

Способов

*хорошего
самочувствия*

Люси Келли



Люси Келли

9 способов хорошего самочувствия

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182551

9 способов хорошего самочувствия: Феникс; Ростов н/Дону; 2007

ISBN 978-5-222-11753-8

Аннотация

Для того чтобы жить долгой полноценной жизнью, наслаждаясь хорошим самочувствием, совсем не обязательно иметь в роду долгожителей. Последние исследования ученых показали, что и гены не настолько всемогущи, и продолжительность нашей жизни зависит не только от наследственности. Как это ни банально звучит, наше самочувствие связано с образом жизни, который мы ведем. И хотя на эту тему написаны тысячи книг, «9 способов хорошего самочувствия» предлагает вам простые оздоровительные методики, которые легки и приятны в использовании и очень эффективны. В книге рассказывается как бороться со стрессом и бессонницей, как правильно питаться, чтобы великолепно себя чувствовать; какое благоприятное воздействие оказывает вода на наш организм; почему так популярны баня, массаж, гидроколонотерапия и многое-многое другое.

Содержание

1. Главный виновник старения, или как бороться со стрессом	4
Обвиняется... Стресс!	4
2. Скажите «нет» усталости и бессонице	8
3. Сбалансированное питание как фактор великолепного самочувствия, здоровья и гармоничной фигуры	12
Стратегия борьбы с лишним весом	13
Почему так важен завтрак?	17
Живительная влага	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Люси Келли

9 способов хорошего самочувствия

1. Главный виновник старения, или как бороться со стрессом

Обвиняется... Стресс!

Болезни, связанные со стрессом, возникают в основном потому, что мы слишком часто пользуемся механизмом, который в ходе эволюции сформировался для реакции на чрезвычайные физические ситуации, когда надо мгновенно действовать, чтобы не погибнуть. Мы же держим его включенным долгие месяцы, чрезмерно переживая из-за отношений в семье и с друзьями или из-за продвижения по службе.

Следовать принципу «жизнь или смерть» можно лишь тогда, когда вашей жизни действительно угрожает опасность. Но если гормоны стресса снова и снова выбрасываются в кровь в течение обычного дня, когда на вас накричал начальник, сын опять получил двойку, а муж вернулся с работы навеселе, они вносят в ваш организм хаос. В конце концов вам ведь не нужно драться не на жизнь, а на смерть ни с мужем, ни с сыном, ни с начальником.

Небольшой стресс в принципе неизбежен, но стресс хронический, став вашим постоянным спутником, приведет к тому, что вы превратитесь в собственного злейшего врага. Если в вашей жизни присутствует умеренный стресс, то стрессовая нагрузка невелика. Но как только вы вступаете в полосу сильного стресса – увольнение, разрыв с любимым, болезнь ребенка, смерть близкого человека, – стрессовая нагрузка взлетает до небес. Когда мы живем в режиме постоянного интенсивного стресса, то наносим ущерб физическому и душевному здоровью.

Самый наглядный и раздражающий признак постоянного стресса – появление лишнего жира, причем в самых нежелательных местах, несмотря на то, что вы живете, как вам кажется, на пределе сил и сжигаете миллионы калорий в минуту.

Главные действующие лица данной проблемы – три основных стрессовых гормона: кортизол, адреналин и норэпинефрин. Именно они нужны для мгновенного прилива энергии, чтобы активизировать работу сердца, мозга и мышц, когда вы находитесь в критической ситуации и речь идет о жизни или смерти. Такой тип реакции называют синдромом «жизни или смерти».

Как это происходит с точки зрения физиологии? Выбрасываемые в кровь гормоны заставляют организм «вздрагнуть», забирают из его резервов жиры и «быстрогорящую» глюкозу для выработки энергии, повышают ритм работы сердца и тонус мышц, переносят кровь от менее важных в данный момент участков и органов (кожи, желудка и почек) к мозгу, сердцу и мышцам.

Эти стрессовые гормоны стимулируют накопление жира не непосредственно под кожей, а глубоко в брюшной полости. Почему именно там? Стресс заставляет надпочечники выделять кортизол, подготавливая организм к чрезвычайной ситуации, и тем самым дает «команду» к накоплению жира. Кортизол увеличивает отложение жира в животе, потому что жировые клетки в глубине брюшной полости имеют больше рецепторов кортизола и стрессовых гормонов, чем поверхностные жировые клетки в других частях тела. Во время стресса избыточный кортизол, циркулирующий по кровеносным сосудам, может «прикрепляться» к

данным рецепторам и открывать клетки подобно ключу, стимулируя, таким образом, дальнейшее накопление жира в этом месте.

Как же работает этот механизм?

Всплеск стрессовых гормонов мобилизует энергетические запасы. Затем вы ощущаете голод. И в течение ближайшего часа будете поглощать еду со зверским аппетитом.

Стресс не только усиливает аппетит, но и способствует выделению большого количества инсулина, который увеличивает запас жира и повышает чувствительность организма к липопротеиновой липазе – ферменту, вырабатывающему жир. Более того, недавние исследования показали, что некоторые женщины в состоянии стресса начинают есть больше жирной пищи.

Единовременная прибавка в весе – не большая проблема (при условии, что мы испытываем стресс редко и недолго). Но некоторые женщины умудряются находиться в этом состоянии неделями и даже месяцами.

Люди, постоянно подвергающиеся стрессу, становятся крайне возбудимыми. Именно поэтому некоторые женщины начинают курить, грызть ногти и даже употреблять алкоголь. Установлена также прямая зависимость между полнотой, вызванной стрессом, и возникновением диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и многих других болезней. А единственная причина этого – крайне высокий уровень гормонов стресса.

Длительный стресс не только ведет к росту жировых отложений, но и наносит удар по иммунитету. Если вы измучены стрессом, то чаще простужаетесь, постоянно чувствуете утомление, слабо сопротивляетесь инфекции и медленно выздоравливаете. Причина в том, что стресс, повышая уровень «нежелательных» гормонов, подавляет выделение тех важных гормонов, которые помогают сохранить здоровье. Так, гормон, замедляющий процессы старения, слабо выделяется у людей в состоянии хронического стресса.

Более того, ущерб, наносимый стрессом вашей иммунной системе, может даже замедлить заживление обыкновенных царапин и порезов.

Затянувшийся стресс способен сделать вас уязвимыми и для таких серьезных болезней, как рак. Избыток гормонов стресса угнетает работу тех желез, которые вырабатывают наиболее важные иммунные клетки и вещества.

Он также негативно отражается и на работе головного мозга, поскольку избыток кортизола угнетает нервные клетки и ограничивает их деятельность.

Кортизол особенно вреден для гиппокампуса – участка головного мозга, отвечающего за обучение и память.

Женщины вне зависимости от возраста, судя по всему, более склонны к ухудшению памяти из-за стресса, чем мужчины. Причина в том, что стресс не только повышает уровень кортизола, но и приводит к уменьшению выработки эстрогенов – женских половых гормонов, которые положительно влияют на работу нервной системы и на память.

Вспомните свои ощущения во время стресса. Сердце бешено колотилось, щеки покраснелись, и если бы у вас тогда измерили кровяное давление, оно скорее всего было бы очень высоким. Это происходит потому, что избыток адреналина учащает ритм работы сердца и сжимает кровеносные сосуды, так что кровь течет по ним быстрее. Стресс влияет на выработку холестерина, кровяное давление и вязкость крови, повышая вероятность возникновения тромбов. Все три физических показателя стресса: повышенное кровяное давление, высокий уровень «плохого» холестерина и низкий – «хорошего» могут привести к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Способы борьбы со стрессом

Сосредоточьтесь на одной проблеме, а не на нескольких сразу. Женщины переживают больше и чаще мужчин. Психологи обнаружили, что это происходит потому, что мы склонны беспокоиться более глобально. Мужчина обычно сокрушается по поводу чего-нибудь актуального, например, о повышении по службе своего конкурента, а не его. А женщина вечно тревожится абстрактно о работе «вообще», о благополучии каждого члена семейства. Старайтесь сосредоточиться на реальных, текущих вопросах и отмечать воображаемые поводы для беспокойства, а также те, на которые вы повлиять не в состоянии. Тогда вы автоматически снизите уровень своего стрессового перенапряжения.

Сосредоточивайтесь на своих ощущениях, расслабляясь хотя бы раз в день. Ежедневно на несколько минут погружайтесь в сосредоточенное состояние, обращая внимание только на то, что совершается здесь и сейчас. Неважно, где это будет происходить. Предпримите расслабляющую 20-минутную прогулку и в это время запретите себе вспоминать о служебных проблемах или иных делах. Обращайте внимание только на свои ощущения в эти минуты – что вы видите, слышите, чувствуете, какие запахи ощущаете.

Ведите дневник, описывая все свои проблемы на бумаге. Письменное или устное обсуждение своих проблем – в дневнике, с друзьями или родными – поможет вам ощущать себя менее одинокой и беспомощной. Те, кто пунктуально описывает свои чувства, реже страдает от приступов стресса.

Фитнес – лучший способ борьбы со стрессом. После 30-минутного занятия тревожность у человека снижается на 25 % и благоприятно изменяется мозговая активность.

Если у вас каждый день находится несколько минут для себя, лучше посвятить их упражнениям. Даже 30-минутная прогулка быстрым шагом в обеденный перерыв или несколько минут ходьбы и растягивающих движений 3–4 раза в день уже помогают снять стресс.

Массаж. Растирания и нажатия на тело производят удивительное действие. Массаж может ускорить прибавление в весе младенцев, родившихся недоношенными, и повысить иммунитет. Массаж тела, педикюр, маникюр или процедуры для лица – полезнейшее лекарство от стресса.

Говорите на свободном от стресса языке. Люди, справляющиеся со стрессом, оптимистичны в своих речах и высказываниях. Они не раздувают неприятный случай в проблему мирового масштаба. Вместо «Я потерпела провал!» они говорят: «Надо поработать над проблемой еще».

Огромное количество стрессов возникает на почве несбывшихся ожиданий. Они уместны, когда вы можете полностью контролировать ситуацию. Но нельзя всерьез ожидать, что вы получите ту вакансию, ради которой только что прошли собеседование. Можно надеяться, что работодатель наймет именно вас. Думайте: «Я надеюсь» вместо «Я ожидаю» – и вы намного ослабите стресс.

Вам поможет чувство юмора. Тревога и беспокойство убивают чувство юмора. Верно и обратное: давление стресса не ощущается, когда вы смеетесь. Смех не только снимает внутреннее напряжение, но и существенно улучшает состояние иммунной системы. Обменивайтесь шутками с приятелями, выберите себе смешную заставку для компьютерного монитора. По дороге домой купите диск или кассету с комедией. Смотрите на вещи с юмором.

Лишайте негативистов права голоса. У каждой из нас есть своеобразный сонм внутренних голосов, которые или вдохновляют нас, или сводят с ума. Некоторые из этих «голосов» мы избрали себе в советчики, зато другие каким-то образом затесались сами. Эти

последние похожи на маленьких диктаторов, навязывающих нам свою волю. Представьте себе это сборище в виде картинку и выгоните тех, кто не делает ничего, лишь создает стрессовую обстановку. Игнорируйте их «голоса» – это прибавит вам сил, потому что вы больше не позволите дергать вас за ниточки, словно марионетку.

Побудьте наедине с собой. Когда у вас выдался не самый лучший денек, выкройте 10–15 минут, чтобы побыть наедине с собой и внутренне возродиться. Выключите сотовый. Найдите спокойное место: уютную кафешку, уголок в парке или возле водоема, уединитесь в ванной и т. д. На несколько минут выбросите из головы все свои дела и обязательства. Делайте то, что помогает вам расслабиться: медитируйте, читайте книжку, пойте. Это очень нужно – найти определенное время, пусть даже считанные минуты, на создание ощущения внутреннего мира и покоя. Важна не продолжительность таких психологических передышек, а их регулярность.

Переключитесь на хорошие события, произошедшие за день.

Каждый вечер на наши головы родные, близкие или друзья выплескивают многие свои проблемы и неудачи. Попробуйте начинать общение с обмена хорошими новостями. Ведь каждый день в нашей жизни происходит что-нибудь хорошее, пусть даже самая малость.

И последний совет. Не позволяйте перегружать себя чужим негативом.

Неважно, насколько хороша или плоха бывает жизнь временами; главное – мы должны уметь справляться с нею. А значит, принимать ее во всей полноте и разнообразии, не унывать и не сдаваться перед лицом неприятностей, проявлять гибкость в поведении. Занять такую позитивную позицию вам помогут многие советы данные в этой части книги. И если раньше стресс контролировал вас, то теперь, освоив простые, но эффективные методики велнеса, вы начнете контролировать стресс.

2. Скажите «нет» усталости и бессонице

Сегодня никто уже не сомневается, что недостаток сна может нанести организму огромный ущерб. Но несмотря на это, многие лишают себя ночного отдыха – сознательно или из-за бессонницы. Сон ничем нельзя заменить, но даже это не останавливает нас от попыток выкроить за счет него время – для пользы дела.

Стресс и раздражительность, плохое настроение, рассеянность и снижение иммунитета станут вашими вечными спутниками, если вы регулярно будете пренебрегать сном. Кроме того, накапливающееся недосыпание ускоряет процессы старения в организме и угрожает нашей жизни. Другими словами, сон крайне необходим, а все попытки бодрствовать, когда организм требует отдыха, могут причинить непоправимый вред здоровью.

Еда как лекарство от бессонницы

Когда вы мало спите, организм начинает вырабатывать чрезмерное количество кортизола – гормона, который обычно «сопровождает» стресс. Если же вы высыпаетесь, уровень кортизола достигает своего максимума примерно в 5–6 часов утра, а затем медленно снижается в течение дня. Вот почему вечером, готовясь ко сну, вы обычно чувствуете себя расслабленной и сонной.

Итак, при недостатке сна уровень кортизола повышается, и даже если вечером вы заснете, сон ваш будет беспокойным и чутким, и утром вы встанете разбитой, а организм не успеет восстановиться. Дело в том, что, нарушая работу клеток, кортизол разрушает мышечную ткань. Поэтому, когда вы стараетесь уснуть, а уровень кортизола достаточно высок, мышцы слабеют и теряют способность к восстановлению. И в этой ситуации вам не помогут даже высокие нагрузки в спортзале: упражнения на укрепление мышц становятся просто неэффективными.

Как вы уже знаете, чрезмерное количество этого гормона способствует отложению жира. Механизм следующий: сначала кажется, что от недосыпания у вас пропадает аппетит, зато потом вы начинаете есть с удвоенной силой.

Из-за усталости, вызванной отсутствием нормального сна, мы ощущаем нечто вроде «недостатка топлива» и прибегаем к самому проверенному «лекарству» – еде, даже если в действительности совершенно не голодны. Кроме того, при высоком уровне кортизола постоянно хочется что-нибудь жевать. Организм просто настоятельно требует побольше жирного и сладкого. Это и заставляет нас во время бессонницы или после вынужденных ночных бдений совершать по ночам набег на холодильник.

«Заряд бодрости в кофеине»

Это общепринятая ошибка – искать заряд бодрости после беспокойной ночи в кофеине. Конечно, пара чашек крепкого кофе вряд ли тут же подорвет ваше здоровье. Но ведь многие пьют его «ведрами». Однако такие кофеиновые «инъекции» действуют недолго. Кофеин – не источник энергии, он лишь возбуждает нервную систему. Кроме того, чувствительность к нему индивидуальна. Одни могут поздно вечером выпить чашку крепкого кофе и преспокойно идти спать. У других даже небольшая доза вызывает бессонницу. Чаще всего кофеин нарушает сон у людей, которые употребляют его изредка или только по утрам. А поскольку он относится к мочегонным средствам, то сон после чашки кофе может прерываться как сильной жаждой, так и постоянным желанием сбежать в туалет.

Если вы подозреваете, что именно привычка пить кофе – причина бессонницы, то воздержитесь от него после часу дня или же за 6–8 часов до того, как лечь в постель. Короткий дневной сон и много жидкости (до 2 л в день) более эффективны после бессонной ночи, чем кофеин.

Сон и гормоны

На качество и продолжительность сна влияют и такие гормоны, как эстроген и прогестерон. Резкие колебания их уровня в организме могут менять температуру тела – вот почему среди ночи вы просыпаетесь в поту.

В начале менструального цикла низкое содержание прогестерона делает сон неглубоким. А после овуляции и повышения уровня прогестерона у большинства женщин отмечается улучшение сна. Предменструальный синдром сильно изматывает, особенно если вам за тридцать. И тогда, борясь с ПМС, женщины начинают много есть, в то время как гораздо полезнее для организма в этот период побольше спать.

Что такое «сонный долг»?

Сколько же мы должны спать? Большинству людей необходим один час на каждые два часа бодрствования. В течение дня наша иммунная система усердно трудится, отражая атаки бактерий, пыли, дыма. Сон – единственная для нее возможность восстановиться. Вот почему, лишая себя ночного отдыха, мы одновременно лишаем и иммунную систему необходимого перерыва.

При недостатке сна организм начинает накапливать то, что ученые называют «сонным долгом». Рассчитать его просто: если вам, как и большинству людей, необходимо не менее 8 часов сна, а вы спите только по 6, то ежедневный долг будет составлять 2 часа. Последствия этого могут быть весьма плачевными: постоянная простуда, депрессия, головные боли, и так далее.

Если вы считаете, что «сонный долг» можно вернуть, досыпая урывками или поспав подольше в выходные, то глубоко заблуждаетесь. Даже все воскресенье, проведенное в постели, не компенсирует недели неполноценного сна. Не имея возможности удалить старые и «вырастить» новые клетки за время сна, организм начинает проявлять признаки истощения, а проще говоря, старения. Пытаясь вести ночной образ жизни, мы расплачиваемся тем, что приближаем конец своей молодости.

Следующие советы помогут вам бороться с бессонницей.

Как бороться с бессонницей

Если вы не можете заснуть

Вам не удастся заснуть в течение 30 минут после того, как вы легли в постель? Возможно, виновник этого стресс, но и с ним можно бороться.

Советы

- Дайте себе возможность отдохнуть. Возвращайтесь с работы не менее чем за 3 часа до того, как лечь спать.
- Перед сном примите теплую, расслабляющую ванну. Небольшое повышение температуры тела «запустит» биологические механизмы охлаждения, которые сделают сон глубоким.

- Перед сном выпейте чай из ромашки или валерианы. Эти травы обладают мягким успокаивающим и снотворным действием (хочу предложить вам следующий рецепт, который испробовала на себе: смешать настойки пустырника, боярышника, валерьянки и корвалола по 0,25 мл. Принимать на ночь по 1 ч. л.).

- Старайтесь перед сном не читать и не смотреть телевизор.

- Снять стресс и расслабиться перед сном помогут монотонные занятия: вяжите, раскладывайте пасьянс. Но только не делайте этого лежа в постели!

- Помогает заснуть и правильный ужин. В молочных продуктах, рыбе, птице, семечках тыквы и подсолнуха содержится триптофан – аминокислота, которая вызывает сонливость. стакан молока с медом – лучшее снотворное.

- Не стоит много есть менее чем за 3 часа до сна. Вы можете не заснуть из-за тяжести в животе или изжоги.

Если вы просыпаетесь среди ночи

Нарушения сна у женщин носят в основном гормональный характер. Кроме того, женская бессонница бывает следствием депрессии и нервных расстройств.

Советы

- Снять боль от менструальных спазмов можно не только с помощью анальгетиков. Попробуйте приложить к низу живота грелку с горячей водой.

- После ужина ограничьте своей питьевой режим, чтобы не прерывать сон желанием сходить в туалет.

- Исключите спиртное. Алкоголь только поначалу оказывает снотворное действие, но позже вызывает обратную реакцию, заставляя просыпаться среди ночи.

- Часто беременность вызывает бессонницу. В последнем триместре, когда малыш уже ворочается и мешает вашему нормальному сну, поддерживайте живот подушками.

- После рождения ребенка договоритесь с мужем по очереди вставать к малышу. Кормите его лежа в постели и засыпая при первой возможности. В течение дня, когда ребенок заснет, тоже ложитесь отдохнуть.

Если ваш сон недостаточно глубок

Если днем вы ощущаете сонливость, попробуйте ночью спать на час-другой дольше. Исследования показывают, что нам, женщинам, требуется больше 8 часов сна.

Советы

- Не относитесь к собственному храпу легкомысленно: в запущенном состоянии он грозит серьезными неприятностями. Если вы постоянно просыпаетесь неотдохнувшей, а дома некому сказать, что вы храпите, включите на ночь магнитофон, чтобы узнать так ли это. Или обратитесь к врачу для специального обследования и установления точного диагноза ваших регулярных утренних недомоганий.

- Женщины гораздо реже страдают храпом, чем мужчины. Так что если спать вам мешает храп мужа, возможно, ему надо обратиться к врачу.

Если вы просыпаетесь слишком рано

Иногда вы просыпаетесь задолго до того, как прозвенит будильник. И уже не можете заснуть вновь. И как назло, это происходит тогда, когда есть возможность поспать подольше.

Советы

- Постарайтесь затемнить помещение с помощью плотных штор. Если же ваш утренний сон нарушают голоса птиц или шумы большого города, вставляйте в уши на ночь ватные тампоны либо беруши.
- Если по утрам вы просыпаетесь от холода, укройте с вечера еще одним одеялом.
- Не ложитесь спать слишком рано: возможно, именно поэтому вы пробуждаетесь до зари.
- Причина многих ранних пробуждений может крыться в депрессии. В этом случае вашу проблему можно решить с помощью антидепрессантов.

3. Сбалансированное питание как фактор великолепного самочувствия, здоровья и гармоничной фигуры

Принимая на себя обязательство правильно питаться, вы тем самым делаете первый шаг на пути к избавлению себя от лишнего веса. И как только это решение будет принято и постепенно претворено в жизнь, вы немедленно ощутите множество преимуществ, которые будут автоматически проистекать из вашего нового образа жизни. Разумный план сбалансированного питания, в котором предпочтение отдается свежим продуктам с низким содержанием жиров, буквально сотворит с вами чудо. И это не голословное утверждение. Новая жизнь с учетом сбалансированного питания обеспечит вам прекрасное здоровье, великолепный внешний вид, энергичность и, самое главное, поможет сделать свое тело крепким, красивым и напичканным уродами жировых складок.

В сочетании с фитнесом правильное питание неузнаваемо преобразит вашу фигуру.

Когда я говорю о питании, то совершенно не подразумеваю слово «диета». Вообще у меня это слово вызывает только негативное отношение. Диеты требуют от человека множества ограничений и отказов, что приводит к стрессу, упадку сил и недостатку многих необходимых для нашего жизнеобеспечения составляющих. Любую диету правильной было бы назвать «способом правильного питания».

Как часто мы слышим от подружек: «Я так мало ем, а все равно полнею». В этом нет никакой тайны. Горечь правды в том, что при нашем образе жизни мы просто обречены быть толстыми. Мы мало двигаемся, предпочитаем питаться быстроприготовленным фаст-фудом, особенно с учетом дефицита времени, – вот вам и результат в виде лишних жировых складок. Казалось бы, стоит перестать есть, как исчезнут лишние складочки и проблемы. Но тогда где же брать энергию, ведь человеческий организм не может питаться воздухом, мы получаем энергию только из пищи, которую употребляем. Дефицит пищевых калорий автоматически приведет к вялости и депрессиям, к тусклым волосам и слоющимся ногтям, наша кожа вместо здорового оттенка (кровь с молоком), станет землистого цвета. К тому же, без энергии результативность тренинга будет равняться нулю. Если вы до настоящего момента не привыкли отказываться от лишних вредных калорий, то представьте, какой шок испытает ваш организм, если его резко ограничить в питании, посадив на диету.

Но фитнес и не требует кардинальных мер, все, что вам необходимо – оздоровление повседневного питания. Никаких диет и голодовок! Правильно питаться – означает изобилие хороших продуктов в правильном соотношении и сочетании. Конечно, придется отказаться от многих вредных привычек, постепенно заменяя их полезными. И, что самое главное, этот отказ не должен быть резким, ваш разум и тело должны постепенно приспособиться к новому образу жизни. Все, что вам необходимо, так это внести в свой рацион небольшие, но принципиальные изменения. На пару с тренировками они принципиально поменяют вашу фигуру.

Хорошо сбалансированное питание включает потребление углеводов, белков и жиров в правильном соотношении, причем не менее важно и то, из каких продуктов вы получаете эти жизненно важные вещества. Сделав упор на потребление свежих продуктов, богатых клетчаткой, сократив до минимума использование продуктов, прошедших кулинарную обработку, ограничив потребление жиров, соли, сахара – вы добьетесь здорового, стройного тела.

Стратегия борьбы с лишним весом

Почему мы толстеем? Потому что переедаем. А почему переедаем? На этот вопрос не могут ответить даже психологи. В самом деле, мы едим либо потому, что пришло время еды, либо подчиняясь какому-то интуитивному толчку. В любом случае прием пищи происходит бессознательно. Секрет успеха многих женщин, которым удалось похудеть, основан на осознанном приеме пищи. Попробуйте время от времени прислушиваться к себе, и вы с удивлением обнаружите – большинство из того, что вы бессознательно употребляете, совершенно не нужно вашему желудку. Поупражняйтесь таким образом в течение недели, и вы принципиально поменяете свое питание. Сосредоточившись на вкусе, запахе и цвете пищи, научившись слушать свой желудок, вы будете съедать за столом гораздо меньше порций.

Прежде, чем потянуться за лишней конфетой, чашечкой кофе (с сахаром) или отправиться за компанию перекусить с подружками, подумайте, действительно ли вам хочется есть или вы подчиняетесь зову окружающих. Планируйте свое питание с учетом вашего образа жизни, графика работы и тренировок.

Давно уже доказано, что стрессы мешают худеть. К примеру, ваша жизнь в последнее время в силу каких-либо причин не удовлетворяет вас. Вы вроде бы и носитесь, как «белка в колесе», едите не больше обычного и даже регулярно занимаетесь спортом, но в любимое платье или джинсы все равно не влезаете. Да к тому же стрелка весов неуклонно двигается вперед. Что же происходит? Причина кроется в том, что мы называем «стрессом». Самый наглядный и раздражающий признак постоянного стресса – появление лишнего жира, причем в самых нежелательных местах. С точки зрения физиологии, во всем виноваты три основных стрессовых гормона: кортизол, адреналин и норэпинефрин. Именно они нужны для мгновенного прилива энергии, чтобы активизировать работу сердца, мозга и мышц, когда вы находитесь в критической ситуации.

Выбрасываемые в кровь гормоны заставляют организм прийти в состояние «боеготовности», забирают из его резервов жиры и глюкозу для выработки энергии, повышают ритм работы сердца и тонус мышц, переносят кровь от менее важных в данный момент участков и органов – кожи, желудка и почек – к мозгу, сердцу и мышцам. Эти стрессовые гормоны стимулируют накопление жира не непосредственно под кожей, а глубоко в брюшной полости. Почему там? Стресс заставляет надпочечники выделять кортизол, подготавливая организм к критической ситуации, и тем самым дает «приказ» к накоплению жира. Кортизол увеличивает отложение жира в животе, потому что жировые клетки в брюшной полости имеют больше рецепторов кортизола и стрессовых гормонов, чем поверхностные жировые клетки в других частях тела. Когда вы испытываете стресс, избыток кортизола, циркулирующий по кровеносным сосудам, прикрепляется к данным рецепторам, открывает клетки, как ключик замочную скважину, и стимулирует дальнейшее накопление жира в этом месте.

Еще одно последствие стресса – возникновение голода и зверский аппетит. И, правда, как часто многие из нас после «бурных разборок» прокладывают «тропинку» к холодильнику в надежде подсластить горечь скандала. Стресс не только усиливает аппетит, но и способствует выделению инсулина, который увеличивает запас жира и повышает чувствительность организма к ферменту (липопротеиновая липаза), вырабатывающему жир. Исследования показывают, что именно стресс заставляет многих женщин поглощать большее количество жирной пищи.

Единовременная прибавка в весе – еще не проблема при условии, что мы испытываем стресс редко и недолго. Но, как показывают исследования, многие женщины способны находиться в состоянии стресса недели и даже месяцы. А это уже не только лишний вес, но и куда более серьезные заболевания: давление, появление тромбов, повышение холестерина,

а, значит, проблемы с сердечно-сосудистой системой, рак груди и даже затруднение работы головного мозга.

Чтобы сохранить здоровье, стройную фигуру и идеальный вес, научитесь избавляться от стресса. Такое пожелание может показаться некоторым женщинам невыполнимым. Но это только на первый взгляд. У любого нашего раздражителя есть пограничная черта, за которой он становится стрессом. Так вот, чем больше у вас в крови эндорфинов (так называемых «гормонов счастья»), тем меньше вы будете подвержены секреции кортизола, то есть это та пограничная черта, которая не допустит к вам стрессовые гормоны. Как известно, эндорфины активно выделяются при занятии спортом. Второй фактор, который вам поможет активно бороться со стрессом, – гормон роста. Чем его больше, тем ниже ваша чувствительность к проблемам. Гормон роста вырабатывается во сне, в том числе и во время дневного послеобеденного расслабления. Дружите с подушкой; чаще смейтесь; освоите технику релаксации, в частности медитации; принимайте расслабляющие ванны с ароматическими маслами или пенками; слушайте музыку или читайте, переключайтесь на нечто другое; наконец, займитесь сексом. Все перечисленное не только увеличивает количество эндорфинов, но и позволяет вовремя сказать «стоп» стрессу и нервному перенапряжению. И главное – не позволит лишним складкам на теле отравлять вам жизнь.

Чтобы похудеть, надо поглубже ознакомиться с механизмом набора веса. В данном вопросе главный враг для вас – уже известный гормон инсулин. После приема пищи кровь получает избыток сахара и густеет. Поджелудочная железа секретирует инсулин, который очищает кровь от сахара. Часть излишка инсулин переправляет внутрь мышечных клеток, а остаток превращает в жир. Если вы не занимаетесь фитнесом, то потребность ваших мышц в «сладком» горючем минимальна. А это означает, что почти весь лишний сахар в крови будет превращен в жир и отложится под кожей. Запомните как аксиому следующее: чем больше вы съедаете, тем больше выделяется инсулина. Ну а чем больше выброс инсулина, тем больше жировых отложений. Почему происходит переедание? Потому что в спешке жизни мы питаемся на бегу или очень редко, а придя домой, готовы от голода даже слона проглотить. Отсюда вывод: переедание происходит, когда мы редко едим, через 4–5 часов. Значит, чтобы сократить секрецию инсулина, надо есть часто и понемногу.

Сократив потребление простых углеводов, а это, как известно, сладости, выпечка, хлеб, пирожные, сладкие газированные напитки, вы перестанете провоцировать быстрый взлет уровня сахара в крови и повышенное секретирование инсулина. Все очень просто: замените простые углеводы на сложные – овощи, крупы, бобовые, фрукты, неочищенный рис и цельнозерновой хлеб – и успех вам гарантирован. К тому же эти продукты богаты клетчаткой, а именно она дает сытость при малой калорийности, замедляет усвоение углеводов и позволяет инсулину выделяться по минимуму. Если, пересмотрев свое питание, вы забудете про простые углеводы, то гарантированно, безо всяких диет начнете худеть.

Если уж мы заговорили о клетчатке, то давайте остановимся на том, почему так актуальна поговорка «больше клетчатки – меньше талия».

Клетчатка представляет собой продукт растительного происхождения, который организм человека не способен переваривать. Вы спросите, что же в этом хорошего? Отвечаю: вследствие того, что клетчатка не переваривается, она действует как «дворник», выметая все шлаки, омертвевшие клетки и продукты пищеварения. Также, как я уже писала, замедляет переваривание сложных углеводов, обеспечивая тем самым более медленное высвобождение глюкозы и постоянный уровень сахара в крови. То есть предотвращаются скачки уровня сахара, которые и вызывают внезапные и неконтролируемые приступы голода, раздражительность и упадок сил. А еще клетчатка служит «противоядием» от непомерного потребления рафинированных продуктов, прошедших промышленную обработку.

Многие женщины заблуждаются, думая, что потребление клетчатки должно приходиться исключительно на завтрак, что, слегка посыпав пищу щепоткой отрубей или проросших зерен, тем самым удовлетворят суточную потребность организма в калориях. Ничего подобного! Клетчатку, как и белок, следует употреблять на протяжении всего дня. Кроме того, ни один продукт животного происхождения не содержит клетчатки. Зато во всех растительных продуктах чрезвычайно большое количество растительных волокон. С одним лишь «но» – они не должны подвергаться промышленной переработке. Вот почему необходимо есть именно в сыром виде зелень, овощи и фрукты. Увеличить потребление клетчатки несложно – перейдите на продукты из цельного зерна и добавляйте в приготовленные блюда отруби. Вы дольше будете ощущать сытость и меньше будете переедать. Замените белый хлеб, рис, макароны из мягких сортов пшеницы на крупы (цельнозерновые), хлеб из цельного зерна, коричневый рис; добавьте салаты, как фруктовые, так и овощные, и вы тем самым приблизите себя к тонкой талии и плоскому прессу. В течение дня, особенно если вы работаете, съедайте яблоки и морковь – в них очень много клетчатки.

Наша природа в ответ на появление фаст-фудов дала нам в руки мощное оружие, да только не все им пользуются. Я имею в виду изобилие фруктов и овощей. Хотите похудеть – рассматривайте дары природы как своих лучших союзников. Они должны занимать в вашей программе питания наиболее почетное место, так как это просто «кладовая особо питательных веществ». Я уже не говорю о растительных волокнах, я имею в виду витамины, минералы и минимальную калорийность этих продуктов.

Ежедневно вы должны употреблять до пяти раз фрукты и до шести раз – овощи. И лучше всего в сыром виде, не подвергая продукты кулинарной обработке.

Давайте-ка проведем маленький эксперимент. Оторвитесь от чтения и откройте свой холодильник. Если в нем преобладают бежевые тона, значит ваш рацион чересчур калориен. Если нет – я рада за вас, вы на пути к снижению веса. Почему я об этом заговорила? Неужели вы думаете, что природа все делает просто так. Не случайно овощи и фрукты окрашены в самые яркие цвета. Яркий цвет многих овощей и фруктов – мощное оружие против различных болезней. За цвет этих продуктов отвечают биологически активные вещества растительного происхождения: фитохимикаты. Это те же антиоксиданты, только во много раз мощнее. Именно красочность природных даров защищает наши гены, зрение, сердце, снижает риск возникновения рака и прочих тяжелых недугов. «Раскрасьте» свое питание, и вы обязательно будете терять лишние килограммы, потому что это менее калорийно и гораздо вкуснее, чем выпечка, макароны и картофель.

Выбирайте больше темно-зеленых, ярко-красных, лиловых, солнечно желтых и оранжевых продуктов растительного происхождения – именно в них больше всего витаминов, минералов, фитовеществ и, конечно, – клетчатки.

Постарайтесь каждый прием пищи начинать с хорошей порции салатов (либо фруктовых, либо овощных), таким образом вы не будете переедать менее полезные блюда. Но лучше всего заменить овощами традиционные гарниры вроде макарон и картофеля. Да и на десерт лучше съесть фрукты, чем выпечку.

Многие женщины совершают огромную ошибку, заливая салаты «тоннами» масла, майонеза, соусами. Причем салат буквально плавает в этих жирах, а иначе это никак не назовешь. К тому же большинство приправ имеют промышленное происхождение и содержат слишком много жиров, сахара и соли да еще различные химические добавки. И вместо того, чтобы наслаждаться неповторимым вкусом овощей, мы вынуждены ощущать вкус химических реактивов. И не советую успокаивать себя следующими надписями: «Не содержит масло», «Низкокалорийный продукт». Лучше приправляйте салаты йогуртом (без сахара), лимонным соком и горчицей, так будет гораздо полезнее для вашего организма.

Не забывайте также о полезных фруктовых и овощных соках. Но только приготовленные из свежих продуктов и с помощью соковыжималки. Мои советы не касаются промышленных соков, какими бы «натуральными» они не назывались. Свежие соки перевариваются организмом в течение нескольких минут и спустя очень короткое время усваиваются. А это означает – в ваш организм поступает огромное количество витаминов и минералов.

Фруктовые соки прекрасно утоляют жажду, очищают тело и нейтрализуют вредное воздействие отравляющих нас продуктов обмена, очищают кровь и нейтрализуют шлаки (а значит, вам не страшен целлюлит), выводя их из клеток; помогают обновлению и оздоровлению тканей организма. Постарайтесь хотя бы раз в день употреблять большой стакан сока (неважно, фруктового или овощного).

А знаете, что объединяет людей, которым удалось сбросить вес? Специалисты по питанию, опросив тысячи людей, избавившихся от лишнего жира, заявляют, что всех их объединяет следующее: плотный завтрак, низкожировая диета, регулярные физические тренировки.

Почему же так важен завтрак? Вот об этом я бы хотела поговорить подробнее.

Почему так важен завтрак?

То, что вы съедаете на завтрак, должно обеспечить ваш организм энергией вплоть до обеда. К тому же опрос более чем 3000 женщин (которые регулярно завтракают) показал, что они потребляют меньше жиров в течение дня, чем те, кто пропускает завтрак. Конечно это правильно. Вы не успеваете проголодаться к обеду, а, значит, не съедите лишнего. Но даже и не это главное. Если вы регулярно пропускаете завтраки, то ваши обменные процессы постепенно замедляются. Падает потребность в энергии, и съеденные калории оказываются ненужными. В результате вы только на пропущенных завтраках прибавите до пяти килограммов. И, наоборот, регулярный и плотный завтрак вопреки возрасту поддерживает высокий уровень метаболизма даже в преклонные годы. Я понимаю, что многим женщинам очень трудно заставить себя есть по утрам. Но завтрак вовсе не означает обильный объем и большое количество блюд. Возможно, мы не хотим есть по утрам, потому что слишком поздно или слишком плотно ужинаем накануне. Какой уж тут завтрак! Дело в том, что ночью все процессы, протекающие в нашем организме, замедляются, включая и пищеварение. Поэтому замедляется переваривание той пищи, которая была съедена на ужин. Вот почему необходимо устраивать последний прием пищи не позднее 7 часов вечера.

Так же настоятельно советую делать по утрам пробежку. Это необходимо на тот случай, когда ваш желудок пустой, но организм еще не проснулся. Пробежка, душ и интенсивное растирание по типу сухого массажа позволит вам не только проснуться, но и с удовольствием позавтракать. Из чего же должен состоять «завтрак чемпиона»? Конечно, из сложных углеводов, к которым желательно добавить белки и жиры.

Если вы хотите сбросить вес, никогда не выходите из дома без плотного завтрака. Выбор продуктов для него достаточно широк. Поговорим о некоторых из них. Во-первых это овсянка. Недаром специалисты называют ее «звездой номер один» здорового питания. Овсянка не только снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, но и помогает надолго зарядить наши внутренние батарейки. Она богата сложными углеводами и клетчаткой: 1/2 стакана овсяной крупы или хлопьев содержат 27 г углеводов и 4 г клетчатки. Овсянка, медленно доставляя глюкозу в мускулы, помогает долго поддерживать уровень энергии. Сварите овсянку на воде или на обезжиренном молоке, добавьте ложку арахисового или любого растительного масла, немного фруктов или ягод. Плюс к этому ломтик цельнозернового хлеба и чашка кофе без сахара. Таким образом вы получите классический завтрак.

Во-вторых, вы с успехом можете заменить овсянку готовыми зерновыми сухими смесями – хлопьями. В таких готовых смесях не меньше углеводов и клетчатки (1 стакан – 24 г углеводов, 3 г клетчатки). Более того, те женщины, которые привыкли по утрам есть смеси-хлопья, в течение дня потребляют меньше жиров по сравнению с теми, кто предпочитает на завтрак другие продукты.

Для питательного, но не обременительного завтрака полейте хлопья 1/2 стакана обезжиренного молока, добавьте также свежие фрукты по сезону.

Если вы еще не совсем готовы к плотному завтраку по утрам, отдавайте предпочтение зерновым хлебцам и апельсиновому соку.

Для многих женщин появление на рынке зерновых хлебцев стало хорошим подспорьем и потрясающей закуской перед рабочим днем или тренировками. Средних размеров кусок содержит 50–60 г углеводов, которые легко превращаются в чистую энергию. Я советую добавлять к нему либо арахисовое масло, либо 1–2 чайные ложки сливочного мягкого сыра, что обеспечит вас необходимым количеством белков и жиров. Старайтесь выбирать хлебцы из цельного зерна или зерна крупного помола. Если вы добавите 100–150 г апельсинового сока, то обеспечите свой организм витаминами и простыми углеводами, которые

дают мгновенный приток энергии. Вообще апельсиновый сок является прекрасным антиоксидантом и очень эффективно снижает риск повреждения мышц.

Банан не случайно считают закуской номер 1 для бегунов на длинные дистанции. В одном банане среднего размера содержится 26 г углеводов, а также калий и магний. Кстати, именно нехватка калия провоцирует появление целлюлита в отдельных частях нашего тела. Если вы на бананы уже не можете смотреть, то советую сделать следующее: смешайте в блендере нежирный йогурт, фруктовый сок, бананы, клубнику или другие ягоды, можно добавить немного мороженого. Получится хорошо сбалансированный, сытный и очень вкусный десерт.

Каким бы ни был ваш выбор продуктов для утреннего меню, старайтесь завтракать достаточно плотно, чтобы через пару часов вас не тянуло к высококалорийным «перекусам».

Выбор за вами:

- апельсиновый сок;
- бананы;
- нежирный йогурт;
- зерновые или кукурузные хлопья;
- овсянка;
- тост и не очень сладкий джем;
- пресное печенье, овсяные лепешки, поджаренный хлеб, зерновые хлебцы;
- кофе или чай (можно травяной).

Живительная влага

Вслед за кислородом вода является для человека главным жизненно необходимым веществом. К великому сожалению, немногие относятся к живительной влаге серьезно, а вспоминают больше тогда, когда температура за окном зашкаливает за 30 градусов. А между тем, если без пищи человек может обходиться достаточный промежуток времени, то без воды долго не прожить. Вода обеспечивает нам жизнедеятельность, да и мы сами на две трети состоим из нее. Она внутри клеток нашего организма, вне клеток в межклеточном пространстве и в кровеносных сосудах. Для жизнеобеспечения каждая отдельная клеточка должна обязательно содержать воду. Именно она нужна нам для пищеварения и усвоения пищи из желудочно-кишечного тракта, а также для вывода из организма продуктов выделения. И, наконец, вода играет особо важную роль для поддержания идеального веса. Многие женщины почему-то боятся пить воду, веря в широко распространенное заблуждение относительно того, что задержка жидкости в теле вызывается большим потреблением воды. Но дело вовсе не в этом. Задержка воды в тканях, возникновение целлюлита вызывается натрием или, другими словами говоря, избыточным потреблением соли. Чистая питьевая вода, наоборот, препятствует этому процессу. Ежедневно нам требуется около 3 литров воды: частично она содержится в пище, частично образуется в организме в результате химических превращений. Если следовать советам медиков, то нам нужно пить один стакан воды утром натощак, а потом еще 5–6 в течение дня. Когда мы недополучаем воду, наш организм начинает прямо-таки «сохнуть»: шелушится кожа, появляется мышечная слабость, часто болит голова, учащается пульс и дыхание, теряется работоспособность. Однако, когда мы пьем слишком много, увеличивается нагрузка на печень и сердце. Организм в стремлении избавиться от излишка жидкости усиливает потоотделение, но при этом теряет ценные минеральные вещества. Обычно баланс жидкости поддерживается самим организмом. Когда нам хочется пить – мы пьем. Чувство жажды может увеличиваться из-за резкой смены температуры тела, например при посещении бани или сауны, физических нагрузок, жаркой погоды.

Иногда весьма полезно пить воду не только во время еды, но и вместо нее. Очень часто мы подменяем понятия жажды и голода и едим, когда на самом деле нам хочется пить. Вода, заполняя желудок, дает на некоторое время чувство сытости. Стоит, ради сброса лишних килограммов, иногда обманывать свой организм.

Универсальная вода, которая подходит всем, – это очищенная питьевая. Добывают ее из природных источников: ключей, родников, артезианских скважин. Поверьте, что пузырьки газированной воды никак не отражаются на полезности, хотя и имеют приятный вкус. Лучше пить чистую негазированную воду и понемногу в течение всего дня. Идеальным считается режим, когда мелкими глотками выпивается полстакана каждый час или один стакан каждые 2 часа. При таком режиме потребления вода будет лучше питать, очищать и гидратировать организм, а также нейтрализовать действие вредных для здоровья продуктов жизнедеятельности клеток и тканей. Поглощение большего количества за прием даст перегрузку, оказывающую негативное воздействие на почки.

И, разумеется, особый режим питья требуется тем, кто усиленно занимается спортом. Суточная потребность в воде, если верить медикам, равняется 30–40 г на 1 кг веса. Но она должна увеличиваться, когда мы ведем активный образ жизни:

вес 50 кг – 2,30 л,
вес 60 кг – 2,65 л,
вес 70 кг – 3,00 л,
вес 80 кг – 3,30 л.

Чем дольше вы занимаетесь спортом, тем больше жидкости нужно вашему организму.

При занятиях плаванием и кардиотренировками требуется выпивать на 1 литр больше. При занятиях спортом с потоотделением мы склонны терять минералы. Восполнять потери следует за счет природной негазированной воды, причем не во время тренировки, а за полчаса до нее и через 15 минут после нее. Если вы привыкли пить во время занятий, то вам следует ожидать быструю утомляемость мышц и неспособность преодолеть высокие нагрузки (особенно при работе на кардиотренажерах). Но питьевой режим и потребности в воде индивидуальны, если во время тренировки вас мучит жажда, то не следует дожидаться обезвоживания организма.

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.