

Либби Уивер

# ПОЛЕЗНАЯ КНИГА О ЛИШНЕМ И ВРЕДНОМ

Как прекратить  
бороться с собой,  
понять свой организм  
и начать питаться  
правильно



**Либби Уивер**

**Полезная книга о лишнем  
и вредном. Как прекратить  
бороться с собой, понять  
свой организм и начать  
питаться правильно**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=62347483](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=62347483)*

*Полезная книга о лишнем и вредном: Как прекратить бороться с собой, понять свой организм и начать питаться правильно: Альпина*

*Паблишер; Москва; 2021*

*ISBN 978-5-9614-4087-4*

### **Аннотация**

В битве с собственным телом победить невозможно. Наш организм настойчиво посылает сигналы, когда мы испытываем стресс или переедаем, но мы просто отказываемся их замечать.

Либби Уивер, австралийский биохимик-нутрициолог с почти двадцатилетним стажем, уверена, что единственный способ вернуть контроль над собственным телом, прекрасно себя чувствовать и великолепно выглядеть – выйти из бесконечной гонки с килограммами и прислушаться к себе.

В своей новой книге она рассказывает, как перестать расстраиваться из-за неприятной цифры на весах и создать условия для того, чтобы ваш организм начал сжигать жир. На основании холистического подхода к здоровью доктор Либби выделяет девять факторов, влияющих на изменение веса: эмоции, калории, гормоны стресса, половые гормоны, кишечные бактерии, инсулин, состояние печени, щитовидной железы и нервной системы.

Каждый раздел книги содержит чек-листы, случаи из практики, советы и рекомендации по употреблению ферментов и лекарственных трав (не забудьте проконсультироваться со своим врачом!).

# Содержание

Благодарности	8
Как получить максимум пользы от этой книги	11
Немного предыстории...	16
Вступление	22
Пищеварение	26
Пищеварительная система	28
Градиент pH в пищеварительной системе	40
Стресс	48
Опорожнение кишечника	49
Опиоиды	56
Роль селезенки в традиционной китайской медицине	65
Раздельное питание	67
Вашей пищеварительной системе нужна помощь, если:	70
Как помочь пищеварению	72
Фрагмент пазла № 1	75
Вы знаете, что нужно есть меньше...	76
Когда вы не можете остановиться – эмоциональное переедание	83
Почему вы переедаете	89
Вам необходимо обратить внимание на калории, если:	92

Решение проблем, связанных с избытком калорий	93
Фрагмент пазла № 2	96
Адреналин и всплеск сахарной эйфории	97
Конец ознакомительного фрагмента.	99

**Либби Уивер**

**Полезная книга о лишнем  
и вредном. Как прекратить  
бороться с собой, понять  
свой организм и начать  
питаться правильно**

Переводчик *Анастасия Маркелова*

Редактор *Александр Анваер*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *А. Деркач*

Корректоры *Т. Редькина, Е. Аксёнова*

Компьютерная верстка *О. Макаренко*

Арт-директор *Ю. Буга*

© Dr Libby Weaver, 2016

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО

«Альпина Паблишер», 2021

*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части,*

*фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

*Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*



*Кристоферу, с бесконечной благодарностью  
Моя миссия — просвещать и вдохновлять,  
делая людей здоровыми и счастливыми и запуская  
волновой эффект, который меняет мир.*

*Первая цитата  
еще впереди*

# *Благодарности*

Неповторимому Крису Уиверу. Спасибо тебе за энтузиазм, юмор, твои глаза, невероятную щедрость и за то, что ты сделал для меня возможным новый этап обучения и открытий. Спасибо, что стал для меня путеводной звездой и помог мне донести мои послания до мира. Ты удивляешь и радуешь меня, и я так тебе благодарна.

Моим дорогим маме и папе. Спасибо за воспитание, которое вы дали мне, и за вашу ничем не обусловленную любовь. Я стала той, кем я являюсь, в огромной степени благодаря вам обоим, и я бы не взялась за эту работу, если бы не мое восхитительное детство. Мама, спасибо тебе за то, что ты – самая добрая женщина на планете и такое сокровище для всех нас, а тебе, папа, спасибо за то, что всегда был замечательным отцом и другом, а еще – за кур и петрушку на заднем дворе.

Спасибо моей чудесной команде. Без вас я не смогла бы делать то, чем занимаюсь сейчас. Кейт, Дженни, Ди, Джорджия, Мэдди и Имоджен, спасибо вам за то, что вы так хорошо справляетесь со своей работой, и за то, что вам искренне не все равно. Особая благодарность Карен, которая представляет мои книги на международном уровне.

Спасибо чудесной команде издательства «Альпина Паблишер» за отличный перевод и издание этой книги. Это



огромная радость – видеть книгу на русском языке. Я очень надеюсь, что она попадет в руки тем, кто в ней нуждается.

Спасибо очень особенному для меня месту на Земле под названием Gwinganna Lifestyle Retreat (Квинсленд, Австралия) за заботу. Этот удивительный уголок с самоотверженными, любящими жизнь людьми, которые являются его душой, навсегда останется для меня местом, где я могу чувствовать себя как дома. Я бесконечно благодарна за возможности, которые открылись мне в этом месте. Именно здесь я впервые увидела биохимическую и психологическую составляющую концепции, которая получила название «Полезная книга о лишнем и вредном». Теплый привет вам, Шэрон и Карл.

Я всегда буду благодарна профессору Тиму Робертсу и доценту Хью Данстану за их интерес к бактериям, стероидным гормонам, биохимии, иммунологии и микробиологии, а также за то, что побуждали меня – как до, так и во время моей работы над докторской диссертацией – исследовать причины многочисленных заболеваний. Отдельная благодарность доктору Мерву Гарретту – за то, что в 1997 году он первым пошатнул мои прежние убеждения; все вы изменили мою жизнь, и я буду вечно вам благодарна.

Спасибо Тони и Сейдж Роббинсам за их необыкновенный дар, позволяющий им проникать в самое сердце человеческой психологии. Огромная благодарность и признание Деборе Баттерсби за ее искреннюю заботу и ту пользу, кото-

рую она приносит миру, особенно за Матрицу эмоций. Спасибо Луизе Хей за ее новаторский труд по метафизическим причинам заболеваний. Бывают моменты, когда знания, полученные мной благодаря всем этим людям, позволяют мне помочь клиенту увидеть то, что является первопричиной его проблем со здоровьем. Как я люблю говорить: «Дело не в еде. И все же речь пойдет о еде, потому что для некоторых это путь, которым они приходят к самим себе».

Спасибо детям с аутизмом и их семьям. Работа с ними помогла мне увидеть нечто большее, нежели просто функцию кишечника и стул! Эти дети – как канарейки в шахте. Они – настоящий дар для нас; они предупреждают нас, что нельзя продолжать жить так, как мы живем сейчас. Наш мир для них слишком токсичен. И «Полезная книга» – еще одно доказательство этому.

Спасибо всем, кто читал мои книги или посещал мои мероприятия. Я очень рада, что вы намерены еще лучше заботиться о себе. Это дает мне дополнительный стимул продолжать учиться и делиться с вами.

Спасибо всем, кто интуитивно понимает, что дело вовсе не в еде. Надеюсь, моя книга напомнит вам о том, что вы и так уже знаете.

## *Как получить максимум пользы от этой книги*

Пожалуйста, прочитайте всю книгу целиком. Не переходите сразу же к решениям, приведенным в конце каждой главы, – так вы не поймете причин, по которым предложены конкретные советы. Читая книгу от начала и до конца, вы увидите, что рекомендации даются на протяжении всей главы. Если просматривать информацию выборочно, можно упустить что-то важное. Поверьте, у меня были основания для выбранной последовательности глав.

Информация углубляется и дополняется с каждой новой главой, и мы переходим от физического аспекта – накопления жира в организме – к эмоциональному, а в процессе понимаем, как все взаимосвязано. В нашей биохимии ничто не обособленно. Кроме того, чтобы по-настоящему получить огромную пользу от последнего фрагмента нашего пазла – эмоций, вам нужно знать предысторию, которая описана в других главах книги. Поэтому, пожалуйста, прочитайте ее всю от корки до корки и постарайтесь проникнуться ее содержанием.

Не переходите сразу к главе про эмоции, даже если полагаете, что это единственный фрагмент, который вам непонятен. «Полезная книга» написана так, чтобы все фрагменты

раскрывались перед вами последовательно, от первой до последней страницы. Прочитав ее до конца, обязательно вернитесь к тем частям, которые показались вам наиболее важными.

Вы можете заметить, что я часто употребляю слово «мы». Это потому, что я привыкла работать в команде со своими клиентами. Хотя физически меня нет с вами, когда вы читаете эту книгу, я хочу, чтобы вы почувствовали, что я – тот человек, который вас понимает. Обстоятельства жизни у людей очень разные, однако поведенческие реакции зачастую схожи.

В книге есть разделы, которые могут показаться вам ориентированными скорее на женскую аудиторию. Тем не менее вся приведенная здесь информация в равной степени актуальна и для мужчин, даже если определенные разделы они читают исключительно для того, чтобы лучше понять женщин. В особенности это касается главы 3 «Половые гормоны».

Концепция «Случайного лишнего веса», которая вначале существовала в виде бессистемных записей на странице, со временем превратилась в круговую диаграмму. Я использую ее в работе с клиентами, чтобы мы с ними могли определить те области, в которых им необходима помощь.

Хотя сегодня для отображения своей концепции я нередко использую образ пазла, этот образ призван лишь проиллюстрировать, что для того, чтобы человек достиг своих це-

лей по снижению веса и улучшению здоровья, должны сойтись воедино множество элементов.

Чтобы извлечь максимальную пользу из этой книги, я призываю вас начать с того же, с чего я начинаю со всеми своими клиентами, – с круговой диаграммы. Дойдя до конца главы, оцените себя в этой конкретной области – только не «хорошо» или «плохо», а по шкале от одного до десяти. Десять баллов указывают на то, что данная часть вашей диаграммы абсолютно не нуждается в помощи или внимании – у вас здесь все под контролем, в то время как один балл свидетельствует о том, что вам необходима серьезная помощь в этой области. Как только вы проставите себе баллы за каждый фрагмент пазла, вернитесь к круговой диаграмме, отметьте свой результат в каждом секторе, а затем закрасьте получившееся колесо. Чем шире незакрашенные зоны, тем сильнее вам нужно сосредоточиться на этих областях. Большинство людей осознают, что, если бы их диаграмма была колесом, она не смогла бы вращаться.

Определив области, в которых вам требуется помощь, вы сможете сосредоточиться на информации, наиболее значимой для вашего здоровья. После того как вы на протяжении месяца будете применять стратегии, предложенные в актуальных для вас разделах, вы сможете вернуться к своей диаграмме и использовать маркер другого цвета для отображения новых результатов. Необязательно стремиться к десятке во всех сегментах. Определите препятствия на пути к сжи-

ганию жира и постарайтесь, чтобы закрашенных областей на диаграмме было больше. Доведите свои оценки (биохимию) до той точки, в которой ваше колесо похудения снова начнет вращаться, приводя к желаемым результатам в общей картине здоровья.

*«Если бы ответы, которые вы ищете, были там, где вы уже искали, разве бы вы не нашли их до сих пор?»*

*Анонимный автор*



**Рис. 1.** *Ваша диаграмма Случайного лишнего веса*

Настало время совершенно по-новому посмотреть на еду,

здоровье и свое тело.

В каждой главе есть чек-лист, который поможет вам определить, актуален ли для вас конкретный фрагмент пазла. Важно отметить, что для этого вовсе не обязательно, чтобы у вас присутствовали абсолютно все перечисленные признаки. Книга написана с целью помочь расшифровать причины ваших проблем. Если какая-то глава находит у вас сильный отклик, именно эта информация, по всей вероятности, и требует вашего внимания. Если нет, просто примите ее к сведению.

Кроме того, список признаков и симптомов, приведенный в каждой главе, не является исчерпывающим. Обратите внимание, что некоторые симптомы могут быть характерны для других нарушений и заболеваний. Более серьезные возможные причины должны быть исключены врачом.

## *Немного предыстории...*

Прежде чем перейти непосредственно к теме этой книги, я хочу обратиться к истории человечества, чтобы вы могли по-настоящему оценить, как удивительно устроен наш организм, а также обратили внимание на то, из-за чего за последние 30 лет в здоровье человека произошли столь значительные перемены.

Я не стану говорить о развитии человечества в смысле библейского сотворения или дарвиновской эволюции. Нет, пусть это будет краткое описание основных вех в развитии человеческого организма и его биохимии.

Ученые считают, что люди живут на Земле 150 000–200 000 лет. Мы развивались медленно и постепенно, кочевали и жили за счет того, что давала нам земля. Мы были охотниками и собирателями, и времена года, климат и погодные условия определяли наши пищевые предпочтения. Люди ели сырую пищу именно такой, какой ее создала природа. Наш рацион состоял в основном из растений, и, когда появилась возможность для охоты и собирательства, добавилась другая, более насыщенная пища.

Приблизительно 7500–10 000 лет назад люди стали дольше задерживаться на одном месте, и тогда же возникли самые простые формы земледелия. Мы впервые в истории начали выращивать урожай и потреблять молоко животных.



Наше питание стало регулярным и предсказуемым, потому что нам не приходилось больше искать еду – у нас были запасы урожая. Однако типы питания все еще опирались на природные циклы, урожай был сезонным и зависел от наводнений и засух.

Пока изменения происходили в очень медленном и стабильном темпе, химические процессы в нашем организме могли идти с ними в ногу. Следующие наиболее значительные изменения в образе жизни человека произошли в XIX веке в результате промышленной революции. Труд был механизирован, и люди начали массово переселяться в города. Сельскому хозяйству приходилось обеспечивать продуктами население, численность которого росла, а работа теперь требовала меньшей подвижности, поскольку люди покидали землю и трудились на недавно созданных фабриках.

Перенесемся в настоящее время. Могу предположить, что историки, анализируя путь, проделанный человечеством, оценивают последние два десятилетия, когда в числе прочего появились сотовые телефоны и интернет, как период наиболее стремительных перемен. Теперь мы едим из пакетов, маркированных цифрами: в них больше добавок и консервантов, чем пищевых ингредиентов. Мы проживаем свою жизнь перед экранами. Нам не нужно подниматься по лестнице, так как есть лифты, эскалаторы и траволаторы. Нам даже необязательно идти за едой в магазин, не говоря уже о том, чтобы отправиться в поле собирать урожай или пре-

следовать добычу с копьём в руке. Мы можем заказать еду онлайн, с доставкой.

Здесь нет осуждения. Это просто беглый и поверхностный взгляд на то, как быстро и значительно изменился мир, в котором мы живем. Мы с вами – подопытные кролики в очень многих областях. Никогда прежде люди не подвергались воздействию пестицидов на протяжении всей своей жизни. Никогда прежде в пище человека не было такого количества искусственных подсластителей, красителей и консервантов. Я скрещиваю все пальцы рук и ног в надежде, что эти вещества безопасны. Однако интуиция подсказывает мне, что это не так.

Мы также видим, как быстро раздается вширь человеческая фигура, в частности талия. По мере повышения уровня гигиены и улучшения питания мы в буквальном смысле выросли, причем увеличились и объемы талии. Это последнее обстоятельство является и знамением, и следствием нашего времени.

На клеточном уровне наш организм по большому счету остался таким же, что и у наших предков. Каждое поколение едва ощутимо эволюционирует, чтобы лучше адаптироваться к жизни в окружающей среде. Эти темпы эволюции, однако, ничто по сравнению со скоростью перемен, происходящих в мире. Возможно, наше сознание развилось, чтобы идти в ногу со временем, чтобы мы могли писать по электронной почте, разговаривая по мобильному телефону, при этом

помня, что нужно забрать детей из школы, но на биохимическом уровне мы во многом такие же, какими были 150 000 лет назад. То же самое относится и к нашему подсознанию, которое неизмеримо мощнее, чем наше сознание. Благодаря подсознанию у нас бьется сердце и растут волосы. Оно способно заживить порез без нашего участия. Это не кажется вам удивительным? Я не верю, что наша нервная система, которая оказывает мощнейшее влияние на каждую клетку нашего тела, на все эндокринные железы, на каждый орган и на каждый аспект сжигания жира, способна успевать за теми изменениями, которые происходят в современном мире.

Мы живем в эпоху ноутбуков и беспроводных модемов, сотовых телефонов и систем электронной почты и требуем от нашего организма того, чего он никогда раньше не делал. Никогда прежде у нас не было мгновенной «почтовой» системы. Никогда не оставалось так мало времени на то, чтобы приготовить себе еду. Никогда мы не пользовались телефонами практически круглые сутки. Мы уже сейчас начинаем сталкиваться с последствиями некоторых из этих форм поведения. Однако нам еще только предстоит сполна осознать, что бешеный темп современной жизни и бесконечные дела, воспринимаемые нами как неотложные, являются катастрофой для здоровья человека, в частности для его нервной системы, не говоря уже о качестве «быстрой» еды, которая сопутствует этому образу жизни.

Мы настолько далеко ушли от своих истоков, что теперь

можем есть помидоры в середине зимы, если нам так захочется. Пусть это кажется чем-то незначительным – конечно, есть куда более деструктивные пищевые привычки, чем есть помидоры зимой, какими бы безвкусными они ни были, – однако это явный признак того, что мы утратили связь с природой, и речь идет не только о еде, но и о нашем образе жизни в целом. И, по моему мнению, матери-природе виднее, как лучше. Еще не так давно мы лечили простуду чесноком и лимоном. Теперь мы принимаем таблетку и бежим дальше. Я могла бы рассуждать об этом неделями! В сущности, нужны сознательность и ответственность для того, чтобы питаться сезонными продуктами, пусть даже не всегда, а нормально отдохнуть в наш век безотлагательных дел – это сложнейшая задача. Но отдых необходим нам как воздух.

Теперь мы требуем от наших желез и органов – печени, желчного пузыря, почек, надпочечников, щитовидной железы, яичников, мужских половых желез, мозга и пищеварительной системы – справляться со всем тем, что мы потребляем в спешке. Конечно, такой сверхбыстрый темп жизни приводит к определенным последствиям. Эта книга частично основана на моих наблюдениях и размышлениях, а частично – на научных данных, объясняющих, с чем сопряжен для нас переживаемый нами период эволюции.

Мы не приспособлены справляться с постоянным стрессом, мнимым или реальным, как не способны длительное время питаться некачественной пищей и вести малоподвиж-

ный образ жизни, привязанные к нашим компьютерам, с мобильными телефонами и наушниками в ушах. Как я уже говорила, это лишь верхушка айсберга, и западный мир должен задаться вопросом «Куда дальше?». Итак, позвольте мне напомнить вам о том, что вы уже знаете.

# Вступление

## *Несколько слов о ситуации в целом*

Эта книга о том, что должно произойти, чтобы организм человека мог получить доступ к жиру и эффективно сжигать его. По сути, речь идет о потере веса и обо всех тех вещах, которые должны сложиться воедино, чтобы это стало возможным. Конечная цель издания, однако, состоит в том, чтобы освободить людей от их бесконечного сражения с телом – сражения, которое может помешать им делиться с миром своими уникальными талантами. Альтруистично, не правда ли? Но позвольте мне все объяснить.

Сознательно или неосознанно, многие люди недовольны собственным телом или его внешним видом, и это разочарование может воздействовать на их образ мыслей и влиять на их настроение, отражаясь на самооценке и отношениях с окружающими людьми. Бывают дни, когда они чувствуют себя хорошо и даже вполне позитивно, но проходит немного времени – и их состояние меняется, порой без видимой причины. Они могут ощущать вялость, тяжесть, отечность, вздутие живота – да и вообще, мерзко себя чувствовать. Задайтесь вот о чем. Пребывая в таком состоянии, как мы относимся к людям, в том числе к себе и к тем, кого любим, – с теплотой или нетерпением? По большей части последнее.

И, поскольку те, кто становится незаслуженной жертвой вашего поведения, обычно не понимают его причин, они могут легко истолковать его как отражение вашего к ним отношения, например: «Я ему не нравлюсь» или «Она меня не любит». Такие непреднамеренные послания, в свою очередь, способны повлиять на взаимодействие этих людей с другими и на их самооценку. Вот так замыкается этот порочный круг.

Кроме того, когда мы думаем о себе подобным образом, то какой пище мы с большей вероятностью будем отдавать предпочтение – полезной или вредной? И снова последнее является более вероятным сценарием, который, конечно, только усугубит наше превратное представление о самих себе. Тем не менее такая перспектива едва ли приходит нам в голову, когда мы делаем выбор, и потому мы все больше разочаровываемся в себе и в своей внешности. Нам кажется, что мы никогда не изменимся.

И это не единственное следствие недовольства своим телом и связанных с этим проблем. Человек может впасть в глубокое уныние – особенно если он время от времени изо всех сил старался правильно питаться и регулярно заниматься спортом, но так и не увидел результатов. Ощущение отсутствия прогресса действует на него удручающе, заставляя его заниматься самоедством и отнимая столько времени и внимания (опять-таки сознательно или бессознательно), что он не способен увидеть, что его тело является, помимо всего прочего, инструментом, с помощью которого он может че-

му-то научиться. И предложенные уроки могут помочь как человеку, так и окружающему его миру. Я пришла к выводу, что тело, как и еда, – здесь не главное. Наши тела – всего лишь проводники, которые делают все возможное, чтобы разбудить нас. За этим стоит нечто большее. И, как только вы – пусть даже мельком – увидите это, не говоря о том, чтобы по-настоящему понять и интегрировать эти идеи, ваши отношения со своим телом, с едой, со здоровьем и с окружающими вас людьми уже никогда не будут прежними.

Представьте, что однажды вы проснетесь и ваши первые мысли никак не будут связаны с тем, что вам сегодня можно есть, а что нельзя и сколько вы должны тренироваться. Представьте себе, что этот сценарий – в котором вы полны решительных намерений, но после обеда срываетесь и съедаете все, что находите, а потом ругаете себя за то, что у вас нет силы воли, – больше не повторится. Представьте, что больше никогда не будете этого делать!

Разобравшись в биохимических механизмах и эмоциях, определяющих вашу жизнь, вы поймете, что именно провоцировало набор веса или его потерю. И благодаря этому пониманию и практическим решениям, предложенным в книге, у вас появится свой собственный рецепт, с помощью которого вы сможете решить не только головоломку, связанную с похудением. Еда больше не будет управлять вами, и вес сам собой придет в норму. Вы перестанете оценивать и судить себя по этой магической цифре на весах. На самом деле



вы, скорее всего, прекратите взвешиваться совсем, потому что будете естественным образом отлично себя чувствовать и выглядеть соответственно. И тогда вам не нужны будут весы для подтверждения того, что вы по-настоящему прекрасны.

# Пищеварение

## *Основа здоровья*

Я не перестаю удивляться величию и мудрости человеческого организма. Меня восхищает то, сколько процессов протекает в теле без нашего сознательного участия. Пищеварение является одним из них. Благодаря отлаженному пищеварению мы получаем все необходимые питательные вещества из нашей пищи, и это удивительный дар, без которого мы бы не выжили. Пищеварение – процесс многогранный и сложный и все же относительно стабильный. С ним напрямую связано все, что касается вашего самочувствия и объективного состояния: от энергии, которую вы ощущаете, жира, который вы сжигаете, здоровья вашей кожи и объемов живота до настроения. Пищеварение отвечает за многое, что происходит в нашем организме. Если эта система доставляет вам неудобства – например, если вы страдаете от вздутия живота по вечерам, если у вас то диарея, то запор, то отрыжка, – то в какой-то момент вы можете решить, что так будет всегда. Наверное, вы «просто вот такой». Возможно, вы считаете, что это у вас «семейное». Но нет, проблемы с кишечником необязательно должны быть частью вашей жизни.

Пищеварение является отправной точкой в том, что касается снижения веса. Это основополагающий элемент на-

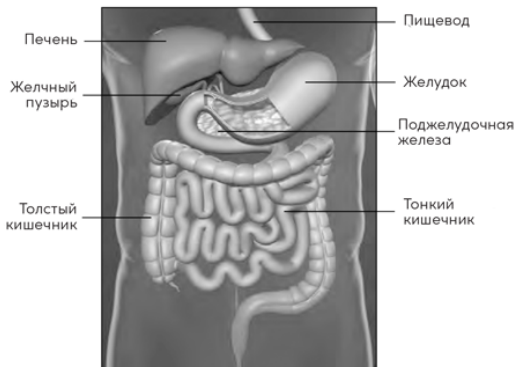
шего пазла, поэтому крайне важно, чтобы с ним все было в порядке. К примеру, постоянные проблемы с пищеварением могут приводить к гормональному дисбалансу. Кишечник – это, по сути, второй мозг. Знаете ли вы, что 80 % серотонина содержится в кишечнике? А учитывая тот факт, что серотонин – основной гормон счастья и спокойствия, дисфункция кишечника может в значительной степени влиять на наше настроение.

Кое-что из этого раздела может даже насмешить вас... бывает сложно подобрать правильные слова для описания процессов, происходящих в кишечнике! А некоторые советы на первый взгляд могут показаться очевидными и слишком простыми, чтобы сыграть какую-то роль. Однако, читая дальше, поразмышляйте о своих пищевых привычках и функциях пищеварительной системы и будьте готовы попроситься со *Случайным лишним весом*.

# Пищеварительная система

Пищеварение – жизненно важный процесс, при котором происходит переваривание пищи и ее усвоение клетками для накопления энергии. Пища просто расщепляется на более мелкие компоненты (например, белки расщепляются на аминокислоты), и именно в процессе этого расщепления пищи и усвоения мельчайших компонентов мы получаем питательные вещества. Как я уже говорила, это процесс, который никогда не перестанет меня удивлять.

Пищеварительная система состоит из пищеварительного тракта – большой длинной трубки (можете представить себе нечто похожее на шланг) и множества вспомогательных органов, включая печень, желчный пузырь и поджелудочную железу (рис. 2 поможет вам понять, как все устроено). Эта длинная трубка начинается у вас во рту, откуда пища движется по пищеводу и через клапан попадает в желудок. Затем она проходит через клапан в нижней части желудка в тонкую кишку, через тонкую кишку и илеоцекальный клапан – в толстый кишечник, и в конце концов пищевые отходы выводятся из организма с противоположного конца пищеварительного тракта. Когда этот процесс налажен, вы выглядите и чувствуете себя великолепно. Но, если он нарушен, ситуация может быть прямо противоположной, и тогда, скорректировав его, вы в корне измените свою жизнь.



**Рис. 2.** Пищеварительная система человека

Пищевод переходит в желудок. Оттуда трубка ведет в тонкий кишечник, а потом в толстый; пищевые отходы выводятся наружу. Печень, желчный пузырь и поджелудочная железа также отмечены выше.

## ***Пережевывайте пищу***

Еда попадает в рот и по пищеводу проходит в желудок. Но что мы делаем с пищей, прежде чем она отправится в желудок? Мы жуем ее или в некоторых случаях мы ее просто проглатываем! Однако зубы у нас есть только во рту. Когда пища покинет ротовую полость, мы не сможем пережевать ее еще раз. И тем не менее огромное количество людей едят так, словно у них в пищеводе имеются дополнительные зубы. Многие из нас так сильно торопятся покончить с едой

или настолько взбудоражены ее вкусом и запахом, что пережевывают то, что положили в рот, от силы раза по четыре. Если повезет. Ну, что-то вроде: ням, ням, ням, ням, м-м-м, как вкусно, еще ложку, ням-ням. «О боже, у меня же рот набит, лучше проглотить...» Вот так мы глотаем частично пережеванную пищу вперемешку с непрожеванной совсем – изо дня в день, год за годом. И почему-то думаем, что желудок должен со всем этим играючи справиться.

Но наступает момент, когда желудок отказывается играть по вашим правилам, берет свою ракетку и идет домой. Помедленнее! Прожевывайте пищу! Если вы из тех, кто проглатывает не жуя, попробуйте вот что: положите пищу в рот, прожуйте ее очень хорошо, проглотите и только потом кладите в рот следующую порцию. Я знаю, это звучит до смешного просто, но вы попробуйте. Любителям проглатывать еду может потребоваться невероятная концентрация внимания для того, чтобы изменить свои пищевые привычки. Если это поможет, отложите в сторону вилку и нож или ложку, пока жуете. Или пообщайтесь с теми, кто тоже сидит за столом. Или придумайте собственный метод притормозить. Важно одно: если вы привыкли втягивать еду, как пылесос, вам нужно обратить внимание на то, как вы едите.

### *Следите за размером порций*

Теперь вернемся к желудку. Это первое место, куда попа-

дает пища после того, как вы ее проглотили. Сожмите руку в кулак и посмотрите на нее. Да-да, оцените размеры собственного кулака. Вот такой примерно у вас желудок, если в нем нет еды. Крошечный, не так ли? А теперь задумайтесь, что происходит, когда вечером вы накладываете себе на тарелку гору еды, а потом проглатываете ее не жуя. Вашему желудку приходится растянуться, чтобы вместить все это количество еды. И еде нужно побыть в вашем желудке минимум полчаса, для того чтобы выработался желудочный сок и пища переварилась правильно.

Когда ваш желудок привыкает растягиваться, он ждет этого каждый день; растяжение желудка – одна из причин, по которой, решив есть меньше или «сесть на диету», вы будете чувствовать себя голодным после приемов пищи дня четыре. Именно столько времени требуется для того, чтобы нервные окончания вокруг желудка «сжались обратно» и привыкли к порциям меньшего размера. Когда желудок растягивается до определенного предела, эти окончания отправляют сигнал в мозг, чтобы вы знали, что поели.

Это один из множества имеющихся у нас в распоряжении механизмов, которые способны просигнализировать о том, что мы съели достаточно и пора остановиться. Проблема порой заключается в том, что желудок привыкает к растянутому состоянию, и к тому времени, как нервные окончания посылают сигнал в мозг, мы уже успели переест и всюду ругаем себя. Такой механизм работает при употреблении угле-

водистой пищи. Однако в случае с жирами и белками дело обстоит иначе: как только мы начинаем жевать, в мозговой центр насыщения сразу же отправляются сигналы. Это происходит в течение пяти минут с того момента, как мы приступили к еде, в то время как сигнал от растяжения желудка может запаздывать на 20 минут и больше! К слову сказать, важно включать жиры и/или белки в каждый прием пищи – так выше вероятность, что вы съедите меньше и насытитесь быстрее, чем если будете есть только богатую углеводами пищу.

Примерный объем пищи, который мы должны съедать во время каждого приема пищи, равен размеру двух кулаков. Это касается концентрированной пищи (с низким содержанием воды), такой как белки или углеводы. К приему пищи также можно и нужно добавлять столько зеленых овощей (сюда относятся некрахмалистые овощи и/или листья салата), сколько вам хочется. Хотя в них много питательных веществ, по большей части они состоят из воды. Помните об этом.

Для некоторых людей (не для всех) ключом к уменьшению процента жира в организме будет простое сокращение размера порций. Если это касается и вас, примите решение есть меньше. Сократите порции на одну четверть, особенно вечером, если вы склонны переедать, и посмотрите, как будете себя чувствовать. Многим, разумеется, известно, что им нужно уменьшить размер порций или не есть после ужи-



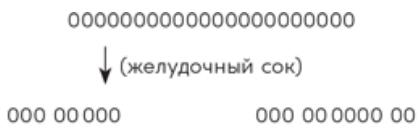
на, однако при всем желании они просто не в состоянии есть меньше или вовремя останавливаться. Это лишь одна из загадок нашего пищевого поведения, подлежащих исследованию, и в главе 9, посвященной эмоциям, речь пойдет именно об этом.

## *Кислотность желудочного сока*

Пища попадает в желудок после того, как вы ее прожевали и проглотили. Запах еды, так же как и сам жевательный процесс, стимулирует выработку желудочного сока, который является исключительно важной составляющей пищеварения. Роль желудочного сока – расщеплять пищу. Представьте съеденную вами пищу в виде длинной связки колец, как показано в первом ряду на рис. 3. Задача желудочного сока состоит в том, чтобы раз, раз, раз – и покромсать эту связку колец на группы меньшего размера, как проиллюстрировано во втором ряду.

Наш организм может функционировать только в определенном диапазоне величин водородного показателя – pH; эта мера отражает соотношение кислотности и основности раствора. Выражаясь научным языком, pH представляет собой концентрацию ионов водорода в растворе, но вам необязательно вникать в это для того, чтобы разобраться в данном процессе. Уровень pH может колебаться от 0 до 14, где 0 обозначает абсолютную кислоту, а 14 – абсолютную щелочь, в

то время как 7 – показатель нейтральности среды. Каждая жидкость, каждая ткань и клетка вашего тела обладает своим собственным уровнем рН, при котором они функционируют оптимально. Оптимальный уровень рН желудочного сока – около 1,9, а это значит, он настолько кислый, что, попав на вашу кожу, спровоцировал бы ожог. Но он не обжигает вас, пока находится внутри вашего желудка, так как клетки, выстилающие желудок, не только вырабатывают желудочный сок, но и сами по себе устойчивы к воздействию сильной кислоты.



**Рис. 3. Пищеварение**

Под воздействием желудочного сока еда расщепляется на более мелкие компоненты.

Однако у многих из нас желудочный сок недостаточно кислый, у него может быть рН гораздо выше 1,9, что не является идеальным с точки зрения пищеварения. Если быть точнее, то животные белки, судя по всему, перевариваются оптимальным образом при уровне рН 1,9, а крахмал – при рН 2,1. Разница в цифрах кажется совсем незначительной, но на практике это может иметь определяющее значение для того,

каким у вас будет живот после еды – плоским или вздутым. Один американский профессор проводил исследования pH желудочного сока у разных групп людей со специфическими заболеваниями – например, у детей с расстройствами аутистического спектра (РАС). Выяснилось, что у многих детей с РАС уровень pH желудочного сока равен примерно 4, что является слишком высоким показателем с точки зрения эффективного переваривания крахмала<sup>1,2,3</sup>.

Взрослые люди, страдающие желудочно-пищеводным рефлюксом или расстройством желудка, склонны полагать, что чувство жжения, которое они ощущают при отрыжке, вызвано тем, что в их организме вырабатывается слишком много кислоты, тогда как в действительности все в точности наоборот. Обычно в их организме вырабатывается недостаточное количество желудочного сока или его кислотность слишком низка. Чтобы понять это, вспомните аналогию, приведенную на рис. 3, и тот факт, что желудочный сок играет жизненно важную роль в разделении колец. При уровне pH значительно выше, чем 1,9, невозможно эффективное разделение колец, и в результате могут получиться более длинные сег-

---

<sup>1</sup> Horvath, K. and Perman, J. 'Autistic disorder and gastrointestinal disease,' Current Opinions in Pediatrics, 2002; 14 (5): 583–7.

<sup>2</sup> Horvath, K. and Perman, J. 'Autism and gastrointestinal symptoms,' Current Gastroenterology Reports, 2002; 4(3): 251–8.

<sup>3</sup> Horvath, K. Papadimitriou, J. Rabsztyrn, A. Drachenberg, C. Tildon, J. 'Gastrointestinal abnormalities in children with autistic disorders,' Journal of Pediatrics, 1999; 135(5): 559–63.

менты – к примеру, из семи колец. Организм знает, что, если нечто длиной семь колец проследует дальше по желудочно-кишечному тракту, он не сумеет переварить эти лишь частично расщепленные элементы. Вместо того чтобы позволить пище продолжить путешествие и проследовать дальше в тонкий кишечник, тело реагирует отрыжкой в попытке от этой пищи избавиться. Потом мы ощущаем, как нас обжигает кислотой, и делаем вывод, что кислотность повышена, тогда как на самом деле желудочный сок недостаточно кислый для того, чтобы расщепить пищу и позволить ей пройти в тонкий кишечник. Он «обжигает» вас, поскольку чувство жжения вызывает все, что является слишком кислым для тканей, на которые попадает. Когда кислота находится внутри желудка, все в порядке, но слизистая пищевода и верхний отрезок тонкого кишечника не предназначены для того, чтобы справляться с таким кислым содержимым. Многие люди, страдающие желудочно-пищеводным рефлюксом, очень хорошо реагируют на средства, стимулирующие секрецию желудочного сока (и/или исключение проблемных для них продуктов), и в результате реже испытывают симптомы болезни.

Как говорилось выше, желудочный сок вырабатывается тогда, когда мы пережевываем пищу и чувствуем ее запах. Также секрецию желудочного сока стимулирует употребление лимонного сока и яблочного уксуса. Когда мы пережевываем пищу, в мозг отправляется сигнал: нужно предупредить желудок, что еда скоро придет. Когда мы проглатываем еду

не жуя, этого не происходит. В прошлом люди обычно тратили на приготовление пищи гораздо больше времени, и этому процессу сопутствовали ароматы еды, которые опять же сигнализировали желудку, что еда на подходе. Сейчас многие вообще не всегда осознают, что они едят. Они смотрят телевизор или читают что-то на мобильном устройстве, а на еду не обращают внимания. А ведь визуальные стимулы, так же как и запахи, могут обеспечить хорошее пищеварение.

На физическом уровне выработку желудочного сока стимулируют лимонный сок и яблочный уксус. Если вы никогда прежде их не употребляли, лучше всего будет сначала разбавлять водой и в идеале принимать за 5–20 минут до завтрака (или перед всеми основными приемами пищи, если вам это подходит). К примеру, можно начать с половины чайной ложки яблочного уксуса, разведенного в предпочтительном для вас количестве воды. В течение последующих дней и недель постепенно увеличивайте дозу уксуса и доведите ее до одной столовой ложки, одновременно уменьшая объем воды, или разводите большую дозу уксуса в том же самом количестве воды. Если вы предпочитаете лимонный сок, то начните с сока половины лимона, разведенного в теплой воде, и постепенно увеличивайте количество сока, чтобы в конечном итоге выпивать сок целого лимона в меньшем количестве теплой воды. К слову, будет отлично, если, выпив лимонный сок, вы подождете минимум 20 минут, прежде чем чистить зубы, чтобы избежать потенциаль-

ных проблем с зубной эмалью. Воспользуйтесь этими советами, чтобы заставить желудочный сок выделяться до еды.

### *Что происходит, когда мы запиваем еду*

Нам нужно, чтобы уровень pH желудочного сока был равен примерно 2,0. У воды pH – 7,0 (нейтральное значение) или выше, в зависимости от содержания в ней минеральных солей (чем выше содержание солей, тем выше будет pH воды – она будет более щелочной). Когда вы добавляете жидкость с pH, равным 7,0, к той, у которой pH равен 2,0, то что, по-вашему, вы с ней делаете? Вы ее разбавляете. Именно это и произойдет с желудочным соком, а нам нужна вся пищеварительная мощь, чтобы получить максимальное количество питательных веществ из съеденной пищи и чувствовать себя хорошо. В идеале воду стоит пить не позднее, чем за полчаса до еды, и не раньше, чем через полчаса после еды.

Когда я провожу семинар, посвященный данной теме, в этот момент кто-нибудь из аудитории непременно выкрикивает: «А как насчет вина?» У вина кислотность выше, чем у воды, поэтому, хотя вино и является нагрузкой для печени (больше на эту тему в главе 4 «Печень»), с точки зрения пищеварения оно наносит менее тяжелый ущерб, нежели вода. И обычно именно в этот момент на семинаре все сразу же хотят со мной дружить!

Вам не нужно беспокоиться о содержании воды в пище,

как и не нужно во что бы то ни стало исключать все напитки во время всех приемов пищи. Просто начните пить воду между основными приемами пищи, а не вместе с ней. Не стоит, положив еду в рот, тут же запивать ее глотком воды. Может оказаться, что эту привычку довольно сложно сломать. Задайтесь целью не запивать еду на протяжении недели... а потом постарайтесь придерживаться этого правила. Или, если вы по каким-то особым причинам не можете не пить вместе с едой, добавляйте в воду немного свежесжатого лимонного сока. Но лучше попробуйте отказаться от этого на неделю (всего лишь на одну коротенькую неделю вашей очень долгой жизни) и обратите внимание на изменения в самочувствии.

# Градиент рН в пищеварительной системе

Расщепившись в желудке, пища проходит через сфинктер привратника – односторонний клапан, ведущий в двенадцатиперстную кишку, в начальный отдел тонкого кишечника. Проекция привратника на поверхности тела находится посередине груди (или чуть левее), прямо под бюстгалтером у женщин или под грудными мышцами у мужчин.

Пока пища находится в желудке, поджелудочной железе отправляются сигналы о том, что пора вырабатывать бикарбонат натрия (и пищеварительные ферменты) с высоким щелочным уровнем рН. Бикарбонат предназначен для защиты слизистой оболочки начального отдела тонкой кишки, а также для продолжения пищеварительного процесса. Так называемый градиент рН устанавливается по всей длине пищеварительного тракта, и на каждом участке этой длинной трубки (изображенной на рис. 2) свой оптимальный уровень рН. Когда градиент рН нарушается в желудке (т. е. когда рН там выше оптимального), далее по ходу пищеварительного тракта с большой вероятностью возникают проблемы. В тонком или толстом кишечнике могут появляться такие симптомы, как вздутие, боль или избыточное газообразование. Это также может приводить к нарушению всасывания питательных веществ. Недостаточная выработка бикарбоната подже-



лудочной железой способна вызвать чувство жжения чуть ниже желудка, в области клапана, о котором мы говорили выше. Боль в этой области может также указывать на то, что есть какие-то проблемы с желчным пузырем. Если вы ощущаете дискомфорт, стоит проконсультироваться с врачом.

Лучший способ сообщить поджелудочной железе о том, что ей пора включаться в процесс и вырабатывать бикарбонат и пищеварительные ферменты, – это своевременная и эффективная секреция желудочного сока с оптимальным уровнем pH. В пищеварительной системе сигналы последовательно передаются от одних органов к другим, через мозг. Чтобы стимулировать деятельность поджелудочной железы, используйте предложенные выше стратегии и помните, что особенно важно тщательно пережевывать пищу.

В некоторых случаях я рекомендую клиентам принимать ферменты поджелудочной железы в виде добавок. Это будет уместно в случае истинной нехватки ферментов, а не просто проблем с желудочным соком, но обычно я предлагаю попробовать вышеупомянутые способы, прежде чем прибегать к ферментным препаратам. Однако, если симптомы серьезные и вы исключили все прочие возможные причины, гастроэнтеролог может порекомендовать вам сдать анализы для определения уровня ферментов поджелудочной железы.

## ***Всасывание***

Когда пища проходит по тонкому кишечнику, пищеварительные ферменты вырабатываются поджелудочной железой и щёточной каймой (слизистой оболочкой) тонкой кишки. Задача этих ферментов – продолжить начатое желудочным соком, а именно расщепить съеденную нами пищу на самые мелкие, базовые компоненты. Именно в тонком кишечнике усваиваются все полезные вещества (витамины и минералы) из еды. Подумайте об этом. Все полезное, все те питательные вещества, благодаря которым вы живы, забираются из пищи и попадают в кровь, чтобы организм мог использовать их для выполнения жизненно важных задач. Алкоголь и витамин B<sub>12</sub> являются, по сути, единственными веществами, которые всасываются в кровь непосредственно в желудке (а не в тонком кишечнике). Алкоголь обычно попадает в кровь в течение пяти минут после того, как вы его употребили, – именно по этой причине люди часто быстро пьянеют, если выпьют на пустой желудок.

Тонкий кишечник – то место, где питательные вещества, содержащиеся в пище, перемещаются из пищеварительной трубки в кровь, то есть в набор совершенно иных трубок. Так мы получаем питание и именно благодаря этому продолжаем жить!

Один тот факт, что вы едите что-то, еще не значит, что вы

получаете от этого максимум пользы. Если пища содержит, к примеру, 10 мг цинка, это еще не значит, что все 10 мг усвоятся, когда вы съедите эту пищу. Всасывание питательных веществ зависит от целого ряда факторов, которые мы частично обсудили ранее. Если вы глотаете пищу, не пережевывая ее, запиваете водой или, например, у вас плохо вырабатывается желудочный сок, то очень может быть, что вы получаете из этой пищи очень мало полезного. Питательные вещества жизненно необходимы, а вы можете просто-напросто лишать себя части этих веществ из-за того, как именно вы привыкли есть, не говоря уже о выборе потребляемых вами продуктов. Обеспечьте себе все условия для того, чтобы получать максимум пользы из пищи, воспользовавшись приведенными выше рекомендациями. Возможно, тогда у вас прибавится энергии и жить вы будете дольше.

### **Эта раздражающая боль в боку – аппендицит?**

Бесчисленное множество клиентов рассказывают о периодически возникающей боли в нижней части живота, справа. Если вы положите мизинец на правую тазовую кость, а большим пальцем коснетесь пупка, то где-то посередине получившейся диагональной линии и будет локализована эта боль. Здесь находится илеоцекальный клапан (подвздошно-слепкишечная заслонка) – то место, где тонкая кишка сообщается с толстой. Многие принимают боль в илеоцекальном клапане за аппендицит, так как аппендикс располо-

жен в той же области. Обязательно обратитесь к врачу, который сможет поставить точный диагноз.

У многих возникает боль в этой области после вирусных поражений пищеварительного тракта, после путешествий, как правило, за границу, на природу и в случаях диареи или пищевого отравления. Даже несмотря на то, что очевидные симптомы инфекции давно прошли, есть ощущение, что маленькие, но злобные бактерии, которые изначально спровоцировали пищевое расстройство, обосновались в этом клапане надолго или, возможно, изменили его структуру и функцию. Чтобы облегчить боль, можно попробовать разные варианты. Один из них – ослабить рефлекс, связанный с этим клапаном, круговыми движениями погладив пальцами эту область 20 раз против часовой стрелки. Нажим должен быть ощутимым, не так, чтобы это причиняло вам боль, но и не едва заметным. Еще один вариант – применять противопаразитарные травы, такие как китайская полынь и черный орех, на протяжении одного-двух месяцев ежедневно, перед всеми основными приемами пищи. Другое потенциально эффективное средство – одно из моих самых любимых, раствор Люголя. Раствор йодида калия не только является источником йода, необходимого для обеспечения многих функций организма, но и действует как противопаразитарный препарат, который с клинической точки зрения помогает изгнать паразитов из кишечника. Существует риск передозировки йода, поэтому лучше всего проконсультиро-

ваться с врачом, чтобы подобрать правильную для вас дозу.

## *Кишечные бактерии*

Теперь, когда пища продвинулась еще дальше по кишечному тракту и попала в толстый кишечник, как вы думаете, что ее там ждет? Бактерии. В среднем у взрослого человека в толстой кишке живет 3–4 кг бактерий. Так что каждый раз, когда вы взвешиваетесь, помните, что цифра на весах также включает в себя жизненно важные кишечные бактерии. Подумайте только, какое это безумие – взвешиваться. Единственное, что вы делаете, вставая на весы, – это испытываете собственную самооценку, но о ней мы поговорим в следующих главах книги.

Бактерии, населяющие толстый кишечник, бывают хорошими и плохими. Нам нужно, чтобы хороших было больше, чем плохих. Задача кишечных бактерий заключается в том, чтобы с помощью ферментов расщеплять вещества, с которыми они встречаются в толстом кишечнике. Вернемся к аналогии с пищевыми кольцами, проиллюстрированной на рис. 3. Кишечные бактерии любят, когда им дают что-то длиной одно или два кольца. С такими фрагментами они умеют работать. Но, если предшествующий этому пищеварительный процесс был недостаточно эффективным, кишечные бактерии в толстой кишке могут столкнуться с фрагментами пищи размером пять или даже семь колец, а ведь все,

что они умеют делать с попавшей к ним пищей, это ферментировать ее.

Какое слово приходит вам на ум, когда мы говорим о ферментации? Мне нравится задавать этот вопрос на своих семинарах, потому что ответы на него забавляют как меня, так и аудиторию. Люди часто говорят: «Пиво», «Вино», «Квашеная капуста». Но рано или поздно я все же получаю ответ, который мне нужен, а именно: «Газы». Ферментация подразумевает воздействие бактерий на источник пищи и последующее газообразование. Некоторые газы необходимы для здоровья клеток, выстилающих кишечник, в то время как другие раздражают их и вызывают вздутие и дискомфорт у нас в животе, которые усиливаются на протяжении дня, вне зависимости от того, правильно мы питались или нет.

Вздутый живот является проблемой для многих женщин (в особенности) прежде всего потому, что это действует им на нервы. Когда они смотрят на себя и видят вздутый живот, каждой клеточке их тела немедленно передается сообщение «я толстая», даже если они не вполне осознают эту мысль. У многих моих клиентов за день обхват талии может увеличиться на несколько сантиметров, даже если они убеждены, что питаются правильно. Это может стать для них дополнительным источником ненужного стресса. Особенно удручает то, что человек просто не может понять, почему это происходит. Иногда проблема в продуктах, которые он выбирает. Иногда все дело в бактериях, населяющих кишечник.

Порой проблема кроется в неэффективном пищеварении в верхних отделах тракта – например, в недостаточной выработке желудочного сока. В традиционной китайской медицине (ТКМ) эту симптоматику принято объяснять нарушениями в работе селезенки и/или печени, и специалист ТКМ, вероятнее всего, прибегнет к акупунктуре и/или специальным травам, чтобы наладить функционирование этих органов.

# Стресс

Причиной плохого пищеварения также может являться стресс или, точнее говоря, адреналин. Этот гормон перенаправляет кровоток от пищеварительной системы на периферию, к конечностям. Так происходит потому, что если кровоснабжение у вас сосредоточено в пищеварительных органах, то вы вряд ли сможете уйти от возможной опасности; адреналин же помогает вам сконцентрироваться на преодолении опасной ситуации. Если бы кровоток был сосредоточен в пищеварительной системе, существовал бы риск, что вы бы отвлеклись от опасности на еду. И, если бы вы действительно были в опасности, о чем и сообщает вашему телу адреналин, ваша жизнь могла бы оборваться в тот момент, когда вы вдруг заметили бы сладкий плод на ближайшем дереве. Стресс, гормоны стресса и процессы, которые они вызывают в вашем организме, включая те, которые имеют отношение к телесному жиру, похудению и пищеварению, подробно описаны далее в этой книге.



# Опорожнение кишечника

Работая с клиентами тет-а-тет, я всегда искала способы получить у человека информацию, используя «уместную» лексику и подбирая слова, которые в точности описывают происходящие у него процессы. Много лет назад мне было очень сложно сформулировать вот какой вопрос: чувствует ли человек, сходя в туалет, что его кишечник полностью освобожден? Я старалась придумать способ спросить об этом так, чтобы клиенты не испытывали неловкость (не то чтобы это касалось многих!), но вместе с тем получить четкое представление о том, как функционирует их кишечник. Как это часто бывает, один из пациентов преподал мне урок. Когда я расспрашивала его о характере его стула, он сказал: «Знаете что? Самый большой дискомфорт я испытываю от неполного опорожнения». Вот же они! Те слова, которые были мне нужны. Так, еще на заре моих консультаций, я стала задавать людям вопрос о неполном опорожнении кишечника.

У некоторых такой проблемы нет совершенно. Они не понимают, о чем я говорю. Другие же необыкновенно рады, что кто-то наконец облек в слова те неприятные ощущения, которые они испытывают. Они бы не ответили утвердительно, если бы я спросила, страдают ли они от запоров – ведь они ходят в туалет каждый день. Дело в том, что после похода

в туалет у них возникает ощущение, что это еще не все, но проблема не разрешается и кишечник не опорожняется до конца.

Это ощущение может быть следствием многих причин. Проблема может заключаться в неэффективном пищеварении, о чем шла речь выше. Или в выработке недостаточного количества пищеварительных ферментов, что связано с нарушениями иннервации кишечника, а также с повреждениями или воспалением слизистой оболочки кишечника, – или с пищевой аллергией и непереносимостью отдельных продуктов. Возможно, дело в недостатке клетчатки в рационе или в обезвоживании. Проблему могут вызывать гормоны стресса, которые заставляют мышцы, окружающие кишечник, сокращаться и задерживать продвижение содержимого по кишке. Это может быть связано с недостатком магния, из-за чего стенки кишечника не способны расслабиться и пропустить содержимое. Или щитовидная железа работает неважно. Согласно традиционной китайской медицине, причина может быть в недостатке жизненной энергии ци селезенки и/или печени. Список сценариев почти бесконечен.

Один из способов решить эту проблему – обратиться за помощью к врачу и совместными усилиями сделать большое дело (извините за каламбур). Можно увеличить потребление зеленых овощей и уменьшить количество переработанных продуктов в рационе хотя бы на неделю и посмотреть, изменится ли что-то. Учтите, что в зеленых овощах, помимо

всего прочего, содержится много магния, воды и клетчатки. Вы можете даже подозревать, что дискомфорт возникает у вас из-за какого-то конкретного продукта или группы продуктов, но так как вы очень их любите, то не готовы от них отказаться. Я не устану призывать вас исключить подозрительный продукт из рациона всего на четыре недели. «Четыре короткие недели вашей очень длинной жизни» – выражение, которое я регулярно использую в разговоре с клиентами, чтобы подчеркнуть, насколько невелик этот временной период и как он важен для того, чтобы прийти к пониманию сути проблем со здоровьем. За это время вам, вероятно, удастся найти ответ на волнующий вас вопрос, и если дело не в подозрительном продукте, то вы сможете расслабиться и спокойно им наслаждаться, вместо того чтобы молча гадать, не в нем ли причина неполного опорожнения кишечника. Но я слышу, как вы спрашиваете: «Что, если сработает... значит... я никогда не смогу есть это снова?» Я отвечу так: выбор за вами.

Я часто становлюсь свидетелем того, как сильно люди сопротивляются переменам в рационе, но, начав питаться по-другому, они чувствуют себя настолько лучше, что у них не возникает желания вернуться к старым привычкам. Однако я встречаю и других, которым ужасно не хватает того или иного продукта. Если так, я говорю этому человеку, что теперь он «владеет информацией». Для него уже не загадка, почему он так себя чувствует. Тогда он «у руля». Если про-

блема не связана с истинной аллергией, то обычно, когда человек здоров и у него все в порядке с точки зрения пищеварения, его кишечник переносит конкретный продукт лучше, чем в моменты стресса. Я также призываю их выяснить, почему им кажется, что они не могут жить без этого продукта, поскольку причины могут быть эмоциональными. В любом случае, когда вы обладаете информацией, вы можете этим управлять, и тогда выбор за вами. Вы знаете, что, если у вас впереди важное событие, вы можете на время отказаться от пищи-провокатора, чтобы чувствовать себя лучше и хорошо выглядеть. Опять же, если пища не является причиной истинной аллергии, ваша переносимость может со временем меняться и улучшаться, особенно если сделать упор на заживление кишечника и управление стрессом. Не думайте, что если вам плохо сегодня, то так будет всегда. Организм постоянно меняется и обновляется. Знайте, что у вашего симптома есть конкретная причина. Нужно просто искать индивидуальный ответ.

Я так сильно обеспокоена вопросом опорожнения кишечника еще и потому, что если этот процесс недостаточно эффективен, то лишнее всяких полезных веществ содержащееся надолго задерживается в кишках. Пока оно там, происходит процесс брожения – что может давать печени дополнительную нагрузку в виде ненужных токсинов, равно как и «душить» клетки, выстилающие кишку. Содержимое может также высыхать и затвердевать, прилипать к внутренней

поверхности кишечной стенки, тем самым сужая просвет, по которому продвигаются очередные порции отходов. Если вы когда-нибудь видели почву в разгар засухи, потрескавшуюся, высохшую и неспособную впитать кратковременный дождик, тогда вы можете представить, как ведут себя в кишечнике затвердевшие фекалии.

Если подобный сценарий имеет место, отходы могут перемещаться только по центру этой недавно сформированной фекальной трубки, и эффективность опорожнения кишечника снижается. Старые, твердые, уплотненные фекалии остаются. Когда клетки, которые выстилают кишечник, покрыты твердым калом, они не могут «дышать», и за этим следует процесс, который когда-то описывался в медицинских учебниках как «аутоинтоксикация». Чтобы исправить ситуацию, лучше всего подойдет ромашка. Пейте много чая, используйте лекарственную травяную настойку или принимайте капсулы с каждым приемом пищи. Когда фекалии высыхают, их трудно напитать влагой, продвинуть по кишечнику и вывести из организма. Ромашка смягчает каловые массы и помогает стенкам кишечника расслабиться. Выпитый перед завтраком сок алоэ также может быть особенно полезен для раздраженной кишки.

Есть еще одно средство, насчет которого у многих существует очень твердое убеждение (положительное или отрицательное): гидротерапия, или колонотерапия. При этой процедуре в прямую кишку пациента вводится трубка, через ко-

торию под небольшим напором поступает теплая или холодная вода. В результате затвердевшие фекалии размягчаются, как сухая земля под длительным дождем, и толстая кишка полностью опорожняется, избавляясь от накопившихся отходов, которые могли присутствовать в ней в течение очень долгого времени. Среди моих пациентов были те, у кого во время первой колонотерапии выходили массы черного цвета, из чего можно сделать вывод, что эти отходы пробыли в кишечнике много лет, мешая ему нормально функционировать. Одна моя пациентка рассказала, что во время колонотерапии видела попкорн в трубке и вспомнила, что ела его в последний раз, когда ходила в кино со своим бывшим парнем, с которым рассталась больше полугода назад!

Колонотерапия делит людей на два лагеря. Идея вам либо нравится, либо нет. Не существует никакой компромиссной позиции в том, что касается гидротерапии толстой кишки, — либо любовь, либо неприязнь. Однако я призываю вас не упускать из виду то, что произошло с медициной. Вплоть до начала 1900-х годов колонотерапия являлась частью общей медицины, и врачи понимали важность хорошего опорожнения кишечника. Когда вы изучаете историю медицины и наблюдаете разрыв между западной и альтернативной медициной, становится ясно, почему это разделение произошло; однако в своей книге я не ставлю целью исследование данного феномена. Я просто скажу, что когда-то колонотерапия была «нормальным» методом лечения множества за-

болеваний, а не только проблем с кишечником. Если кишечник функционирует хорошо, огромная нагрузка снимается не только с пищеварительной системы, но и с печени – органа, в первую очередь отвечающего за предотвращение накопления вредных и ненужных веществ в организме.

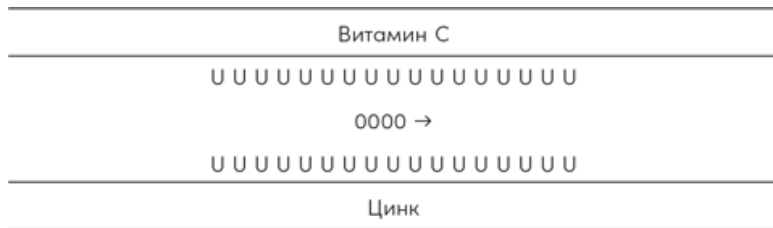
Предотвратите рак кишечника, обеспечив его эффективное опорожнение любыми доступными вам методами! Непременно обратитесь за советом к врачу, прежде чем приступать к гидротерапии толстой кишки, если выберете для себя этот метод.

# Опиоиды

Еще одно понятие, имеющее отношение к здоровой пищеварительной системе, не только удивительно, но и оказывает многостороннее влияние на наше самочувствие и деятельность организма, в том числе на время кишечного транзита (скорость прохождения пищи по пищеварительному тракту), настроение, концентрацию внимания и, возможно, даже пищевые пристрастия, – это так называемая «теория избытка опиоидов».

Клетки, которые выстилают здоровый тонкий кишечник, выглядят как ряд аккуратно уложенных кирпичиков, похожих на отростки в виде пальцев («ворсинок»), как показано на рис. 4.

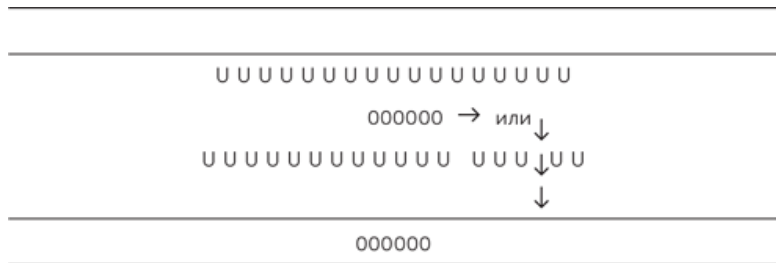




**Рис. 4. Здоровый кишечник**

Пища (кольца), которая проходит по здоровому кишечнику, движется исключительно вперед. Только нутриенты (например, витамин С и цинк) попадают в кровеносные сосуды, которые расположены в стенке кишки.

В здоровом организме только крошечные питательные вещества (витамины и минералы) могут всасываться через стенки кишечника в кровь, и это важнейший процесс, благодаря которому мы получаем питание и продолжаем жить. Однако клетки, выстилающие кишку, могут отодвигаться друг от друга, как будто кирпичи уложены с зазорами, как показано на рис. 5. На самом деле мы рождаемся именно такими.



**Рис. 5.** «Дырявый» кишечник

Микроскопические, плохо переваренные фрагменты пищи (кольца), проходящие по незрелому или «дырявому» кишечнику, могут попасть из кишки в кровоток.

Когда мы рождаемся, клетки, выстилающие наш пищеварительный тракт, находятся на небольшом расстоянии друг от друга – и это основная причина, по которой новорожденных нельзя кормить всем подряд; новые продукты вводят в рацион ребенка постепенно, по очереди, чтобы избежать аллергических реакций. Когда мы появляемся на свет, наш кишечник совсем незрелый. Он постепенно созревает с момента рождения и достигает полной зрелости где-то между двумя и пятью годами – это очень индивидуально и зависит от конкретного ребенка, его здоровья и того, что с ним происходило в первые годы жизни. Однако выстилающие кишечник клетки могут отодвинуться друг от друга и у взрослого человека в результате кишечных инфекций или стресса.

Хроническая выработка гормонов стресса может негативно сказаться на целостности кишечных клеток и дать им сиг-

нал, что нужно отодвинуться друг от друга еще дальше, чтобы больше питательных веществ могло попадать в кровь, так как потребность организма в нутриентах возрастает в период стресса. Все в нашем организме устроено так, чтобы мы могли выжить.

Проходя по кишечнику с ненарушенной клеточной оболочкой, пища может двигаться только вперед. Однако, оказавшись в кишечнике, где есть межклеточные просветы, пища может как продвигаться вперед, так и попадать в кровь. Но в кровь должны поступать питательные вещества, витамины и минералы из пищи, а не фрагменты самой пищи. Если иммунная система, которая защищает вас от инфекции, сочтет, что пищевой фрагмент является микробом, она отреагирует на него полноценным иммунным ответом. Это одна из причин того, что у взрослых развивается чувствительность к определенным продуктам. Нарушенная целостность кишечника также называется «дырявая кишка». Когда-то вы могли есть что угодно без проблем, но теперь некоторые продукты приносят вам только страдания.

Этот процесс можно повернуть вспять, если по минимуму раздражать слизистую оболочку кишечника, избегая употребления определенных продуктов или ингредиентов в течение некоторого времени, параллельно восстанавливая целостность кишечника. Зачастую люди становятся способны переносить продукты, которые раньше причиняли им страдания (если решают снова их употреблять), после того как

мы выясним, откуда у них изначально появились симптомы «дырявой кишки». Проблема возникла в результате стресса или инфекции? Симптомы можно устранить, если знать причину. Я стремлюсь восстановить путь, который привел пациента к болезни, так как этим же путем обычно можно прийти и к решению проблемы.

Кровоток, в который попадают фрагменты пищи, – та же самая кровь, которая поступает в ваш мозг. У людей есть так называемый гематоэнцефалический барьер (ГЭБ), полупроницаемый слой, отделяющий периферическое кровоснабжение от кровоснабжения мозга. ГЭБ всегда считался высокоселективной мембраной, которая пропускала в мозг только те вещества, которые ему полезны. Исследования показали, что это не так<sup>4</sup>. В тех случаях, когда проницаемость кишечника повышена, ГЭБ зачастую обладает такой же повышенной проницаемостью. Дополнительные справочные материалы по этой теме приведены в конце книги.

Если бы мы могли видеть эти пищевые фрагменты, то убедились бы в том, что их структура очень похожа на структуру опиоидов. Опиоиды – это вещества, которые помогают людям чувствовать себя хорошо, а также облегчают боль. В нашем организме есть естественные гормоны хорошего настроения, в основе структуры которых лежит опиоид. Они

---

<sup>4</sup> Jin, W. Wang, H. Ji, Y. Hu, Q. Yan, W. Chen, G. Yin, H. 'Increased intestinal inflammatory response and gut barrier dysfunction in Nrf2-deficient mice after traumatic brain injury,' Cytokine, 2008; 44(1): 135–40.

называются эндорфинами. В мозге и в кишечнике у нас имеются так называемые опиоидные рецепторы. Один тот факт, что в организме вырабатывается какое-то химическое вещество (гормон), еще не означает, что вы непременно ощутите на себе его действие. Для того чтобы вы почувствовали эффект от этого гормона, вещество должно войти в контакт с рецептором, как совпадают ключ и замок. Когда у нас вырабатываются эндорфины и затем связываются с опиоидными рецепторами, мы испытываем удовольствие. Героин и морфин – опиоиды, и они тоже связываются с опиоидными рецепторами в мозге. Все, что приносит человеку удовольствие, способно вызвать зависимость – отсюда и риск пристраститься к вышеупомянутым наркотикам. Из этого примера также становится ясно, как кто-то может попасть в зависимость от физических упражнений. Доказано, что в процессе физической активности вырабатываются эндорфины. Поэтому что бы ни приносило вам радость – закат ли это, занятия на велотренажере, игра в футбол, смех ребенка, – в этот момент происходит следующее: в вашем организме вырабатываются эндорфины и связываются с опиоидными рецепторами, и тогда вы испытываете удовольствие.

Какое отношение все это имеет к еде? Некоторые фрагменты пищи, которые способны проникать в кровоток через стенки дырявого кишечника, также могут иметь опиоидную структуру. К ним относятся бета-казоморфин и глютеоморфин. Это частично переваренные фрагменты казеина

(основного белка в составе продуктов из коровьего молока) и глютена<sup>5</sup>. В точности как эндорфины, эти опиоиды из пищи способны связываться с опиоидными рецепторами в мозге и едва ощутимо улучшать ваше состояние. Эффект, который обычно наблюдается, – не резкий подъем настроения, но у вас может возникнуть такое чувство, что вы жить не можете без этой еды и вам просто необходимо есть ее в той или иной форме каждый день или даже с каждым приемом пищи.

Я наблюдала такое бесконечное количество раз. Если у пациента наблюдается набор симптомов, который дает основание временно исключить из рациона какой-то продукт, чтобы посмотреть, даст ли это результат, то реакция может быть разной. У некоторых не возникает сопротивления. Другие же умоляют не исключать этот продукт, даже несмотря на то, что приходят ко мне за решением, и все, о чем я их прошу, – исключить определенный продукт на какие-то несчастные четыре недели, ведь это может решить некоторые их проблемы со здоровьем! Я не осуждаю тех, кто реагирует подобным образом. Я просто подчеркиваю, что власть, которую пища может иметь над человеком, порой сродни зависимости. Его связь с этой пищей, его потребность в ней часто бывает в высшей степени эмоциональной и также, возможно, физической, в связи с опиоидным механизмом.

Пища изначально не должна была выполнять эту роль.

---

<sup>5</sup> Основной белок в составе пшеницы, ржи, ячменя, овса и тритикале (гибрид ржи и пшеницы). – *Прим. пер.*

Тем не менее на физическом уровне, возможно, что опиоидный эффект, который могут создавать некоторые продукты питания (когда возникает «дырявая кишка»), является одним из факторов, вызывающих пищевую зависимость. Есть вероятность, что именно из-за этого механизма некоторые люди переедают или едят и не могут остановиться. Это область, которая требует гораздо больше исследований, финансирования и затрат времени, поскольку теория избытка опиоидов может быть связана с многочисленными заболеваниями, в том числе с ожирением. В процессе изучения таких заболеваний, как аутизм у детей и шизофрения у взрослых, было обнаружено, что эти экзอร์фины (опиоиды из экзогенного источника – то есть потребляемые извне, а не производимые организмом) играют роль в проявлении симптомов вышеупомянутых состояний<sup>6</sup>. Пища обладает способностью влиять не только на форму и размер нашего тела, но и на настроение, и некоторые продукты могут усваиваться неполностью, что приводит к возникновению опиоидного эффекта и зависимости от определенной пищи. Если вы подозреваете, что этот процесс имеет место и в вашем случае, попробуйте исключить все продукты, содержащие этот компонент (глютен и/или казеин) на четыре недели. Первые четыре – семь дней, скорее всего, будут самыми трудными, но

---

<sup>6</sup> Cade, R. Privette, M. Fregly, M. Rowland, N. Sun, Z. Zele, V. Wagemaker, H. Edelstein, C. 'Autism and schizophrenia: Intestinal disorders,' *Nutritional Neuroscience*, 2000; 3(1): 57–72.

проявите упорство. Результаты могут превзойти ваши ожидания. Если же вы исключаете значимые питательные компоненты из рациона на длительный период, важно проконсультироваться с врачом, чтобы убедиться, что вы не испытываете недостатка в незаменимых для вашего здоровья питательных веществах.



# Роль селезенки в традиционной китайской медицине

Согласно традиционной китайской медицине, селезенка управляет процессом пищеварения. Китайская медицина считает, что каждый орган обладает собственной жизненной энергией, равно как есть и энергия целостного организма. Если энергия селезенки снижена, то перед едой вы испытываете привычный голод, но, как только съедаете совсем немного, вам кажется, что вы переели, и, возможно, вас беспокоит вздутие живота. Появляются проблемы с кратковременной памятью: вам кажется, что вы едите как птичка, однако же вес продолжает расти. Вы можете правильно питаться и заниматься спортом с реальной самоотдачей, но если энергия селезенки у вас понижена с точки зрения ТКМ, то ваш телесный жир никуда не денется.

Стимулируя энергию селезенки, вы заметите разительные перемены. Для этой цели подойдет акупунктура, горькие травы и согревающая пища. Костный бульон может быть особенно полезен для заживления кишечника, не говоря о том, что такой бульон богат питательными веществами. Больше информации об этом и рецепт – на [www.drlibby.com](http://www.drlibby.com).

Энергия селезенки снижается в первую очередь от того, что можно назвать «избыточным умствованием». Согласно принципам ТКМ, напряженный ум человека, неустанно раз-

мышляющего о том, что нужно сделать дальше, ежедневно забирает энергию из жизненно важного процесса пищеварения. Селезенка может также потерять часть своей силы, если нарушается (снижается или повышается) энергия печени или почек (надпочечники находятся выше почек). Талантливый специалист в области ТКМ может помочь вам в лечении кишечника.

# Раздельное питание

Раздельное питание не относится к стратегиям питания, которым меня учили в университете. И тем не менее я поделюсь этим здесь, потому как на протяжении более двух десятков лет наблюдаю пациентов тет-а-тет и вижу, что работает, а что нет. И, хотя наука не способна досконально объяснить, почему этот подход значительно помогает некоторым – не всем – людям (я могу только предполагать почему), я включаю его в свою книгу в качестве потенциальной стратегии помощи пищеварительной системе, когда она имеет тенденцию к вздутию и непредсказуемому ритму опорожнения.

В своей клинической практике я видела, как раздельное питание улучшает пищеварение, увеличивает энергию, восстанавливает жизненные силы и ведет к потере жира, а кроме того, может оказаться отличным способом борьбы со вздутием живота. Раздельное питание подразумевает, что нельзя сочетать животный белок с пищей, богатой углеводами. На практике это означает не есть мясо с картофелем. Никаких котлет в булочках. Если вы едите мясо, курицу или рыбу, вам нужно употреблять вместе с ними овощи с высоким содержанием воды, а не крахмалистые овощи, такие как картофель, батат, тыква, кукуруза, или любые другие крахмалистые продукты, например макароны, хлеб или рис.

Если вы употребляете в пищу растительный белок в виде чечевицы, нута, бобов или темпе<sup>7</sup>, то в соответствии с принципами раздельного питания с этими продуктами надо есть не мясо, а любые овощи, включая крахмалистые, если они вам по душе. Если вам хочется риса, то с учетом раздельного питания блюдо должно быть вегетарианским. Семена и орехи также лучше всего употреблять с вегетарианской пищей из-за содержания в них растительного белка. Основываясь на концепции раздельного питания, масла и другие продукты, богатые жирами, включая авокадо, можно употреблять или вместе с пищей животного происхождения, или с крахмалистой пищей.

Другой принцип раздельного питания состоит в том, что фрукты можно есть только утром, в качестве первого приема пищи, но не в течение дня. Также рекомендуется отказаться от всех рафинированных сахаров, искусственных ароматизаторов, красителей, подсластителей и консервантов. Я знаю людей, которые живут по принципу раздельного питания и чувствуют себя превосходно. Но знаю и тех, кто не заметил разницы.

Если вы хотите попробовать питаться раздельно, но этот тип питания кажется вам немного экстремальным, примените принцип зигзага. Он заключается в том, что большую часть времени вы придерживаетесь теории раздельного питания («зиг»), но один день в неделю – или два-три приема

---

<sup>7</sup> Темпе – ферментированный соевый продукт. – *Прим. пер.*

пищи в неделю, если вам так больше нравится, — вы расслабляетесь («заг»). Таким образом, раздельное питание входит в вашу жизнь на долгосрочной основе, ведь вы можете, например, провести вечер в компании, не чувствуя себя в чем-то ограниченным, а также употреблять продукты, которые любите, просто не каждый день. Это очень упорядоченный способ питания, благодаря которому многие люди буквально расцветают. Я своими глазами видела, как раздельное питание меняет жизнь людей. Другим же кажется, что такое питание лишит их всей радости в жизни. Если так, то это не для вас. Воспользуйтесь принципом зигзага, когда все-таки решитесь попробовать питаться раздельно. Или используйте другие стратегии, описанные в этой книге, чтобы наладить пищеварение и прочие процессы, которые являются важными фрагментами нашего пазла и из которых, по сути, и складывается здоровье.

# **Вашей пищеварительной системе нужна помощь, если:**

- У вас отрыжка и/или расстройство желудка.
- Регулярно появляется неприятный запах изо рта или привкус во рту.
- Часто возникает диарея.
- Наблюдаются запоры или каловые пробки.
- Приступы диареи чередуются с запором.
- Беспокоит вздутие живота.
- Чрезмерное газообразование (на основании ваших ощущений).
- Зловонный запах при отхождении газов.
- Светлый стул.
- Черный стул.
- Пенистый стул.
- Неоформленный стул (в идеале стул должен выглядеть как колбаска).
- В стуле видны фрагменты пищи.
- Есть боль в кишечнике (с любой болью в кишечнике нужно первым делом обратиться к врачу).
- Вы ездили в путешествие и у вас случилась диарея; с тех пор ваше самочувствие так и не нормализовалось.
- У вас урчит в животе, и вы слышите эти звуки, особенно по ночам.
- Вы испытываете необъяснимую усталость (при исключении других возможных причин).

- Вы чувствуете себя плохо/хуже после еды.
- Вы регулярно переедаете.
- Вы часто отрыгиваете; иногда у вас отрыжка даже от воды.

● У вас появилась непереносимость некоторых продуктов; или их число увеличивается.

● Вы постоянно подавлены.

● Вы испытываете то, что я называю «неполным опорожнением».

● Вы редко ощущаете голод (и не потому, что переедаете).

● Вы испытываете голод, но, едва начав есть, наедаетесь.

● Вы ощущаете, что «пристрастились» к некоторым продуктам.

● Вы регулярно принимаете лекарства.

● Вы много раз принимали антибиотики.

● Вы склонны к плохому настроению.

● У вас диагностирована депрессия (80 % серотонина вырабатывается в кишечнике).

● Частота и характер стула стали непредсказуемыми.

● На коже часто появляются покраснения/воспаления, характер высыпаний непредсказуем, поры закупорены.

# Как помочь пищеварению

Пищеварение лежит в основе всех процессов в нашем организме, поэтому, хотя на появление лишнего веса влияет не только оно, мне хотелось бы, чтобы вы прочитали этот раздел первым, так как это фундамент, на котором мы будем строить все остальное. Таким образом, независимо от того, что является вашей целью – похудение, улучшение здоровья и самочувствия и/или избавление от болезней кишечника, – представление о том, как устроена пищеварительная система, – важный шаг на пути к изучению еще более интересных аспектов вашего здоровья и решению проблемы лишнего веса.

- Не спешите! Тщательно пережевывайте пищу.

- Ешьте натуральные продукты. Избегайте пищи, подвергшейся обработке. Обеспечьте свой организм тем, что он способен переварить.

- Включайте в каждый прием пищи жиры и/или белки, так вы проголодаетесь позже и, скорее всего, будете есть меньше на протяжении дня, чем при употреблении преимущественно углеводистой пищи.

- Если вы беспокоитесь о том, что в вашем рационе недостаточно овощей, сосредоточьтесь на потреблении растительной пищи. Лучше всего подойдут натуральные продукты, не подвергнутые термической обработке. Можно делать чисто овощные



соки, или смузи, чтобы употребить все растение целиком. Поначалу добавляйте в напиток небольшой кусочек фрукта для вкуса, но со временем старайтесь сводить содержание фруктов к минимуму. Или, если вы путешествуете или сильно заняты и сделать смузи у вас не получится, используйте зеленый органический порошок для приготовления напитка (обычно из измельченных овощей), который можно приобрести в магазинах здорового питания. Ешьте меньше. Сократите размер порции на четверть, особенно вечером, если вы переедаете, и посмотрите, как будете себя чувствовать. Стимулируйте выделение желудочного сока перед едой, добавляя в теплую воду лимонный сок, или пейте яблочный уксус перед приемами пищи, особенно перед завтраком.

- Пейте воду между приемами пищи, а не во время еды.

- Используйте описанные в книге стратегии, чтобы обеспечить эффективное опорожнение кишечника.

- Откажитесь от пищи, без которой, как вам кажется, вы не сможете прожить, всего на четыре недели. Первые четыре – семь дней будут самыми трудными, но проявите упорство. Результаты могут превзойти ваши ожидания.

- Используйте травяные антипаразитарные средства, если ваши проблемы с пищеварением начались после кишечной инфекции. Лучше всего воспользоваться рекомендациями опытного специалиста.

● Опытный специалист ТКМ также может помочь вам в оздоровлении кишечника.

● Применяйте правила раздельного питания, если вам это подходит, и используйте принцип зигзага, если он поможет вам придерживаться такого питания на постоянной основе.

● Попробуйте начинать день с сока алоэ, особенно если у вас раздраженный кишечник.

● Костный бульон содержит вещества, которые могут помочь в восстановлении полноценной работы кишечника, а кроме того, является чрезвычайно питательной пищей.

● Смотрите на свою еду. Не читайте и не смотрите телевизор во время еды.

● Ешьте в спокойном расположении духа.

# Фрагмент пазла № 1

## *Калории*

Многих из нас учили, что фигура и вес – исключительно вопрос баланса потребляемых и сжигаемых калорий, и для большинства из нас это так, по крайней мере в молодом возрасте. Однако есть те, кто, начав меньше есть или больше заниматься спортом, могут не увидеть прежних результатов. Для других все это никогда не играло роли, и вне зависимости от того, прикладывают они максимум усилий или закрывают глаза на правильное питание и физические упражнения, лишний вес никуда не уходит или даже постоянно прибавляется. Люди спешат обвинить во всем возраст, но если бы возраст действительно был решающим фактором, то, конечно, каждый 80-летний человек обладал бы избыточной массой тела. Однако в работе с пациентами я каждый день наблюдаю влияние многочисленных систем организма на метаболизм в результате образа жизни, жизненного опыта или стресса, субъективно ощущаемого или реального. Чаще всего важны все эти факторы в совокупности. Только без эмоциональной составляющей фигура и вес будут полностью зависеть от расчета калорий.

# **Вы знаете, что нужно есть меньше...**

Вы не можете есть как поросенок и ждать, что все само встанет на свои места. Это же здравый смысл. Если последние 30 лет вы не зарывались головой в песок, то вы наверняка знаете, что человеку необходимо есть больше свежих фруктов и овощей и меньше обработанных продуктов, – как и то, что сидеть целыми днями вредно для здоровья. Тем не менее я видела тысячи людей, которые часто и порой очень интенсивно занимаются спортом – многие каждый день, и при этом процент содержания жира в их организме не меняется или даже постепенно растет. Мне грустно слышать истории людей, которые взяли на себя обязательство правильно питаться и регулярно заниматься спортом, но их фигура от этого не изменилась. Если вы стали приверженцем здорового образа жизни для того, чтобы носить одежду на размер меньше, а этого не происходит, вы можете утратить всякий энтузиазм. При таком раскладе люди часто отказываются от всех своих благих намерений и правильных предпочтений. Мы забываем о других важных преимуществах физических упражнений, таких как увеличение плотности костей, стимуляция лимфотока, ясность мышления, улучшение кровообращения и, возможно, более глубокая связь с природой, – и это еще далеко не все. Только потому, что мы не стали носить одежду на размер меньше или не были как-то еще воз-

награждены за свои усилия, мы можем задаться вопросом «Какой во всем этом смысл?» и опустить руки.

Большинство людей склонны к черно-белому мышлению в том, что касается еды и физических упражнений. Либо мы обязуемся регулярно заниматься спортом и правильно питаться – выбирая здоровую пищу и сводя к минимуму или убирая из рациона совсем обработанную пищу и еду навынос, – либо сидим на диване, не заботясь о том, что кладем себе в рот, и, протягивая руку за четвертым шоколадным печеньем, думаем про себя: «Ой, да какая разница, я все равно уже все испортила». Для большинства реальная жизнь обычно происходит где-то в «сером» промежутке между этими двумя крайностями. Проблема заключается в том, что, взяв на себя обязательство правильно питаться и регулярно заниматься спортом, мы зачастую забываем обозначить финальную дату или срок пересмотра своего плана.

Множество людей принимают смелое решение правильно питаться и заниматься спортом, а спустя три недели, после долгого рабочего дня, покупают еду навынос, откупоривают бутылку вина, засыпают на диване и в довершение всего на следующее утро пропускают зарядку. В такой ситуации большинство будут ругать себя, думать, что потерпели неудачу, и чувствовать себя подавленными. Тем не менее, если бы ваша лучшая подруга рассказала вам, что вчера у нее был очень трудный день на работе, она засиделась допоздна, а потом купила еду навынос, выпила вина, уснула на диване,

не и не сумела проснуться пораньше, чтобы сделать зарядку, хотя несколько недель назад пообещала самой себе, что будет правильно питаться и регулярно заниматься, – что бы ей на это ответили? Вероятно, что-то вроде: «Ой, да не волнуйся, все с тобой в порядке. Завтра будет новый день». Или даже: «Всего один вечер, разве это так уж важно?» Или: «Ну, хорошо время-то провела?»

И тем не менее, когда это случается с нами, мы чувствуем себя так, словно наступил конец света. А когда вы по уши погрязли в чувстве вины и вам кажется, что пришел конец света, какова вероятность того, что завтра вечером вы выберете более полезную еду? Точно. У вас гораздо больше шансов повторить сценарий, ведь вы думаете, что все испортили. Но вы ничего не испортили. И, если вы будете считать этот вчерашний эпизод частью жизни или тем, что уже осталось в прошлом, или расценивать его как нечто, что пошло во благо вашей душе, вы, скорее всего, улыбнетесь и следующим вечером отнесетесь к себе внимательнее, а наутро вернетесь к упражнениям. Если же вы закопаетесь в яму, заполненную чувством вины, ненавистью к себе и разочарованием, могут пройти дни, недели, месяцы или даже годы, прежде чем вы сможете выкарабкаться и снова принять решение заботиться о своем здоровье. Прошлый вечер – это всего лишь один вечер, «серый» вечер. Это часть реальной жизни, и я могу сказать вам прямо сейчас, что чувство вины, которое вы испытываете, и разнос, который себе устраиваете, прино-

сят вам гораздо больше вреда, чем шоколадное печенье. На ваше здоровье влияет то, что вы делаете каждый день, а не то, что случается иногда. Вы бы не стали ругать свою подружку так, как ругаете себя.

Запомните эти слова: *если у вас нет здоровья, то у вас нет ничего*. Многие начинают действовать, только когда у них случается кризис – тогда они садятся и задумываются над тем, что им и так давно известно: нужно менять образ жизни. Читая эти строки, вы, вероятно, уже знаете, что именно должны изменить. Что бы это ни было – есть меньше сахара, употреблять меньше кофеина или алкоголя, вам виднее. Вам необязательно слышать это от меня. Вы нутром чувствуете, когда чем-то злоупотребляете, и это отнимает у вас здоровье или отражается на качестве вашей жизни. Измените это прямо сейчас. Не завтра, не в понедельник, а сейчас. Вы лучше, чем любой врач, знаете, какие перемены вам необходимы. И по мере того, как вы читаете эту книгу, у вас будут появляться и другие озарения. С каждой последующей главой вам будут приходить в голову мысли, которые значимы именно для вас. Например, вы, вероятно, догадываетесь, что вам нужно есть меньше сахара или что кофе вам не подходит, так как от него у вас колотится сердце и появляется тремор. Если у вас именно такая физическая реакция, то как вы думаете, о чем ваш организм хочет вам сказать? «Боже, я так рад, что ты это выпил»?

У тела нет голоса. Оно может только проявить симптом,

чтобы вы знали, в порядке оно или нет. Поэтому обратите внимание на сигналы, которые посылает вам организм. Возьмем, к примеру, отрыжку. Если есть пища, которая вызывает у вас отрыжку, задумайтесь о том, что это вообще такое: вы проглатываете пищу и ваше тело возвращает ее назад. Вы действительно полагаете, что организм говорит вам «Я так рад, что ты это съел, пожалуйста, съешь еще немного»? Нет, все в точности наоборот! Просто ваш мозг порой пытается перехватить управление посредством таких комментариев, как «О, но я люблю это, я не могу не есть эту еду», убеждая вас, что ваша любовь к определенной пище важнее, чем дискомфорт от ее употребления.

Когда дело касается еды, мы впадаем в крайности. Ваш организм не говорит вам, чтобы вы никогда больше не ели эту пищу. Он просто говорит: «Не сейчас, не сегодня, возможно, даже не на следующей неделе – но это не значит, что никогда». Хотя в отношении некоторых продуктов порой «никогда больше» – самое правильное решение для здоровья и долголетия! Сократите потребление таких продуктов и напитков, которые не лучшим образом сказываются на вашем самочувствии, или откажитесь от них вовсе. Или же употребляйте их только тогда, когда вы спокойны и способны есть медленно или находитесь в хорошей компании. И посмотрите, поменяется ли что-то. Имейте в виду, что на здоровье главным образом влияет то, что вы делаете каждый день, а не иногда. Налаживайте процесс пищеварения с по-



мощью рекомендаций, приведенных в предыдущем разделе, и наблюдайте, меняется ли ситуация к лучшему. Только не продолжайте бездумно употреблять продукты и напитки, которые заставляют ваше тело говорить с вами на языке негативных последствий. Несмотря ни на что, попытайтесь прислушаться к своему организму.

Еда всегда существовала для того, чтобы питать нас и заряжать энергией. И все же многие об этом, судя по всему, забыли. Если вы чувствуете, что после еды вас клонит в сон, то эта еда, возможно, не принесла вам пользы (если только в ней не было избытка таких веществ, как триптофан, которые действительно вызывают сонливость). Обратите внимание на то, как вы себя чувствуете после той или иной пищи. Понаблюдайте, какая пища – более плотная и насыщенная белками или жирами либо пища, которая содержит больше углеводов, – заряжает вас энергией, а какая вызывает вялость. Проще всего выяснить это во время завтрака. Яйцо, съеденное за завтраком, заряжает вас энергией и дает силы? Или вас от него тошнит? Обращайте внимание на эти вещи. После завтрака на основе злаков – например, каши – способны ли вы продержаться до обеда или уже через час начинаете мечтать о перекусе? От каши вас клонит в сон или, наоборот, вы готовы пробежать марафон? Замечайте это. Пища предназначена для того, чтобы заряжать вас энергией, а не истощать. Хороший вопрос, который нужно задать себе перед тем, как есть: «Насытит ли это меня?» Этот вопрос может

касаться как содержания витаминов и минералов в пище, так и «души». Иногда поесть (органических!) чипсов и выпить бокал (органического, без консервантов!) вина в компании дорогих друзей – это самая классная вещь на свете. Но, с моей точки зрения, нужно делать это не каждый день! Ну, вы поняли, о чем я.

# Когда вы не можете остановиться – эмоциональное переедание

Закончите это предложение: «Еда – это...»

Очень многие заканчивают предложение словом, которое относится к удовольствию. Например, «еда... это лакомство». «Еда... наслаждение», «Еда... вкуснятина». Если я задам этот вопрос спортсмену, он почти наверняка скажет, что еда – это топливо или энергия. Мой собственный ответ: «Еда – это питание». Это питание для моего тела, разума и души. Один мой знакомый шеф-повар говорит, что еда – это любовь. Один знакомый ребенок говорит, что еда нужна для того, чтобы вырасти большим и сильным. Итак, зачем же я задаю этот вопрос?

Если ответом является слово, связанное с удовольствием, у вас гораздо больше шансов начать переедать. В этом случае мой следующий вопрос был бы призван выяснить, что еще в вашей жизни в настоящее время доставляет вам удовольствие. Потому что, если я собираюсь предложить вам изменить рацион и, не осознавая этого, рекомендую отказаться от употребления всех продуктов, которые вы связываете с удовольствием, нужно помочь вам найти что-то, что способно заменить удовольствие от еды, иначе вы сорветесь. Вот, собственно, почему – в том числе – диеты не работают. Дело не в еде. Исследовать и корректировать нужно причину,

которая стоит за вашими предпочтениями в еде или желанием съесть большую порцию. Многие люди, которые долгое время сражаются с лишним весом, не верят, что им доступны другие приятные занятия или мысли. Еда всегда кажется им доступным решением. Проблема в том, что удовольствие от нее недолговечно, ведь глубоко внутри они понимают: то, что они едят или как едят, причиняет им вред. Они просто не знают, как это изменить.

Спортсмен, для которого пища является просто топливом, редко переедает до такой степени, что это наносит ущерб его здоровью или работоспособности. Да, он может не добрать удовольствия, связанного с сочетанием цветов, ароматов и текстур на тарелке, зато, рассматривая еду как топливо, он вряд ли будет есть слишком много. Прежде чем что-то съесть, я всегда неосознанно задаю себе вопрос «Насытит ли это меня?» (я не осознавала это до тех пор, пока не начала помогать людям решить проблемы со здоровьем). Я почти всегда выбираю, не задумываясь, богатую питательными веществами, чистую еду и наслаждаюсь каждой ложкой. Другими словами, фактор удовольствия в том, что я выбираю чистые цельные продукты, для меня очень велик. Я просто не думаю об этом сознательно. Я подсознательно сосредоточена на питательной ценности еды. Конечно, случается, что я сижу с миской каких-нибудь органических кукурузных чипсов и смотрю на океан, и в этот момент все происходящее питает мою душу. Нет никакой вины, нет задней

мысли о том, правильный ли я выбор сделала, решив съесть кукурузные чипсы, – и в данном случае мои фигура и вес ни в коей мере не зависят от миски кукурузных чипсов. Я об этом не думаю. Я присутствую в моменте, когда ем. Я замечаю и ценю каждый кусочек еды, который кладу себе в рот, и фокусируюсь на том, как я благодарна за открывающийся передо мной вид.

Эта концепция благодарности и удовольствия очень важна. Если бы я просто порекомендовала вам есть меньше, а вы человек, для которого «еда – удовольствие», то вы наверняка усомнились бы в том, что сможете долго это выдержать. Когда вы поменяете свой рацион и начнете есть продукты, богатые питательными веществами, а не обработанные, напичканные сахаром и трансжирами блюда, которые язык не поворачивается назвать едой, вы должны суметь соприкоснуться с тем, за что испытываете благодарность. Это может быть блеск в глазах вашего ребенка, игривый характер вашей собаки, ваши уши, которые могут слышать, глаза, которые могут видеть, пальцы, которые могут чувствовать, нос, который улавливает запахи, крыша над вашей головой или великолепие дня, частью которого вы являетесь... Что бы это ни было, пока вы едите, сосредоточьтесь на вещах, которые радуют ваше сердце, и ваш мозг начнет связывать ваш новый рацион с удовольствием.

Некоторые люди знают, что едят слишком много. Они понимают, что потребляют чересчур много пищи, и не могут

контролировать собственные габариты, но, сколько бы обещаний ограничиться в еде они себе ни давали, им никогда не удастся их выполнить. Они чувствуют, что не в состоянии контролировать свой аппетит. Но они не сознают, что эта тяга к еде – почти всегда стремление чувствовать себя иначе, испытывать эмоцию, отличную от той, которая вот-вот всплывет на поверхность. В конкретный момент времени они знают только одно: им необходимо ведро мороженого!

Предположим, что кто-то ест слишком много – возможно, перекусывает крекерами с сыром перед ужином, обедает за ужином, а после него уничтожает тонну шоколадного мороженого. Если я пообщаюсь с этим человеком на личной консультации и предложу ему делать это реже или не делать совсем, он будет выполнять мои рекомендации в течение некоторого времени – отчасти потому, что заранее договорился об этой встрече и ему пришлось долго ждать, он заплатил мне деньги за консультацию и так далее, – в связи с этим у него будет определенная приверженность тем изменениям в рационе, которые мы для него разрабатываем. Поскольку я наблюдала этот шаблон бесчисленное количество раз, на консультации сразу же выясняю, какого рода потребность он испытывает – физическую, или эмоциональную, или, что вероятнее всего, обе.

На физическом уровне большое количество крекеров и сыра могут облегчить ужасный голод, однако, если бы этот человек съел что-то на полдник, он почти наверняка смог бы

дотерпеть до ужина и обойтись без крекеров перед едой. Но при неадекватном обеде или отсутствии полдника у многих людей к моменту возвращения домой уровень сахара в крови настолько низкий, что они буквально готовы отгрызть себе руку. Вместо этого они просто уничтожают огромное количество крекеров с сыром. Если ваша потребность физическая и продиктована низким уровнем сахара в крови, то мы должны разобраться с физической моделью.

Перейдем к эмоциональной потребности в еде. Например, человек ест, когда просто не может быть голоден. Конечно, большинство из нас знают, что, если съесть целый лоток мороженого после ужина, это будет не только не полезно для здоровья, но и негативно отразится на самочувствии. Хотя вы поужинали и на физическом уровне не можете быть голодны, у вас все равно возникает чувство, похожее на голод. Возможно, вы привыкли есть после ужина каждый вечер и каждый вечер ложитесь спать, испытывая дискомфорт и ругая себя. Лежа в кровати, вы клянетесь себе, что завтра не станете вот так переедать. И утром следуете своему обещанию. Вы правильно питаетесь весь день. Вы не перекусываете перед ужином, даже если вам очень хочется, однако вскоре после ужина начинаете подумывать о мороженом. У вас в голове начинается спор... «Я съем только ложечку. Всего одну. Не целый контейнер. Да, я дала себе обещание. Но мне очень хочется. Ну, что будет от одной ложки?» Где-то глубоко внутри вы знаете, что если начнете, то уже не останови-

тес. И все же вы начинаете. Вы съедаете одну, затем вторую ложку, и, прежде чем вы успеваете осознать, что происходит, ваш разум отключается и мороженое исчезает. Вы сделали это снова. А потом накатывает ненависть к себе. У вас раздувается живот, вам некомфортно, и вы ненавидите себя. Ситуация кажется безнадежной. После многих вечеров, недель, лет или даже десятилетий дискомфорта вам кажется, что вы никогда не сможете перестать есть и не избавитесь от жира. Вы говорите себе, что у вас нет дисциплины, но нужно помнить, что все, что вы делаете, связано с удовлетворением эмоциональной потребности.

Проблема в том, что многие люди не знают, какие чувства они действительно испытывают, или предпочитают отрицать, например, гнев или грусть, которые прячутся внутри. Что-то подсказывает им, что «безопаснее» эти чувства не признавать. Мы руководствуемся своими импульсами, а они направлены на выживание.



# Почему вы переедаете

Мы исследуем тему эмоций чуть позже. А в этой главе я просто хотела обрисовать несколько сценариев, которые свидетельствуют о том, что избыточное потребление калорий, независимо от причины, может быть как раз самой главной частью вашего пазла, связанного с лишним весом. Я также хочу, чтобы вы осознали, что эмоции могут лежать в основе вашего переедания, поэтому следует разобраться и с эмоциональной составляющей этой многогранной проблемы.

Потребление чрезмерного количества калорий – не единственная причина, по которой многие не могут похудеть. Действительно, некоторые люди прекрасно питаются с точки зрения калорийности и регулярно занимаются спортом, и тем не менее их тело как будто бы не меняется. На физическом уровне это может быть связано с состоянием и деятельностью многих органов и систем, воздействием таких факторов, как гормоны стресса, активность половых гормонов, функция печени, состав кишечной флоры, состояние щитовидной железы, уровень инсулина в крови, активность лептина, методика физических упражнений и состояние нервной системы. Каждая в отдельности или все эти системы вместе взятые могут стать причиной того, что люди прыгают выше головы, но получают незначительный или вообще нулевой результат.

Эта книга не отрицает того, что сила воли тоже имеет значение. Конечно, это так. Меня беспокоит, что для людей, пытающихся похудеть, сила воли стала механизмом компенсации чувства вины. Они не находят никакого другого объяснения своей неспособности сбросить вес, кроме недостатка силы воли. Но важно помнить, что человеческий организм нацелен на выживание, и гормональные системы, перечисленные выше, играют в выживании гораздо более важную роль, чем те крупницы так называемой силы воли, которые вы способны собрать. Если организм считает, что ваша жизнь в опасности, он будет действовать соответственно, а это порой означает сохранение жира, несмотря на все ваши усилия. Все это обретет для вас смысл, когда вы увидите, как кусочки вашего пазла соединяются вместе, формируя цельную картинку.

Для некоторых сократить объем порций так же просто, как и принять это решение. Все. Больше никакого переедания. Они принимают решение и придерживаются его, делая выбор в пользу правильного пищевого поведения, и тогда избыточный жир перестает быть для них проблемой. Они могут просто решить заботиться о себе, начать прекрасно питаться и встраивать в график функциональные тренировки. Однако другим это дается не так легко. Они знают, что «должны» все изменить, но думают, что это слишком сложно или что они и так уже «перепробовали» все. Некоторые люди как будто бы прилагают усилия каждый день, но никогда

не видят результатов. Итак, являются ли калории значимым для вас фактором успешного похудения?

# **Вам необходимо обратить внимание на калории, если:**

● Вы знаете, что вам нужно есть меньше, но не можете сделать это сами.

● Вы перепробовали все диеты!

● Вы или сидите на диете, или совсем с нее соскакиваете; в том, что касается питания и упражнений, вам трудно находиться в «сером» промежутке; вы живете по принципу «все или ничего».

● Вы считаете калории и в глубине души осознаете, что одержимы этими подсчетами или цифрами на весах.

● Порой вы начинаете есть и чувствуете, что не можете остановиться.

Обратите внимание, что вам также, вероятно, потребуется тщательно изучить и реализовать стратегии, описанные в главе «Эмоции».

# Решение проблем, связанных с избытком калорий

Если для вас актуальна часть пазла, имеющая отношение к калориям, и вы считаете, что это связано с чисто физическими или эмоциональными потребностями либо с сочетанием того и другого, попробуйте воспользоваться приведенными ниже рекомендациями.

- За ужином накладывайте еду в тарелку меньшего размера.

- Объем съедаемой пищи должен быть равен двум кулакам (концентрированные продукты, такие как белок и/или крахмал), к ним также нужно добавлять много зелени с высоким содержанием воды – это касается основных приемов пищи. Перекусы могут быть размером не больше кулака.

- Не взвешивайте еду.

- Никогда не взвешивайтесь сами; вы просто взвешиваете свою самооценку и – если начинаете с этого свой день – обрекаете себя на то, чтобы чувствовать себя подавленными и/или несчастными до самого вечера. Вы и так все поймете по тому, как сидит на вас ваша одежда. Сфокусируйтесь на самочувствии и работайте над тем, чтобы чувствовать себя лучше и здоровее, а не весить меньше. Женская сущность реагирует на похвалы, в то время как мужская – на

поставленные задачи. Многих женщин весы не хвалят и потому не вдохновляют. Мужчина же, который не весит столько, сколько хотел бы весить,отреагирует примерно так: «Я просто буду усерднее над этим работать».

● Дисциплинируйте свои мысли. У вас больше шансов выбрать бесполезную еду, когда вы (втихаря) говорите себе гадости.

● Ешьте медленно.

● Пережевывайте каждый кусочек минимум 20 раз.

● Жуйте и проглатывайте то, что положили в рот, перед тем как отправить туда следующую порцию.

● Ешьте регулярно; не доводите себя до такого голода, что вы готовы отгрызть себе руку.

● Когда вы впервые вносите изменения в рацион, установите для себя краткосрочные цели. Если вы чаще всего питаетесь едой навынос, то можете попробовать начать с утверждения «Я не буду есть еду навынос до пятницы, а в пятницу съем все, что захочу». Или, если вы обычно не едите много овощей, пообещайте себе есть овощи на ужин в течение шести дней из последующих семи. Возможно, вы часто употребляете вино или газировку, в которых много сахара? В таком случае примите решение пить эти напитки только в пятницу или субботу, а не каждый вечер. Также важно подумать о том, что вы чувствуете, когда выполняете собственные обещания. Похвалите себя – но наградой пусть будет не еда и не напиток. Посмотрите себе в глаза и скажите, что вы гордитесь собой. Поначалу вы, вероятно, будете чувствовать себя немного глупо,

но проявляйте упорство до тех пор, пока не начнете удерживать свой взгляд, когда говорите себе добрые слова.

- Продлите некоторые краткосрочные цели, поставленные на неделю, до двух недель.

- Напоминайте себе о том, что, когда вы даете обязательства другим людям, вы держите слово, а теперь пришло время продемонстрировать самим себе, что вам не все равно и вы верны своему слову на протяжении этих коротких промежутков времени. Изучив другие факторы, влияющие на жировые отложения, вы начнете понимать, что можете сделать многое, чтобы обуздать свою тягу к еде.

## **Фрагмент пазла № 2**

### ***Гормоны стресса***

Надпочечники – это две бесценные железы размером с грецкий орех, которые расположены прямо над почками. Да, они маленькие, но обладают огромной силой, и если нормально функционируют, то оптимальным образом регулируют потребление и производство энергии в организме. Надпочечники вырабатывают множество гормонов, два из которых являются гормонами стресса, а именно адреналин и кортизол.



# **Адреналин и всплеск сахарной эйфории**

Адреналин – гормон краткосрочного стресса. Точнее, это гормон острого стресса, и вырабатывается этот гормон, когда вы напуганы. Если кто-то неожиданно ворвется в комнату, испугав вас так, что вы подпрыгнете на месте, то вы испытаете очень знакомое чувство, которое вызвано именно адреналином. Адреналин предназначен для того, чтобы вытащить вас из передрыги – и быстро. В прежние времена в организме человека вырабатывался адреналин, когда его жизни что-то угрожало, и реакция, обусловленная адреналином, обычно была чисто физической. Возможно, тигр внезапно выпрыгнул на этого человека из джунглей или представитель другого племени напал на него с копьем. В этот момент в его организме выработался адреналин, чтобы избежать опасности. Адреналин способствует так называемой реакции «бей или беги». При активации этого гормона кровоснабжение пищеварительной системы перенаправляется на периферию, кровь идет к конечностям. Мышцам рук и ног необходимо мощное кровоснабжение, чтобы человек мог выбраться из опасной ситуации.

Также требуется топливо, чтобы появилась энергия, а наиболее доступным топливом является глюкоза, которую часто называют просто сахаром (углеводом). Печень и мышцы на-

капливают глюкозу в форме гликогена; адреналин сообщает им, что организму необходима энергия. В ответ происходит расщепление гликогена на молекулы глюкозы, и она высвобождается в кровь. Как следствие, в крови повышается уровень сахара, чтобы обеспечить вас топливом для самообороны или бегства.

Этот каскад событий – и биохимические изменения, которые происходят в результате, – позволяет очень активно избегать опасности. Независимо от исхода, независимо от того, выйдете ли вы из этой ситуации победителем или нет (убежите, умрете или выиграете бой), этому стрессу, угрозе для вашей жизни и потребности в адреналине очень быстро наступает конец. Проблема заключается в том, что в современном мире адреналин чаще всего вырабатывается под воздействием психологического стресса. И, хотя нашей жизни в буквальном смысле ничто не угрожает, этот гормон все равно сообщает каждой клетке тела, что мы в опасности.

# 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.