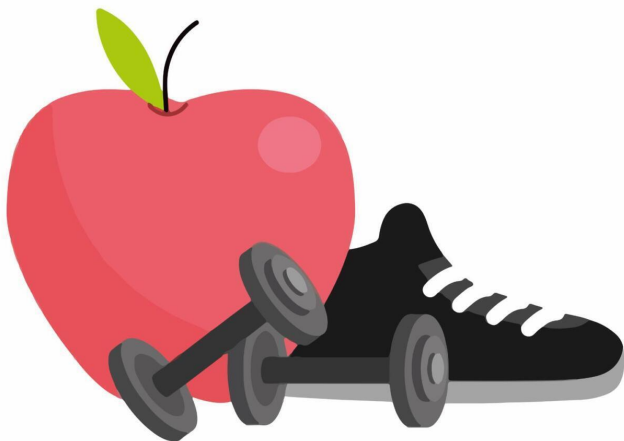


ВЛАДЛЕН
ВЕРТЛУЖНЫЙ



СНИЖЕНИЕ ВЕСА

ПРАВИЛЬНО И БЕЗ ПОСЛЕДСТВИЙ

Владлен Александрович Вертлужный

Снижение веса правильно и без последствий

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70329772

SelfPub; 2024

Аннотация

В книге рассматриваются подходы к снижению веса. Перед читателем открываются направления в работе над стройностью, однако важно то, что человек в итоге должен остаться без патологий, а также укрепит своё здоровье. Также рассмотрим пагубное влияние различных методик. Работая над книгой, были изучены труды авторов. Не все предлагаемые методы снижения веса сохранят здоровье, однако в своей книге я объяснил их влияние на здоровье. Все методы рассмотрены не для того, чтоб вы похудели и завтра пошли снова полнеть. Вы осознаете то, что привело вас к набору веса, а далее можете на это повлиять со знанием дела. Вашему вниманию приводится множество примеров и доступное изложение материала. Книга подойдёт всем, кто желает работать над своей фигурой, так и тем, кто желает работать с другими людьми и помочь им похудеть. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Предисловие	6
Введение	8
Актуальность	10
Вступление	13
Глава 1. Разные взгляды на проблему лишнего веса	17
1.2 Заблуждение о том...	19
1.3 Похудение и деньги	20
1.4 Мой подход к похудению – оздоровлению	22
1.5 Реклама и похудение	23
1.6 Похудение и медицина	25
Глава 2. Причины набора лишних килограммов	29
2.2 Применение в пищу сахарозаменителей	33
2.3 Городская жизнь и полнота	42
2.4 Работа и лишний вес	46
2.5 Женщины, работа и питание	49
2.6 Вождение автомобиля	53
2.7 Почему люди имеют лишний вес	57
2.8 Застолья и влияние на изменения фигуры	62
2.9 Соусы, заправки и переедание	65
2.10 Алкоголь и лишний вес	68
2.11 Причины набора веса	71
2.12 Психология переедания	74

2.13 Обжорство и лишние килограммы	78
2.14 Гормоны и лишний вес	80
2.15 Конституция у меня такая!	84
2.16 Эволюция организма и углеводы	87
2.17 Формирование зависимости в мозге	89
2.18 Зависимость в животной среде	91
2.19 Адаптация к зависимости	95
2.20 Сравнение зависимости питания и зависимости от алкоголя	97
2.21 Великий обман и выживание разумных	101
2.22 Как интересен стал Мир	103
2.23 Голод и аппетит	105
2.24 Внушение с детства	108
2.25 Полезная пища и вкусная	110
2.26 Похудение и сетевой бизнес	111
2.27 Скачок веса за короткое время	116
2.28 Токсичные отношения и такое же окружение	118
Конец ознакомительного фрагмента.	120

Владлен Вертлужный

Снижение веса правильно и без последствий

Если вы собрались похудеть, чтоб потом снова ЖРАТЬ,
то лучше вам эту книгу вовсе не читать.

Владлен Вертлужный

Зерно полезной информации есть в каждой книге,
главное сумеем ли мы его отыскать, понять
и самое главное – применить.

Владлен Вертлужный

Предисловие

Работая над книгой, необходимо было изучить более 300 литературных источников по питанию, похудению, диетологии, нутрициологии и др. Но, к большому сожалению, каждый автор пишет о своей чудо-методике или комплексе мероприятий, который помогает всем, наверное, как и везде и всегда.

Наблюдая за Миром, вижу, что люди только и занимаются то здоровьем, то похудением, то тренировками, однако, сколько есть книг, фильмов, упражнений, таблеток, услуг и прочего на рынке «эффективного» (по словам авторов), но всё же проблемы со здоровьем и, в частности, рост лишнего веса с каждым годом наращивает обороты. Сколько проводится различных марафонов снижения веса, сколько клиник похудения существует, а проблема лишнего веса приобретает всё большие масштабы. И как мы видим год от года ситуация только печальнее.

На данном этапе возрастает не только общее количество людей с избыточным весом, а именно школьников и студентов, которые в будущем должны будут создать семью и создадут ли её. Но о какой жизни, развитии, росте, успехе может идти речь, если полнота влияет напрямую на состояние здоровья, не в лучшую сторону, и сокращает количество прожитых лет.

В данной книге предложу свои варианты решения проблемы и постараюсь разъяснить читателю всю картину предлагаемых вариантов решения на простом языке. Приятного чтения!

Введение

Человек, который не может получить удовольствие от здорового образа жизни, часто ищет удовольствие через саморазрушение. А так как питание через пищу, является жизненно необходимым обстоятельством, то человек часто экспериментирует с питанием, или добровольно подписывается на этот эксперимент (пробуя разные рецепты дома), или через торжества, или различные мероприятия.

Тем самым, когда человек скучает по жизни, он часто мало двигается и желает от всех спрятаться, за стенами офиса или дома, и другом тогда его становится холодильник.

Тем самым потеря интереса к активной жизни, приводит к появлению интереса и получению удовольствия от питания. И чем больше человек ест, тем больше организм требует, в результате чего развивается зависимость, которая должна удовлетворяться всё более насыщенными, более новыми и более крупными порциями пищи. Крайним этапом развития зависимости от питания является Булимия.

Булимия – определяется как психическое заболевание, которое проявляется в расстройстве пищеварения, также данное расстройство толкает человека на чрезмерное употребление определённой пищи. Но самое неприятное в булимии это то, что человек через некоторое время хочет избавиться от лишнего веса, и прибегает часто к радикаль-

ным методам избавления, таким как: рвота, применение слабительных и мочегонных, клизма, интенсивные физические нагрузки, диеты и много другое. Хотя часто, данные методы являются неправильно интерпретированы самим человеком, а в результате наносят значительный вред здоровью человека.

Человек, желающий похудеть, должен находиться под наблюдением, и изменить свой образ жизни, что часто является невозможным, так как худеют обычно сами по рекомендациям и предписаниям, а образ жизни менять категорически отказываются, так как всё окружение данного человека снова стянет его обратно к саморазрушению.

Тем самым необходимо понимать, что если человек похудеет, то либо жизнь его должна измениться навсегда, или новое похудение не за горами, что нанесёт новый удар по организму человека. Чем отразится на качестве и количестве прожитых им лет.

Актуальность

За последние 30 лет, выросло количество полных и страдающих ожирением людей в разы! И, конечно, это проблема, полный человек ни работать толком не может, ни семьёй заниматься, ни активно участвовать в жизни страны!

И это правда, проблема? Для кого это проблема актуальна? Для Государства? Да ему всё равно на эту проблему, а вот доходы от этой проблемы текут со всех сторон:

- Фастфуд, который разрастается как грибы на каждом углу;
- фармакология, которая столько препаратов для похудения поставляет;
- клиники по избавлению от лишнего веса;
- тренажёрные залы заполнены потеющими и вечно бегущими впустую людьми;
- одежда для полных людей;
- БАДы, витамины, минералы, гормоны сегодня в тренде;
- спортивное питание и порошки для похудения;
- еда для здоровья и снижения веса.

И где тут кто видит проблему? Столько рабочих мест, столько людей трудятся над этой проблемой, а проблема растёт себе и растёт!

Часто встречаю в литературе выражение: «Учёные всего Мира работают над решением проблемы ожирения, лишне-

го веса, и как следствия сахарного диабета». Какая фраза красивая, трудятся они, ну трудяги просто, а трудятся они над тем, что им оплачивают, например, над созданием новых усилителей вкуса, БАДов, новых вкусных порошков, пилюль и прочего, чтоб люди покупали, всё ели и ели, больше и больше впихивали в себя. Хотя да, учёные не покладая рук трудятся над созданием волшебной таблетки, которую все так искренне ждут! А таблетка давно известна! Но если я о ней расскажу, мне никто не поверит, потому что она есть у каждого, но так мало, кто её взял и распечатал, а если и распечатал, то не понял, что это она.

Кому нужны худые люди? Кому стройные? Честно? Никому они не нужны! Такой бизнес на толстых людях делают, и мы всё верим, что с ожирением борются?!

Может, рекламе нужны худые люди? Наверное, да, чтоб нарисовать его с бургером в руке, для рекламы нового Фаст-фуда или тренажёрным залам, чтоб сравнить толстого и подтянутого, типа приходи к нам и станешь стройным.

А рынок литературы, как вырос, за последние 30 лет, что просто удивительно, и главное, никакой цензуры. Пишут всякий бред, и это тоже бизнес, главное яркое название и обложку привлекательную разработать.

Сплошное фуффло и профанация со всех сторон, и никому вы не нужны, даже здоровые, кроме самих себя! Сколько должно пройти времени, чтоб вы это осознали? Наивные. Кругом и каждому нужны только деньги, ну бизнес это та-

кой, никуда не денешься! Любить надо себя и работать над собой, а люди хоть и работают, но во вред себе! Часто убеждая себя в том, что всё знают и умеют, а в итоге с каждым годом больше полнеют и серьёзнее болеют. Знание информации/правил, не гарантируют их правильного применения, а значит, и нет решения проблемы!

Вступление

Литературные творения, в общем

Литературу каждый, если захочет, найдёт на любой вкус! И как кушать всё и не полнеть, и какими диетами пользоваться, и как ни в чём себе не отказывать и худеть, и как пользоваться раздельным питанием при всеедении и быть стройной... и много чего. Одно только маленькое и очень существенное «НО!», завтра ваша жизнь может превратиться в ад после таких мероприятий над собой и после этого ни автор, ни книги не будут виноваты в ваших проблемах, а именно вы и ваше доверчивое сознание!

Вообще, похудеть можно по-разному, но 99% авторов предлагают похудение с последующими последствиями для здоровья (о которых сами авторы не знают). Но сегодня же со здоровьем, как я понимаю всё Ок! или уже не Ок!, ну так завтра будет всё в разы грустнее!

Люди, когда полнеют – издеваются над собой, и когда худеют – издеваются в тройне. Во всём виновато больное сознание, отсутствие разума, ноль самокритики, доверие на пустом месте и желание лёгкого, а главное быстрого результата!

Сколько стройняшек, фитоняш, и других стройных девиц разнесло так, что они плачут и не могут похудеть после глупостей своих. А ведь это путь каждого, пусть его и проходят,

если по-другому никак.

Будьте аккуратны с литературой:

- литература сама себе часто противоречит здравому смыслу;
- авторы путают понятия;
- абсолютно не разбираются в физиологии и патофизиологии человека;
- не приводят ни аргументов – ни доводов;
- одни пишут это можно – другие пишут это нельзя;
- то пишут можно всё, ТОЛЬКО измени сознание – другие пишут, надо обязательно диету и без неё никак;
- то приводят в аргумент исследования, которые просто невозможны, или результаты их абсурдны!

Некоторые книги я читаю просто для общего развития, иногда мысль в голову приходит или желаю поправить автора, но 99% литературы имеют только 1% пользы, в лучшем случае. И парадокс в том, что разобраться простому человеку, не специалисту, в этом бреде очередной неадекватной писательницы самостоятельно невозможно. Ну как сказать, подобное притягивает подобное, хотите легко похудеть, ищите путь попроще, хотите похудеть и при этом остаться здоровой – тут придётся потрудиться.

Долго думал не то чтобы над написанием книги, а над написанием списка литературы, это оказалось сложно. Кого же туда включить, чтоб не обидно было. Я хочу и пишу книгу для всех, а не для кучки людей, которая поверит в меня, и у

них получится, а для всех тех, кто хочет похудеть, разобраться в себе и понимать, что есть истина, а что бред. При условии того что вся информация имеет конкретную базу знаний под собой, и настоящие факты вы можете сами проверить.

Обидно и то, что есть у литературы рецензенты и автор вроде и докторов наук и кандидатов, а такую муть пишут. Главное, они сами в это верят. Если всё так славно, где все эти прекрасные люди, которые похудели у вас на программах, где эта страна или в каком месте это всё происходит, покажите? А это невозможно! У людей есть мгновенный результат, который достигается на резервах организма и после чего, этот результат тает со временем и снова у человека проблемы и ещё сильнее.

Я не собираюсь никого лечить и воспитывать, у каждого человека свой путь. Я могу привести тебя к идеальному результату, что сделать и как поступить. Никаких чудо-средств, никаких пилюль и порошков, только труд и испытания, ну или меняем сознание. Если вам нужно здоровье и фигура, то заходите на мой сайт и до встречи на поле битвы с вашей проблемой.

Хотите кушать много и вкусно? Ешьте, я ж только за, больше клиентов будет у меня и у других. Хотите быть стройной и меньше болеть, тогда лечите свою зависимость от вредной пищи, которая сделала вас развалиной. Мир, где вас любили и жалели, остался позади, я за трудолюбие и никакой жалости к себе. Либо вы работаете над собой либо успехов

вам в дружбе с вашими проблемами по здоровью!

Некоторые скажут, что итак работают над собой. Ну, а жирная тогда почему? Болеешь тогда почему? Вот если не знаешь, давай уже начни работать над собой по-настоящему. Ну, или пиши мне.... Дело, в общем, личное, выбор за каждым. Думайте. А я продолжу.

Глава 1. Разные взгляды на проблему лишнего веса

1.1 Литература в борьбе с лишним весом

Литературный рынок за последние годы невероятно скакнул в количестве изданий, даже не столько ради того, чтоб помочь обывателю с его проблемой, сколько ради того, чтоб заработать и рассказать свою историю, как они легко и просто похудели. Женская литература – это куча эмоций в тексте, в которых теряется основная мысль излагаемого, и по существу, не сказано ничего. Также женская литература в теме: «Я похудела – сможешь и ты!» всего лишь кричит, но дело в том, что она написана просто для продажи, сами авторы не приводят ни одного достойного аргумента, ни пояснения, почему они так делали, и нет данных состояния их здоровья от начала и к концу похудения. Зато литература женщин часто переполнена картинками и личными фото, которые не несут никакой смысловой нагрузки и вовсе не к месту. Ведь у читателя проблема, которую он надеется решить. Да и потом, кто для вас лично будет иметь вес, человек у которого есть опыт в работе с избавлением от лишнего веса, или человек, который странным образом похудел и теперь по секрету

всему свету рассказывает какой он молодец? На мой взгляд, это просто красивая история и не более. А вообще, как можно доверять человеку, который не имеет конкретных знаний, в таких направлениях как: анатомия, патологическая анатомия, физиология, патологическая физиология, гистология, биохимия и подобных? А люди ведь читают и верят, пробуют на себе и потом разочаровываются!

Никаких писателей-советчиков быть не должно, это просто рассказ, но эта история наврядли вам чем-то поможет, а навредить навредит, и автору навредит, но чуточку позже, когда резервы организма иссякнут, ведь всё похудение человека из таких чудо рассказов строится на исчерпании резервов организма.

О здоровье самих авторов хочу отметить следующее, не имеет значения девушка или мужчина, книгу они написали, а начинаешь на них смотреть, то они лысые, то седые, то красятся, то дряблые, то ещё что и эти люди учат вас худеть? Ни один из них не выглядел и не выглядит моложе своих лет, но почему-то читателю это совсем неважно, наверное, цель похудеть любой ценой, а то, что нанесёте вред своему здоровью для вас это не важно? Я для вас всегда открыт.

1.2 Заблуждение о том...

Ряд авторов указывают на то, что излишки жира в теле, указывают на то, что человек переедает, хотя это абсолютно не так. На самом же деле человек по-настоящему голоден и хочет кушать, отказ от еды приведёт человека к нервному и физическому истощению.

Полнота говорит лишь о том, что есть надо другую пищу, которая даст то, что нужно организму, а сейчас человек даёт организму только калории. Изменив рацион, человек обретает и здоровье, и фигуру, а фигура без здоровья – это куча болезней....

Однако до сих пор утверждают о том, что человек много ест и от этого у него много проблем, ну хорошо, если так, тогда перейдите на чистую зелень, овощи, фрукты, ягоды, злаковые, бобовые, орехи и питайтесь только растительной и натуральной пищей без термообработки, и увидите, что потреблять этой растительности придётся в разы больше, и человек похудеет. Так проблема в переедании или в неправильном питании???

1.3 Похудение и деньги

В большинстве случаев человек сталкивается с огромным количеством рекламы, которая советует ему похудеть, но вся эта реклама предлагает свой продукт с целью завладеть вашими деньгами. И, соответственно, наивные люди бегут к ним и несут им свои деньги, а бывает и кредитные в надежде на то, что вот оно моё счастье, однако, вскоре всё оборачивается не так, как было обещано.

Любая услуга стоит значительных денег, липосакция хирургическая дорого, к тому же и опасна для здоровья, питание коктейлями тоже приятно удивит вас ценой, если посчитать весь период употребления, тренажёрный зал вы скоро возненавидите и бросите, а за абонемент годовой никто денег не вернёт и т. д.

Проблема в том, что надо искать человека, который гарантированно даст вам результат, возможно, это будет немного или намного дороже (зависит от востребованности мастера), но вам должны всё рассказать, объяснить, показать и закрыть все ваши вопросы. Желательно, чтоб выдали рекомендации и программу, конкретно под вас, и ещё вы должны быть готовы пойти на всё, что вам скажет мастер (если возникают вопросы, зачем это нужно, всегда спрашивайте и особенно уточняйте, как это отразится на вашем здоровье). Когда я говорю пойти на всё, это означает вариант работы над собой

только с позиции здравого смысла, сохранения и укрепления здоровья.

Если мастер не даёт гарантии снижения массы тела, то надо бежать от такого рекомендателя!

1.4 Мой подход к похудению – оздоровлению

Лично в своей практике я прошу человека остаться на несколько месяцев под наблюдением и работать с ним, в результате чего и добиваемся великолепных результатов. Человек, который не может выделить полгода – год ради себя, обращается рано, такие люди обычно хотят быстрый результат за деньги, такие люди возвращаются домой без разговоров. Так как в такой ситуации я не работаю, похудение по моей системе – это комплекс мероприятий, за счёт чего я даю гарантии, вы худеете и восстанавливаете своё здоровье. А по поводу времени, которое надо выделить на себя, скажу так, если вы столько лет уничтожали свой организм, то можете продолжать вредить себе дальше – ничем не могу вам помочь, год ради себя выделить можно. Почему полгода или год, потому что за это время обновится организм полностью, всё индивидуально и быстрее никак, я не могу заставить клетки делиться быстрее, но вы можете и не уложиться в этот год, всё зависит от соблюдения моих рекомендаций и чёткого следования программе курса.

Более подробно с моей программой можно ознакомиться в приложении №1.

1.5 Реклама и похудение

Собери 1000 обёрток от шоколада в рамках акции и выиграй годовую дозу инсулина! По сути, данная реклама призвана к привлечению клиентов и не более того. Представим, вы заказчик и вам надо продать товар или услугу, вы обращаетесь в рекламное агентство, и они занимаются раскруткой вашего товара, чем больше платите, тем большая аудитория о вас знает. На самом деле рекламной компании не важен ни товар, ни услуга, их задача – заработать на вас, они ведь живут рекламой. Часто в рекламе нет ни морали, ни совести они просто выполняют заказ, так же как и все другие люди, которые готовят на заводах отраву вместо пищи и красиво её упаковывают.

По существу я не знаю ни одной рекламы, которая бы рекламировала по-настоящему классный продукт. Приведу пример, сколько бы я ни жил в городах, ни разу не видел рекламы по лечебному массажу на баннерах города, хотя на самом деле тело болит у всех, рано или поздно боли настолько сильные, что хоть на стену лезь. С другой стороны, возьмём стоматологию или косметологию, рекламы завалились, то немецкие протезы, то белоснежные зубы, то прекрасная кожа лица, и в итоге я иду к стоматологу по рекомендации и знаете, меня там всё устраивает и отношение и результат. А реклама – это двигатель продаж, и ей абсолютно не важно,

что вы получите в результате, так как они свою работу сделали.

Подводя итог, хочу сказать следующее, что ни один из классных товаров в рекламе не нуждается, так было, так есть и так будет. Просто реклама рассчитана на лохов, и больше тут добавить нечего.

Реклама может применяться только как информирование граждан о тех или иных центрах, возможностях и так далее, но не завлекать с целью выгоды, а только информирование.

1.6 Похудение и медицина

Д-р Филипп Норман пишет: «Видимо, в современной медицине более чем запутан раздел о проблемах в питании. Учебные пособия о болезнях поразительно скудны сколько-нибудь ясными и точными сведениями по данному вопросу. Авторы пособий утверждают, что врачи будто бы достаточно обучены диетотерапии. Ссылки относительно диеты обычно сопровождаются признанием: «Конечно, диету надо тщательно планировать». Самое явное проявление этих медицинских знаний можно встретить на диетической кухне лечебных учреждений. И обслуживающий персонал, и сами больные говорят о недостатках больничного питания, но по факту больными (и медиками) это воспринимается как безысходная и неприятная составная часть процесса самого лечения, которая их предписана.

Диетврачи довольно часто являются не более чем поварами, которые стремятся повысить внешнюю привлекательность пищи, не вдумываясь или не понимая вовсе истинных потребностей больных в питании. Обычная еда, употребляемая сейчас, – это верх вершины усилий больничных поваров, которые исходят вероятнее из того что им привезли и придания этому безобразию вкусовых ощущений, чем из соображений здравого смысла. Первостепенная их задача – скомбинировать Ж/Б/У. Калорийная концепция питания забло-

кировала логическое и рациональное мышление в вопросе питания в большей мере, чем любой другой фактор. Калорийность пищи всегда ассоциируются с Ж/Б/У. Но калорийная концепция отражает всего лишь энергетическую сторону вопроса лишнего веса, но не отображает нарушений в питании, а отсюда и проблемы со здоровьем.

Обеспечение всеми питательными веществами, такого сложного механизма из миллиардов клеток, как человеческий организм, существенно отличается от простого сгорания топлива (каким являются Ж/Б/У) с целью, например, производства пара (тепловой энергии в случае живого организма)».

Из данных слов ясно, что больничный режим делает всё то же самое, что и любой человек, который обращается, к какой-либо диете, а именно сводят всё к комбинациям Ж/Б/У в рационе. Однако это всего лишь энергетический вопрос, но ведь пища несёт в себе и массу других нутриентов, таких как: микро- и макроэлементы, витамины, органические и полифенольные соединения и прочее (можете сами ознакомиться, что несёт с собой в организм каждый продукт на любом сайте, но тот перечень относится только к сырым продуктам и не относится к переработанным, в переработанных продуктах сохраняются только Ж/Б/У и некоторые из нутриентов), но к сожалению, данный факт часто не учитывается. Да и вся врачебная практика часто сводится к изменению питания, однако же, вопрос похудения является комплекс-

НЫМ.

Ещё одним важным отличием медицины в вопросе похудения есть и будет такая позиция, как применение медикаментозных средств и часто клизм, которые на период лечения ожирения дают свой эффект, но дают и ряд осложнений, также в дальнейшем не набрать снова лишние килограммы без них нельзя.

Тем более, возникает вопрос о том, когда человек приходит и с ожирением, и с патологией, то такому человеку либо откажут в помощи снизить вес, либо примут в клинику, в результате чего будут заниматься ожирением, и никак не работать с патологией. Ссылаясь на то, что это не их профиль и то, что вы обратились к нам для того, чтобы похудеть. Но ведь организм это единое целое, и всё взаимосвязано.

Поэтому возникает вопрос, как могут врачи помочь с проблемой лишнего веса, если:

- лечат только одну проблему, хотя организм – это комплекс органов и систем;
- применяют медикаменты, хотя они дают всегда побочные эффекты, но часто мы их не чувствуем;
- нет медицинской литературы по питанию, на которую можно опереться, а если есть, то часто в ней всё размыто и никакой конкретики;
- после выписки больного ничего не предлагают, ничего не рекомендуют (если только это не отписка, принятая за рекомендацию), не проводят профилактирующих работ и не

наблюдают больного;

– не меняют питание человека и не работают над осознанием действий, которые привели его к проблеме набора лишнего веса.

Конечно, написав данный блок, возникает вопрос, и что делать? Как говорится в одном изречении: «Человек к 30 годам либо сам себе врач, либо он полный дурак!» Ответ будет таким, либо вы ищете мастера, который поможет вам решить проблему, либо изучаете проблему сами. Но при самостоятельном изучении вы не сможете понять всей глубины проблемы и будете оставаться в том же окружении людей и обстоятельств, что привели вас к проблеме, а это достаточно важные факторы, которые будут мешать в решении вашей проблемы. Ищите мастера, иного пути нет.

Глава 2. Причины набора лишних килограммов

2.1 Почему люди полнеют, если целый день ничего не едят, а вечером съедают даже меньше трети того, что должны были съесть за день?

Вся ситуация складывается из того, что человек целый день ничего не ест, организм испытывает голод, и вынужден питаться сам за счёт собственных запасов гликогена в печени и в мышцах. Запаса гликогена в печени хватает максимум на 15 часов (зависит от интенсивности физической и умственной работы), а далее сигнал голода в мозг и в ход пошли мышцы, но если мышечная ткань находится в работе, то взять из неё гликоген сложно и тогда начинают разрушаться другие ткани, например, соединительная, к которой относится жир. Но дело в том, что ничего не ели целый день, а бегали и пили то кофе, то чаёк, соответственно, организм накопил из этих напитков ещё и токсины, которые надо бы вывести из организма.

Отсюда, перед тем как кричать, что вы толстеете, надо по-

нимать, что на самом деле происходит в теле. А именно возможны несколько вариантов: а) у вас накопились токсины и соли, а для того, чтоб они не отравили и не нанесли вред организму, существует механизм защиты, который проявляется в форме отёка. Стрелка на весах будет показывать прирост массы тела, однако это не жир. Работать в данной ситуации просто, но необходимо внести в свою жизнь некоторые изменения. б) другой вариант, это действительно жировые отложения и в данном случае ситуация разворачивается таким образом: во время нехватки питательных веществ организм испытывает голод, но в кишечнике лежит пища, и ворсинки кишечника, продолжая работать, высасывают из неё максимум, в том числе и токсины, продукты гниения, но это относится к пункту а). Таким образом, ворсинки лучше кровоснабжаются и, соответственно, адаптируются под новые условия существования человека. Адаптация происходит таким образом, что они способны больше и лучше всасывать. Нередко люди замечают сухой стул и, возможно, запоры, так как кишечник высосал всё из пищеварительной массы и воду в том числе. Усилившиеся ворсинки такими и остаются, а, соответственно, когда вы целый день не ели и тут вы поужинали, то ворсинки начинают активно работать и всасывают больше, из того малого количества пищи, которое вы употребили. Помимо всего прочего, после вечернего приёма пищи меньше двигаетесь, а может, и мало двигались весь день, а позже и вовсе ложитесь спать. В итоге получается,

что кишечник начинает хорошо работать и извлекает по максимуму из массы, что в него положили. А часто люди едят многокалорийную пищу, и в кровь попадает много калорий, которые за время сна организм часть отправил в печень, и запас в виде гликогена, а часть отправил в жировые депо по всему телу.

Я не говорю о том, что на ночь кушать вредно, я говорю о том, что вы собираетесь положить себе в рот перед сном, сколько и главное, зачем?

Видите ли, когда человек часто кушает, то пища не усваивается настолько эффективно, в результате чего часть проходит по ЖКТ и покидает тело с питательными веществами, особенно если у человека возникает диарея. Также, когда пища долго находится в кишечнике, то она успевает разложиться в результате действия на неё различных сред и веществ (кислот, щелочей, ферментов и пр.), в результате этого высвобождаются многие вещества, и они могут пройти в кровеносную систему через ворсинки. Ещё одним фактом является то, что в кишечнике присутствуют бактерии, которые разлагают клетчатку, а это даёт нам множество пользы, и чем дольше пища находится в ЖКТ, тем больше мы можем из этой пищи извлечь. НО прошу обратить внимание на тот факт, что есть состояние гниения в кишечнике, гниению подвергаются все белковые продукты, искусственно созданные, рафинированные, которые, в свою очередь дают много пустых калорий и отравляют организм продуктами распа-

да, такими как канцерогены, продукты гниения и пр. Наличие таких продуктов в кишечнике наносит вред организму и должны быть максимально быстро удалены из ЖКТ. Пользу могут принести только овощи, фрукты, сухофрукты, орехи и зелень.

Проблема потребления большого количества пищи в том, что она высококалорийная и низкопитательная. Опять же что понимать под словом питательность продуктов питания. Поэтому надо питаться с учётом калорий, питательности, наличия пищевых добавок и полезности продукта.

2.2 Применение в пищу сахарозаменителей

Применение в пищу сахарозаменителей недопустимо! Вместо сахара без вреда для здоровья могут быть использованы такие продукты, как мёд (в разумном количестве и концентрации) и стевия.

Ряд авторов в своих рекомендациях, работе, литературе зачастую могут советовать те или иные сахарозаменители, однако перед употреблением необходимо разобраться в данных веществах. Авторы, которые рекомендуют сахарозаменители, объясняют свою позицию так: за счёт сахарозаменителя безвкусной или менее приятной пище придаётся сладкий привкус, однако калорийность пищи не возрастает, как при употреблении сахара. Всё это совершенно верно, пища вкуснее, в ней нет пустых калорий и вроде всё хорошо, но безопасно ли применение сахарозаменителей, и останемся ли мы здоровы после их употребления?

На рынке сахарозаменители, они же подсластители представлены в качестве искусственно синтезируемых веществ, например, самые распространённые:

- сахарин (E-954);
- цикламат натрия (E-954);
- аспартам (E-951).

Врачи рекомендуют данные подсластители людям с сахарным диабетом, по причине того, что они не вызывают скачка уровня глюкозы в крови. Данная группа веществ не участвует в углеводном обмене организма. Но, что из этого получается? Начнём с того, что это провоцирует переедание, так как человек обманывает свой организм. А именно, вкусовые рецепторы сообщают, что в рот попали сладости, а сладкое это углеводы и организм готов их принимать, однако, когда приняли сахарозаменители, организм не получил порцию углеводов, а он готовился их получить, и если он их не получит, то будет их требовать. И всё это время человек ест и не может наесться, употребляя пищу со сладким вкусом. По существу происходит следующее, организм получает пищу, а центр голода не удовлетворён и он будет просить ещё, пока человек не удовлетворит потребности. А также есть ещё и центр насыщения, который будет стимулировать человека поедать всё больше пищи, как во время голода, также и когда человек употребляет разные варианты блюд за один присест. Вспомните себя – и то вкусно, и это ещё не пробовала, а это вообще моё любимое.....

Мы все должны понимать, что именно уровень глюкозы в крови человека важен для нормального жизнеобеспечения всех процессов жизнедеятельности, особенно нервной системы. И организм постоянно регулирует уровень сахара, когда его мало и человек не ест, то активизируется глюкагон и далее расходуется гликоген печени, потом гликоген в мыш-

цах и потом уже другие ткани, в том числе и жиры. Но после того как уровень гликогена заканчивается, то человек начинает чувствовать голод. Есть, если человек часто перекусывает, то гликогена мало и ему снова нужнее перекус. Хотя если человек употребляет сложные углеводы вместо сахаров, то процесс голода откладывается, так как данный тип углеводов постепенно расщепляется и попадает в кровь, не доставая резервов гликогена из печени и уровень инсулина остаётся в пределах нормы. С другой стороны, когда углеводов поступает много, то уровень глюкозы надо снизить и этим занимается инсулин, который увеличивает способность клеток усваивать глюкозу. Если глюкозы перебор, то печень её перерабатывает в жиры.

Во время голода мы видим следующее после того, как уровень глюкозы в крови упал, то от центра голода к желудку через блуждающий нерв уходит запрос «Есть ли что в желудке?», если желудок оказывается пустой, то центр голода продолжает стимулировать человека на потребление пищи, а в это время желудок сжимается и человек чувствует неприятные ощущения, которые человек интерпретирует, как «Пора подкрепиться!». Параллельно со всем этим механизмом в кровь выбрасывается адреналин, для того чтоб обеспечить центр голода большим количеством глюкозы, за счёт увеличения притока крови, в то время, как сам человек не может думать ни о чём кроме как, чтобы покушать и переключается в режим поиска пищи. С момента выброса адреналина в

кровь, а значит, и с ощущением голода человек становится раздражительным и агрессивным, так как его отвлекают от одной из важных задач – накормить организм, а это одна из главных потребностей.

Вообще, человек приучает себя к определённому распорядку дня и режиму приёма пищи. Тем самым после употребления пищи, она, попав в желудок, из печени расходуется гликоген, и человек ещё не усвоив пищи уже чувствует «первичное насыщение», в обществе это называется «заморить червячка». В данном состоянии центр насыщения получает первичный сигнал сытости. Окончательный же сигнал насыщения мозг получит только тогда, когда будут выполнены два условия: человек покушает (произойдёт наполнение желудка) и запасы глюкозы в крови будут частично или полностью восстановлены.

Теперь я думаю, стало понятно, почему употребление сахарозаменителей стимулирует аппетит? Поясню, сахарозаменители не несут с собой калорий, а значит, не участвуют в углеводном обмене, и как итог не восполняются запасы глюкозы и гликогена. С другой стороны, из-за того, что в пище нет углеводов, центр насыщения не удовлетворён, а значит, не испытывает чувства сытости. Таким образом, он посылает сигналы в желудок и не удовлетворённый заставляет человека есть, даже если желудок переполнен.

Однако выше я объяснил только часть вопроса, которая стимулирует переедание, а каково влияние сахарозамените-

лей на здоровье человека?

Эксперименты на собаках с использованием сахарина привели к образованию опухолей и провоцированию желчнокаменной болезни. Сахарин, в связи с этим, запрещён в Канаде.

Сахарозаменитель – цикламат натрия (цуклин) запрещено принимать при почечной недостаточности, беременности, кормлении грудью. Под действием бактерий данный сахарозаменитель превращается в циклагексиламин (данное вещество и его действие на организм до конца не изучены). Запрещён цикламат натрия в США и в странах ЕЭС.

Аспартам побил все рекорды по применению его в продуктах питания, особенно много его в жевательной резинке и прохладительных напитках. Данный подсластитель присутствует более чем в 6000 продуктов питания, в том числе детских витаминах, лекарствах, диетическом питании, любом диетическом меню ресторанов и пр. Также данный сахарозаменитель может быть переименован в Нутрисвит. Применение данного вещества колоссально выгодно для производства, так как он в примерно 200 раз слаще сахара. А это означает, что вместо 200 кг сахара, нужен всего 1 кг аспартама (нутрисвита). А отсюда следует, что меньше надо закупать подсластителя, меньше по объёму склады, меньше товара для производства 1 литра/килограмма продукции.

Но что из себя представляет аспартам? Аспартам состоит из двух аминокислот – аспаргин и фенилаланин. Фенил-

аланин противопоказан людям, страдающим фенилкетонурией (опасная болезнь мозга, кстати, которая может развиваться при употреблении аспартама). Таким образом, производитель предупреждает покупателя на упаковке, что товар содержит фенилаланин.

Главной же проблемой является то, что там, где находится аспартам, находится и метанол! Прошу заострить внимание, что не этанол (как спирт и алкогольный напиток), а метанол (метиловый или древесный спирт, подделка алкогольных напитков, приводящая к слепоте или смерти, в зависимости от дозы). Принятый внутрь метанол преобразуется в формальдегид и затем в муравьиную кислоту. Сами по себе формальдегиды являются канцерогенами, то есть относятся к классу сильнодействующих ядов, таких, например, как синильная кислота и мышьяк. В малых дозах стимулируют развитие неврологических заболеваний.

Откуда берётся метанол в бутылке со сладким напитком, если на этикетке написано аспартам (нутрисвит)? На каждой этикетке также написано и то, что употреблять охлаждённым, и вообще это не просто так. При повышении температуры напитка, количество метанола из аспартама (аспартам распадается на метанол и фенилаланин, о котором говорилось выше) в бутылке повышается, тем самым, если напиток ранее подвергался нагреву или достигал +40-50о С, то метанол там точно есть. Конечно, в одной банке его будет мало, однако в 2х литровой бутылке может быть вполне достаточ-

но, чтоб почувствовать недомогание.

А теперь о вреде аспартама (нутрисвита) на организм человека и его здоровье.

- внутриутробные воспалительные процессы;
- употребление во время беременности приводит к внутриутробному развитию дефектов мозговой ткани;
- рассеянный склероз;
- системная красная волчанка;
- потеря зрения и слуха;
- потеря памяти;
- повреждения мозговой ткани разной степени тяжести;
- изменяется порог чувствительности на всех рецепторах;
- истощение запасов серотонина;
- развитие маниакальной депрессии, припадков, паники, злости, насилия;
- умственная отсталость;
- развитие опухолей мозга;
- стимулирование за счёт ДХР других опухолевых процессов тела человека и др.

Можно сказать, что всё просто, надо только пить напитки охлаждёнными, но не всё так просто. На самом деле это только самоуспокоение, ведь данный напиток нагревается в теле человека до температуры тела, а при воспалительных процессах тела может нагреваться и выше 36,60С. Таким образом, часть аспартама разложится на метанол и фенилаланин, а часть отправится откладываться в тканях тела. Но

проблема существует и со стороны употребления холодных напитков вместе с пищей. И проблема вот в чём, пища, которая попала в организм с холодным напитком, задерживается там не 2 и не 3 часа, а всего 20-30 минут, а это означает, что она: а) не успела пережеваться в ротовой полости, так как пищу запили; б) не образовался пищевой комок с достаточным количеством слюны; в) центр насыщения не получил сигнал к насыщению; г) пища прошла в кишечник, мало проведя времени в желудке; д) пища в кишечнике будет гнить и отравлять организм, а значит, будет не усвоенной и так далее. Из этого следует, что центр голода будет требовать пищу ещё и ещё, а так как углеводы первыми поступают в кровь, а белки и жиры не вступили в реакцию, то организм их не получит, как и многие другие нутриенты. Вот вам и прямая дорога к ожирению.

На данной позиции – употребления пищи с холодными напитками, построена империя фастфуда, в меню которых включаются холодные напитки и являются достаточно дешёвыми и, конечно же, содержат аспартам, а горячие чай и кофе, наоборот, находятся где-то в конце списка и стоят даже маленькие порции довольно дорого. Хотя чай и кофе так же наносят организму вред.

Выводы:

– хочешь сохранить фигуру и пищеварение на долгие годы
– откажись от холодных напитков, особенно запивать ими пищу;

– для тех, кто любит прохладительные напитки с аспартамом, то пить их холодными и натошак, однако это тоже опасно для здоровья;

– напитки с аспартамом не утоляют жажду, а наоборот усиливают её по следующему сценарию: употребление напитка с аспартамом проходит внутрь по пищеводу, однако часть аспартама оседает на слизистой ротовой полости и образуется неприятный привкус приторности, который хочется смыть. В этом случае человек снова пьёт напиток с аспартамом и так до бесконечности. Лучше всего в этом случае запить простой водой, прополоскав рот;

– для утоления жажды нет лучше жидкости чем вода!

2.3 Городская жизнь и полнота

Люди переехали жить в город или даже на такой короткий срок, как учёба, а что ещё хуже, то родились и всю жизнь живут в городе. Городская жизнь, как фактор набора веса это один из важных факторов, потому что:

– уменьшается двигательный образ жизни, человек на учёбе/работе много сидит, в результате чего продолжает кушать высококалорийную и с малым количеством нутриентов пищу. Хотя проживая в сельской местности или даже в частном доме, дача не в счёт, человек может посадить свои растения и ими питаться, а значит, ухаживать за растениями и заниматься благоустройством дома;

– питание городского человека, как было сказано выше, отличается фактом низкого нутриентного состава, помимо, всего прочего, часто некогда готовить полноценно, и часто приходится покупать продукты питания на работе/учёбе или по пути на работу/учёбу. Конечно же, человек выбирает: удобство, комфорт, вкус, низкую цену, а часто эти продукты вызывают зависимость и высококалорийны;

– лень становится основным двигателем действий человека: не желает ходить пешком – зарабатывает на машину и ездит на ней, не желает пылесосить – приобретает робот-пылесос, не желает стоять у плиты – покупает бытовую технику с таймером/автозапуском и пищу, чтоб в этой технике го-

товить (часто это полуфабрикаты), не желают мыть ребёнка – покупают ему памперсы (которые вредят здоровью ребёнка), чтоб ребёнок не отвлекал – дают ему в руки телефон или включают мультфильмы; лень вставать с дивана – часть функций как, например, вкл/выкл свет, вкл/выкл вентилятор – покупают пульт. Почти всё вокруг в городской среде стало автоматизированным: не надо бежать в туалет на мороз, не надо растапливать печь, чтоб согреться и приготовить покусать, не надо бежать за водой в колодец или до проруби, для стирки используется машинка-автомат, а не ручная стирка и т. д. Городские люди более ленивы, чем сельские, сельские люди тоже стали ленивы, но в селе ещё остались задачи, которые обязательно надо выполнять (убрать снег, подмести двор, ремонт приусадебного участка и пр.) в отличие от города;

– телефон – это самый опасный друг человека, он приводит и к атрофии мышц спины, что в дальнейшем приводит к недоразвитости скелета и сколиозам, также отнимает много времени через бесполезную и бестолковую переписку в мессенджерах, через телефон производится заказ и покупка всего, просто по нажатию клавиш. Телефон в первую очередь был призван для того, чтоб звонить друг другу и облегчить человеку жизнь, остальные же функции, несомненно, полезны, однако соблазн человека привёл к тому, что огромное количество времени человек проводит или в играх, или социальных сетях. Проблема вся в том, что во время всех этих

увлекательных мероприятий, человек испытывает удовольствие, и, соответственно, болевые ощущения тела он плохо воспринимает, потому что они глушатся. Взять, к примеру, и заставить человека просидеть без телефона на стуле, и засесть время, через которое он больше не сможет сидеть, и усадить человека с телефоном, и он сам найдёт в телефоне интересное увлечение, а далее будет сидеть часами напролёт. Таким образом, ткани организма находятся в статическом состоянии, то есть не двигаются, и если это ребёнок – то его организм и мышечная система не развивается, если это взрослый (после 23 лет), то его мышечные ткани атрофируются за ненадобностью и плохо восстанавливают повреждённые участки, в тех мышцах, которыми ещё пользуется человек в повседневной жизни.

В данном блоке описаны далеко не все факторы, влияющие на набор лишнего веса, но суть их подобна. Ряд факторов носят индивидуальный характер

- ходил в тренажёрный зал/занимался спортом и бросил, после чего располнел;
- обзавёлся семьёй и двигательный режим совсем сошёл на ноль, так как работа с дома, теперь даже у плиты стоять не приходится;
- приобрёл машину, а вместе с ней и нервы, и долгие простои в пробках;
- стал больше работать и меньше отдыхать (спать);
- меньше стал употреблять воды и больше перешёл на

сладкие напитки, энергетики, кофе, и пр.;

– стал больше зарабатывать, и окружать себя удобствами и пр.

Выводы. Далее все эти состояния входят в привычку, человеку лень что-то делать и вообще напрягаться, весь его цикл: диван-туалет-кухня-работа-обед-работа-ужин-диван (на выходных иногда распорядок меняется, некоторые ещё выезжают на природу, на дачу, в салон красоты, в бассейн, тренажёрный зал), и так постепенно у человека появляются проблемы со здоровьем, зарабатывает себе хронические и злокачественные проблемы, приходит незаметно ожирение и отёки, а потом всё более частые походы в больницу и однажды смерть назначает свидание, а в итоге уводит с собой навсегда. А ведь всё можно изменить.....

2.4 Работа и лишний вес

Так как человек всегда стремится создать комфорт вокруг себя, то часто этот комфорт можно представить, как меньше затрачиваю энергии и больше получаю от работы. К данной ситуации рано или поздно человек приходит, и это состояние называется опыт, но продолжая, иди по карьерной лестнице, двигательная активность всё ниже, а уровень стресса и доходы выше.

С ростом заработной платы двигательная активность человека падает пропорционально его дохода, кроме тех позиций, где применяется ручной труд. То есть если работа человека связана с умственным трудом, то он итак мало двигается, а вскоре и сведёт двигательную активность к минимуму совсем, то другая группа лиц. Которая работает на станках, конвейерах, часто находятся в одной и той же позе, где мышечная ткань часто бездействует и находится в статическом положении для поддержания человека.

В представленных двух вариантах наблюдается следующее:

– работники умственного труда через некоторое время зарабатывают колоссально больше при желании и начинают катастрофически меньше двигаться (покупка авто, можно всё заказать, для любой работы можно нанять других людей и пр.);

– работники же ручного труда имеют иногда среднестабильную зарплату, иногда выше, чем работники умственного труда на старте, но в данном случае она остаётся без изменений долгие годы. Тем самым люди данных профессий (работающих руками) больше двигаются, в отличие от первых, но труд их монотонен и однообразен изо дня в день. Позволить себе они могут чего-либо в рамках всё той же среднестабильной зарплаты.

Есть ещё группа лиц, которые могут работать в любой профессии, но проживать при этом в частном доме и заниматься подсобным хозяйством, в результате этого двигательная активность его остаётся более высокой, чем в первых двух группах.

Есть и ещё группа лиц, которая отличается от всех вышеперечисленных, это люди, работающие сами на себя и инициативные люди, у них чаще проблем с лишним весом нет, так как они не могут остановиться на месте и им надо что-то делать. Хотя часть, которая перешла в группу индивидуальных предпринимателей, часто набирают в весе и теряют свою хватку в бизнесе и здоровье.

Каждый человек, работая, привыкает к определённым условиям/процессам, кого-то всё устраивает, а кто-то продолжает стремиться вверх. Но всех людей объединяет лишь одно, он хочет получать больше удовольствия, чем страданий. Таким образом, те люди, которые получают от своей деятельности удовольствие, развивают свою деятельность,

вкладывают силы и труд в своё детище (для женщин это, конечно же, любимая семья) то и дела идут вверх и человек испытывает радость от достижений и успехов, к которым он пришёл.

2.5 Женщины, работа и питание

Для женщины основная работа – это семья! Если женщина располнела в семье, то это означает только одно – она недовольна своей семьёй (мужем, детьми, собой, отношениями с родителями прочее). Есть и женщины, которые думают, что они успевают и на работе и дома, однако их педагогический проект, т. е. их дети, живут без матерей, и их воспитание желает лучшего. У нормальной женщины всегда много дел по дому, что некогда и присесть, а если женщина ещё и работает, то тут возникает вопрос, что с этой женщиной неладно? Ей не хватает денег или ей дома скучно?

У любой женщины должен быть свой дом (не квартира, как бетонная клетка), в котором она хозяйка, и если она его покидает на время, то только с целью улучшения этого дома или укрепления своего здоровья. К улучшениям можно отнести: покупку литературы, поход до магазина, прогулки/пробежки, прогулки/экскурсии с детьми, выезд семьёй, совместные поездки к родителям и др.).

Если же женщина покидает дом, как добытчик, выезжая на работу, это приведёт к тому, что уровень стресса её будет постоянно повышаться, а вместе с ним уровень тревожности, уровень адреналина также растёт и снижается количества эстрогенов. Далее у женщины появятся множество хронических и нервно-психических проблем, по той причине,

не, что женщина, предназначенная для создания домашнего уюта и поддержания очага, бросает своё дело и переодевается в одежду мужчин и бежит за добычей. А ведь там опасно, но вскоре они адаптируются, хотя тело их не привыкает никогда и со временем они быстро изнашиваются на любой работе, становятся никому не нужны и сильно болеют.

Через некоторое время такой самостоятельной жизни и жизни без мужчины женщина, уходит полностью в работу, чем нарушает многие жизненные процессы в своём теле. И тут возникают две возможные ситуации:

– женщина тощая как палка, со своими проблемами по здоровью. Больше в этой жизни она никому не верит и никак не воспринимает, есть у этой женщины только она сама и только её работа. Через некоторое время, возможно, приходит мысль завести ребёнка, чтоб жизнь не зря прошла хоть, и лет в 35, если позволяет здоровье, идёт беременеть. Что тоже не даст ничего хорошего для этого ребёнка, так как мамы вечно нет, она добытчик, а ребёнок растёт сам по себе, и нет у него ни отца и ни матери. Хотя если оба работают, то у ребёнка хоть два отца есть, которые постоянно зарабатывают (второй отец – это мама-добытчик);

– женщина расплнела на работе, подобная ситуация возникает тогда, когда у девушки изначально были комплексы. Сначала комплексы были незначительными и уже тогда вызвали дискомфорт, а сегодня жить-то надо, на работу ходить приходится, удовольствий в жизни нет... Вот и прихо-

дится бегом на работу, там в кабинете спрятаться и работать, дождалась обеда, покушала одна, погрустила и снова за работу. Вечером пришла домой, покушала и на диванчик, и так изо дня в день. Есть и те, кто стараются, что-то сделать, читать литературу, начать уделять больше внимания двигательной активности, сидеть на диете, но это всё временный эффект, так как всё это тяжело и трудно, приходится выходить из зоны комфорта, а это так неохота. К ним уже давно не подходят знакомиться, общаться им особо не с кем, переживают постоянно, чем и заедают свои переживания.

Кстати, мамы-добытчики плохо готовят, и это факт. Представим ситуацию, весь день отработала и надо накормить семью, что она будет готовить? Вкусное? Тут спасут приправы, пищевые добавки (соль, сахар, специи). Калорийное? А что можно сытного приготовить? Правильно! Полуфабрикаты, д*рьмо-еда называется, пользы нет одни калории и, конечно же, хлеб/макаронны, как наполнитель желудка, тоже едой не назвать, если разобраться, как делают муку и вообще что туда добавляют. Слово "суп" знакомо всем, не только сельским жителям, только в городе он другой. Вода, чуток картошки, вермишель, мясо или кость для аромата, и приправы. Почему другой? Да потому что воды там больше чем наполнителя, всё абсолютно покупное, а покупные овощи часто безвкусные, но всё спасает специальная специя для чего-то там со вкусом, наверное, мяса и смесь трав. Если городскому жителю и хватит жить на воде, то сельскому надо мясо!

Суть всех супов одна – вода + картошка, далее капуста (щи), свёкла (борщ), перловка + огурцы (рассольник) и т. д. Одним словом, продукт который имеет только вкусный бульон и мёртвые овощи. А потом они приготовят мужу и детям с собой такой же гадости с супермаркета, котлетка и гарнир, по сути, даже выглядит привлекательно, однако это всё экономия на себе, не забывайте откладывать тогда и денежки на медикаменты и восстановление здоровья, раз так всех своих любимых гадостью закармливаете.

2.6 Вождение автомобиля

С покупкой автомобиля человек становится абсолютно ленивым существом! Часто пройти пешком до магазина 15-20 мин и для этого надо ехать на машине. Конечно, иногда возникает репутационный вопрос, если человек ничего из себя не представляет, ему, конечно, надо быть при внешних аксессуарах его успешной жизни, а как иначе, только нюанс в том, что человек сокращает свою двигательную активность благодаря автомобилю донельзя! Встаёт на парковке как можно ближе к подъезду, как можно ближе к входу магазина/работе. То есть передвигается человек максимум по офису, квартире и по магазину. На этом двигательная активность заканчивается.

Человек в сидячем положении увеличивает нагрузку на позвоночный столб, и всегда сидит не ровно, а расслабившись – облокотившись на спинку. В этом случае мышечные такни натягиваются, и спина становится полукруглой. В натянутых мышечных тканях нарушается кровообращение и во время продолжительной статической нагрузки из межпозвонковых дисков выдавливается жидкость. На самом деле человек от утра до вечера может потерять несколько см в росте, только за счёт межпозвонковых дисков. Всё это происходит, если человек даже просто сидит, но есть ещё один губительный фактор в машине.

К данному фактору стоит отнести вибрацию, суть которой – это вредное влияние на организм человека. (Более подробно о вибрации написано в моей же книге: «БИОМЕХАНИКА: НОРМА ИЛИ ПАТОЛОГИЯ») Суть этого опасного влияния заключается в следующем: во время вибрации мышечная ткань расслабляется, но мозг действует, наоборот, т. е. обратно её стягивает. В связи с чем в организме идёт борьба 2х процессов – расслабления и сокращения. Как бы вы ни ехали – с ровной спиной или с полукруглой, эти два процесса присутствуют в мышцах всего тела, особенно в мышцах позвоночника.

Ещё интересным процессом, вибрация отличилась на позвоночнике, это то, что во время борьбы этих двух процессов диски стягиваются между позвонками настолько сильно, что жидкость выдавливается из межпозвонковых дисков более активно, в результате чего человек сначала испытывает просто мышечные боли в спине, а после и прострелы, и другие неврологические отклонения.

Можно сказать, что вибрация почти не чувствуется организмом, и это действительно так, однако человек сильно выматывается, если проедет какой-либо путь на машине. Конечно, здесь многое играет и возраст, и пол, и уровень состояния здоровья. Усталость от машины есть, и человек даже засыпает за рулём, а при прогулке заснуть невозможно.

Если вернуться к вибрации, то хочу заострить внимание на 2х интересных наблюдениях:

– у дальнобойщиков межпозвонковых дисков почти нет, на снимках просматривается едва видимая полоска диска между позвонками. Остальные же диски имеют также более уплощённый вид. Отсюда вытекает ряд патологических состояний, связанных с нарушением иннервации шейного отдела, и нарушения передачи нервных импульсов ниже по позвоночному столбу. Шейный отдел нас интересует в данном случае сильно, так как именно здесь находится щитовидная железа, которая, как выделяет ряд гормонов, также она один из главных регуляторов всего организма, теперь представим, что связь между мозгом и щитовидной железой нарушена, то она не сможет полноценно выполнять свою работу;

– теперь другой факт, наблюдаемый постоянно в практике работы с людьми. Было выявлено то, что если у человека проблемы/боли в спине, то на уровне данного отдела позвоночника есть внутренние органы, которые тоже плохо работают. Человек долгое время может не замечать данных проблем, однако состояние органов будет постоянно ухудшаться, за счёт защемления нервов. Явным примером может быть нарушение работы поджелудочной железы, когда она не вовремя, и не с той силой получает сигнал на выработку ферментов для пищеварения и регулирования углеводов в крови. И такая ситуация наблюдается со всеми органами и тканями тела человека, а именно, нарушается иннервация, орган работает терпимо, но плохо, человек закармливает себя таблетками, а далее неизлечимая патология.

Конечно, можно много сказать, и то, что вибрации почти нет, и то, что машина нужна, и то, что вы уже привыкли к машине, и то, что удобно ей пользоваться. Но, однако, этот маленький, казалось бы, фактор серьёзно влияет на человеческий организм, а полнота, как и худоба, может быть одним из проявлений общего ухудшения состояния организма. Совершенно согласен и с тем, что люди управляют автомобилем всю жизнь, но так ли хорошо у них всё со здоровьем, как вам кажется? А может, они прожили бы на 15 лет больше, если ходили бы пешком, отказавшись от тёплого кожаного сиденья!

2.7 Почему люди имеют лишний вес

Выделено несколько основных причин:

– у людей нет интереса к жизни, и это действительно так, они уже давно всё попробовали, что было представлено из удовольствий. Но сегодня им уже ничего не интересно! Часто у людей стали возникать психозы, неврозы, апатичные и депрессивные состояния. По существу они просто живут, каждый день ходят на работу и возвращаются домой, иногда или раз в неделю проводят время где-то в компании, или в компании с бутылкой горячительного. Бывает, у людей пропадает интерес к жизни после ряда неудач, в результате чего у них опускаются руки;

– люди хотят получать удовольствие, любым возможным способом – это другая крайность, когда люди употребляют, что им хочется и тем более без какой-либо нормы. Все увеселительные мероприятия и времяпрепровождение переносятся на вечерне-ночное время. Часто люди получают удовольствие и от общения, но в кругу знакомых лиц встречаются и те, кто заказывают себе те или иные напитки, блюда подавая пример другим, в результате чего приятная компания, еда, алкоголь (или безалкогольные напитки), кальян и многое другое употребляются сверх меры в окружении зна-

комых/друзей и пр. Всё это приятно, однако для организма это большой стресс и нагрузка, с которой в молодом возрасте организм справляется, однако постепенно нарушая работу органов и систем. Ни одна из систем организма не испытывает удовольствия, когда сам человек испытывает химическое удовольствие от искусственной пищи, курения, употребления алкогольных напитков (есть исключения), от громкой музыки, от ночного времяпрепровождения и прочее;

– у каждого человека есть зависимость, и у части она связана с кревоугодием – конечно, питание оно есть и в норме, но это только тогда, когда удовлетворяется чувство голода, а не когда ешь и ешь и не можешь остановиться. Хотя если у человека проблема и решить эту проблему он сам не может, а бывает и поделиться не с кем, то прибегают к употреблению той пищи, которая приносит удовольствие. Зачастую данная пища насыщена пищевыми добавками: сахаром, усилителем вкуса, солью и пр., которой формируется зависимость;

– мало двигаются и нет желания вести активный образ жизни – многое в этом пункте исходит из привычек самих родителей, т. е. если сами родители бывали на природе, жили в частном доме, занимались какой-либо физической активностью, то и дети это переняли у них. Конечно, если происходят проблемы, и нарушения здоровья, а с ними и скачки лишнего веса, то человек не желает никого видеть и может замкнуться в себе. Весь этот пункт исходит из главного – человек внутри является слабым (не в общем, а именно кон-

кретный) сильным людям некогда грустить, они двигаются дальше, переняв опыт ошибки и забыв про эту ошибку;

– люди не понимают опасности той пищи, которую употребляют – полки супермаркетов завалены разнообразной едой, её уже несколько десятков тысяч наименований, и в ней нет ничего, что можно назвать полезным, вся эта пища создана из порошков и смесей, а не из продуктов, выращенных под открытым небом. Даже если пшеница выросла в поле, она проходит такую серьёзную обработку, что она теряет все свои питательные и полезные свойства, приписанные цельнозерновой не шлифованной пшенице. А ведь это пример только по муке, также состав некоторых продуктов может содержать около 30 и более наименований, хотя главных веществ там всего лишь 4-6. Остальные вносят каждый свою лепту в товар, чтобы продукт был ближе и похож на настоящий, хотя эта смесь совсем не то, что написано на этикетке;

– устраивает всё и их таким и принимает окружение – люди склонны идти чаще по известному пути, чем сворачивать с него, а это часто медленный, но верный путь в могилу. Люди так же, как ни к чему не стремятся, также не заботятся о своём здоровье. Даже если им будет плохо, они не будут предпринимать никаких действий по исправлению ситуации, а в моменте решили проблему и успокоились на этом. Всё окружение – коллеги, семья, знакомые свыклись с тем, что человек имеет избыточную массу тела и иногда даже могут комфортно подшучивать друг над другом. Полные люди

часто окружают себя подобными или более полными, чтоб на фоне их быть немного меньше или значительно меньше по объёмам;

– проблемы в работе гормональной системы – и такая ситуация сегодня часто встречается причин, конечно, у неё несколько, но мы не об этом. Всё самое интересное, что человек сам ломает себе гормональную систему или совместно с врачами и приёмом гормональных препаратов. И такие люди, как бы ни худели, они будут полными до тех пор, пока не решат основную проблему с гормональной системой. Причём приём гормональных препаратов только усугубляет состояние гормональной системы, так как гормональная терапия восполняет недостающий гормон, но не стимулирует организм вырабатывать тот гормон, который нужно в нужном количестве;

– сломали регулировочные системы организма периодическими диетами и прочим – в совсем юном возрасте, когда человек растёт и развивается, кушает обеднённую еду, в результате чего копят калории в виде жира в теле, соответственно, тело изменяет, свои пропорции и девушки начинают полнеть. И начинают с информации, которая попала под руку, подсказала подруга, статья в интернете и прочее. То есть применяют то, что ей может быть абсолютно противопоказано! Но организм способен выдержать в молодом состоянии многие издевательства над собой и за счёт внутренних резервов, как и её подруга, они похудели, и тут они

начинают ломать своё здоровье, истощая организм снова и снова, а потом организм просто не реагирует на подобные действия девушки, и она говорит, что диета больше не работает. Не совсем это так, просто резервов, свободных для похудения больше, нет, и не может девушка похудеть, обменные процессы также с возрастом замедляются, тем более жир естественно накапливается у девушек активнее, а если ещё и высококалорийной пищи покушать, то фигура плывёт как на дрожжах!

2.8 Застолья и влияние на изменения фигуры

Проблема застолий в наборе лишнего веса имеет свои нюансы. Начать хотя бы с того, что человек переедает, сначала холодные закуски, потом горячие блюда, всё запивает и заливает алкоголем, соком, компотом, чаем, а далее следует десерт. Конечно, всегда присутствует на столах много салатов, ассорти вырезок, различная рыбная и прочая продукция. Всего ничего, да только все эти продукты:

- искусственные;
- прошли термическую обработку, даже если были натуральными;
- ряд продуктов прошли обжарку на растительном масле;
- почти все продукты с пищевыми добавками;
- часто все салаты содержат майонез или другие искусственные соусы;
- рыба и мясная нарезка всегда содержат много поваренной соли;
- десерты – это всегда огромное количество калорий;
- всё на столе мягкое, жуётся мало, пищевой комок не формируется, и пища плохо усваивается, а значит, центр насыщения требует ещё пищи, в результате чего человек переедает и испытывает тяжесть/боль/вздутие в ЖКТ и прочие

недомогания.

Но самое интересное начинается на следующий день! Всё оставшееся аккуратно хозяйственные женщины собирают, хотя это уже не пригодно для еды и упаковывают для того, чтоб завтра или покусать, или продолжить славное событие. Еда попадает часто в холодильник и если до этого она была непригодна, то на следующий день она уже опасна. Но это никого не интересует, не выбрасывать же! Зачем контейнер мусором забивать, когда можно завтра вместо контейнера эту отраву в желудок мужу, детям или себе загрузить.

Конечно, у каждого народа и праздника есть свои оттенки, но всё же, часто происходит именно так. За время застолий организм пашет, как не пахал, наверное, весь этот год, а трудится он над нейтрализацией и выведением опасных соединений, от пищи которую в него загрузили, просто по причине того, что «Наготовила, так не выбрасывать же!».

Странная традиция отмечать все праздники обжорством, перегрузкой пищеварительной системы, сверхдозами алкоголя, приготовлением огромного количества еды и пр. Зачем необходимо так издеваться над своим организмом, и ещё звать всех, чтоб они тоже ели и пили, пили и ели... А потом боли в животе!

Про алкоголь во время праздников! Часто при знакомстве с противоположным полом сталкиваюсь с фразой, что «Выпиваю, но только по праздникам!» Если взять наш Православный календарь то там часто праздники, спросить у ин-

тернета, то там вообще каждый день, что-то да произошло. А что без алкоголя уже праздник не праздник? Видимо, страна, просто ищет повод выпить да обожраться, а потом завалиться в кровать, вот и ждут праздников!

2.9 Соусы, заправки и переедание

Довольно часто появляется информация о том, что якобы нельзя запивать пищу во время еды и это обосновано, но почему никто не задумался о том, что есть и продукты питания, которые оказывают схожее действие?

В данном блоке хочу заострить внимание конкретно на употреблении различных текучих субстанций (искусственного или натурального происхождения), которые в значительной мере оказывают сильное влияние на пищевое поведение человека, к таким продуктам относятся:

- соусы;
- кетчупы;
- майонезы;
- горчица;
- сметана;
- паста шоколадная/ореховая;
- сгущёнка;
- варенье;
- мёд и другие.

Суть всех этих заправок только одна, придать определённый оттенок вкуса тем или иным блюдам, например, соусы, майонезы, кетчупы могут маскировать некачественную продукцию, или удачное сочетание в них сахара, соли, перца, усилителя вкуса может совершенно изменить вкус любого

блюда. Вспомните салаты, зачем их заправляют чем-либо? Ведь там овощи и вроде всё натуральное. Или нет? А заправляют потому, что в процессе консервирования и варки, и без того бедные на вкус и питательность овощи потеряли то что в себе несли, в итоге их надо подать к столу вкусными, вот и прибегают к различным полутекучим веществам.

Проблема в том, что большинство из них сверх калорийные, а также все они активно стимулируют аппетит. Но проблема кроется в другом, а именно: при употреблении данных продуктов совместно с другой пищей, пища, в свою очередь, получается уже немного смоченной, и часто пища является мягкой, тем самым небольшое количество движений ротовой полости и сформировался пищевой комок, однако, слюны там 10-15% от максимальных 100%, и этот пищевой комок проходит в желудок, далее, все те соединения, которые не вступили в реакцию со слюной, будут разложены хуже или не разложены вообще.

Тем самым, если пищеварительных соков в желудок поступает много, а иногда больше чем этого необходимо для проведения реакции, то и центр насыщения вовремя сигнализирует о том, что уже хватит кушать, мы сыты и из пищи мы можем взять максимум питательных веществ. Ведь выделившаяся слюна около 2х литров в сутки, тоже участвует в заполнении желудка, но она не несёт калорий и не отнимает у организма силы, в отличие от некачественной пищи.

Если говорить конкретно о слюне, которая жизненно

необходима при усвоении пищи, то тут важно понимать, что она мало выделяется ночью, немного больше днём и много во время еды. Если пища пришла мягкая, то слюна не выделяется во время запивания, так как потребности в слюне нет, ведь пища смочена другой жидкостью, и незачем её жевать. Точно так же происходит и с употреблением полужидких добавок к пище, в данном случае необходимость жевать отпадает. А значит, слюны в пищевом комке почти нет, центр насыщения говорит о том, что надо кушать ещё, так как в крови мало углеводов. Хотя даже на завтрак два кусочка батона + масло + сгущёнки уже могут обеспечить калориями человека до обеда, при сидячем образе труда и массой 50-70 кг. Но часто данного количества мало, так как помимо всего перечисленного, эта композиция ещё и запивается каким-либо напитком – чаем, кофе, молоком... При таком варианте завтрака организм не получил ничего полезного, абсолютно ничего, одни только калории. А я так помню, завтракал перед школой, любил такой завтрак, но тогда я не понимал ничего в продуктах питания. Сегодня я бы выбрал лучше сухофрукты или фрукты, которые и вкусные и полезные.

Если вернуться к списку жидкостей, которыми заправляют пищу, то увидим то, что они не жидкие, а достаточно густые. Делается это для того, чтоб данная масса могла прилипнуть к кусочку пищи и задержаться на нём, а будь эта масса жидкой, то удержаться не смогла бы и на вкус никак не повлияла.

2.10 Алкоголь и лишний вес

Речь здесь пойдёт о влиянии спиртного на аппетит, голод и центр насыщения человека.

Алкоголь, при приёме внутрь, попадает в кровеносное русло – нарушает баланс крови, как и любая жидкость начинает его смещать, в результате этого расходуются как ресурсы самого организма для нейтрализации, такие как, например витамин С, так ещё и в большом количестве используется вода. В кровеносном русле после приёма алкоголя образуется дефицит воды и человек испытывает непонятное чувство жажду/голод. Но так как кровь стала густой, как тот пример, что описан был выше, то организм начинает чувствовать голод, хотя эта ситуация решается и просто выпиванием воды. Но мы пришли в ресторан, заказали себе вкусной и красивой еды, алкоголя и сидим, употребляем. Употребив алкоголь воды никто, не принимает, а организм уже начинает работу по обезвреживанию алкоголя.

Всегда, когда люди выпивают, им говорят больше кушать, так якобы пьянеешь меньше, отчасти это действительно так, по причине того, что желудочного сока поступает с пищей достаточное количество и алкоголь разбавляется. Но вопрос остаётся открытым, человек-то во время культурной программы не пьёт воду, он ест мясо, сыр, вино, зелень обычно как украшение на блюде. И сколько бы он там ни же-

вал, слюна и пищеварительные соки, они же не с воздуха берутся, а из нашего организма. В результате чего организм испытывает обезвоживание, но вокруг кроме вина ничего нет, и человек его пьёт дальше и продолжает, пьянеть.

Через некоторое время организм насыщается алкоголем, а алкоголь имеет особенность тормозить ЦНС, а она уже тормозит все остальные процессы. И в то время пока человеку хорошо и приятно, его организм голос сорвал кричать: «SOS!»

Таким образом, получается, что если есть алкоголь на столе, то это приведёт к явному перееданию, обезвоживанию и перегрузке всех органов и систем. В результате чего всё тело и особенно голова начинает болеть. Вообще, всё болит, потому что, когда тогда на мероприятии мозг был отключён алкоголем, все системы организма сигнализировали ему о проблеме, но мозг их не принимал. В итоге все эти сигналы усиливались и ткани в теле повреждались, когда действие алкоголя спало (организм справился с этой сложной задачей), то мозг просто в ужасе оттого, что вчера произошло с телом, пока тот был отключён, и, реагируя на все микротравмы сразу, он начинает обрабатывать все поступающие сигналы, чем возникает перегрузка мозга, и он требует много глюкозы и кислорода. Для обеспечения данного объёма необходимо усилить сердцебиение, и тут добавляется адреналин в кровь, вот и боль в голове по утрам после мероприятий с алкоголем.

Но нас интересовал лишний вес, так вот, то, что было на-

едено, упало запасами в жировые депо тела, и осталось там. А вы, может, и не вспомните, сколько и чего вчера кушали, ведь это же обыденность, чего запоминать пищу. Но вот отёки, и увеличение массы тела встречаются довольно часто после таких мероприятий, как и после застолий. Особенно при злоупотреблении солёными продуктами.

2.11 Причины набора веса

Каждый человек имеет свои причины набора веса, и часто это целый комплекс факторов, влияющих на изменения фигуры делятся на шесть групп:

– нарушение в обмене веществ (жиры и/или углеводы), причиной данного явления является долгое нарушение питания с наличием данных нутриентов. К примеру, когда в организм поступает много сладостей или много жиров, и организм тратит собственные резервы на устранение избытка, при условии того, что других нутриентов в текущий приём пищи поступает мало. Данная ситуация возникает довольно часто и виной всему безграмотность лиц, которые себя перекармливают едой низкого качества;

– злоупотребление едой в различных ситуациях, к примеру, во время стресса, просмотра кино/спортивных соревнований, перекусы вместо полноценных приёмов пищи и пр. Таким образом, у организма тренируется пагубная привычка, что чтобы он не делал, обязательно в это время надо жевать;

– врождённая эндокринная патология, которая стала значительно вероятной, по причине злоупотребления беременными продуктов с высоким содержанием калорий. Данная патология гласит о том, что гормональная система плохо или полностью не реагирует на скачки глюкозы в крови и не толь-

ко. Патология всего усвоения питательных веществ, их распределения и изъятия так же могут плохо справляться со своей функцией;

– развитие ожирения в пре– и постклимактерический период, данное состояние отличается от предыдущего тем, что наблюдается периодически и нарушение относится к конкретным гормонам, участвующим в определённых фазах;

– гиподинамия или вовсе адинамия, то есть такое состояние, в котором человек просто больше ест, чем его тело тратит в течение тех же суток. Избыток, конечно же, откладывается за ненадобностью;

– нарушение усвояемости ЖКТ тех или иных нутриентов. Допустим, организму необходимо железо, человек употребляет говядину, гречку, семена Chia, печень, и пр., однако, уровень железа низкий и в таком случае организм нуждается в железе и стимулирует центр голода на доставку этого вещества, хотя человек и употребляет необходимое, но ЖКТ не может усвоить данный элемент.

При рассмотрении всех этих блоков необходимо понимать, что пища должна быть как разнообразной, так и без больших скачков в нутриентном составе, например, бисквитные торты или вообще торты, где маленький кусочек, как дневной рацион человека по калориям. Таким образом, человек положил в себя много калорий, и ничего более, через некоторое время таких повторов организм начнёт голодать другими нутриентами и тогда его вес начнёт расти ещё быст-

рее, а далее список симптомов увеличится.

2.12 Психология переедания

Если отделить лиц с нарушением пищеварения от лиц с нормальным пищеварением, то вырисовываются два варианта поведения человека в отношении питания:

– экстернальное пищевое поведение – данное пищевое поведение характеризуется тем, что человек постоянно, что-то употребляет и не, потому что он голоден, а просто ест и всё. Главным фактором здесь является доступность пищи, это могут быть и семечки, и сухарики, и конфеты.... и потребление их закончится только тогда, когда продукт закончится или кто-либо ограничит потребление (например, родители ребёнку). Вся проблема данного поведения заключается в том, что у этого типа людей медленно формирующееся чувство насыщения и в связи с этим им постоянно кажется, что они не наелись;

– эмоциогенное пищевое поведение – тип пищевого поведения, который характеризуется тем, что человек на эмоциях «заедает» своё состояние дискомфорта, ровно так же как человек, употребляющий алкоголь в надежде заглушить боль. К состояниям, которые часто заедают, относятся: стресс (на работе, в семье и др.), перепады/перемены настроения, одиночество, недостаток внимания/общения/любви/заботы – тем самым человек стремится испытать состояние счастья отчего угодно, и в нашем случае выбором ста-

новится пища. На сегодня тенденция заедать свои проблемы докатилась и до мужчин, если раньше заедали только женщины, то сегодня воспитанное поколение матерями-одиночками/несчастливыми/обиженными – постоянно подавали пример своим детям подобного поведения, то мужчины, соответственно, переняли этот тип получения удовольствия и избавления от проблем. Данный голод является более душевным, чем физиологическим, так как пища действует, как таблетка от депрессии/апатии. В результате поедания вкусной пищи в мозге происходит выброс серотонина и человек уже находится в другом настроении, хотя проблема остаётся нерешённой.

Эмоциогенное потребление сверх доз пищи потребляется тогда, когда человек не голоден, а просто произошло, какое-либо событие. Самое интересное, что не только негативные события могут способствовать данному варианту переедания, но и положительные: «Такое событие надо точно отметить!» часто это и переедание, и алкоголь (о котором говорилось выше) и пр. Также во время тех или иных событий связанными с эмоциональными всплесками, центр насыщения, становится менее восприимчив к пище, и тем самым человек переедает. Часто данные пищевые отклонения встречаются у невротиков и неврастеников.

Эмоциогенное переедание представляет серьёзную проблему для врачей, ведь избавиться от эмоций невозможно. Однако это если смотреть со стороны медицины, ведь меди-

цина старается убрать зависимость от пищи при стрессе, а если зайти с другой стороны, то решение есть. Нет необходимости тогда разрывать связь между эмоциями и едой, а надо всего лишь воздействовать на человека комплексно, в то время как медицина пытается посадить человека на антидепрессанты, чем только усугубляет проблему.

На сегодня большое количество людей восполняют тот дефицит эмоций едой, который накоплен внутри, и в этом случае пища становится единственной радостью.

Большинство людей начинают, есть больше именно по тому, что у них есть те или иные волнения на душе, в связи с чем рекомендуется кушать в тишине и строго определённую заранее порцию.

Иногда, наблюдая за людьми, можно заметить факт, что они взяли вилкой салат и задумались на некоторое время, часто данная ситуация наблюдается у женщин, принимающих пищу здесь и сейчас в одиночестве.

– ограничительное пищевое поведение – тип питания, в котором человек себя ограничивает в тех или иных продуктах питания, например, остро встаёт вопрос, когда человек не столько от чего-то отказывается, сколько от того, что он ограниченно потребляет. Т. е. например, вегетарианцы не едят мясо, но питание у них содержит всё, а вот во время диеты, есть только те продукты, которые предписаны рамками этой диеты. В результате чего возникает «диетическая депрессия», когда человек изо дня в день употребляет одни

и те же продукты.

После завершения периода ограничения или срыва ограничения, возникает этап, когда человек разрешает себе буквально всё. И тут неоправданные ожидания, могут привести к ещё большим расстройствам. Представьте, что человек неудовлетворён диетой, так ещё и столько времени мучений, а далее только ограничения закончились и он набрал всё заново, а потом и перебор. Каково будет настроение и душевное состояние человека? Конечно же, плохое. А во время выхода из ограничений мозг будет требовать питательных веществ, но человек снова положит в себя только пустые калории.

Далее возникает состояние булимии и это уже совсем другая история.

Конечно, до всех пищевых нарушений предшествует много разных ситуаций, даже самых обыденных:

«Пойдём, чаю попьем!»

«Надо, как-то встретиться, что ли!»

«Такое событие точно надо отметить!»

«Сделай паузу и продолжишь!» и др.

Часто данные лозунги приводят человека за стол, а там не исключены и горячительные напитки. С одной стороны такой пустяк, а с другой, всё с чего-то да начиналось!

2.13 Обжорство и лишние килограммы

Обжора – это ненасытный, прожорливый человек.

Эти люди – много едят, сильно страдают, рано стареют и преждевременно умирают. Любой алкоголик проживёт больше обжоры. Но ни один обжора не признается себе, что он хуже пьяницы. Так же как и алкоголь, пища употребляется не для насыщения организма питательными веществами, а для удовлетворения аппетита, своего хочу/нравиться или заесть какую-то неприятную эмоцию.

Обжорство всегда ассоциируется с избытком веса человека. С определённой неряшливостью, невежеством, отсутствием культуры питания и плохими привычками.

Проблема в том, что даже новорождённые уже с ожирением, а далее их раскармливают матери, думая, что им всё время мало. В школе такие дети значительно выделяются среди других, и уже со школьного времени привычка много есть (обжираться) живёт с ними как норма поведения.

Что ожидает таких людей? В семье сожаление и постоянное подкармливание, в школе отчуждённость от всех и обиды на сверстников, во взрослой жизни сложности с работой и устройством личной жизни. Отсюда единственным удовольствием на протяжении всей жизни остаётся пища и тем са-

мым большое её поедание.

Проблема обжорства заключается в том, что со временем поедания большого количества пищи регуляционный аппарат голода и насыщения ломается или притупляется. То есть как у детей, к примеру, для взрослого это уже приторно, а для ребёнка ещё вполне себе сладко. Также и в обжорстве, потребляя большое количество пищи, человек его не контролирует регуляционными системами, мозг, получая серотонин, находится в восторге, а человек продолжает кушать дальше.

2.14 Гормоны и лишний вес

В данном блоке необходимо разобрать два варианта действия гормонов, а именно когда у человека появляются какие-либо проблемы (не только пищевые) со здоровьем и врачи его подсаживают на гормоны и когда человек нарушает свой гормональный уровень, самостоятельно употребляя ту или иную пищу.

Рассмотрим более подробно обе ситуации:

– назначение эндокринологом гормонкорректирующей или гормонзамещающей терапии. В данной ситуации часто происходят назначение гормонсодержащих препаратов без причины на их применение, в результате чего в гормональную систему человека происходит вторжение и искусственные (экзогенные) гормоны способны подавлять то небольшое количество гормонов, которое ещё способен синтезировать сам организм. В результате чего организм вовсе перестаёт вырабатывать тот или иной гормон человек становится полностью зависимым от гормонального вмешательства. Проблема назначения гормональной терапии заключается и в том, что все гормоны в организме взаимосвязаны и влияют друг на друга. Если один гормон давать в определённой дозе, то организм либо ждёт эту дозу или принимается гормон внутрь, когда он вовсе не нужен. Когда в организме всё отлажено, то гормоны себя саморегулируют и даже сменяют друг

друга в фазе бодрствования и сна, а также во время месячного цикла у девушек. Проблема снижения или превышения выработки уровня гормонов в организме, была спровоцирована тем или иным поведением человека, и вторжение гормональной терапии извне грозит гормональную систему ещё сильнее разрушить в дальнейшем. Таким образом, начиная принимать гормоны от одной проблемы, совершенно несвязанной с ЖКТ, подвергается опасности вся гормональная система и опасность настолько выше, чем выше и чаще величина потребления экзогенных (внешних/в таблетке) гормонов;

– нарушение гормонального фона самим человеком встречается на сегодня достаточно часто. Человек приобретает продукцию, именно ту, которая и более дешёвая и более вкусная, а это говорит о том, что она не может быть более качественной, чем могла бы быть. Много продукции, представленной на рынке, является выращенной благодаря искусственно синтезированным гормонам, которые, соответственно, остаются в пище и проникают в тело человека, вступая во все те же процессы, которые она вступала в другом организме. Таким образом, гормоны с пищей проникают в организм человека, начинают вносить свою лепту в гормональную систему организма. В результате чего организм человека начинает развиваться с отклонениями. Так как лишние гормоны только нарушают деятельность эндогенных (собственных) гормонов, то некоторые процессы могут ускоряться, а некоторые замедляться, в связи, с чем развиваются патоло-

гии.

Гормональная система во время избыточной массы тела уже работает иначе, особенно у мужчин, так как им избыток жировой ткани в норме не предусмотрен. Вообще, стоит рассмотреть влияние адреналина на процесс ожирения и в процессе ожирения.

Все полные люди – это люди-гипертоники, и причиной всему именно лишний вес, так как сердце старается протолкнуть кровь к отдалённым участкам тела, но так как это становится с каждым днём сложнее, то показатели давления в сосудах начинает расти. Растёт он, кстати, по причине избыточного выделения выброса адреналина в кровь. Но это не адреналин специально выбрасывается, а адреналин стимулируется на выброс. Хотя если человек желает похудеть через физическую нагрузку, то уровень адреналина должен и будет увеличиваться. Так как при физической активности, ткани потребляют кислород активнее, по сравнению с тем, что если бы человек просто гулял. Но данный выброс адреналина вызывает достаточно много дискомфорта, и тренировочная деятельность на этом этапе завершается, а добавить к этому состоянию боль в мышцах, так и желание отпадает совсем заниматься.

При употреблении гормонов внутрь каждый может надеяться только на то, что будет только хуже. Перед употреблением гормонов необходимо выяснить причину гормонального сбоя, часто её не ищут или не видят, хотя причина ле-

жит на поверхности. Многие гормональные сбои решаются вообще без медикаментов и без визита к эндокринологу.

Также стоит обратить на такую проблему, как кальциноз, который влияет на кровообращение в организме, как в целом, так и на кровообращение в эндокринных железах. И тут начинается самое интересное, поступление сверхдоз кальция и кальция минерального (с витаминами, водой, чаем, кофе и прочими напитками), он осаждается в сосудах, а так как сосуды в эндокринных железах самые тонкие, то они самым первыми и забиваются. Далее обменные процессы снижаются и/или вовсе нарушаются, и когда организм запрашивает тот или иной гормон, то скорость его синтеза и поступления в кровь снижается, что тормозит работу всей гормональной системы, а отсюда замедляется и работа всего организма. Медленно, но верно организм начинает болеть, страдать, порождать различные патологии и стареть.

2.15 Конституция у меня такая!

Это совсем несмешно, когда человек так заявляет и продолжает больше и больше кушать, с каждым месяцем прибавляя в весе. Конституция у человека формируется, частично из генетики, частично из физической нагрузки и в большей степени от питания.

Генетика как таковая может влиять на рост человека, но опять же здесь я не совсем согласен и с этим. Генетика может влиять лишь на определённые черты и отличительные признаки человека, как индивидуальной особи и не более, всё остальное фантазии учёных и разных авторов.

Питание же в большей степени будет влиять на конституцию, так как из питания человек получает питательные вещества, и структурные элементы из которых строится, перестраивается и восстанавливается всё тело. Соответственно, избыток будет откладываться про запас, так как лучше пусть откладывается, чем невозможность иметь жировой запас. Питанию посвящена моя другая книга, в которой можете ознакомиться подробнее (ПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ или ГЛАВНАЯ КНИГА ПО ПИТАНИЮ).

Физические нагрузки также уменьшают количество объёмов тела и не позволяют нарастать новым, но только в том случае, если человек систематически практикует двигательную активность и старается полноценно питаться.

Из своей практики могу сказать, что конституция человека – это всего лишь причина человеку спереть всё на неё, и не предпринимать никаких действий в отношении себя. Однако тем временем пока человек кормит себя этими пред-рассудками, его состояние тела уходит и уходит всё дальше в состояние невозврата и далее трагический финал. Я больше склоняюсь к тому, что это лень и зависимость, виновата в формировании определённой конституции, также можно добавить и влияние родителей на ребёнка, так как за ребёнка несут ответственность родители, которые закармливают вечно голодных, по их мнению, детей, которые набирают лишний вес ещё в школе, или детском саду.

Но есть и те, кто со мной не согласятся, тогда давайте посмотрим, на такие факты:

- каждый ребёнок рождается относительно одинаковым (определённого роста, массы тела, пропорций тела);
- у каждого ребёнка работают все системы организма, как и должны, работать у любого человека;
- каждый человек имеет одинаковое количество генов и сходство с другими людьми, а также родственную схожесть с родителями и так далее.

Однако в процессе роста и развития, что-то идёт не так, и конституция тела человека начинает меняться, точнее, сказать, тело приспособливается к определённому образу жизни человека и типу питания. От этих двух параметров и следует исходить при интерпретации конституции, а генетика

и у ваших родителей хорошая, и мало кто может сказать из родителей, что в таком юном возрасте, в котором сейчас их ребёнок, у них вообще были проблемы с весом. Скорее всего, проблемы с весом если и есть, то они начались намного позже после вступления в брак. Для этого можете найти фото молодожёнов и сравнить себя с ними, и рассказать о своей конституции себе ещё раз.

Таким образом, видно, что именно родительское влияние (в двигательной активности, в питании) в большей степени влияет на формирование конституции человека, а далее, человек принимает себя таким и продолжает жить с мыслями, что у него такая конституция от родителей.

2.16 Эволюция организма и углеводы

Организм человека долгое время эволюционировал, также эволюция продолжается и сейчас, но процесс этот длительный. Люди, имеющие лишний вес, спирают всё на гены, однако в истории немного раньше полных людей было мало, а представители рабочего класса были все стройные. Полнотой страдали, и то не все, а только единицы из высших чинов власти, аристократов, дворян, помещиков, бояр и прочих высших слоёв населения. Причиной полноты был малоподвижный образ жизни, и изобилие мясной – жирной пищи. Так, крестьяне и рабочие не могли себе позволить каждый день мясо, и им приходилось питаться только растительной пищей, в том числе злаковые, бобовые и прочие.

Возможно в вас гены аристократов? Тогда у меня возникает важное замечание: «Как много аристократии развелось вокруг!»

Усугубление процессов питания началось с началом правления Петра I Великого, который привёз множество различных и диковинных (наверное, от слова дико) вещей, а также продуктов питания, которые значительно изменили рацион сначала высших слоёв населения, а после и всех остальных.

Далее полнота приобрела новую волну, когда стала разви-

ваться наука и техника. Она уже потянула за собой и привнесла другие пищевые добавки и особенно сахарозаменители, которые, как оказалось, вреднее сахара в несколько раз.

Современная эволюция на каком-то этапе сломалась и люди стали тащить в рот всё, что не приколочено, в результате чего ожирение мы видим в каждом втором человеке, а часто всему виной, не тот самый белый сахар, а низкий уровень интеллекта и слабая сила воли.

2.17 Формирование зависимости в мозге

В ряде опытов была выстроена следующая модель формирования зависимости. Человек употребляет в пищу какие-то незнакомые ему продукты, мозг получает от рецепторов сигналы: калорийность, вкус, цвет, запах и прочее. Анализируя полученные данные, мозг понимает, что в результате поедания определённой пищи ему хорошо, в результате поедания другой пищи, неприятно или плохо, даже если пища полезная, но имеет горький вкус.

Таким образом, через достаточно короткое время, человек получает повторные дозы продукта, чтобы проверить, на самом ли деле ему хорошо именно от этого, и часто мозг не стремится проверить, отчего ему плохо. Хорошо, тогда надо делать так дальше, а если плохо первый раз, то и далее тоже будет плохо.

Когда мозг убедился в том, что полученный сигнал достоверно связан с получением удовольствия, то каждый раз, чувствуя голод, аромат, видя картинку и прочее, у человека выстраивается полноценная картинка, акта (в данном случае поедания вкусной пищи), в результате чего начинается выделение слюны и пищеварительного сока, автоматически усиливается желание и человек предпринимает действия по

получению желаемого. Если же произошла ситуация, когда человек, хотел, думал и настроился на приём пищи, но не получил желаемое, то в организме возникают боли, чем организм наказывает человека за то, что тот не дал мозгу то что хотел мозг. Нет понятия: Хочет человек!, есть понятие. Хочет мозг!

Далее в голове выстраивается шаблон поведения по достижению результата, и, соответственно, выбирается наилучший и более эффективный путь достижения.

Мозг не понимает, что полезно и что нужно организму, его рецепторы удовольствия хотят ту пищу, от которых человек получает удовольствие, и не более того. Витамины, макро- и микроэлементы не пахнут, часто они безвкусны. А вот вкус формируют всего пять позиций: кислое, сладкое, солёное, горькое и острое (иногда пряное и острое). Правильное сочетание ингредиентов формирует пристрастие. Отдельной темой является усилитель вкуса, но проблема его в том, что со временем приходится потреблять еды всё больше и больше, для удовлетворения потребностей растущего вширь организма.

2.18 Зависимость в животной среде

Формирование зависимости также встречается и в животной среде, но в отличие от человека в дикой природе животные не способны иметь зависимость, зависимостью обладают только животные прирученные человеком. Также я задумался и о том, а как же природные солонцы, ведь туда приходят животные и лижут соль, с этой целью человек делает специально солонец и приезжает туда на охоту. В данном примере с солонцами надо обратить внимание на то, что природные солонцы встречаются крайне редко, животные не лижут их целый день и не сходят с ума, как от наркотиков, или каким-либо другим образом их физиология остаётся неизменной, даже если они лижут соль, и то только травоядные животные, то вся остальная пища у них пресная! Само количество соли, которую они лижут незначительное, остальной же рацион их состоит из натуральных растительных продуктов: трава, листва, орехи, мох, семена и прочее, также животные не пьют ничего, кроме воды, даже если она не совсем чистая, она всё равно пресная и без добавления различных веществ, типа подсластителей, консервантов, ароматизаторов, красителей и также она не поддавалась термическому нагреву.

Однако животные прирученные человеком, это совсем другие животные. Эти животные едят не то что им хочется, а то, что им дал человек, они мало двигаются и живут в ком-

фортных условиях. Отсюда у тех же собак и кошек, количество патологий выросло в разы, как и у человека, потому что человек, кормит домашних животных, так же как и себя – плохо. Если даже посмотреть на покупной корм, то наличие мяса там под вопросом, если и есть, то оно обработанное и с добавлением чего-либо. Но это речь о домашних питомцах, а что же с теми животными, которых человек приручил?

Есть животные не только для удовольствия, как собаки, кошки, хомячки, крысы, кролики и прочие. Также человек держит животных ради собственной выгоды, хотя и домашние животные держатся только для выгоды человека, и выгода эта заключается в получении удовольствия, общения, времяпрепровождения, заботе о домашнем питомце. Однако есть группа животных: коровы, лошади, свиньи, курицы и прочие, от которых человек получает продукты питания, заработок, помощь (лошади, волы) и другие блага. Так вот, эта группа животных также не имеет зависимости от продуктов питания, так как человек дозированно даёт им продукты питания, однако если сохранить количество питания и быка не выпускать в поле, то внутреннего жира он накопит больше. В некоторых случаях животных специально закармливают, как свиней, и кормят определённым образом, чтоб получить именно необходимое сало. И опять же у них нет зависимости!

Зависимость проявляется тогда, когда животные сами добываются до тех или иных продуктов питания, чаще выра-

ценных человеком, и часто настолько сильно вдохновлены вкусом, что способны даже переедать и умереть. Достаточно яркий пример с рапсовыми полями, когда корова заходит в рапсовые насаждения, и она не может остановиться, в последующем или хозяин выгоняет с поля, или хозяин скота гонит домой, и вот самое интересное, что часто такие переевшие коровы не доживают до утра! В связи с перееданием данного растения, животы их вздуваются и они умирают. И таких примеров можно привести достаточно много, как, например, с хлебом или картофелем, когда животные не едят его в дикой природе, так как картофель надо откапывать, и не встречается он в дикой природе как сорное растение, а хлеб и пшеница – это абсолютно разные вещи, но также не встречаются в природе. Однако человек подкармливает животных. Потому что данные продукты высококалорийны, что увеличивает отдачу в молоке, мясе, яйцах, а о здоровье в животноводстве не беспокоятся особо, так как те же коровы, при первых признаках болезни, влияющей на мясо, молоко или приплод, отправляется на забой. Если говорить о ветеринарии, то она всего лишь борется, так же как и медицина с болезнью, но организм животного молодой и сильный, иногда хватает просто пары уколов и рекомендаций, однако никто не стремится продлить корове жизнь, если она уже достаточно старая.

Ещё одним интересным примером служит ситуация с теми же коровами и человеком, ведь человек даёт коровам соль! И Мир весь говорит так, что якобы животные тоже на

солонцах лижут, значит, им соль нужна! Но я отвечаю, что не нужна! Так как, сколько коровы лижут соль, и сколько её лижут дикие животные огромная разница. У коровы в кормушке может лежать целая таблетка соли 5 кг, круглые сутки и пожизненно, а дикие животные не живут на солонцах, а изредка туда приходят. Человек использует соль не для того, чтоб животному было хорошо, а для того, чтоб корова давала больше молока! Так как если она много лижет соли – то она много и пьёт воды, в результате этого количество молока увеличивается, а вот жирность его падает, так как жира в соли и в воде нет. А чем больше молока, тем лучше, так как каждый литр можно продать как цельное молоко, а вот если перегонять/сепарировать, то здесь уже смысла добавлять соль нету, так как больше молока, придётся дольше нагревать, техника больше по времени работает, временные и прочие затраты ресурсов также увеличиваются, а значит, должна расти себестоимость, а рынок по цене ограничен. В связи с этим проще всё делать из пальмового масла или из порошков, а человек он глуп, тянет в рот всё то, что имеет на этикетке надпись полезно, а потом и страдает, так и окружающих втягивает в это обжорство и домашних животных.

2.19 Адаптация к зависимости

Когда человек пробует что-либо впервые, часто порция, доза и время воздействия короткое. Что говорит организму – это было приятно, и когда эта цепочка зависимости выстраивается, то организм начинает изменяться, а именно:

– если это пищевая зависимость, то увеличивается тело в объёме, растягивается желудок и пищеварительный тракт (как в длину, так и в ширину), также увеличивается и объём потребляемой пищи;

– если это зависимость от курения, то в этом случае вырабатывается толерантность (приспособляемость) к вредным факторам, а именно, клетки адаптируются к данной среде, чтоб организм выжил здесь и сейчас. Но с ростом этих изменений (адаптаций), организму нужно постоянно больше или чаще, для получения той же порции удовольствия. Например, раньше нужно было выкурить одну сигарету, сегодня уже и 20 в день не доставят такого удовольствия.

Разница в зависимости от курения и зависимости от пищи отличаются и тем, что пища – это обязательное явление, без которого человек не проживёт, и человек ограничивает себя в питании только на время, в то время как курильщик, рассматривает бросить курить насовсем. Так или иначе, приходится возвращаться к еде и мозг снова и снова напоминает о вкусной еде и прошлом, и этот соблазн постоянно притя-

гивает.

Пищевая, как и другая зависимость схожи, но проблема в том, что пища – это необходимое мероприятие для организма, в отличие же от курения (алкоголизма, наркомании, игромании и др.). Таким образом, организм, не получая питательных веществ с пищей, увеличивает объём жировых клеток, а каждая клетка хочет кушать, в итоге кишечник адаптируется (увеличивается в длину и ширину) для того, чтобы взять из пищи максимум. Ведь мозг же получил сигнал, что организм сыт, а вот кишечник то не получил то, что ему нужно (микро- и макроэлементы, витамины, и пр.). Также происходит и с водой, организм хочет пить, а ему дают кофе, чай, лимонад, мозг снова удовлетворён, а кишечник ничего с этой жидкости полезного не взял, в результате чего отёки только и растут, а организм далее испытывает жажду.

2.20 Сравнение зависимости питания и зависимости от алкоголя

А как Вы относитесь к людям с алкогольной зависимостью? Возможно, считаете их больными? Таких людей Вы запросто назовёте алкоголиком. Часто данные люди нам неприятны, всё верно? А теперь остановимся и подумаем, у каждого человека есть своя зависимость от чего-то. Склонность передать нельзя ли назвать зависимостью от еды? А ведь на самом деле зависимость от алкоголя и зависимость от пищи очень даже схожи! См. сравнительную таблицу алкогольной и пищевой зависимостей снизу Рис. 1 Табл. 1.

Алкогольная зависимость	Пищевая зависимость
Алкогользависимые общаются под рюмочку, как средства укрепления общения.	Страдающие пищевой зависимостью используют приём пищи как удобное место для переговоров.
Алкоголезависимые не могут отказать в предложении осушить бокалы, тем более часто возникают фразы об уважении.	Страдающие пищевой зависимостью не могут отказаться от блюд, будут кушать даже в ущерб себе, дабы не обидеть хозяйку.
Алкоголезависимые часто ищут утешение на дне бокала.	Страдающие пищевой зависимостью прибегают к заеданию стресса, грусти, невеселых мыслей.
Алкоголезависимые любой успех и торжество отмечают в присутствии алкоголя.	Страдающие пищевой зависимостью так же во время торжества или успеха подкрепляют свои эмоции изобилием пищи.
Алкоголезависимые не способны контролировать себя в количестве выпитого.	Страдающие пищевой зависимостью постоянно переедают, причём едят не, потому что голодны, а потому что очень вкусно.
Алкоголезависимые на некоторое время могут отказаться от алкоголя, но при случае обязательно выпьют снова.	Страдающие пищевой зависимостью, могут ограничивать себя в еде долгое время, однако во время застолья или после диеты способны срываться.
Алкоголезависимые люди никогда не признают себя алкоголиками, убеждая окружающих, что они в любой момент откажутся и, причём сделают это легко, однако окружающие видят, как человек относится к алкоголю.	Страдающие пищевой зависимостью считают тоже, что они способны контролировать себя, но только дай повод (встреча, застолье, стресс, успех) и человек уже снова расслабляется.

Табл. 1 Сравнение алкогольной и пищевой зависимостей

Зависимости оказались, на редкость схожи, одни не могут отказаться выпивать, другие не могут отказаться перекусить. Алкоголики оправдывают себя постоянно, самовнушая себе, что он не алкоголик, также и чревоугодник всегда найдёт оправдание своим действиям. Даже если зависимым от алкоголя/пищи поставить запрет, то они в один голос запоют, и что я тогда там буду делать? На всех смотреть? Даже не попробовать? Почему всем можно, а мне нельзя?

Все зависимости схожи, а именно в том, что от всех них человек получает удовольствие, и выстраивается путь от определённого действия к центру удовольствия, а тут каждый человек выбирает сам, каким образом ему нравится получать это удовольствие, но, так или иначе, человек в любой удобный момент готов вновь использовать возможность получить удовольствие, даже зная, что это вредно.

В обществе сформировалось разное отношение к зависимости от алкоголя и к зависимости от пищи, однако, как видно, они очень схожи, а часто идут рука об руку, ведь они обе связаны с пищеварительной системой. Но алкогольная зависимость несёт негативную окраску, а пищевая, не несёт никакой окраски, хотя при алкогольной, разрушение организма не такое явное, как при пищевой зависимости во время

употребления алкоголя, происходит временное торможение ЦНС, а при пищевой, весь организм и постоянно находится в страданиях. Да при употреблении алкоголя человек способен себя неадекватно вести, но ведь полный человек хоть и не дебоширит, но не особо и приятно с ним в повседневной жизни, причём на постоянной основе.

Над любой зависимостью надо работать, есть разные пути для разных результатов. Пишите, будем разбираться.

2.21 Великий обман и выживание разумных

Человека обманули, написав на этикетке полезный, здоровый, правильное, рациональный.... В итоге человек покупает, ест и входит в зависимость от того, что он употребил. Внушая себе, что он ест здоровую пищу, начинает болеть и набирать лишний вес.

Мозг обмануть можно, но только у доверчивых людей, а вот организм обмануть невозможно, положил гадость в организм – получи болезни, ожирение, боли в животе, недомогание, диарею и прочее. А положил натуральные продукты (не те, что в супермаркете конечно, да и не те, что у фермеров покупаются, так как это одно и то же) в рот, так и получишь и здоровье, и молодость, и долголетие.

Людям необходимо начать заботиться о себе, а эту заботу начать с изучения своего рациона, далее с привычки изучать состав продукта и вникать, что в себя кладёт. Ведь часто даже здоровая пища в своём составе несёт переработанные продукты, в которых не осталось уже ничего. Или, например, здоровая пища, на сахарозаменителе, да нет в ней сахара и калорий, однако один только сахарозаменитель чего стоит для организма.

На сегодня все этикетки содержат состав употребляемого

продукта, в результате этого можно один раз задаться вопросом о пользе и если после изучения состава остаётся желание это приобрести, то у вас пищевая зависимость от этого продукта.

Какое-то время я покупал крупы в супермаркете, и всегда у меня возникал вопрос, зачем они то пропаренные, то ошлифованные, то ещё что. Якобы это всё для придания товарного вида продукту питания, проблема только в том, что в результате даже такой обработки, продукция теряет более 70% полезных свойств и качеств, а если сварить, то потери полезных свойств будут максимальными. Хотя продукт и натуральный.

Часто люди экономят, ради того, чтоб накормить детей/мужа/себя, но вся эта экономия потом вытекает в ранние болезни, ранние приёмы медикаментов, ранние изнашивание систем организма, раннюю дряхлость и раннюю смерть.

2.22 Как интересен стал Мир

Представляете, столько лет жило человечество, возьмём даже последние 2000 лет, и видим то, что только совсем недавно, появились проблемы с ожирением, и тут же выросло столько диет, нутрициологов, диетологов, специалистов по питанию и медицина с наукой всё кормит нас новыми фактами и открытиями, а полных людей то сколько стало! Удивительное время, никто ничего не знает, но все друг друга учат, как жить. Я уж молчу о тренировочных программах для похудения, питания для похудения, БАДах, а какой ассортимент питания сетевых компаний, и с каждым годом полных людей становится больше! Так, самое интересное, всем выгодно, начиная от государства, заканчивая моргом, что люди страдают от лишнего веса.

А где же самая истина? Сами «специалисты» по питанию и живут мало, и болеют сами, а многие из них либо уже полные, или ещё молоды, и организм справляется над издевательством человека над своим организмом. Большое количество марафонов похудения проводимых для снижения избыточной массы тела, проводятся ради заработка теми – кто их проводит. Однако те, кто проводят, всего лишь вчера получили сертификат нутрициолога или другую подобную красивую бумажку. Я понимаю, что людям нужен результат и, причём быстро, но последствия будут печальными. Ведь вся

суть марафона сводится к комплексу мероприятий, но никто не разбирается в анализах каждого человека, никто не пишет индивидуальных программ, никто не работает индивидуально, никто не гарантирует результат и главное – никто не несёт ответственности в дальнейшем за здоровье и вред, нанесённый здоровью в результате марафона, или чудо похудения.

Наверное, это естественный отбор, одни хотят быстро заработать, другие быстро похудеть, вот они и нашли друг друга. Надо, значит, им было встретиться, люди всё ещё верят, что всё бывает легко и главное удовольствие без наказания.

2.23 Голод и аппетит

Слова голод и аппетит часто не понимаются самим человеком, а ведь они совсем разные.

Голод – это состояние, при котором человеку необходимо некоторое количество пищи для восполнения энергетических, макро- и микроэлементов и пр. Голод формируется в центрах гипоталамуса. Чувством голода, человек узнаёт о снижении уровня глюкозы в крови.

Аппетит – это состояние, когда человек избирателен к употребляемой пище, на деле это выглядит, как это буду, а это не буду. Регуляцией аппетита занимается кора больших полушарий, также аппетит может зависеть от эмоционального фона человека. Аппетит удовлетворяется избранной пищей, ту от которой человек получает удовольствие, и от той, которую он бы предпочёл больше чем другую.

Попросту говоря: голод – это потребность, а аппетит – это желание. Если говорить о голоде, то это состояние вскоре отступает с насыщением всем необходимым, а вот аппетит со временем только может нарастать и усиливаться, если застолье только началось, а ещё столько всего попробовать хочется. Ведь на самом деле аппетит удовлетворить сложно. Если у человека отключить состояние голода, то он умрёт, так как не захочет, есть, а если отключить аппетит, то на качестве и состоянии жизни никак отсутствие аппетита не отразится.

Если рассмотреть пример жажды, то можно заметить, что человек говорит о том, что хочет пить, но когда ему протягиваешь воду, он просит чего-то вкусного (лимонада, кофе, чая...). Хотя жажда утоляется именно водой.

Представим, что вы поели бы сухофруктов или картошки фри, ведь то и другое пища, однако в первом случае вы принесли организму пользу, а во втором принесли только калории и то, для того чтоб их извлечь, организм потратил необходимые для этого вещества, которые картошкой не были восполнены.

Конечно, любой человек заявит о том, что ему тогда нечего будет есть. Но ведь идя, на поводу желаний организм разрушается. Если взять, к примеру, ребёнка, и он постоянно просит то конфеты, то мороженое, то шоколад и совсем не желает, есть фрукты и каши, вы продолжите идти у него на поводу? А далее ожирение придёт к вашему ребёнку незаметно. Ведь здравомыслящие родители понимают, что ребёнку нужны витамины. Но этот пример с ребёнком абстрактный, и мы можем всегда уповать на других, но никогда не замечаем за собой, сколько всего вредного делаем для себя. А как показывает практика, такой ребёнок живёт, чуть ли не в каждом взрослом человеке.

При покупке продуктов можно себя спросить: «Этот продукт будет для меня полезен?», «Этот продукт удовлетворит мои потребности или желания?» и т. д.

А, быть может, вы не желаете жить? И просто кормите

свои желания, каждый день, отнимая годы жизни у себя ложкой.

2.24 Внушение с детства

Всех в детстве награждали сладким за хорошее поведение, хорошие дела, за то, что не плачут и т. д. А теперь представь, что это состояние закрепилось в мозге, делаешь хорошо, получаешь – сладости. А когда сладости становятся доступными, пошёл, купил и получил то же самое удовольствие, только здесь ты его не заслужил как в детстве, и ещё в детстве были ограничения в сладостях, а у взрослого человека ограничений в сладостях нет. Таким образом, удовольствие достигается намного быстрее, тем более вспоминается связь между ребёнком и родителем.

Данная зависимость сладкое = удовольствие, всегда подкрепляется, и когда человеку плохо, то он хочет сладкого, когда человек сделал, что-то хорошее наградил себя сладким. Да и сами родители, чтоб ребёнок не плакал, давали ему конфеты, или не конфеты, а прививали другую зависимость (телефон, мультфильмы и пр.).

А тем более возникает проблема, когда человек делает хорошие дела, и понимает, что сделал хорошо, а его за это не похвалили или похвала была недостаточной, то тогда наступает чувство обиды и человек начинает сам себя хвалить, не подразумевая всего процесса, покупает себе сладости и заедает, получая недополученные эмоции. То есть, его не похвалили, но он сделал хорошее и, наградив себя, испытал эти

чувства удовольствия, возможно, и с плохим настроением и со слезами на глазах.

Оправдание может быть и таким, что его/её не замечают, а он/она пашет изо всех сил. Других хвалят, а она трудится за пятерых. Проблема возникает здесь в том, что человек считает Мир (всех вокруг людей) обязанных ей/ему, что они должны её/его заметить.

Тем самым родители прививали и прививают вредные привычки к сладкому, а все сладости – это сахар, а сахар бродит в ЖКТ и превращается в спирт, а это уже посерьёзнее зависимость. А всё когда-то начиналось с фраз: – Перестань плакать, смотри, что у меня есть, и протягивали конфетку, а потом ребёнок начинает манипулировать, плакать специально, чтоб выполнили его просьбу. А часто просьба уже может быть другой, но механизм уже отлажен, надо давить через слёзы и всё достигнешь.

2.25 Полезная пища и вкусная

На сегодня люди отдают предпочтение вкусной и красивой пище, хотя эта пища бедная полезными веществами, но часто она вредная, тяжело усваивается, отравляет организм и тратит много жизненной силы.

Однако же полезную пищу, человек хочет сделать вкусной, и в результате этой обработки снова теряются полезные свойства пищи, а калорийность и вредность взлетают вверх.

Человеку важно вкусно, так как его рецепторы неадекватно воспринимают пищу, в результате чего человек рано начинает болеть, стареть и умирает. Да и вообще, человек не задумывается о том, что ему принесли на тарелке или что лежит на прилавке, он просто знает, что это он/она пробовали и это вкусно, но некоторые ещё статью без автора или безграмотных авторитетов прочитали и считают, что это им точно надо.

А в итоге все свои проблемы со здоровьем сваливают на окружающий их Мир (экология, генетика, стрессы...), а на самом деле это больной мозг, который говорит: «Хочу жрать эту вкусную гадость, мне от неё хорошо!» Однако это зависимость, и люди от зависимостей скоропостижно умирали и умирают.

2.26 Похудение и сетевой бизнес

Сетевые компании – это компании, которые сказочно выросли в доходах с развалом Советского союза. Но если начать разбираться в данных компаниях, то найдём много чего интересного, но наша задача разобраться, каково их влияние на избыточную массу тела.

Сетевая компания входит в жизнь человека через рекламу от знакомого человека, то есть через доверительные отношения и сначала якобы попробовать, а далее сами всё увидите. Это та ситуация, когда человек имеет лишний вес или другая ситуация, когда лишний вес устраивает, но есть желание заработать. (Мы рассмотрим только блок питания, всю остальную продукцию мы трогать не будем).

И вот у человека есть явный пример, кто получил результат, используя продукцию, какой-либо компании, конечно, потребитель, который слышит первый раз, отнесётся настороженно и даже скептически, однако не этот знакомый так другой точно убедит подписаться и вступить в компанию. Видимо, просто время не пришло ещё, таких людей более чем достаточно, они сначала долго наблюдают за компаниями, и когда несколько человек с окружения туда вступили, то их устойчивость ломается, и они, оказывается, тоже там.

Так вот, девушка прикупила себе пробный комплект продукции и употребляет, допустим, она получила результаты,

так как если результатов не будет вся история с этой компанией, быстрее всего, закончится даже не начавшись. Так вот, результат есть. Вдохновлённая результатом, по сути, без особых усилий она прикладывает фото до/после и уже начинает рекламировать своим знакомым, видишь, как всё просто оказывается. Через некоторое время у этой новой подписчицы возникает круг лиц, с которыми она работала (консультировала) по питанию. И наша героиня уже получает зарплату в компании и даже питается за счёт этой зарплаты продуктами компании, что в разы выгодно для компании, нежели если бы она питалась продуктами с обычного магазина.

На этом этапе остановимся и проанализируем, что же произошло. Девушка поверила в продукт и своё преобразование, стала углубляться в эту тему, и у неё появилось желание разобраться, то есть новый интерес к жизни. В результате этого, ей периодически даже некогда было покушать, настолько сильно была увлечена новой компанией. Соответственно, сбросив немного килограмм, она увидела, что продукт реально работает, (однако – это не совсем так), и таким образом, в мозге закрепились, что продукт ей помог. Она вдохновлённая результатом, стала консультантом компании, став консультантом, она стала назначать встречи и рассказывать о продукте, ей вообще некогда теперь стало кушать, но девушка верит, что это именно продукт творит чудеса. Идя дальше она, имея больше опыта, стала часто мотаться за границу, по России и жизнь её наполнилась каким-то пустым

смыслом, но она верит в продукт и его силу в похудении. Так как раньше было безденежье, лишний вес мешал общаться, основная жизнь это работа-дом-работа, то сейчас она в пике славы, она и нужна всем, и денег у неё привалило, и фигура улучшилась, и дом её преобразился, а с работы она давно уволилась. Вот это продукт творит чудеса!!! – верит она!

А потом эта героиня обратилась ко мне за помощью, почему у неё начались проблемы со стулом, боли в животе, общее ухудшение состояния здоровья, и вообще вес её значительно упал ниже нормы, а нервная система стала значительно истощена. К сожалению, люди, видят то, что хотят видеть, но не могут видеть то, что необходимо видеть! Что видит человек, когда после долгих лет страданий от диет, ничего не помогает, и тут вес стал уходить? Он видит себя счастливым/счастливой! И неважно, почему и какой ценой! А это главная ошибка! Опьянение результатом = затмевает здравый смысл.

Организм человека всё это время выполнял две крайне тяжёлые функции, поедая сам себя, высасывая полезные вещества, откуда только мог и поддерживал жизнь в организме на достаточно приличном уровне. Начнём с того, что еда, не добавки сетевика продают, а «полноценные» заменители еды, и часто они в форме таблеток или порошков. Человеку давно пора понять, всё то, что выращено природой, имеет форму природного продукта, и никогда не может иметь форму таблетки! Употребление данных продуктов, взамен рас-

тительной природной пищи приводит к истощению организма, за счёт чего человек и теряет в весе. Истощение организма скоро приведёт к другому роду проблем.

На банках часто можно прочесть внушительный список полезных ингредиентов, однако все они переработаны или искусственно синтезированы. У меня всегда возникал вопрос, где все те поля, на которых каждый день работают кучи рабов, без пестицидов выращивая и собирая урожаи для прекрасного тебя, проживающего в другой стране, в которой никто не работает, никто ничего не знает, все друг другу что-то продают и у всех есть на всё своё мнение? Если каждый поставит задачу разобраться, то окажется, что есть показушные фермы, про которые сказочно рассказывают, но опять же это не сопоставимо с объёмами производства для всего Мира. А как быть с теми веществами, которые растут в конкретной области, Жень Шень, например? В природном Жень Шене много полезного, однако, в искусственно выращенном (с применением удобрений и пестицидов), о какой пользе может идти речь? Допустим он вырос в другой стране, а его надо собрать, переработать, транспортировать, а это трава, и она портится/задыхается со временем и при неправильной транспортировке. А цена не такая и высокая, если посчитать все затраты на производство всех этих натуральных продуктов в банках. Но если прям, задаться целью и посчитать себестоимость всего, то сетевые компании не то что не могли бы выпускать такую продукцию, они не смогли бы и

платить сотрудникам, а ведь выплаты достаточно высокие, а ещё оплачиваются определённые мероприятия лидеров компании. Конечно, если просто покупать и верить, то всё прекрасно, однако проблемы со здоровьем вскоре встретят вас, а вы даже и не задумаетесь о том, как вы годами, издевались над собой, употребляя продукцию с банок.

Конечно, удобно, и результаты есть, и заработала женщина, и настроение поднялось, но за всё в жизни надо платить и за большие удовольствия, человек платит большими потерями в своём здоровье. А ведь люди даже не знают, что компании, представленные в РФ из разных направлений по питанию, запрещены в других странах, а есть линейки товаров компаний, которые поставляются только в РФ. Таким образом, возникает вопрос, почему другие страны запретили ввоз к себе данную продукцию?

Всё зло на Земле было сделано людьми, которых однажды убедили, что они делают благо!

2.27 Скачок веса за короткое время

Бывают периоды, когда человек значительно набирает в весе, притом что всё вокруг вроде даже как-то обыденно, но ряд примеров необходимо разобрать. Часто человек не отдаёт себе отчёта в тех или иных действиях и принимает их как норму, а потом стрелка на весах показывает совсем не то, что якобы должна показывать. К таким ситуациям относятся:

- употребление солёных продуктов приводит к задержке воды в организме, в результате чего наблюдаются отёки. Ведь 1 грамм соли удерживает в организме человека 100 мл воды (количество может варьировать), а пища часто бывает излишне солёной, например, солёная/копчёная рыба, когда вы её потребляете то, почти не пьёте воду, а потом соль в организме откладывается, когда в организм попала любая жидкость, она будет задержана в организме;

- употребление алкогольных продуктов, приводящих к сгущению крови, провоцирует снижение выведения из организма продуктов метаболизма, в результате чего организм также будет накапливать воду;

- употребление сладостей приводит к сгущению крови так же, как алкоголь;

- употребление мучных продуктов приводит к сгущению крови так же, как алкоголь и сладости;

- употребление кофейных напитков приводит к накопле-

нию большого количества вредных соединений в крови, для того чтоб они не нарушили работу всего организма, организм задерживает воду для разбавления этих веществ;

– употребление мясных продуктов приводит к гниению белка в кишечнике, в результате чего выделяются продукты гниения, они, в свою очередь, отравляют организм. Таким образом, организм тоже будет задерживать воду для разбавления опасных соединений;

– разовое потребление воды в большом количестве за долгий промежуток времени. Встречаются люди, которые не пьют воду и объясняют это тем, что если они попьют воды, то начинают отекать, и такая ситуация встречается довольно часто. Но в данной ситуации необходимо понимать, что если организм не получает воды, то он максимально старается взять воду из продуктов питания и других жидкостей для их выведения. Человек не отекает, потому что пьёт постоянно чай лишь потому, что многие опасные соединения переходят в форму кристаллов и оседают в тканях. При длительном отсутствии достаточного количества воды ткани сами по себе отмирают, и эти опасные соединения-кристаллы оказываются внутри переродившейся мышечной ткани в соединительную, таким образом, они больше не беспокоят организм и не отвлекают на себя воду, однако других кристаллов в живых тканях ещё остаётся много и все они при поступлении порции воды размываются и держат воду, в связи с чем и увеличивается отёк.

2.28 Токсичные отношения и такое же окружение

Часто люди являются заложниками обстоятельств, в которые их погружает собственный мозг. К таким обстоятельствам могут относиться три вынужденных обстоятельства:

– отношения со сверстниками – часто приводят ребёнка к лишнему весу в состоянии депрессии, когда над ней, мягко говоря, издеваются, не принимают в свою компанию, стараются избегать общения с ней\ним. Всё это ребёнок может и не показывать, но будет переживать внутри и закрывшись в своей комнате одна/один. Хорошо, если такие дети направят свою энергию в обучение, то будет всем хорошо, например, в классе не уважают сверстники, зато является сильной ученицей/учеником, и её/его часто награждают за успехи в учёбе и деятельности школы. Но если ребёнок стал увлекаться чем-то негативным, то и по школе у него будут неприятности не только с учениками, но и с преподавателями. В результате этого у ребёнка постоянный стресс и много энергии, которую некуда девать. Со стрессом надо как-то бороться. Так как дети часто не приучены к труду и достижению успеха, они ищут для себя другие варианты получения удовольствия, и почему бы таким удовольствием не может стать чрезмерное употребление пищи? Вполне может. Таким образом, ребё-

нок находит себя в обжорстве;

– отношения в семье с мужем – в семейных отношениях часто встречаются 2 варианта стрессов у девушки в отношении к ней мужа, по поводу которых она сильно переживает:

– – девушка боится располнеть и потерять мужа, особенно остро этот вопрос стоит во время беременности и после родов, когда какое-то время организм приходит в стройную фигуру назад или остаётся с избытком веса. Так или иначе, девушка сильно переживает на этот счёт, а именно, что будет дальше с её фигурой. В данной ситуации девушка гробит сама себя, часто без оснований, с мужем поговорить и рассказать о своих страхах ему не может, поэтому чтоб не переживать идёт кушать, и набирает лишние килограммы, хотя сама боится располнеть, или другая ситуация, старается меньше кушать, а потом срывается и всё равно бежит к холодильнику;

– – другим вариантом отношений может быть унижение девушки мужем. В этом случае она не может ему никак ответить, но внутри она, конечно же, с отношением к ней, с оскорблениями её категорически не согласна, но принимает его как мужа и разводиться не хочет. А если немного набрала, то если муж будет этим её упрекать, то она будет набирать ещё больше. Таким образом, девушка получает удовольствие не от окружающего её Мира, а от серотонина при потреблении еды;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.