

СИСТЕМА СНИЖЕНИЯ ВЕСА

Владимир Миркин

КАК БЫСТРО

ПОХУДЕТЬ

ЭКСПРЕСС-КУРС

ДОКТОРА

МИРКИНА

-130 кг
рекорд
похудения
Виктор Мартынюк



АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ **ЗДОРОВЬЕ**

ПИТЕР

Владимир Миркин

**Как быстро похудеть. Экспресс-
курс доктора Миркина**

«Питер»

2011

Миркин В. И.

Как быстро похудеть. Экспресс-курс доктора Миркина /
В. И. Миркин — «Питер», 2011

Владимир Иванович Миркин – автор уникальной методики, позволяющей творить настоящие чудеса и превращающей бесформенных толстушек и толстяков в очаровательных женщин и спортивных мужчин. Доктор предлагает воспользоваться несложными психологическими приемами, с помощью которых можно преодолеть тягу к запретным продуктам и снять эмоциональное напряжение, связанное с ограничениями в питании. Эта книга для тех, кто не любит ждать. Экспресс-диета доктора Миркина показана всем, кто хочет иметь не только стройную фигуру, но и крепкое здоровье. В издании приводятся яркие примеры того, как люди обретают сначала надежду, а затем счастье. Используя советы доктора Миркина, вы сможете без усилий похудеть и помолодеть телом и душой.

© Миркин В. И., 2011

© Питер, 2011

Содержание

Предисловие от АИФ	6
От автора	7
Об авторе	8
От издательства	14
Введение	15
Очевидное и невероятное	17
Ожирение изнутри	20
Причины недуга	32
Психогенное переедание	47
Таблетка или воля?	55
75 Кг за один сеанс	64
«Двойка» по пищевому поведению	70
Коррекция пищевого поведения	73
Установка – сверхмечта	74
Феномен мартынюка	80
11 Шагов к стройной фигуре	82
Шаг 1: пищевой тест	83
Конец ознакомительного фрагмента.	86

Владимир Иванович Миркин **Как быстро похудеть. Экспресс-** **курс доктора Миркина**

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.



Предисловие от АИФ

Наверняка каждый из вас хотя бы раз в жизни предпринимал попытку сбросить лишний вес, подкорректировать свою фигуру. Сегодня худеют все: от школьников до суперзвезд. Слово «диета» стало одним из самых популярных, а «сидеть на диете» – атрибутом моды.

К нам в редакцию поступают сотни писем и звонков с просьбами посоветовать диету или порекомендовать специалиста. Причины и мотивы у всех разные: от желания хорошо выглядеть в отпуске или блеснуть перед коллегами до избавления от проблем с собственным здоровьем. Одни хотят похудеть любым способом, но быстро и легко. Другие готовы идти на невероятные жертвы и финансовые расходы, лишь бы добиться желаемого результата. В ход идут все средства и способы: советы друзей и подруг, сомнительные чудо-диеты и чудо-снадобья. При этом большинство из желающих похудеть не задумываются об очевидном: стремительно теряя килограммы непроверенными способами, можно приобрести еще большие проблемы со здоровьем.

Именно поэтому в наших рубриках «Кодекс стройности» и «Азбука питания» о том, как правильно и разумно худеть, как поддерживать себя в хорошей физической форме, как сохранить и приумножить здоровье, рассказывают известные врачи, ведущие эксперты и специалисты, профессионалы высочайшего класса. Их методики, советы и рекомендации помогли тысячам людей стать не просто стройнее и здоровее, но и увереннее, счастливее, успешнее. А многим помогли начать новую жизнь.

Пожалуй, самым авторитетным, уважаемым и любимым доктором у наших читателей стал Владимир Иванович Миркин. В своей книге он хочет предложить метод формирования нового пищевого поведения, который помог нормализовать вес многим пациентам. Под пищевым поведением Владимир Иванович подразумевает ценностное отношение к пище и ее приему, а также стереотип питания в повседневных условиях и стрессовых ситуациях. На результат лечения влияют такие психологические факторы, как принятие ответственности за свое пищевое поведение, мотивация и др. Никакое лечение невозможно без личностного изменения пациента. Для того чтобы избавиться от привычки к перееданию, подчеркивает доктор Миркин, человеку необходимо измениться и стать внутренне свободным от инстинктов.

Новая книга Владимира Ивановича Миркина «Как быстро похудеть. Экспресс-курс доктора Миркина» станет настоящим подарком и для аудитории «АиФ. Здоровья», и для всех, кто хочет дожить до 100 лет на все 100!

*С уважением,
Татьяна Кукушева,
главный редактор
еженедельника «АиФ. Здоровье»*

От автора

Дорогие читатели! В этой книге я предлагаю вам краткую версию своей системы питания «11 шагов».

За 20 лет врачебной практики я пришел к выводу, что все люди, решившие нормализовать свой вес, нуждаются в предельно понятной информации о том, как надо правильно худеть. Поэтому у меня появилась идея написать краткий «пу те водитель» для желающих обрести стройную фигуру, предоставив вниманию читателей лишь наиболее важную информацию, непосредственно помогающую бороться с лишними килограммами.

Особого внимания заслуживает глава «11 шагов к стройной фигуре», где подробно описаны 11 этапов изменений пищевого поведения, которые обязательно надо пройти для того, чтобы похудеть. Все эти действия, по сути, являются планом похудения. Многие мои пациенты проходили эти 11 шагов, начиная с признания своей ответственности и вины за избыточный вес и заканчивая длительным удержанием достигнутых результатов в похудении (от 5 до 20 лет). В свое время эти 11 шагов прошли Александр Старостин из Минусинска, похудевший на 161 кг, Виктор Мартынюк из с. Скакиевка Житомирской области, сбросивший 130 кг, Антонина Маслова из г. Боровска, похудевшая на 93 кг и 15 лет удерживающая вес, Виталий Назарчук из г. Сарны Ровенской области, похудевший на 90 кг, Антонина Береговая из с. Турбивка Житомирской области, сбросившая 90 кг, Юрий Цветков из Симферополя, похудевший на 80 кг, и еще несколько десятков тысяч пациентов и просто читателей моих книг.

Многие из них благодаря системе питания «11 шагов» вернули себе молодость и здоровье, добились социальной реабилитации и стали уверенно смотреть в будущее.

Цель этой книги не реклама моего метода лечения, а попытка разъяснить людям, как надо правильно худеть. Конечно, в большинстве случаев это нужно делать под контролем врача, особенно если речь идет о значительном снижении веса (более 10 % от общей массы тела).

Никогда не отчаивайтесь, ожирение можно победить. Это подтверждают примеры чудесного исцеления, описанные в моей книге. Удачи вам! Пусть эта книга поможет вам пройти свой путь к стройности и здоровью.

Ваш доктор В. Миркин

Об авторе

Кумир полных женщин – так называют известного врача-психотерапевта Владимира Миркина. И он с полным правом может носить это «звание», ведь за последние 20 лет Миркин полностью излечил десятки тысяч человек, вновь вернул им радость жизни, молодость и красоту. В 1997 г. он был награжден международным орденом Николая Чудотворца. Эта награда вручается лишь за сверхрезультаты и настоящие чудеса в области медицины.



На телепередаче «Малахов+»

Обычно люди таращат глаза и восторженно цокают языком, узнав, что кто-то из их знакомых похудел на 30 или хотя бы на 20 кг. Большинство пациентов доктора Миркина запросто перекрывают эти показатели в два, а то и в три раза, изумляя весы каждый месяц. *А наивысший результат был зафиксирован в «Книге рекордов Украины» в 2009 г. Один из пациентов – житель села Скакивка Житомирской области Виктор Мартынюк – сбросил за год и 10 месяцев 130 кг!!! И теперь он весит 78 кг вместо прежних 208 кг. Сбылась его давняя мечта – он уже может ездить на велосипеде на работу.* Другой чемпион похудения – Алексей Захаров из Донецка – похудел за два года на 125 кг.

Врач Владимир Миркин организовал «Клубы бывших толстяков» в Киеве и Москве, членами которых являются пациенты, сбросившие не менее 25 кг. На учете у врача состоит более 1500 человек, избавившихся от 25 до 100 кг. Многие пациенты удерживают вновь приобретенные стройные формы в течение 15–20 лет. Своей главной задачей врач Миркин видит не просто снятие веса, а лечение ожирения собственным методом, позволяющим не набирать килограммы вновь.

В. И. Миркин внес много нового в решение данной проблемы. Он впервые взглянул на этот недуг с иной точки зрения, затронув психическую, духовную и эстетическую сферы человека, а также взаимоотношения людей. И, что самое главное, научился побеждать это заболевание.

Наверное, поэтому так интересны его раздумья, рассказы о судьбах людей, советы и рекомендации, которые читатель найдет на страницах данной книги.



Во время приема в Киеве

На протяжении уже многих лет Миркин успешно лечит тех, от кого отказались эндокринологи. Пожалуй, никто в России и на Украине, да и в других странах так последовательно, целеустремленно и с таким успехом не работает в этой области.

Основной недостаток традиционной диетотерапии, считает Владимир Иванович, заключается в том, что, поскольку ее нельзя применять всю жизнь, после ее завершения пациент вновь переедает и набирает вес. Почему это происходит? Потому, что у него не выработано правильное пищевое поведение.

Общеизвестно, что основной причиной избыточного веса является переедание. Но бороться нужно не с чувством голода, когда у пациента пустой желудок, а с повышенным аппетитом, когда пациент, будучи сытым, продолжает есть. Чаще всего этот феномен проявляется в вечернее время, когда пища выступает в роли универсального «успокоителя», снимающего стресс и нормализующего настроение. Научить пациентов правильному пищевому поведению – одна из главных целей методики Миркина.



С телеведущим Владимиром Соловьевым

Уже при первой встрече доктор проводит индивидуальный анализ нарушений пищевого поведения каждого пациента, предлагает различные психологические приемы, помогающие выдержать пищевые ограничения и нормализовать свой вес. Психотерапевт Миркин разрабатывает для каждого пациента *индивидуальные формулы внушения и самовнушения*, направленные на коррекцию веса. По оригинальной методике Миркина в России и на Украине в настоящее время лечатся тысячи пациентов, используя при этом белково-овощную диету, которая очень проста в применении и легко переносится без ощущения дискомфорта и чувства голода.

Эффективность метода Миркина подтверждает следующий факт. Однажды на одном из лечебных сеансов в Киеве был подсчитан в килограммах общий результат редукции веса (похудения) у всех пациентов, присутствующих в зале и лечившихся раньше у Владимира Ивановича. Результат оказался поразительным – 6700 кг! И это были далеко не все пациенты доктора.

Для многих тучных женщин, применявших разнообразные диеты, лечебное голодание и получивших нулевой конечный результат, В. И. Миркин – последняя надежда. Лечение доступно каждому больному, независимо от возраста и социального положения. На приеме у врача все равны. Для Владимира Ивановича существует только человек и его болезнь – избыточный вес. Доктор Миркин является не просто узким специалистом, занимающимся редукцией веса, – его методика избавляет пациентов от целого букета заболеваний. В некоторых случаях проблема ожирения для человека становится вопросом жизни и смерти. Поэтому доктор Миркин выступает не только как психотерапевт, но и как диетолог и терапевт. Любой человек, пришедший к нему на лечение, – его союзник, касается ли дело исправления внешности или борьбы с болезнями. Да и сам он – хороший пример для пациентов: всегда подтянут, обаятелен и доброжелателен. Это обаяние располагает пациентов к откровенности. Они чувствуют, что перед ними – искренне заинтересованный в решении их проблем человек.

В 1997 г. доктор Миркин был награжден международным орденом Николая Чудотворца «За приумножение добра на Земле». Этой почетной награды удостоены вице-президент Комиссии по охране здоровья Европейского парламента профессор Гвидо Вичеконте, известные артисты Иосиф Кобзон, Вахтанг Кикабидзе, боксер Владимир Кличко и др.

Профессию врача Владимир Иванович выбрал еще в юности. Он мечтал помочь своей матери, которая с 30 лет страдала заболеванием опорно-двигательного аппарата. Медиков и знахарей в роду не было. Правда, ближайший родственник его бабушки был священником. Может быть, это наложило отпечаток на отношение доктора к делу. «В религии, как и в психотерапии, основой всего является слово», – утверждает он.

Способность владеть аудиторией появилась не сразу. В свое время Миркин был участковым наркологом, ему приходилось читать много лекций на заводах, в школах и других учреждениях. Постоянно работая над собой, стремясь к самосовершенствованию, он постепенно добился внутренней раскрепощенности во время встреч с аудиторией. В дальнейшем это помогло ему в работе с психотерапевтическими группами...

В 1999 г. Владимир Иванович защитил кандидатскую диссертацию, посвященную проблеме лечения ожирения. На его приемах присутствовали такие видные ученые, как заслуженный деятель науки РФ, профессор В. Е. Рожнов, директор Института питания Украины, профессор В. Г. Передерий, член-корреспондент Академии медицинских наук Украины И. С. Чекман и др.



На юбилее Н. А. Касьяна

В. И. Миркин считает, что врач должен искренне любить свое дело, своих больных. Оставаться оптимистом ему помогают результаты работы, а также семья. Супруга Нина тоже по

профессии врач и, самое главное, его единомышленник. Две дочери, Антонина и Анна, недавно окончили медицинский институт.



С супругой Ниной на приеме

«Я им объясняю, что каждый врач должен быть простым человеком, доступным для всех людей, – делится своими мыслями доктор. – Не приемлю понятие “элитный врач”. По-моему, медицинский специалист, обслуживающий только начальство, никогда не сможет развиваться как личность. От народа отрываться нельзя. Что же касается психотерапевта, то здесь есть свои нюансы. *Психотерапия означает “лечение души”*. А врач-психотерапевт должен уметь затронуть самые тонкие струны в душе больного. Чтобы убедить его полгода или год сидеть на одной

диете и разгрузке, нужны сильные аргументы. Пациент в любой момент может бросить диету, и тогда предыдущее лечение теряет смысл. *Заставить его поверить в успех лечения – вот основная задача психотерапевта.* Большая ошибка многих врачей – приоритет физических методов воздействия. Даже психотерапевты чрезмерно увлекаются физиотерапией, иглорефлексотерапией, лекарственными препаратами, биодобавками и т. д., забывая при этом элементарно поговорить по душам. Ведь давно известно, что порой бывает достаточно внимания, доброжелательной беседы с больным – и он уже выздоравливает на 50 %.

Больше душевности! Вот рецепт, который может вылечить лучше любого лекарства».

Результат такого глубокого понимания сути человеческих проблем налицо: тысячи людей благодарят доктора за излечение, возвращение к нормальной полноценной жизни.

От издательства

Ваши замечания, предложения и вопросы отправляйте по адресу электронной почты voevodin@msk.piter.com (издательство «Питер», московская редакция).

Мы будем рады узнать ваше мнение!

На сайте издательства <http://www.piter.com> вы найдете подробную информацию о наших книгах.

Введение

Дорогой читатель!

В этой книге я хочу изложить свое понимание причин развития ожирения и методов борьбы с ним. Хотя в настоящее время существует множество методик и систем похудения, написано много книг на эту тему, я все же попробую обратить вас в «свою веру». И если вы страдаете от избыточного веса, возможно, именно данная книга поможет вам решить проблему и, главное, понять, как правильно бороться с этим злом. Ведь ожирение проявляется не только в лишних килограммах, но и в чрезмерном потреблении пищи, духовном застое, неверной мотивации поведения.

Никакое лечение невозможно, если человек не изменил свое отношение к питанию, собственному здоровью и, главное, не настроился на похудение. Один мой пациент, весивший около 300 кг, съедал в день две булки хлеба и, в общем-то, был доволен своей жизнью и ничего не хотел в ней менять. Но когда однажды утром из-за огромного веса он не смог встать с постели, его отношение к своему образу жизни и питание резко изменились. Страх смерти заставил его взяться за диету, и уже за первую неделю он похудел на 10 кг, а за полгода сбросил 60 кг и вернул себе способность ходить. В данном случае страх смерти и потери способности ходить стал серьезным мотивом для похудения. Таким образом, для того чтобы избавиться от переедания, человеку необходимо измениться самому, стать внутренне свободным от инстинктов и пересмотреть свое ценностное отношение к пище и ее приему.

Существует много факторов и обстоятельств, стимулирующих возникновение и развитие ожирения. Но самым главным из них остается *переедание* как результат неадекватного пищевого поведения. *Пища превращается из энергоносителя в универсального успокоителя и наполнителя*. Происходит извращение функции пищи. Стрессовая ситуация, конфликты, плохое настроение заедаются пищей, в результате чего развивается психогенное переедание. Все это проявляется в чрезмерном потреблении пищи, в повышенном влечении к высокоуглеводным продуктам (шоколад, конфеты, пирожные и др.), особенно в вечернее и ночное время, когда человека начинают одолевать тревожные мысли и беспокойство. Как разорвать этот порочный круг? Как победить свой повышенный аппетит? Об этом я расскажу в книге.

Чтобы лучше понять метод восстановления нормального веса, который я хочу представить, необходимо знать, как я к нему пришел, какие цели преследовал, разрабатывая новые принципы лечения ожирения. Заниматься данной проблемой я начал 20 лет назад. Для достижения быстрой редукции веса у пациентов я применял белково-овощную диету как самую эффективную. При этом лечебное воздействие диеты было направлено не только на снижение веса, но и на лечение атеросклероза, сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, артритов и др.

За годы врачебной практики я пришел к выводу, что для удержания веса после похудения диету необходимо соблюдать всю жизнь, так как любые пищевые погрешности быстро приводят к обратному набору веса. Но для того, чтобы постоянно соблюдать диету, нужно сделать ее простой и доступной. Так я пришел к *гипокалорийной диете исключения, суть которой заключается в том, что для нее не нужно специально готовить, а, питаясь за общим столом, достаточно исключить запретные продукты из своего рациона, просто оставляя их в тарелке*. При этом вы можете использовать эту диету в любых условиях: дома, в ресторане, в дороге, на работе. Вы можете употреблять ту же пищу, что и ваши близкие и знакомые, только в отличие от них будете исключать в первом блюде гуцу, во втором – гарнир, в третьем – сахар. Все это делает диету исключения простой и доступной для широких слоев населения.

Но для успешного восстановления веса одного знания о правильном питании недостаточно, необходимо еще выдержать диету. Если вы все же решили объявить войну лишним

килограммам, хочу предложить вам разработанные мною различные формулы самоубеждения, помогающие настроиться на похудение (см. главу «Самоубеждение против лишнего веса»). Эти словесные формулы помогут вам преодолеть свою инертность, мобилизуют ваши духовные силы и, главное, укрепят волю к победе.



Киевские пациенты поздравляют доктора с юбилеем

Цель этой книги – разъяснить людям, как нужно правильно восстанавливать свой вес. В главе «11 шагов к стройной фигуре» я предлагаю читателю сделать последовательные шаги к восстановлению веса, после чего он может не сомневаться в победе над лишними килограммами.

Очевидное и невероятное

Старостин Александр Юрьевич, 48 лет, Красноярский край, г. Минусинск. Похудел за два года (1999–2000 гг.) на 161 кг, прочитав мою книгу «Как похудеть за месяц на 10 кг». Особое впечатление на него произвела глава «Рекордсмены похудения», где описаны рекорды похудения среди членов «Клуба бывших толстяков». Он поверил в самую возможность победы над ожирением даже для людей с огромным весом.

Из его письма стало известно, что вес он стал набирать с 25 лет, связывает это с выработанной привычкой переедать в вечернее и ночное время.

В 27 лет весил 100 кг, худеть не собирался, так как считал, что он здоров и лишний вес ему не мешает.

В 1992 г. из-за военных действий в Чечне вынужден был переехать из г. Грозного, где родился и вырос, в г. Минусинск Красноярского края. Тяжело переживал переезд в другой город, снизилось настроение, появилась раздражительность. Однако обильный прием пищи, особенно в ночное время, отвлекал от тягостных мыслей, поднимал настроение. В результате Александр стал катастрофически набирать вес и уже в 1993 г. весил 180 кг, а в 1994 г. – 200 кг.

В 1994 г. его положили в больницу с диагнозом «Ожирение IV степени», где дали третью группу инвалидности.

В 1998 г. Александр уже весил 278 кг, общее состояние значительно ухудшилось, появились боли в суставах, сильная одышка, слабость. Окружность живота составляла 220 см! Индекс массы тела – 86 (при норме 25)! Он с трудом передвигался, почти не выходил из квартиры, не работал.

Следуя рекомендациям моей книги, Александр похудел за два года (1999–2000 гг.) на 161 кг и в 2000 г. уже весил 117 кг! При этом у него полностью исчезли одышка и боли в суставах, нормализовалось артериальное давление. И самое главное, он стал легко передвигаться, вести активный образ жизни, заниматься спортом, устроился на работу.

Это не первый случай, когда книга помогает человеку поверить в себя и вырваться из жирового плена. А рекордный результат похудения Александра Старостина является ярким примером победы человеческого духа и воли над болезнями и невзгодами.





А. Ю. Старостин похудел за два года на 161 кг

В последнее время мне часто звонят читатели не только из России и ближнего зарубежья, но и из Германии, Бельгии, Италии, США и других стран и сообщают о том, что успешно снимают вес по моим книгам. Некоторые из них консультируются со мной по телефону.

Ожирение изнутри

В современных высокоразвитых странах от значительного избытка жировой ткани страдает 6–8 % жителей, а от умеренного ее избытка – 20–30 %. Это огромное количество населения. От людей с нормальной массой тела они отличаются тем, что тяжелее переносят многие заболевания, у них снижен иммунитет, короче продолжительность жизни.

Но почему возникает ожирение? Современная наука объясняет возникновение ожирения так: *если энергия, поступающая в организм с пищей, больше расходуемой организмом, то избыток энергии превращается в жир.* Существуют два типа ожирения: *гипертрофическое* и *гиперпластическое*. При гипертрофическом ожирении происходит увеличение размеров жировых клеток без существенного роста общего их количества в организме. Обычно это ожирение возникает в зрелом возрасте и не характеризуется очень большим избытком жировой ткани. Гиперпластическое ожирение появляется в раннем детстве и развивается за счет увеличения количества жировых клеток.

В зависимости от причин возникновения выделяют несколько форм ожирения: *алиментарную, гипоталамическую* и *эндокринную*. Алиментарное ожирение является наиболее распространенным. При этой форме возникают повышение аппетита (вплоть до булимии), привычное переедание, ведущее к повышенному образованию и отложению жира в жировой клетчатке. Ожирение наблюдается у больных относительно более позднего возраста (старше 40 лет) и значительно чаще у женщин, чем у мужчин. В этих случаях причиной переедания могут быть семейные традиции, а также нарушение структуры питания и злоупотребление высококалорийными продуктами. В некоторых семьях существует традиция есть много высококалорийной пищи, что ведет к перекармливанию детей. Чаще всего это наблюдается в хорошо обеспеченных городских семьях, где считают, что чем обильнее и жирнее пища, тем здоровее члены семьи. Отложению жира также способствует привычка ложиться отдыхать после обеда.



На презентации новой книги

Нарушение структуры питания иногда связано с профессиональными особенностями (официанты, артисты), когда наиболее обильное питание переносится на вечернее время, при этом часто употребляется алкоголь.

Эндокринное ожирение встречается гораздо реже и связано с нарушением функций эндокринных желез (поджелудочная, щитовидная, гипофиз, половые железы). В этих случаях

необходимо специальное обследование эндокринологом. Кроме назначения эндокринолога, этим пациентам также показана диетотерапия.





Н. И. Черкасова (мать) похудела на 35 кг





Н. В. Черкасова (дочь) похудела тоже на 35 кг

По типу распределения жировой ткани в организме выделяют *верхнее*, *нижнее* и *среднее* ожирение. При первом типе жировая ткань откладывается преимущественно в верхней части туловища, при нижнем жир скапливается в основном в нижней части тела, а при смешанном типе происходит относительно равномерное распределение подкожно-жировой клетчатки.

В зависимости от веса ожирение делится на четыре степени.

При I степени ожирения избыток веса составляет от 10 до 29 % идеального веса. На ранних этапах ожирения, когда организм еще хорошо приспосабливается к избыточному весу, все его органы и системы нормально функционируют. Внешний вид больного ожирением I степени обычно соответствует представлению о «цветущем здоровье». В молодом возрасте толстяки часто обладают большей энергией, чем обычные люди. Они жизнелюбивы, часто отличаются добротой, человечностью, благодушием, веселым нравом. В литературе имеется немало случаев описания таких героев. Например, Обломов, несмотря на свое безволие и лень, вызывает к себе невольную симпатию за свою мягкость, доброту и благородство. Таким мы видим Обломова в начале романа. Однако долгое лежание на диване не лучшим образом сказалось на его здоровье. Уже через пять лет он умирает от апоплексического удара, то есть относительное благополучие у таких людей нарушается при нарастании веса. Уже при I степени ожирения можно наблюдать такие симптомы, как одышка при ходьбе и физическом напряжении, быстрая утомляемость, повышенная потливость, привычные запоры, вздутие живота.

Пока организм выдерживает патогенное влияние ожирения при I степени, органы и системы работают в нормальном режиме. Но при дальнейшем нарастании жировой ткани предел адаптации может быть нарушен.

При II степени ожирения избыток веса составляет 30–49 %. Одышка более выражена, возникает при обычных движениях, а иногда и в покое. Появляются признаки дыхательной недостаточности (скопление жировой ткани в брюшной полости сдавливает и приподнимает диафрагму). Живот увеличен и вздут, что создает ощущение тяжести, особенно после еды. Часто к вечеру на ногах образуются отеки. Появляется функциональная недостаточность отдельных органов и систем со стороны нервной системы, что проявляется в виде жалоб на ослабление памяти, головокружение, рассеянность и сонливость.

При III степени ожирения (избыток веса – от 50 до 99 %) человек становится тяжело-больным, со сниженной работоспособностью, вплоть до инвалидности. Такие пациенты малоподвижны, вялы, часто ведут изолированный образ жизни. Живот у них значительно увеличен в размерах, часто свисает вниз. При этой степени ожирения пациенты съедают, как правило, огромное количество пищи (полифагия). После еды они сонливы, часто находятся в дремотном состоянии, засыпают в неподходящем месте. В то же время пациенты могут быть возбуждены, конфликтны. Такие перепады от полного спокойствия к возбуждению, а затем к подавленному настроению характерны для больных ожирением.

При IV степени лишний вес превышает 100 %. При этом люди, как правило, нуждаются в постороннем уходе, являются полными инвалидами. Они с трудом передвигаются, некоторые годами не выходят из квартиры. Из-за огромного веса такие пациенты не могут ездить на общественном транспорте, купаться в ванне, подниматься по лестнице на верхние этажи. Все это приводит к их полной изоляции от общества. При IV степени ожирения возникают многочисленные нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы, часто наблюдается так называемый синдром Пиквика, проявляющийся в виде дыхательной недостаточности. Данный синдром характеризуется чрезмерным ожирением и постоянной сонливостью, сильной одышкой, нарушениями со стороны сердечно-сосудистой системы.

Примером подобного заболевания может быть случай с Антониной Масловой из г. Боровска Калужской области, вес которой составлял 165 кг. Она могла неожиданно заснуть во время беседы с родственниками, что производило на них тяжелейшее впечатление. Спала она в основном сидя, так как жир в брюшной полости сдавливал диафрагму. Сон сопровождался храпом, криками, даже остановкой дыхания. Несмотря на тяжелую клиническую картину, все эти явления обратимы при снижении веса. Что и произошло с Антониной Масловой. После того как она похудела на 93 кг,

все проявления синдрома Пиквика полностью исчезли. Сейчас она абсолютно здорова, а вес ее тела равен 72 кг.

С увеличением количества жировой ткани в организме усиливается ее разрушающее воздействие на многие органы и системы. Это часто приводит к серьезным осложнениям, представляющим угрозу работоспособности и даже жизни человека. *Известно, что больные ожирением в 3–4 раза чаще, чем при нормальном весе, заболевают сахарным диабетом, в два раза чаще страдают заболеваниями печени и сердечнососудистой системы.* Ожирение – это системное заболевание, поэтому почти все органы и системы могут страдать от него в той или иной степени.

В прошлом веке ученые нарекли ожирение убийцей в старости.

В первую очередь при этой болезни страдает сердечно-сосудистая система. Каждый тучный человек – потенциальный пациент кардиолога. Тучность, собственно, и является причиной повышенной смертности таких людей. Сердце тучных людей имеет «поперечное положение», так как диафрагма расположена более высоко, чем при норме, а в общем размеры сердца больше нормальных. Кроме того, жир откладывается между листками перикарда, становится как бы футляром, а жир, образующийся между мышечными волокнами сердца, вызывает их дистрофию. Все это препятствует нормальной работе сердца.

Смерть от сердечно-сосудистых заболеваний при ожирении наблюдается в два раза чаще, чем при нормальном и пониженном питании.

Но самыми грозными сердечно-сосудистыми поражениями являются атеросклеротические изменения в сосудах. Развитие атеросклероза напрямую связано с нарушениями жирового обмена: повышением уровня холестерина в крови, а также триглицеридов и липидов. Атеросклероз сосудов приводит к развитию таких грозных заболеваний, как инфаркт миокарда и гипертоническая болезнь. В этом случае профилактикой атеросклероза является правильное, сбалансированное питание. По моим наблюдениям, у пациентов уже после недельной белково-овощной диеты нормализуется уровень холестерина в крови, значительно улучшается общее самочувствие.

Каждый четвертый толстяк страдает гипертонической болезнью. Средняя продолжительность жизни при ожирении в пожилом возрасте сокращается приблизительно на 12 лет.

Жизненная емкость легких при ожирении снижается из-за того, что отложившийся в брюшной полости жир приводит к повышению внутрибрюшного давления и сдавливанию диафрагмы. Легкие тучных людей по сравнению с легкими людей с нормальным весом тела совершают в два раза большую работу. Поэтому избавление от лишних килограммов в значительной степени улучшает функциональное состояние легких и тем самым способствует излечению таких заболеваний дыхательной системы, как хронический бронхит и бронхиальная астма.

Вот почему с уверенностью практика заявляю, что приведение веса тела к норме является исцеляющим воздействием на весь организм. У меня лечился больной бронхиальной астмой тяжелой формы, страдающий ожирением. Приступы болезни сопровождались галлюцинациями. Больной и суток не мог прожить без внутривенного введения лекарства. После моих сеансов лечения он избавился от 10 кг. Течение болезни значительно смягчилось, приступы повторялись реже и не протекали так мучительно, как раньше.

Это убедило больного в необходимости дальнейшего лечения. Через пять месяцев после лечения и соблюдения диеты он избавился еще от 35 кг, что не замедлило положительно сказаться на состоянии его здоровья: приступы вообще прекратились. Впервые за последние пять лет врачи отменили ему внутривенное вливание лекарственных средств.

Так же как и дыхательная система, желудочно-кишечный тракт при ожирении функционирует в условиях повышенного сдавливания, которое создается вследствие значительных отложений жировой ткани в брюшной полости. Из-за постоянного вздутия кишечника и мышечной слабости брюшного пресса живот начинает отвисать, а у особо тучных людей развивается «фартучное ожирение». При этом живот свисает вниз в виде фартука, прикрывая половые органы и спускаясь иногда до колен. У тучных людей желудок, как правило, смещен вниз и расширен. Из-за перерастяжения желудка насыщение наступает только после приема огромного количества пищи. Все это приводит к нарушению моторики кишечника, появлению запоров, повышенному газообразованию и вздутию живота.

Для тучных людей, помимо ожирения, свойственны:

- 1) гипертония;**
- 2) атеросклероз сосудов;**
- 3) стенокардия;**
- 4) инфаркты;**
- 5) диабет;**
- 6) артрит;**
- 7) сокращение продолжительности жизни.**





Ю. О. Крохина похудела на 36 кг. Трудно поверить, что это один и тот же человек!

Ожирение диагностируется при сравнении фактического веса тела больного с его идеальным весом, соответствующим росту, телосложению и возрасту.

Наиболее известна формула Брока, согласно которой идеальный вес тела в килограммах равен росту в сантиметрах минус 100.

Вес-росто-объемный показатель Бернгардта предполагает, что нормальный вес тела в килограммах равен росту в сантиметрах, умноженному на окружность грудной клетки в сантиметрах и деленному на 240.

Оптимальный вес и степень ожирения в медицинской практике определяются с помощью индекса массы тела (ИМТ), который рассчитывается делением показателя массы тела в килограммах на показатель роста, возведенный в квадрат (кг/м²):

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Вес (кг)}}{\text{Рост (м)}^2}$$

ИМТ:

- < 18,5 – недостаточный вес тела;
- < 18,6-24,9 – оптимальный вес;
- < 26,0-29,9 – избыточный вес;
- < 30,0-34,9 – ожирение I степени;
- < 35,0-39,9 – ожирение II степени;
- > 40,0 – ожирение III степени.

Однако у лиц с одинаковым ростом идеальный вес может колебаться в зависимости от особенностей их конституции. По этому признаку различают *астеников*, *нормостеников* и *гиперстеников*.

Астеники худощавы, у них слабо развита мускулатура. У нормостеников среднее сложение, хорошо развита мускулатура. Гиперстеники широкоплечи, склонны к полноте.

В табл. 1 нормы веса даны в зависимости от типа сложения и роста человека. Таблица составлена применительно к возрасту 25-30 лет, каждое последующее десятилетие дает право на прибавление 1 кг.

Таблица 1. Оптимальный вес (кг) мужчин и женщин в возрасте от 25 лет и выше (в обычной одежде)

Рост (см) в обуви с каблуками: 2,5 см у муж- чин, 5 см у женщин	Астенический тип		Нормостениче- ский тип		Гиперстениче- ский тип	
	муж- чины	жен- щины	муж- чины	жен- щины	муж- чины	жен- щины
149,5	—	47-50	—	50-54	—	53-58
152,5	—	48-51	—	51-55	—	54-59
155,0	—	49-52	—	52-56	—	55-60
157,5	53-57	50-54	56-60	53-57	60-64	56-61
160,0	54-58	52-55	58-62	55-58	60-66	58-63
162,5	56-60	53-57	59-64	56-60	62-68	60-64
165,0	57-62	54-58	61-66	58-61	64-70	62-66
167,5	59-63	56-60	62-67	59-64	66-71	63-68
170,0	61-66	57-62	64-69	61-66	68-74	65-70
172,5	62-67	59-63	66-71	62-67	70-75	66-74
175,0	64-69	61-66	68-73	64-69	71-77	68-74
177,5	65-70	62-67	70-75	66-71	73-80	69-75
180,0	67-72	63-68	71-76	67-72	75-82	70-76
183,0	69-74	—	73-78,5	—	76-84	—
185,5	71-77	—	75-81	—	79-86	—
188,0	72-80	—	78-84	—	81-89	—
190,0	76-82	—	80-86	—	86-92	—

Причины недуга

В этой главе хочу более подробно остановиться на различных факторах и обстоятельствах, стимулирующих возникновение и развитие ожирения. Начну с двух наиболее значимых факторов, а именно: доступности продуктов питания и внедрения техники в повседневную жизнь. Первый фактор – доступность энергетических величин – напрямую влияет на частоту появления ожирения. Существует зависимость возникновения этого заболевания от повышенного потребления высококалорийных углеводов и жиросодержащих продуктов. Имеет также значение еще недостаточно широкая пропаганда научно-популярных сведений о нормах рационального питания в зависимости от возраста, рабочей нагрузки, сопутствующих заболеваний. Увеличение количества больных ожирением чаще наблюдается после войн и периодов лишения и связано, как правило, со снижением жизненного уровня людей и употреблением более дешевых жиroadобразующих продуктов. Наиболее четко эта зависимость проявляется среди взрослого населения, особенно среди женщин. Последние в два раза чаще страдают ожирением. Молодые люди в меньшей степени зависят от этого явления, так как находятся в периоде роста и более физически активны. В пожилом возрасте также существует тенденция к снижению заболеваемости ожирением. Это связано с уменьшением содержания воды у пожилых людей, а также с трудностями в приобретении продуктов питания. Женщины с низким жизненным уровнем чаще чрезмерно тучны. Частота ожирения у них уменьшается одновременно с ростом жизненного уровня. У мужчин происходит обратное явление: самая большая масса тела наблюдается у лиц из слоев с самым высоким уровнем жизни. Здесь, видимо, играет роль большая вероятность стресса у лиц данной группы (банкиры, бизнесмены, ответственные работники).

Существенное влияние на заболеваемость ожирением оказывают и социально-экономические условия. США и развитые страны Европы стоят перед проблемой излишков пищи, ее легкой доступности в форме полуфабрикатов, готовых к употреблению, широкой сети предприятий общественного питания, что в сочетании с гиподинамией приводит к увеличению заболеваемости ожирением. В странах СНГ из-за низкого жизненного уровня население покупает в основном дешевые углеводсодержащие продукты (хлебобулочные изделия, макароны, каши, картофель), которые являются основным источником жиroadобразования. Из-за дороговизны белковая пища (мясо, рыба, яйца, молочные продукты), фрукты и овощи недоступны для широких слоев населения.





А. Котова похудела на 56 кг

В то же время урбанизация и автоматизация значительно изменяют количество энергии, потребляемой в повседневной жизни. Физический труд человека всюду вытесняется механической работой. В больших городах появляется хронический дефицит движения, что приводит к накоплению избыточной энергии в виде жирового депо. Таким образом, четко прослеживается связь между уровнем жизни людей, доступностью продуктов питания, гиподинамией и частотой появления ожирения. Но, к сожалению, существует множество других факторов и обстоятельств, связанных с возникновением и развитием ожирения. Причем у мужчин и женщин они могут быть совершенно разными. Так, у мужчин набор веса чаще всего может совпадать по времени со скрытым диабетом, половым созреванием, послеоперационным периодом, пси-

хическими или механическими травмами, изменением профессии и др. У женщин же это связано с беременностью, послеродовым периодом, половым созреванием, абортom или выкидышем, нарушением менструального цикла, климактерическим периодом и др. Таким образом, в зависимости от обстоятельств ожирение может возникнуть и развиваться в разные периоды жизни человека: как во время внутриутробного развития, детства и юношества, так и в период полового созревания, беременности, после родов и в позднем зрелом возрасте. Неправильное питание матери может привести к возникновению избытка жировой ткани у новорожденного. Причем исследования показали, что в пятилетнем возрасте у 50 % этих детей масса тела превышала 120 % надлежащей массы, а в 15 лет 49 % страдали ожирением¹.



¹ *Татонь Я.* Ожирение: патофизиология, диагностика, лечение. – М.: Медицина, 1981.

Две подруги Иващенко и Головацкая до лечения

Ожирение также может возникнуть в период полового созревания, чаще у девушек в возрасте 14–18 лет. В зрелости ожирение у женщин развивается в основном после родов, а у мужчин связано с созданием семьи, домашнего очага, стрессами, профессиональным ростом и др. В более позднем возрасте ожирение может быть обусловлено с климактерическим периодом, изменением профессии, условий питания, изолированностью, бедностью. В то же время, независимо от пола и возраста, во всех случаях возникновения ожирения обязательно присутствует неправильное пищевое поведение: нарушение структуры питания, прием пищи в вечернее или ночное время, увеличение общего объема употребляемой пищи, злоупотребление высококалорийными жиροобразующими продуктами. Поэтому в беседах со своими пациентами я обязательно уточняю такие важные моменты в их питании, как обилие и частота приема пищи. Хотя среди населения понятия о правильном питании весьма растяжимы. Это связано с отсутствием какой-либо информации о нормальном питании. Как правило, пациенты искренне верят в то, что они питаются нормально. Кстати, по моим наблюдениям, средства массовой информации не имеют четкого представления о правильном питании и профилактике ожирения. Хотя каждый гражданин имеет право знать, что показатели его массы тела зависят от частоты питания, состава принимаемой пищи, способа приготовления блюд, величины и количества порций, питания в барах, «Макдоналдсах», ночного потребления пищи, количества денег, предназначенных на покупку продуктов, и др. Более подробно я расскажу об этом в главе «Сверхмечта, или Установка на похудение. Модификация пищевого поведения».





Прекрасная метаморфоза после похудения





Прекрасная метаморфоза после похудения





И. Маслакова похудела на 32 кг

Особое внимание необходимо обратить на факторы, связанные с семейными обычаями и привычками. Здесь могут иметь значение взаимоотношения пациента с матерью, которая с детских лет привила ему привычку к перееданию.

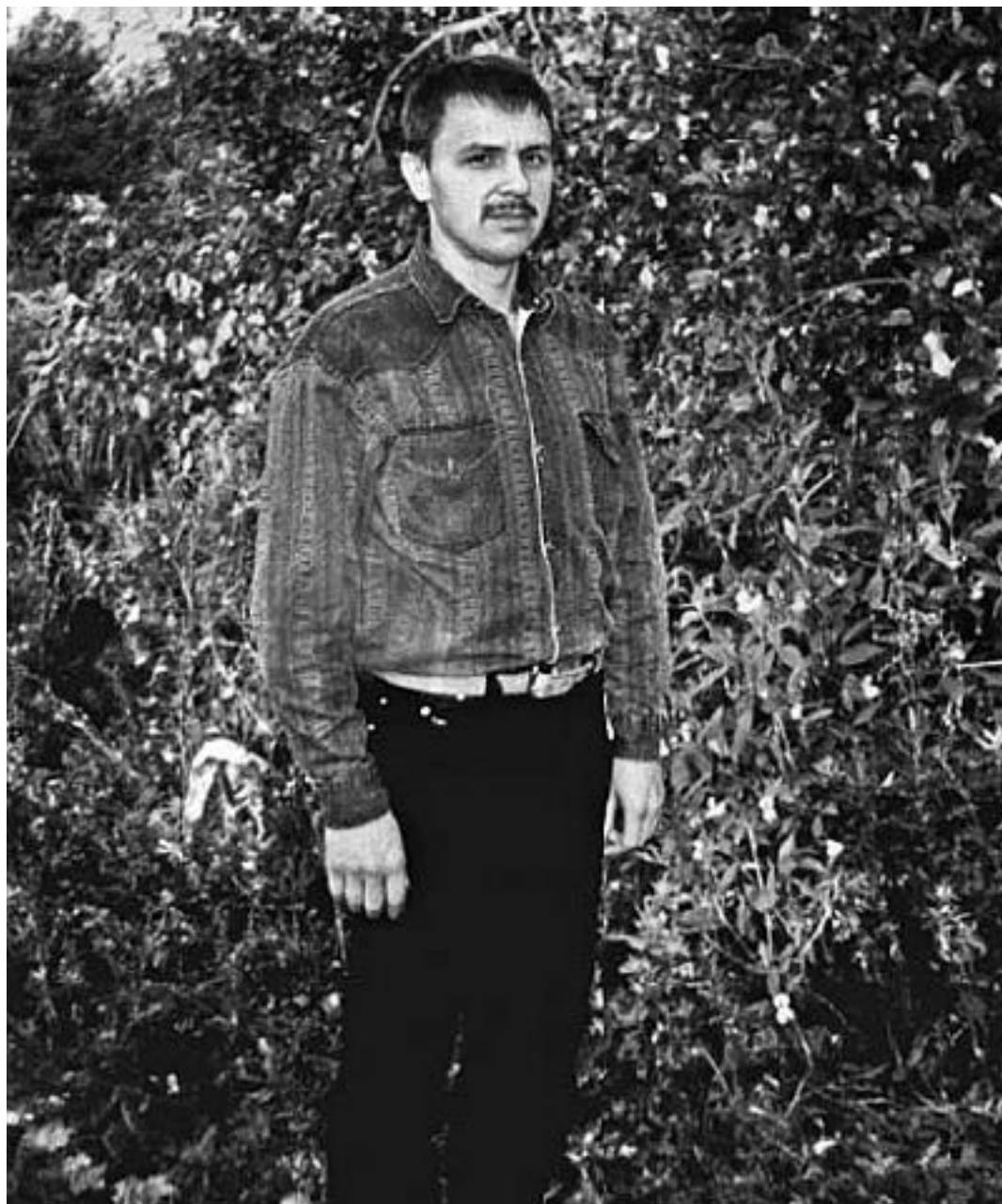
«Съешь за маму, съешь за папу», – говорят родители и невольно толкают своих чад к осознанному перееданию. При этом они искренне верят, что перекармливание приведет к оздоровлению их ребенка.

Важной причиной возникновения ожирения может быть изменение образа жизни на менее активный в физическом отношении. Здесь играют роль профессии, влекущие за собой малоподвижный образ жизни, а также легкая доступность продуктов питания (официанты, повара, кондитеры, домашние хозяйки).

Огромное значение в развитии ожирения имеют психологические факторы. К ним можно отнести различные психологические конфликты: неудачи на работе, увольнение, супружеская неверность, развод, стрессовые ситуации и др. В этих случаях пища становится универсальным успокоителем (стрессы заедаются). Таким образом, пациенты ищут спасение в чревоугодничестве. Хочу проиллюстрировать этот психологический феномен на примере одной моей

пациентки из г. Тулы. Она обратилась ко мне с жалобами на избыточный вес, плохое настроение, чувство тревоги, повышенный аппетит. Все эти проблемы она связывала с неприятностями на работе и в личной жизни. В 25 лет она вышла замуж. Муж злоупотреблял алкоголем, поэтому три года назад она с ним развелась. Затем появились неприятности на работе, ее вызвали в прокуратуру. Сильно переживала случившееся. Снизилось настроение, нарушился сон, появилось чувство личной несостоятельности. Заметила, что в вечернее и ночное время обильный прием пищи отвлекает от тягостных мыслей. Через шесть месяцев после конфликта вес пациентки увеличился на 20 кг. После чего она стала контролировать аппетит, однако при длительных паузах между едой появлялось чувство тревоги, беспокойства, которое исчезало после утоления голода. Объем употребляемой пищи значительно увеличился, появилось сильное влечение к сладкому. Однако после проведенного лечения состояние пациентки улучшилось, нормализовался сон, поднялось настроение, восстановилась правильная структура питания. За три месяца она похудела на 18 кг.





С. В. Суслов похудел на 36 кг





А. Попович похудела на 30 кг

Данный случай является ярким примером психогенного переедания. В то же время избыточный вес может вызывать у человека чувство тревоги и беспокойства, снижение настроения, формировать комплексы неполноценности: полные люди не любят фотографироваться и смотреть на себя в зеркало.

Психогенное переедание

Различные психологические факторы: стрессовые ситуации, психологические травмы, конфликты, а также тревожные и депрессивные расстройства – могут стимулировать развитие ожирения. *Происходит извращение функции пищи, из энергоносителя она превращается в универсального успокоителя.* В результате развивается психогенное переедание, которое проявляется в чрезмерном потреблении пищи, повышенном влечении к быстроусваивающимся углеводам (шоколад, конфеты, торты) и нарушении структуры питания (ночное переедание).

Употребление сладкой пищи способствует повышению в организме уровня серотонина, который, в свою очередь, повышает у человека настроение.





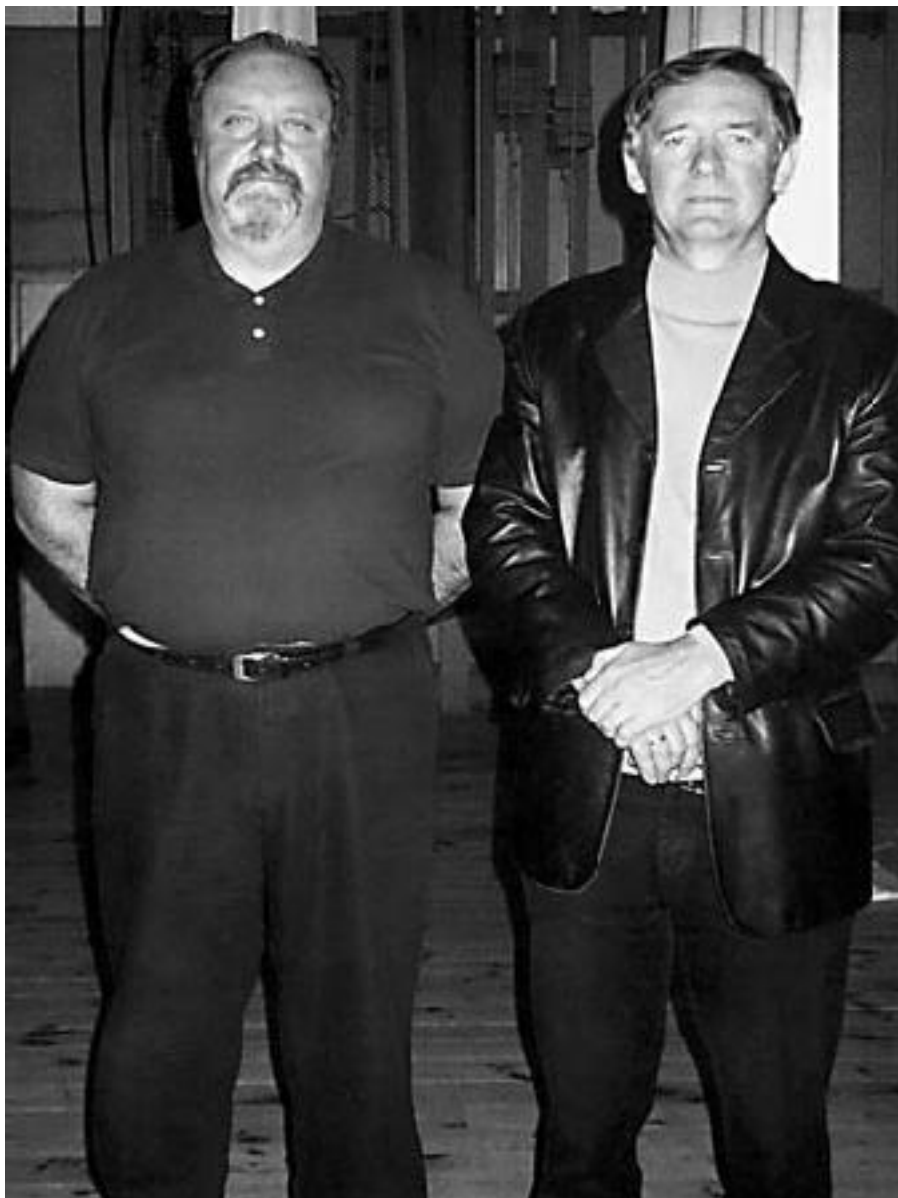
Е. Захарчук за год похудела на 50 кг

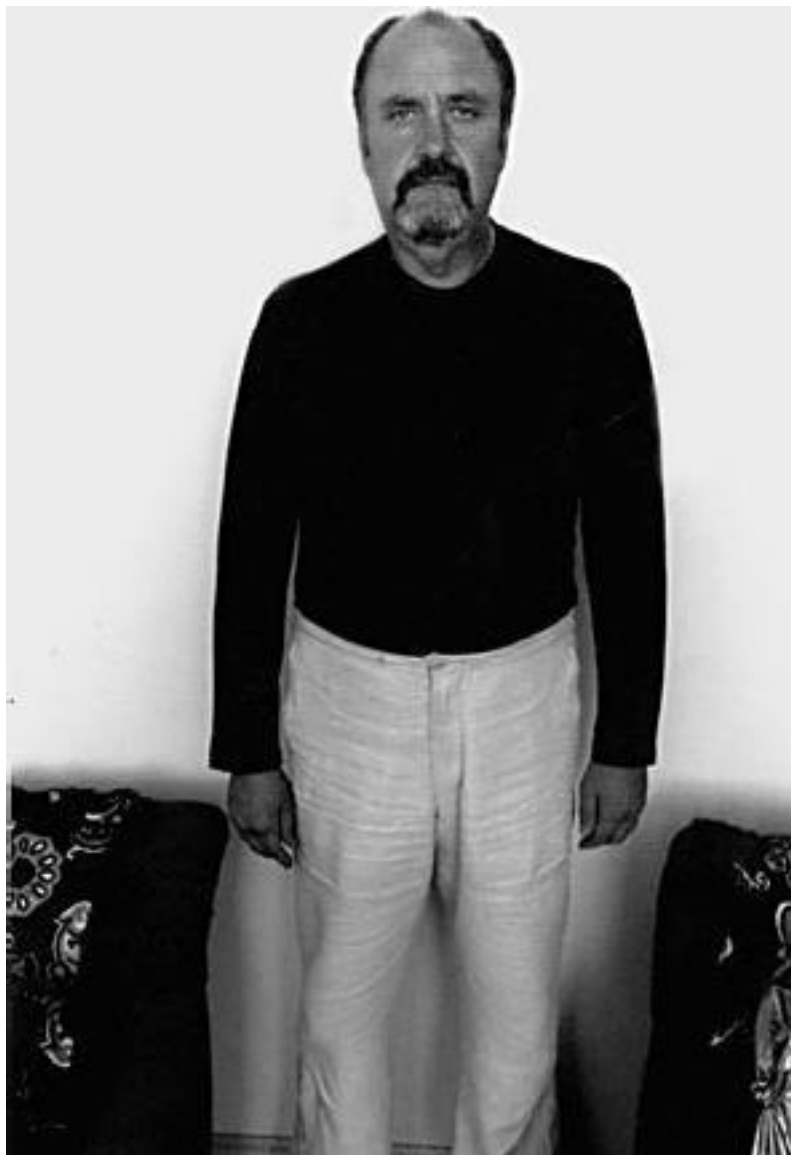
При стрессовых ситуациях, конфликтах, волнениях обильное употребление пищи на время успокаивает человека. Зачастую он отдает предпочтение пище одновременно сладкой и жирной (крем, халва, пирожные). Если стрессовая ситуация затяжная и носит хронический характер, это приводит к систематическому перееданию и развитию ожирения. Кроме стрессовых ситуаций, переедание могут также вызывать снижение настроения, тревожность, беспокойство. Такие состояния обычно связаны с личными неприятностями (разводами, смертью близких, пьянством мужа, плохими отношениями между супругами). Чаще переедание происходит в вечернее и ночное время, когда пациента начинают одолевать тревожные мысли и беспокойство. Данный феномен связан с ощущением удовольствия и чувства сытости, которые появляются при заполнении желудка пищей и попадании в кровь глюкозы. При употреблении быстроусваивающихся углеводов эффект усиливается, так как всасывание питательных веществ происходит уже в ротовой полости. Это приводит к быстрому поступлению глюкозы в кровь и насыщению организма.

Таким образом, причиной переедания могут быть как стрессовые ситуации, так и депрессивные состояния. Причем если при стрессах психогенное переедание может наступить сразу, то при депрессивных состояниях – в более отдаленные промежутки времени. При самостоятельных попытках пациентов воздержаться от углеводов у них часто снижается настроение,

появляются тревожность, внутренний дискомфорт. И только употребление сладостей улучшает это тягостное состояние. Некоторые авторы называют этот феномен *«жаждой углеводов»*.

Приведу пример психогенного переедания, связанный с влиянием стрессовой ситуации на пищевое поведение. В начале карьеры мне пришлось лечить от ожирения сотрудников продовольственной базы (г. Евпатория). Я назначил им диету и разгрузочные дни, но результат был неутешительным, многие из них поправились на 1–2 кг. Позже я узнал, что в это время у них работала с проверкой серьезная комиссия из области, поэтому всю неделю они спасались от страха и тревожных мыслей с помощью еды и рюмки. Тогда я поменял тактику лечения – вся психотерапия была направлена на релаксацию, успокоение, отвлечение от тревожных мыслей. Через неделю многие из них уже сбросили до 5 кг. Почему это произошло? Потому что были устранены основные причины переедания – эмоциональное напряжение и болезненная реакция на стресс.





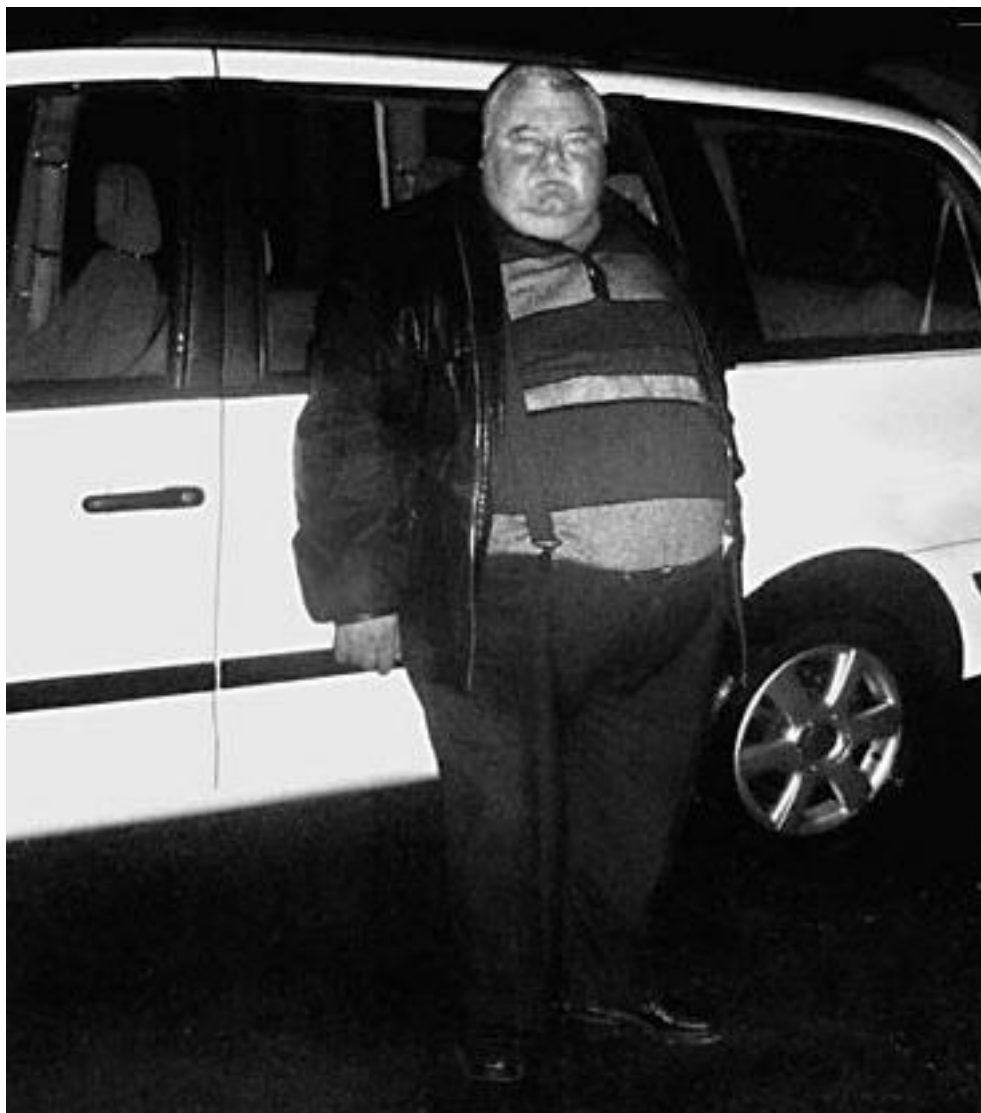
С. Сагин похудел на 40 кг

В процессе лечения многие пациенты научились спокойно реагировать на стрессы, снимать посредством самовнушения эмоциональное напряжение, философски относиться к жизни. В результате появилась возможность бороться с повышенным аппетитом и неудержимым влечением к сладкому.

Психогенное переедание остается серьезной проблемой для многих руководителей и ответственных работников, деятельность которых часто сопряжена с эмоциональным напряжением, высокой ответственностью и стрессами. Высокое положение в обществе или на работе часто ассоциируется в сознании людей с солидностью, внушительностью и представительностью. Отсюда и бытует такое выражение: *«Хорошего человека всегда должно быть много!!!»* Действительно, кто может быть более внушительным, как не толстяк. Существует такая теория, что жир является как бы защитным панцирем для человека от агрессивной окружающей среды. Все было бы хорошо, если бы не так печально... Потому как ожирение является серьезным заболеванием, приводящим к ранней инвалидности и сокращению продолжительности жизни. *Не зря об ответственных работников говорят «сгорел на работе».* Стресс плюс обильная пища и алкоголь – это те три губительных фактора, которые так опасны для жизни человека,

особенно для мужчин. Ведь существует много мужских профессий, представители которых, как правило, имеют внушительный вид. Например, в милиции это младший состав (сержанты, постовые), в армии – прапорщики. Для успешной работы все они должны солидно выглядеть. Некоторые начальники, имея крупные габариты, одним своим видом внушают подчиненным невольное уважение.

Но не только стрессы могут спровоцировать психогенное переедание. Неустроенность в жизни, когда человек не нашел себя, может также вызывать депрессию, тревогу, снижение настроения. Когда человек не находит смысл жизни или теряет его, пища уже становится не только универсальным успокоителем, но и заполнителем. *Еще Шопенгауэр говорил, что человечество колеблется между двумя крайностями: лишениями и скукой.* Появление большого количества свободного времени может привести к тому, что человек не будет знать, чем его заполнить. Эту незаполненность часто называют духовным вакуумом. Он проявляется в духовном застое, скуке, потере источников смысла жизни. К появлению большого количества свободного времени могут привести различные обстоятельства: старость, инвалидность, инертность, творческий застой, семейные проблемы и др. При этом у человека нет ресурсов, чтобы организовать полноценную жизнь, возникает пустота, которая заполняется пищей. Таким образом, еда может выступать не только как универсальный успокоитель, но и как заполнитель свободного времени. Причиной переедания становится не только повышенный аппетит, но и духовный застой, скудность содержания жизни, потеря смыслообразующих мотивов. Участь многих женщин – тихо переживать на кухне, где эффективным успокоителем становится пища. Духовная планка человека снижается от вершин творчества и личностного роста до примитивного удовольствия. Главным источником смысла жизни становятся приготовление и прием пищи. *Особенно ярко это проявляется у женщин, кухня заменяет им театр и культурный досуг.* Такая скудность содержания жизни может привести к депрессии, которая, в свою очередь, может быть причиной психогенного переедания. *Таким образом, появляется порочный круг: вакуум → заполнение пищей → увеличение массы тела → психогенное переедание → дальнейшее развитие ожирения.* Исходя из этой схемы, можно сделать вывод, что наличие у человека избыточной массы тела может вызывать вторичное психогенное переедание. Иначе говоря, *человек много ест, потому что он толстый,* и попадает в сети этого порочного круга, теряет веру в себя и становится заложником собственного жира. Но что может вывести пациента из порочного круга и духовного застоя? Прежде всего он должен понять, что необходимо быть свободным от инстинктов и обстоятельств. Он должен поставить перед собой главную цель – нормализовать свой вес. При этом нужно понимать, что достижение этой цели в корне изменит его жизнь к лучшему. Только формирование у пациента внутренней свободы, стремление к личностному изменению может помочь выдержать длительную диету. Хочу также заметить, что поставленная перед человеком цель – редукция веса (похудение) – должна иницироваться не узкомедицинскими мотивами, а более широким их спектром: желанием изменить себя, выбором более активной позиции в жизни, стремлением к самосовершенству, внутренней свободе и др.





Н. Н. Горобец похудел на 63 кг и продолжает лечение

Из вышесказанного следует, что причиной психогенного переедания могут быть различные психогенные факторы (стрессы, психологические конфликты и др.), а также духовный застой, скудность жизненных интересов и просто скука. Духовная атрофия ведет к физической атрофии. Жизнь теряет свое содержание, появляются депрессия, вялость, скука, что часто приводит к алкоголизму, ожирению, развитию сердечнососудистых и эндокринных заболеваний, снижению качества жизни и ранней старости. Классическим примером пагубного влияния духовного застоя на поведение и здоровье человека является жизнь известного литературного героя Обломова, умершего в молодом возрасте от переедания и гиподинамии.

Для лучшего понимания этого феномена хочу привести один яркий пример из моей практики. Несколько лет назад ко мне за помощью обратилась одна пациентка из Москвы с жалобами на избыточный вес, повышенный аппетит, одышку и повышенное артериальное давление. В беседе с ней я выяснил, что она окончила педагогический институт, в 25 лет вышла замуж, через

год родила дочку. После рождения дочери длительное время не работала. Появилось много свободного времени, в выходные дни одолевала скука. Просила мужа сводить ее в театр, но тот, страдая «диванной» болезнью, предлагал ей альтернативу – приготовить вкусный ужин. Постепенно в их семье выработалась традиция в выходные дни ходить на рынок, а затем готовить обед. После обильного, сытного обеда ложились отдыхать на 2 часа. Все это пагубно сказывалось на здоровье пациентки, за последние пять лет она набрала 35 кг, появились боли в сердце, отеки на ногах, повысилось артериальное давление. Пыталась контролировать свое питание, но ничего не получалось. При длительных паузах между приемами пищи ухудшалось настроение, появились тревожность и беспокойство. Возникла сильная потребность есть на ночь, иначе не могла заснуть. В этом случае мы видим, как сужение круга интересов, скука заполняются пищей и становятся причиной психогенного переедания.

Вследствие того, что некоторые пациенты, особенно при тяжелых формах ожирения, мало двигаются, часто являясь инвалидами, не работают, избегают компаний, ведут изолированный образ жизни, наступает сужение круга интересов, формируется дефицит общения и жизненных радостей. Усиливается ощущение отверженности, отчужденности от семейных, товарищеских или общественных отношений, наступает межличностная изоляция. При тяжелых формах ожирения больные испытывают на себе весь ужас и последствия огромного веса. Обостряется чувство беспомощности и ощущение того, что они остались один на один с болезнью и им уже никто не поможет. Ярко описала свою изоляцию Антонина Маслова из г. Боровска, весившая до лечения 165 кг и похудевшая на 93 кг. Ее подробный рассказ читайте в главе «Рекордсмены похудения».

Таблетка или воля?

Ожирение во все времена являлось серьезной проблемой. Однако современная медицина совершенно не уделяет должного внимания профилактике и лечению ожирения среди населения. Поэтому в последнее время лишний вес стал объектом прибыльного бизнеса. Многие компании и фирмы выдают различные препараты и биодобавки для похудения («сжигатели жира», гербалайф, различные пищевые волокна и др.) за продукты питания, что позволяет им обойти контроль со стороны соответствующих органов. Поэтому прием некоторых БАДов (биологически активных добавок) для похудения не только не оказывает никакого эффекта, но и часто негативно влияет на здоровье людей.

Так, в провинциальном французском городке Шатийон-сюр-Луар была замечена странная эпидемия, сопровождающаяся появлением у людей носового кровотечения, головной боли и желудочных расстройств. Как выяснилось, все эти люди принимали гербалайф. Однако после отказа от его употребления их самочувствие нормализовалось. В последнее время гербалайф почти исчез из продажи, но еще иногда рекламируется некоторыми фирмами в маленьких провинциальных городках.

Прием гербалайфа создает временный эффект – незначительное снижение веса за счет низкой калорийности (700 ккал). Но после прекращения его употребления вес восстанавливается, так как у пациента остается прежний стереотип питания (пищевые привычки).

Есть данные, что после применения «сжигателей жира» повышается уровень свободных жирных кислот в крови (М. Я. Жолондз). А это, в свою очередь, приводит к развитию атеросклероза артерий и обострению сердечно-сосудистых заболеваний.

Атеросклероз – убийца № 1 верхнего возрастного уровня жизни (после 65 лет).

Что же заставляет полных людей, рискуя своим здоровьем и затрачивая немалые деньги, употреблять гербалайф и другие «чудо-средства»? Простая человеческая слабость: желание похудеть без всякого насилия над собой, без каких-либо диет и ограничений!





В. М. Нестерцова похудела на 40 кг





Н. И. Кирилко похудела на 30 кг

В настоящее время в СНГ для лечения ожирения применяют два фармакологических препарата – *сIBUTРАМИН* и *КСЕНИКАЛ*. Первый препарат усиливает чувство насыщения и способствует уменьшению количества потребления пищи, а второй препятствует всасыванию 30 % жиров, поступающих с пищей, создавая тем самым дефицит энергии и способствуя снижению веса. Однако оба препарата имеют массу противопоказаний и, самое главное, совершенно неэффективны, так как не влияют на изменение пищевых привычек. Их целебное воздействие возможно только при ограничении жиробразующих продуктов. А люди, покупающие эти препараты в аптеках, понятия не имеют ни о каком правильном питании, ни о каких запрещенных продуктах, поэтому целиком надеются только на таблетки. При этом часто для усиления эффекта увеличивают суточную дозу препарата, что может привести к плачевным последствиям. *А ведь главное в лечении ожирения – формирование у человека правильного стереотипа*

питания, изменение пищевых привычек. Если же человек надеется не на себя и не на свою волю, а на действие «чудо-пилюль», он никогда не избавится от дурных привычек: злоупотреблять мучным и сладким, есть много на ночь и др.

И главное, без волевого усилия и целеустремленности победить ожирение невозможно. Использование таблеток для похудения – попытка обмануть самого себя и убежать от своих пищевых привычек.

Кроме того, избыточный вес – не только физическая проблема, но и духовная. В конце концов, чревоугодие – это грех. А можно ли победить в себе грех с помощью таблетки? Сможет ли она повлиять на духовную сферу человека, сделать его целеустремленным, волевым? Научит ли она доводить начатое до конца? Поможет ли человеку найти его собственный смысл существования, утрата которого ведет к духовной пустоте, ноогенному неврозу? К разновидности такого типа неврозов можно отнести «воскресную депрессию» – состояние, возникающее у человека к концу недели, когда, освободившись от всевозможных дел, он осознает пустоту и бессмысленность своей жизни. Эта пустота часто заполняется пищей, которая становится главным смыслообразующим мотивом существования человека.





Н. В. Проулочнова похудела на 30 кг





Я. А. Жукова похудела на 42 кг

Таким образом, избыточный вес – это не просто заболевание, а сложный клубок различных проблем, которые невозможно решить с помощью таблеток и без волевого усилия.

75 Кг за один сеанс

Да, да, именно после одного сеанса психотерапии Наталья Марчук из Калининграда похудела за 10 месяцев на 75 кг. В первый раз она приехала ко мне на прием и посетила московский «Клуб бывших толстяков» 25 октября 2004 г. Весила она тогда 180 кг, но страдала не только от лишнего веса. Постоянными ее спутниками были сильная одышка, высокое артериальное давление, отеки на ногах. На лице был виден целый букет осложнений, связанных с избыточным весом. А главное – неустроенность в жизни, ведь она страдала ожирением с детских лет.

О моей деятельности Наталья узнала из телевизионной передачи «Хроника сбитого летчика». И в ее душе зародилась надежда. Раньше она много раз пыталась похудеть – и все безрезультатно. Избыточный вес стал для нее настоящим приговором. И действительно, *в 39 лет иметь вес 180 кг... Это, конечно, страшно и почти безнадежно.*

Но она все-таки приехала на прием и сразу же влилась в лечебный коллектив. Пациенты, или, правильнее сказать, бывшие мои пациенты, а сейчас члены «Клуба бывших толстяков», рассказывали об изменениях, которые произошли в их жизни после похудения, о том, как они в течение многих лет удерживают восстановленный вес, то есть не поправляются... Все это произвело на Наталью огромное впечатление.

На сцену выходили люди и говорили о снятых 30, 40 кг не как о каком-то чуде, а как о простом житейском деле... Обычно я прошу кого-нибудь подсчитать суммарный вес снятых килограммов у всех пациентов, вышедших на сцену. И получаются удивительные результаты: *в киевской группе – 3000–3500 кг, в Москве – 1000–1500 кг!* Все это, конечно, впечатляет. *Наибольшей редукации веса в московской группе добилась Антонина Маслова из г. Боровска (похудела на 93 кг).* У нас открытая психотерапевтическая группа, то есть она пополняется новыми пациентами. Это позволяет создать в группе благоприятный психотерапевтический климат, который улучшает переносимость редуцированной диеты и, самое главное, вселяет веру в успех лечения. *Некоторые мои пациенты приезжают за тысячи километров, чтобы еще раз ощутить целительный психологический климат «Клуба бывших толстяков».* С другой стороны, обмен мнениями между пациентами приводит к эмоциональной релаксации. Особенно полезно, когда новичок знакомится с чемпионом, достигшим значительных результатов. В этот день Наталья Марчук познакомилась с нашей чемпионкой Антониной Масловой. Я их даже сфотографировал вместе, сразу после приема. Что-то было в глазах Натальи... *Радость или какая-то уверенность, словно она приобрела вновь потерянную когда-то надежду.*

– Я обязательно похудею, – сказала тогда она мне.



Н. Марчук на первом сеансе вместе с чемпионкой Антониной Масловой

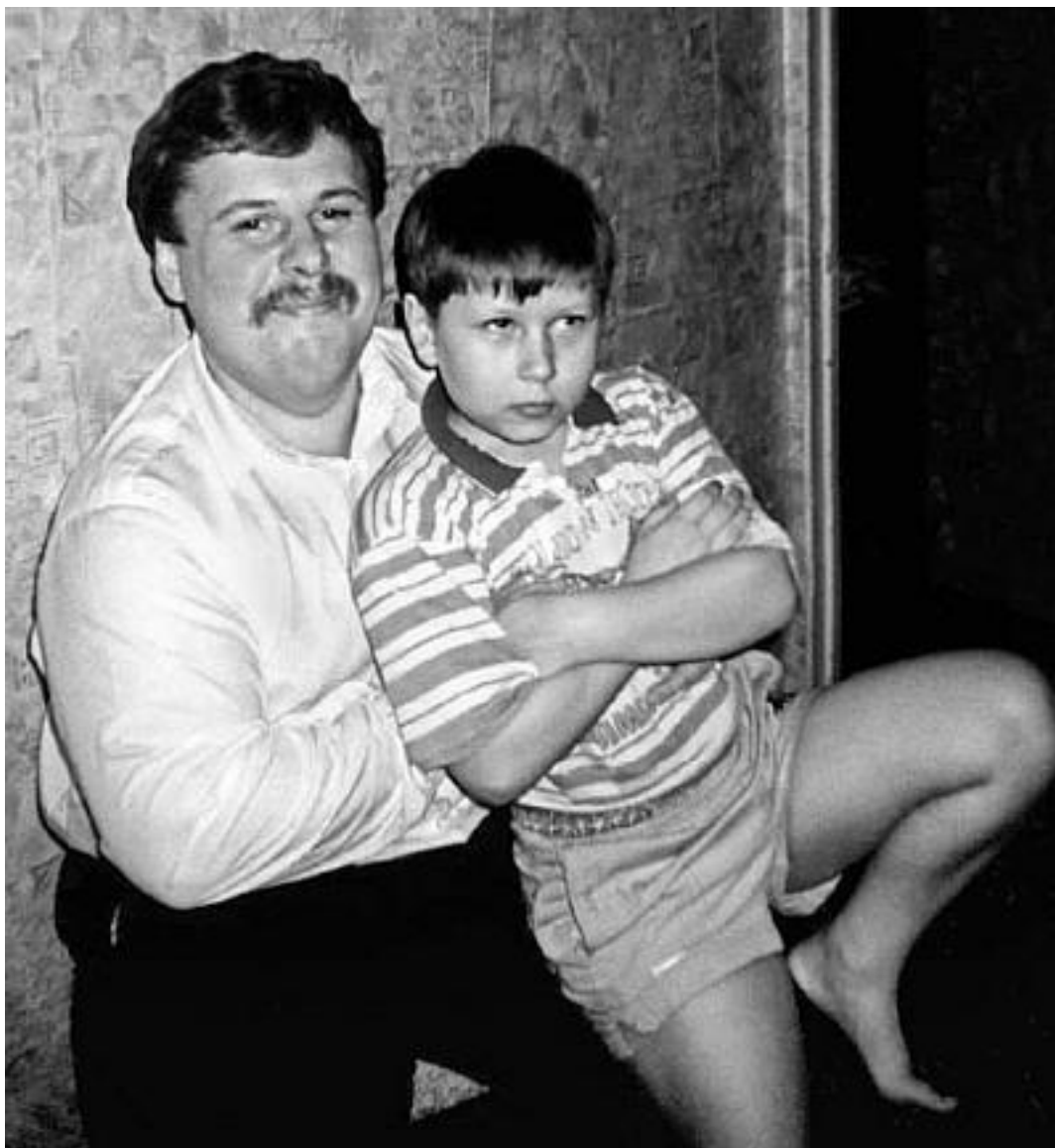
И я ей поверил. К счастью, у меня тогда была под рукой видеокамера, и я снял Наталью прямо в зале, в ее первоначальном весе. *И чудо произошло! Правда, после 10 месяцев лечения.* В течение этого срока Наталья худела у себя в Калининграде, а я периодически делал ей внушение по телефону. Кстати, лечение по телефону я провожу уже много лет. Каждый понедельник сотни пациентов звонят мне со всех уголков СНГ. *Когда Наталья, похудевшая на 75 кг, вновь приехала в Москву, ко мне на прием, ее никто не узнал.* Вместе с похудением пришло здоровье. Внешне Наталья помолодела лет на двадцать. Я ее опять снял на видеокамеру и теперь перед каждым сеансом показываю запись на экране: до лечения и после. Кто не верит, может приехать ко мне на прием и посмотреть. Вот такая получилась история.





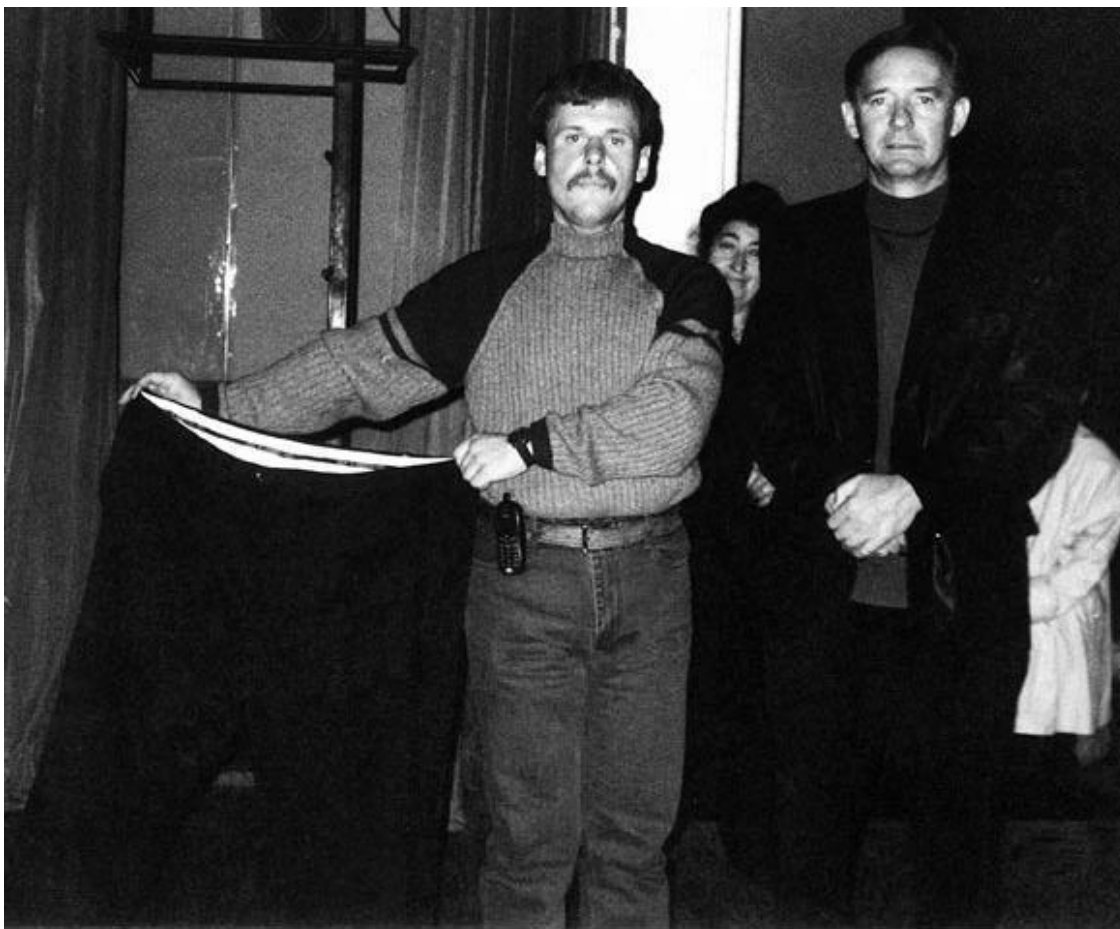
Через 10 месяцев Н. Марчук похудела на 75 кг

Дорогие женщины и мужчины, не отчаивайтесь, если вы набрали лишний вес. Ожирение можно победить! Для этого надо только сильно захотеть. И вы вновь обретете радость здоровья и гармонии.



В. Павленко до лечения

Вторая история – о Владимире Павленко из г. Боровска (кстати, соседе Антонины Масловой), похудевшем на 57 кг. Собственно, она и привела его на прием. При первом знакомстве он произвел на меня впечатление круглого, невысокого толстяка (вес – 130 кг), не очень молодого, немного флегматичного и неуверенного в себе. Когда он спросил у меня, на сколько килограммов ему нужно похудеть, *я назвал число 50.*



За семь месяцев В. Павленко похудел на 57 кг

Он сильно удивился.

– На кого же я тогда буду похож? – спросил он у меня.

– На подростка, – ответил я.

Так оно и получилось. *Он похудел на 57 кг и превратился в стройного энергичного юношу.*

Помолодел лет на десять.

– Обрато поправиться не хочеш? – как-то в шутку спросил я его.

– Нет, в старость возвращаться не хочу! – ответил мне Володя.

И я ему верю. Тот, кто однажды испытал смертельный жировой плен, не захочет возвращаться в его тиски!

«Двойка» по пищевому поведению

Я уже говорил, что переедание можно рассматривать как результат неадекватного пищевого поведения. *Пища начинает играть роль универсального успокоителя и заполнителя.* Это, в свою очередь, ведет к *нарушению структуры питания, к гиперфагии – увеличению объема потребляемой пищи.* Неправильное пищевое поведение связано еще и с алиментарными привычками (есть во время просмотра телевизора и др.), а также с повышенным аппетитом и влечением к некоторым высококалорийным продуктам (шоколад, мороженое, торт и др.).

Регуляция потребления пищи у людей чаще связана с ощущением аппетита и режес с ощущением голода. Если голодание появляется тогда, когда питательные запасы организма оказались ниже уровня, необходимого для сохранения энергетического равновесия, то аппетит может появиться и при сохраненном энергетическом равновесии.



На встрече «Клуба бывших толстяков»

На формирование аппетита могут оказывать влияние различные ситуации. Обычно они связаны с распределением приемов пищи, ритмом этих приемов, с подбором блюд, физическими нагрузками, эмоциональным переживанием. При этом теряется общепринятая структура приемов пищи (четыре раза в сутки – завтрак, обед, полдник, ужин). Диапазон раздражителей (запах, вкус, внешний вид пищи), вызывающих аппетит, значительно расширяется. *Нарушается главное правило нормального пищевого поведения – есть в определенное время и в определенном месте.* В этой ситуации не исключены случайные, незапланированные приемы пищи.

И при этом человек уже не способен контролировать свое питание. Если его спросить, что он съел за день и где он питался в течение дня, думаю, он не сможет точно ответить на этот вопрос. Таким образом, можно сделать важный вывод: нарушение пищевого поведения начинается с потери контроля над своим питанием. К сожалению, многие люди не задумываются о

том, что, где, когда и в каких количествах они едят. Появляются пищевые привычки: есть во время просмотра телевизора, на работе, в кругу друзей, на природе, при чтении книги, ночью и др. Частые перекусы, в свою очередь, приводят к увеличению объема употребляемой пищи и повышению аппетита как реакции на запах, вкус и внешний вид высококалорийных продуктов, приводящих к быстрому насыщению организма. Даже после удовлетворения голода эти продукты (шоколад, печенье, мороженое, пирожное и др.) могут возбудить аппетит. В результате происходит переедание и организм потребляет избыточное количество энергии, которое и депонируется в жир.

Основными причинами частого приема пищи являются скука, плохое настроение, страхи, тревога и стресс. Если человек оказывается не полностью вовлеченным в жизнь, малоактивным, не может организовать свой культурный досуг, страдает от скуки и духовной пустоты, то он заполняет этот вакуум едой. Стремительное развитие техники, автоматизации производства ведет к значительному увеличению у людей свободного времени, которое может заполняться примитивными органическими потребностями (прием пищи или алкоголя, секс).

Таким образом, причиной переедания является не только повышенный аппетит, но и духовный застой, скудность содержания жизни. Смысл жизни сводится к приготовлению и приему пищи. Особенно это характерно для женщин, которые большую часть своего времени проводят на кухне.





Е. Абрамова похудела на 28 кг

Другими немаловажными факторами, влияющими на пищевое поведение человека, являются его эмоциональное состояние, настроение, стрессовые ситуации. В последнее время стало модным выражение *«заедать стрессы или плохое настроение»*. Ч а с т о переедание является реакцией на конфликты на работе, различные неприятности, ссоры в семье и др. В свое время я провел анализ психотравмирующих ситуаций у своих пациенток. Так вот, чаще всего у женщин вызывают булимию следующие обстоятельства: пьянство или измена мужа, развод, смерть близких людей, одиночество. Реже причиной переедания у женщин являются конфликты на работе. У мужчин все наоборот: причинами переедания у них являются конфликты и неудачи на работе, напряженные отношения в коллективе, стрессовые ситуации, связанные с особенностями профессии, ответственностью и др.

Коррекция пищевого поведения

Если кто-то из читателей решил самостоятельно нормализовать свой вес, то ему нужно в первую очередь разработать для себя модель нового пищевого поведения. Для этого необходимо решить следующие задачи.

1. *Выработать для себя активную установку на лечение.*
2. *Приобрести новые алиментарные навыки.*
3. *Научиться контролировать свое пищевое поведение в период пищевых ограничений.*

Установка – сверхмечта

В своих беседах с пациентами я призываю их принимать активное участие в процессе лечения, не быть вялыми, пассивными. Другими словами, я хочу сформировать у них активную установку на лечение.

Что же такое установка? Это настроенность мыслей и поступков человека в каком-то определенном направлении, то есть сначала возникает мысль что-либо сделать, а затем следует поступок. Действительно, у человека во время воздержания почти не бывает такого, чтобы он, проходя мимо буфета, вдруг в беспамятстве набрасывался на продающийся там пирог, съедал его, а затем только приходил в себя и с ужасом думал о том, что сделал.





С. Купко похудела на 33 кг

На самом деле человек осознает все, что совершает. Более того, в душе у него происходит игра мотивов: есть или не есть? То есть в действие вступают внутренние «прокурор» и «адвокат». «Прокурор» обвиняет человека в слабых характеристиках, безволии, а «адвокат» защищает предательские мысли. Причем через такую внутреннюю борьбу «есть – не есть», «пить – не пить», «курить – не курить» проходят все люди во время воздержания.





Н. Доценко похудела на 30 кг

«Не буду нарушать диету, стану красивой, стройной, я ведь дала слово, что похудею. Неужели я хуже своих подруг? Вот и Маша купила себе новое платье. Значит, надо взять себя в руки, отказаться от пирожных и стоять до конца», – говорит внутренний голос, «прокурор», отгоняющий провокационные мысли.

«Нет, съем немножко, все равно от этого я не поправлюсь» или «Зачем я себя мучаю, все равно не похудею...» – говорит внутри нас «адвокат», оправдывающий отступление.

Поэтому своим пациентам я всегда советую следующее.

1. *Прежде чем захотеть похудеть, бросить пить или курить, необходимо уяснить для себя, во имя чего вы хотите это сделать, то есть определить свой мотив лечения.*

2. *Вспоминайте об этом мотиве, когда во время диеты появится соблазн съесть пирожок или конфету.*

3. *Еще совет: возьмите чистый лист бумаги и напишите, ради чего вы решили похудеть (например, для того, чтобы вернуть мужа, выйти замуж, приобрести стройную фигуру и т. п.). И тогда эта запись будет всегда останавливать вас от нарушения диеты.*

Как правило, хороших результатов добивались люди целеустремленные, готовые сделать невозможное – похудеть на 20, 30, 40 кг и более. Вот это стремление к фантастическим результатам, а другими словами, к сверхмечте помогло многим пациентам преодолеть свою слабость и стать сильными личностями. Да, именно сверхмечта помогла им победить ожирение, измениться до неузнаваемости, переломить свою судьбу. Стремление к сверхмечте, к красоте, молодости – это и есть сильнейшая установка на лечение. Многим моим пациентам судьба уготовила раннюю инвалидность, старение, утрату красоты, но они похудели на 20, 30, 40 кг и изменили свою судьбу, помолодели, восстановили здоровье и красоту, стали полноценными членами общества. Разве это не счастье! На каждом своем приеме я радуюсь вместе с пациентами любому положительному результату. Помочь человеку поверить в невероятное, но очень желаемое и есть главная задача психотерапевта!

Под действием сверхмечты изменяется отношение к себе как к личности. Если раньше больной воспринимал себя как обжору, толстяка, то благодаря сверхмечте он создает для себя новый желаемый идеал. Этот идеал как раз и является своеобразным стражем, не допускающим в область сознания недозволенных желаний.

Вот почему многие мои пациенты, соблюдающие диету и увлеченные мечтой избавиться от лишнего веса, совершенно не чувствуют голода и какого-либо дискомфорта.

Существуют два типа воздержания.

- Пациент целеустремлен и придерживается твердой позиции в отношении ограничения пищи. Такой человек не испытывает борьбы мотивов: есть или не есть? Как правило, в этом случае больной строго соблюдает диету.

- Пациент не придерживается твердой позиции в отношении воздержания, у него нет настойчивой потребности во что бы то ни стало похудеть, цели, которая бы стала сильнее желания много есть. Такой пациент внутренне нестоек, в его душе начинается борьба мотивов, мысленный диалог «за» и «против».

При *первом типе* воздержания пациент – сильный духом человек – отвергает все мысли о нарушении и никогда не опускается до мысленной борьбы со своим нутром, с недозволенными желаниями. При *втором типе* он не имеет твердой установки на похудение, поэтому не защищен от внутренней борьбы разума и недозволенных желаний.

Для некоторых людей препятствием в процессе похудения становится ошибочность в мышлении. Их главной концепцией может быть предположение, что в основе ожирения лежит не дурная привычка (переедание), а болезнь (нарушение жирового обмена, неудержимый аппетит). Из этого предположения вытекает убеждение, что человек не может рассчитывать на свои силы, например похудеть с помощью диетотерапии или нормализации своего пищевого поведения. Поэтому ему нужно ждать помощи извне: гипнотерапия, кодирование, использование

биодобавок, лекарственных препаратов. Такая концепция формирует пассивную установку на похудение. Существуют также убеждения, приводящие к полной потере установки на лечение, например: «ожирение как заболевание неизлечимо, поэтому предпринимать какие-либо действия, начинать лечение бесполезно». В этих случаях я доказываю пациенту ошибочность его измышлений, убеждая его при этом, что причиной избыточного веса является переедание, которое поддается терапевтической коррекции, если пациент принимает активное участие в процессе лечения.

У некоторых пациентов бытует представление о том, что если они приступят к диетотерапии, то вся их жизнь превратится в сплошные лишения и страдания. Такая позиция может привести к формированию у них страха перед диетой. В этом случае я объясняю, что на первых этапах диетотерапии аппетит незначительно повышается, может появиться ощущение голода, а затем происходит снижение аппетита, исчезает чувство голода и человек легко привыкает к диете. Такая коррекция ошибочности мышления, неправильных представлений помогает пациентам бороться с серьезным психическим барьером в лечении – *страхом перед диетотерапией*.

Если у вас появилось твердое желание похудеть, вы должны научиться пользоваться диетой в повседневной жизни. Для этого необходимо ориентироваться в калорийности продуктов, а также в их качестве (содержание белков, жиров, углеводов). Об этом, а также о повседневном контроле своего пищевого поведения я подробнее расскажу в главе «11 шагов к стройной фигуре».

Феномен мартынюка

«В 53 года я уже весил 208 кг. Я задыхался, не мог ходить и спать», – говорит уроженец села Скакивка Житомирской области Виктор Мартынюк, который почти за два года похудел на... 130 кг!

11 января 2009 г. имя Мартынюка как самого толстого человека Украины, потерявшего рекордное количество килограммов, было внесено в «Книгу рекордов Украины».



Вручение В. Мартынюку грамоты «Книги рекордов Украины»

Вот фрагмент его интервью украинской газете «Факты»:

– Когда «Факты» в первый раз о вас написали², много было звонков?

– Не то слово! Реакция была – не могу вам передать! Звонили и писали со всей Украины! Я даже подумать не мог, что у нас столько людей с лишним весом! Многие письма я храню до сих пор. Вот одно из них: «Добрый день, уважаемый Виктор Федорович! Пишет вам отчаявшаяся женщина. Мой муж в подобном состоянии. Его вес – 150 кг. Пытался похудеть, ничего не выходит...» Вот еще одно письмо: «Прочитала статью в “Фактах” о вашей судьбе. В ней все, как про меня. Те же проблемы со здоровьем, те же страдания. Я всю жизнь работала в торговле, люблю покушать, и мой вес сейчас 200 кг...» Другая женщина пишет: «Мой брак из-за моего лишнего веса на грани развала. Помогите спасти семью! Распишите лечение!» Но расписывать лечение не в моей компетенции, я всех направлял к врачу. Правда, некоторые люди специально приезжали в село, наводили у соседей справки, чтобы удостовериться, действительно ли я так похудел. Не знаю, садились ли они потом на диету, но некоторые говорили: «Это ж надо не есть! Я на все согласен, но не есть я не смогу! Меня все время тянет что-то пожевать!» Я им отвечал: «Выбирайте: или жить, или жевать!»

– Когда прочитал в «Фактах» о том, что Виктор Федорович похудел на столько килограммов, подумал, что мне эту статью сам Бог послал! – рассказывает житель Оратова Винницкой

² В мае 2008 г. «Факты» рассказали о Мартынюке, который за год с небольшим похудел на 121 кг.

области 60-летний Александр Берестовой. – Газету мне Бог послал в субботу, 24 мая 2008 г. Спасибо, что вы об этом написали! Я ведь чего только не перепробовал: и голодал, и в медицинских центрах лечился, и по целителям ездил... Вес падал, а потом возвращался вновь. При росте 170 см я весил 140 кг.

Мы с супругой съездили к Виктору Федоровичу и его жене в гости в Скакивку. Возвращались под таким впечатлением! Я себя ненавидел за то, что не имею такой силы воли, как Виктор Федорович. Хотя меня нельзя назвать безвольным: захотел бросить курить – и с 1981 г. не курю. Я побывал на приеме у врача и за четыре месяца сбросил 32 кг! Когда приехал в воскресенье, 11 января в Киев на прием к доктору Владимиру Миркину, встретился там с Виктором Федоровичем. Мы обнялись, поцеловались. Он стал для меня кумиром! А когда узнал, что в этот день ему еще и диплом «Книги рекордов Украины» вручают, так вообще обрадовался за него и по-хорошему позавидовал. Сбросить 130 кг!

– **А вы были рады? – спрашиваю у нового героя «Книги рекордов Украины».**

– Очень! Так волновался перед церемонией награждения, что несколько дней до поездки в Киев не мог есть. Было чувство гордости за себя, ощущение победы. Вокруг все хлопали, а в зале было около 300 человек: те, кто уже похудел, и те, кто только приехал худеть. Особенно приятно, что рекорд фиксировали в день рождения нашего доктора. Ему 11 января исполнилось 53 года. А мне 3 января исполнилось 55 лет. Я хотел быть таким, как любимый доктор Владимир Иванович: он весит 77 кг. Но немножко недотянул: на день регистрации рекорда в «Книге рекордов Украины» мой вес был 78 кг.

– **Вам пришлось представлять экспертам «Книги рекордов Украины» какие-то доказательства вашего первоначального веса?**

– Конечно! Доказательствами послужили мои старые штаны (смеется) и мой живот. Он же раньше был огромным. И осталось очень много кожи. Я постоянно качаю пресс, и она потихоньку подтягивается. Иначе висела бы, наверное, до колен. Пока врач не советует делать пластическую операцию. Что делать с этими «доказательствами бывшего веса», доктор будет решать дальше.

– **Как вы себя сейчас чувствуете?**

– Отлично! Нет бессонницы. Дышу и хожу легко. Давление – 120/80, пульс – 70 ударов в минуту. Могу и пробежать, и мешки носить, и за плугом ходить. Езжу круглый год на велосипеде. А недавно на рынке мне сделали скидку, когда я покупал куртку 50-го размера. Сказали – из-за того, что размер маленький. И не мечтал с моим бывшим 80-м (!) размером одежды когда-нибудь такое услышать! А еще после статьи в «Фактах» у меня началась другая жизнь. Только и делаю, что даю интервью газетам и телевидению. Сначала стеснялся, а теперь понимаю: молчать о том, как худел, нельзя. Вдруг это поможет другим людям? В прошлом интервью в «Фактах» я вам сказал, что после похудения у меня стала прибывать мужская сила. Так у журналистов теперь это любимый вопрос – о сексе. (Смеется.) И вы опять будете спрашивать? (С охотой.) Спрашивайте, пожалуйста!

– **Продолжает прибывать мужская сила, Виктор Федорович?**

– А как же! Мы с женой спали раньше на двух разных диванах, а сейчас – на одной кровати. Она не нарадуется!.. А все потому, что и сейчас придерживаюсь этого режима. Буду на нем, пока буду жить!

Лариса Крупина, газета «Факты», 15 января 2009 г.

11 Шагов к стройной фигуре

Тот, у кого есть для чего жить, может выдержать почти любое «как».

Нищие

Итак, мы подошли к самому главному вопросу: как же все-таки победить ожирение? Какое действие, какой шаг необходимо сделать для того, чтобы победить самого себя? Что нужно предпринять, чтобы вырваться из жирового плена? Предлагаю всем страдающим от лишнего веса сделать последовательно 11 шагов или действий к победе. Да, да, именно шагов! Потому как борьба с самим собой не терпит неконкретности и требует действий! Вы должны:

- 1) пройти пищевой тест;
- 2) осознать свою вину перед собой;
- 3) испытывать истинное желание нормализовать свой вес;
- 4) иметь серьезный мотив для лечения и решить для себя окончательно, нужно вам это лечение или нет;
- 5) принять новую модель своего пищевого поведения;
- 6) определить свой лишний вес;
- 7) спланировать сроки нормализации веса;
- 8) сделать решительный шаг к новой жизни, к новому пищевому поведению, то есть начать диетотерапию;
- 9) признать существование причинно-следственной связи между перееданием и избыточным весом, между диетой и похудением;
- 10) с помощью самовнушения укрепить свою волю к победе, выработать в себе негативное отношение к перееданию и позитивное к диете;
- 11) научиться бороться с «голодными» приступами.

Шаг 1: пищевой тест

Прежде чем приступить к нормализации своего веса, необходимо с помощью пищевого теста определить роль и место пищи в вашей жизни и провести тщательный анализ вашего пищевого поведения. Я уже говорил, что при нарушении пищевого поведения еда может играть роль универсального заполнителя или успокоителя. При этом нарушается структура приема пищи, что само по себе ведет к увеличению объема ее потребления и усилению влечения к жиroadобразующим продуктам. В этом тесте я предлагаю вам проанализировать свое пищевое поведение (табл. 2). Выберите «ДА» или «НЕТ».

Таблица 2. Контролируете ли вы свое питание

1. Перехватываете ли вы на бегу?	
↓ ДА	↓ НЕТ
2. Вы едите 3–4 раза в день?	
↓ ДА	↓ НЕТ
3. Едите ли вы чаще четырех раз в день?	
↓ ДА	↓ НЕТ
4. Употребляете ли вы пищу в одно определенное время и в одном определенном месте?	
↓ ДА	↓ НЕТ
5. Употребляете ли вы пищу, где придется и когда придется? Другими словами, у вас нет определенного места и времени для приема пищи.	
↓ ДА	↓ НЕТ
6. Любите ли вы поесть вкусенького при просмотре телевизора или чтении книги?	
↓ ДА	↓ НЕТ
7. Можете ли вы вспомнить все, что съели накануне?	
↓ ДА	↓ НЕТ

Если во время тестирования вы выявили у себя какие-либо пищевые нарушения в структуре питания, необходимо определить основные пути их устранения, а также ответить на главный вопрос: контролируете ли вы свое питание? Предлагаю основные варианты ответов.

- *Вы полностью контролируете свое питание.* Вы едите 3-4 раза в день, употребляете пищу в одно определенное время и в одном определенном месте. Это означает, что у вас правильная структура питания и вы избегаете случайных приемов пищи.

- *Вы нарушаете общепринятую структуру питания.* Если вы перехватываете пищу на бегу, то вам следует серьезно отнестись к структуре питания. Чтобы правильно контролировать питание, вам необходимо следовать главному правилу нормального пищевого поведения: есть в определенное время и в определенном месте (кухня, столовая).

- *У вас полностью отсутствует контроль за питанием.* Вы едите чаще четырех раз в день, допускаете случайные, незапланированные приемы пищи, где придется и когда придется. Вы любите поесть чего-нибудь вкусенького (чипсы, конфеты, шоколад и др.) при просмотре телевизора или чтении книги. Если у вас спросить, что вы съели за день и где вы питались в течение дня, думаю, вы не сможете точно ответить на этот вопрос. Вам следует строго соблюдать структуру распределения приемов пищи (завтрак, обед, полдник, ужин). Избегайте случайных перекусов в кафе, компании друзей. В то же время нельзя пропускать приемы пищи, так как, если вы проголодаетесь, вам будет сложнее избежать срыва.

Теперь предлагаю вам пройти тесты для выявления причин переедания (табл. 3, 4).

Таблица 3. Заполняете ли вы свободное время едой

1. Любите ли вы покупать продукты на рынке, в магазине?	
↓ ДА	↓ НЕТ

2. Когда вам нечего делать, вы заглядываете в холодильник, приходите на кухню?	
↓ ДА	↓ НЕТ
3. Испытываете ли вы скуку вечером после работы, в выходные дни?	
↓ ДА	↓ НЕТ
4. Едите ли вы, когда вам скучно?	
↓ ДА	↓ НЕТ
5. Можете ли вы организовать культурный досуг?	
↓ ДА	↓ НЕТ
6. Живете ли вы изолированно?	
↓ ДА	↓ НЕТ
7. Бывают ли у вас случаи, когда нечем заполнить свободное время?	
↓ ДА	↓ НЕТ
8. Ходите ли вы в театр, кино?	
↓ ДА	↓ НЕТ

- У вас правильный стереотип питания и вы не заполняете свободное время едой.

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.