинаю гневаться на коробку с печеньками, которая всегда имеется у меня в кабинете (работаю с мужчинами-сладкоежками).

Беру печеньку - и в стену ее кидаю, или в мусорку.

Коллеги смеются. И я тоже. Так негатив уходит, я успокаиваюсь.

Или приносят мне шоколадку - на, угощайся, а я говорю: нет, спасибо, не хочется, а про себя представляю, как я ее выхватываю из рук "угощателя", **швыряю на пол** и топчу, размазываю по полу.

Хлеб и пирожки достаточно было один раз **представить** в виде **шматков сала** - тягу к ним как рукой сняло.



В целом я всем довольна, окружающие в шоке, ведь не заметить, что я похудела просто невозможно, а любимый человек так рад еще больше меня. Все супер, все замечательно! Продолжаем работать на победу!!!!))))). Юлия".

Почему к работе с "любимыми" продуктами следует подойти очень ответственно.

Вы наверняка слышали об одном эксперименте, который провели на лягушках.

Если лягушку бросить в кипяток, то она обожжется, но тут же выпрыгнет из горячей воды.

Однако если лягушку поместить в прохладную воду, воду поставить на огонь и медленно нагревать, то лягушка привыкает к постепенному изменению температуры и спокойно плавает в кастрюльке до тех пор... пока не **сварится**.

Очень часто наше поведение напоминает поведение плавающей в подогреваемой воде лягушки.

Привычное, но потенциально опасное явление перестает критически осмысливаться и начинает восприниматься **безопасным**.

Все мы знаем о трагедии древнеримского города **Помпеи**. Помпеи были в считанные часы погребены под многометровым слоем пепла в результате извержения **вулкана Везувий** 24 августа 79 года н.э.

Однако, далеко не всем известно, что Везувий постоянно курился и до этого, а за 17 лет до трагедии (в 62 г н.э.) в Помпеи произошло сильнейшее землетрясение, разрушившее большинство домов города и являвшееся очевидным предвестником будущего извержения.

Почему же люди остались жить в Помпеи? Почему они еще за 17 лет до извержения не пустились на поиски более безопасного места для своего проживания?

Они повели себя, как лягушка, которая медленно варится на медленном огне, в результате и погибли сами, и не смогли сберечь своих детей.

Современные люди не более разумны.

И сейчас возле Везувия живут люди, стоят города и проводятся экскурсии. Хотя все знают, что Везувий является **действующим вулканом**, и в истории зафиксировано более 80 его извержений, последнее было в 1944 году.

А вот еще один потрясающий пример.

В истории США был свой аналог Чернобыльской трагедии - авария АЭС на **Три-Майл Айленд** (Three Mile Island). В результате аварии произошел выброс радиоактивных газов и загрязнение территории станции радиоактивной водой.

Нестабильность в работе станции продолжалась несколько дней, и в течение всего этого времени сохранялась угроза разрушения атомного реактора, что неизбежно привело бы к радиоактивному заражению всей территории, прилегающей к станции, и подвергло бы смертельной опасности жизни сотен тысяч людей, проживавших рядом.

С точки зрения здравого смысла люди, жившие ближе всех к атомной станции, должны были бы испытать наибольший страх и, соответственно, с большей вероятностью должны были предпринять какие-то действия - хватать детей, необходимые вещи, документы, деньги и как можно быстрее уезжать подальше от места аварии.

С точки зрения здравого смысла, люди, живущие далеко от станции вполне могли вообще не беспокоиться о том, чтобы предпринимать какие-то действия.

Однако в реальности все случилось наоборот.

Те, кто жил рядом со станцией, остались дома (и даже потребовалось специальное обращение губернатора Пенсильвании, призывающее беременных женщин и детей дошкольного возраста все-таки покинуть 8-ми километровую зону от станции).

Зато тех, кто жил на расстоянии в 25 км и более километров от станции охватила настоящая паника.

Причем, чем дальше жили люди от станции, тем больше они паниковали. Например, паника в Калифорнии, находящейся на противоположном конце США, была в разы сильнее, чем паника в Пенсильвании.

А меньше всего склонны были верить в худшее и вообще что-то предпринимать сами жители Три-Майл Айленд, поведение которых вполне можно охарактеризовать как "**бездумное отрицание реальности**".

В самые критические дни, когда исход аварии был еще совершенно непредсказуем, они просто поверили, что ничего страшного не произойдет, и остались дома.

Но все эти примеры - это книжные примеры из прошлого.

Нам-то кажется, что мы не такие. Что мы не будем сидеть и безропотно ждать, пока нас накроет лавой Везувия, и не будем гадать, надеясь на "авось", прорвется радиоактивное топливо реактора наружу или не прорвется.

Однако...

Хочу еще раз напомнить об одном эксперименте, в котором впервые была доказана природа происхождения рака.

В 1914 году японские исследователи Ямагива и Ишикава сумели вызвать рак кожи, втирая в течение года каменноугольную смолу в **уши кроликов** с последующим наблюдением за животными также в течение года.

Много лет спустя в каменноугольной и сланцевой смоле были обнаружены канцерогенные углеводородные вещества - бензпирен.

"Смазывание кожи экспериментальных животных канцерогенными углеводородами вызывает плоскоклеточный рак, подкожное введение - саркому, внутривенное введение - лейкоз, а скормливанием животным канцерогенов можно вызвать рак молочных желез. **Возникновение рака легкого у курильщиков также связано с действием этих веществ**" (А.Балаж, "Биология опухолей", 1987)

"Бензпирен, будучи одним из наиболее активных канцерогенов, **попадающим в организм при курении табака...** При исследовании действия на организм табачного дыма установлено, что **курильщик находится под влиянием не менее 30 опухолеродных химических соединений...**" (А.И.Гнатышак, Общая клиническая онкология, 1988)

Получается, что каждый курильщик повторяет на своем организме эксперимент японских исследователей.

Но Ямагива и Ишикава втирали смолу в уши кроликам, а курильщики пропитывают этой же смолой свои легкие.

Кролики продержались всего один год, уже через год у них диагностировался рак. Сколько продержится курильщик?

В мире ежегодно умирает от курения 5 млн.человек. Каждый из умерших наверняка считал, что уж его-то эксперимент по пропитыванию смолой своих легких ни к чему страшному не приведет.

Чем отличается поведение курильщика от поведения жителей Помпеи, живущих на действующем вулкане, или от поведения жителей Три-Майл Айленда, не желавших в самые критические дни аварии на всякий случай уехать на несколько дней подальше, чтобы спасти своих детей?

**По своей сути, ничем не отличается.** Каждый курильщик надеется на "авось". Авось легкие еще не достаточно пропитались смолой... Авось пронесет... Это и есть бездумное отрицание реальности.

А зачем вообще пропитывать свои легкие смолой? Почему бы не жить без смолы в легких?

Впрочем, вопрос гораздо шире, и данная проблема - проблема отрицания очевидного - касается не только курильщиков, но и полных людей.

Все мы знаем, что полнота является основной причиной множества заболеваний. Прежде всего это сахарный диабет (2-ого типа), гипертония, заболевания суставов, гормональные нарушения и т.д.

Причиной полноты каждого конкретного человека очень часто является всего **ОДИН** продукт (реже два-три продукта).

Вот этот **ОДИН-ЕДИНСТВЕННЫЙ** продукт и портит всю жизнь человека, приводя его сначала к лишнему весу, а затем к проблемам с внутренними органами, гормонами и суставами.

Чаще всего этим единственным продуктом является или алкоголь, или какая-то жирно-углеводная сладость (пирожное, конфетки, шоколадные вафли и т.д.).

Человек, как правило, четко знает этот свой главный продукт, из-за которого он набирает вес и портит свое здоровье.

Но он, как и курильщики (и жители Помпеи, и жители Три-Майл Айленда), **запрещает себе думать об этой реальности**. Он запрещает себе думать о том, что каждый прием именно этого "любимого" им продукта ведет к ухудшению здоровья.

И чем такой человек отличается от кролика, которому в уши втирают ядовитую каменноугольную смолу?

Только тем, что кролику втирают яд насильно, а этот человек, условно говоря, **САМ СЕБЕ** ежедневно "втирает смолу" (вполне осознанно потребляя вредный для здоровья продукт).

Человек может оправдывать себя тем, что он очень обожает эту "смолу" (т.е. этот продукт, портящий ему здоровье), что он "втирает смолу" с любовью уже много лет и сильно к ней привык...

Но это не отменяет того факта, что каждое "втирание этой смолы" ухудшает его состояние, делает его на шаг ближе к крайне опасной болезни.

Как сделать так, чтобы перестать "втирать себе смолу" и с брезгливостью отбросить в сторону или сигарету, или этот единственный продукт, прием которого губит и внешность, и здоровье?

Думаю, что для этого будет достаточно, чтобы при взгляде на сигарету или на подрывающий здоровье продукт (алкоголь или любимая жирно-углеводная сладость), в сознании сразу всплывали измазанные смолой **уши кролика** с проявляющимися **язвами плоскоклеточного рака**.

Этот отрезвляющий образ позволит видеть реальную картину того, что мы пытаемся сделать со своим здоровьем, закуривая сигарету, выпивая алкоголь или поедая в очередной раз очередное пирожное.

## Глава 24. Ваше окружение

Человек - это достаточно обычное крупное млекопитающее, схожее по своему функциональному устройству с другими млекопитающими.

Например, дыхательная система человека в деталях схожа с органами дыхания козы, и именно поэтому все эксперименты при создании глубоководных аквалангов в 1950-1960-ых годах проделывали на козах, подбирая оптимальную дыхательную смесь.

Обмен аскорбиновой кислоты протекает у нас так же, как у обезьян и морских свинок.

А вот пищеварительная система человека по строению и физиологии очень близка к пищеварительной системе свиньи - животного, как и мы, всеядного.

Всеядность, т.е. способность извлекать питательные вещества из разнообразных источников (растительных, животных, и их сочетаний) - это одна из характерных особенностей человека, как биологического вида, которую мы делим с некоторыми другими видами млекопитающих, например, со свиньями и медведями.

Человек, как всеядное существо, практически **НЕ ОБЛАДАЕТ** врожденными способностями выбирать пищу.

Мы постигаем искусство выбора пищи путем **НАУЧЕНИЯ** с раннего детства, питаясь тем, чем принято питаться в семье и среди окружающего нас общества.

В результате передачи таких традиций в каждой группе складываются четкие предписания относительно того, что можно есть, а что - нельзя.

При этом часть продуктов вполне привычных и нормальных для другого общества, "отсекается" традицией: например, тундровые ненцы не употребляют грибов, мусульмане и иудеи - свинину, некоторые индусы отказываются от всего красного (помидоров, перца, пряностей).

Традицией могут налагаться и какие-то совершенно особенные пищевые правила: например, японцы стараются есть все в сыром виде, а китайцы даже зелень ошпаривают; иудеи не совмещают в трапезе мясных и молочных продуктов ("Не вари козленка в молоке его матери"); индусы едят пищу в зависимости от своей касты: низшие касты - говядину и свинину, а высшие предпочитают козлятину и птицу, и т.д.

**Вывод No 1. Человек ест не то, что может съесть, а то, к чему приучен.**

Например, человек вполне может съесть собаку (в Африке и Азии это считается деликатесом), человек вполне может съесть змею, или лягушку, или куколок тутового шелкопряда (это тоже деликатесы в разных странах мира), человек даже может наслаждаться поеданием мозга живой обезьянки (живую обезьянку

засовывают в дырку в столе, зажимают в тиски, специальным приспособлением сносят верхнюю часть черепа и предлагают клиенту "насладиться" поеданием обезьяньего мозга, пока тот еще теплый).

Нас, с детства приученных к русской кухне, само описание этих блюд приводит в ужас. Но люди, живущие в Южной Азии, просто облизнутся, предвкушая приятные вкусовые ощущения.

Подобное отношение к пище делает ее не просто продуктом питания, но придает ей символическое знание, позволяет отличать "своих" и "чужих".

**Вывод No 2. Наши пищевые пристрастия и запреты являются барьером, противопоставляющим две извечные сущности: "они" и "мы".**

Насколько это важно, можно показать на одном случае, который произошел в перуанских Андах в середине 1980-ых.

Немец-антрополог, исследовавший стоянки древних индейцев в высокогорных районах, был застигнут непогодой.

Уже под дождем он спустился в ближайшее индейское селение и попросил разрешения переночевать в одной из хижин. Хозяева поглядывали на него искоса, о чем-то в сторонке перешептывались, но ученый это отнес на счет известной замкнутости горцев, тем более, что в приюте ему не отказали.

Когда гостю предложили воды и пищу, то он вежливо отказался, т.к. посчитал, что в скотоводческих селениях вода и пища могут быть небезопасными в гигиеническом отношении. Тем более, что весь запас продуктов у него был с собой.

Ученый попил витаминизированного сока из бутылки, съел разогретый на походной газовой плитке концентрат и спокойно улегся спать в свой теплый спальный мешок.

Этой же ночью антрополог был убит.

Он по неведению совершил несколько поступков, которые нельзя было совершать.

Первое - он во время дождя спустился в селение с гор, а это, по верованиям андских индейцев, явный признак колдуна.

Второе и главное - он отказался от "человеческой" воды и пищи.

Он ел и пил что-то свое, не такое, как едят "все люди", а что-то "не-человеческое". Это навело индейцев на мысль, что он даже не колдун, а еще страшнее - не человек вовсе, а оборотень, который может принести огромное несчастье всему селению.

Поэтому индейцы его убили.

Человек, в отличие от животного, не относится к пище просто как веществу, необходимому для поддержания жизнедеятельности. Для людей чрезвычайно

важно еще и символическое значение совместного приема пищи. И это отразилось еще в древней Библии выражением "преломить с кем-то хлеб".

**Совместная трапеза объединяет.** Недаром во многих обществах возникала специфическая форма родства - родство по кормлению, по еде, которое считалось даже прочнее родства по крови. Это отражается в поверьях и языке не только "экзотических" народов, но и европейцев.

Например, в античной Европе различали два понятия: генитор и патер.

Генитор - это тот, кто зачал ребенка, "биологический отец".

Патер - тот, кто ребенка кормит и воспитывает.

И отца (и священников, и главу рода) в европейском языке принято называть именно **патером** (само это слово происходит от корня, означающего "кормить").

Родителем мог быть один человек, отцом - другой (причем патер считался более значимым, важным).

**Итак**, мы едим то, что привыкли, и едим это в кругу лиц, привыкших есть именно эту пищу.

И здесь мы сталкиваемся с большой трудностью.

Если привычное нам питание является вредным для здоровья, если оно приводит к набору веса или заболеваниям, то нам тяжело от него отказаться именно из-за того, что мы начнем выбиваться из круга "своих".

Поэтому очень желательно попробовать договориться со своим окружением (с теми, с кем происходит совместное питание) о новых правилах приема пищи, о новых ограничениях.

И тогда эти ограничения не будут казаться экзотикой (а Вы не будете казаться "белой вороной"), а наоборот, быстро станут естественными и традиционными для Вашей группы.

Например, если Вы питаетесь на работе с одними и теми же сослуживцами, то можно договориться всей группой есть вместо хлеба отрубные хлебцы. Вы можете договориться каждый обед обязательно съедать немного морской капусты. Вы можете решить в своей группе по праздникам пить только разбавленное до 1/4 вино (налить в емкость 1/4 часть вина, затем долить 3/4 частями воды – именно так пили вино в Др.Греции).

И так далее.

Таким образом, основываясь на новых пищевых правилах (в которых каждому вредному продукту придумана полезная замена), Вы сможете создать новую категорию "своих" людей, питающихся так, что это способствует здоровью и похудению.

А после того, как эта группа создана, соблюдение описанных правил очень быстро приведут к тому, что правила станут привычками, и Вы уже просто не захотите есть хлеб, пить крепкие спиртные напитки, и есть жирные продукты.

В результате польза будет всем - и Вам, и каждому участнику Вашей группы.

И дело тут еще вот в чем.

Часто говорят, что все решает сила воли. Дескать, надо только напрячься, начать делать, а потом терпеть и делать, и снова терпеть и делать...

Это крайне ошибочный подход. Не надо напрягаться, надо создать вокруг себя структуру, которая все будет делать за вас. Условно говоря, не нужно копать яму руками. Гораздо быстрее яма выкопается, если руки используют не лопату, а рычаги экскаватора.

Такая группа, придерживающаяся определенных правил питания, и будет той самой структурой, которая будет все делать за вас. Запретить самому себе принимать какие-то продукты - очень сложно. А вот если Вы участник группы, внутри которой действует запрет на некоторые продукты, то все становится намного легче и проще.

Если у Вас получится организовать группу людей по совместному приему пищи и ввести в эту группу правила здорового питания, это будет большим подспорьем для процесса оздоровления или похудения, ведь при этом будут задействоваться мощные психологические механизмы.

Познание человеком самого себя не стоит на месте.

1-2 тысячи лет назад (а это совсем недавно по историческим меркам), люди были уверены, что мозг - это очень второстепенная часть тела, предназначенная только для охлаждения крови. Именно так говорил Аристотель, а вслед за ним и все средневековые схоласты, считающие Аристотеля чем-то вроде эталона мудрости.

Впрочем, Аристотель тут не был одинок. Мозг вообще никто не воспринимал серьезно. Источником мыслей, морали и интеллекта считалось сердце и внутренности (кишечник, печень, почки).

Именно поэтому в Библии нет ни одного упоминания о человеческом мозге, зато часто встречаются такие выражения, как **"и внутренности мои будут радоваться"** (Прит. 23:16) или **"внутренности мои волнуются о нем"** (Иер. 31:20)... Кишки воспринимались центром эмоций.

И только сравнительно недавно стало понятно, что именно мозг - это основа наших чувств и эмоций.

Нами движут совершенно разные чувства, но, как правило, определяющее направление для всех чувств и эмоций дает **ПОДРАЖАНИЕ** другими людьми.

Мы - Великие Подражатели.



Например, походка взрослеющего сына может быть, как две капли воды, похожа на походку отца; маленькая дочь так же, как и мама, хватает тряпку и слабыми ручками пытается вытирать пол и зеркала; а старушка бежит покупать в магазин точно такую же занавеску, "как у соседки".

Мы - Великие Подражатели, и это очень хорошо, потому что мы так учимся.

Но это и плохо, потому что мы перенимаем чужие плохие привычки. Переедание, курение, прием алкоголя - это все **ЧУЖИЕ ПРИВЫЧКИ**, которыми мы где-то **ЗАРАЗИЛИСЬ**.

Но, что очень важно, именно этим же путем можно от этих привычек и избавиться!

Например, как оказалось, отказ от курения одним человеком оказывается заразительным для другого.

Курение - это дурная привычка, но и отказ от курения - пример заразительный, говорится в одном из исследований, где изучались причины, по которым люди бросают курить.

Отказ от курения может охватывать общество как эпидемия гриппа. Мужья передают это своим женам и наоборот, работники - коллегам, братья - сестрам, друзья - друзьям.

Но соседи редко подхватывают это желание через садовую ограду. Простого соседства недостаточно. Вы должны быть знакомы с кем-то, бросающим курить, общаться с ним, и чем лучше вы его знаете, тем более вероятно, что вы бросите курить сами.

Выводы, опубликованные в "The New England Journal of Medicine" (05/2008), основаны на 32-летних данных, полученных от 12 тысяч человек, участвовавших в исследовании.

Первоначально это масштабное исследование, начатое в 1948 году в Фрэммингеме (штат Массачусетс), было посвящено выявлению связей между диетой, стилем жизни и болезнями сердца.

Но данные этого исследования с самого начала включали в себя также и информацию о пристрастии респондентов (опрашиваемых людей) к курению.

Ученым показалось интересным, что за годы исследования многие из респондентов бросили курить. Поэтому исследователи решили изучить модели того, как люди бросают курить, используя зафиксированные связи между ними.

(Связи фиксировались так: через равные промежутки времени, начиная с 1971 года, участники вносили данные о рождении детей, браках, разводах и смертях, а также оставляли контактную информацию о своих близких друзьях, коллегах и соседях. )

Проведенный исследователями анализ данных показал:

- Когда один из супругов бросал курить, вероятность того, что муж или жена будет курить, снижалась на 67%;
- Когда один из друзей бросал курить, вероятность того, что другие его друзья будут курить, снижалась на 36%;
- В небольших компаниях, когда один из сотрудников бросал курить, вероятность того, что его коллеги будут курить, снижалась на 34%. Но в крупных компаниях этот эффект оказался несущественным;
- Когда кто-то из братьев и сестер бросал курить, вероятность того, что его брат или сестра будет курить, снижалась на 25%.

**Итак**, если Вы хотите избавиться от плохой привычки (например, курение, переедание или прием алкоголя), то Вам нужен друг, который уже избавился от этой плохой привычки. В этом случае Ваш успех гарантирован на 36%.

Больше того, каждый Ваш друг, который бросает эту плохую привычку, увеличивает вероятность дальнейшего успеха на 36%. А это значит, что если у Вас будет **ПЯТЬ** таких друзей, то шансы избавиться от **ЛЮБОЙ** плохой привычки достигнут с **90%-ой вероятностью**.

И здесь надо сделать одно очень важное уточнение.

"Интересно, что **географический фактор, похоже, не имеет значения**, так как привычки курильщиков распространялись среди людей, живущих за многие мили друг от друга и в отдельных домах", - отметил доктор Кристакис, руководитель исследований.

"В то же время, близость взаимоотношений в группе была ключом к распространению привычек курильщиков".

Т.е. отказ от курения является реакцией на изменение социального климата среди людей, которые воспринимаются, как "свой".

Это очень интересный вывод. Оказывается, что не важно, насколько Вы географически далеко или близко находитесь от друзей.

Важно только одно - важно, чтобы Вы этого человека воспринимали как "своего", как товарища и друга.

Что все это значит для каждого, кто хочет перейти на здоровое питание, а также сбросить лишний вес или избавиться от переедания?

Оказывается, что Ваш успех будет тем надежнее, чем большее количество друзей будут использовать такое же питание.

Причем эти друзья могут находиться географически где угодно, а общение с ними может происходить по Skype, WhatsApp и т.п.

**Но это еще не все.**

В США при участии студентов было проведено одно интересное длительное исследование.

Студенты по условиям эксперимента были обязаны **ДВАЖДЫ В ДЕНЬ** (утром и вечером) выкладывать в Интернете данные о массе своего тела. Причем не важно, рос вес или падал, они обязаны были встать на весы и выложить свои текущие цифры веса.

Как оказалось, такая ежедневная публичная отчетность о своем весе оказалась невероятно стимулирующим фактором.

Студенты, зная, что утром и вечером придется выкладывать свои результаты, непроизвольно ограничивали вечернее потребление, меньше съедали на ночь, меньше съедали на всяких вечеринках и праздниках, начинали вести более здоровый образ жизни.

Результаты эксперимента были поразительны - в течение года студентами было сброшено около **20% лишнего веса**.

Вы так же можете воспользоваться этим простым способом и начать дважды в день выкладывать в Интернете данные своего веса.

Если это простое действие позволит за год сбросить 20% лишнего веса, то имеет смысл попробовать начать это делать...

Впрочем, виртуальное общение с друзьями и единомышленниками – это хорошо, но реальное общение, конечно, лучше.

Расскажу одну очень поучительную историю.

История эта началась в конце 1950-ых.

Преподаватель медицинской школы Оклахомского университета **Стюарт Вольф** безмятежно проводил свой летний отпуск на ферме в Пенсильвании, когда его пригласили прочитать лекцию в одном из местных медицинских обществ.

В непринужденной беседе, состоявшейся после лекции, один из местных докторов между делом сказал, что за все время своей работы не встречал ни одного пациента моложе 55 лет с заболеванием сердца. Речь шла про небольшой американский городок **Розето**.

Для доктора Вольфа это заявление прозвучало сенсационно. Как раз в то время США накрыла эпидемия инфарктов, заболевания сердца стали основной причиной смерти людей младше 55 лет.

Конечно, доктор Вольф не поверил словам местного врача. Такого быть просто не могло.

Однако сообщение все же заинтриговало и требовало анализа.

В 1961-ом году доктор Вольф организовал массовую проверку: сначала были изучены свидетельства о смерти жителей города за длительный период, составлены родословные, затем проведено медицинское обследование всех жителей Розето.

**Результаты подтвердили слова местного врача.** Выяснилось, что за всю историю города ни один человек младше 55 лет не умирал от инфаркта. Больше того, вообще ни одного человека младше 55 лет с заболеванием сердца обнаружено не было.

Частота заболеваний сердца у тех, кто старше 65 лет, была в 2 раза меньше показателей по стране.

В ходе исследования выяснились **еще более удивительные факты**. В городе в принципе не было ни алкоголизма, ни наркомании, ни самоубийств, и даже ни одного случая язвы желудка. Практически не было преступлений.

**Этот город и вправду был особенный.**

Так начались многолетние кропотливые поиски причин уникальности города Розето.

Первым делом доктор Вольф предположил, что **дело в диете, образе жизни или особенностях физ.нагрузки**.

Но исследование показало, что жители Розето явно не из тех, кто встает в 7 утра и пробегает пару километров трусцой, вечером занимается йогой, а в течение дня питается листьями салата и диетического белка.

Ничего подобного. Рацион питания розетонцев на 41% состоял из жиров, столы в обед ломились от салями, сосисок и печений, и многие из них дымили как паровоз или страдали от ожирения.

Может быть **дело в генах**? Однако изучение родственников розетонцев, проживающих в других уголках страны, опровергло эту гипотезу. Розетонцы, переезжая в другое место, теряли уникальную способность противостоять сердечным заболеваниям.

Значит **дело в местности**? Однако всего в нескольких километрах от Розето в точно такой же местности располагается два точно таких же по численности населения и по размерам городка. Однако в них смертность от сердечных заболеваний была **в 3 раза выше**, чем в Розето.

"В чем же дело? Чем этот городок отличается от подобных соседних городков?" - ломали голову ученые.

Занимаясь этим вопросом, они решили узнать историю возникновения городка, и она оказалась очень необычной.

В январе 1882 году 11 жителей итальянского городка **Розето** пересекли океан и вскоре после прибытия нашли работу на сланцевом карьере в Пенсильвании. Через

год к ним приехали еще 15 родственников из Розето. Вновь прибывшие мигранты периодически посылали домой весточки с описанием своей жизни и перспектив.

Поток односельчан, переселявшихся из итальянского Розето к сланцевому карьере от года к году все рос и рос. Только в одном 1894 году прибыло 1200 розетонцев, оставив целые улицы в родной деревне в Италии пустыми.

Городок, выросший на другом континенте, не мудрствуя лукаво, привычно называли "Розето".

Городок начал быстро обустраиваться - жители построили школу, церковь и монастырь, начали выращивать виноград, делать вино, сажать картофель, дыни, фасоль и мн.др.

Однако с жителями других городков (их заселяли преимущественно иммигранты других национальностей - англичане и немцы) розетонцы практически не общались.

Так в Розето образовалась уникальная атмосфера. **Городок превратился в своего рода закрытый, самодостаточный мирок**, в котором жили только те семьи, которые знали друг друга еще по Италии - друзья, соседи и родственники. В нем не было посторонних.

И вот что спустя почти 80 лет - т.е. в начале 1960-ых - увидел доктор Стюарт Вольф.

Он увидел, как жители городка постоянно ходя друг к другу в гости, готовят друг для друга угощения, с удовольствием то и дело останавливаются на улице поболтать по-итальянски со множеством знакомых.

Он наблюдал, как в домах за общим столом день за днем собираются три поколения любящих друг друга людей, и каким уважением пользуются пожилые люди.

Он заметил, что в городе царит равноправие: богатые не выставляют напоказ свое богатство, а помогают менее удачливым односельчанам справляться с невзгодами.

Жители города смогли создать стабильную и надежную социальную структуру, которая защищала их от напастей современного мира.

Секрет здоровья розетонцев оказался очень прост - **доброжелательное окружение**.

Представляете, какая силища сокрыта в доброжелательном окружении?!

Эти люди питались жирной пищей, курили и пили вино, имели степени ожирения, практически не занимались спортом, но **были при этом ЗДОРОВЫ**.

А если бы они еще и специально следили за своим образом жизни, то насколько были бы здоровее всех остальных американцев?

Итак, следует сделать важный вывод: очень желательно организовать вокруг себя благожелательное окружение, особенно тем, кто беспокоится о своем здоровье или хочет сбросить лишний вес.

Это важно и с точки зрения повышения собственного уровня счастья.

Ведь что такое счастье?

Современная физиология связывает переживание человеком чувства счастья и удовольствия с выделением химического соединения - **дофамина**.

Например, дофамин выделяется при принятии пищи. Причем **один прием пищи** повышает настроение примерно **на 2-3 часа**.

Поэтому частая еда небольшими порциями наиболее подходит для создания ровного счастливого настроения на весь день. Редкая еда будет способствовать перепадам настроения.

Принятие наркотических веществ также высвобождает дофамин и создает ощущение удовольствия. Чем больше наркотик способствует выделению дофамина, тем он считается сильнее и тем более стойкое привыкание к нему возникает (кокаин, героин).

Вы наверняка слышали про опыты с **крысами** и дофаминовой педалькой.

Крысам вживляли в область гипоталамуса электрод и ставили в клетке **рычаг-педаль**, которую крыса могла нажимать.

При нажатии **педальки** электрический разряд вызывал выделение **дофамина**, и крыса получала сильное удовольствие.

В результате крыса забывала обо всем на свете, в том числе и о еде, и непрерывно нажимала педальку **до двух тысяч раз** за час.

Другой эксперимент был построен несколько иначе. На пути крысы к еде был установлен электрический провод, разряд от которого был сильным и болезненным. Причем он был настолько болезненным, что крысы предпочитали погибать от голода, чем пересечь провод.

Однако, когда вместо еды поставили "дофаминовую" педальку, крыса была **готова терпеть любую боль** и без сомнений пересекала электрический провод.

Это широко известные эксперименты.

Однако мало кто знает, что у этих экспериментов **было продолжение**.

Канадские экспериментаторы (B.Alexander, 1998) сначала научили крыс получать удовольствие от нажимания педальки, а затем **поместили эту педаль в крысиный "парк удовольствий"** - место с "беличьими колесами", растениями, теплыми гнездами, вкусной едой, пространством для пробежки, декоративным ландшафтом.

Крысы, попав в этот парк, уже не бежали к педальке, они с удовольствием занимались на крысиных аттракционах и были вполне довольны.

Из этого ученые сделали вывод: только сидящая в пустой клетке крыса будет нескончаемо нажимать "дофаминовую" педальку, отказываясь при этом от еды.

Крыса, которая имеет возможность переключать внимание и получать разнообразные стимулы, уже не нуждается в искусственной стимуляции.

**Это очень важный вывод.**

Очень часто человек **запирает себя** в четырех стенах, редко выходит из дома и мало общается с людьми.

Такое, например, бывает у домохозяек; у людей, которые работают дома; у беременных женщин или молодых мам и т.п.

Такое бывает и у полных людей – они начинают стесняться своего тела, все реже и реже выходить из дома.

Однако, это ведет к тому, что человек делает себе только хуже. Он инстинктивно начинает искать доступную дофаминовую подпитку. И часто такой подпиткой становится еда или алкоголь.

А между тем, выход из ситуации прост – нужно научиться переключать внимание. Например, хотя бы выйти на улицу и погулять.

Известный английский психолог **Майкл Аргайл** (M.Argyle, 1987) установил, что 10-минутная бодрящая прогулка повышает уровень дофамина на 2 часа.

**Таким образом,** не надо сидеть дома.

Важное средство от переедания - наличие разных стимулов и впечатлений. А две десятиминутные прогулки в день могут принести 4 часа хорошего настроения.

Человек - существо социальное, он нуждается в общении. Общение с единомышленниками снимает стрессы.

Кроме того, радость – это такое чувство, которым хочется делиться.

Был установлен интересный факт: человек **больше всего радуется** не тогда, когда чего-то **достигает**, а когда может **разделить чувство успеха** с другими.

Например, исследования в кегельбане обнаружили, что после успешного броска люди чаще и искреннее улыбаются, оглядываясь на своих друзей, чем в самый приятный момент, когда смотрят на падающие кегли.

**Вывод:** если делиться своей радостью с единомышленниками, то это увеличит Вашу радость.

Это важный вывод.

Когда Вы стремитесь к какой-то цели, то очень важно создать вокруг себя **такое окружение**, которое Вам **помогает**.

Это касается всех элементов окружения.

Например, психологи Гарвардского университета провели такой эксперимент.

Они собрали в отдельной лечебнице группу **пожилых пациентов** и организовали им такую же обстановку, какая **была в их юности**.

Т.е. звучавшая музыка, одежда, пища, мебель – все это было из того времени, когда этим пациентам **было по 25-30 лет**.

Через несколько недель эксперимента у этих пожилых людей **зафиксировано**:

- улучшение зрения;
- стала здоровее кожа, стала восстанавливаться упругость кожи;
- увеличилась мышечная сила;
- повысилась плотность костей.

Психологи простой сменой окружающей обстановки добились **резкого омоложения** организма.

Но окружение может не только помогать, но **и мешать Вашим целям**.

Например, если Вы хотите **себя изменить** - укрепить мышцы или сделать талию стройной, научиться играть на электрогитаре или выучить испанский язык - то можете вдруг заметить, что некоторые окружающие люди почему-то **негативно воспринимают** Ваши перемены.

Действительно, они Вас знают много лет, у них сформировалось определенное восприятие Вашей личности, и вдруг Вы начали изменяться.

Привычка к Вашему устоявшемуся образу может побудить их препятствовать Вашим изменениям.

Окружающие **могут начать говорить**, что Ваши усилия бесполезны, что эта программа не работает, что все это бессмысленная трата времени.

Не спорьте с ними, не нужно ничего им доказывать. Просто продолжайте заниматься своим делом – тренировками или похудением, освоением нового языка или ораторского искусства.

Когда Вы увидите результаты, когда эти результаты Вам понравятся, все это будет уже не важно.



Но на первом этапе очень важно **НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ** неудачей от окружения. А для этого говорить с такими людьми о Ваших тренировках и успехах – преждевременно.

Как окружающие Вас люди могут заразить Вас неудачей и убить мотивацию?

Вот **типичные примеры**:

- Утверждать, что Ваш тренинг **в принципе не работает**.
- Утверждать, что Ваша программа в целом работает, но **не работает именно для Вас**.
- Убеждать, что Ваш **тренер – некомпетентен**, он все украл, всех обманул, он ничем не отличается от других, он сам ничего не умеет.
- Приписать тренеру **ошибочное высказывание** и опровергнуть его.
- Обесценить программу - заявить, что в программе **нет ничего нового**, все это есть в интернете/святых книгах/школьных учебниках/написано еще 100 лет назад Дейлом Карнеги.
- Утверждать, что на самом деле **"все просто"**, а тренер только все усложняет.
- Уверять, что Ваша цель – **это иллюзия**, оторванная от реальной жизни.
- Заявить, что **"у тебя и раньше ничего не получалось, и теперь не получится"**.

Заражение неудачей **убивает мотивацию** и заставляет сомневаться.

**Почему же люди так поступают?**

Зачем им гасить Вашу мотивацию?

Каковы настоящие причины такого поступка?

Обычно это что-то из следующего списка:

- Личная неприязнь к тренеру, к программе или к теме тренинга.
- Личная неприязнь к Вам.
- Желание поднять самооценку за счет Вас и продемонстрировать свой авторитет. Люди охотно выдают себя за экспертов. При этом в ответе на вопрос – **"а применяли ли они сами этот тренинг?"** – скорее всего просто соврут.
- Сопротивление всему новому.
- Зависть.
- Лень и нежелание обучаться.

- У человека не хватает энергии на самоизменения из-за вредных привычек, семейных или рабочих неурядиц.
- Негативный опыт в похожей области.

### **Как же противостоять заражению неудачей?**

**Первое хорошее средство – быть объективным.**

Например, если человек Вам уверенно доказывает, что курсы ораторского искусства, на которые Вы решили пойти – это трёп и пустая болтовня, то просто посмотрите внимательно на этого человека.

С большой вероятностью окажется, что он в коллективе старается не выделяться, говорит мало, демонстрирует признаки застенчивости.

Т.е. этот человек, отговаривая Вас, **на самом деле защищает свою застенчивость**. Он заражает окружающих своими убеждениями, которые оправдывают его робость и нерешительность.

**Второе хорошее средство – создавать правильное окружение.**

Если Вы тренируетесь по какой-то программе, то ищите круги общения из людей, которые тренируются по этой же программе.

Это очень хорошо помогает справиться с заражением неудачей.

Думаю, что следующая история поможет Вам это сделать.

*Когда Монти было 16 лет, ему дали задание написать сочинение **о том, что он хочет**, когда вырастет. Монти долго мучился и потратил множество часов на описание своей мечты.*

*Он хотел когда-нибудь стать владельцем ранчо.*

*Он исписал семь страниц, описывая в самых мельчайших подробностях ранчо площадью 200 акров, и нарисовал план расположения всех строений, конюшен и дорог. Он даже нарисовал очень подробный план дома площадью 4000 квадратных футов, который он построит.*

*На следующий день Монти отдал свое сочинение учителю.*

*Два дня спустя его учитель вернул сочинение, **поставив жирную красную двойку**, приписав: «**Останься после урока**».*

*После урока мальчик подошел к учителю и спросил, почему он получил двойку за свое сочинение.*

*На что учитель ответил: «**Потому что такая мечта неосуществима для такого мальчика, как ты. Тебе нужно много, очень много денег, чтобы приобрести такое ранчо. А какие деньги есть у тебя? Никаких. Ты ведь из очень бедной семьи. Нет***

никакой возможности для тебя осуществить твою мечту. Она неосуществима. Вот что я тебе скажу. Ступай домой и напиши другое сочинение, в котором ты опишешь другую, более реалистичную мечту, и я поставлю тебе другую оценку».

Мальчик вернулся домой и попросил совета у своего отца.

И вот что он услышал: «Сынок, боюсь, тут я тебе не помощник. Я думаю, что это должно быть только твое решение, и у меня есть ощущение, что это решение будет действительно важным для тебя».

Монти обдумывал слова отца целую неделю. Наконец, он вернул учителю все то же сочинение и сказал: «**Вы можете оставить себе двойку, а я оставляю себе свою мечту**».

Прошло время, Монти давно окончил школу, стал взрослым.

Он рассказал эту историю и, повернувшись к группе слушавших его людей, произнес: «Я рассказал вам эту историю, потому что вы все сидите в моем доме, площадью 4000 квадратных футов, посреди моего ранчо площадью 200 акров. А то сочинение висит в рамке над камином».

Монти продолжил: «Самая удивительная часть этой истории заключается в том, что два года назад, летом, все тот же учитель привез сюда 30 школьников, и они неделю расположились лагерем на моем ранчо».

Перед отъездом учитель мне сказал: «Послушай Монти, об этом я могу тебе сказать сейчас. Когда я был твоим учителем, я был своего рода **вором** мечтаний. Мне сейчас очень жаль, что тогда я **украл** множество детских мечтаний. Но я очень рад, что ты нашел в себе смелость отстоять свою мечту».

Да, в жизни бывает так, что окружающие люди **не всегда понимают наших стремлений**. И, что хуже всего, пытаются заразить нас своими сомнениями.

С этим часто сталкиваются те, кто хочет похудеть.

Иногда, стоит только сказать о своих планах сбросить лишний вес, как тут же обрушивается поток критики от "зачем тебе это надо?!" до "все равно ничего не получится!".

А бывает, что окружающие во вроде бы шуточной форме начинают подначивать не только словами, но и действиями: например, лукаво поглядывая и причмокивая, медленно поедать пирожок или торт; подкладывать Вам на тарелку большие порции вкусных блюд; или предлагать вечером выпить пару-тройку бутылочек пива.

Далеко не все поддержат Ваше стремление к стройному телу. Чаще Вы встретите осуждение, непонимание и многочисленную критику.

Критиковать будут всё, что Вы делаете. Причем окажется, что Вы всё делаете неправильно: и не то и не так едите, и не то пьете, и не так тренируетесь.

Вам заранее будут ставить "двойку" за Вашу попытку похудения, пытаться отравить сомнениями и побуждать отказаться от своей цели.

Поэтому, если Вы твердо решили похудеть, то **не спешите рассказывать знакомыми о своем решении**. Некоторое время лучше вообще никому ничего не говорить.

Т.е. **пока у Вас не появятся видимые результаты**, не стоит объявлять окружающим о том, что Вы занялись похудением, т.к. реакция на это может быть самой неприятной - от ухмылок за спиной и открытого скепсиса до отговаривания и пренебрежительного неверия.

А вот когда будут результаты, и Вас начнут засыпать многочисленными комплиментами и вопросами, вот тогда и можно будет рассказать об этом, не ожидая никакой негативной реакции.

Пусть за Вас говорят не слова, а дела.

Ну а если все же кто-то и начнет негативно оценивать Ваши усилия, то поступите, как мальчик Монти, который сумел найти в себе силы и сказать **"Вы можете оставить себе двойку, а я оставляю себе свою мечту"**.

## Глава 25. Нормализация сна

Разговор о здоровом образе жизни невозможно представить без упоминания о сне.

Вспоминается одна очень показательная история.

Молодая женщина спала на одной кровати с маленькой дочкой. Но дочка постоянно открывалась во сне, поэтому замерзала.

Женщина фактически измучилась, и ее сон стал очень прерывистым - она непроизвольно просыпалась каждый час, чтобы проверить - а как там дочка? не сбросила с себя во сне одеяло? не замерзла?

Так продолжалось несколько лет. Хроническое недосыпание привело к хроническому перееданию. Вес молодой женщины значительно вырос.

А выход из этой ситуации был найден очень простой – купить ребенку пижаму.

Как только девочка стала спать в пижаме, то тревога молодой мамы исчезла, она стала высыпаться, а масса тела пошла вниз.

Достаточный сон – критически важен для здоровья. Без нормализации сна никакой речи не может идти о здоровом образе жизни.

В 1958 году Аарон Лернер открыл, что шишковидная железа **во время сна** вырабатывает гормон **мелатонин**.

По мере дальнейших исследований выяснилось, что мелатонин настолько важен для организма, что его стали даже называть "**дирижером здоровья**", а за идентификацию его формулы американский биохимик Джулиус Аксельрод в 1970 году получил Нобелевскую премию по физиологии и медицине.

Кратко перечислю влияние мелатонина на организм.

1. Оказалось, что мелатонин - самый сильный **антиоксидант** из всех вырабатываемых организмом, он способен поглощать свободные радикалы.

Больше того, мелатонин - это самый эффективный антиоксидант из всех известных, т.к. проникает в любую часть организма, даже в ядра клеток, защищая ДНК клеток от повреждений.

Что это значит.

Свободные радикалы - это молекулы, у которых не хватает одного электрона.

Поэтому они отбирают недостающий электрон у тех молекул, которые случайно оказались по соседству. Пока вызванные свободными радикалами разрушения небольшие, клетки способны вернуться в исходное состояние. Но если свободных радикалов много и разрушений становится больше, то наступает клеточная смерть.

В результате, например, повреждаются клеточные мембраны и внутренняя выстилка сосудов, возникают тяжелые заболевания - атеросклероз, болезнь Альцгеймера, диабет, катаракта, рак и т.д. (На данный момент считается, что около 50 заболеваний могут быть вызваны воздействием свободных радикалов).

В конце 1950-х годов стало ясно, что свободные радикалы повреждают ДНК клеток, а накопление этих повреждений приводит к старению.

Антиоксиданты - это вещества, которые как раз имеют один "лишний" электрон, который могут отдать свободному радикалу, чем и нейтрализовать его разрушительную мощь.

Мелатонин - самый эффективный из антиоксидантов - оказался универсальным телохранителем, который защищает наш организм и от болезней, и от старости.

2. Мелатонин оказался универсальным **адаптогеном**, т.е. веществом, которое повышает способность организма противостоять любым вредным воздействиям - физической, химической и биологической природы.

Адаптогены позволяют организму приспособиться к таким неблагоприятным факторам внешней среды, как холод, жара, ионизирующая радиация, недостаток кислорода, большая физическая нагрузка.

Адаптогены повышают мышечную силу и выносливость, ускоряют восстановление организма после объемных физических нагрузок.

"Адаптогены" - термин не очень удачный, т.к. может показаться, что они лишь приспособливают (адаптируют) организм к выполнению большего объема физической и умственной работы.

На самом же деле, адаптогены обладают сильным общеукрепляющим действием даже по отношению к неработающему организму. Они делают здоровый организм еще здоровее и еще сильнее. Адаптогены не лечат от болезней. Они укрепляют организм до такой степени, что он уже сам становится в состоянии справиться с любым заболеванием.

3. Оказалось, что мелатонин является гормоном **хорошего настроения**.

Экспериментально подтверждено, что нарушение выработки этого гормона приводит к расстройству поведения, упадочному настроению, сужению круга общения и замыканию в себе.

Все это, конечно, компенсируется пищевым поведением – человек начинает много есть.

**Итак**, нормальная выработка мелатонина жизненно важна для организма.

Нарушение выработки этого гормона приводит к провалу антиоксидантной защиты, к ослаблению иммунитета, к нарушениям поведения, к перееданию.

Поэтому, конечно, важнейший шаг на пути к оздоровлению - это нормализация выработки мелатонина, т.е. нормализация сна.

Режим дня требуется построить так, чтобы иметь возможность спать не менее 7,5 часов в сутки.

Начать лучше с того, чтобы ложиться спать примерно в 22:30 – 23:00.

Сразу после этого уровень мелатонина начнет повышаться, и к 2 часам ночи достигнет максимума. И далее на протяжении всей ночи, пока человек спит, мелатонин наводит уборку в его организме - нейтрализует свободные радикалы, активизирует работу иммунной системы, обновляет защиту сосудов и клеток головного мозга, наполняет силой и энергией.

Для того, чтобы наладить график бодрствования и сна, необходимо перейти на естественный суточный биологический ритм.

Хорошим помощником в нормализации биологического ритма являются растительные травы-адаптогены.

Для приведения биологического ритма в порядок, требуется утром принимать травы, повышающие умственную и физическую работоспособность, а вечером - успокаивающие травы.

Рассмотрим некоторые адаптогены и их свойства.

Адаптогены применяются в медицине не менее 10 тысяч лет и по праву вошли в золотой фонд фармакологии.

Адаптогены очень важны для спортсменов - тренировка на фоне приема адаптогенов позволяет добиться в большей степени посттренировочного открытия "углеводного окна". Усиливается также и посттренировочное усвоение аминокислот.

Адаптогены очень важны для работников умственного труда - адаптогены усиливают проникновение глюкозы в те ткани, которые усваивают глюкозу внеинсулиновым путем, а это существенно улучшает питание головного мозга - мозг может теперь потреблять больше глюкозы.

Адаптогены очень важны для всех, желающих сбросить лишние килограммы - адаптогены позволяют активизировать усваивание глюкозы клетками организма. Это резко подстегивает обмен веществ, ведь белки и жиры вообще не могут окисляться без глюкозы. Именно окисление глюкозы дает энергию для сжигания (окисления) жиров. У биохимиков есть поговорка: "Жиры сгорают в огне углеводов".

Адаптогены принимают утром, запивая водой. Можно совмещать прием адаптогенов с приемом масла (омега-3), т.к. они друг другу не мешают.

Рассмотрим основные стимулирующие травки, которые следует принимать утром.

## **1. Лимонник китайский.**

Отличительная особенность лимонника в том, что он в наибольшей степени среди других адаптогенов усиливает процессы возбуждения в центральной нервной системе. Причем, возбуждающее действие лимонника настолько сильно, что не уступает по силе действия некоторым допинговым препаратам. В медицине лимонник используют для лечения нервной депрессии и общей апатии.

Другая особенность лимонника заключается в его способности повышать остроту зрения при близорукости, глаукоме и других заболеваниях глаз. Улучшение остроты зрения происходит за счет повышения чувствительности сетчатки глаза к световым раздражителям.

Лимонник значительно повышает кислотность желудочного сока, улучшает усвоение пищи. Поэтому лимонник можно использовать спортсменам в целях улучшения пищеварения в период интенсивного набора мышечной массы.

Сильное стимулирующее действие лимонника целесообразно использовать в период сложных экзаменов, в соревновательный период и в других случаях, когда требуется мобилизация всех ресурсов организма.

В официальную фармакопею включена спиртовая настойка лимонника во флаконах по 25 мл. Настойку принимают 1 раз в день утром в небольшом количестве воды.

Для получения тонизирующего и возбуждающего эффекта подбор дозировки начинают с 10 - 15 капель. Дозы приведены строго ориентировочно. Точная дозировка подбирается индивидуально, опытным путем.

## **2. Левзея сафлоровидная (маралий корень)**

Анаболическая (белково-синтетическая) активность - это то, что отличает левзею от других адаптогенов. Левзея способствует наращиванию мышечной массы. Это очень важно для спортсменов и людей тяжелого физического труда.

Способность левзеи усиливать синтез белка благоприятно сказывается на состоянии печени, которую называют самой крупной химической лабораторией организма.

При длительном приеме левзеи улучшается состав крови: возрастает количество лейкоцитов и эритроцитов, повышается содержание гемоглобина. Левзея также обладает мягким, физиологичным сосудорасширяющим действием. При ее регулярном потреблении происходит увеличение просвета сосудистого русла и увеличивается мощность сердечной мышцы (частота сердечных сокращений при этом уменьшается).



Левзея заметно увеличивает сексуальную активность мужчин. Это связано как со стимулирующим действием на нервные центры, так и с усилением общего анаболизма.

Форма выпуска препарата: спиртовой экстракт во флаконах по 30 мл. Принимать экстракт левзеи по 10-30 капель утром натощак однократно в небольшом количестве воды.

### **3. Элеутерококк колючий.**

Элеутерококк обладает способностью увеличивать проницаемость клеточных мембран для глюкозы. Этим обусловлено **сахароснижающее действие** элеутерококка. Заметно усиливается также окисление жирных кислот.

Заслуживает внимания способность элеутерококка улучшать цветное зрение. Острота зрения также несколько повышается.

Элеутерококк считается препаратом, улучшающим терморегуляцию за счет более интенсивного окисления глюкозы и жирных кислот. Это позволяет использовать элеутерококк для профилактики простудных заболеваний. Проведенные исследования показали высокую профилактическую активность элеутерококка.

Количество простудных заболеваний в экспериментальной группе, принимавшей элеутерококк, уменьшилось, в 2 раза по сравнению с контрольной группой.

Для медицинского применения выпускается спиртовой экстракт элеутерококка колючего во флаконах по 50 мл. Применять по 15 капель и более утром натощак в небольшом количестве воды.

### **4. Жень-шень.**

Отличительная особенность жень-шеня - это его способность увеличивать аппетит и, как следствие, общую массу тела. Жень-шень несколько улучшает пищеварение и благоприятно сказывается на состоянии печени. Происходит также некоторое снижение сахара крови, улучшается цветное зрение.

Вопреки общераспространенному мнению, тонизирующий эффект жень-шеня и его способность предупреждать развитие различных заболеваний не только не выше, но даже несколько ниже, чем у других адаптогенов.

Форма выпуска: спиртовая настойка корня жень-шеня во флаконах по 10-30 мл.

Принимают 1 раз в день утром до еды в небольшом количестве воды по 30-40 капель.

### **5. Родиола розовая (Золотой корень)**

Родиола розовая названа золотым корнем за то, что ее положительное воздействие на организм является исключительно сильным.

В глубокой древности китайские императоры посылали специальные экспедиции на Алтай за Золотым корнем. А ведь Китай не может пожаловаться на количество и

качество лечебных растений хотя бы уже потому, что больше половины всех адаптогенов родом из Китая. Существовали целые отряды контрабандистов, которые занимались исключительно переправкой через границу Золотого корня. Корень родиолы розовой считался величайшей ценностью, и его цена многократно превышала цену золота.

Отличительная от других адаптогенов особенность родиолы в том, что она оказывает сильное воздействие на поперечно-полосатую мышечную ткань, а также на мышцу сердца. **Даже после однократного приема родиолы возрастают мышечная сила и выносливость.**

Повышается также сократительная способность сердечной мышцы. Родиола розовая вызывает отчетливую активизацию биоэнергетики клеток. Увеличиваются размеры митохондрий, возрастает их способность утилизировать углеводы, жирные кислоты, молочную кислоту. Возрастает содержание гликогена в мышцах и печени. Одновременно с усилением процесса мышечного сокращения расслабление мышцы так же становится более сильным. В результате мышечная работоспособность восстанавливается быстрее.

По силе своего общеукрепляющего и тонизирующего воздействия родиола является едва ли не самым сильным адаптогеном.

Форма выпуска: спиртовой экстракт корня во флаконах по 30 мл. Принимают экстракт родиолы 1 раз в день утром натощак в небольшом количестве воды в дозировке от 5-ти до 10-ти капель.

## **6. Аралия Маньчжурская.**

Аралия обладает разносторонним действием на человеческий организм: оказывает общеукрепляющее и общетонизирующее действие, активизирует белковый синтез, снижает содержание сахара в крови за счет значительного увеличения проницаемости клеточных мембран для глюкозы. Интенсивность окисления глюкозы внутри клетки так же увеличивается.

От других растений-адаптогенов аралия отличается тем, что оказывает самое сильное **сахароснижающее** действие. Ее даже используют для лечения сахарного диабета. Корневища с корнями аралии входят в состав очень многих противодиабетических сборов.

Сила тонизирующего действия аралии выше, чем у большинства адаптогенов и уступает лишь силе действия родиолы.

Форма выпуска аралии: спиртовая настойка корня аралии во флаконах по 50 мл.

Принимают аралию 1 раз в день утром натощак в небольшом количестве воды в дозировке 6-15 капель.

## **8. Стеркулия платанолистная.**

Стеркулия обладает тонизирующим и общеукрепляющим действием, сходным с действием элеутерококка колючего. Форма выпуска: спиртовая настойка во флаконах по 25 мл. Принимают стеркулию 1 раз в день, утром натощак в небольшом количестве воды по 20-40 капель.

## **9. Заманиха высокая.**

По спектру своего действия на организм и силе тонизирующего действия заманиха близка к жень-шеню.

Форма выпуска: спиртовая настойка корней заманихи во флаконах по 50мл.

Принимают настойку по утрам один раз в день в небольшом количестве воды натощак по 30-40 капель.

**Итак,** утром Вы можете использовать именно те активизирующие адаптогены, которые наиболее подходят под Ваши цели.

Так, желающим избавиться от лишнего жира, лучше использовать **Элеутерококк колючий, Родиола розовая, Аралия Маньчжурская, Стеркулия платанолистная.**

Для спортсменов лучше выбрать **Левзея сафлоровидная, Лимонник китайский, Жень-шень, Родиола розовая, Заманиха высокая.**

Для того, чтобы привести в норму естественный биологический ритм, необходимо не только возбудить утром нервную систему, но и успокоить ее вечером.

Для этого можно применять следующие успокаивающие травы.

**1. Пустырник.** Основное действие пустырник - успокаивающее. По этому эффекту пустырник превосходит валериану в 4-5 раз. Пустырник несколько понижает артериальное давление с замедлением ритма сердечных сокращений, поэтому полезен при гипертонии и стенокардии.

Форма выпуска: настойка пустырника во флаконах по 30-50 мл.

Принимают по 30-40 капель вечером.

**2. Валериана.** Валериана обладает успокаивающим и снотворным действием.

Форма выпуска: настойка во флаконах по 30-50 мл.

Принимают по 20-30 капель на ночь.

**3. Шлемник байкальский.** Обладает не только успокаивающим, но и жаропонижающим, мочегонным и желчегонным действием. Применяется при гипертонии, способен оказывать антиаллергическое действие.

Применяется в виде настойки 1:5 на 70%-м спирте.

Принимают по 20-30 капель на ночь.

**4. Василистник вонючий.** Обладает успокаивающим, мочегонным и противоопухолевым свойством. Применяется при гипертонии и ишемической болезни сердца.

Форма выпуска: настойка во флаконах по 50 мл.

Принимают по 15-20 капель на ночь.

**Следует сделать три важных замечания, касающихся всех препаратов (как активизирующих, так и успокаивающих настоев).**

**1.** Советую пользоваться только аптечными настойками, потому что только аптечные настойки и экстракты обладают достаточной силой действия на организм. Самодельные настойки и отвары малоэффективны.

Связано это с тем, что лишь в условиях фармацевтических заводов и фабрик, с использованием сложных технологий удастся экстрагировать из растений достаточно большое количество действующих веществ. В домашних условиях приготовить качественные настойки и экстракты крайне сложно.

**2.** Не следует использовать одну и ту же настойку более 1-1,5 месяца. Т.е. каждые 1-1,5 месяца нужно менять одно средство на другое средство той же группы.

**3.** Сейчас в аптеках появилось множество комбинированных успокаивающих препаратов, состоящих из нескольких трав, например, "Релаксозан" (валериана, Melissa, мята), "Санасон" (валериана, хмель), "Ново-пассит" (валериана, хмель, Melissa и др), "Персен" (валериана, Melissa, мята), "Формула сна" (пустырник, хмель, калифорнийский мак) и т.п.

Не имею ничего против этих препаратов, но, как правило, во всех подобных препаратах за большие деньги Вам предложат то же самое лекарственное средство, что и в очень дешевых настойках, т.к. основу этих лекарств составляют или пустырник, или валериана.

## Глава 26. Секретный ингредиент

Люди, желающие избавиться от лишнего жира на теле, очень часто находятся в поисках секретного ингредиента, который позволит как можно быстрее постройнеть.

В ход идут не только различные лекарственные средства (о них я подробно рассказываю в книге "Магия стройности", ее можно скачать на сайте [www.faleev.com](http://www.faleev.com)), но и экзотические продукты питания.

Одна из моих клиенток (которая сейчас похудела со 109 кг до 83 кг, и процесс продолжается), описывая свой прошлый опыт похудения, вспомнила, как некоторое время назад пыталась худеть с помощью ананасов.

В течение нескольких месяцев муж покупал ей ананасы, которые она каждый день добросовестно съедала.

Однако похудеть ей тогда не удалось, что весьма разочаровало женщину, ведь ананасы стоят недешево, и этот "ананасовый эксперимент" проделал солидную дыру в семейном бюджете.

Так почему же тысячи российских женщин верят в "жиросжигающую силу" ананаса? Почему тратят бешенные (в масштабах страны) деньги на этот тропический плод?

Стоит ли за этой верой в жиросжигающий эффект ананаса что-то реальное?

Для того, чтобы в этом разобраться, посмотрим на состав ананаса. Мякоть ананаса состоит из:

- простых сахаров (в основном сахарозы) - 12-15 мг %;
- органических кислот (0,7 мг % - лимонной, 50 мг % - аскорбиновой);
- содержит витамины B1, B2, B12, PP, провитамин A;
- богата минеральными веществами - калием (до 320 мг %), железом, медью, цинком, кальцием, магнием, марганцем, йодом;
- содержит бромелайн - комплекс протеолитических (то есть разрушающих белки) ферментов высокой активности.

Бромелайн, которому принято приписывать жиросжигающий эффект, является ферментом, расщепляющий сложные **белки** до более простых соединений аминокислот.

Т.е. действие бромелайна очень похоже на действие ферментов желудочного сока - он помогает расщепить и лучше усвоить белки, поступающие с пищей.

Кроме того, как и ферменты желудочного сока, бромелайн стимулирует выработку других пищеварительных ферментов, т.е. опосредованно помогает организму **ЛУЧШЕ УСВОИТЬ** и жиры, поступающие с пищей.

Хорошо это или плохо?

Полезно это или вредно?

Это плохо, если у человека повышена секреция пищеварительных ферментов, например у него гастрит или язва. Прием ананасов только обострит эти заболевания.

Но это полезно, если у человека снижена секреция пищеварительных ферментов - бромелайн поможет лучше усваивать белки и жиры, что позволит человеку полноценно **НАБИРАТЬ ВЕС**.

Фактически бромелайн по своему действию напоминает слабое подобие обычных ферментативных препаратов. Но, конечно, эффект от бромелайна значительно слабее, чем от аптечных комбинированных препаратов (Мезим-форте, Креон, Дигестал и т.п.).

**Вывод No1: бромелайн не помогает похудеть, но он может помочь набрать вес.**

Однако есть компонент ананаса, который может способствовать похудению - это калий, которого в ананасе сравнительно много (хотя в некоторых других продуктах калия значительно больше, например, в кураге его больше в 5 раз).

Калий способствует выводу жидкости из организма, а значит и небольшому уменьшению массы тела. Однако и в этом случае говорить о похудении вряд ли возможно, ведь избавление от воды - это не избавление от жировых запасов.

Откуда же пошло это увлечение ананасами? Как родился этот миф?

Можно без всякого преувеличения сказать, что своей "жиросжигающей" известностью этот вкусный тропический плод обязан **Софи Лорен**.

Несколько десятилетий назад Софи Лорен стала в своих интервью говорить о том, что секрет ее неувядающей красоты и стройности - в ежедневном употреблении ананасов.

А надо ли напоминать о том, какова была популярность Софи Лорен в ее родной Италии?

Итальянки, услышав такую новость, спешно бросились закупать ананасы.

Но ананасы не растут в Италии. Ананасы завозят в основном из Центральной Америки.

Многочисленные заявления Софи Лорен резко увеличили экспорт ананасов в Италию, поэтому Софи Лорен обвинили в лоббировании интересов коммерческих фирм, поставляющих экзотические ягоды и фрукты в Европу.

И эти обвинения очень похожи на правду. После "ананасовой" революции, устроенной Софи Лорен, продажи ананасов многократно выросли.

Вот так и возник живучий миф о том, что ананасы помогают сохранить молодость и похудеть, ананасовую диету стали называть "диетой Софи Лорен", а ананасы начали покупать по всему миру.

Сейчас Софи Лорен более 80 лет, она очень богата и знаменита, и... из ее интервью **исчезли упоминания про ананасы.**

Например, в интервью, которая итальянская актриса дала немецкому изданию "Neue Revue" перед своим 70-летием, она назвала следующие **семь правил**, которые соблюдает для поддержания своей привлекательности и красоты:

- ложится спать в 21:00;
- не употребляет алкоголь;
- не ест печеные баклажаны;
- каждое утро по 20 минут занимается гимнастикой;
- использует для ухода за лицом розовую воду и крем, богатый витамином А, а волосы моет детским шампунем;
- не курит уже 20 лет;
- **"И последний, основной секрет моей красоты - это любовь"**, - завершает Софи Лорен.

Как мы видим, все очень логично.

Станным на первый взгляд в этом списке кажутся только баклажаны, но, возможно, этот пункт появился потому, что баклажаны достаточно часто вызывают аллергию.

Все эти 7 пунктов - это гимн здоровому образу жизни. А упоминания ананасов в этом списке нет.

Настоящий секрет неувядающей красоты и стройности Софи Лорен - здоровый образ жизни.

На этом простом примере мы видим зарождение мифа, его отделение от источника, его дальнейшую самостоятельную жизнь, его внешнее подпитывание.

Сейчас миф о жиросжигающих свойства ананаса живет своей жизнью (и уже порождает новые мифы, например, о жиросжигающих свойствах бромелайна, который начали активно выпускать в виде пищевых добавок), и уже никак не зависит от выступлений Софи Лорен.

И можно быть уверенным, что миф этот активно поддерживается как компаниями - экспортерами ананасов, так и компаниями, выпускающими бромелайн.

**Вывод No2: любой миф зарождается и живет только потому, что он кому-то материально очень выгоден.**

Однако, вернемся к главному вопросу, интересующему множество людей: а существует ли секретный ингредиент, ускоряющий процесс оздоровления и похудения?

Да, такой **секретный ингредиент существует**, но обычно его ищут совсем не там, где нужно искать.

Однако, обо всем по порядку.

Все мы хорошо помним песенку из к/ф "Бриллиантовая рука" про дикарей, которые **"на лицо ужасные, добрые внутри"**.

Эта песенка - отражение "романтического" взгляда на древнюю историю.

В представлении современного человека часто встречается этот миф - миф об "экологичности" древнего охотника, о его единстве с окружающей средой, о "Золотом Веке" палеолитического человечества, живущего в идиллии со всем живым на Земле.

Однако научные работы антропологов последних десятилетий в корне опровергают этот миф. Древний охотник предстает перед нами совершенно в другом облики.

Ученые обратили внимание на **чудовищную расточительность охоты** первобытного человека. Стоянки первобытных охотников палеолита изобилуют останками животных. Но многие кости лежат в анатомическом порядке: загнав и убив животное, его никогда и никак не использовали.

Оказалось, что в то время животных не убивали по одному. В ловушку загонялось сразу все стадо.

Например, в Амвросиевке (Украина) найдено скопление костей, принадлежавших 950-1000 бизонам. Этих животных поймали в ловушку, используя для этого овраг. Большинство костей лежат в анатомическом порядке.

Т.е. охотники успели съесть только небольшую часть убитых животных, большинство туш просто протухли, к ним охотники даже не прикасались.

Древний человек выбирал места стоянок именно с учетом такого способа охоты. Стоянки находятся вблизи скалистых обрывов и оврагов, в пересеченной местности, представлявшей наибольшие удобства для устройства загонов и облавной охоты, чтобы добыть сразу и много.

Безмерная расточительность облавных охот прослеживается везде, где первобытный человек вел охоту на стада крупных животных.



Залежи костей в ловушках, лежащих анатомически правильно, находят по всему миру в гигантских количествах. В Пржедмосте (Чехословакия) найдены останки 800 мамонтов, в Солютре (Франция) - останки 100 тыс. лошадей, Мальта (Сибирь) - 600 оленей и т.д.

Типичную картину обнаружили исследователи в Якутии на древней стоянке Берелех: из загнанного в ловушку и погибшего стада мамонтов (140 особей) были частично использованы **всего две туши**. Все остальные убитые животные просто сгнили.

Этнографы, изучавшие племена современных охотников-собирателей, отмечают такие же факты чудовищной расточительности охоты.

Этнографами конца XIX века описан способ охоты индейцев Северной Америки на бизонов. Индейцы устраивали ловушку, куда загоняли целые стада бизонов. За несколько часов сотни бизонов скатывались вниз по крутым склонам и оказывались за прочной оградой из камней. Индейцы с упоением расстреливали из луков мечущихся беспомощных гигантов. Всякий раз индейцы не могли унести и половины доставшегося им мяса, сотни тонн мяса оставались гнить.

Лоис Крайслер, современный этолог, изучавшая в 1960-ых годах жизнь на Аляске, упоминает эпизод, как на ее глазах "охотились" два эскимоса.

Целыми днями они спали или валялись пьяными в палатке, а при появлении стада оленей-карибу открывали по нему огонь из карабинов.

Часть оленей погибала достаточно близко, чтобы было не лень дойти до туши. Если же олень падал далеко, никому не приходило в голову сходить за ним. И тем более "охотники" не собирались преследовать подранков, обреченных в условиях Аляски на умирание.

Такое поведение - не результат одурманивания мозга алкоголем, а **естественное поведение первобытного охотника**, совершенно безжалостного к природе и не задумывающегося о воспроизводстве добычи.

Подобная расточительность производит гнетущее впечатление на исследователей. Особенно поразила антропологов древняя стоянка Межиричи (Украина), где были построены жилища из костей мамонта.

Способ каждой постройки таков, что для нее в многочисленном количестве использовались черепа мамонят - не просто новорожденных, а еще не успевших родиться. Из 109 мамонтов, найденных на этой стоянке, кости молодняка составляли 85%, а старые животные отсутствовали вообще.

Получается, что для постройки этих жилищ древний охотник специально охотился на беременных самок мамонта, убивал их и использовал черепа извлеченных из чрева детенышей для постройки жилища. На каждое жилище уходило **30-40 нерожденных детенышей** (или как их называют исследователи "эмбриональных мамонтов").

Повсеместно существовавшая практика **сверхубийства** (убийства сверх нужды и сверх всякой меры) привела к тому, что древний человек перебил всех крупных животных в Европе и Северной Африке - исчезли мамонты, овцебык, большерогий олень, шерстистый носорог, зубры, туры, дикие ослы и т.д.

Затем древний человек попал в Северную Америку, и очень быстро в Америке исчезли все виды крупных "мясных" животных: мамонт, мастодонт, лошади, верблюды, саблезубый тигр. С появлением человека в Южной Америке исчезают гигантский ленивец, гигантский броненосец и крупные виды грызунов. После того, как древний охотник попал в Австралию, в ней очень быстро исчезают крупные сумчатые, например, громадные дипродонты, крупнейший вид кенгуру.

Везде, где появлялся древний человек, он **бездумно уничтожал крупную мегафауну** (животных тяжелее 1 тонны весом). Причем, важно отметить, что исчезновение крупных видов не шло путем замещения одного вида другим. Крупные и до этого самые многочисленны виды просто исчезали.

Но в естественной природе **все взаимосвязано**, крупные виды животных поддерживали определенный вид ландшафтов - саванновый.

Истребление мегафауны древними охотниками привело к глобальной **перестройке ландшафтов в Северном полушарии**, к появлению пустынь, степей, тундры, разделенных поясом тайги.

Итак, имеются убедительные доказательства того, что древний охотник не жил в "Золотом Веке", не обладал "экологическим мышлением" и не заботился о воспроизводстве беспощадно убиваемых им крупных животных.

Современный человек гораздо более "экологичен" и гораздо больше заботится о сохранении природы, чем древние охотники палеолита.

"Романтическое" отношение к "**добрым внутри**" дикарям является **большим заблуждением**.

Многих этнографов-европейцев очаровывает привычка индейцев Южной Америки держать у себя детенышей различных животных. Этнографы порой пытались объяснить это "**глубоким экологизмом сознания индейцев**", их осознанием родства между собой и животными.

На самом же деле, никакого "экологизма" здесь нет.

Все эти детеныши, взятые у убитых индейцами самок, не только живая игрушка для детей, но и одновременно **живые консервы**. Как только животное подрастет или как только охота будет неудачной - очаровательного детеныша съедают.

Что же изменилось в человеке за последние 20 тысяч лет?

Ведь то, что казалось нормальным древнему человеку, теперь кажется ненормальным нам... Почему древний охотник бессмысленно убивал в таких немыслимых количествах?

Ответ очень прост. Древний охотник не умел останавливаться.

Поэтому, начав убивать, он убивал до тех пор, пока было кого убивать.

Вся культурная история человечества - это история того, как человек **учился останавливаться**, как человек учился управлять своей агрессией.

Движение человека к воспитанию в себе умения останавливаться отражено в религиях.

Древние религии воспитывали у человека умение остановиться **ВНЕШНЕ**.

Условно говоря, это заповеди **Ветхого Завета**, сутью которых является "**око за око, зуб за зуб**".

"**Зуб за зуб**" - это важнейшее правило, которое легло в основу современного юридического права, и в первую очередь именно оно учит человека останавливаться.

Как бы вел себя человек, не воспитанный на этом правиле?

Он бы вел себя, как древний дикарь. Если такому человеку выбить зуб, то он, не умея останавливаться, схватит первую попавшуюся палку и в ярости размозжит обидчику голову.

Правило "**зуб за зуб**" говорит о том, что в ответ на обиду ты можешь нанести соизмеримый вред обидчику, но **не больше**.

Если тебе выбили зуб, то и ты можешь выбить зуб. Но ты не можешь его за это убить, хотя, возможно, тебе именно этого больше всего хочется.

"**Око за око, зуб за зуб**" - это первейшее правило в культурном развитии человека, которое научило его волевым усилием останавливаться в момент ярости.

Но на этом культурная эволюция не закончилась. К старым религиям и заветам добавились новые, которые воспитывали у человека **ВНУТРЕННЕЕ** умение остановиться, перенаправив эмоции.

Условно говоря, это заповеди буддизма, зороастризма, конфуцианства, христианства и т.п., сутью которых является перенаправление эмоций.

Это более тонкое **умение остановиться** основано на убеждении человеком самого себя в том, что не нужно за выбитый зуб требовать зуб.

Выбили и выбили - прости обидчику, "он не ведает, что творит".

Разные религии предлагают разные рецепты.

**Христианство** советует *возлюбить обидчика*, т.е. сознательно использовать любые социальные воздействия (в том числе негативные) на возвращение в себе чувства любви ко всему миру.

Согласно этой позиции нельзя позволить себе гневаться, уже сам по себе гнев достоин осуждения, а оскорбление другого человека является принципиально недопустимым.

Человеку, который столкнулся с любым проявлением агрессии, предлагалось вместо ответной агрессии волевым усилием **перенаправить свои эмоции** в чувство любви к миру ("**А Я говорю вам: любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящим вас и молитесь за обижающих вас и гонящих вас**" - Мф 5, 44).

И психологически это вполне оправдано. Ведь любовь - это тоже своего рода форма агрессии ("агрессия" от лат. "*Ad-gredio*", что означает "наступать").

Американский психолог **Ролло Мэй**, подробно обосновав вывод о том, что агрессия составляет мотивационную подоплеку творчества, искусства и любви, подчеркнул: "**Противоположностью агрессии является не миролюбие, уважение или дружба, а изоляция, состояние полного отсутствия контакта**".

На внешнюю агрессию Новый Завет предлагает ответить эмоциональной устремленностью на обидчика - чувством любви. При этом эмоция гнева переплавляется в эмоцию любви, что снимает всякие внешние проявления агрессии.

Это более тонкий, но и более сложный способ научиться **ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ**.

В **буддизме** предлагают иной способ ответа на агрессию – погружение в состояние "здесь и сейчас", перенаправление внимания на текущий момент.

Проще говоря, в буддизме подходят к каждому проявлению агрессии с точки зрения любопытного исследователя.

Так же поступают и современные врачи-психиатры, основным законом которых является "**Я в чужой бред не включаюсь**".

Врач-психиатр всегда стоит над бредом пациента, изучая его, задавая наводящие вопросы и записывая ответы. Но врач не участвует в бреде, не вовлекается в игры галлюцинирующего сознания пациента.

Например, гнев пациента, считающего врача марсианином, задумавшим заразить землян, обчихав марсианскими микробами, врач не относит к себе.

Он не отвечает гневом на гнев. Он отвечает на гнев **любопытством исследователя**. И такой подход можно назвать сутью буддистского подхода.

Конечно, мы сейчас привыкли в основном использовать первый способ - способ "зуб за зуб", т.е. волевого соблюдения меры. Ведь этот способ значительно проще, чем более тонкое перенаправление эмоций.

Но между первым способом и вторым есть большая разница.

Первый способ просто запрещает полностью реализоваться эмоции гнева, **подавляя** ее волевым усилием.

Но эмоция - это не что-то абстрактное, это выделение вполне конкретных гормонов, напряжение мышц, сжатые кулаки, скачек давления и т.п. Не найдя внешнего выхода, эмоция обращается внутрь - на самого себя в виде **аутоагрессии**, что приводит к различным неврозам (от психосоматических заболеваний до самоубийств).

Второй способ - способ перенаправления эмоций - позволяет эмоции безопасно реализоваться, поэтому с точки зрения здоровья он намного более безопасен, т.к. не ведет к накоплению аутоагрессии.

**Итак, подведем некоторые итоги.**

Современный человек физиологически ничем не отличается от древнего охотника.

Но он отличается от него культурно - нас с самого детства приучают использовать культурные ограничители для **ОСТАНОВКИ своей агрессии**.

Для этого мы используем либо волевые способы запрета, когда мы не позволяем себе превышать меру (условно говоря, способы Ветхого Завета), либо способы перенаправления эмоций (условно говоря, способы Нового Завета или буддизма).

Мы в той или иной степени освоили эти способы в отношении с людьми.

Мы не бросаемся с кулаками на тех, кто случайно наступил нам на ногу; а гневное выражение на лице собеседника зачастую может вызвать не ответный приступ гнева, а улыбку.

Однако, наше **отношение к продуктам питания** зачастую все еще остается на уровне древних охотников, **не знающих меры** и не умеющих останавливаться.

Это и является основной причиной набора веса: человек, не способный остановиться, съест все, что увидит в холодильнике. Такой подход неизбежно приводит к ожирению.

Поэтому самый правильный путь к стройному телу заключается в том, чтобы перенести те умения, которые мы добились в отношении с людьми, на отношение к продуктам.

Полному человеку необходимо и в отношении к продуктам питания пройти ту же культурную эволюцию, которую прошли мы все в своем детском воспитании в отношении сдерживания агрессии к другим людям.

Т.е. необходимо научиться соблюдать меру в своем агрессивном пищевом поведении, а также перенаправлять свои эмоции жажды пищевого потребления, управлять этими эмоциями.

**И научившись останавливаться, человек перестанет переедать.** Он перестает переедать тогда, когда уже сыт.

Приведу два способа, которые помогут это сделать.

Итак, человек набирает вес, потому что продолжает есть, хотя уже наелся.

Как правило, это бывает вечером, после рабочего дня.

Он поужинал, и вполне может отложить ложку в сторону и перестать есть, но он не откладывает ложку, а начинает рыскать глазами по холодильнику в поисках того, чего бы еще съесть.

**Желание поест вечером – это как зуд.**

Как быть в таком случае?

**Первый способ.** Его мы уже рассматривали – начать жевать смолку (живицу) хвойных деревьев (лиственницы или кедра) или прополис. Смолка продается в аптеках, а прополис – на рынках в отделах продуктов пчеловодства.

**Второй способ.** Есть очень простой способ сломать стереотип вечернего переедания – развить небольшую и несложную привычку, которая будет мешать переедать.

Даже малюсенькое изменение в привычном процессе вечернего приема пищи поможет кардинально изменить ситуацию, т.е. сделать шаг к освобождению от тотального поглощения пищи на ночь.

Этот способ заключается в **изменении РУКИ, которая ЕСТ.**

Если вы правша, то ешьте левой рукой; если левша — ешьте правой рукой.

Этот способ очень действенен и для многих других психологических проблем, и по научному называется "**Метод Билатеральной Коррекции**".

Очень часто стоит правше начать целенаправленно делать все дела (открывать двери, включать свет, делать записи, чистить картошку, рисовать и т.п.) левой рукой, а левше - правой, как многие психологические проблемы сами собой исчезают. Метод показал высокую эффективность для **снятия депрессивных состояний.**

Дело в том, что наша привычная рабочая рука изменяет напряжение всего тела: положение плеч, позвоночника, грудной клетки и т.п.

Эти хронические напряжения становятся привычными и даже не замечаются сознанием, но создают дисбаланс во всем теле.

Если начать перекладывать нагрузку на другую руку, то схема напряжений изменяется, и баланс выравнивается.

Итак, если Вы правша, то попробуйте на время приема пищи стать левшой. А если Вы левша, то стать правшой.

Все, что Вы раньше делали одной рукой (держали ложку, кружку, кусочек хлеба и т.п. ) – теперь делайте другой рукой.

Метод хоть и очень простой, но очень эффективный.

Это метод хорош не только для избавления от вечернего переедания, но и делает человека более энергичным, заметно улучшает память и творческие способности.

Обязательно попробуйте.

**Третий способ** - сосредоточение внимания на вкусе.

Давайте попробуем ощутить **настоящий вкус** какого-нибудь продукта, дарованного природой.

Возьмите любой свежий овощ или фрукт, который Вам нравится, и который Вы достаточно часто употребляете.

Для кого-то это может быть яблоко, абрикос, хурма, а кому-то больше по вкусу помидор, огурец или даже свежий и сочный лист капусты.

Допустим, Вы выбрали **грушу**.

Вымойте её.

Не ешьте грушу сразу, остановитесь на секунду. Прежде чем надкусить, помедлите несколько мгновений.

Посмотрите на грушу на Вашей ладони и спросите себя: готов ли я насладиться ей по-настоящему?

Это не праздный вопрос. Чаще всего мы настолько поглощены своими мыслями, что упускаем наслаждение, которое может дать нам груша. Большую часть жизни мы ели груши на "автопилоте" и, как следствие, лишали себя удовольствия.

Сейчас мы исправим эту ошибку и уделим пристальное внимание тому, что едим грушу.

Не отвлекайтесь и не думайте ни о чем другом. Не ешьте грушу, когда смотрите телевизор, во время ходьбы или когда читаете книгу.

**Полное сосредоточение на процессе поедания груши позволит Вам по-настоящему насладиться её свежестью, сочностью, сладостью и ароматом.**

В следующий раз, когда Вам опять захочется съесть грушу, подержите её на ладони и сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов, чтобы сосредоточиться на своих ощущениях.

Обычно мы едва смотрим на то, что едим, — просто берем пищу с тарелки, откусываем, быстро пережевываем и проглатываем.

Постараемся это изменить.

Внимательно **осмотрите** грушу, отметьте, какая структура ее кожуры, какого она цвета. **Ощутите** ее вес, шершавость или гладкость, какая она на ощупь. **Понюхайте** ее, какой у неё приятный запах.

В результате Вы осознаете, что груша есть нечто большее, чем просто быстрый перекус, позволяющий успокоить урчащий желудок.

**Подарите груше улыбку**, медленно откусите кусочек и начинайте жевать.

Вкусовые ощущения станут ярче и насыщенные, **если Вы при этом закроете глаза.**

Как этот кусочек груши ощущается у Вас во рту? Какой у него вкус? Каково это — жевать и глотать его?

Когда Вы жуете, **сосредоточившись на самом процессе жевания**, Ваш ум свободен — его не занимают ни страхи, ни печаль и гнев, ни мысли о прошлом, ни планы на будущее. **Есть только груша!**

Жуя, сосредоточив внимание на вкусе, — медленно, тщательно пережевывая и наслаждаясь вкусом груши, Вы воспринимаете эту грушу такой, какова она в действительности. И одновременно попадаете в то лечебное состояние, которое психологи называют "**здесь и сейчас**".

Пребывая в "**здесь и сейчас**", т.е. пребывая в настоящем моменте, Вы можете по-настоящему почувствовать, что сейчас дает Вам груша — **свободу от беспокойства**. Иначе говоря, Вы становитесь более здоровым, более живым, более устойчивым.

Жизнь в современном мире, когда вокруг все суетятся и спешат, быстро опустошает. Нам кажется, что на все не хватает времени. В итоге мы привыкаем есть на ходу, механически.

Мы фактически не едим, а заедаем, стараясь запихать в себя как можно больше за как можно меньший промежуток времени.

Понятно, что при таком питании невозможно ни почувствовать вкус пищи, ни получить от нее удовольствие.



Однако если мы **спокойно и сосредоточенно** съедем грушу, это не только даст нам возможность в полной мере насладиться её вкусом, но и полезно для нашего здоровья.

Такой способ питания можно назвать "**питание в потоке**".

Сосредоточившись на процессе питания, Вы **попадаете в поток жизни**, начинаете ощущать **свою незримую живительную связь со всем миром**.

В самой своей сущности груша, которую Вы держите в руках, является зеркалом всего мироздания.

В неё отразился садовод, который ухаживал за деревом; цветок груши, который дал этот плод; плодородная земля, которая наплатила грушу различными полезными микроэлементами; дождь и облака, омывающие землю; благодатные лучи Солнца, теплый свет Луны и далеких звезд.

Без всего этого груши не существовало бы.

Простая груша неразрывно связана со всем мирозданием и **отражает собой целую Вселенную**.

Вкушать грушу внимательно, спокойно, сосредоточившись на вкусе — это значит в каком-то смысле уважать и почитать весь мир.

Вы начинаете испытывать глубокую благодарность к тому, что едите. Вы чувствуете, что в процессе еды осуществляется Ваша связь с Землей, с Солнцем, со всей Вселенной.

В результате, Вы становитесь устойчивее к любым внешним стрессам, преображаетесь как внутренне, так и внешне.

Итак, попробуйте каждый день съесть какой-нибудь продукт в состоянии сосредоточения на вкусе. Особенно полезно провести в таком состоянии вечерний прием пищи.

Это будет самый лучший **секретный ингредиент** Вашей системы питания, который позволит быстрее вернуть телу стройность и здоровье.

## Глава 27. Лаской, а не палкой

Представьте себе такую ситуацию. 4-ех летний мальчик получил в подарок на день рождения игрушечный барабан. Постучав по нему несколько минут, он отложил игрушку и забыл про нее.

Но как-то к нему в гости приходит друг, замечает в углу этот барабан, берет его в руки и собирается поиграть.

И тут происходит что-то странное: мальчик - хозяин барабана - выхватывает у гостя игрушку и начинает по нему громко стучать и всем видом показывать, что это его самая любимая и дорогая на свете вещь.

Психологи нашли объяснение такому поведению: если человеку **что-то дать** (даже совершенно ненужную вещь), а потом **попытаться это отнять**, то эта вещь вдруг покажется очень желанной.

Ценность этой совершенно не нужно вещи вдруг резко возрастает.

Этим же способом пользуются специалисты пикапа (pick-up - это модная ныне среди интернет-молодежи методика эффективного знакомства, соблазнения и общения с женщинами).

Например, вот что пишет один из тренеров пикапа. Так, если юноша подошел к девушке, проявил к ней внимание и попытался познакомиться, но был встречен холодно, то предлагается сделать следующее:

"Если видишь, что дела пошли не так... Есть еще один шанс - сделать вид, что ты понял, что надоел, и потерять интерес... Часто потеря интереса к НЕЙ пробуждает интерес в НЕЙ самой".

Таким образом, самый простой способ возбудить у человека **желание к чему-то** - это дать ему это, а потом отнять (или попытаться отнять).

Что самое поразительное, женщины, желающие похудеть, часто становятся жертвой этого закона психологии.

Увидев в очередной раз свое отражение в зеркале, они решают похудеть. Причем быстро, прямо сейчас. В результате, приходят домой и начинают искать в глянцевого журналов диеты Аниты Цой, Деми Мур или Виктории Бекхэм.

Но "звездные" диеты (уверен, что все эти звездные диеты выдумываются самими сотрудниками журналов, так же как и гороскопы) предполагают жесткий отказ от продуктов. И женщина мужественно начинает отказываться от тех или иных сладостей, запрещать себе их есть.

Но как мы с Вами знаем: если дать, а потом отнять, то даже ненужная ранее вещь становится желанной. А любимый продукт, от которого велено отказаться, тем более становится вожделенным.

Все это накапливается и, конечно, заканчивается срывом. Что хуже всего, в результате этих жестких запретов изменяется психологическое отношение к любимому продукту - его ценность, в полном соответствии с законом психологии, возрастает, он становится еще **более желанным**.

Это приводит к тому, что этот продукт начинает поглощаться в размерах, намного превышающих те, что были до диеты.

Результат всегда один - вес у тех, кто сидел на жестких диетах, всегда превышает исходный вес до диет. И чем чаще человек садился на жесткие диеты, тем выше будет его вес.

А теперь вспомним статистику. Сейчас в мире существует более 30 000 диет.

Диетами напичкана вся литература, которую читают женщины - журналы, газетки, брошюры, женские детективы и любовные романы. Примерно 60-70% женщин раз в год начинают новую диету. Некоторые из них за год могут попробовать несколько разных жестких диет.

Не удивительно, что вес этих женщин растет из года в год.

Диеты - это величайшее зло для тела. Их использование делает самые вредные продукты наиболее желанными, а значит и более часто съедаемыми.

Диетная эпидемия захватила мир (в первую очередь США) в 1960-ых годах. **И именно с той поры и началась эпидемия ожирения.**

100 лет назад в США всего 10% населения имело избыточный вес (т.е. около 7,5 млн. человек).

Сегодня двое из трех американцев имеют избыточный вес. По официальной статистике министерства здравоохранения США 66% американцев страдают от избыточного веса (это 198 млн человек).

Больше того, ситуация ухудшается с каждым годом. С 1960 года Национальный Центр статистики здравоохранения США отмечает устойчивый рост ожирения.

Сегодня взрослый американец весит в среднем 85,5 кг, что на 1,1 кг больше, чем по прошлогодним данным, и на 11 кг больше, чем в 1960-ом году.

Если такая тенденция прибавки в весе сохранится, средний индекс массы тела американского взрослого может достигнуть уровня ожирения, требующего врачебного вмешательства, уже через несколько лет.

Итак, за прошедшие **сто лет** население **США** выросло с 75 до 300 млн. человек, т.е. в 4 раза, а количество американцев, страдающих ожирением, за этот же срок

выросло в 26 раз. Рост веса американцев опережает рост населения Америки в 6 раз.

Кстати, из этих цифр можно сделать еще один простой вывод: **лишний вес полных американцев не был передан им по наследству.**

Но тогда чем объясняется ситуация, когда в семье все полные - и бабушки, и дедушки, и мама, и папа, и дети?

Ведь это важный вопрос - многие полные люди ошибочно убеждены, что, ожирение передалось им по наследству от тучных родителей, а значит, оно неизбежно, и как ни следи за собой, все бесполезно, гены есть гены.

Но в ожирении виновата не наследственная предрасположенность, а образ жизни, который ведут в этом семействе. А точнее - их вредные привычки и небольшие слабости. Например, поздний ужин, частое употребление алкоголя, обильные сладости на завтрак, обед и ужин и т.п.

Именно поэтому приемные дети, попадающие в семьи к полным родителям, тоже быстро набирают лишний вес.

Итак, диеты наносят колоссальный вред - они изменяют психологическое отношение к наиболее вредным продуктам (как правило это что-то высокоуглеводное и жирное), делая их все более и более привлекательными. В результате эти продукты начинают поедаться больше и чаще.

Правильный подход к похудению должен быть противоположным - надо изменять отношение к наиболее вредным продуктам на противоположное - делать их психологически менее привлекательными и менее желанными.

**А для этого НЕЛЬЗЯ эти продукты запрещать!**

Если Вы начинаете себе запрещать какие-то продукты - Вы совершаете большую ошибку; подкладываете бомбу под свое здоровье, которая со временем рванет.

Запретов быть не должно. Отказ от продуктов если и произойдет, то естественным путем, когда они станут безразличными.

Процесс похудения должен проходить комфортно, без всяких жестких запретов. Если уж хочется себе что-то запретить, то запретите себе всякие запреты.

Не нужно огорчаться, если Ваши темпы похудения медленнее, чем у других. Похудение - это не бег на 60 метров. Это долгий процесс. Ну а раз так, то наша основная задача сделать так, чтобы этот процесс приносил удовольствие.

Потому что только в этом случае Вы не бросите этим процессом заниматься через пару недель. То, что нравится делать, то не бросают, а с удовольствием делают и делают, снова и снова.

И в этом случае вопрос о том, с какой скоростью будет идти похудение, уже становится неважным. Пусть даже Вы будете худеть всего по 200-500 граммов в неделю.

Потому что если процесс нравится, и если он приводит пусть к медленному, но похудению, то рано или поздно цель - красивое стройное тело - будет достигнута.

Вот именно эту задачу нам и предстоит решить в первую очередь - как сделать так, чтобы худеть **нравилось**.

Обычно в этом месте нам вспоминается наш опыт диет, голоданий, преодолений, ломания себя через колено и т.п.

Мы уже не верим, что такой процесс, как похудение, может приносить удовольствие и быть приятным.

А все дело в том, что люди привыкли, что все достается только через силу. Через издевательства над собой. Через **наказание**.

И поэтому считают, что без громадных усилий не получится никакого похудения.

Вот и пускаются в тяжкое - голодают, неделями едят одну капусту и яблоки, терпят голодные спазмы в желудке и думают, что **"вот так похудение даётся..."**

Но, повторю, похудение - это не бег на короткую дистанцию. Диета, голодание, самопринуждение не может быть долгим. **И сила воли закончится гораздо раньше, чем процесс похудения сдвинется с места.**

Поэтому к похудению есть всего один путь - приятные эмоции от процесса похудения. И именно этим путем следует идти.

**Письмо:** "Хочу сказать Вам огромное спасибо Вам и Вашей методике, честно говоря, перед началом сомневалась, что получится. В итоге минус 19.

Вот уже три месяца **в моём рационе есть всё...** (в пределах разумного конечно) и хлеб и злаки и крупы... а вес держится. Единственное повышается в период ПМС на 1 - 2 кг, но мне кажется это нормально, потом приходит в норму. Юлия."

В письме Юлии есть важная фраза – **"в моем рационе есть всё..."** (в пределах разумного конечно)".

Это очень правильный подход – **запреты только вредят**.

Нужно прислушиваться к своему телу, в чем-то его баловать. Не распускать, но давать то, что организм хочет.

**Хочу рассказать об одном интересном и поучительном историческом факте.**

В XIX веке к России присоединился **Туркестан**, и в Средней Азии появились русские военные лагеря.

И тут обнаружилось, что как только ставился русский военный лагерь, то вокруг него собиралось огромное количество собак – **туркменских волкодавов**.

Причем эти собаки были не дикими, а самыми что ни на есть домашними – до прибытия русских они караулили отары овец, не давали овцам разбегаться и оберегали от волков.

Но как только поблизости возникал русский военный лагерь, то собаки бросали своих хозяев, бросали отары и убегали поближе к русским солдатам.

### **Почему же так происходило?**

Ответ невероятно прост – русские солдаты собак **гладили**. И **кормили**. И **баловали**. И **играли** с ними.

Здесь собаки получали то, что никогда не ощущали – заботу, ласку и внимание.

От своих предыдущих хозяев животные такого отношения не видели – местные жители привыкли общаться с собаками преимущественно **пинками** и **палками** (в исламе собак относят к т.н. "**нечистым животным**").

Местные чабаны, оставшись без привычных помощников, приходили к офицерам и требовали вернуть своих псов.

"**Да забирайте любую из собак, или всех сразу**" – смеясь, отвечали им.

Вот только когда местный житель подходил к своей бывшей собаке, то она бросалась на него, увлекая за собой еще 10-15 псов. Вид клыков озлобленных 60-ти килограммовых волкодавов очень доступно показывал, что собачка нашла новую семью и возвращаться к прежним порядкам не желает.

### **Ласка оказалась сильнее палки.**

Когда человек садиться на строгую диету, то телом это воспринимается, как принуждение и напоминает **воспитание палкой**.

Закономерно, что такое насилие мало нравится нашему телу, поэтому оно всеми силами старается его избежать. В результате человек бросает диету и набирает вес больше начального, а тело начинает неосознанно бояться Вашего очередного решения "сесть на диету".

Тело не любит воспитания пинками и палкой.

Для того, чтобы процесс похудения шел комфортно, тело нужно баловать, относиться к нему бережно, с лаской.

Это значит, что не стоит вводить запреты в питании. Больше того, желающий похудеть должен исходить из **своего собственного текущего рациона**.

**Свой текущий рацион желательно взять за основу.** Ведь он уже приспособлен к Вашему образу жизни, осталось его лишь немного переделать, изменить в нужную сторону.

Улучшайте свой рацион, а не отвергайте его.

Этот путь хорош тем, что не вызывает отторжения, ведь Вы питаетесь почти так же, как раньше. Введение новых пищевых привычек происходит бережно, без срывов.

В этом случае Вы сможете так же, как и сбросившая уже 19 килограммов Юлия, сказать: **"в моем рационе есть всё... (в пределах разумного конечно)"**.

**Итак**, друзья, при похудении желательно исходить из Вашего привычного рациона, опираться на него, вносить в него некоторые изменения, но не пытаться его полностью заменить. Такое заботливое отношение к своему телу убережет от провалов в похудении.

А любимые продукты очень хорошо помогают для приучения самого себя к новым полезным навыкам. Они помогают положительно подкреплять свое полезное поведение.

Расскажу одну историю.

Одной женщине было необходимо получить дополнительное образование. Обучение проходило в вечернее время два раза в неделю в течение нескольких лет. Дорога до университета занимала 1 час только в один конец, и три часа занятий.

Каждый раз, когда приближалось 17:00 и подходило время выезжать на занятия, она испытывала сильнейшее желание на все плюнуть и пропустить учебу.

Но однажды она решила воспитывать себя не палкой и волевым принуждением, а лаской. Она решила использовать свой любимый шоколад, для того, чтобы подкреплять свое поведение.

Для этого она дольку шоколада разделила на несколько маленьких частей, которых было достаточно всего для одного глотка. А свою дорогу до университета разделила на такое же количество этапов: вышла из дома, села в поезд метро, вышла из метро и села в автобус, поднялась по лестнице в аудиторию.

Выполнение каждого действия она начала завершать съедением одного маленького кусочка любимого шоколада. Вышла из дома – съела кусочек. Села в поезд – второй кусочек и т.д.

Этими маленькими кусочками шоколада она начала формировать в своем теле положительное отношение к поездкам на вечернюю учебу.

Ей потребовалось всего несколько недель для того, чтобы научить себя относиться к поездкам без внутренней борьбы. После этого времени даже постоянного подкрепления шоколадом уже не требовалось.

Вы так же можете использовать свои любимые продукты для того, чтобы приучать самого себя к полезному поведению.

Но помните несколько простых правил.

Подкреплять себя нужно строго после выполнения нужного действия. Нельзя давать подкрепления заранее и заочно – это, наоборот, провоцирует лень.

Нет смысла давать подкрепление через длительное время после окончания действия – оно будет подкреплять уже что-то совсем другое. Например, если Вы хорошо потренировались, пришли домой, плотно поели, а потом решили подкрепить свою тренировку кусочком любимого шоколада, то в данном случае Вы подкрепите не тренировку, а переедание. Подкреплять тренировку нужно сразу после тренировки.

Подкрепление должно быть очень маленьким, всего на один глоток. И только за какие-то очень весомые успехи можно очень редко поощрять себя чем-то более значительным.

Разнообразных подкреплений лучше придумать несколько, их нужно чередовать.



## Заключение

Переход на правильное питание в своей основе сводится лишь к одному важному пункту – внимание к мелочам.

Все мы знаем о **дедуктивном методе** Шерлока Холмса, многие из нас в детстве зачитывались историями о его приключениях.

Однако есть страна, где этот метод был изобретен задолго до книг Артура Конан Дойля, тщательно проанализирован и **поставлен на службу государству**. Не удивительно, что у этого государства одна из самых старейших спецслужб в современном мире, накопившая уникальный опыт.

Это государство – наша Россия.

В далеком 1827 году вышла первая официальная методичка, написанная графом **Александром Христофоровичем Бенкендорфом**, который был в тот момент шефом жандармов и главой Третьего отделения (т.е. сейчас бы его назвали "главой ФСБ").

В этой методичке была изложена подробная инструкция о том, как по внешнему виду человека определить его происхождение, род занятий, возможный чин и привычки.

Эффективность своей методики А.Х. Бенкендорф неоднократно к удовольствию царя Николая I демонстрировал на Государственном Совете.

Происходило это примерно так.

Перед Бенкендорфом ставили неизвестного ему человека в исподнем, и шеф "высшей полиции" начинал рассказывать:

"Длина мышц рук и ног указывает на систематическое физическое воспитание.

Ровный рельеф мускулатуры говорит о хорошем питании - уже можно сделать вывод о происхождении в дворянской семье с нормальным денежным положением.

Длина бедер указывает на своевременное половое созревание, это значит, что семья была религиозна и не допускала распутства у подрастающего мальчика.

На верхней части туловища заметны слабые следы частых ударов и возможных порезов. Молодой человек изучал фехтование, а длина этих ссадин указывает на саблю.

На руках специфические мозоли, которые говорят о весе сабли, сабля была тяжелой, на тыльной стороне ладони следы давних ожогов, мышцы брюшного пресса развиты несимметрично, колени сбиты, на лодыжках характерные загробления кожи - перед нами драгунский офицер.

Судя по возрасту, характерным изменениям на пальцах рук и появлению первого жира на пояснице и бедрах, - человек уже в больших чинах, ему все чаще приходится бывать за столом и писать приказы, а не заниматься вольтижировкой.

Тем не менее отложения жира слабые, и не на тех местах, где они накапливаются при сидячем образе жизни. То есть человек еще не махнул на себя рукой и пытается сохранить вес. Это говорит о том, что военная карьера его еще не закончена.

Судя по возрасту для подобного развития карьеры, он должен быть в чине полковника.

Бледность лица и кожных покровов отбрасывают драгунские полки на Юге Империи, хорошие зубы указывают на относительную близость к столице и хорошей врачебной помощи, итак у нас есть только лишь два драгунских полка, которые удовлетворяют подобным требованиям.

На полковника N-ского полка я давеча писал реляцию о том, что тот - пьет и пора его образумить. В данном случае следов винопития на лице нет. Здравствуйте, Павел Филиппович, после обсуждения пройдите ко мне. По вашему полку есть вопросы."

Конечно, каждая такая демонстрация завершалась громом оваций.

А.Х. Бенкендорф был одним из основателей системы российских спецслужб (выросших позже в непобедимые КГБ, ГРУ и ФСБ), на многие десятилетия опередив свое время и сделав их сильнейшими в мире.

А основа его методики была чрезвычайно простой – **внимание к мелочам**.

Казалось бы, а какая связь между этой историей и правильным питанием?

А связь самая прямая, ведь любой успех складывается из внимания к мелочам.

Что нам стоит каждое утро выпивать капсулу омега-3 или налить 1 ч.л. рыбьего жира на кусочек хлеба, слегка посолить и съесть его? Ничего не стоит – это мелочь.

Что нам стоит начать каждый день кушать супы? Это не сложно, это мелочь.

А что нам стоит в тарелку супа класть 1 ст.л. отрубей с ламинарией? И это не сложно, это еще одна мелочь.

Или, к примеру, очень часто человек путает желание попить (жажду) и желание поесть (голод).

В результате, вместо того, чтобы выпить стакан воды (калорийность воды = 0 ккал), человек может сесть за стол и хорошенько перекусить (до 500-1000 ккал).

Есть очень простой способ этого избежать – всегда держать на рабочем столе большой стакан воды. И по мере желания понемногу из него отпивать. Как только стакан опустел – тут же его наполнить и опять поставить рядом.

Казалось бы, это мелочь – просто иметь всегда воду на расстоянии вытянутой руки. А это важная мелочь позволит не переедать, не поглощать избыточное количество калорий.

Сильно ли напрягает волю это действие (держать воду на рабочем столе)? Конечно, совсем не напрягает – вода просто стоит, а когда возникло желание – делается глоток.

Из целого ряда подобных мелочей, не требующих напряжения воли, и складывается процесс эффективного похудения.

Для удобства основные задания, требующие внимания, можно свести в общую таблицу.

Эту таблицу можете распечатать и каждый день заполнять, отмечая, что сделано, а что нет (например, "+" или "-").

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1. Принял омега-3 или рыбий жир							
2. Пил 80% полезные напитки							
3. Кушал суп							
4. Принимал источники йода и селена							
5. Принимал кисломолочные продукты							
6. Принимал поливитамины							
7. Кушал вымоченные кедровые орешки							
8. Принимал "Карнитин"							
9. Жевал смолку или прополис							
10.							

В таблицу можете добавить свои пункты, которые Вам более всего подходят и кажутся наиболее комфортными и полезными, например "Количество приемов пищи" или "Калорийность рациона".

Если Вы пожелаете научиться управлять своим весом с помощью метода углеводной ротации, то в эту таблицу нужно будет добавить пункты по количеству съеденных за день углеводов.

Мои книги и статьи на темы накачки мышц, похудения, оздоровления и психологии можете почитать на сайте [www.faleev.com](http://www.faleev.com) , книги выложены в свободный доступ.

Если же у Вас появятся какие-то вопросы, то задать Вы их можете мне напрямую, написав письмо на [mail@faleev.com](mailto:mail@faleev.com)

Успехов Вам!

Фалеев Алексей.