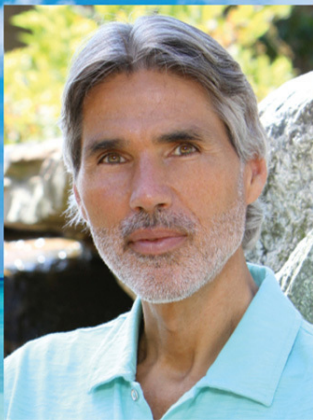


**ЗДОРОВЬЕ И АЛЬТЕРНАТИВНАЯ МЕДИЦИНА**

# **КЛЮЧ к ЗДОРОВЬЮ и ОЧИЩЕНИЮ**

**Андреас  
МОРИЦ**



**Избавьтесь от лишнего веса  
и победите болезни  
с помощью правильного питания  
и эмоционального исцеления**

**Андреас Мориц**

**Ключ к здоровью и очищению.  
Избавьтесь от лишнего веса и  
победите болезни с помощью  
правильного питания и  
эмоционального исцеления  
Серия «Здоровье и альтернативная  
медицина (Попурри)»**

*текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67629530](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67629530)*

*Ключ к здоровью и очищению. Избавьтесь от лишнего веса и победите  
болезни с помощью правильного питания и эмоционального исцеления:*

*Попурри; Минск; 2011*

*ISBN 9789851551459*

**Аннотация**

Правильное питание, полноценный ночной сон и физическая активность являются самыми лучшими способами, помогающими вымыть из организма токсины, восстановить баланс ферментов и гормонов и быть здоровым, утверждает известный специалист в области оздоровления А. Мориц.

Для широкого круга читателей.

# Содержание

Предисловие	8
Глава 1. Миф о «совершенстве»	14
1. Социальный отбор	14
2. Мифы о снижении веса	18
3. Тип тела. Доминирующие мнения	25
4. Естественный баланс	27
5. Здоровый человек – нормальный вес	30
6. Как очистить ваше тело	32
7. Регулирование веса – это естественный процесс	34
Глава 2. Что приводит к ожирению	38
1. Разум, а не материя	38
2. Химическое оружие	41
3. Цветной яд	44
Конец ознакомительного фрагмента.	47

# **Андреас Мориц**

# **Ключ к здоровью**

# **и очищению**

© 2010 by Andreas Moritz

© Перевод. Издание. Оформление. ООО «Попурри»,  
2011

\* \* \*

**ЗДОРОВЬЕ И АЛЬТЕРНАТИВНАЯ МЕДИЦИНА**

**Андреас  
МОРИЦ**

**КЛЮЧ  
к ЗДОРОВЬЮ  
и ОЧИЩЕНИЮ**



# Предисловие

Если вы перепробовали все известные диеты, препараты и проштудировали посвященную теме похудения литературу, то, возможно, уже не видите никакого смысла делать еще одну попытку. Но, может быть, вы все еще испытываете искушение поддаться пропагандистским призывам поручить заботу о своем здоровье и весе экспертам по питанию, инструкторам фитнеса, врачам и фармацевтам. Все они чрезвычайно заинтересованы – в первую очередь материально – в том, чтобы оказавшиеся в трудном положении люди вроде вас поверили их рекламным обещаниям.

Но ни в одном руководстве по похудению ни слова не сказано о том, что избавление от лишнего веса – это один из способов исцеления. Вопреки навязанному еще в детстве мнению о невозможности выздоровления без рецептов, таблеток и хирургического вмешательства, жизненный опыт поколений свидетельствует об ином.

Прибегая к медикаментозным средствам снижения веса, вы вручаете себя специалистам, шарлатанам и даже сомнительным интернет-ресурсам. Но если задействовать внутреннюю энергию, то вы перестанете зависеть от помощи извне. И каждый, кто испробовал такой подход, скажет, что он работает.

Если снижение веса – осознанный и активный выбор, зна-

чит вы готовы стать хозяином своего здоровья. Это полное и окончательное признание того факта, что только вы сами – и никто другой – наделены силой, способной исцелить себя.

Далее мы обсудим естественный способ снижения веса – без глотания таблеток, без строгих или модных диет, подсчета калорий или изнурительных аэробных упражнений. Человек – удивительно точный механизм, которому для бесперебойной работы нужно все время находиться в состоянии равновесия или гомеостаза.

Потребность в нем столь велика, что тело готово даже изменить форму, чтобы приспособиться к насилию и выжить.

Самая большая угроза балансу – пагубные привычки, неумеренный образ жизни, хронический стресс, постоянное возбуждение чувств и эмоций. И это лишь некоторые состояния, разрушительному воздействию которых мы себя подвергаем, рискуя своим здоровьем.

Подобные вредоносные факторы неизбежно приводят к интоксикации. В этой книге мы увидим, как жировая ткань защищает от психологических и эмоциональных ядов. Кроме того, мы узнаем, почему у одних людей организм отвечает на эти факторы набором веса, а у других развиваются рак или гипертензия.

Мы рассмотрим, как неразумные привычки и повседневные решения провоцируют наше тело, выводя из строя ферменты, гормоны, нейротрансмиттеры, пищеварение и иммунную систему. Мы сами доводим себя до болезней и ожи-

рения, но виним во всем «генетическую предрасположенность».

Хорошая новость в том, что миллионы лет эволюции наделили наше тело высшей логикой и мудростью. Но нам нужно создать условия, позволяющие телу функционировать так, как задумано природой.

Избыток веса или ожирение приводят к дистрессу. Но в то же время человеческое тело обладает поразительной жизнестойкостью. Поэтому, невзирая на насилие, которому мы его подвергаем, всегда есть возможность вернуться к нормальному состоянию, восстановить биохимический баланс и достичь своего оптимального веса.

Иногда для этого нужно совсем немного. А знаете ли вы, что неторопливое, вдумчивое пережевывание пищи является простейшим, но чрезвычайно эффективным средством снятия стресса и, соответственно, избавления от лишнего веса? Или что прошлые травмы и другие эмоциональные токсины, которые в буквальном смысле хранятся в клетках тела, способны привести к ожирению?

Увы, мы часто не в состоянии понять простую истину: когда разум и тело находятся в гармонии с собой и окружающим миром, человек становится счастливым и здоровым, а его вес нормализуется.

Людей, которые осознают эту потрясающую силу внутри себя, постепенно становится больше. Они дают ей полную волю, чтобы вернуться из патологического состояния мор-

бидного ожирения к оптимальному весу.

Это удивительное путешествие сможет совершить каждый, если поймет, почему правильное питание, полноценный ночной сон и физическая активность, – от чего мы так бездумно отказываемся, – являются самыми лучшими способами, помогающими вымыть из организма токсины, восстановить баланс ферментов и гормонов и быть здоровым.

Позвольте сформулировать эту мысль немного иначе. Если конвенциональная, или базирующаяся на доказательствах, медицина на самом деле является панацеей, как нас пытаются в этом убедить, тогда почему во всем мире так стремительно раздуваются бюджеты систем здравоохранения? Почему две трети американцев страдают от избыточного веса или ожирения и их число неуклонно растет? И почему так много таблеток для похудения и «чудодейственных препаратов» от ожирения исчезают с рынка по распоряжению федеральных властей?

По данным центров по контролю и профилактике заболеваний, у среднего американца 10 килограммов лишнего веса. Если тенденция последних 30 лет сохранится, то, по оценкам исследователей, к 2030 году избыточный вес будут иметь 86 % взрослых американцев, а к 2048 году *у каждого взрослого американца* диагностируют, по меньшей мере, умеренную избыточность массы тела.

Ожирение – не просто опасное для жизни заболевание. Помимо прочего, оно очень дорого обходится в финансовом

отношении. Как показывает статистика, люди с избыточным весом ежегодно тратят на лекарства в среднем на 1400 долларов больше, чем люди с нормальной массой тела.

Ожирение увеличивает расходы на лечение недугов, непосредственно связанных с этим состоянием, – диабета, болезней сердца, а они широко распространены среди тучных людей.

Что касается национального бюджета, то, по данным за 2009 год, на лечение сопутствующих ожирению заболеваний уходит 9,1 % всех расходов на медицину против 6,5 % десять лет назад. За тот же период заболеваемость ожирением выросла на 37 %.

Общая сумма бюджетных расходов на борьбу с ожирением за минувшие 10 лет удвоилась и достигла 147 миллиардов долларов, выйдя на четвертое место после сердечно-сосудистых заболеваний, рака и диабета. Кстати, последний обошелся налогоплательщикам в 190 миллиардов долларов. По оценке Рида Таксона из «United Health Foundation», к 2018 году медицинские затраты, связанные с последствиями ожирения, достигнут ошеломляющей цифры – 344 миллиарда долларов.

Но если мы станем прислушиваться к советам матушки-природы, а не традиционной медицины, то перестанем кормить врачей, больницы и фармацевтические компании, готовые превратить нас в ходячие химические лаборатории.

Настроившись на свою внутреннюю мудрость и действуя

сообразно плану, тщательно составленному для нас природой, мы исцелим себя сами.

# Глава 1. Миф о «совершенстве»

## 1. Социальный отбор

Я не устаю поражаться тому, как много программ снижения веса предлагают «быстрые и легкие способы» сбросить лишние килограммы и дают «потрясающие советы» для желающих похудеть. Но больше всего меня удивляют те веб-сайты и методики, авторы которых заявляют, что можно похудеть, скажем, на 5 килограммов за 5 дней или на 15 килограммов за 45 дней.

Кроме аферистов и жуликов, заинтересованных только в том, чтобы выманить у вас деньги, существует бесчисленное множество персональных диетологов и тренеров по фитнесу и аэробике, искренне готовых взвалить на свои плечи бремя вашего избыточного веса.

Желающим сбросить лишние килограммы первым делом предлагают встать на весы и измерить объем того места, где должна быть талия. Затем подсовывают под нос план питания и скопом ведут в тренажерный зал.

Вероятно, эти отчаянные попытки «согнать жирок» отчасти связаны с желанием иметь совершенную фигуру – гибкую и сексуальную для женщин и мускулистую, «мачоподобную» для мужчин.

В социуме «красивые» люди, как мужчины, так и женщины, получают небольшое или даже солидное вознаграждение за то, что они такие стройные, подтянутые и «хорошо выглядят». Нас приучили благожелательно относиться к людям со спортивной фигурой, соответствующей общепринятым стандартам привлекательности, и неодобрительно смотреть на тех, чей внешний вид этим нормам не отвечает.

Обладатели стройных, прекрасно сложенных тел постоянно смотрят на нас с рекламных щитов, телеэкранов, продуктовых упаковок, практически отовсюду. Но кто устанавливает эти стандарты? Кто определяет параметры стройности? И существует ли вообще такое понятие, как идеальный вес?

Для миллионов людей с избыточным весом или клиническим ожирением несоответствие косметическим стандартам – наименьшая из проблем. Угроза здоровью гораздо важнее отражения в зеркале, которое держит перед нами общество.

Ожирение увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и ряда других серьезных недугов. Чрезмерная нагрузка на организм и все его функциональные системы и органы – это лишь одно из последствий для тех, кто вынужден носить на себе такое количество ненужного «багажа».

Человек, чей вес превышает оптимальный, страдает от внутреннего загрязнения, застоя в органах, кризиса интоксикации и годами накапливает в себе ядовитые отходы.

Подробнее о кризисе интоксикации я расскажу чуть ни-

же, а пока лишь замечу, что даже в самых лучших с научной точки зрения программах не учитываются жизненно важные факторы, не связанные с весом и параметрами тела, лабораторными анализами продуктов питания и подсчетом калорий.

Да, ожирение – крайне серьезная проблема, которая приобрела в Соединенных Штатах поистине угрожающие размеры. Америку называют страной толстяков. Кроме того, ожирение входит в группу основных причин смерти в США, а детское ожирение, болезни сердца и диабет уже давно стали проблемами, вызывающими серьезную озабоченность.

По данным некоторых ведущих агентств, занимающихся мониторингом ситуации со здоровьем и ожирением, больше двух третей американцев имеют лишний вес и примерно треть страдают ожирением.

Согласно результатам Национального исследования здоровья и питания (NHANES) за 2005–2006 годы, число людей с избыточным весом среди взрослого населения США превышает 66 % (больше 200 миллионов человек), включая 34 % страдающих ожирением.

Значительный рост этих показателей наблюдается в последние 20 лет. Стоит ли удивляться полному совпадению тенденции с нашим патологическим пристрастием к фаст-фуду и переработанным продуктам питания, а также с тем, что наш образ жизни становится все менее подвижным. Персональные компьютеры отвлекли нас от выполнения мно-

гих повседневных обязанностей и других видов деятельности, которые прежде требовали активных движений (включая развлечения на свежем воздухе и занятия спортом).

Особую тревогу вызывает ожирение среди детей и подростков. Данные NHANES (за 1976–1980 и 2003–2006 годы) показывают, что избыточный вес имеют примерно 17 % детей и подростков в возрасте от 2 до 19 лет.

В частности, показатели распространенности ожирения в возрастной группе 2–5 лет выросли с 5 до 12,4 %, в группе 6–11 лет – с 6,5 до 17,0 %, а в группе 12–19 лет – с 5 до 17,6 %.

## 2. Мифы о снижении веса

Большинству людей с избыточным весом очень хочется похудеть. Но иногда их отчаянное настроение искусственно подогревают СМИ, косметические и фармацевтические компании и производители продуктов питания. Движимые стремлением к наживе и не щепетильные в выборе средств, эти многомиллиардные индустрии всеми силами стараются извлечь выгоду из вашей тревоги по поводу проблем с фигурой.

Они устанавливают так называемые стандарты красоты, пытаясь вызвать у легковерных людей чувство уязвимости, понизить их самооценку и заставить поверить в то, что им необходимо вести постоянную борьбу с лишними килограммами, чтобы оставаться здоровыми и «хорошо выглядеть».

Логика простая и заманчивая, но это ловушка, из которой не выбраться. Когда вы доводите себя до полного отчаяния, индустрии чудодейственных продуктов предлагают способ вернуть вас в нормальное, здоровое состояние и, разумеется, восстановить идеальный вес!

С точки зрения корпоративных хищников, у вашей проблемы есть единственное решение – приобрести один или несколько из сотен продуктов для похудения, которые они поставляют на рынок. Миллионы людей во всем мире раз-

деляют этот однобокий медицинский взгляд на проблему и руководствуются обреченными на провал методами борьбы с весом.

Ситуация очень похожа на попытку сформировать коллективную психологическую установку, способную сотворить финансовое чудо для горстки людей. С ее помощью удастся заполнять полки магазинов все большим количеством продуктов высокой степени переработки, а толстяков не становится меньше.

Если бы пищевая промышленность и фармацевтические компании не проводили такую политику, то кто платил бы деньги за предлагаемые бесчисленные таблетки, снадобья и программы, призванные вернуть стройность?

Физические упражнения и диета – краеугольные камни большинства методик снижения веса. Для продвижения большей части товаров и лекарств именно эти два аспекта используются в рекламных целях. Правда, существует еще ряд неординарных секретов «сверхбыстрого, но абсолютно безопасного» избавления от лишнего веса.

Одна из рекомендаций, которой следуют миллионы людей с избыточным весом, – уменьшить калорийность пищи. Так вы будете потреблять энергии меньше той, которую тело сжигает в процессе нормальной жизнедеятельности.

Индустрия снижения веса даже создала особый жаргон, способный легко сбить с толку любого человека со средним уровнем интеллекта. Достаточно один раз посетить диетоло-

га, чтобы слова «обезжиренный», «низкоуглеводный», «малокалорийный» и «обогащенная клетчаткой» стали преследовать вас днем и ночью.

Что касается физических упражнений, то здесь забывают голову такими невразумительными выражениями, как «сжигать жир, наращивая мышцы», «качать железо», «высокоинтенсивные упражнения», «достаточный объем кардиотренировок», «пройти лишнюю милю», и поговорками типа «красота требует жертв».

Смысл ясен – ешьте меньше, сжигайте больше и наказывайте ваше тело.

**Строгие диеты.** У тучного человека, севшего на диету, по идее, сразу должны исчезнуть всякие основания для беспокойства. Однако я не могу точно сказать, как это отразится на сложных пищеварительных процессах и в целом на здоровье.

Тем не менее шоковые строгие диеты и программы лечебного голодания не теряют популярности. Хороший пример – знаменитая диета Аткинса.

По некоторым оценкам, в конце 1990-х и начале 2000-х годов, когда Америку и многие другие страны захлестнула мода на эту методику питания, ее опробовал каждый одиннадцатый американец, а всего низкоуглеводными диетами увлеклись 18 % населения.

Объемы продаж насыщенных углеводами продуктов, та-

ких как макароны и рис, пережили небывалое падение, и пищевую промышленность охватила паника, которая сильнее всего затронула производителей ряда ведущих брендов. В то же время кое-кто не преминул подзаработать на низкоуглеводной лихорадке и выбросил на рынок пользующийся спросом товар. (Например, компания «Coca-Cola» представила новый напиток «C2», в котором содержание углеводов, сахара и калорий было снижено в два раза по сравнению с обычной колой!)

Но, как любая мода, популярность диеты Аткинса пошла на убыль в связи с разгоревшимися спорами по поводу последствий таких радикальных диет и довольно быстро сошла на нет.

**Физические упражнения.** Для любителей поэкспериментировать со здоровьем, кому мало одной диеты, у так называемых экспертов есть другая формула успеха – подвергайте себя безумным нагрузкам, одновременно соблюдайте строгую диету, и через какое-то время свершится чудо. Нужно быть довольно смелым, упорным и энергичным, чтобы сознательно доводить себя до изнеможения и истощать ресурсы организма!

**Добавки.** Для помешанных на диетах припасено кое-что еще – пищевые добавки, витаминные комплексы и энергетические напитки! И можно ли считать чистым совпадением

наличие готовых решений почти всех трудностей, возникающих у желающих похудеть?

**Диетические таблетки.** Любимое детище индустрии снижения веса – диетические таблетки. Одна из их разновидностей, действующая как средство подавления аппетита, явилась прямо из африканской пустыни!

Представьте фурор, который она произвела! Наконец-то современная наука открыла древнее снадобье, способное избавить от ожирения! Это был экстракт худии Гордони – кактусовидного растения из семейства кутровых. Оно содержит химическое соединение, которое относится к гликозидам и обозначается совершенно нейтрально – P57.

Совет по научным и промышленным исследованиям ЮАР (CSIR) первым выделил P57 и запатентовал его в 1996 году. Позже зарегистрированная в Великобритании компания «Phytopharm» получила лицензию на производство синтетического P57 для коммерческого использования.

Участие в проекте приняла и «Pfizer». Однако вскоре обнаружилось, что препарат вызывает серьезные побочные эффекты и приводит к поражению печени. Управление по контролю за продуктами и лекарствами США (FDA) не одобрило P57, но его продолжают назначать и продавать нелегально, особенно через интернет.

**Активаторы метаболизма.** Усилители обмена веществ

– еще одно средство для желающих почти мгновенно похудеть. По мнению сторонников этих препаратов, активаторы метаболизма существенно ускоряют обменные процессы, вызывая сильный термогенный эффект. Другими словами, они заставляют организм резко повысить выработку тепла, что, по идее, должно способствовать липолизу, или расщеплению жира.

**Гипноз.** Еще одним оригинальным способом быстрого решения проблемы веса является – хотите верьте, хотите нет – гипноз! Специалисты по этой части выставляют за свои услуги поистине астрономические счета и под гипнозом заставляют человека поверить в то, что одни продукты ему вредны, а другие полезны. Если бы все действительно было так просто!

**«Умные» продукты.** Конкуренцию гипнозу составляет еще один новоизобретенный путь к стройности – здоровый фаст-фуд! По мнению пропагандистов этих блюд, для тех, кто следит за калориями, теперь можно не бояться заходить в «McDonald's», «Burger King» и «Wendy's».

Если животные, убиваемые для приготовления бургеров, будут пастись на вольных пастбищах, то блюда, в которых использовано их мясо, смогут обеспечить нужную калорийность рациона. Думаю, нетрудно догадаться, кто оплачивает распространение этих не заслуживающих доверия заявле-

ний.

**Индекс массы тела.** Еще одно распространенное заблуждение, касающееся веса, состоит в том, что всех людей можно подогнать под одну мерку. Необходимость предложить тем, кто следит за фигурой и страдает избыточным весом, контрольный эталон для сравнения заставила специалистов создать концепцию индекса массы тела (ИМТ). Она была охотно принята на вооружение системой здравоохранения, авторами программ коррекции веса и диетологами в качестве критерия, позволяющего определить, есть у вас избыточный вес или нет.

### 3. Тип тела. Доминирующие мнения

ИМТ рассчитывается путем деления веса в килограммах на квадрат роста в метрах ( $\text{кг}/\text{м}^2$ ) и округляется до одной цифры после запятой.

Для людей старше 20 лет ИМТ от 25,0 до 29,9 считается показателем избыточной массы тела, а от 30 и выше – ожирения.

Еще один общепринятый метод оценки основан на выделении трех типов телосложения: эктоморфного, мезоморфного и эндоморфного.

Согласно классическому определению, люди эктоморфного типа сухощавы и не склонны набирать вес, потому что у них высокий уровень метаболизма. Они отличаются повышенной активностью и не обладают большой силой.

Мезоморфы от природы наделены атлетическим сложением, прочной мускульной структурой и большой физической силой. Они легко избавляются от жира благодаря эффективному метаболизму.

У эндоморфов округлые формы и рыхлая мускулатура. Обменные процессы текут вяло и поэтому они легко набирают вес и накапливают запасы жира.

Хотя ни в одном плане питания об этом не говорится прямо, главная цель большинства методов снижения веса и строгих диет состоит в том, чтобы превращать эндоморфов

в эктоморфов и мезоморфов.

Без сомнения, вы обращали внимание на образы «до» и «после», которые используют в рекламных материалах этих программ. Словно по волшебству тучные женщины приобретают фигуру типа «песочные часы», а обрюзгшие мужчины становятся стройными и мускулистыми.

Если бы только всех женщин, мечтающих сбросить вес, можно было превратить в эктоморфов, а мужчин – в мезоморфов! И конечно же, авторы большинства программ коррекции веса заявляют, что их методики способны сотворить это чудо. А если бы они этого не делали, то кто стал бы в них участвовать, разве не так?

## 4. Естественный баланс

В этой книге мы рассмотрим основные принципы хорошего здоровья и покажем, как они связаны с весом. Помните: здоровье и вес тела неразделимы. Вы не сможете достичь оптимального веса, если не будете здоровыми.

Согласно аюрведе, каждое человеческое существо – это результат сложного взаимодействия трех составляющих – разума, тела и души. Все вместе они являются выражением жизненной силы – *доши*, или праны.

Каждое мгновение бодрствования или отдыха является выражением *доши*, соответствующей вашему типу тела и степени физического, умственного и душевного благополучия.

Как уже упоминалось, тела людей традиционно разделяют на три типа – эктоморфные, мезоморфные и эндоморфные. В аюрведе классификация не базируется на мускулатуре. Конституция человека рассматривается как сочетание пяти элементов вселенной – воздуха, огня, воды, земли и эфира.

Выделяются три типа конституции – вата, питта и капха. Тип тела каждого человека уникален и присущ только ему одному.

При рождении у всех нас присутствуют черты всех трех типов, но в разных пропорциях. Важно правильно определить доминирующий тип, чтобы понять, что хорошо для вас

и полезно для тела.

Здоровье и счастье – это непрерывный поиск равновесия. Разум, тело и душа должны находиться в гармонии друг с другом. Со временем вы сможете настраиваться на каждый из этих трех аспектов существования.

Современный стиль жизни, особенно на Западе, уводит очень далеко от естественного состояния здоровья. Мы накапливаем внутри слишком много ядов.

Стресс, переработанные продукты, злоупотребление таблетками и чрезмерное возбуждение становятся тяжелой обузой для всех органов и систем. Постепенно они загрязняются и засоряются. Отходы застаиваются и становятся токсичными. В результате тело испытывает дистресс, тщетно пытаясь восстановить равновесие.

Если посмотреть на общепринятые методики снижения веса, то сразу становится ясно, что вещи, которые подходят одному человеку, не всегда годятся для другого. Вот почему практика оценки здоровья единой меркой не работает так хорошо, как хотелось бы.

Например, конкретные продукты питания или даже медицинские препараты неодинаково действуют на разных людей. Здесь общий подход не годится. Диетические планы, комплексы физических упражнений и программы снижения веса составляются на основе грубой классификации. В них редко учитываются индивидуальные особенности.

Кроме того, они игнорируют основной принцип, который

гласит, что восстановление естественного равновесия тела, разума и души приводит не только к снижению веса, но и к обретению здоровья и счастья.

## 5. Здоровый человек – нормальный вес

Нормальный вес может быть только у здорового человека. Методики учитывают пол, рост, этническую принадлежность и множество прочих факторов, но полностью игнорируют уникальные потребности, связанные с типом конституции.

Масса тела варьируется в соответствии с индивидуальным типом. Здоровый человек с конституцией вата всегда будет худощавым, а люди капха-типа – плотными и мускулистыми.

Для вата характерны легкие кости и тонкое телосложение. Капху отличает очень тяжелый и плотный костяк. У этих типов очень разные, если не прямо противоположные потребности в еде, физических нагрузках и образе жизни. Питта обычно генерирует больше тепла, поэтому их энергетические запросы совсем не такие, как у других типов.

Снижать вес по обоснованным причинам, то есть для улучшения здоровья, легко. Однако попытки расстаться с килограммами без предварительного удаления накопившихся токсинов противоречат принципам жизнедеятельности и редко оказываются успешными.

Все дело в том, что тело, которому нужно защитить себя от смертельно опасного окисления, старается удержать токсины в нейтральном состоянии внутри жировых клеток и

жидкостей.

Вот почему программы похудения часто не работают. Лишь немногим удается достичь поставленной цели, но и они вскоре снова набирают вес. Подобные действия похожи на попытку втиснуть себя в форму, заготовленную не по мере.

Следует сначала узнать свой тип конституции, а затем определить, каким должен быть ваш оптимальный вес. И когда вы очистите тело от накопившихся токсинов и начнете жить в соответствии с естественными принципами здоровья, процесс снижения веса пойдет сам собой.

Состояние автоматически улучшится после того, как вы избавитесь от ядовитых отходов и удалите грязь из выделительных органов и систем. При этом акцентировать внимание следует на продвижении к здоровью, а не на борьбе с плохим самочувствием.

Усвоив эти уроки, вы без труда превратите тело в тонко настроенный инструмент, помогающий исполнять желания и жить счастливо, радостно и мудро.

## 6. Как очистить ваше тело

Прежде чем начать восстанавливать естественный вес, необходимо очистить организм от токсинов. Это гарантия того, что процесс худения будет проходить плавно и приведет к желаемым результатам.

Наиболее эффективная и тщательно разработанная процедура – очищение печени. Самый важный ее результат – восстановление агни, пищеварительного огня (сочетания пищеварительной силы всех секретий желудочно-кишечного тракта).

При ярком агни пища переваривается более эффективно, ваше тело производит меньше отходов и, соответственно, они не откладываются в кишечнике. Однако это возможно лишь в том случае, если вы заодно очистите толстый кишечник путем промывания или с помощью других аналогичных методов.

Очищение почек гарантирует, что никакие токсины не застрянут в теле. Если из органов выделения заблаговременно убрать все накопившиеся отходы, то снижение веса будет проходить естественно и не причинит никакого вреда. Так вы успешно восстановите здоровье и оптимальный вес.

Но разовой процедуры очищения печени, скорее всего, окажется недостаточно для постоянного поддержания интенсивности агни. Вам придется удалить все образовавшие-

ся желчные камни. После каждого сеанса энергия будет возрастать, живот станет более упругим, лишние килограммы начнут уходить.

Однако в течение недели после процедуры некоторые признаки прежней вялости и старые пищевые пристрастия могут вернуться. Это будет означать, что желчные камни из дальних частей печени переместились вперед и снова закупорили протоки, что опять привело к ослаблению агни.

К тому времени как печень очистится полностью, ваш вес станет идеальным, а запасы энергии беспредельными при условии, что рацион и образ жизни тоже станут здоровыми и сбалансированными.

Если проанализировать результаты всех известных методов похудения, можно обнаружить одну примечательную общую черту. Большинство из тех, кто садятся на диету, сдаются раньше, чем завершают предписанную программу. Из тех, у кого хватает упорства продолжать, лишь немногим удается сбросить вес, который почти всегда быстро возвращается. Очищение всего организма создает прочную основу для безопасного и постоянного снижения веса.

## **7. Регулирование веса – это естественный процесс**

Когда механизмы работы организма восстанавливаются, снижение веса происходит естественно. Лишние килограммы – это один из симптомов нарушения пищеварения и метаболизма. Кроме того, они являются признаком хронической интоксикации.

Попытки избавиться от избыточного веса могут привести к плачевным результатам, если накопившиеся токсины не будут заблаговременно удалены. К сожалению, в большинстве программ похудения этот крайне важный момент не учитывается.

В организме предусмотрены естественные механизмы сопротивления быстрому сбросу лишнего веса, потому что внезапное уменьшение массы тела может привести к выбросу в кровь мощного потока находившихся в нейтрализованном состоянии токсинов и даже вызвать такие фатальные побочные эффекты, как острая печеночная недостаточность, отказ почек и сердечный приступ.

Тело никогда не ведет себя неразумно. Регуляция веса должна начинаться с устранения коренных причин нарушения метаболизма.

Исследователи из Бостона установили, что людям, чья поджелудочная железа секретирует слишком много инсули-

на, гораздо труднее сбрасывать вес, чем тем, у кого этот гормон производится в меньших количествах. Но, вопреки мнению некоторых врачей, проблема никак не связана с генами.

Причина, по которой 200 миллионов американцев имеют избыточный вес или не могут от него избавиться, не в генетических изъянах. То, что люди с избыточным весом вырабатывают больше инсулина, – общеизвестный факт. Однако его чрезмерная секреция – это следствие полноты, а не ее причина.

Американцы страдают избыточным весом лишь потому, что приобрели резистентность к инсулину. Когда рецепторы клеток перестают его распознавать, уровень сахара в крови начинает расти. Чтобы его понизить, поджелудочная железа увеличивает производство инсулина, который помогает вывести сахар из крови.

Один из способов справиться с этой опасной ситуацией – превратить избыточный сахар в жир. Но чем больше последнего накапливает человек, тем меньше ему хочется заниматься физкультурой.

Кроме того, непомерные физические нагрузки, рекомендуемые большинством программ снижения веса, нацелены на решение проблемы образования лишнего жира и никак не влияют на резистентность к инсулину или на причину такого состояния.

Помимо прочего, инсулин подавляет расщепляющую и сжигающую жир липазу. Она регулирует выделение в кровь

жира, используемого в качестве топлива. В результате дезактивации этого фермента тело теряет способность сжигать жир для получения энергии.

Вместо этого ему приходится использовать аминокислоты и сложные сахара, накопленные в мышцах. Это, в свою очередь, вызывает слабость, чувство голода и неудержимую тягу к еде. Так запускается бесконечный процесс повышения секреции инсулина и производства жира.

Чтобы избежать порочного цикла, необходимо удерживать секрецию инсулина на низком уровне. Это позволяет производить большое количество гормоночувствительной липазы и тем самым поддерживать сжигание жира на должном уровне. Такова суть механизма естественной регуляции веса.

Любые переработанные, рафинированные и подвергнутые другим видам технологической обработки продукты повышают уровень инсулина и, соответственно, истощают энергетические резервы тела.

Все просто, и чтобы это понять, много ума не нужно. Обнаружение и устранение основной причины набора веса – единственный способ успешно справиться с проблемой.

Снижение веса неизменно вызывает стрессовую реакцию, потому что почти всегда ассоциируется со строгими диетами и интенсивными физическими нагрузками, которые телу не очень нравятся. Страх, вызванный необходимостью похудеть, становится первым шагом на пути, который ведет к по-

ражению и разочарованию.

Кроме того, невзирая на многочисленные «гарантии», вы почему-то уверены, что эти жесткие программы ни к чему хорошему не приведут. К тому времени, когда вы будете готовы попробовать что угодно, у вас накапливается достаточно информации о людях, которые уже пытались им следовать, но не осилили, равно как и о тех, кому они не помогли.

К сожалению, сегодня слишком мало диетологов и нутриционистов, использующих методики снижения веса, основанные на холистическом подходе к решению проблемы.

К тому же рекомендовать быстрые и легкие чисто косметические средства, а потом бросать людей на произвол судьбы очень удобно. Ведь любая информация о неспособности этих специалистов быстро достичь впечатляющих результатов может негативно сказаться на их бизнесе, не так ли?

Мы живем в мире, приучившем нас хотеть и даже требовать ощутимой, зримой и немедленной отдачи во всем, что мы делаем. Похоже, где-то в процессе нашего превращения в урбанизированных и «высокоразвитых» хозяев планеты мы потеряли связь с самой сокровенной частью себя – с позитивной жизненной силой, от которой зависит сам факт нашего существования.

# Глава 2. Что приводит к ожирению

## 1. Разум, а не материя

Питание – основа нашего существования. Пища снабжает нас энергией, и нам хватает сил прожить день, не испытывая усталости. Разумеется, нам хочется, чтобы еда была приятной на вкус.

Кроме того, пища воздействует на нас эмоционально. Отчасти это связано с большим количеством диет, которые предлагают нутриционисты. Часто люди, перепробовавшие множество программ похудения, знают о продуктах так много, что могли бы составить подробную энциклопедию о белках, жирах и углеводах!

Такое же сильное эмоциональное значение имеют привычки питания, на которые мы редко обращаем внимание, хотя они играют в снижении веса не менее важную роль, чем реальные продукты, которые мы потребляем.

Наши привычки питания часто связаны с тем, что в психологии называется образом тела, то есть с тем, как мы и другие воспринимаем его. Если у вас есть избыточный вес, спросите себя: «Каждый раз, когда я направляюсь к холодильнику или начинаю есть, меня одолевают чувства тревоги, страха, вины или стыда?»

Возвращение к оптимальному весу начинается с веры в себя. Избыточная масса и ожирение – это следствие потери баланса как разума, так и тела. Причина такого состояния не в продуктах, которые вредны или опасны для здоровья, а в отношении к себе и своему образу тела.

Исправление восприятия себя станет первым шагом к снижению веса. А чтобы восстановить равновесие, нужно сначала полюбить те средства исцеления, которые не нравятся.

Как часто вы прекращали соблюдать диету, когда казалось, что организм на нее все равно не отреагирует? Вы то и дело тянулись за гамбургером или хот-догом, оправдывая себя тем, что вам не избавиться от этих проклятых килограммов.

Набор избыточного веса – это способ борьбы организма с интоксикацией. Как ни парадоксально, но ожирение – результат стремления тела вернуться к равновесию.

У каждого человека свой оптимальный вес. Его снижение – самый естественный способ сбалансировать состояние. Главное, что требуется, – это сформировать позитивное отношение к своему образу тела, самому себе и поверить, что вы сможете стать здоровым.

Оптимизм рассеет страх и создаст благоприятные условия для исцеления и сопутствующего ему снижения веса. Стимулятором большинства диет и программ изнурительных физических упражнений служит страх. Вы боитесь, что любое

отступление приведет либо к набору веса, либо к потере уже достигнутых результатов.

Страх не создает благоприятных условий для снижения веса. Это может сделать только твердая вера, что вам под силу обрести счастье и здоровье. Тело не любит радикальных изменений в привычных режимах питания, физической активности или сна.

Поэтому снижение веса не должно превращаться в борьбу. Вам просто нужно поверить, что вы сумеете перейти от дисбаланса к равновесию. Но сначала придется сформировать позитивное отношение к себе и безоговорочно поверить в возможность провести оставшуюся часть жизни гармонично, быть здоровым и счастливым.

Эта глава поможет понять, почему так легко формируются вредные привычки питания, каким бременем они становятся для тела и какую материальную выгоду горстке людей приносит существование страны толстяков.

Кроме того, вы узнаете, что тело способно само восстановить оптимальный вес.

## 2. Химическое оружие

Главным врагом для человека, страдающего избыточным весом или ожирением, являются продукты глубокой переработки, словно в насмешку названные спасителями XXI века. Сухие завтраки, энергетические батончики, замороженные полуфабрикаты, гамбургеры, хот-доги, паста (спагетти), пудинги и жареная курица. Вы берете их с магазинной полки, срываете упаковку и съедаете на ходу или ставите в микроволновку.

Они экономят время, вкусные и даже «обогащены питательными веществами». Во всяком случае, так написано на этикетке.

Если миска каши быстрого приготовления может дать все, что нужно для здорового начала дня, то чего еще можно желать, разве не так? Но не торопитесь. Жертвами хорошо продуманной недобросовестной рекламы и убедительно оформленной упаковки становятся больше 75 % американцев, предпочитающих на завтрак содержимое ярких, красочных коробок.

Однако под привлекательными надписями «из цельного зерна», «с высоким содержанием клетчатки» и «обогащенная питательными веществами», как павило, скрывается целый набор синтетических веществ. Они присутствуют во всех без исключения переработанных продуктах и методич-

но отравляют организм.

Воздействуя на печень, почки, кишечник и соединительные ткани, эти химические вещества – искусственные красители, консерванты, ароматизаторы, рафинированные сахара, трансжирные кислоты и даже пищевые волокна – способствуют набору веса и доводят до кризисной интоксикации.

Чтобы убедиться в этом, достаточно проследить, как наш организм реагирует на любые виды токсинов, попадающих в пищеварительную систему. Связующим звеном между продуктами, прошедшими интенсивную обработку, и набором веса является печень.

Она выполняет более 500 разных функций, в число которых входят детоксикация и сжигание жира. Помимо того что этот орган занимается нейтрализацией и обезвреживанием ядов, он переводит часть их в толстый кишечник, откуда они выводятся из организма. Оставшиеся токсины печень накапливает в себе, чтобы не допустить их попадания в кровоток.

Поэтому чем больше неестественных соединений вы потребляете с переработанными продуктами, фаст-фудом и суррогатной едой, тем сильнее становится потребность в детоксикации. Печень вынуждена направлять все силы на решение этой задачи, и у нее не остается сил и энергии на сжигание жира и другую деятельность.

По некоторым оценкам, у среднего человека три четверти объема печени используется для хранения токсинов, которые она не в состоянии обезвредить.

Когда ситуация доходит до критического уровня, химикаты начинают проникать в кровоток, вызывая ряд реакций в других органах и тканях, включая головной мозг.

Пищевые добавки и консерванты не только провоцируют набор веса, но и приводят к раку, синдрому Альцгеймера, болезням сердца, астме и неврологическим расстройствам.

### 3. Цветной яд

Возьмем, к примеру, искусственные красители и консерванты. Эти химикаты усиливают гиперактивность у детей дошкольного возраста. Поэтому, если ваш ребенок страдает синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), исключите из его рациона все суррогатные и переработанные продукты.

Производители продуктов питания всячески скрывают информацию, например, о красителях. Формулировки на этикетках они всегда тщательно продумывают, чтобы завуалировать особую опасность некоторых химикатов.

В число зашифрованных добавок, на которые следует обращать внимание в первую очередь, входят следующие.

- «Солнечный закат» (E110). Желтый краситель, используемый в апельсиновых желе и напитках, абрикосовых джемах, сухих супах и других продуктах. Запрещен в некоторых странах, так как вызывает аллергию.

- Тартразин (E102). Еще один желтый краситель. Применяется в газированных напитках, мороженом, сладостях и джемах. Запрещен в некоторых странах, поскольку вызывает аллергию.

- Кармуазин (E122). Красный краситель. Добавляется в желе, сладости, бланманже, марципаны и смеси для творожных пудингов. Не запрещен, но может вызывать расстрой-

ства пищеварения и аллергию.

- Понсо (E125). Красный краситель. Присутствует в консервированных фруктах, желе и салями. Запрещен, вызывает раковые образования.

Вы когда-нибудь задавались вопросом, почему производители продуктов питания так настойчиво используют искусственные красители, соблазняя купить канареечно желтые перцы, рубиново-красные яблоки, ярко-желтую кукурузу и изумрудную брокколи? И разве можно забыть про разноцветные звездочки, колечки, подушечки и забавные фигурки в сухих завтраках?

Эта классическая хитрость играет на нашей врожденной способности распознавать полезную еду по цвету, то есть на свойстве, обретенном нами на заре эволюции.

Мозг запрограммирован на выбор продуктов питания, которые содержат пригодные для использования энергию, вещества и стимуляторы иммунитета. Эти характеристики обычно присущи продуктам с интенсивной и яркой окраской – ягодам, фруктам и овощам. С помощью такой природной цветовой символики продукты словно говорят: «Давай, выбери нас, мы полезны для твоего здоровья».

У нас нет природной способности определять, что в состав продукта входят искусственные красители, отравляющие организм и накачивающие его ядами.

Одни химические добавки, например консерванты, про-

длевают срок годности пищевых продуктов, другие убивают бактерии, замещают жиры и углеводы, улучшают вкус и усиливают аромат.

А теперь немного тревожной информации. Если вы пройдёте по веб-сайтам крупнейших американских сетей быстрого питания, то увидите, что у некоторых ингредиентов их фирменных блюд и салатов больше общего с товарами в магазине бытовой химии, чем с продуктами в гастрономе!

# 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.