

Женщина
Хочет
стать

всегда быть стройной



Д. Тарикова

СЧАСТЬЕ ЕСТЬ!

**ХУДЕЙТЕ
НА ЗДОРОВЬЕ!**



«КРЫЛОВ»

Дарья Тарикова Счастье есть! Худейте на здоровье!

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4889428

Счастье есть! Худейте на здоровье!: ИК «Крылов»; СПб.; 2011

ISBN 978-5-4226-0047-2

Аннотация

Мечтаете об идеальной фигуре, но ни одна диета не помогает? Смелее берите в руки эту книгу! Она раскроет вам секреты единственно верного способа похудеть без вреда для вашего здоровья. Знаете ли вы о том, что слово «диета» в переводе с греческого означает «образ жизни», а вовсе не двух-трехнедельное истязание плоти и духа? Если хотя бы одна из 28 000 существующих в мире диет действительно давала обещанный результат, проблема лишнего веса уже давно была бы решена. Не зря появилось меткое выражение: «Я села на диету и за 14 дней потеряла две недели!» Повальное увлечение похудением, связанное с жестким ограничением себя в еде, не только не дает желаемого эффекта, оно превращает потребление пищи в кошмар! Запомните: диеты не работают. Они вредны для нашего организма! Автор испытала на себе все известные методы борьбы с лишним весом и пришла к выводу: бороться нужно

не с килограммами, а с собственными вредными привычками, которые в повседневной жизни мы даже не замечаем. И тогда наш вес сам собой придет в норму!

Содержание

Введение	5
История возникновения диет	8
КАК ХУДЕЛИ НАШИ ПРЕДКИ?	11
САМЫЕ БЕЗУМНЫЕ ДИЕТЫ ПРОШЛОГО	18
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Дарья Тарикова

Счастье есть!

Худейте на здоровье!

Введение

Думаете о том, чтобы сесть на диету? Если вы хотите сбросить вес навсегда, это худшее, что вы можете сделать. Пожалуй, диеты – самое неэффективное средство похудения, придуманное людьми. Примерно 95 % людей, садящихся на диету, спустя год оказываются в прежнем весе или даже прибавляют килограммы.

Если бы хоть одна диета действовала так, как обещано, эпидемию ожирения в мире победили бы уже давно. Известны тысячи «чудодейственных» диет, и каждая из них обещает, что вы сильно похудеете, причем в рекордные сроки. Но если вы и вправду хотите сбросить вес, игнорируйте эти обманчивые обещания.

«Диеты – это змеиный яд XXI века. Если в мире существует справедливость, я был бы чрезвычайно толстым», – говорит профессор Флетчер из Великобритании. «Я ем как прожорливый медведь, но всегда был стройным. Я должен был бы ходить по Оксфорд-стрит вперевалку, как рождествен-

ский гусь. Но к счастью, это не так. Я всегда считал причиной везение, генетику и быстрый метаболизм».

Бен Флетчер и доктор Карен Пайн, исследующие психологию ожирения, сделали удивительное открытие. Худые от природы люди и те, у кого есть избыточный вес, отличаются друг от друга не тем, что они едят, а тем, являются ли они рабами своих пищевых привычек. Переедание, с их точки зрения, – это побочный эффект, симптом чего-то более глубокого. А мы вместо того, чтобы искать причины, исключаем из своего меню жиры, белки или углеводы, изматываем свое тело качанием мускулов и зарабатываем дополнительный стресс.

Метод проверили на страдающих ожирением добровольцах и обнаружили, что можно сбросить вес, просто отказавшись от вредных пищевых привычек. Диета оказалась не нужна. Это была диета без диеты! В ходе клинических испытаний программа помогала людям сбрасывать около двух фунтов в неделю¹. Примечательно, что сниженный вес сохранялся долгое время после того, как пациенты завершали 28-дневную программу. Во многих случаях снижение веса продолжалось, пока фигура не становилась идеально здоровой. Некоторые участники клинических испытаний сбросили более 40 фунтов (около 18 кг), и фактически у всех сниженный вес сохранился.

Моя борьба с лишним весом проходила, к сожалению, до

¹ 1 фунт = 0,454 кг (прим. ред.).

этого открытия. Мне пришлось потратить 15 лет своей жизни на поиск того метода, который действительно бы мне помог. То, к чему я пришла в результате своих поисков, во многом совпадает с тем, что предлагает профессор Флетчер. В этой книге я хочу поделиться с вами накопленными за многие годы знаниями о том, почему диеты не только не помогают сбросить вес, но и приносят огромный вред нашему организму. Вы узнаете все о пищевом поведении: какие привычки заставляют нас переедать, как их преодолеть, а главное, как сохранить свой вес в норме на долгие годы.

История возникновения диет

Всего лишь 20–30 лет назад слово «диета» ассоциировалось лишь с лечебным питанием. Был такой нудный предмет в медицинском вузе – диетическое питание, и такая профессия, казавшаяся безумно скучной, – врач-диетолог. Диеты обозначались цифрами и буквами, например, при обострении язвенной болезни применялась диета «1а». Или использовалось слово «стол», особенно в санаториях, например, больным с патологией печени назначался лечебный «стол 5». Вред диет тогда почти не рассматривался, так как все назначенные диеты были лечебными и, соответственно, полезными.

На самом деле в те времена уже существовала целая индустрия похудения, кто-то ограничивал себя в мучном и сладком, а кардиохирург Николай Амосов – один из первых адептов здорового образа жизни – вообще учил «готовить невкусно», чтобы меньше есть. Но мода на худое тело пришла к нам с Запада позже и захватила многих. Поэтому пришло время и на вред диет посмотреть иначе.

В настоящее время для большинства людей слово «диета» имеет косметический оттенок, а врач-диетолог – это название модной и престижной специальности. Было подсчитано, что сегодня существует 28 000 различных диет, и две трети женщин и мужчин (!) в мире ежегодно пробуют, а иногда и

неоднократно, одну или несколько из них. Причем о том, что вред от таких экспериментов может усилиться в разы, люди сначала и не подозревают.

Но обо всем по порядку. Когда я даю оценку тому или иному факту, я всегда спрашиваю себя: а как относились к этому наши предки? И так, как же относились наши праотцы к похудению?

Семантика слова «худеть» в русском языке связана со словом «худо», то есть плохо, дурно, скверно. Худоба на Руси всегда ассоциировалась с болезнью. И соответствующие пословицы подкрепляли это мнение. Например, «Пока толстый сохнет, худой сдохнет». А поправиться означало прежде всего выздороветь. Это отношение к весу сформировалось не на пустом месте, а в результате обобщения опыта многих и многих поколений наших предков.

Аналогично формировалось отношение и к количеству употребляемой пищи. До сих пор про детей говорят: «Он ест хорошо». Все понимают, что это относится не к эстетике процесса приема пищи, а к количеству употребляемой пищи. То есть у ребенка хороший аппетит, он ест достаточно для того, чтобы быть подвижным и здоровым, обеспечить нормальное функционирование растущего организма, или, как говорят специалисты, обеспечить оптимальные условия для реализации генетической программы развития. Противоположное суждение: «Он ест плохо» – означает, что у ребенка плохой аппетит и он ест очень мало, недостаточно для

нормального развития. Совсем недавно так говорили про себя и взрослые. Но времена изменились.

Здесь сделаю оговорку. Речь идет об аппетите, адекватном запросам организма, а не о переедании. И если ребенок ест, по мнению родителей, мало, но при этом весел, подвижен и здоров, значит, ест он достаточно. Не следует принуждать детей есть то, чего они не хотят. У них еще не разрушен врожденный *стереотип правильного питания*. Их организм сам подсказывает, какую и в каких количествах пищу следует принимать.

КАК ХУДЕЛИ НАШИ ПРЕДКИ?

Лишний вес – бич нашего столетия. А были ли эти проблемы у наших предков? Как, интересно, они боролись с ненужными килограммами? Вот какие удивительные факты мне удалось для вас найти.

Как худели в Древнем Египте? Да никак, потому что худеть было просто некому. Народ ожирением не страдал, прокормиться бы...

Проблема лишнего веса появилась с окончанием войн, повсеместно терзавших мир, сытой жизнью и изобретением автомобиля. Ни у китайских, ни у египетских, ни у индийских, ни у русских «королев красоты» не было никаких секретов похудения. Все сказки о них не более чем миф, выдуманный изготовителями средств для похудения. В далекой древности люди были очень худы: еда давалась с трудом, ее надо было собрать, отловить, вырастить при помощи весьма примитивных сельскохозяйственных инструментов. Никакого транспорта, кроме колесниц, верблюдов, ослов и лошадей, не было. Большая часть жизни проходила на своих двоих. Не было и самого вредного для фигуры сочетания «жирное» и «сладкое», сахар вообще появился значительно позже: из Карибского бассейна пришел тростниковый, из Средней полосы – свекловичный. Пищу подслащивали медом, ели (да и то немного и не всегда) сушеные фрукты.

Да и представления о красоте у древних были не в пример нашим. Поскольку полных людей тогда было крайне мало, они и признавались эталоном красоты, а полнота – обязательным условием богатства, величества, могущества. То, чего не хватает, всегда считается элитарным! Потому и откармливали царствующих особ – китайских императоров, русских царей. Естественно, ни у кого и в мыслях не было истязать себя диетой и физкультурой. Напротив, обеспечивалась неподвижность – китайским женщинам уродовали ступни так, что они передвигаться порой могли только на носилках. Даже руками они ничего не делали, поскольку отращивали длиннющие ногти.

Невеста императора Петра III, будущая Екатерина II, поначалу была встречена с неодобрением по причине излишней худобы. Только после того, как она несколько откормилась, уже будучи в России, она окончательно прошла «отбор» и обвенчалась с царем.

Никогда не было культа стройности и на Ближнем Востоке. Египетская танцовщица – это женщина с животом, причем приличным, – какой же танец живота без одного? Худеющие китайцы – это и вовсе нонсенс. Даже современная еда не смогла сделать полной самую многочисленную нацию – ее представители по природе не склонны к полноте. Все «секреты стройности китайских императриц» придуманы только потому, что в составах для похудения действительно используется много лечебных китайских трав – моче-, желче-, по-

тогонных и слабительных. И никаких чудес!

Первое упоминание о диетологии как направлении медицины относится ко временам Гиппократ, потом его развивал Авиценна. Диеты применялись активно, по принципу «еда как лекарство», но с другими, никак не «похудательными» целями. Впервые озадачились проблемой «как сбросить вес» те, кому подвижность была нужна по роду деятельности. И первая диета была как минимум оригинальной. Изобрел ее в 1087 году Вильгельм Завоеватель. Когда он растолстел настолько, что уже не в состоянии был ездить верхом, он решил прибегнуть к употреблению вместо пищи больших количеств алкоголя. О результатах этой диеты мы расскажем чуть позже. Очевидно одно: до массовости этого явления было еще очень далеко.

Современный диетный бум начал зарождаться только в XIX веке. Американка Лора Фрэйзер собрала очень много известных упоминаний о том, как худели наши не столь далекие предки, и получилась очень интересная история появления диет.

1870 год. Вильям Бантинг в своем труде «Письмо о тучности» сообщает о вреде еды, содержащей много сахара и крахмала. Он сам успешно сбрасывает 20 кг и предупреждает, что съеденные картошка и макароны в человеческом организме превращаются в жир. Идея оказывается настолько популярной, что британские граждане начинают применять слово «бантинг» для обозначения потери веса посредством

диеты с ограничением сахара и крахмала.

1890 год. Химик Вильбур Этуотер «расщепляет» еду на отдельные компоненты: белки, жиры и углеводы и измеряет калорийную ценность каждой из этих групп.

1896 год. Стали появляться первые рекламы продукции для потери веса. В состав предлагаемых средств входят слабительные, очистительные, мышьяк, стрихнин, стиральная сода и английская горькая соль.

1900 год. Гервард Каррингтон пропагандирует питание только сырыми фруктами и овощами. Рассел Читтенден, химик из Йельского университета (США), берет на вооружение идею Этуотера об измерении еды в калориях. Начинается повсеместный подсчет калорий.

1920 год. После Первой мировой войны было замечено, что тучные мужчины, работающие на фабриках по выпуску боеприпасов с динитрофенолом, стремительно теряют вес. Медики берут этот факт на вооружение и начинают прописывать это вещество для лечения ожирения. Динитрофенол используется в сельском хозяйстве как инсектицид и гербицид², но желающих похудеть это не смущает.

1943 год. Марион Вайт в своей книге «Диета без отчаяния» предлагает использовать не перевариваемое человеческим организмом минеральное масло (которое продается в

² Инсектициды (от лат. *insectum* – насекомое и лат. *caedo* – убиваю) – химические препараты для уничтожения вредных насекомых. Гербициды (от лат. *herba* – трава и *caedo* – убиваю) – химические вещества, применяемые для уничтожения растительности (*прим. ред.*).

аптеках как слабительное) вместо оливкового и других растительных масел. Метод не прижился: минеральное масло при постоянном применении вызывало вздутие живота, диарею и другие желудочно-кишечные расстройства.

В 1951 году Тилли Люис стал богачом благодаря запуску знаменитой линии Tasti-Diet – пирожных, пудингов, желе, шоколадных соусов, в которые вместо сахара клали сахарин.

Его успех вдохновил О. Батиста, создавшего индустрию жирозаменителей. В 1955 году он прокрутил в миксере волокна искусственного шелка и с удивлением обнаружил, что на ощупь это чистый жир! Но вот на вкус... И тем не менее публика проглотила и это.

1961 год. Массовое стремление следить за своим весом привело к тому, что жир был признан аморальным. Обретает популярность первый диет-гуру Джек Лалан. Он предлагает физические упражнения для похудения, диетические напитки, витамины, белковые вафли и вдохновляющие книги.

1966 год. Появляется первое упоминание о диете Роберта Аткинса (в журнале *Harpers Bazaar*). Акцент делается на активное потребление жирного мяса и насыщенных жиров.

1976 год. Роберт Линн, автор труда «Диета – последний шанс», разрабатывает пищевую добавку для похудения. Она состоит из перемолотых животных шкур, сухожилий, костей и других отходов с бойни с искусственными ароматизаторами и красителями. При использовании этого средства 58 человек умирают от сердечных приступов.

В 1980 году было издано более ста книжек про диеты, в названиях которых обязательно значилось имя какого-нибудь доктора. Диеты обещали быстрое снижение веса и включали нездоровые советы вроде вызывания поноса и употребления алкоголя.

1992 год. На конференции в Вашингтоне обсуждается тема ожирения. Почему американцы в последние десятилетия так стремительно набирают вес, несмотря на то что активнее всех сидят на диетах?

1993 год. Выходит книга доктора Дина Орниша «Ешьте больше, и похудеете» и тут же становится бестселлером. Орниш говорит: чтобы похудеть, необходимо снижать количество жира в пище, а также комбинирует диету с физическими упражнениями, медитацией и групповой поддержкой.

1994 год. Становятся популярными гербальные пищевые добавки для похудения, произведенные из растений, содержащих высокий процент запрещенного позднее эфедрина, обладающего наркотическими свойствами.

Итак, люди боролись с лишним весом не всегда. Было время, когда пища была простой и здоровой. Она являлась средством существования, источником энергии для жизни. Но никак не культом. Однако с ростом человеческого благосостояния еда становилась доступнее, появлялись новые заморские продукты, и люди утонули в собственных слабостях. Как уже сказано выше, впервые с этой проблемой человечество столкнулось в XIX веке. Именно тогда и начали

появляться первые диеты. Зачастую они были настолько экстравагантны, что диву даешься.

САМЫЕ БЕЗУМНЫЕ ДИЕТЫ ПРОШЛОГО

Итак, топ-10 самых безумных диет прошлого.

Уксусная диета. Первое документальное подтверждение намеренной и последовательной диеты присутствует в биографии лорда Байрона (начало XIX века). Будучи мужчиной нехилым, он яростно стремился похудеть и добиться «благородной бледности». Ради чего отказался от мяса и занялся физкультурой. Правда, ни то ни другое бледности ему не прибавило. А румянец был не в моде. Потому лорд начал вымачивать пищу в уксусе и даже попросту пить кислоту, разводя ее водой. Расчет был на свойство уксуса расщеплять жир. Бледности-то лорд добился, вот только умер в расцвете сил. По современным меркам – даже молодым: Байрона не стало в 36 лет. Вскрытие показало, что внутренние органы лорда были очень изношены.

Уксусная диета обрела второе рождение в Америке 1970-х. Ее сторонники выпивали по несколько ложек яблочного уксуса до еды, чтобы подавить аппетит. Для тех же, кто не выносил вкуса кислоты, были даже придуманы уксусные таблетки. Однако «похудательные» свойства уксуса люди явно переоценили. Такой же эффект имеет стакан воды, выпитый перед обедом.

Жевательная диета. На заре XX века свою систему по-

худения предложил доктор Горас Флетчер. Он ратовал за длительное и тщательное пережевывание пищи и получил за это прозвище Великий Жующий. Он заявил, что ему удалось сбросить 18 килограммов исключительно жевательным способом. Доктор советовал современникам пережевывать каждый кусочек пищи не менее 30 раз, будь то мясо, манная каша или глоток киселя. Все равно жуй! Жевательная диета стала невероятно популярной и массовой. Теория «долгого жевания» распространилась среди состоятельных людей и простых обывателей. На нее подсади все, от писателя Генри Джеймса, миллионера Джона Рокфеллера до курсантов военных академий. Самого же Флетчера прозвали Великим Измельчителем.

Сонная диета. Сонная диета подразумевает замену приема пищи сном. Она еще называется «Диетой Спящей красавицы». Вы спите, вместо того чтобы есть или страдать из-за голода и насилия над собой. Просто съедаете снотворное и укладываетесь в кровать, а талия уменьшается, ведь организм по многу часов не получает нужной энергии.

Идея бороться с аппетитом при помощи снотворного может соперничать только что с питьем уксуса или безостановочным жеванием. Однако эта диета была популярна, и еще как! В 1976 году на ней засветился даже король рок-н-ролла Элвис Пресли. Говорят, Элвис «отдыхал» на таком меню по несколько дней перед концертом, чтобы влезть в свои легендарные белые брюки.

Банановая диета. В 1934 году в США была разработана, пожалуй, самая привлекательная в истории диетологии диета для сладкоежек. Ее автор – доктор Джордж Харроп. Процесс похудения заключался в поедании бананов со сливками. Но финал был совсем не таким радужным и вкусным. На этой диете мало кто похудел, ведь она оказалась скрытой рекламой бананов компании United Fruit Co. Хотя в бананах и сливках нет ничего вредного, даже наоборот, пользы много: легкоусвояемые белки, кальций, калий, витамины. Однако в нелегком процессе потери лишнего веса бананово-сливочная диета, естественно, оказалась неэффективной. А об этичности подобной рекламы и вовсе говорить не приходится.

Алкогольная диета. Пожалуй, это самая старая и самая бездумная попытка похудеть неординарным способом. Она же первая авторская диета. Изобретателем ее историки считают Вильгельма Завоевателя, короля Англии (1027/28–1087). В какой-то момент король столкнулся с досадной проблемой – ни одна лошадь не могла осилить его тучную фигуру. Тогда отважный Вильгельм решил полностью отказаться от пищи, заменив ее пивом и вином. Насколько такая диета оказалась эффективной – история умалчивает, так как ее изобретатель вскоре погиб, упав с лошади. Неизвестно, впрочем, сколько и чего выпил король, прежде чем взгромоздиться на коня, погубившего его.

Взрывчатая диета. Но вернемся в век XX. Именно тогда

на суд общественности всплыла, пожалуй, самая страшная диета современности. В 1930-х американские врачи заметили резкое падение веса у работников складов, имевших дело с препаратами для травли насекомых и взрывчатыми веществами. Что заставляло их худеть? Врачи выяснили, что в тех товарах, которые хранились на складах, содержится динитрофенол – вещество, усиливающее метаболизм, а следовательно, сжигающее жировые запасы организма. Люди попросту худели от отравы. После обнаружения таких «чудодейственных» свойств, динитрофенол стали использовать даже в Советской армии для повышения тонуса солдат. В Америке же средство с таким составом широко рекламировалось и использовалось для похудения. Динитрофенол в общей сложности принимало более 100 000 человек. Несколько летальных исходов и случаи потери зрения остановили этот кошмар.

Червивая диета. История сохранила тот факт, что наши предки зарывались в кучу навоза, чтобы быстро постройнеть. Эффект природной сауны действовал, но не так быстро, как хотелось бы. По-настоящему сенсационным способом похудения стали ленточные черви и глисты. Последних глотали жокеи на скачках и наездники в цирке. Им по роду службы требовалось быстро сбросить избыточный вес.

Паразиты были в моде и в первые два десятилетия XX века. В газетной рекламе тех времен часты упоминания пилюль с экстрактом ленточного червя. Что на самом деле

получали в пузырьке бесстрашные покупатели, доподлинно неизвестно. Сторонники этого поистине радикального метода похудения утверждали, что с его помощью можно терять по 3–5 кг в неделю. Этой диетой некоторые объясняют чудесное похудение одной из выдающихся певиц XX века Марии Каллас. За 16 месяцев она потеряла 35 килограммов.

В конце 1990-х в СНГ все худели на таинственных «тайских таблетках». Есть версия, что это «оно» и было. В пачке продавались 2 таблетки: первая запускала в организм личинку червя-паразита, вторая – убивала его, когда нужный вес был достигнут.

Диета «Золотой рыбки». Подобная «червивой», только «рыбная» диета была популярная в Америке в конце 1930-х годов. Тогда очередная диетическая лихорадка охватила США. Люди глотали живых рыбок, чтобы несчастные помогали им справляться со съеденным изнутри. А все началось со спора – выпускник Гарвардского университета выиграл пари, за \$10 проглотив невинную рыбешку. Его последующее похудение послужило началом массового истребления этих бессловесных созданий. Когда в зоомагазинах совсем не осталось рыбок, газеты начали публиковать врачебные призывы остановиться и одуматься, ведь глотание живых рыб (которые нередко населены паразитами) может быть опасно для здоровья.

Дымная диета. К середине XX века лихорадка похудения достигла такого размаха, что только дурак не нажился

на этом. К стройным рядам псевдодиетологов примкнули и табачные магнаты. Сигареты стали рекламировать как средство сбросить вес и сохранить стройную фигуру надолго, без жертв и усилий. Слоган «Возьми сигарету вместо конфеты» настолько закрепился в умах, что и по сей день многие верят никотину. Модели и девочки-подростки намеренно курят. Да и обычные взрослые люди среди причин невозможности бросить курить зачастую называют ту самую: не хочу поправляться.

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.