

УНИКАЛЬНАЯ АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА ПОХУДЕНИЯ  
И ОМОЛОЖЕНИЯ

# Владимир Миркин

# СБРОСИТЬ

# ВЕС

## И ПОМОЛОДЕТЬ



**Владимир Иванович Миркин**  
**Сбросить вес и помолодеть.**  
**Самоубеждение, движение,**  
**жизнелюбие. Уникальная**  
**авторская методика**  
**похудения и омоложения**

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=3000995](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3000995)*

*Сбросить вес и помолодеть. Самоубеждение, движение, жизнелюбие:*

*Центрполиграф; М.; 2011*

*ISBN 978-5-227-02660-6*

### **Аннотация**

Предложенная доктором Миркиным уникальная методика омоложения и похудения позволяет творить настоящие чудеса. Подтверждение тому – более ста тысяч благодарных пациентов. С помощью методики бесформенные толстушки и вялые толстяки как по мановению волшебной палочки превращаются в стройных, очаровательных женщин и бодрых, спортивных мужчин. Авторские советы, диета и специальные формулы самоубеждений, приведенные в книге, помогут всем, кто хочет быть обладателем стройной фигуры, крепкого здоровья, светлого

разума и юношеского задора. Вы легко измените, стиль жизни, пищевое поведение, научитесь любить себя и сбросите груз нажитых килограммов и прожитых лет!

# Содержание

Предисловие	7
В поисках секрета вечной молодости	29
Причины старения	54
Конец ознакомительного фрагмента.	67

**Владимир  
Иванович Миркин  
Сбросить вес и помолодеть.  
Самоубеждение, движение,  
жизнелюбие. Уникальная  
авторская методика  
похудения и омоложения**

**ДОКТОРУ В.И. МИРКИНУ**

Каждый день я становлюсь стройнее,  
Я худею не по дням, а по часам.  
Становлюсь бодрее, молодею,  
Редко захожу в универсам.

Я теперь по городу летаю  
И питаюсь строго по часам,  
Я в диетах много понимаю,  
Это можно съесть, а то – отдам врагам.

Жир – вот главный враг, и он коварен!  
В Киеве, в Москве, в лесной глуши,  
Доктору за то я благодарен,  
Что он сало снял с моей души!

Будь здоров, любимый доктор  
Мир кин, Будь здоров и счастлив будь вовек!  
Не факир, не гений из пробирки,  
А земной, хороший человек!

*Январь 2008 г.*

*Москва А.С.*

*Маслаков*

# Предисловие

Почему я решил написать эту книгу? Может быть, потому, что деятельность, которой я занимаюсь, напрямую связана с процессом омоложения. За последние 18 лет мне удалось пролечить **более ста тысяч пациентов**, страдающих от избыточного веса. Многих из них объединял один и тот же мотив лечения – помолодеть с помощью похудения. Они смело бросили вызов полноте и старости и в результате похудели на 20, 30, 40, 100 кг... и изменили свою жизнь, помолодели, вернули себе здоровье и красоту.

Почему я, собственно, в своей работе специализируюсь именно на лечении ожирения? Потому что я всегда любил и люблю наблюдать за процессом нормализации веса, а также за теми волшебными изменениями, которые происходят с человеком во время похудения. Для некоторых пациентов восстановление веса – это как глоток свежего воздуха! Приход второй весны. Из старых развалин они превращаются в красивых молодых людей. Все это сопровождается высоким моральным подъемом. Некоторые пациенты начинают писать стихи. В своем архиве я собрал множество писем со стихами, посвященными похудению, возвращению молодости, любви и тем преобразованиям, которые с ними произошли. Да и возможно ли победить ожирение без духовного омоложения? Может ли человек помолодеть, если он стар

душой?

В свое время эту тему поднимал Михаил Зощенко в своей повести «Возвращенная молодость». Главный герой повести профессор Волосатов решил помолодеть с помощью кардинального изменения своей жизни. Вот как его описывает автор: «Он был старый, больной и утомленный. Grimаса неудовольствия как бы застыла на его лице. Глаза стали пустые и равнодушные». Или: «Это было скучное пробуждение, скучное утро скучной унылой жизни человека, который уже не ожидает никаких неожиданностей и ничего хорошего».





## *С женой Ниной на приеме*

Но профессор не мог больше мириться с таким положением вещей. В 53 года он начал новую жизнь, стал физически более активным, увлекся гимнастикой, спортом. Но самое главное – он стал вести себя, как будто ему было тридцать лет. Он захотел вновь испытать восхитительные ощущения молодости. Для этого он изменил свое поведение, привычки и даже поступки, шокируя при этом своих знакомых и близких. В конце концов он бросил семью и уехал с одной молодой особой на курорт. Но ему оказалась не по силам жизнь молодого человека, и у него приключился удар... К счастью, профессор не умер, наоборот, он быстро восстановился и вернулся к своей семье.

Читатель может невольно задать себе вопрос: «А надо ли вообще молодеть или менять что-либо в жизни?» Не слишком ли большая цена за возвращенную молодость? Но в данном случае после болезни профессор не только не сник, а, наоборот, стал более энергичным и до конца своих дней вел активный образ жизни. Роман с молодой особой и уход из семьи стали для него толчком к новой жизни, помогли отказаться от старых привычек и вернуть потерянную молодость.

Но не всегда любовь в преклонном возрасте приводит к столь драматическим событиям. Великий немецкий поэт Иоганн Гёте влюбился в 75 лет в семнадцатилетнюю де-

вушку и посвятил этому множество поэтических строк. При этом он не испытывал какого-либо дискомфорта или ущерба для своего здоровья, наоборот, эта влюбленность сделала его творчество более плодотворным. Свою любовь он превращал в поэзию, и в результате был написан знаменитый цикл стихотворений «Трилогия страстей».

Великому поэту удалось сохранить не только физическое здоровье, но и, что очень удивительно, влюбленность молодости. Благодаря этому он прожил 82 года. Гёте всегда считал, что продолжительность жизни зависит от воли человека, потому что, по его мнению, дух человека может поддерживать физическое состояние тела.

Существует много примеров, когда знаменитые люди возвращали себе утраченную молодость благодаря своей целеустремленности и воле. К ним можно отнести Толстого, Канта, Пастера, Ньютона, Пифагора и др. Все они дожили до преклонного возраста. Эти люди посвятили всю свою жизнь борьбе со своим нездоровьем и физической слабостью. Благодаря своему упорству, постоянным физическим упражнениям, закаливанию и, самое главное, благодаря своей силе духа они собственными руками создали себе крепкое здоровье и дожили до преклонных лет.

Всех их объединяла одна черта характера – жажда жизни. Они любили жизнь и боролись за нее. Творчество помогало им преодолевать все невзгоды. Они были востребованы и задействованы в жизни. Поэтому и прожили долго и до по-

следних лет были в хорошей физической форме. Им удалось найти себя. Другими словами, они нашли смысл жизни. Может быть, в этом кроется секрет их неувядаемой молодости и долголетия.

Найти смысл жизни – непростая задача. Причем в разные периоды жизни смыслообразующие мотивы меняются. И если человеку не удастся полностью самореализоваться, с годами у него теряется интерес к жизни. Он как бы стареет душой. На определенном этапе жизни у него может возникнуть вопрос: зачем я живу?

В свое время этим вопросом мучился Лев Толстой. После 50 лет он, несмотря на сопровождающую его славу и богатство, вдруг стал ощущать бессмысленность и бесцельность жизни, или, как это он называл, «остановку жизни». В своей автобиографической «Исповеди» Лев Толстой задавал себе главный вопрос: «Есть ли в моей жизни какой-то смысл, который не будет разрушен неизбежной смертью, ждущей меня?» Здесь в понятии смысла, мне кажется, кроется понятие любви к жизни. То есть, другими словами, только наличие смысла в жизни, а следовательно, и любви к жизни спасает от преждевременного разрушения. Потому что только смысл может поддерживать в человеке любовь к жизни! Причем в каждый период жизни эти смыслы меняются. Как говорится, то, что интересно в жизни для двадцатилетнего юноши, не всегда интересно для сорокалетнего мужчины. Поэтому существует стандарт поведения в каждом возрасте.

Теоретически человек может прожить 120 лет. Но он сокращает себе жизнь не только вредными привычками и гиподинамией, но и устоявшимся представлением о долголетьи как об исключительно редком явлении, не поддающемся воле человека. С детства людям внушают, что в среднем они должны прожить 70–80 лет. Поэтому они не стремятся прожить дольше. В обществе существуют возрастные нормы поведения. Мы знаем, что до 30 лет надо создавать семью, в 40–60 лет – карьеру. После 60 лет человеку напоминают, что он стар и должен уступить должность и дать возможность делать карьеру молодым. После 70 лет он уже должен готовиться к смерти и уступить свое имущество, жилье последующему поколению.



## *Презентация книги*

Таким образом, в сознании людей уже заложен определенный стереотип поведения, ограничивающий физическую и психологическую активность человека в определенном возрасте. Ярким примером такого узаконенного ограничения является уход на пенсию. Даже если человек и в 80 лет чувствует себя превосходно, его все равно выпроводят на пен-

сию, на законный отдых. Такое социальное устройство общества иногда может быть причиной преждевременного старения и упадка физических и моральных сил.

При этом люди творческих профессий (ученые, писатели, актеры и др.) дольше сохраняют активность, так как могут творить или заниматься умственным трудом в старости. Люди же физического труда, как правило, уже после 50 лет теряют былую физическую силу и становятся не востребованными. Они уже не могут в полной мере заниматься физическим трудом, а умственному труду они не научены. В результате они оказываются выброшенными из жизни, деградируют и, как следствие, быстро стареют.

Парадокс: в больших городах (где, казалось бы, экологически неблагоприятная обстановка) люди больше задействованы и востребованы, поэтому они дольше сохраняют хорошую физическую форму! Здесь старшее поколение представляет собой моложавых стариков. В провинции и деревнях, к сожалению, картина иная. Там, как выражался Лев Толстой, часто происходит «остановка жизни». И часто еще относительно молодое поколение представляет собой рано постаревшую молодежь. Да и внешне люди в провинции всегда выглядят старше своих лет, а в городах, наоборот, более молодо. Видимо, это еще зависит от наличия у человека установки выглядеть молодым и здоровым. И конечно, от общей культуры поведения, а также от наличия информации у населения о борьбе со старостью.

Но тут возникает вопрос: нужны ли обществу долгожители? Представьте, если все старики помолодеют и не отдадут свои места на работе, должности, бизнес, имущество молодым. Я думаю, что в этом случае может начаться война между поколениями. Из этого можно сделать вывод, что людей отправляют на пенсию не только потому, что они становятся немощными, но и, видимо, для того, чтобы сохранить преемственность поколений.

Сколько же времени дается одному поколению на активную жизнь? В среднем 30 лет. А затем оно должно уступить свое место в обществе последующему поколению и уйти на заслуженный отдых. То есть 30 лет – это время зрелости последующего поколения (дети) и соответствует времени старения предыдущего поколения (отцы). Например, одно поколение рождает детей в 25–30 лет. Через 30 лет эти дети становятся самостоятельными, приобретают профессиональные навыки, заводят семью. За это время предыдущему поколению (отцам) исполняется 55–60 лет, и они, в силу своей старости, согласны отдать свою активную роль в обществе новому поколению.









*Прокопюк Марина.*

*Похудела на 29 кг*

Как только младшее поколение созревает (30 лет), оно гонит старшее поколение с арены жизни. Это проявляется в критике старшего поколения, формировании новых веяний в науке, литературе, искусстве или просто в уходе старшего поколения на пенсию. Все то, что было присуще предыдущему поколению, становится старомодным.







*Гоеико Татъяна.*  
*Похудела на 28 кг*

Это приводит к ограничению активности старшего поколения. Таким образом, современное общество еще не готово для массового долгожительства. Да и государству экономически невыгоден пенсионер-долгожитель, состоящий у него на иждивении. Поэтому в силу экономических и социальных причин идея долгожительства в наше время пока еще не получила широкого распространения.







*Семенова Вера.*

*Похудела на 40 кг. г. Москва*

В то же время существует много научной информации, доказывающей саму возможность замедления или даже остановки процесса старения. В этой книге я хочу изложить разработанную мной систему омоложения, позволяющую человеку жить долго и при этом не терять хорошую физическую форму. Существует много методов борьбы со старением. Наиболее популярные из них:

1. Повышение физической и психологической активности.
2. Отказ от вредных привычек.
3. Правильное питание.
4. Использование лекарственных растений.

Предлагаемая мной система омоложения включает в себя все эти способы. Но основой моего метода омоложения является низкоуглеводная диета. Или, если быть более точным, — правильный стереотип питания, направленный не только на борьбу с избыточным весом, но и на борьбу с последствиями неправильного питания, сокращающими продолжительность жизни человека. Более подробно о своем методе я расскажу в последующих главах.

Хронологически помолодеть нельзя, но приспособиться к процессу старения можно. Другими словами, надо стремить-

ся быть молодым в старости. Быть молодым в старости... Кажется, противоречивое и бессмысленное выражение. Но по моему, в этих словах кроется ключ к борьбе со старением. Действительно, приспособление к новым изменениям в жизни, связанным со старостью, повышение своей востребованности в новых условиях поможет человеку сохранить свою физическую и умственную активность и позволит ему ощущать себя молодым даже в преклонном возрасте.

# **В поисках секрета вечной молодости**

Современные геронтологи утверждают, что человек с легкостью может жить 120 лет. Обосновано ли это утверждение? По мнению некоторых ученых, достаточно человеку просто отказаться от вредных привычек, от разрушающего воздействия переедания и гиподинамии, и он может продлить свою жизнь на 20–30 лет. К сожалению, наука пока еще не располагает достаточно полными сведениями о жизни долгожителей. Известно только, что все они, как правило, живут в горных районах (Кавказ, Япония, Китай и др.), дышат чистым воздухом, умеренны в еде, употребляют талую воду и занимаются простым физическим трудом.

Но в чем все-таки заключается их секрет вечной молодости? Как они умудрились прожить сразу две или три жизни? Что для этого делали? Как питались? Или, быть может, секрет кроется в особом образе жизни или в специальных, известных только им одним способах омоложения? Или нет никакого секрета? Просто они родились такими и долгожительство заложено в генах?

На все эти вопросы современная наука пока еще не может дать внятного ответа. Одни ученые предлагают жить размеренно и спокойно, где-нибудь на периферии, но ближе к при-

роде и подальше от суеты и тревог. Другие, наоборот, предлагают сохранять на протяжении всей жизни высокую физическую и умственную активность. Быть всегда востребованным, вести активный образ жизни, заниматься творчеством и находиться в центре культурной и общественной жизни.

По этому поводу мне вспоминается один случай. Много лет назад, в Крыму, я оказался случайным свидетелем интересного разговора между пассажирами городского автобуса. Внимание всех привлек энергичный, загорелый мужчина лет пятидесяти, который громко разговаривал с молодыми женщинами и показывал всем пассажирам свой паспорт. Самое удивительное заключалось в том, что этому мужчине, выглядевшему не более чем на 50 лет, на самом деле, по паспорту, было 80 лет! С его слов, он всю жизнь прожил в деревне, где 30 лет проработал агрономом. У него была дружная семья. Со своей женой он прожил счастливо 55 лет, имел троих детей и семерых внуков. Каждый день он работал на свежем воздухе на своем приусадебном участке, питался в основном молоком и растительной пищей. Мясо ел редко.

Сам он считал, что сумел сохранить свое здоровье и молодость только благодаря тому, что всю жизнь проработал на свежем воздухе, пил молоко и был счастлив в браке. Таким образом, можно предположить, что счастливая размеренная жизнь в деревне, здоровый образ жизни и постоянный физический труд помогли ему сохранить молодость до глубокой старости. Кроме этого, мне кажется, не последнюю роль

здесь сыграл и характер мужчины. По его поведению было видно, что он был очень жизнелюбивым и веселым человеком. Несмотря на свой возраст, он был доволен своей жизнью и радовался каждому ее дню. Не было видно уныния или разочарования, присущих людям старшего возраста. Мне тогда казалось, что он знал какой-то свой секрет вечной молодости. По крайней мере, все пассажиры были поражены его необычной моложавостью и, как мне кажется, тайно завидовали его жизнелюбию и энергии. Может быть, в этом и заключается его секрет долголетия.

Большое значение имеет и тот факт, что, прожив всю жизнь в деревне, далеко от города, он сумел найти себя в этой жизни и, самое главное, научился радоваться малому: работе в саду, природе, простым семейным отношениям. Возможно, в этом и заключается гармония жизни.









*Лобатюк Наталья Геннадьевна.*

*Похудела на 28 кг. г. Киев*

Но есть совершенно противоположные примеры, когда люди творческих профессий, не жалевшие своих сил ради науки и искусства, несмотря на изнурительный постоянный труд, благодаря своей воле и твердости характера, а также разумному отношению к жизни доживали до преклонных лет и при этом сохраняли хорошую физическую форму и интеллект.

Примером такого творческого долголетия является жизнь великого немецкого философа Иммануила Канта. Смолоду он страдал от меланхолии и нервных припадков и отличался очень слабым здоровьем. Поэтому ничто ему не предвещало крепкого здоровья и долгой жизни. Но великий философ смог перебороть многочисленные болезни и благодаря колоссальной трудоспособности и разумному отношению к жизни смог к 40 годам укрепить свое здоровье. Он стал творцом своего здоровья и долголетия. Благодаря своему недюжинному уму он научился сохранять здоровье с помощью тщательного наблюдения за своим физическим и психологическим состоянием. Он был гениален не только в философии, но и в сохранении молодости и здоровья. Поэтому в дальнейшем он никогда не болел и прожил до 81 года.

Но почему именно знаменитые ученые и философы сла-

вятся своим долголетием? Может быть, потому, что они умеют воспринимать окружающий мир через себя, через свое тело, сознание. Поэтому они научились наблюдать за своим организмом и бережно относиться к своему здоровью. Знаменитый философ Платон прожил 80 лет, Сенека, находясь в хорошей физической форме, по приказу императора Нерона на семидесятом году покончил жизнь самоубийством, отец медицины Гиппократ прожил 92 года. И это несмотря на то, что в античные времена средняя продолжительность жизни составляла всего 30 лет. Но благодаря постоянным умственным тренировкам они не допускали снижения интеллекта и поддерживали хорошую физическую форму.







*Наличаева Марина.*

*Похудела на 32 кг*

А ведь они не делали ничего особого, чтобы продлить свою жизнь. Просто не были беспечны и с осторожностью относились к здоровью. К сожалению, многие люди совершенно не обращают никакого внимания на свое здоровье, тело и психику. А ведь в жизни каждого человека рано или поздно наступает такой момент, когда он должен задуматься о том, как жить дальше, как изменить свой образ жизни, чтобы сохранить здоровье и иметь возможность жить дольше. То есть с возрастом человек уже не в силах нести на себе груз неправильного образа жизни и должен перейти к более правильному поведению, чтобы таким образом приспособиться к надвигающейся старости. Или, другими словами, оставаться в старости молодым.

Но для того чтобы всего этого добиться, необходимо иметь очень важную черту характера – **жизнелюбие**. Без этой черты характера невозможно бороться со старостью. Любовь к жизни – это не что иное, как воля к жизни. Еще Гёте говорил: «Человек проживает столько, на сколько ему хватает воли». Всю жизнь великий поэт учился управлять своим здоровьем. С его слов, он мог силой воли подавить в себе любую болезнь, даже инфекционное заболевание.

Но достаточно ли только одной любви к жизни, чтобы



прожить долго и оставаться молодым? Немаловажную роль играет общая культура человека, его образование, разумное отношение к своему здоровью, правильный образ жизни, правильное питание и т. д. Кроме этого, человеку необходимо верить в самую возможность долголетия и, самое главное, иметь информацию о способах сохранения молодости.

К сожалению, население не получает достаточной информации о методах укрепления организма и борьбы со старением. Да и усилия традиционной медицины направлены не на профилактику болезней, а только лишь на их лечение. В то же время существует достаточно много способов борьбы со старением. Их история начинается еще с древних времен. Еще в античные времена в своих знаменитых «Афоризмах» Гиппократ дает советы, как бороться со старостью. Особое внимание он уделял умеренности в еде и закаливанию, справедливо считая, что чрезмерно тучные люди живут меньше. Для продления молодости он рекомендовал диету и увеличение подвижности.

В своем трактате «О здоровом образе жизни» он советует, как похудеть: «Если толстые хотят похудеть, то должны натошак делать все физические упражнения и, приступая к пище, еще задыхаясь и не остывши, сначала пить вино, разведенное и не особенно холодное. Рыбу и мясо приготовить с сезамом и другими приправами. Спать на жестком месте, гулять наименее одетыми».







*Тарасова Ольга.*  
*Похудела на 26 кг*

Уже со времен греческой и римской культур было известно о пагубном влиянии переедания на здоровье человека и продолжительность жизни. Великий греческий философ Аристотель вывел четкую закономерность: строение человека связано с его характером, способностями, привычками. Он же писал, например, что прожорливость вызывает тушость. «Чувства тяжелеют из-за избыточного употребления пищи. Отягощенный жиром человек ленив, малоподвижен и менее удачен».

На протяжении всей своей сознательной жизни человек искал секрет вечной молодости. Причем порой способы омоложения приобретали самые экзотические формы: начиная от поисков эликсира долголетия и других чудодейственных снадобий и кончая самыми жестокими средствами, с использованием крови или органов убитых молодых людей. В дальнейшем человечество стало использовать более рациональные способы борьбы со старением, в основном связанные с разумным управлением своим здоровьем и продолжительностью жизни.

В настоящее время существует много научно обоснованных способов омоложения, предписывающих людям различные диеты, рецепты, физические упражнения и методы зака-

ливания. Но будут ли простые люди выполнять эти предписания? Как правило, сложные, замысловатые системы омоложения используют единицы. И надо ли изобретать велосипед? Не будет ли проще человеку после 50 лет наконец-то задуматься о том, что его здоровье не беспредельное или, как говорится, «не резиновое» и может однажды сломаться, если о нем не заботиться?

К сожалению, мы привыкли с молодости не задумываться о пределах своего здоровья, поэтому разрушаем его бездумным отношением к нему, вредными привычками, передаванием и ленью. А ведь стоит человеку научиться разумно управлять своим здоровьем и перейти к здоровому образу жизни, и он может надолго продлить жизнь.

Задумайтесь только над цифрами, которые я вам приведу:  
– злоупотребление алкоголем сокращает жизнь на 15–20 лет;

– курение – на 8—10 лет;

– ожирение – на 10–12 лет;

– сердечно-сосудистые заболевания – на 15 лет.

Итого получается – 50 лет. Столько лет своей жизни мы отдаем ради курения, алкоголя, обжорства и лени. Не много ли?









*Яценко Лидия.  
Похудела на 32 кг*

Но с другой стороны, что может заставить человека изменить свой образ жизни и начать борьбу со старостью? Как правило, в СМИ нам сообщают о знаменитых артистах, актерах, телеведущих, которые заботятся о своем здоровье, занимаются фитнесом, делают себе пластические операции и выглядят в среднем на 10 лет моложе своего возраста. В этом случае основным мотивом омоложения является желание как можно дольше продержаться на гребне славы и не потерять вместе с молодостью любовь своих поклонников.

Для творческих людей (крупных ученых, писателей и др.) мотивом омоложения является желание сохранить творческий потенциал, талант, желание закончить книгу или научный труд всей жизни и т. д. Не зря академик А. Богомолов причислял творчество к одному из самых эффективных способов продления жизни.

Но мы сейчас говорим о знаменитостях. А что является мотивом омоложения для простых людей? Известно, что на различных этапах жизни смыслообразующие мотивы человека меняются через каждые 10 лет. Какой же смысл жизни (мотив) необходим стареющему человеку, чтобы, как говорится, «зацепиться» за жизнь, когда, казалось, он уже все видел, все испытал и ничего хорошего уже не ждет впер-

ди?! Возможно, в способности человека найти себя в этой жизни после 50, 60 или 70 лет и заключается секрет долголетия. Человеку необходимо найти мотивы, заставляющие его после 50 лет пересмотреть свое отношение к здоровью и перейти на более здоровый и разумный образ жизни. Научиться управлять своими желаниями и привычками, чтобы жить дольше.





*Виталий К.*

*Похудел на 27 кг*

Но способен ли на это простой человек? Способна ли простая домохозяйка, как какая-нибудь кинозвезда, бросить вызов надвигающейся старости? Думаю, что способна. И это подтверждают результаты моей двадцатилетней практики. В предыдущих книгах я уже сообщал, что организовал в Киеве и в Москве «Клубы бывших толстяков», которые со временем превратились в «Клубы бывших стариков». Сравнительные фотографии моих пациентов до и после лечения подтверждают это. Из бабушек и дедушек мои пациенты превращались в стройных молодых людей. Но не только похудение приводит к такой прекрасной метаморфозе. Омолаживающее воздействие оказывает и сама система правильного питания, позволяющая бороться с возрастными заболеваниями. И самое главное, что в этих клубах у пациентов формируется не только новое пищевое поведение, но и новое отношение к своему здоровью, а также сильное желание вернуть себе утраченную молодость. Но об этом я более подробно расскажу в последующих главах.

# Причины старения

Прежде чем перейти к рассмотрению причин старения, необходимо уточнить, что существует два вида старения: естественное и патологическое. Естественное старение, как правило, не отягощено заболеваниями. В этом случае постепенное увядание организма происходит вследствие изнашивания организма (снижение гормонального фона, ослабление высшей нервной деятельности, атеросклероз кровеносных сосудов и др.). При естественном старении человек может жить долго и при этом сохранять хорошую физическую форму. Как правило, естественное старение замедляется, если человек ведет здоровый образ жизни, физически активен и правильно питается.

Если же человек ведет неправильный образ жизни, у него могут возникнуть заболевания, приводящие к преждевременной старости. Сочетание сразу нескольких неблагоприятных факторов (избыточный вес, злоупотребление высокоуглеводными продуктами, гиподинамия, вредные привычки) приводит к раннему развитию атеросклероза и преждевременному постарению организма. Такое сочетание очень опасно, так как может вызвать у человека сердечно-сосудистые заболевания: стенокардию, инфаркт миокарда, нарушение сердечного ритма и др.

Наиболее частой причиной такого раннего разрушения

организма является неправильное питание, в частности злоупотребление высокоуглеводными продуктами (конфеты, шоколад, печенье, пирожное, торты). Не зря известный американский диетолог Роберт Аткинс называл рафинированные углеводы убийцами человечества. Хотя моя диета несколько отличается от диеты доктора Аткинса, результаты исследований моих пациентов, которые я проводил в 1999 году, подтверждают пагубность злоупотребления углеводами.

Было обследовано 257 больных, страдающих ожирением. В результате опроса выяснилось, что все они злоупотребляли высокоуглеводными продуктами, особенно сладостями, в основном в вечернее и ночное время. В результате обследования у них было выявлено увеличение уровня общих липидов, триглицеридов, В-липопротеидов, общего холестерина. Это говорит о том, что у всех пациентов был нарушен липидный обмен и повышен уровень холестерина в крови, что, в свою очередь, приводит к развитию атеросклероза и его осложнений. 14 % обследуемых пациентов уже страдали сердечно-сосудистыми заболеваниями, остальные попадали в группу риска.

После тринадцатинедельного курса низкоуглеводной диеты у многих пациентов снизился уровень общих липидов, триглицеридов, В-липопротеидов и общего холестерина. Нормализация липидного обмена благоприятно сказалась на здоровье пациентов. У многих из них нормализовал-

ся вес, исчезли боли за грудиной, одышка, нормализовалось артериальное давление, показатели ЭКГ.

## **Убийца № 1**

Проведенные исследования доказали, что ожирение является фактором риска в развитии атеросклероза, заболеваний органов кровообращения (гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца), приводит к возникновению инфаркта миокарда, желудочно-кишечных заболеваний, сахарного диабета. Не зря еще в начале XX века ученые нарекли ожирение убийцей. Часто ожирение сопровождается нетрудоспособностью и ранней инвалидностью. Сокращение продолжительности жизни при этом заболевании в пожилом возрасте в среднем достигает 10–12 лет. Практически ожирение поражает все органы и системы человеческого организма. Это подтверждает результат обследования.

Было отмечено, что 37,7 % (97 больных) страдают жировым гепатозом, у 57 пациентов (22,2 %) был обнаружен хронический холецистит и дискинезия желчных путей, у 8 % выявлен сахарный диабет, у 10 % больных была нарушена толерантность к глюкозе, 14 % страдали сердечно-сосудистыми заболеваниями.









*Чаплыгина Алла.*  
*Похудела на 31 кг*

Возникает вопрос: почему избыточный вес оказывает такое тотальное разрушающее воздействие на организм человека? Современная наука связывает это с обменными нарушениями, которые сопровождают ожирение. Эти нарушения часто сочетаются с развитием ишемической болезни сердца, гипертонической болезнью и сахарным диабетом. В результате развивается так называемый метаболический синдром. Его еще называют «смертельным квартетом». По сути дела, метаболический синдром является убийцей № 1 верхнего возрастного уровня жизни человека. Причем тяжесть метаболического синдрома зависит не только от степени ожирения, но и от особенностей отложения жировой ткани в организме. Так вот именно абдоминально-висцеральное ожирение (отложение жира в брюшной полости) чаще сочетается с сахарным диабетом, ишемической болезнью сердца, гипертонической болезнью и подагрой.

Почему я уделяю столько внимания именно метаболическому синдрому? Потому что, по данным ВОЗ, метаболический синдром занимает первое место среди причин смертности населения в индустриально развитых странах. Важную роль в развитии метаболического синдрома играет жировая ткань абдоминальной области. Установлена четкая связь

между степенью развития висцеральной жировой ткани и нарушением метаболизма. Считается, что в норме окружность талии в возрасте до 40 лет не должна превышать 100 см, после 40 лет – 90 см. Это связано с тем, что висцеральная жировая ткань более иннервированна и имеет более широкую сеть капилляров и напрямую сообщается с портальной системой кровообращения. При высвобождении энергии (липолизе) из адипоцитов (жировых клеток) триглицериды распадаются до свободных жирных кислот, которые в большом количестве попадают в воротную вену и печень, препятствуют связыванию инсулина с гепатоцитами. В результате снижается способность инсулина поддерживать углеводный обмен в норме и развивается сахарный диабет II типа, артериальная гипертензия, нарушение липидного обмена.









*Лебедь Галина.*

*Похудела на 46 кг. г. Киев*

Все это приводит к развитию атеросклероза и раннему старению организма. Таким образом, можно прийти к выводу, что при увеличении окружности талии выше нормы всегда появляется риск заболеть сердечно-сосудистым заболеванием и сахарным диабетом II типа.

Лечение метаболического синдрома заключается в уменьшении массы абдоминального жира и нормализации липидного обмена. Для того чтобы уменьшить массу абдоминального жира, надо снизить общую массу тела на 10–15 %.

Данные исследования моей диссертации показали, что нормализация липидного обмена, достоверное снижение уровня липидов и триглицеридов у больных, страдающих ожирением, наступает только при длительной диетотерапии (от 26 до 52 недель). Поддерживающая терапия, которую я провожу в организованных мной «Клубах бывших толстяков», позволяет пациентам выдерживать длительный марафон диетотерапии. По сути, предложенную мной диетотерапию можно назвать новым пищевым поведением, рассчитанным на всю жизнь. Поэтому краткосрочные курсы диетотерапии менее эффективны, так как не могут полностью устранить явления гиперинсулинемии и дислипидемии.

Именно предложенную мной редуцированную диету мож-

но использовать всю жизнь, так как она не требует специальной обработки. Я предлагаю своим пациентам схему низкоуглеводной диеты, рассчитанной на 1200–1400 ккал. В первом блюде необходимо исключить гушу, во втором – гарнир, в третьем – сахар. В отличие от Аткинса я также ограничиваю прием животных жиров. Более подробно об омолаживающем воздействии моей диеты я расскажу в следующих главах.

## **Сахарный диабет II типа**

При злоупотреблении рафинированными углеводами человеческому организму необходимо постоянно вырабатывать повышенное количество инсулина, чтобы преобразовать глюкозу в гликоген, в свободные жирные кислоты и тем самым поддерживать уровень сахара в пределах нормы. Это приводит к развитию компенсаторной гиперинсулинемии. При этом снижается чувствительность клеток к инсулину, в результате чего гормон уже не может в полной мере выполнять свою функцию – поддержание нормального уровня сахара в крови. Возникает порочный круг:

# 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.