Методы Аюрведы для идеальной массы тела, или Как не запутаться в диетах

Михаил Суботялов

Михаил Альбертович Суботялов

Методы Аюрведы для идеальной массы тела, или Как не запутаться в диетах

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51677347
SelfPub; 2023

Аннотация

В последние десятилетия увеличивается количество людей, страдающих избыточной массой тела и ожирением. Это грозит развитием различных осложнений и снижением качества жизни. Многочисленные предложения разных диет и других подходов, наводнившие интернет и популярные журналы, не решают проблему. Аюрведа предлагает алгоритм оптимизации образа жизни и решения данного отклонения в состоянии здоровья. Этот подход основан как на информации из аюрведических источников, так и на исследованиях аюрведических методов и средств с помощью современной доказательной медицины. Простые и доступные правила и принципы могут позволить легко и непринужденно убрать лишние килограммы. Данная книга не заменяет рекомендаций врача.

Михаил Суботялов
Методы Аюрведы для идеальной массы тела, или Как не запутаться в диетах

Тема, которую мы будем обсуждать посвящена актуальным проблемам – избыточной массе тела (ИМТ) и ожирению. Мы будем рассматривать методы и средства аюрведической традиции, которые позволяют предупреждать и решать проблему избыточной массы тела и ожирения. С другой стороны, мы будем использовать данные серьёзных современных исследований, которые дают дополнительную информацию прикладного характера, позволяющую практично подойти к этому вопросу. Проблема ожирения не является новой для человечества. Это проблема была всегда. Если посмотреть тексты аюрведической медицины, записанные тысячелетия назад, тексты китайской традиционной медицины, то мы увидим, что во всех этих источниках есть информация, посвящённая вопросам ожирения и проблемам, связанным с ним. Шаг за шагом мы постараемся это рассмотреть и понять, как эта проблема решается.

План:

•

Введение в тему обсуждения ИМТ

- Современный взгляд на проблему ИМТ
- Целостный подход Аюрведы
- Аюрведический взгляд на проблему ИМТ
- Научные основы аюрведической терапии ИМТ
- Собственные исследования ИМТ
- Решение проблемы ИМТ (спойлер: «Не нужен ЗОЖ и диеты»)

Мы будем говорить и об избыточной массе тела и об ожирении. Чуть позже мы разведем эти два понятия, чтобы отличать их друг от друга.

Увеличение массы тела, это не линейный процесс. Это – мультифакториальное заболевание с наследственной предрасположенностью. Мультифакториальное означает, что в его развитии имеют значение много факторов. Наследственная предрасположенность подразумевает, что есть какие-то причины, провоцирующие увеличение массы тела при определённых условиях. Именно поэтому, т.к. много фактов участвуют в развитии данной проблемы, невозможно, что-

бы какая-то одна диета, один метод или способ решали эту проблему. Поэтому аюрведа предлагает целостный подход, который позволяет дать нашему телу те килограммы, которые ему нужны. Потому что масса тела – это не цифры. Чуть позже мы к этому вернемся. Также мы поговорим о научных основах аюрведической терапии ИМТ. Есть серьезные исследования аюрведических методов и средств. Их настолько много, поэтому я выделил самые ключевые и ведущие. Также есть наши собственные исследования ИМТ, которые я тоже вкратце представлю. В итоге мы поговорим о решении этой проблемы.

Эта проблема актуальна. Более 30 % населения имеют ИМТ. И это является фактором риска развития опасных заболеваний. Как современная, так и аюрведическая медицина рассматривает ожирение как фактор риска развития многих очень серьезных заболеваний.

Исследования показывают, что в среднем продолжительность жизни уменьшается от 3 до 15 лет у тех, кто имеет ИМТ и, соответственно, страдает качество жизни. Каждый год в мире увеличивается больных ожирением на 1 %. Учитывая, что количество населения приближается к 8 миллиардам, то 1% это не так уж и мало. Таким образом, ожирение – это социальная проблема, это пандемия – болезнь, распространенная на всех континентах без исключения. В первую очередь это проблема стран с высоким уровнем развития, так называемая «болезнь цивилизации». В некоторых

странах мира эта болезнь представлена больше, чем в других странах. Больше всего людей, страдающих от ожирения, в странах северной и южной Америки – Мексика, Аргентина, США, где уже более 30 % населения страдают ожирением. Не ИМТ, а именно ожирением. Из стран ближнего Востока – Турция, Израиль. Из Европейских стран – Великобритания, Чехия, Германия и др. Россия здесь не в лидерах, но прирост больных ожирением касается и нашей страны тоже.

Рассмотрим современный клинический подход, как определяется что такое избыточная масса тела, что такое ожирение.

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА:

ИМТ (Индекс Кетле 2)

= Вес, кг

Рост, м2

Наиболее объективным показателем является так называемый индекс Кетле 2. Разработан бельгийским учёным Адольфом Кетле, который жил в XIX веке и разработал 3 индекса, каждый из которых назван его именем с присвоением номера. Обычно его называют Индекс массы тела (ИМТ или BMI), и он рассчитывается в килограммах, делённых на рост в метрах в квадрате. Считается, что нормальная масса тела колеблется от 18,5 до 25. С 25-ти это уже избыточная масса тела. Все, что выше 30 – это ожирение. С 35 – это вторая степень ожирения, а с 40 – болезненное или морбидное ожирение.

Характеристика
ИМТ (кг/м2)

Недостаточная МТ
≤ 18,5

Нормальная МТ
18,5 – 24,9

Избыточная МТ
25,0 – 29,9

Ожирение I степень
30,0 – 34,9

Ожирение II степень
35,0 – 39,9

Морбидное ожирение
≥ 40

Справедливости ради хочу сказать, что есть люди, особенно молодые юноши, которые занимаются спортом, у них не очень высокий рост, но при этом хорошо развито мышечное телосложение, у которых может быть индекс массы тела

выше 25. Это особенность их телосложения, тип конституции. Это надо учитывать и не рассматривать, как избыточную массу тела. Но в общем, если индекс массы тела 30 и более – это уже ожирение.

Индекс Кетле – один из объективных показателей, который мы рассматриваем в качестве оценки массы тела для того, чтобы определить, превышена она относительно нормы и насколько. Также рассматриваются ещё два показателя: окружность талии – больше 102 см у мужчин и 88 см у женщин и толщина кожной складки трицепса – более 20 мм у мужчин и более 28 мм у женщин. Это основные цифры, которые используются для оценки. Но это не единственные критерии оценки. Есть и другие критерии, может быть не выраженные в цифрах, но не менее важные.

Забегая вперед, хочу сказать, что масса тела при ожирении оценивается не только в килограммах. Конечно, есть графики, которые показывают рекомендуемую массу тела для разных типов конституции (для астеников, нормостеников, гиперстеников) это важно учитывать. Но важны и другие характеристики, о которых мы будем говорить.

ПРИЧИНЫ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ:

Недостаток физической активности – сидячая работа

Переедание – избыточное потребление рафиниро-

ванных углеводов, состоятельная жизнь, перекусы

3. Наследственный фактор – можно учитывать

4. Психологические причины

5. Прием препаратов – стероиды, гормоны, инсулин, алкоголь.

Современные представления о причинах избыточной массы тела сводятся к небольшому списку и общему понятию о том, что есть дисбаланс между потреблением и расходом энергии и современная наука говорит, что это основная причина ожирения. В той или иной степени это правильно. Но это правильно только в том случае, если мы подходим к организму механистически. Например, у вас есть автомобиль, и вы заливаете в него топливо. Топливо – это аналог энергии. Если вы не расходуете топливо, оно остается в автомобиле. Такой механистический подход подразумевает круговорот энергии в виде пищи для человека или в виде топлива для автомобиля. С физической точки зрения это правильно. Но, как аюрведа, так и современные исследования демонстрируют, что это более глубокое понятие, нежели просто дисбаланс между потреблением и расходом энергии. Простой пример: человек худощавый, активный, в аюрведе он называется человек Вата или Питта конституции. Люди этих типов конституции могут потреблять много калорий, но они и много расходуют. Употребляя большое количество энергии, они могут не поправляться. Как говорят, «не в коня корм». Даже если он ведёт малоподвижный образ жизни, он не всегда

поправляется.

Итак, 5 пунктов, два из которых выделены как ведущие, согласно современным представлениям: недостаток физической активности и переедание. К недостатку физической активности относится и сидячая работа. Исследования последних лет показали, что важен не только и не столько малоподвижный образ жизни, сколько именно сидячий образ жизни, офисная деятельность, когда человек много сидит перед компьютером, сидит за рулём автомобиля. Это неестественное положение тела, эволюционно тело не приспособлено долгое время проводить в сидячей позе. Поэтому нужно сделать акцент именно на сидячий образ жизни.

Второй пункт – переедание, избыточное потребление рафинированных углеводов, состоятельная жизнь, когда человек может себе позволить есть то, что обычно не едят, если ограничены материальные ресурсы. Сюда же относятся перекусы.

Я сделал акцент на рафинированные углеводы, которые становятся основой рациона у многих. Так же сюда относится «фаст-фуд» и «джанк-фуд», т.е. быстрое питание и мусорная пища.

Наследственный фактор. Его можно учитывать, но согласно представлениям эпигенетики, он не обязан быть реализован на 100 %. Есть генетический наследственный фактор. Его легко можно определить, даже не владея знаниями по генетике. Можно посмотреть на своих ближайших родствен-

ников первого круга (родители, родные братья и сестры), второго круга (дяди, тети, дедушки, бабушки) и увидеть, страдает ли кто-нибудь из них ожирением. Если кто-то из них страдает ожирением, или страдал в прошлом, значит у вас есть такой наследственный фактор. Этот фактор можно учитывать, есть специальные индексы в генетике, когда рассчитывается вклад наследственного компонента. Он может быть очень высоким, но при этом у вас может и не быть избыточной массы тела, потому что вы ведете здоровый образ жизни. О том, что такое образ жизни и какой образ жизни нужно вести, мы будем говорить чуть позже.

В современной медицине очень распространен в последние годы такой фактор риска как прием медикаментозных средств и различных препаратов, некоторые из которых имеют побочный эффект – увеличение массы тела. К таким препаратам относятся – гормональные препараты, инсулин и др.

К веществам, повышающим массу тела, относится и алкоголь. В нашем представлении алкоголики – это худые люди, которые много пьют, мало едят. Это обычно следствие образа жизни.

Есть люди, злоупотребляющие пивом, которое содержит фитоэстрогены, и мы видим, что это люди, имеющие избыточную массу тела, а иногда и ожирение.

Возвращаясь к наследственному фактору, я привел пример родственников, на которых нужно обратить внимание, но это не всегда сугубо наследственный компонент, это мо-

жет быть и принятый в данной семье образ жизни. Просто в этой семье принято неправильно питаться и вести малоподвижный образ жизни.

Итак, можно сказать, что современный подход подразумевает, что существует дисбаланс между потреблением энергии и её расходом. И этот дисбаланс – основная причина ожирения. Пока возьмем это за основу и это в той или иной степени верно, но все гораздо глубже и шире.

ПСИХОСОМАТИКА:

«Подмена» и «заедание» – еда заменяет другие эмоции

Боязнь и потребность в защите – жир = панцирь

Постоянное чувство голода – потребность любви, общения

«Вес в обществе» – авторитет, стереотип

Накопление – неспособность отдавать, дисбаланс «потребление-расход»

Психосоматический компонент имеет место в развитии практически всех отклонений в состоянии здоровья, включая ожирение. Выделим пять основных пунктов.

Еда заменяет другие эмоции, когда заедают стрессы. Вместо получения глубокого удовлетворения человек идёт на кухню, открывает холодильник и ест, особенно в вечернее время, потому что день прошёл, удовлетворение в течение дня не получено и происходит заедание эмоций, затем возникает чувство вины – это один из вариантов психосомати-

ческого компонента в развитии увеличения массы тела.

Боязнь и потребность в защите, когда люди, испытывая страхи и тревоги обрастают подкожным жиром, прячась в нем, как в скафандре или панцире.

Пища может рассматриваться, как мерило любви. Такое стереотипное восприятие пищи идёт из детства, когда родители используют пищу, как инструмент наказания или поощрения. И когда ребёнок вырастает, такой стереотип сохраняется и при дефиците любовных, дружеских, эмоциональных отношений, в широком смысле этого слова, при отсутствии эмоциональной связи, эмоционального обмена происходит замена эмоций пищей.

Следующий психосоматический компонент – вес в обществе. Например, человек занимает какую-то весомую должность, становится директором фирмы, корпорации, холдинга и т.д., а авторитетный человек должен быть крупным. Плюс к этому может измениться и образ жизни, он становится малоподвижным, с обилием стрессов и вечерним приемом пищи, как итог – набор лишнего веса. Можно увидеть, как руководители различных проектов постепенно набирают массу тела.

Нежелание отдавать. Человек накапливает, потому что не способен поддерживать обмен энергии в этом мире, в этой Вселенной. Есть такое понятие как потребление и расход. Я отдаю, зная, что я получу взамен и я получаю, зная, что я это отдам. Это относится ко всему, к деньгам, к общению,

к здоровью. И если у нас нарушено это понятие, мы боимся отдавать всё, включая жир, то всё накапливается. Как говорится «на чёрный день».

Психосоматический компонент, безусловно, присутствует в развитии избыточной массы тела и ожирения, поэтому его нельзя недооценивать. Это стресс, который приводит к тому, что человек ведёт определённый образ жизни, приводящий к увеличению массы тела. Более подробно этот вопрос разобран в нашей с Ольгой Васильевной Ольсон книге «Аюрведа: от теории к практике».

Очень коротко обсудим современные популярные диеты.

Их можно свести к трём группам:

ДИЕТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ СНИЖЕНИЯ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА:

Низкокалорийные – подсчет калорий, японская диета, монодиеты и т.д.

Раздельное питание – Шелтон, Монтиньяк и т.д.

Белковые диеты – кремлевская, Дюкана и т.д.

Низкокалорийные диеты обычно трудно выдержать. Человек «держится». Проблема диет в том, что человеку приходится терпеть. Это не является естественным для жизни. Это приводит к срывам и чувству вины.

Раздельного питания обычно придерживаются, когда нарушено пищеварение и метаболизм. Оно наименее травматично и даёт результаты, потому что разгружается желудочно-кишечный тракт, нормализуется обмен веществ.

Белковые диеты опасны, потому что имеют негативные последствия.

Но самое главное, что ни для одной диеты в мире на сегодняшний день нет доказательной клинической базы по эффективности, проведённой масштабно.

Единственная так называемая средиземноморская диета, для которой существует доказательная база. Но это даже не диета, а определенный рацион питания.

Но! Результативность этих основных трёх групп диет равна 2 %. Что это означает? Это означает, что только в 2 % применения диеты снижается масса тела и не увеличивается после прекращения её применения.

А 98% диет этим не заканчивается. Только 2% попыток заканчиваются результативно. Возникает вопрос: стоит ли браться за диеты, если их эффективность равна 2 %? Как если бы вам сказали залить бензин в автомобиль, но шанс всего 2%, что вы поедете. Возможно, этот бензин загрязненный или некачественный, но давайте попробуем. Будете ли вы заливать такой бензин в свой автомобиль? Более того, современные исследования, а диеты активно исследуются, исследования показали, что есть три типа диет, которые не просто не дают результата, они опасны для жизни:

Это диеты с длительным голоданием, с полным отказом от пищи.

Диеты с исключением определённых пищевых добавок. Под пищевыми добавками подразумеваются не БАДы, а

соль, сахар и т.д. Но в основном речь идет о бессолевых диетах. Они считаются опасными для жизни.

Сыроедение. На сегодняшний день клинически доказано, что сыроедение опасная для жизни диета. Это не образ жизни, это не рацион, это не образ питания, это опасная для жизни диета.

Итак, результативность диет всего 2 %, поэтому в диетах нет смысла.

Самая толстая макака в мире сбежала из лагеря для худеющих животных (почему не нужен ЗОЖ?)

В Бангкоке в зоопарке содержится макака. Добрые туристы её подкармливают и вот посмотрите, чем это заканчивается – у неё развилось морбидное ожирение. Итак, макаку спасают. Есть лагерь для худеющих животных. Её транспортируют в этот лагерь и садят на жёсткую диету, она худеет. В последнем отчёте её куратор пишет, что живот макаки уже перестал доставать до пола, как это было ранее и это прогресс. Её нужно было перевести из одного места в другое и по пути макака сбежала. Почему? Потому что не вынесла здорового образа жизни. Интересное исследование, проведённое несколько лет назад в Европе, показало, что люди, которые очень строго следуют правилам того, что мы называем здоровый образ жизни, болеют чаще, чем те, кто вообще ничему не следует. Возникает вопрос, что же мы подразумеваем под понятием «здоровый образ жизни»? обычно под этим

понятием мы понимаем что-то очень строгое, напряжённое, когда нужно соблюдать какие-то определённые строгие правила, не дай Бог от этих правил отклониться. Если вдуматься, то это уже само по себе вызывает стресс, а стресс, как мы уже поняли, одна из причин ожирения.

Подводя итог вышесказанному, делаем вывод, что первый шаг к похудению сделан… Первый шаг – я поправился :)

Что делать?

АЮРВЕДА ПРЕДЛАГАЕТ КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД!

Аюрведа – наука о жизни, которая предлагает природные натуропатические методы. Она является древней и одновременно современной наукой. Если вы на ресурсе PubMed наберёте «Ayurveda obesity», то вы обнаружите десятки статей, посвящённых исследованиям методов и средств аюрведы при ожирении. Мы будем опираться на аюрведический подход, который в первую очередь подразумевает конституциональный подход.

В аюрведе существует несколько подходов, которые мы рассмотрим по порядку вкратце. Более детально с ними вы можете ознакомиться дополнительно в моих книгах и лекциях, но некоторые подходы мы должны с вами рассмотреть, чтобы понять то, что называется «индивидуально-типологический» или конституциональный подход.

Тип конституции подразумевает, что несмотря на то, что все люди разные, есть определённые черты, на основании которых люди объединяются в сходные группы и эти группы

объединяются таким понятием, как доши, которые характеризуют функциональные, психофизиологические процессы и морфологические особенности организма.

Таких дош три. На санскрите они называются Вата, Питта и Капха и они формируют семь типов конституции человека, которые на санскрите называются пракрити. Для каждого человека важно знать свою конституцию, чтобы иметь в виду, что образ жизни для разных типов конституции отличается. Поэтому одна из первых рекомендаций – соблюдение образа жизни, необходимого для вашего типа конституции.

Вата тип. По современной классификации – это эктоморф или астеник. Характеризуется эмоциональным беспокойством, склонностью к нервозности, страхам и обычно колебания массы тела не постоянны и труднообъяснимы, аппетит непостоянен. Чуть позже мы рассмотрим особенности пищеварения у разных типов конституции, потому что это очень важно для понимания и контроля массы тела. Здесь важный момент – колебания массы тела непостоянны, внезапно масса тела может увеличиваться, внезапно может снижаться. Это характерно для Вата типа.

Питта тип или по современной классификации мезоморф или нормостеник. Обычно это люди, у которых хорошее пищеварение, это одна из самых ярких их характеристик. Так же они обладают хорошим аппетитом, они могут переедать, имеют пристрастие к таким продуктам, как красное мясо, например. Чуть позже мы рассмотрим, чем это плохо. Обыч-

но они переедают с молодости. У них формируется такая привычка. Ресурсы организма позволяют им переедать долго без вреда для массы тела, но с возрастом, постепенно эти ресурсы уменьшаются и переедание, особенно на ночь, формирует у них избыточную массу тела и ожирение. Это тот классический вариант, когда нужно просто перестать переедать, что даст свои результаты.

Капха тип или эндоморф, или гиперстеник – это люди с замедленным обменом веществ. Чаще всего возникает ожирение у них. Аппетит умеренный, есть склонность к гипотиреозу, т.е. снижению функционального состояния щитовидной железы, одутловатость, бледность, потливость, много воды и жира в организме. Ожирение происходит за счёт накопления воды и подкожно-жировой клетчатки в организме.

Есть общие рекомендации, общие правила контроля массы тела для всех, есть индивидуальные рекомендации. Нужно использовать и то, и другое.

Обычно на курсах обучения аюрведе мы подробно изучаем конституциональный подход при разных проблемах, в том числе и при ожирении. Но задача данной книги дать общую базовую платформу к пониманию целостного подхода к контролю массы тела.

Следующее – это понятие пищеварения.

ОПТИМАЛЬНОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ = ОПТИМАЛЬНАЯ МАССА ТЕЛА

В аюрведе большое внимание уделяется такому понятию, как Агни или огню пищеварения или тому, что мы называем активностью пищеварения в современной медицине. Оптимальное пищеварение формирует оптимальную массу тела. Это одно из звеньев в развитии увеличения массы тела. Поэтому если мы хотим, чтобы у нас была масса тела, которая является нормой для нашего организма, нам нужно нормализовать своё пищеварение.

Есть три патологических типа огня пищеварения или активности пищеварения:

Тикшна-агни означает гиперактивный огонь пищеварения. Это люди Питта конституции, которые имеют склонность к гиперактивному пищеварению, и пища при этом быстро перегорает, быстро усваивается и в результате она не приносит им пользы, даже если они едят хорошие продукты. Любой патологический огонь пищеварения неблагоприятен для массы тела.

Манда-агни – пассивный огонь пищеварения, который характерен для Капха конституции, в результате вялый метаболизм приводит к тому, что даже при небольшом приёме пищи, увеличивается масса тела. Это тоже патологический вариант. Отклонение, требующее решения. Это также один из факторов, провоцирующих развитие избыточной массы тела.

Вишама-агни, нестабильное пищеварение, характерное для людей Вата конституции. Характеризуется тем, что оно

колеблется от гиперактивного до пассивного. Постоянные колебания активности пищеварении вызывают отклонения в обмене веществ.

К чему все это приводит? Независимо от типа патологического агни в организме формируется ама. Ама – это те субстанции в нашем организме, которые неблагоприятны для нашего здоровья. Этих субстанций много. Это может быть избыток как нормальных субстанций, так и тех, которые не должны присутствовать в нашем организме.

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.