



Закодируй
себя
на
стройность



Михаил Борисович Ингерлейб

Закодируй себя на стройность

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=638655

М. Ингерлейб. Закодируй себя на стройность: Книжкин Дом, Астрель;

Москва; 2007

ISBN 978-5-17-051178-5, 978-5-271-20018-2

Аннотация

Эта книга позволит вам легко и просто взять под контроль свой вес и свое здоровье – без изнурительных диет и издевательств над собой. Все необходимое у вас уже есть – осталось научиться чувствовать собственный организм и понимать его. И тогда вы:

- сможете есть любимые продукты и блюда;
- не будете изменять своим привычкам;
- избавитесь от страха пропустить обед или съесть лишнее;
- почувствуете себя моложе и здоровее;
- много хорошего узнаете о себе;
- подружитесь с собственным организмом и научитесь ему доверять!

Содержание

ОТ АВТОРА	4
ПРЕДИСЛОВИЕ	6
ЧАСТЬ 1. ДРУГ МОЙ, ПЛАТОН, ГДЕ ЖЕ ИСТИНА?	10
ГЛАВА 1. ОЖИРЕНИЕ – ЭПИДЕМИЯ 3-го ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ?	12
ГЛАВА 2. ТОЩАЯ КОРОВА – ЕЩЕ НЕ ЛАНЬ...	28
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Михаил Ингерлейб

Закодируй себя на стройность

ОТ АВТОРА

Я люблю женщин. Это честно. Любой нормальный мужчина любит женщин. Он просто не может иначе, он физически и биологически НЕ МОЖЕТ НЕ ЛЮБИТЬ женщин – иначе он либо болен, либо не мужчина.

Причем очень хочется любить женщин красивых. Ну, если не всех увиденных сразу любить, то хотя бы с удовольствием любоваться. Тезис о том, что в России нет некрасивых женщин, потому что на каждого половозрелого мужчину приходится 4,22 ведра водки в год, – утешительный, но какой-то очень недобрый. Не нравится он мне, и не только мне....

А для любой женщины, настоящей женщины, от природы одаренной подлинной женской красотой, такой довод просто оскорбителен. Все женщины хотят быть красивыми. По-настоящему. И ведь могут, что замечательно...

Но периодически при этом умудряются заморочиться на чем-то, что внимания совершенно стоять не должно, что

должно получаться «просто так» – спокойно и естественно. И одна из самых популярных «всеобщих заморочек» – это проблема питания и диет, что давно уже для всех нас равнозначно «красоте и здоровью».

И вот начинают наши женщины добиваться этой самой красоты и здоровья, и в пылу этих стараний такой бред залетает им в головы, что просто страшно становится за них, милых, красивых, но очень уж борющихся. Женщины, милые, оставьте всякие битвы мужчинам! Проблему питания и диет можно разрешить без сражений и лишения, чисто по-женски – мягко и разумно, но при этом просто, быстро и эффективно.

Миленькие мои, давайте расскажу!

И вы, милые и красивые, обязательно будете счастливы!

Если захотите...

P.S. Мужчинам читать можно.

P.P.S. Чтение совместно с пивом и телевизором – СМЕРТЕЛЬНО!

ПРЕДИСЛОВИЕ

Много лет занимаясь врачебной практикой и распространением идей здоровой жизни, написав за последние несколько лет более десятка книг о различных аспектах физического и психического здоровья, я, в конце-концов, оказался счастливым обладателем обширной и активной почты. Почти каждое из полученных писем приносило слова благодарности и новые вопросы.

Один из наиболее обширных потоков писем постоянно касался различных аспектов питания. Меня долго поражал этот интерес. Ведь, казалось бы, тема рационального, а значит – здорового питания описана и обсуждена со всех сторон. Однако и при чтении почты, и на приеме, во время консультаций, я чувствовал, что люди очень часто обнаруживают поразительное непонимание самой сути элементарного процесса потребления пищи. Это в одинаковой степени касалось и женщин и мужчин, приходящих ко мне либо за врачебной помощью по поводу тех или иных заболеваний, либо за рекомендациями по снижению веса вне лечебной программы при конкретной болезни. Волей-неволей мне пришлось собирать и классифицировать материал, который постепенно сложился в то, что вдруг само по себе стало называться «простым разумным питанием». Оно таковое и есть...

Поэтому я стал прикладывать к выдаваемым моим пациентам табличкам, по которым они изучали собственные «пищевые» привычки, короткое перечисление основных принципов «разумного питания». Мне казалось, что все там ясно.

Вот оно:

1. *НЕ ЖРАТЬ!*

2. *Едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть.*

3. *Радовать себя вкусной пищей НУЖНО, но лакомство – это то, что в горсти, а не то, что в тазике.*

4. *Избегать, по возможности, употребления полуфабрикатов, консервов, колбас и прочей «индустриальной» пищи. Большие зелени, фруктов, натуральных продуктов – и если это свинья отбивная, то это кусок мяса, а не «хлеб, отбитый у свиньи», если это каша – так это рис или гречка, а не «Быстров»¹.*

5. *Избегать одновременного употребления белков и углеводов – т.е. придерживаться базового принципа раздельного питания².*

Но, видимо, я ошибался. Судя по количеству писем, пяти изложенных принципов явно было мало – оставалась куча вопросов. Значит, нужна более подробная инструкция. Пришлось писать...

¹ И пусть не обижаются на меня производители «Быстрова» – это их, а не моими стараниями «Быстров» стал именем нарицательным для крупных полуфабрикатов.

² См. Приложение 1 в конце книги.

Эта книга – первое подробное руководство по питанию, которое позволяет максимально использовать то хорошее, что содержит наша повседневная пища и полностью избежать любого вреда от нее. ЭТА КНИГА ПОЗВОЛИТ ВАМ ВЗЯТЬ ВЛАСТЬ НАД ПИЩЕЙ!

И тогда вы сможете все: худеть по собственному желанию и насыщаться «вприглядку», поститься без раздражения и испорченного настроения, пищей лечить, бодрить, успокаивать и соблазнять. Это будет в вашей власти!

Простое разумное питание – это не диета, тем более – не «очередная диета». Любая диета по своей сути есть вариант тюремного заключения – с первого же дня в голове присутствует только одна мысль: «Когда это кончится!». Разумное питание – это просто разумное питание, придерживаться которого так же просто и естественно, как переходить дорогу, руководствуясь правилами дорожного движения, или двигаться по эскалатору метро, не сталкиваясь со всеми окружающими людьми.

При этом вам не нужно будет считать калории, «держаться» диеты или демонстрировать силу воли, достойную великих йогов и непреклонных революционеров. *Вы сможете наслаждаться едой, разнообразием вкусов, не испытывать мук голода и терять вес или, если вам это нужно, поправится – до желаемых пределов.*

А еще вы:

- сможете есть любимые продукты и блюда;

- не будете изменять своим привычкам;
- избавитесь от страха пропустить обед или съесть лишнее;
- почувствуете себя моложе и здоровее;
- много хорошего узнаете о себе;
- подружитесь с собственным организмом и научитесь ему доверять!

Интересно? Приступим?

ЧАСТЬ 1. ДРУГ МОЙ, ПЛАТОН, ГДЕ ЖЕ ИСТИНА?

Секс – любимая игра землян любого возраста, пола и вероисповедания. Секс бывает физический (каждому взрослому человеку понятно, о чем идет речь) и церебральный (это когда все то же самое делается в мозг). Церебральный секс лучше всего исполняется индустриальным способом – с применением СМИ, Интернета, кино и распространением «модных» идей.

Любой властный законопроект лучше всего утверждается контрольным изнасилованием электората в голову.

Злоупотребление церебральным сексом чревато смертельно опасными потерями мозга...

Совершенно секретное пособие по психотронным технологиям

В первой части нашей книги мы займемся любимым делом неумного человеческого сознания – поисками Истины. И тема этих поисков касается практически всех живых людей, потому что речь пойдет об отношениях между нами и нашей пищей.

Как так случилось, что пища, простая банальная еда, которая должна была просто обеспечивать нормальное физическое существование человека, вдруг забрала над нами столь-

ко власти?

- Почему мы становимся рабами тарелки?
- Почему мы становимся мешками для пищи, которая откладывается жиром на бедрах и талии?
- Почему жир душит сердце и забивает сосуды?
- Как случилось, что пища, которая должна была поддерживать человеческую жизнь, уничтожает наше здоровье?

КАК ЭТО СЛУЧИЛОСЬ?

Власть пищи многолика, и даже те, кто считает себя свободным от нее, вовсе не так свободны, как думают. Здесь надо неторопливо разбираться в происходящем.

И потихоньку разобравшись в этой ситуации, мы подготовим план военной кампании (или дворцового переворота – кому как нравится), которая позволит нам **ВЗЯТЬ ПИЩУ ПОД КОНТРОЛЬ**. Нам нужен четкий план. А он просто обязан опираться на *знания*. Вы думаете, вы знаете о своей пище все? Увы...

А поэтому, извольте познакомиться: «Часть первая – про-светительская».

ГЛАВА 1. ОЖИРЕНИЕ – ЭПИДЕМИЯ 3-го ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ?

*Обычный человек поест – и сыт,
А жадный взять побольше норовит.
Он, ненасытный, все сгребает в рот,
Покуда смерть его не приберет.*
Ю. Баласагуни

Неприятный вопрос стоит в начале этой главы. Многие, прочтя заглавие, удовлетворенно кивнут головой: «Ну, конечно, эпидемия!». А эпидемия – это как стихийное бедствие и плохая погода – от человека не зависит. Каждый может оказаться жертвой эпидемии, и нет в этом личной человеческой вины и личной человеческой ответственности. Так?

А вот и не так!

Есть, дорогие мои, и личная вина, и личная ответственность!

Всего в нескольких случаях из тысячи ожирение и уж тем более – просто избыточный вес обусловлены болезнью. И даже в этих исключительных случаях *избыточный вес и ожирение обозначают своим присутствием не болезнь, а капитуляцию перед болезнью*. А это, как принято говорить, две большие разницы.

Во всех же остальных случаях речь идет о почти (а ско-

рее всего, безо всякого «почти»!) *наркотической* зависимости от пищи, когда в жратву человек «бежит» от всех проблем: грустно – надо пожрать, радостно – садимся праздновать за стол, скучно – жуем, весело – активно едим, одиноко – кушаем много, медленно и печально...

Когда нет зависимости от пищи – есть *капитуляция перед соблазнами*: тоже ситуация не из лучших, но легче разрешаемая просто устранением этих самых соблазнов – хотя бы способом примитивного их избегания.

Вообще, конец века XX и начало третьего тысячелетия принесли человечеству целую охапку новых болезней – но, вопреки предположениям фантастов, не страшных инфекций и всякой там «космической чумы». Перед новой угрозой побледнела даже привычная страшилка – СПИД. Резко расширился список разного рода психических заболеваний и состояний – в первую очередь за счет распространения поражающих человека зависимостей. Каких только зависимостей не появилось: мало нам было привычных наркотиков, алкоголя и сигарет (хороший перечень привычных неприятностей?), так возникли зависимости от Интернета и мобильной связи, от азартных игр и сетевой порнографии. И с тем же успехом, как и привычные угрозы рассудку, они разрушают психику человека. А психика для человека важнее всего: какой смысл бороться за физическое здоровье индивида, не имеющего мозгов?

Лучше всего проблемы безуспешной борьбы человека с

зависимостями видны на примере *борьбы человечества с избыточным весом*. Об этом сейчас столько пишется и говорится, что вряд ли кто-то станет отрицать, что это – проблема.

И на самом деле, очень много очень серьезных дядей и тетей с очень громкими академическими и административными званиями долго и убедительно раскрывают перед нами все аспекты этой «эпидемии третьего тысячелетия». Попутно излагая очень интересные, кстати говоря, аспекты...

Ну вот, например: *«По оценкам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) более миллиарда человек в мире имеют лишний вес. Больше всего тучных людей в США: в этой стране избыточный вес зарегистрирован у 60 процентов населения, а 27 процентов страдают ожирением. Эксперты считают, что из-за ожирения погибают около трехсот тысяч американцев в год.*

Глава комитета ВОЗ по борьбе с ожирением Чизуру Нишида (Chizuru Nishida) заявил, что лавинообразное нарастание числа этих больных как в развитых, так и в развивающихся странах требует особого внимания медиков всего мира».

Бедные, бедные американцы. Как обидно – умирать из-за хорошей жизни. Вот в развивающихся странах, наверное, этого нет.

Как бы не так! Пожалуйте, какая прелесть: *«Эксперты ВОЗ решили предпринять серьезные меры для снижения ко-*

личества людей с избыточным весом в связи с тем, что ожирение приобретает масштабы эпидемии. На ежегодном собрании ВОЗ была освещена проблема ожирения у детей в развивающихся странах.

«По нашим оценкам, в мире насчитывается 22 миллиона детей младше пяти лет, страдающих от ожирения», – сообщила Мэри Беллици, эксперт международной рабочей группы по ожирению (International Obesity Task Force).

Исследование показало, что в некоторых районах Африки ожирение у детей стало большей проблемой, чем истощение. «В Африке 0,7% детей страдают от истощения, тогда как избыточный вес отмечается более чем у 3%», – сообщил Невил Ригби (Neville Rigby), директор по связям с общественностью международной рабочей группы по ожирению.

Эксперты ВОЗ сообщают, что в мире насчитывается 300 миллионов людей, страдающих ожирением, и 750 миллионов людей с избыточной массой тела. Только в США проблемы с весом имеют 60% взрослого и 13% детского населения. Беллици сообщила, что в Египте, Чили, Перу и Мексике от ожирения страдают более 25% детей. В Замбии и Марокко эти цифры колеблются от 15 до 20%.

«Пора предпринимать серьезные меры. Одних только информационных акций оказалось недостаточно», – считает Беллици.

«Эксперты ВОЗ разработали две стратегии. Первая заключается в правильном информировании населения о здо-

ровом питании. Вторая подразумевает коррекцию жесткого маркетинга компаний, который не дает людям возможности сделать правильный выбор», – заявляет доктор Дерек Йах (Derek Yach), исполнительный директор отдела ВОЗ по неинфекционным заболеваниям и психическому здоровью.

«Необходимо обратить особое внимание на производство сахара и масла. Мы должны быть уверены, что еда, оказываемая на прилавках магазинов, содержит пониженное количество жиров, углеводов и соли», – подчеркнула Беллицци.

«Мы считаем, что до принятия решений должны быть проведены совещания с представителями компаний пищевой индустрии, которые уже выразили свою готовность к сотрудничеству. Положительным моментом стало согласие многих компаний изменить политику рекламных акций, но мы надеемся, что они также сделают здоровую пищу более привлекательной и доступной для молодого поколения», – сообщает Йах».

Виноваты, значит, компании, которые перекладывают в свои продукты жиры, углеводы и соль. И при этом, наверное, запикивают их насильно покупателям в глотку в обмен на их последние деньги. Особенно часто поэтому их жертвой становятся слабые, безответные женщины... И дети...

А вот японцы выяснили, что у них в стране никто никого насильно не кормил. Просто время такое тяжелое, все тру-

дятся, недосыпают...

«Недосыпание является одним из значимых факторов, предрасполагающих к развитию ожирения в детстве. Как установили японские ученые из Медицинского и фармацевтического университета в Тояме (Тоуата), сокращение времени ночного отдыха для ребенка на несколько часов приводило к увеличению риска развития ожирения в несколько раз.

Данные для исследования были собраны еще летом 1996 года, когда исследователи опросили 8274 ребенка в возрасте шести-семи лет. Они также регистрировали показатели физического развития, причем последние были скорректированы в зависимости от возраста, пола, наличия лишнего веса у родителей и других факторов, которые могут оказывать влияние на массу тела.

Ожирение у детей определялось в зависимости от индекса массы тела, который в таких случаях является достаточно универсальным показателем. Было обнаружено, что, в сравнении с детьми, которые спали более 10 часов в день, для тех, кто спал 9–10 часов, риск возрастал в 1,49 раза, для тех, кто спал 8–9 часов, риск возрастал в 1,89 раза, а те, кто спал менее восьми часов, страдали ожирением в 2,87 раза чаще.

Ученые, которые опубликовали результаты своей работы в свежем номере *Child: Care, Health and Development*, отметили также, что к ожирению предрасполагали избыточный вес родителей, долгие часы перед телевизором и отсут-

ствие физической активности, однако эти данные требуют дальнейшей проверки».

Короче: жить вредно – от этого сначала жиреют, потом умирают...

А потом подумали-подумали и решили – на самом деле виноваты люди. Но не все, а те, кто страдает *булимией* – психическим расстройством, характеризующимся стремлением любую стрессовую ситуацию «заесть» большим количеством пищи, быстро и обильно. Вот они во всем виноваты – они портят статистические показатели.

И вдруг – на тебе! Не виноваты больные булимией. И продуктовые компании не виноваты. Не соль, не жиры и даже не углеводы! И спать можно столько, сколько можно. На нас напал коварный вирус: «Американские исследователи обнаружили, что аденовирус человека Ad-37 способен вызывать ожирение у цыплят, сообщает *American Journal of Physiology–Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*.

Родственные ему вирусы Ad-36 и Ad-5 также способны вызвать ожирение у животных, сообщили ученые, ссылаясь на более ранние исследования. Кроме того, уже найдена взаимосвязь между аденовирусом Ad-36 и ожирением человека: оказалось, что антитела к Ad-36 в крови полных людей встречаются гораздо чаще, чем в крови худых людей.

В ходе исследования ученые из Университета Висконсин (*University of Wisconsin*) под руководством Лиа Уигхэм (*Leah D. Whigham*) оценивали способность вирусов вызы-

вать ожирение у цыплят. Исследовались три из 50 известных аденовирусов, патогенных для человека: Ad-2, Ad-31, и Ad-37. Цыплят разделили на группы, каждую из которых заражали одним из вирусов.

В течение трех недель ученые оценивали объем потребляемой пищи и изменения веса у цыплят, а также показатели висцерального (вокруг внутренних органов) жира и общего объема жировой ткани и антитела к вирусам.

Выяснилось, что цыплята, зараженные вирусом Ad-37, имели больший объем висцерального и подкожного жира по сравнению с другими группами, несмотря на то, что объем потребляемой пищи был примерно таким же.

Ученые заключили, что Ad-37 является третьим из аденовирусов, контагиозных для человека, который способен вызывать ожирение. Аденовирусы являются одной из частых причин острых респираторных вирусных инфекций.

Точный механизм действия вируса не известен. Тем не менее, очевидно, что вирусы увеличивают содержание жира в жировых клетках, сообщают исследователи.

Ученые считают необходимым исследовать роль других аденовирусов в развитии ожирения у животных и человека. Впоследствии станет возможным создание скрининговых тестов для диагностики вирусов и вакцины для профилактики ожирения.

Результаты исследования не исключают роль неправильного питания и недостатка физической активности в раз-

витии ожирения, заметила Уигхэм. «Мы не знаем, как диета и физическая нагрузка влияют на активность вируса. Даже при наличии антител к вирусу, соблюдение диеты и физическая активность могут оказывать положительное влияние. Не у всех людей и животных, инфицированных вирусом, развивается ожирение», – сообщила исследовательница».

Вот как хорошо – никто не виноват! Просто мать-Природа очередной раз над нами насмехается. Будем бороться! Вакцину от ожирения создадим: р-раз! – укольчик! – жри от пуза без всякого жира! Хорошо...

И главное – справедливо: ни жадность человеческая, ни лень не виноваты. Вирус... Вот создадут вакцину, и все будет хорошо. А пока ученые предлагают нам другие пути: «Американские ученые из Института биологических исследований Салка узнали, как диета влияет на сохранение здоровья. Как выяснилось, правильное питание способствует замедлению процесса старения. Исследования проводились на круглых червях, из которых был выделен ген *rha-4*, который отвечает за развитие кишечника у эмбрионов, а у взрослых увеличивает продолжительность жизни при умеренном ограничении питания. Подопытных червей посадили на строгую диету, которая включала в себя все необходимые полезные вещества, при этом исключала высококалорийные продукты. Это позволило установить, что низкокалорийная диета увеличивает продолжительность жизни практи-

чески у всех подопытных, доказывая также действенность для человека. У людей существует несколько генов, похожих на *rha-4*. Они связаны с работой глюкагона – гормона поджелудочной железы, который увеличивает концентрацию сахара в крови. Пока не понятно, могут ли эти гены действовать аналогично *rha-4*, однако ученые надеются, что дальнейшие исследования помогут созданию лекарств, увеличивающих продолжительность жизни без специальных диет. Ученые заявили, что наконец-то выявили генетическую картину, чтобы распутать молекулярную программу, отвечающую за увеличение продолжительности жизни в ответ на ограничения калорийной пищи. По словам авторов исследования, если ограничивать питание слишком сильно, то это приведет к голоданию и к сокращению длительности жизни. Если питаться неумеренно и при этом злоупотребляя фаст-фудом, то это приводит к ожирению и также сокращает жизнь. Долголетие, по их мнению, обеспечивается золотой серединой и разумной умеренностью в еде. Исследования по воздействию низкокалорийных диет на продолжительность жизни ведутся в США еще с 1930-х годов».

На диете, значит, надо сидеть. Вот червям помогает. И надо же, еще с 30-х годов прошлого века об этом знали, а доигрались почти да эпидемии. Ох уж, люди-люди, безответственные существа...

Ну, слава богу, разобрались наконец. Ан нет! Новая на-

пасть: «Многие стройные люди имеют избыточное количество висцерального жира – жировых отложений вокруг внутренних органов, установили британские ученые. При этом, несмотря на нормальный индекс массы тела, значительно увеличивается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета, сообщает Associated Press.

В исследовании, проведенном сотрудниками британского Имперского колледжа (Imperial College), приняли участие 800 человек. С помощью магнитно-резонансной томографии (МРТ) ученые составили индивидуальные «жировые карты» участников, отображающие распределение жира в их организме.

Выяснилось, что 45% женщин и примерно 60% мужчин с нормальным индексом массы тела (ИМТ от 20 до 25) имели повышенный уровень висцерального жира. Среди таких людей, «худых снаружи, толстых внутри», встречались даже профессиональные модели, заявил руководитель исследования Джимми Белл (Jimmy Bell).

Между тем проведенные ранее исследования показали, что избыток висцерального жира может быть опаснее избытка подкожного жира, поскольку является предполагаемым фактором риска артериальной гипертензии, инфаркта, сахарного диабета 2-го типа.

Опрос участников показал, что люди с избыточным висцеральным жиром чаще поддерживали вес с помощью диеты, в то время как участники с нормальным содержанием

висцерального жира предпочитали регулярную физическую активность, сообщили ученые.

По словам исследователей, полные люди, ведущие активный образ жизни и занимающиеся спортом, могут быть более здоровыми, чем худые люди с сидячим образом жизни и малой физической активностью. Например, огромные борцы сумо, несмотря на свисающие складки жира, вероятно, имеют лучшие показатели обмена веществ, чем некоторые из худых малоподвижных зрителей, следящих за их выступлениями, заявил Белл. Он пояснил: у борцов сумо жир скапливается преимущественно под кожей, а не откладывается вокруг жизненно важных органов и мышц.

Между тем с висцеральным жиром довольно легко бороться. Регулярная физическая активность позволяет убрать «внутренние отложения», даже если стрелка весов остается на месте, резюмировали исследователи ».

Вот елки-палки! Природа-затейница, сколько ж можно над людьми издеваться! Но человек – существо хитрое и упорное, свое в любом случае возьмет. Вот и тут с ситуацией все ясно – диета плюс тренировка: и долой лишние килограммы. Все ясно и понятно. Все? Да не все...

А, казалось бы, такая заманчивая ясность: не ешь гамбургер, ешь салат зеленый – здоров будешь. И «озабоченные европейцы все больше налегают на салат, а по вечерам смотрят ужастики типа «Super Size Me» (в российском прокате – «Двойная порция»), в котором автор, являясь главным дей-

ствующим лицом, ставит на себе эксперименты, питаясь фаст-фудами в «Макдоналдсе», и чуть ли не умирает в конце фильма.

Шведский медик Фредрик Нистрем заинтересовался происходящим в «Двойной порции», но оказался разочарован «ненаучностью» фильма. Решив все сделать правильно, он нашел 18 здоровых, молодых, стройных добровольцев (12 мужчин и 6 девушек) и предписал им 30-дневную диету на 6600 килокалорий в день. 6600 килокалорий – это, между прочим, 12 бигмаков с гаком и намного больше того, что рекомендует медицина среднему человеку: 2900 килокалорий в день для мужчин и 2300 – для женщин³. Эксперимент оплатил университет, был даже организован автобус для испытуемых – чтобы те двигались как можно меньше.

С самого начала договорились: если добавка в весе достигает 15%, эксперимент прекращается. Досрочно сошел с дистанции один из участников. При этом остальные практически не поправились, а после окончания диеты быстро и легко сбросили лишний вес. Ожидаемых проблем с печенью не возникло. LDL-холестерин остался на прежнем уровне, «хороший» HDL-холестерин повысился в среднем на 20%. В общем, реальность в очередной раз разошлась с художественным вымыслом».

³ Причем и это – не догма. Мы в этой книге, например, на полном серьезе рассматриваем суточный рацион в 1200 килокалорий для женщин и 1400 килокалорий – для мужчин. И этого вполне достаточно обычному городскому жителю, не занятому тяжелым физическим трудом, в условиях умеренного климата.

И нет больше никакой ясности? Да нет, есть – только видеть мы ее не хотим.

Если отбросить все ученые метания из стороны в сторону, то в «сухом остатке» останется совсем немного достоверных фактов.

1. Пища стала более доступна, чем была во времена более дикие, когда полнота *автоматически* становилась признаком достатка и высокого положения.

2. Количество повседневных затрат физической энергии уменьшилось *в разы* буквально за последние несколько десятков лет даже в бедных странах, а объемы желудков остались прежними.

3. Возможность поест стала доступным *заменителем* других недоступных потребностей – радости, любви, ощущения полноты жизни. А без этого человек жить не может!

4. Проблема избыточного веса и ожирения окружена громадным количеством вымыслов, ошибок и сознательной лжи, преследующих одну общую цель – оправдать человеческую слабость любыми способами.

Вывод очевиден: корень проблемы гнездится в голове. А точнее – в сознании человека. Не извлечем корень – не избавимся от проблемы.

Вы только взгляните вокруг: подавляющее большинство окружающих нас людей привыкли есть вовсе не из физиологической потребности. Либо это привычка, говорящая: «надо поест» независимо от того, хотим ли мы есть на самом

деле; либо – разнообразные варианты «посиделок» и «заедалок» для улучшения настроения. Другими словами, чаще всего *пища перестает быть собственно пищей и становится средством удовлетворения абсолютно иных нужд*.

Это легко объяснимо с точки зрения науки (жаль только, что наука редко нисходит до объяснений нормальным людям). Ведь *голод – одно из наиболее ярких телесных ощущений, сравниться с которым по насыщенности и запоминаемости может лишь боль и секс*.

Мы не можем изменить ощущение бессмысленности бытия, монотонности будней, обиды, растерянности, неуверенности и одиночества. Это возможно, но сложно и требует усилий и времени. Изменить чувство голода просто – открыть холодильник и начать жевать. Вот и получается, что изменение чувства голода становится удобным и легкодоступным заменителем других процессов внутренних изменений: мы едим от горя и от скуки, от одиночества и огорчения, чтоб провести время или просто его убить – нас не устраивает наше внутреннее состояние и мы «бежим» от него в жратву.

Нет, конечно, существуют и предрасположенность к избыточному весу, и гормональные нарушения. Все это есть. Но далеко не так часто, как избрание этих причин собственным оправданием. Однозначно лидирует голова! **БЕДА В ГОЛОВЕ И ПРОБЛЕМЫ – ОТТУДА ЖЕ!**

С позиций более универсальных принципов бытия надо

говорить о том, что избыточный вес появляется тогда, когда человек позволяет «просадить» себя в материальное в ущерб духовному. Но об этом – не здесь и не сейчас...

ВЫВОД: ЖРАТЬ – ВРЕДНО!

ГЛАВА 2. ТОЩАЯ КОРОВА – ЕЩЕ НЕ ЛАНЬ...

Удовольствие от пищи – составная часть жизни человека, и всякая попытка отказаться от этого удовольствия должна восприниматься как отклонение от нормы.

Стивен Брэтман

Но *обжорство* как привычка, и *булимия* как уже созревшее психическое расстройство, так и сопутствующие им ожирение и просто избыточный вес – это самые явные и самые простые иллюстрации власти пищи. Иллюстрации доступные и очевидные, как интрига в детском комиксе...

Есть люди, которые внешне не соглашаются с таким «порабощением» пищей. И они начинают с этим рабством бороться, ограничивая себя на каждом съеденном кусочке. Власть пищи при этом никуда не девается – просто она начинает проявляться по-садистски изощренно, но не менее эффективно. В жизни таких борцов власть пищи проявляется как бы «зеркально», от отрицания необходимости самой пищи. Основной тезис таких «борцов» с властью пищи: «Я и так толстая, есть не буду!»

И не ест... Пока не помрет или не окажется реально на грани голодной смерти.

Называется такой вариант самоистязания и самоискале-

чивания «анорексия». Власть пищи над человеком при этом остается во всей ее полноте. *Анорексия – это психическое состояние, при котором человек не живет своей полноценной жизнью, питаясь, чтобы жить, а посвящает всего себя дурацкой борьбе с нормальной и здоровой потребностью есть хоть что-нибудь для нормальной жизнедеятельности.*

Состояние это сейчас встречается все чаще и чаще. Причин тому много. Но первая и основная – все усиливающееся давление средств массовой информации на тему похудения, стройности, худобы и проведение некоего «знака равенства» между этими процессами и качествами и привлекательностью, счастьем, любовью, жизненным успехом, карьерой и т.д. А этот «знак равенства» является на деле **БОЛЬШИМ ОБМАНОМ!**

В подмене понятий жизненной успешности, привлекательности, красоты на простую, заметную и понятную худобу немалую, если не ведущую, роль играет мир моды.

Вот представьте, что женщина в магазине примеряет два одинаковых платья разных размеров: одно чуть больше, другое – чуть меньше. Оба, в принципе, сидят хорошо: нигде не морщат, что хочется – подчеркивают, что не надо – скрывают.

В задаче спрашивается: какое платье выберет покупательница? Нет вопроса – однозначно то, на котором *указан меньший размер!*

Кстати, подобная же ситуация с худощавым подростком

продемонстрирует совершенно обратный результат – он выберет рубашку или пиджак большего размера: так ему проще почувствовать свою значительность. Нюансы половых (или как сейчас модно и политкорректно выражаться – *гендерных*⁴) различий в психологии и социальной роли...

Если женщина обнаруживает, что к новому летнему сезону она теперь должна покупать одежду не 42-го, а 44-го размера – это трагедия и испорченный вечер ее мужчине. Если вновь доступна заветная цифра 42 – это просто праздник какой-то! Но это я о взрослых и разумных женщинах. А что говорить о девочке-подростке? А особенно о девочке, мечтающей о модельной карьере? Она ведь будет изо всех сил стремиться не к некоему «идеалу красоты», а к банальной цифре. Идеал – это понятие сложное, размытое и подверженное изменениям во времени. А цифра ясна и понятна.

В одних странах номера размеров начинаются с нулевого, в других – с 36-го. При этом европейская «нулевка» требует от девушек строгих параметров: объем груди – 80 сантиметров, объем талии – 58, бедер – 86 сантиметров. Это при том, что, если верить цифрам, среднестатистическая британская

⁴ О, «гендер» – это отдельная тема! Разговор о равенстве полов дошел до полного абсурда! Мужчины и женщины обязательно *должны быть равноправны*, это правильно и справедливо. Но не надо забывать, что биологически и психологически при этом они совершенно *не равны и уж тем более – не взаимозаменяемы*. Лучше всего это заблуждение иллюстрирует распространенная присказка: «Если б у бабушки был пенис, она была бы дедушкой». Вовсе нет, она была бы *бабушкой с пенисом*...

первоклассница имеет объем талии 56 сантиметров. Нормально? Как тут может выдержать слабый девичий мозг?

А тут еще ежедневно телевидение агрессивно навязывает нам средства для похудения, демонстрируя нереальную для большинства людей худобу моделей. Все это дополняется навязывание идей типа «я похудела, и жизнь моя наладилась», «я похудела, и ко мне вернулся муж» и т.д.

Результат – анорексия...

Слово это в последние годы слышится достаточно часто, но нынешние публикации в СМИ на эту тему настолько схематичны, что даже родители девочек, осознающие у своего ребенка наличие «ненормальных взаимоотношений с пищей», с трудом могут внятно оценить закономерности этого *опасного для жизни* состояния.

Давайте разберемся в ситуации.

Сначала все происходит достаточно стереотипно. В голову девочки, совершенно обоснованно мечтающей быть стройной и красивой, залетает шальная мысль, что она «слегка полновата». Откуда влетает эта мысль, в принципе не важно – *абсолютно все подростки переживают тот или иной период категорического недовольства своей внешностью и приобретают на время целый «букет» комплексов из-за наличия мнимых уродств и физических недостатков.* Это обычно не страшно – в чем же опасность анорексии?

О, опасность эта очень проста: организм не просто так хочет есть. Живой организм, чтобы жить, просто *обязан* есть.

Особенно растущий. А есть ему не дают. То есть не дают практически совсем.

Как это происходит? Девочка-подросток (а чаще всего это именно так – о профессионалах поговорим отдельно) урезает приемы пищи до минимума. Примерно настолько, чтобы не умереть с голоду, но реальный рацион при таком подходе рассчитать сложно. В результате опасность умереть с голоду посреди изобилия становится весьма реальной. И ведь умирают⁵, что характерно...

Многим непонятно, что же обладает силой заставить молодой растущий организм, самой сутью возрастных особенностей которого является аппетит ко всему – к пище, новым знаниям, открывающимся социальным горизонтам, сексу, наконец, – отказаться от этого добровольно. Неужели у этих детей такая феноменальная сила воли, заставляющая их ради идеала, пусть даже неверно понятого, фактически добровольно уморить себя голодом? Может, за такую силу воли они достойны уважения?

В ответ на такое предположение очень хочется вместе с героем Э. Успенского нарисовать «индейскую национальную избу» и сказать: «Фиг вам!».

Двигателем этой самоубийственной голодовки выступает

⁵ И это не для красного словца – **среди психических заболеваний анорексия стоит на первом месте по количеству смертельных исходов**. Девушки умирают и собственно от истощения, и от заболеваний, вызванных истощением и дисбактериозами, а также в результате самоубийств, вызревающих на почве практически постоянных депрессий...

СТРАХ!

Страх полноты, страх избыточного веса, *страх быть изуродованной* избыточным весом. Что за ерунда, скажете вы? Вовсе не ерунда. Одни боятся ма-аленьких серых мышек, другие – безобидных летучих мышей, третьи – паучков размером со спичечную головку, четвертым страшно выходить на балкон, а пятые начинают задыхаться от ужаса в тесной кабине лифта... Там, где присутствует страх, здравый смысл не живет по определению.

Двигателем анорексии выступает страх полноты как физического уродства. Страх, принимающий силу и размеры, абсолютно не контролируемые разумом и доводами здравого смысла. И тем, кто попытается со своей дочерью говорить об опасности отказа от пищи, надо это помнить обязательно: *здесь нет стремления к красоте – здесь есть страх уродства.* А вы бы не побоялись быть искалеченными? Это страх непонимающий, нерассуждающий и всепоглощающий...

Именно страх является психологической сутью анорексии. А мы все знаем, как трудно бороться со страхом.

Дальнейшее вживание в этот кошмар происходит у всех примерно одинаково. Сначала девочка начинает ограничивать себя в еде, особенно за счет высококалорийных продуктов, демонстрирует интерес к планированию рациона и различным диетам, затем она все больше и больше «углубляется» в эту тему, ставя себе все более и более нереальные

показатели и отказываясь от еды. Постепенно речь идет уже не об обыкновенных диетах, а о восприятии любой еды как угрозы уродливого пополнения.

Предложения родителей покушать вместе отводятся под разными предлогами – «не хочу», «пообедала у подруги», «только что перекусила». Настоятельные предложения совместной трапезы могут вызвать либо агрессивную реакцию и скандал, либо быстрый и эффективный поход к унитазу, куда моментально отправится все, только что съеденное.

Но мы же с вами взрослые умные люди. Жизненный опыт нам подсказывает, что голова с телом обычно работают вразнóбой. Неужели в этом случае тело сдается без борьбы? Оно то уж точно есть хочет...

Нет, тело просто так не сдается. Поздно-поздно ночью, когда голова, утомленная своими страхами, все-таки засыпает, мучимое голодом тело прокрадывается к холодильнику и начинает есть-есть-есть! Иногда голова просыпается сразу и успевает пресечь это предательство, но чаще сигнал тревоги запаздывает и пища успевает угнеститься там, где ей и положено быть – в животе.

Дальше следуют муки раскаяния и жестокие репрессии: угрызения совести перемежаются приступами искусственно вызываемой рвоты, приемом слабительных и мочегонных. Несколько недель или месяцев спустя (вот этот срок – единственная индивидуальная «черта» общего пути) «партизанская борьба» тела сходит на нет: измученный рвотой и га-

стритом желудок уже просто не в состоянии удерживать пищу, и наступает ключевая фаза анорексии – кахектическая, т.е. *фаза истощения*. Из этой фазы у девочки всего два пути: первый – в психиатрическую клинику, где в результате психического и сложнейшего телесного лечения ее избавят от «таракана по имени Анорексия», поселившегося в голове, и вылечат тело, что вовсе не просто; второй путь гораздо определеннее – на кладбище. И больше вариантов нет...

Мало кто толком понимает процессы, происходящие при голодании, хотя они вообще-то ясны и логичны.

При любом ограничении питания организм начинает расходовать энергетические запасы. Машина не поедет без бензина, ни один биологический процесс не будет идти без затрат энергии. В человеческом организме энергетические ресурсы представлены запасами гликогена (которого даже при экономном расходовании на двое суток не хватит) и жира. Но это энергетические запасы, а организму кроме всего прочего необходимы запасы пластические – материал для строительства развивающегося организма и восполнения мышечных белков, расходующихся при движении. А кроме того – разного рода витамины, микроэлементы, незаменимые аминокислоты.

Да и какие там энергетические запасы в растущем организме...

Попав в «режим голодания», организм сначала использует то, что запасено в виде углеводов – глюкозы и гликогена.

Это происходит быстро. Затем приходит очередь жиров. Начав расходовать жировую ткань, организм тоже достаточно быстро с ней справляется – съедает подчистую. Но у этого процесса есть ряд неприятных проявлений: жировая ткань имеет механическое значение (например, жировая клетчатка препятствует опущению почек), жировая ткань принимает важнейшее участие в синтезе *эстрогенов*

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.