

КАК ПОХУДЕТЬ

И. В. ПЕРЕЛЫГИН, Г. Т. ПЕРЕЛЫГИНА

# КРАСНАЯ ТАБЛЕТКА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА



16+

SMART SLIM SURFING – SSS  
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ СНИЖЕНИЕ ВЕСА

**Игорь Вениаминович Перельгин  
Гаина Томовна Перельгина  
Ольга Юрьевна Пахомова  
Красная таблетка  
для снижения веса**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=57366056](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57366056)  
SelfPub; 2020*

**Аннотация**

Книга написана врачом-репродуктологом, основателем клиники «Генезис Днепр» Игорем Перельгиным в соавторстве с Гаей Перельгиной. В книге представлена авторская концепция снижения веса, основой которой является выполнение 12 законов, направленных на восстановление здоровья, когда похудение становится закономерным результатом. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

Информация о книге	4
* * *	5
ВВЕДЕНИЕ. Интеллектуальное снижение веса, или Smart Slim Surfing[1] SSS	7
ПЕРВЫЙ ЗАКОН. Полное обследование всего организма	20
ВТОРОЙ ЗАКОН. Полный отказ от сладкого и сладких вкусов	31
ТРЕТИЙ ЗАКОН. Полноценный сон ночью	42
Конец ознакомительного фрагмента.	44

# Інформація о книзі

Книга написана лікарем-репродуктологом, засновником клініки «Генезис Дніпро» Ігорем Перелигіним у співавторстві з Гаєю Перелигіною.

У книзі представлена авторська концепція зниження ваги, основою якої є виконання 12 законів, спрямованих на відновлення здоров'я, коли схуднення стає закономірним результатом.

Книга написана врачом-репродуктологом, основателем клиники «Генезис Днепр» Игорем Перельгиным в соавторстве с Гаей Перельгиной.

В книге представлена авторская концепция снижения веса, основой которой является выполнение 12 законов, направленных на восстановление здоровья, когда похудение становится закономерным результатом.

*Усі авторські права захищені і належать І. В. Перелигіну та Г. Т. Перелигіній*



*«Ничто не обходится в жизни так дорого, как  
болезнь и – глупость»  
Зигмунд Фрейд*

## **РЕЦЕНЗИЯ**

В книге «Красная таблетка для снижения веса» авторы рассказывают о проблемах ожирения с точки зрения современной науки и дают ценные практические рекомендации по снижению веса в доступной и легкой форме.

Выводы и советы читателям основаны на результатах изучения трудов и практик зарубежных и отечественных исследователей, а также собственном богатом клиническом опыте врача, который и привел к переосмыслению современных стандартов борьбы с ожирением.

Книга предназначена всем, кто хочет жить долго и сохранить свое физическое и ментальное здоровье до глубокой старости.

*Вице-президент Геронтологического общества РАН,  
директор СПб института биорегуляции и геронтологии,  
член-корреспондент РАН, заслуженный деятель науки РФ,  
профессор, доктор медицинских наук Хавинсон Владимир  
Хацкелевич*

Plabrenay

# **ВВЕДЕНИЕ. Интеллектуальное снижение веса, или Smart Slim Surfing<sup>1</sup> SSS**

Концепция интеллектуального снижения веса предполагает прежде всего взаимодействие между врачом и пациентом, когда есть:

**УМНЫЙ ДОКТОР** – врач с обширными медицинскими знаниями в области не только диетологии и нутрициологии, но и эндокринологии, традиционной и «нетрадиционной» медицины. Обязательно – с опытом клинической работы.

**УМНЫЙ ПАЦИЕНТ** – который **слушает и слышит...** Человек с четкой мотивацией на выздоровление, готовый к осмыслению сложившейся ситуации и диалогу.

**Smart Slim Surfing SSS – это надежная, эффективная и комфортная программа постепенного снижения веса без вреда для здоровья!!!**

Я дал прочитать эти мысли своему коллеге, очень уважаемому человеку, и, знаете, что он ответил?

---

<sup>1</sup> Smart slim surfing – авторская программа снижения веса (дословно с англ. – «умный серфинг похудения»), когда умный доктор и умный пациент совместно «ловят» волну в решении проблемы снижения веса.

Он долго смеялся, а потом спросил: *«А для кого ты вообще это написал? Ты назвал свой метод «Интеллектуальное снижение веса», но где ты видел... жирных интеллектуалов?»*

Но, на самом деле, эта книга действительно для тех полных интеллектуалов, которые, возможно, в силу рода своей деятельности далеки от медицины, но способны к переосмыслению своего образа жизни и ждут от врача реальной и эффективной помощи.

Она о том, как получить новое качество жизни для тех, у кого уже есть проблемы с лишним весом, холестерином, сахарным диабетом, подагрой, болезнями суставов, давлением, синдромом хронической усталости. Словом, когда уже возникли состояния, вызванные нарушением обмена веществ.

## **КРАСНАЯ ТАБЛЕТКА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА**

Помните знаменитую сцену из культового фильма «Матрица», где Морфеус предлагает Нео выбрать, какую таблетку принять: синюю или красную?

*«Примешь синюю таблетку, – и сказке конец. – Ты проснешься в своей постели и подумаешь, что это был сон». «Примешь красную таблетку – и войдешь в страну чудес.*

*Я покажу тебе, глубока ли кроличья нора. Помни:*

*я лишь предлагаю тебе узнать правду, больше ничего».*

Большинство пациентов, приходящих с проблемами излишнего веса, просят выписать какие-нибудь хорошие таблетки для снижения веса. Как было бы хорошо: ничего не меняя и не прикладывая никаких усилий, просто «принять таблетку» и при этом худеть без вреда для здоровья.

**НО ТАК НЕ БЫВАЕТ!!!**

**Я надеюсь, что эта книга и станет для Вас  
КРАСНОЙ ТАБЛЕТКОЙ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА**

**«Полные женщины хороши зимой – для тепла,  
а летом – для тени».**



## **КОГДА ВЫ ДОЛЖНЫ БРОСИТЬ ВСЕ И НАЧАТЬ РАБОТАТЬ НАД СОБОЙ?**

- Когда Ваш вес превышает норму более чем на 10 кг, окружность живота у мужчин превышает 96 см, а у женщин 86 см.
- Когда у Вас повышенное артериальное давление: верх-

ная граница – 140 мм рт. ст. и выше.

- Когда у Вас повышен уровень липидов в крови.
- Когда у Вас **гомоцистеин**<sup>2</sup> выше 8 мкмоль/л.
- Когда у Вас жирные волосы и проблемная кожа независимо от возраста.
- Когда Вам предлагают операцию по замене суставов и не говорят, что сначала необходимо похудеть.
- Когда у Вас натошак повышен уровень сахара в крови и высокий уровень **гликированного гемоглобина**<sup>3</sup>.
- Когда у Вас высокий уровень инсулина в крови при нормальных показателях сахара.
- Когда женщине во время климакса не помогает гормонозаместительная терапия и спорт, и все равно идет прибавка веса.
- Когда начал «жать» под мышками и в талии автомобиль.
- Когда Вы из-за живота не можете видеть собственный половой член, и когда Вас женщины любят только за деньги.)))
- Когда у мужчин возникают проблемы с эрекцией, а у женщин с либидо.

---

<sup>2</sup> Гомоцистеин – серосодержащая аминокислота, продукт обмена аминокислот метионина и цистеина. Избыток гомоцистеина – маркер развития атеросклероза и других болезней старости.

<sup>3</sup> Гликированный гемоглобин (А1с) – это величина среднего содержания глюкозы в крови за последние 2–3 месяца.

**Очень полная дама звонит в клинику по похудению: – Скажите, а ваша клиника действительно гарантирует значительное похудение за короткий срок? – О да, мадам...**

**– Дело в том, что мне муж сделал чудесный подарок на день рождения, но я не могу в него влезть...**

**– Мадам, мы обещаем, что через 2 месяца Вы сможете свободно надеть Ваше новое платье...**

**– При чем здесь платье?! Муж подарил мне машину!**



Вспомним фильм «Пятый элемент» Люка Бессона, когда для спасения Земли сложились 4 стихии и 5-й элемент – Любовь, – которая соединила их. И этот элемент был самым необходимым условием получения результата – спасения планеты. Замечательный образ.

Так вот, по аналогии, для решения любой медицинской проблемы необходимо соединение нескольких компонентов, но всегда ключевым будет —

**СИЛЬНАЯ МОТИВАЦИЯ** – страстное желание пациента преодолеть проблему, чтобы не получилось как в анекдоте:

**Толстого мужика приговорили к казни на электрическом стуле, а он в него не влезает. Посадили на диету – поправился на 10 кг. Стали давать только хлеб и воду – еще 10 кг прибавил. Оставили одну воду – еще плюс 10 кг.**

**Не выдержали: – Да что ж ты, гад, никак не худеешь-то???**

**– Мотивации, понимаешь, нет.**



Итак, одно из главных условий в снижении веса – это, конечно же, мотивация.

Многие известные диетологи обещали нам здоровую и долгую жизнь. К сожалению, историей своей жизни они доказали обратное...

**Адель ДЭВИС** – биохимик из США, активно пропагандировала нутрицевтику: питание для здоровья и долголетия. Считала, что витамины и минералы помогут вылечить прак-

тически любые болезни.

*Умерла в 70 лет. Рак.*

**Роберт АТКИНС** – кардиолог, автор низкоуглеводной диеты, при которой уровень глюкозы в крови снижается и организм в качестве топлива использует собственный жир.

На его диете похудело свыше 60 миллионов человек, включая Брэда Питта, Дженнифер Энистон, Рене Зельвегер и Кэтрин Зету-Джонс!

*Умер в 72 года от травмы головы, но за две недели до этого у него все же был инфаркт. На момент смерти он весил 116 кг. И этот человек учил мир худеть!*

**Натан ПРИТИКИН** – автор знаменитой низкожировой диеты для профилактики инфарктов, инсультов и продления жизни. Создал в Майами Центр долголетия Притикина, действующий до сих пор. Вечный оппонент доктора Аткинса.

*Покончил с собой в 69 лет, страдая от лейкемии.*

**Аллен КАРР** – прославился оригинальными и легкими способами избавляться от всех зависимостей – бросать пить, курить, избавляться от лишнего веса. Позволял поглощать любимую еду и при этом сохранять желаемый вес без диет и изнурительных упражнений. Главное, считал он, – не чувствовать себя несчастным и обделенным.

*Умер в 72 года. Рак легких. Все же он долго курил.*

**Доктор Ф. БАТМАНГХЕЛИДЖ** – всемирную извест-

ность получил своими книгами о пользе воды для здоровья и долголетия.

*Умер в 72 года от пневмонии.*

**Доктор Дж. ОЗАВА** – создатель современной макробиотики, ввел разделение продуктов на инь-ян, делал упор на крупы. Утверждал, что макробиотическая диета – лучшее лечение рака.

*Умер от рака в 72 года. Видно, ошибался.)*

**Марк ХЬЮЗ** – папа «Гербалайфа», автор системы сетевых продаж БАДов и знаменитого значка «Хочешь похудеть? Спроси меня, как!» Тут вообще без комментариев.)

*Умер в 44 года. Бог шельму метит.)*

**Мишель МОНТИНЬЯК** – автор книг «Ешьте и молодейте», «Я ем – значит я худею», гуру французской диетологии, делал ставку на хорошие, правильные углеводы и белки. Правильными же он считал продукты с низким гликемическим индексом.

Утверждал, что худеть можно, не теряя радости жизни. Разрешал по бокалу красного вина в день и иногда десерты.

*Умер в возрасте 66 лет от рака предстательной железы.*

**Герберт ШЕЛТОН** – активный последователь и пропагандист известной методики раздельного питания. Белки и углеводы предлагал потреблять отдельно.

*В возрасте 77 лет оказался прикованным к постели из-*

*за дегенеративного нервно-мышечного заболевания. Умер тринадцать лет спустя, так и не встав с кровати.*

Каждому из них, очевидно, не хватило знаний, системного образования, врачебного опыта, и в целом, более всестороннего подхода к проблеме излишнего веса.

## **Есть о чем подумать!**

Конечно, все они были разными людьми с изначально разным уровнем здоровья и образования.

Они были людьми прежде всего со своими слабостями и привычками... Кто-то много курил всю жизнь, как Алан Карр, кто-то пил, как истинный француз, кто-то – вполне возможно, питался экологически грязной едой или испытывал зашкаливающий уровень стресса.

## **NB!**

**Невольно приходишь к выводу: одно лишь бездумное и неосторожное использование любых диет и систем питания без тщательного обследования и анализа истории жизни конкретного пациента, без понимания его медицинских проблем может привести иногда к катастрофическим результатам!**

Надо четко понимать, что стратегия снижения веса для 15-летней девочки-подростка и 55-летней женщины будет

абсолютно разной.

Для людей с сахарным диабетом, язвой желудка, непереносимостью глютена, синдромом раздраженного кишечника, болезнями почек, депрессией – рекомендации могут значительно различаться.

Но... конечно, есть общие правила и законы, применимые для всех!

## **КВИНТЭССЕНЦИЯ**

**Моя методика ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ СНИЖЕНИЕ ВЕСА** состоит из 12 законов, следуя которым, Вы гарантированно сможете привести свое тело в соответствие с желаниями и потребностями своей души.

**Первым и самым важным ЗАКОНОМ** является комплексное обследование всего организма.

**Ведь у избыточного веса всегда есть причина!**

**Курс снижения веса** рассчитан в среднем на год, но уже через полгода Вы не захотите изменять своим новым привычкам и вкусам и тем более вернуться к прежнему весу.

**Соблюдение этих законов** поможет Вам избавиться от лишних килограммов комфортно, осмысленно, не теряя радости жизни, и, самое главное, с пользой для здоровья.

**Не будет никаких подсчетов калорий!!!!**

Прочитирую мнение профессора диетологии Калифорнийского университета Линды Бэкон относительно диет: *«Сидеть на диете – наихудшее решение для людей, желающих контролировать свой вес. Ведь именно диета – кратчайший путь к тому, чтобы набрать вес».*

# **ПЕРВЫЙ ЗАКОН. Полное обследование всего организма**

**Для того чтобы я как музыкант сыграл партию снижения Вашего веса, мне необходимы ноты – ключевые маркеры Вашего здоровья.**

Полное обследование организма абсолютно необходимо для безопасного и эффективного процесса похудения!!! Ведь любой избыточный вес всегда свидетельствует о нарушениях обмена веществ в организме и, в целом, о его дисбалансе.

## **У ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА ВСЕГДА ЕСТЬ ПРИЧИНЫ!!!**

Их необходимо выяснить до начала программы снижения веса.

Это могут быть первичные генетические причины, например, врожденные мутации рецепторов, генетически обусловленные дефициты **лептина**<sup>4</sup> и **грелина**<sup>5</sup>, а также некоторые

---

<sup>4</sup> Лептин – гормон белой жировой ткани, ответственный за аппетит, его пониженное содержание (иногда генетически детерминированное) приводит к перееданию. Повышает уровень гормона лептина пища, богатая жирными кислотами Омега-3.

<sup>5</sup> Грелин – гормон голода, вырабатывается стенками желудка и подает сигнала-

достаточно редкие врожденные заболевания. Это также надо иметь в виду.

## НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ ПРИЧИНЫ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА

Достаточно часто ожирению способствуют **сбои в работе эндокринной системы** человека. Например, сниженная функция щитовидной железы (гипотиреоз), гипоталамическая дисфункция, избыточная выработка гормонов надпочечников (синдром Кушинга), дефицит гормона роста, дефицит половых гормонов, сахарный диабет 2-го типа и другие проблемы.

Различные **психологические причины**, длительные и хронические стрессы, затяжная депрессия, маниакальные состояния и возникающие на их фоне расстройства пищевого поведения требуют отдельного внимания и осмысления.

Понятно, что без **специализированной врачебной коррекции** всех этих состояний просто неэффективно проводить любые программы снижения веса.

К ожирению приводит также и целый **ряд медикаментов**: некоторые антидепрессанты, оральные контрацептивы, нейролептики, противосудорожные препараты, глюкокорти-

---

лы в мозг (активирует соматотропный гормон). Если грелина много в крови, то человеку очень трудно добиться чувства насыщения. Главные враги грелина – полноценный сон и белки.

коиды<sup>6</sup> и другие. Пациент должен обязательно проинформировать лечащего врача обо всех препаратах, которые он принимает.

Однако наиболее частая причина избыточного веса – это все же так называемое **алиментарное ожирение**, или, по-просту говоря, постоянное и хроническое переедание, потребление вредных для организма продуктов, нарушающих обмен веществ, когда количество потребляемой пищи – энергии значительно превышает энергетические затраты и наступает так называемое **энергетическое отравление**.

Чтобы разобраться во всем этом многообразии факторов, влияющих на избыточный вес, **на самом первом этапе** необходима обстоятельная беседа с врачом, а возможно, и не одна. Вы должны подробно рассказать обо всех своих жалобах, о себе, Вашем образе жизни и привычках, о том, чем болели на всех этапах Вашей жизни и даже как Ваша мама вынашивала Вас во время беременности. Есть ли у ваших близких родственников сахарный диабет 2-го типа, ожирение, ранние инфаркты или инсульты, – все имеет значение.

С этой целью мной также разработан **специальный опросник для мужчин<sup>7</sup> и женщин<sup>8</sup>**.

---

<sup>6</sup> Глюкокортикоиды (кортизол, кортизон, кортикостерон) – гормоны коры надпочечников, влияющие на обмен углеводов.

<sup>7</sup> Опросник для женщин и мужчин: [ivf-genesis-dnepr.ua/anketa/pohudenie](http://ivf-genesis-dnepr.ua/anketa/pohudenie)

<sup>8</sup> Опросник для женщин и мужчин: [ivf-genesis-dnepr.ua/anketa/pohudenie](http://ivf-genesis-dnepr.ua/anketa/pohudenie)

# ЧТО ЖЕ ДОЛЖНО ВКЛЮЧАТЬ В СЕБЯ КОМПЛЕКСНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ?

Это, прежде всего:

- развернутое биохимическое исследование крови, включающее в себя печеночный и почечный комплексы, липидограмму<sup>9</sup>, маркеры функционирования печени, почек, поджелудочной железы, селезенки;
- исследования крови на гормоны щитовидной железы, половые гормоны, гормоны гипофиза (ЛГ, ФСГ, СТГ, пролактин) и надпочечников;
- исследования инфекционного профиля, в том числе на вирусные гепатиты, ВИЧ;
- определение уровня гликированного гемоглобина, С пептида<sup>10</sup>;
- индекса Хома<sup>11</sup> как маркера инсулинорезистентности<sup>12</sup>,

---

<sup>9</sup> Липидограмма, или липидный профиль – это комплексное исследование, определяющее уровень липидов (жиров) различных фракций крови. Позволяет обнаружить различные нарушения жирового обмена.

<sup>10</sup> С-пептид – компонент секрета эндокринной части поджелудочной железы, который является показателем выработки инсулина и используется для диагностики сахарного диабета (СД).

<sup>11</sup> Индекс НОМА – один из маркеров инсулинорезистентности. Это уровень глюкозы натощак (ммоль/л), умноженный на уровень инсулина натощак (мкМЕ/мл) и деленный на 22,5. В норме он не должен превышать – 2,7.

<sup>12</sup> **Инсулинорезистентность** – это снижение чувствительности тканей орга-

а также лептина, грелина и адипонектина<sup>13</sup>;

- особенно необходимо обратить внимание на такие важные маркеры общего состояния организма, как уровень гомоцистеина<sup>14</sup>, ферритина<sup>15</sup>, Омега 3, витамина Д;

- качественное ультразвуковое исследование всех органов и систем, включая лимфатическую систему; доплерометрию сосудов шеи, головного мозга и паховой области как важный маркер состояния внутренней выстилки сосудов – интимы;

- желательно выполнить денситометрию (определение плотности костей), гастроскопию и колоноскопию.

Ведь, к примеру, при выявлении язвы желудка, язвенного гастрита или опухолевых процессов тактика ведения пациентов на снижение веса будет вырабатываться уже с учетом выявленных нарушений.

## **Слышал, что для похудения полезен уголь... Вот думаю: пить или разгружать?!**

---

низма к действию инсулина.

<sup>13</sup> Адипонектин – гормон белой жировой ткани, его недостаток приводит к инсулинорезистентности и ожирению.

<sup>14</sup> Гомоцистеин – серосодержащая аминокислота, продукт обмена аминокислот метионина и цистеина. Избыток гомоцистеина – маркер развития атеросклероза и других болезней старости.

<sup>15</sup> Ферритин – белок, в составе которого железо запасается в тканях. Маркер скрытых анемий и гипоксических состояний.



## ТЕСТ НА ПИЩЕВУЮ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ

Всем пациентам перед программой снижения веса я рекомендую пройти тесты на определение пищевой непереносимости.

Хочу обратить Ваше внимание, что существует некоторая терминологическая путаница в определении понятия «пищевая непереносимость». Я придерживаюсь мнения, что это общий термин, включающий в себя:

**1. ФЕРМЕНТНУЮ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ**, врожденную или приобретенную. Например, непереносимость глютена, лактозы или казеина.

**2. РЕАКЦИЮ ИММУНИТЕТА** на некоторые пищевые продукты с манифестацией (аллергические реакции) и без

нее (скрытые формы).

**3. РЕАКЦИЮ ОРГАНИЗМА НА ТОКСИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ** разнообразных химических веществ: консервантов, красителей, разрыхлителей, усилителей вкуса, антибиотиков, пестицидов и гербицидов.

Главное – это ответ на вопрос: из-за чего возникает непереносимость пищи?

### **ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?**

Все варианты и формы непереносимости продуктов питания часто приводят к так называемому синдрому «дырявого кишечника», плохому усвоению белка, витаминов и минералов. Это, в свою очередь, запускает механизмы истощения иммунитета.

Несомненно одно: врожденная или приобретенная непереносимость определенных продуктов является одной из основных причин нарушения обмена веществ в организме.

Пищевую непереносимость можно сравнить с обезьяной, которая корчит разные рожицы. Нередко пищевая непереносимость маскируется под разные заболевания и довольно часто приводит к набору веса.

– Дорогой, а ты помнишь, когда ты в меня влюбился???

– Ага, конечно! Это было тридцать

килограммов назад...)))



**NB!**

Следует отметить, что к результатам лабораторных исследований на пищевую непереносимость нужно относиться вдумчиво, с осторожностью, ориентируясь прежде всего на жалобы пациента и клиническую картину.

Необходимо помнить, что проявления непереносимости продуктов часто зависят и от способа приготовления пищи. Один и тот же продукт в сыром виде будет приводить к проблемам, а в вареном – нет, и наоборот.

**Не стоит забывать главного: наиболее важна экологическая чистота данного продукта питания.**

## **ОБСЛЕДОВАНИЕ НА ТЯЖЕЛЫЕ МЕТАЛЛЫ**

До начала программы похудения я рекомендую провести исследование на тяжелые металлы. Особенно это касается людей, проживающих в неблагоприятных зонах, работающих на вредном производстве, а также тех, у кого в рационе **много морской рыбы и морепродуктов**.

Как известно, тяжелые металлы опасны тем, что обладают высокой биологической активностью, легко встраиваются в обмен веществ человека и замещают жизненно важные микроэлементы и минералы, нарушая при этом природные процессы роста и метаболизма человеческого организма. Наиболее чувствительной как раз и оказывается нейроэндокринная система.

**Армянскому радио задают вопрос:**

**– Что делать женщине, если она очень толстая?**

**– Пусть вертит обруч.**

**– А если она не влезает в обруч?**

**Армянское радио озадаченно замолкает, но тут вмешивается турецкое радио:**

**– Слушайте, не надо портить красивую женщину!**



## **КВИНТЭССЕНЦИЯ**

**Максимально полное обследование пациента и правильная его трактовка – это ключ к решению проблемы избыточного веса.**

**Только когда врач получает на руки результаты Вашего обследования, у него открывается путь к разумным, сбалансированным и строго индивидуальным рекомендациям, которые и станут основой безопасно-**

**го снижения веса, а самое главное, – стабильности полученного результата.**

## **ВТОРОЙ ЗАКОН. Полный отказ от сладкого и сладких вкусов**

В том числе отказ от всех «ОЗОВ»:

**фруктОЗы, лактОЗы, глюкОЗы, мальтОЗы и маннОЗы, и вообще от всех простых углеводов .**

**Для того чтобы эффективно использовать этот закон, необходимо понять главное: простые углеводы – это все то, что моментально всасывается в кровь, вызывая быстрый всплеск глюкозы в крови и, соответственно, чрезмерный выброс инсулина, который и запускает процесс накопления жира.**

**Простые или быстрые углеводы – это хлеб, все каши, макароны, спагетти, картофель, все крахмалистые овощи (морковь, свекла, помидоры, репа), а также – молочный шоколад, конфеты, тортики, кока-кола, все сладкие напитки и даже... сладкие фрукты, сухофрукты и мед.**

**Чем толще наши морды, тем теснее наши ряды...**



**NB!**

**Надо помнить, что для полноценного питания клеток организма человеку необходимо не более 10 г глюкозы в час. Только это количество может быть полноценно усвоено в качестве необходимой энергии. Все, что поступает свыше этой нормы, по законам физиологии переходит в жировую ткань.**

**ЧТО ЖЕ ТАКОЕ САХАР?**

**САХАР – это ГЛЮКОЗА + ФРУКТОЗА.**

Сахар есть во всем, что имеет сладкий вкус. Каждый вид сахара имеет свое название и свой состав, но все они сделаны из трех основных элементов: глюкозы, фруктозы и лактозы.

Главная в этой тройке – **ГЛЮКОЗА.**

Все, что мы съедаем, в конечном счете превращается в **глюкозу**. В частности, крахмал из потребляемых нами хлеба, картофеля, каш и спагетти – очень быстро переходит в

**ГЛЮКОЗУ**, хотя мы и не съели ничего сладкого.

## **ФРУКТОЗА**

Это основной вид **сахара**, который поступает в наш организм вместе с фруктами. Для ее расщепления требуется меньше инсулина, чем для обработки глюкозы. Это, несомненно, положительный момент. Но при этом **фруктоза точно так же очень быстро повышает уровень глюкозы в крови**. Поэтому – все сладкие фрукты: апельсины, виноград, манго, хурма, бананы, сладкие яблоки нужно вообще исключить из рациона худеющих<sup>16</sup>.

## **ЛАКТОЗА**

Это молочный **сахар**. Для некоторых людей **является еще и сильным аллергеном**. **Лактозная непереносимость** – частое явление. Молоко нужно исключить всем желающим снизить вес.

Кисломолочные продукты содержат меньшее количество **лактозы** и лучше усваиваются. Вполне допустимы в рационе худеющих.

## **МАЛЬТОЗА**

Образуется из солода, например, пшеницы, ячменя и ржи...

Поэтому пиво – это в чистом виде простые углеводы. Его

---

<sup>16</sup> Экзотические фрукты: [ivf-genesis-dnepr.ua/info/262](http://ivf-genesis-dnepr.ua/info/262).

необходимо ограничивать, а лучше на первых этапах вообще исключить.

**Доктор, я больше не могу выдерживать эту диету. Представляете, я вчера чуть было не откусила своему мужу ухо.**

**– Ничего страшного. Как перекус можно. Подумаешь, всего сорок калорий.**



У большинства людей с избыточным весом сформирована довольно сильная зависимость от сахара и углеводного типа питания.

Многие и дня не могут прожить, чтобы не съесть чего-ни-

будь сладенького и «вкусенького». Тяга к сладкому иногда бывает настолько сильной, что ее даже сравнивают с наркотической зависимостью.

Частично это связано с детскими пищевыми привычками и семейными традициями, национальными особенностями питания. Например, все привычные восточные сладости в мусульманских странах.

Тяга к сладкому нередко бывает связана и с депрессивными состояниями и, возможно, врожденным или же приобретенным **дефицитом выработки нейромедиаторов**: дофамина и серотонина.

**Дефицит хрома и магния** также может являться причиной неконтролируемой тяги к сладкому.

Часто приходится сталкиваться с **неверными представлениями о пользе сладкого для мозга**, а также его содержании и количестве в некоторых продуктах.

Например, довольно широко распространено абсолютно неправильное мнение об исключительной пользе для здоровья апельсиновых, морковных и яблочных фрешей, меда и сухофруктов. При этом забывают о том, что содержание фруктозы в них просто зашкаливает!!!

Одним из ключевых моментов является также **незнание и непонимание той степени вреда, которую сахар вообще наносит организму**. Ведь именно сахар, а вовсе не жирная пища приводит ко всем воспалительным процессам в организме человека: атеросклерозу, инфарктам и инсуль-

там, аутоимунным заболеваниями, гипервозбудимости у детей.

Так или иначе, совершенно необходимо **ТАК ПЕРЕ-СТРОИТЬ СВОЕ СОЗНАНИЕ**, чтобы при виде конфет, пирожных, мороженого и даже сладких фруктов возникало стойкое к ним отвращение.

**Перестать есть все сладкое – это как бросить курить: трудно, но необходимо.**

## **ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ<sup>17</sup>**

**Это информация о том, как продукт влияет на повышение уровня глюкозы в крови.**

Сегодня разработаны таблицы с указанием гликемического индекса продуктов.

Но, **во-первых**, эта информация неточная, а иногда и ошибочная. Дело в том, что, например, яблоко, выросшее на приусадебном участке, и яблоко, созревшее на капельном поливе в массовом производстве, будут иметь разный **гликемический индекс**. Даже итальянские спагетти разных производителей или разные сорта риса будут иметь разный гликемический индекс. Способ приготовления продуктов также имеет решающее значение.

---

<sup>17</sup> Гликемический индекс – это величина, показывающая, насколько быстро углеводы из тех или иных продуктов питания поднимают уровень сахара крови.

**Во-вторых**, гликемический индекс того или иного продукта будет разным у разных людей!!!

**Поэтому я рекомендую всем худеющим использовать специальное**

## **УСТРОЙСТВО НЕПРЕРЫВНОГО КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ<sup>18</sup>**

Этот прибор фиксируется на руке на две недели. В результате Вы получаете бесценную информацию о влиянии на уровень глюкозы в крови **конкретно у Вас** того или иного продукта.

Поверьте, Вы будете очень удивлены, когда несколько ложек полезного красного риса, полезной зеленой гречки или цельной овсянки, небольшой кусочек черного хлеба, морковный или яблочный фреш будут вызывать пиковые показатели глюкозы в крови.

**Странно: вроде бы ничего сладкого Вы и не ели?!**

Благодаря этому устройству у Вас появится шанс понять, какой реальный гликемический индекс у продуктов, которые Вы едите и научиться, наконец-то, правильно питаться.

---

<sup>18</sup> Устройство непрерывного контроля сахара в крови – глюкометр Freestyle Libre – это современный прибор для суточного мониторинга глюкозы в крови. Устанавливается на две недели.

## НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ХЛЕБЕ

Доказано, что **хлеб** способен вызвать не только колоссальный всплеск уровня глюкозы в крови, но также, как показали недавние исследования, он содержит в себе особые вещества – **экзорфины**<sup>19</sup>, которые вызывают зависимость<sup>20</sup> на наркотическом уровне. Именно поэтому многие люди и не могут отказаться от хлеба<sup>21</sup>!

Заметьте, на земле нет ни одного продукта, который бы не вызывал пресыщения. Нам надоедает даже самая изысканная еда. А вот с хлебом такого нет, его можно есть сколько угодно, практически каждый день, особенно если он хорошо испечен. Это объясняется действием **экзорфинов**.

Не забываем и о **глютене**<sup>22</sup>, ответственном за синдром раздраженного кишечника и пищевые аллергии.

Обработка злаковых проводится пестицидами и гербици-

---

<sup>19</sup> Экзорфины – это опиоидные фрагменты ряда белков пищи (глютеинов, соевых, Рубиско, казеинов). После образования в желудочно-кишечном тракте экзорфины способны воздействовать на центральную нервную систему.

<sup>20</sup> Зависимость. Тяга к сладкому – фильм «Сахар» ([youtube.com/watch?v=ORSZybTgzzA](https://youtube.com/watch?v=ORSZybTgzzA)).

<sup>21</sup> Хлеб как наркотик – статья ([lchf.ru/12616](http://lchf.ru/12616)).

<sup>22</sup> Глютен (лат. gluten – клей) – понятие, объединяющее группу белков, обнаруженных в семенах злаковых растений, в особенности пшеницы, ржи и ячменя, мощный аллерген, вызывающий пищевую непереносимость и глютенную энтеропатию (целиакию).

дами, в частности печально известным **пестицидом Глифосат<sup>23</sup>**, вызывающим онкологию.

Добавим еще **термофильные дрожжи**, которые не разрушаются в организме и вызывают стойкие **дисбактериозы**. Вот и получается, что **хлеб является одним из самых вредных продуктов для всех, и особенно для худеющих**.

Поэтому, если совсем отказаться от хлеба Вы не можете, выбирайте цельнозерновой, ржаной или из спельты на натуральных заквасках и в очень небольших количествах. В первой половине дня. Подсушивание хлеба несколько уменьшает его гликемический индекс.

**Купила новый препарат в аптеке для похудения. Открываю – там пусто и только инструкция по применению -2 слова: «НЕ ЖРАТЬ».**

---

<sup>23</sup> Глифосат – системный гербицид, использующийся для борьбы с сорняками, особенно многолетними. Очень токсичен, является канцерогеном.



Меня всегда удивляет тот факт, что огромное количество людей едят много сладкого и углеводов, и при этом остаются худыми. Это, как правило, связано с эволюционно-генетическими особенностями накопления жировой ткани у народов, живущих в теплом климате с отсутствием сезонности, и, соответственно, необходимостью накапливать жировую ткань для выживания.

Но эта книга написана именно для тех, у кого уже есть лишний вес и склонность к его набору. Так вот: **без исключения простых углеводов и всего сладкого похудеть не получится! Поэтому примите это как данность и АБ-**

# **СОЛЮТНЫЙ ЗАКОН.**

## **КВИНТЭССЕНЦИЯ**

**Любые виды простых и сложных углеводов в организме человека быстро метаболизируются в глюкозу!!!**

**Все виды сахара одинаково вредны для организма.**

**Существует прямая зависимость: чем больше глюкозы в крови, тем интенсивнее выделяется инсулин, который словно открывает «клапан» перевода глюкозы в жир.**

**Необходимо всегда учитывать гликемический индекс продуктов питания.**

**Без этого похудеть не получится!!!**

# **ТРЕТИЙ ЗАКОН.**

## **Полноценный сон ночью**

**Человеческий мозг – это компьютер, а зарядка этого компьютера осуществляется во время сна!**

Существует правило: для успешной работы головного мозга в течение 16 часов необходим сон в течение 8 часов. Это и есть «золотое сечение» нашего здоровья. Нам всем абсолютно необходима энергетическая перезагрузка!

Наш организм придуман так, что это возможно только ночью и во время сна.

**NB!**

**Нарушения сна приводят к когнитивным, психическим и гормональным расстройствам, формированию инсулинорезистентности и неконтролируемому набору веса.**

Сотрудник Чикагского университета К. Кнатсон на основании множества исследований пришла к выводу, что недосыпание или некачественный сон увеличивают риск ожирения.

Дело в том, что нарушения режима сна разбалансируют выработку гормонов грелина и лептина. Грелин усиливает аппетит, а задача лептина – сигнализировать о насыщении. Сбои в их выработке провоцируют переедание и, как следствие, ожирение.

# 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.