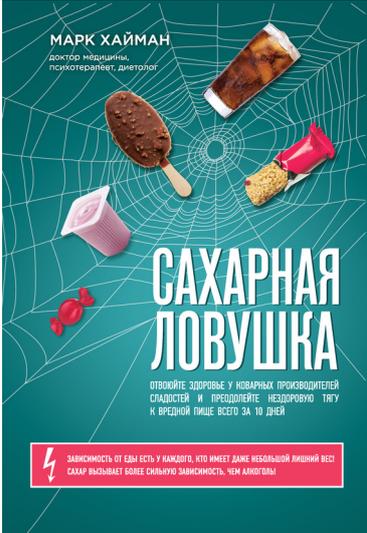


МАРК ХАЙМАН
доктор медицины,
психотерапевт, диетолог



САХАРНАЯ ЛОВУШКА

ОТВОЙТЕ ЗДОРОВЬЕ У НОВАРНЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ
СТАДОСТЕЙ И ПРЕОДОЛЕЙТЕ НЕЗДОРОВУЮ ТЯГУ
К ВРЕДНОЙ ПИЩЕ ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ

⚡ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СЛАДКОГО ЕСТЬ У КАЖДОГО, КТО ИМЕЕТ ДАЖЕ НЕБОЛЬШОЙ ЛИШНИЙ ВЕС.
САХАР ВЫЗЫВАЕТ БОЛЕЕ Сильную ЗАВИСИМОСТЬ, ЧЕМ АЛКОГОЛЬ!

Марк Хайман
Сахарная ловушка. Отвоюйте здоровье
у коварных производителей сладостей
и преодолите нездоровую тягу
к вредной пище всего за 10 дней

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17871299

*Сахарная ловушка. Отвоюйте здоровье у коварных производителей сладостей и преодолите нездоровую тягу к вредной пище всего за 10 дней: Э; Москва; 2016
ISBN 978-5-699-80793-2*

Аннотация

Если у вас есть избыточный вес, велика вероятность, что вы испытываете нездоровое пристрастие к еде. Однако вы не обжора, у вас нет проблем с силой воли, и все самоуничтожения по поводу отношений с питанием не имеют под собой абсолютно никакой почвы. Все дело в том, что ваши гормоны, вкусовые рецепторы и химические реакции головного мозга оказались во власти пищевой промышленности. Вы попали на крючок, стали кем-то вроде наркомана, подсевшего на самый ужасный «наркотик» на планете – сахар. Избавиться от подобной зависимости непросто, но вполне реально. И поможет вам в этом десятидневная программа детоксикации от доктора Хаймана.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед совершением любых рекомендуемых действий.

Содержание

Приглашение	6
Вступление	10
Как у вас со здоровьем? Опросник для определения уровня токсичности	12
Зачем нужна программа детоксикации?	16
Как пользоваться этой книгой	18
Часть первая. Наша жирная проблема	20
Глава 1. Почему мы проигрываем в сражении за стройную талию?	20
Почему нас преследуют неудачи?	21
Молочные коктейли в качестве убедительного доказательства	21
Есть ли у вас пищевая зависимость?	23
Как мы до этого докатились?	23
Гиганты пищевой индустрии – «наркодилеры»	24
Пропаганда персональной ответственности	25
«Полезное для здоровья сочетание»? Да они с ума посходили?	26
Научная подоплека пищевой зависимости	28
Физиология пищевой зависимости, или «Хватит винить в этом себя»	30
Центр удовольствия: всесильный сахар	31
Калории в виде жидкого сахара, или «жидкая смерть»	33
Чем же они так отличаются от обычного сахара?	33
Почему бы не переключиться на искусственные сахарозаменители?	34
Выход есть	35
Глава 2. Свобода от еды	37
Измените свое отношение к питанию	37
Миф первый: все калории равны между собой	38
Миф второй: с плохой наследственностью ничего не поделать	41
Миф третий: сила воли поможет мне преодолеть мою нездоровую тягу к еде	43
Миф четвертый: здоровым можно быть и с избыточным весом	44
Миф пятый: физические упражнения – это ключ к успешному похудению	46
Миф шестой: вы должны быть «готовы» к успешному похудению	47
Миф седьмой: чтобы похудеть, достаточно лишь слегка изменить свой образ жизни	48
Миф восьмой: нельзя худеть слишком быстро, иначе лишние килограммы не менее быстро вернуться	49

Глава 3. Решение проблемы: «Десятидневная диетическая программа детоксикации»	51
Быстро запрягаем – далеко едем	53
Конец ознакомительного фрагмента.	55

Марк Хайман
Сахарная ловушка. Отвоюйте здоровье
у коварных производителей сладостей
и преодолите нездоровую тягу
к вредной пище всего за 10 дней

© Иван Чорный, перевод на русский язык, 2016

© Оформление. ООО «Издательство «Э»», 2016

Приглашение

Активируйте природную способность своего организма сжигать жир и быстро избавляться от лишних килограммов.
Марк Хайман, доктор медицины

Джанет – женщина 48 лет. Половину жизни она промучилась с лишним весом и плохим здоровьем. Ей приходилось заботиться о многих вещах, а на себя никогда не хватало времени. После окончания школы она набрала 45 килограммов. Джанет пробовала различные диеты, консультировалась со специалистами по питанию, но ей так и не удалось избавиться от пагубного пристрастия к еде. Женщина стала рабой своих гастрономических привычек. Ее отец болел диабетом II типа, а во время беременности она сама заболела гестационным диабетом, так что Джанет была в курсе, что подвержена дополнительному риску развития одного из видов данного заболевания. Эту чрезвычайно умную женщину, преуспевающую во всех аспектах жизни, упорно преследовали неудачи со здоровьем. Она понимала, что ей нужно что-то с этим делать – и делать быстро. И она пришла ко мне на прием.

Джанет питалась довольно неплохо... во всяком случае, она так думала. Она завтракала тостом из цельнозернового пшеничного хлеба, который запивала кофе с обезжиренным молоком, даже не подозревая, что начинает свой день с тех продуктов, которые часто способствуют развитию воспаления, – **это глютен и молоко**. На обед она съедала то, что заказывали для нее сотрудники в офисе: блюда тайской или китайской кухни, такие «полезные штуки», как рис и лапша (просто замаскированный сахар). После обеда в ней просыпалась сладкоежка, а так как у нее на работе было полно конфет и прочих вредных продуктов, она, как правило, с удовольствием лакомилась этим угощением на протяжении второй половины дня. Ужин был полезным – во всяком случае, она так думала: Джанет ела рыбу, брокколи, кукурузу и картофель. К несчастью, крупная рыба, которой она отдавала предпочтение, такая как тунец и рыба-меч, отличалась огромным содержанием ртути, которая накапливается в организме и способствует воспалению, что также приводит к набору лишних килограммов. Также за ужином она выпивала пару бокалов вина, так как слышала, что это полезно для здоровья. После ужина ей снова хотелось сладкого, и подобно многим людям она налегала на печенье и кексы – казалось, она просто не в состоянии остановиться. Джанет мучило чувство вины, и она упрекала себя за то, что «портит» свой диетический план питания всякими сладостями. Как бы она ни старалась заставить себя прекратить, это оказывалось выше ее сил. Она была в плену у своей зависимости от еды.

Джанет выполняла упражнения на эллиптическом тренажере по 40 минут в день приблизительно четыре раза в неделю, а два раза в неделю у нее были силовые тренировки. Это было действительно полезно, однако я начал за нее беспокоиться. Лабораторные анализы продемонстрировали ужасный липидный состав крови: повышенный уровень триглицеридов, недостаточное количество ЛВП (липопротеины высокой плотности – полезный холестерин) и высокое содержание ЛНП (липопротеины низкой плотности – вредный холестерин); уровень глюкозы натощак составлял 107 мг/дл (5,9 ммоль/мл), а кроме того, ее организм был сильно подвержен воспалению, о чем говорил повышенный уровень С-реактивного белка (8,8 мг/л при норме ниже 1 мг/л).

Все это не сулило Джанет ничего хорошего. Дальнейшее обследование выявило, что у нее еще и сильно повышенный уровень инсулина в крови. Нормальным уровнем инсулина натощак считается показатель от 5 до 10 мкМЕ/мл. У нее же это значение составляло 27. После выпитого сладкого напитка нормальным считается уровень инсулина от 20 до 30. У нее же было 231 мкМЕ/мл! Вот в чем была ключевая причина проблем с лишним весом у

Джанет: **инсулин вызывает голод и заставляет организм человека откладывать телесный жир.** Тело Джанет страдало не из-за того, что она слишком много ела или мало занималась спортом. Проблема была в том, что ее рацион питания и образ жизни способствовали существенному повышению уровня инсулина в организме. У руля стояли ее гормоны.

Мы провели анализ, который показывает среднее значение уровня глюкозы в крови на протяжении шести недель – анализ на уровень гликированного гемоглобина, – и оказалось, что Джанет страдает диабетом II типа, о котором она даже не знала. (Любое значение выше 5,9 мкМЕ/мл доказывает, что у человека диабет. Показатель от 5,5 говорит о повышенном риске развития болезни. У Джанет значение гликированного гемоглобина было 6,5.) Более того, у нее в крови был обнаружен повышенный уровень ртути, так как она ела слишком много крупной рыбы.

Мы посадили Джанет на нашу «**Десятидневную диетическую программу детоксикации**», и уже через несколько дней ее неуправляемая тяга к сахару пропала, а вес начал снижаться. Всего за десять дней она похудела на 5 килограммов. В рамках программы она перестала есть крупную рыбу и переключилась на мелкую, отказалась от хлеба, лапши и риса и стала употреблять цельную, настоящую, свежую еду. Кроме того, она начала больше заботиться о собственном здоровье. К огромному удивлению Джанет, ей больше не хотелось поглощать в чудовищном количестве сладости, и теперь она могла без проблем пройти мимо угощений в офисе, которые ранее так и притягивали ее. Теперь она проводила спокойные вечера вместе с семьей, вместо того чтобы объедаться всякой дрянью, а потом корить себя за это.

Спустя три месяца соблюдения «Десятидневной диетической программы детоксикации» она похудела в общей сложности на 20 килограммов (и продолжала худеть). Результаты анализов крови пришли в норму, в частности уровень гликированного гемоглобина опустился до 5,3. Больше никакого диабета. Уровни воспаления и инсулина также снизились без помощи лекарств. Весы показывали все меньший вес по мере того, как Джанет укрепляла свое здоровье.

Она говорит, что активно использует рекомендации «Десятидневной диетической программы детоксикации», прислушивается к своему телу и обеспечивает его – а также и саму себя – необходимой заботой. Ее нездоровая тяга к вредной пище осталась в прошлом. Хотя она по-прежнему удивляется тому, насколько быстро она справилась с проблемой. Теперь Джанет наконец-то довольна своим питанием и телом, которому было возвращено утраченное здоровье.

* * *

Я хотел бы пригласить вас отправиться вместе со мной в путешествие за крепким здоровьем, однако перед этим позвольте пояснить, почему я это делаю.

У меня исключительная работа! Мне выпала честь заботиться о людях, каждый день оказывать им поддержку, с помощью моего разума, опыта и знаний помогать им укреплять здоровье. Медицинская наука развивается настолько быстро, что многие врачи за ней не поспевают, используя в своей практике методы, устаревшие на 20–30 лет. Вместе с тем существует организованное движение, целью которого является изменение этой тенденции в лучшую сторону. Будучи председателем совета директоров Института функциональной медицины, я принимаю непосредственное участие в перестройке медицинского образования и медицинской практики. Основной задачей этих преобразований является кардинальное изменение нашего отношения к болезням и их лечению. На самом деле медицина будущего будет делать упор не на лечении болезней. Вместо этого основное внимание будет уделяться

тому, чтобы поддерживать и укреплять здоровье людей. **У крепкого здоровья есть один замечательный «побочный эффект» – оно исключает любые болезни.**

Точнее, есть еще один эффект – это *автоматическое избавление от лишних килограммов*. На самом деле я никогда не говорю своим пациентам, чтобы они худели. Я просто помогаю им вернуть утраченное здоровье, а биология чудесным образом делает всю остальную работу. Возможно, вы и взяли эту книгу в руки специально для того, чтобы похудеть, однако моя задача – сделать вас здоровыми. Как бы то ни было, мы все в выигрыше.

Я лечу своих пациентов по одному у себя в кабинете, и за год через меня проходят не так уж много людей. При этом миллионы продолжают свои напрасные страдания, и именно поэтому я занимаюсь преподавательской деятельностью, пишу книги, а также выступаю по всему миру. Я стремлюсь предоставить людям четкие инструкции по тому, как можно самостоятельно заботиться о своем здоровье. Я стараюсь научить людей простым пошаговым правилам «с защитой от дурака», ведущим по пути достижения оптимального здоровья и устойчивого похудения.

«Десятидневная диетическая программа детоксикации» предоставляет каждому возможность стать свидетелем изумительных превращений, которые являются лишь демонстрацией удивительной силы человека, способной существенно улучшить наше самочувствие. И эти превращения случатся не через недели или месяцы, а прямо *сейчас*. Это десятидневная перезагрузка всего организма целиком. **Она перезапустит ваши биологические процессы и ваш обмен веществ, позволив избавиться от хронических симптомов и лишних килограммов, а также без дополнительных усилий преодолеть нездоровую тягу к пище.** Это быстрый способ кардинально изменить свою жизнь, поменяв всего несколько простых вещей: свой рацион, свои привычные движения, способы отдыха, релаксации и восстановления сил, а также взаимодействия с окружающими.

Большинство врачей (и множество обывателей) не верят в то, что можно добиться кардинальных изменений к лучшему в области здоровья и лишнего веса всего за каких-то десять дней. Я же убежден в эффективности предлагаемой программы на 100 %. Именно поэтому в начале 2013 года я создал свою пробную «Десятидневную диетическую программу детоксикации». Мне просто хотелось продемонстрировать людям, насколько быстро и легко можно избавиться от надоедливых лишних килограммов, а также насколько просто добиться такого хорошего самочувствия, которого у них не было годами.

Более 600 людей в нашем онлайн-сообществе подписались на эту программу. Моей целью было предоставить им возможность испытать на себе чудесную способность организма к восстановлению, а также вновь обрести связь с природной жизненной энергией. Одно дело – сказать, не вдаваясь в подробности, что такое чудесное превращение возможно теоретически, другое – увидеть потрясающий результат своими собственными глазами. Я прекрасно понимал, что поначалу многие отнесутся к этому весьма скептически, поэтому сделал смелое обещание: *«Просто дайте мне десять дней, и ваша жизнь больше никогда не будет прежней!»*

Мне не только удалось помочь участникам пробной программы сбросить чудовищное количество лишних килограммов (в сумме они похудели на 1850 килограммов) и обрести стройность в талии, но также они смогли снизить уровень сахара в крови в среднем на 20 пунктов¹, а давление – на 10. Туман, окутавший их разум, рассеялся, а беспокоящие долгие годы хронические симптомы испарились. Многие написали мне, чтобы сообщить, что стали выглядеть и чувствовать себя лучше, чем только могли себе когда-либо вообразить (вы еще не раз услышите хвалебные отзывы этих участников на протяжении данной книги). Самое главное, им удалось выбраться из пут зависимости от сахара, вновь обрести контроль над

¹ В мг/дл, то есть на 1 пункт в ммоль/л.

своим аппетитом, настроением, а также химическими процессами, происходящими у них в мозгу. И все это за каких-то десять дней!

Если у этих 600 человек получилось добиться подобных результатов, то и у вас все обязательно получится. Я дам вам то же обещание, что и им, с той же самой целью, предоставив вам возможность лично лицезреть удивительный потенциал вашего организма к самовосстановлению. Если вы будете в точности следовать моей программе, то сможете убедиться, насколько она простая и доступная. Придерживайтесь ее всего десять дней, и я могу поспорить, что вам захочется сделать некоторые элементы этой программы неотъемлемой частью своей повседневной жизни на годы вперед. И это хорошо, так как программа на самом деле представляет собой дорожную карту к здоровой жизни, с помощью которой вы всегда можете найти путь, чтобы вернуться к своему естественному состоянию здоровья: энергичности и отличному самочувствию.

Разумеется, я рассчитываю, что вы продолжите следовать по данному маршруту. Но если моя «Десятидневная диетическая программа детоксикации» всего лишь покажет вам, что вы **МОЖЕТЕ** изменить свою жизнь, что вы **МОЖЕТЕ** питаться так, чтобы вам не приходилось постоянно беспокоиться по поводу своего нездорового аппетита, что вы **МОЖЕТЕ** похудеть и сохранить нормальный вес, что вы **МОЖЕТЕ** взять свой диабет и кровяное давление под контроль, тогда я могу с облегчением сказать, что добился поставленной цели.

Вступление

Готовы ли вы к революционному изменению своего тела?

Добро пожаловать в «Десятидневную диетическую программу детоксикации»!

В предыдущей своей книге я рассказал о шестинедельном плане с доказанной эффективностью для предупреждения, лечения диабета и преддиабетных состояний и даже полного избавления от него. Миллионы людей были поражены тем, насколько легко им удалось избавиться от повышенного уровня сахара в крови. В то же время моя программа заставила их обмен веществ работать на повышенных оборотах, позволив им запросто избавиться от надоедливого жира в области живота.

Теперь же я готов представить вам первый **ускоренный** план, который позволит избавиться от пяти килограммов лишнего веса и полностью перезапустить организм *всего за десять дней*. За счет грамотного сочетания чудодейственных продуктов питания и практических методик мы с вами положим конец беспределу гормонов, которые способствуют накоплению телесного жира, успокоим воспалительный процесс, также способствующий набору лишних килограммов, и усовершенствуем естественные механизмы детоксикации организма. Вы будете худеть с потрясающей скоростью и простотой – и поддерживать нормальный вес на протяжении всей дальнейшей жизни, руководствуясь предложенными рекомендациями и стратегиями для получения максимального результата.

С помощью «Десятидневной диетической программы детоксикации» мы с вами избавимся не только от нежелательных килограммов. Это наш шанс исцелить организм *на всех уровнях*. Да, вы действительно похудеете на пять килограммов, однако помимо этого обнаружите, что у вас стало больше сил и энергии, настроение и сон заметно улучшились, а различные хронические проблемы, среди которых боли в суставах, расстройства пищеварения, аутоиммунные заболевания, головные боли, ухудшение памяти и заторможенность сознания, синуситы и всевозможные аллергические реакции, да даже угревая сыпь, экзема и псориаз, стали беспокоить значительно реже или вовсе исчезли. Может даже повыситься либидо и улучшиться половая функция.

Как объясняется такая универсальность моей программы? Просто то, **от чего мы болеем, в то же время делает нас толстыми, а то, от чего толстеем, делает нас больными**. Позвольте объяснить эту взаимосвязь. Здоровье – это состояние гармонии, в то время как болезнь – состояние дисгармонии. Когда вы начинаете набирать лишний вес, особенно смертельно опасный жир на животе, то биологическое состояние вашего организма теряет гармонию, увлекая вас в нестабильную и нездоровую зону болезни, из-за чего вы становитесь еще толще.

Все больше и больше врачей соглашаются со мной во мнении, что само понятие «болезнь» воспринимается в корне неправильно. Мы распознаем болезнь только тогда, когда видимые симптомы или результаты нашего анализа крови набирают определенный уровень. Так, например, натошак уровень сахара в крови 98 мг/дл (5,4 ммоль/мл) считается нормальным, в то время как значение 101 мг/дл (5,6 ммоль/мл) характеризует уже преддиабетное состояние. Если уровень сахара 124 мг/дл (6,8 ммоль/мл), то у вас преддиабетное состояние, однако уже при показателе 127 мг/дл (7,1 ммоль/мл) речь идет о диабете II типа. Это полный абсурд.

Дисбаланс затрагивает всю среду вашего организма целиком, и чем дальше заходит эта разбалансированность, тем больше появляется проблем. Многие люди сталкиваются с полным набором неприятных симптомов, болезней и расстройств: ожирение, диабет, повышенное кровяное давление, повышенный уровень холестерина в крови, артрит, депрессия, кислотный рефлюкс, слизистый колит, аутоиммунные болезни, астма и т. д.

Я называю свой врачебный подход к медицине холистическим², потому что имею дело с пациентами, у которых присутствует «полный набор» проблем. Приступая к лечению своих пациентов, я частенько замечаю, что их различные жалобы на здоровье на самом деле не такие уж и независимые друг от друга проблемы. Все они связаны и развиваются под воздействием нескольких общих факторов: неправильное питание, малоподвижный образ жизни, нехватка отдыха и социальных взаимодействий, а также повышенный уровень токсичности в организме.

Функциональная медицина обнаружила, что все взаимосвязано – вот почему такую медицину называют *системной*. Ваш организм – это единая и независимая система. Поэтому, как только вы доберетесь до первопричины проблемы, множество связанных между собой симптомов исчезают, даже если каждым из них в отдельности никто и не занимался. Это медицина, которая лечит не симптомы, а изначальную причину проблем со здоровьем. Это медицина, которая занимается всем вашим организмом как единой системой, а не отдельными участками тела, где сосредоточены симптомы. Связав все в единое целое, мы сможем найти путь к здоровью и хорошему самочувствию.

Рассмотрим такую взаимосвязь на примере веса: те же самые факторы, которые вызывают появление неприятных симптомов, способствуют развитию ожирения, преддиабетных состояний и самого диабета. К этим факторам относятся воспаление, нарушение гормонального баланса, отягощение токсинами и т. д. Помните, что все они связаны между собой, так что у вашей проблемы избыточного веса скорее всего те же самые корни, что и у других неприятностей со здоровьем.

Следуя нашей программе, вы сможете понять, как именно ваше питание, образ жизни, активность, количество отдыха и даже мысли могут быстро привести к противоположным результатам: создать либо условия для восстановления организма, либо токсичную среду внутри тела, подготовить благоприятную почву либо для избавления от лишних килограммов, либо для их набора.

Если человек отравляет свой организм, то становится больным и толстым.

Для того чтобы оценить базовый уровень своих симптомов, которые являются индикатором токсичности и воспаления в организме, предлагаю заполнить приведенный ниже опросник по токсичности перед началом «Десятидневной диетической программы детоксикации» и после ее завершения. Это поможет вам связать все воедино и разглядеть взаимосвязи в своем организме, а также собственными глазами увидеть, как всего через десять дней ваш организм продемонстрирует кардинальное уменьшение болезненных симптомов и всех проблем со здоровьем.

У людей, прошедших «Десятидневную диетическую программу детоксикации», неприятные симптомы уменьшаются в среднем на 62 %. Только подумайте об этом: на свете нет лекарства, которое смогло бы настолько снизить проявление этих симптомов всего за какие-то десять дней! Но стоит вам заняться лечением всего организма целиком, а не симптомов в отдельности, как может произойти невероятное исцеление и потеря лишнего веса.

² Холистической медициной называют область альтернативной медицины, которая фокусируется на «всем человеке», а не только на болезни.

Как у вас со здоровьем? Опросник для определения уровня токсичности

В графе «до» оцените каждый из перечисленных ниже симптомов, основываясь на своем самочувствии за последние 30 дней. Вы снова пройдете этот опросник после завершения «Десятидневной диетической программы детоксикации», однако особенно важно посчитать свои очки сейчас, до того, как вы приступите к программе. Без этих отправных данных вам может быть трудно оценить то, насколько результаты «после» отличаются от тех, что были «до».

Шкала очков:

- 0 – никогда или почти никогда не было этого симптома.
- 1 – иногда случается, но проявляется не очень сильно.
- 2 – иногда случается и сильно беспокоит.
- 3 – часто случается, беспокоит не очень сильно.
- 4 – случается часто и проявляется очень сильно.

Пищеварение:

- _____ Тошнота или рвота
- _____ Понос
- _____ Запор
- _____ Вздутие живота
- _____ Отрыжка или газообразование
- _____ Изжога
- _____ Желудочные или кишечные боли

Итого до: _____

Итого после: _____

Уши:

- _____ Зуд в ушах
- _____ Боли в ушах, ушные инфекции
- _____ Выделения из ушей
- _____ Звон в ушах, потеря слуха

Итого до: _____

Итого после: _____

Эмоции:

- _____ Перепады настроения
- _____ Чувство тревоги, беспокойства или неврозы
- _____ Чувство злости, раздражения или проявления агрессии
- _____ Депрессия

Итого до: _____

Итого после: _____

Уровень энергии/активности:

- _____ Усталость, медлительность
- _____ Апатия, сонливость
- _____ Гиперактивность

_____ Возбужденное состояние

Итого до: _____

Итого после: _____

Глаза:

_____ Зуд в глазах или слезящиеся глаза

_____ Опухшие, покрасневшие или слипающиеся веки

_____ Темные круги или мешки под глазами

_____ Сужение поля зрения или нечеткое зрение
(без учета близорукости или дальнозоркости)

Итого до: _____

Итого после: _____

Голова:

_____ Головные боли

_____ Слабость

_____ Головокружение

_____ Бессонница

Итого до: _____

Итого после: _____

Сердце:

_____ Нерегулярный или скачкообразный сердечный ритм

_____ Быстрое сердцебиение или перебои в сердечной
деятельности

_____ Боль в груди

Итого до: _____

Итого после: _____

Суставы/мышцы:

_____ Острые или ноющие боли в суставах

_____ Скованность движений

_____ Острая или ноющая боль в мышцах

_____ Чувство мышечной слабости или усталости

Итого до: _____

Итого после: _____

Легкие:

_____ Чувство стеснения в груди

_____ Астма, бронхит

_____ Одышка

_____ Проблемы с дыханием

Итого до: _____

Итого после: _____

Умственная деятельность:

_____ Проблемы с памятью

- _____ Рассеянность, плохое восприятие информации
- _____ Проблемы с концентрацией внимания
- _____ Проблемы с координацией движений
- _____ Нерешительность
- _____ Заикание
- _____ Невнятная речь
- _____ Пониженная обучаемость

Итого до: _____

Итого после: _____

Рот/горло:

- _____ Хронический кашель
- _____ Рвотные движения, потребность часто прочищать горло
- _____ Хриплое горло, потеря голоса
- _____ Распухшие или бледные язык, десны или губы
- _____ Афтозный стоматит

Итого до: _____

Итого после: _____

Нос:

- _____ Забитый нос
- _____ Синусит
- _____ Сенная лихорадка (поллиноз)³
- _____ Чрезмерное выделение слизи
- _____ Приступы чихания

Итого до: _____

Итого после: _____

Кожа:

- _____ Угревая сыпь
- _____ Крапивница, сыпь или сухость кожи
- _____ Выпадение волос
- _____ Горячие приливы
- _____ Чрезмерная потливость

Итого до: _____

Итого после: _____

Вес:

- _____ Обжорство
- _____ Нездоровая тяга к некоторым продуктам питания
- _____ Чрезмерный вес
- _____ Компульсивное переедание
- _____ Задержка жидкости в организме (отеки)
- _____ Недовес

Итого до: _____

Итого после: _____

³ Сезонная аллергия на пыльцу растений.

Другое:

_____ Частые болезни

_____ Частое мочеиспускание

_____ Генитальный зуд или выделения

Итого до: _____

Итого после: _____

Общий итог до: _____

Общий итог после: _____

Ключи к опроснику:

Оптимальное здоровье – менее 10 баллов.

Незначительный уровень токсичности – от 10 до 50 баллов.

Средний уровень токсичности – от 50 до 100 баллов.

Высокий уровень токсичности – более 100 баллов.

Зачем нужна программа детоксикации?

Если у вас избыточный вес, то велика вероятность, что вы испытываете нездоровое пристрастие к еде. Однако позвольте мне остановиться прямо здесь и сказать, что я вас ни в чем не виню. Вы не обжора, у вас нет проблем с силой воли, и все ваши самоуничужения по поводу ваших отношений с питанием не имеют под собой абсолютно никакой почвы. Дело в том, что ваши гормоны, вкусовые рецепторы и химические реакции вашего головного мозга оказались во власти пищевой промышленности. И говорю это не в метафорическом смысле – **производители продуктов питания завладели вами на биологическом уровне**. Вы оказались на крючке, стали кем-то вроде наркомана, подсевшего на самый ужасный, самый смертельный «наркотик» на планете – сахар и все, что превращается в сахар в вашем организме. Вот почему вам нужно пройти курс детоксикации.

Индустрия производства продуктов питания с триллионами долларов годового оборота является самым крупным «наркодилером». Именно на ней лежит ответственность за десятки миллионов смертей ежегодно. Она выкачивает огромные средства из мировой экономики за счет растраты человеческого и природного ресурсов. Я понимаю, что это звучит слишком жестко и преувеличенно, но все же послушайте меня. Когда вы поймете, какие могущественные силы принимают участие в развитии у населения зависимости от еды, вы больше никогда не сможете прежними глазами смотреть на диетическую колу, сухарики, чипсы, печенье и булочки.

Нам необходимо признаться в своей зависимости перед самим собой. Нам нужно серьезное решение, которое глубоко затронет проблему продуктов, предлагаемых нам в супермаркетах, ресторанах, школьных и рабочих столовых. Нам надо решение, которое сможет повлиять на политику сельского хозяйства, на рекламу и реализацию продуктов питания, на предлагаемые людям рекомендации по правильному питанию, а также на подготовку врачей для системной диагностики болезней и соответствующего лечения пациентов.

Однако первым делом необходимо, чтобы вы отвоевали свое собственное здоровье. И я здесь для того, чтобы помочь вам с этой задачей.

Чтобы освободиться от вызывающих зависимость веществ и перепрограммировать биологию своего организма, вам необходимо пройти детоксикацию, очистить свой организм. Теперь-то мы знаем, что **сахар вызывает более сильную зависимость, чем алкоголь, кокаин или даже героин (это научно доказано)**. И если вы планируете переключиться с него на диетические газированные напитки, учтите следующее: искусственные подсластители могут вызывать еще более сильную зависимость, чем обычный сахар. Когда лечат алкоголиков или людей с зависимостью от кокаина, то им не говорят «соблюдать умеренность» и не рекомендуют ограничиваться одним бокалом пива или одной дорожкой кокаина в день. Понятно, что таким людям необходимо полностью очистить свое тело и мозг от наркотических веществ. В идеале сделать это надо с помощью тщательно продуманной программы, которая поможет процессу детоксикации.

Всего через десять дней, когда вы пройдете процесс детоксикации, вы сможете очиститься как в физическом, так и в эмоциональном плане.

Такую программу я предлагаю в этой книге. Вы обретете уверенность в том, что *в ваших силах* вновь взять ситуацию под контроль, вернуть хорошее самочувствие, а также раз и навсегда изменить свою жизнь.

Но что, если вы решили попробовать эту диету только ради того, чтобы немного похудеть и соблюсти данное себе на Новый год обещание? Это тоже приемлемый подход.

Каждому хочется хорошо выглядеть! Волшебство «Десятидневной диетической программы детоксикации» заключается в том, что вы в конечном счете будете не только потрясающе выглядеть, но и начнете прекрасно себя чувствовать – возможно, лучше, чем вы могли себе представить.

При этом уточню, что «Десятидневная диетическая программа детоксикации» не является каким-то волшебным лекарством или навороченной и хитроумной программой для похудения. Это способ избавления от пищевой зависимости, создания оптимального здоровья и быстрого, долгосрочного похудения, основанный на чисто научном подходе. Программа предназначена для каждого, кто хочет испытать на себе, что такое по-настоящему хорошее здоровье. Самое удивительное, что для большинства людей все эти изменения возможны через каких-то десять дней.

Опять-таки, я прекрасно понимаю, что вы можете не поверить, будто такое возможно. Да вам и не нужно верить. Все, что от вас требуется, – это просто попробовать мою программу, чтобы самостоятельно убедиться, насколько быстро организм восстанавливается и избавляется от лишних килограммов, стоит ему дать то, что по-настоящему нужно.

Большинство моих пациентов говорят: «Доктор Хайман, я и не знал, насколько плохо я себя чувствовал, пока не начал чувствовать себя так невероятно хорошо». После завершения «Десятидневной диетической программы детоксикации» вы, вероятно, скажете то же самое.

Попробовать эту программу может каждый человек независимо от мотиваций. И тот, кто недоволен своим здоровьем, и тот, кто недоволен своей фигурой, и тот, кому просто любопытно. Такой опыт будет полезен для всех!

Как пользоваться этой книгой

Позвольте мне сделать краткий обзор книги.

В первой части я объясню природу пищевой зависимости, а также то, каким образом биология вашего организма оказалась в заложниках у пищевой промышленности. Я помогу вам изменить отношение к питанию, развеяв мифы, из-за которых люди остаются толстыми и больными, а также помогу обрести свободу от вредной еды.

Во второй части я изложу, как устроена программа: что потребуется делать в ее рамках, чем вы будете питаться, кто вам в этом поможет, как вы будете следить за своими успехами, а также как сможете избавиться от вредных продуктов и добавить в рацион полезные, которые помогут вам без лишних усилий поправить здоровье и похудеть.

В третьей части я проведу вас через подготовительный этап, в рамках которого вы сделаете пять простых шагов, чтобы подготовиться к программе: освободите от токсиносодержащих продуктов свою кухню; пополните продуктовые запасы; избавьтесь от кофеина, алкоголя и сахара; настройтесь на нужную волну; проведете все необходимые измерения пропорций своего тела.

В четвертой части я поделюсь с вами беспроигрышным пошаговым планом для каждого из десяти дней программы. Вы получите расписание на каждый день, а также подробнее узнаете про все компоненты своей программы, которые, если использовать их совместно, помогут вам быстро восстановить здоровье и похудеть. Этот план предназначен для того, чтобы вы могли как можно глубже погрузиться в процесс детоксикации, чтобы вам было как можно проще избавиться от своих неправильных привычек, на смену которым непременно придут новые, полезные для здоровья, чтобы вы могли до конца жизни радоваться своему успеху.

В пятой части вы узнаете, как легко и благополучно перейти к долгосрочному персонализированному плану, который удовлетворит ваши индивидуальные потребности.

В шестой части я расскажу про то, как вы можете помочь решить проблемы, связанные со здоровьем и лишним весом. Вы узнаете, как сделать свой вклад в преодоление сложившегося кризиса здравоохранения, который неизбежно затрагивает наших близких и знакомых и всех остальных жителей планеты. Вы также откроете для себя, как участие в этой набирающей силы революции здравоохранения может помочь вам напрямую. В шестой части приведены конкретные идеи, с помощью которых вы можете приступить к совместной борьбе за здоровье человечества.

Седьмая часть содержит план питания и рецепты, разработанные для «Десятидневной диетической программы детоксикации». Вы найдете здесь рецепты простых в приготовлении и удивительно вкусных блюд, которые сможете готовить каждый день. Вам на выбор предоставляются два плана питания: «Основной план» включает в себя простые блюда, с которыми справится любой новичок в кулинарном деле, в то время как «Расширенный план» предназначен для тех, кто готов потратить на приготовление любимых блюд дополнительное время, а также открыт для экспериментов с новыми вкусами и идеями. Я также поделюсь с вами рекомендациями по приготовлению простейших, но не менее вкусных блюд из овощей и белковых продуктов, которые вы можете использовать в качестве заменителя основных блюд, когда у вас совсем не будет времени.

Предостережение: необходимо проконсультироваться с врачом.

Перед тем как вы приступите к выполнению программы, я должен сделать серьезное предостережение. Она настолько эффективна, что всего за один-два дня уровень сахара в крови и кровяное давление могут очень сильно упасть. Если вы принимаете лекарства (в

том числе инсулин или таблетки от повышенного давления), то о вашей новой программе следует поставить в известность врача и с его помощью тщательно следить за давлением и уровнем сахара в крови, чтобы при необходимости скорректировать дозировку препаратов. Слегка завышенные значения уровня сахара в крови или кровяного давления на протяжении недели не несут за собой практически никакой опасности (при условии что уровень глюкозы ниже 300 мг/дл (16,6 ммоль/л), а кровяное давление не превышает 150/100 мм рт. ст.), в то время как резкое снижение уровня сахара или давления способно поставить вашу жизнь под угрозу. Так что обязательно поговорите с врачом перед тем, как пускаться в этот путь.

Пара слов о диабете

Каждый раз, когда в этой книге упоминается диабет, имеется в виду разновидность этой болезни, связанная с неправильным образом жизни, – диабет II типа (который ранее называли диабетом взрослых). Его развитие происходит только при условии чрезмерного выделения инсулина в организме. Диабет I типа (ранее называемый детским) представляет собой аутоиммунное заболевание, не связанное с неправильным образом жизни. Его развитие происходит из-за недостатка инсулина в организме. Тем не менее соблюдение рекомендаций, приведенных в этой книге, а также в другой моей книге – «Решение проблемы сахара в крови», поможет лучше контролировать уровень глюкозы в организме и предотвращать осложнения даже при диабете I типа. На самом деле у многих больных этим видом диабета развивается не только дефицит инсулина в организме, но также и сопротивляемость действию этого гормона. У них может быть двойной диабет. Методика, изложенная в этой книге, поможет им избавиться от сопротивляемости инсулину, которая приводит к диабету II типа.

Часть первая. Наша жирная проблема

Глава 1. Почему мы проигрываем в сражении за стройную талию?

У нас на всех одна огромная жирная проблема.

Американцы стали чрезвычайно толстой нацией, и им никак не удастся решить проблему ожирения и лишнего веса. Неудачи просто преследуют их одна за другой. Почти 70 % жителей Америки подвержены избыточному весу. На самом деле у каждого второго американца есть то, что я называю диажирением, – широкий диапазон гормонального дисбаланса, начиная от незначительной сопротивляемости инсулину и заканчивая преддиабетным состоянием и даже полноценным диабетом II типа. Самое страшное то, что 90 % людей, имеющих такие серьезные проблемы со здоровьем, даже не подозревают об этом. Чтобы понять свое состояние, пройдите небольшой тест на следующей странице.

Стройные, худые люди в современном мире оказались в меньшинстве, и 30 % из них попадают в категорию «худощавые толстяки», как я их называю. Это означает, что формально они, может, не подвержены ожирению или избыточному весу и даже, может быть, выглядят со стороны стройными, однако внутри они заполнены жиром, а многие параметры их обмена веществ характерны для людей в преддиабетном состоянии и даже с ожирением: недостаток мышечной массы, хроническое воспаление, повышенный уровень триглицеридов, нехватка полезного холестерина, слишком большой уровень сахара в крови, а также повышенное кровяное давление.

Чтобы вам было проще понять, почему так много людей страдают от похожих проблем со здоровьем, я собираюсь подробно объяснить первопричину болезней, связанных с избыточным весом тела, и других хронических расстройств, ставших бичом современного общества. После этого я продемонстрирую, как вы можете, несмотря ни на что, добиться успеха в борьбе за свое здоровье, вернуть его, а вместе с ним и нормальный вес.

Есть ли у меня диажирение?

Если вы дадите утвердительный ответ по крайней мере на один из приведенных ниже вопросов, то вполне вероятно, что либо у вас уже есть диажирение, либо вы близки к нему.

- ◆ Были ли у вас в семье случаи диабета, болезней сердца или ожирения?
- ◆ Ваши предки не европейского происхождения (африканцы, азиаты, уроженцы островов Тихого океана, латиноамериканцы, индейцы, родом с Ближнего Востока)?
- ◆ У вас избыточный вес тела (индекс массы тела, или ИМТ, больше 25 кг/м^2)⁴
- ◆ Не слишком ли много у вас жира на животе? Ваша талия в обхвате больше 90 сантиметров для женщин и 100 – для мужчин?
- ◆ Есть ли у вас тяга к сахару и простым углеводам?
- ◆ Были ли у вас неудачные попытки похудеть с помощью диеты с низким содержанием жиров?
- ◆ Говорил ли вам врач, что у вас слегка завышенный уровень сахара в крови (более 100 мг/дл, или 5,5 ммоль/л)?
- ◆ У вас повышенный уровень триглицеридов (более 100 мг/дл) или заниженный уровень ЛВП (полезного холестерина) (менее 50 мг/дл)?

⁴ Индекс массы тела рассчитывается по формуле: m/h^2 , где m – масса тела в килограммах, h – рост в метрах.

- ◆ У вас есть сердечно-сосудистые заболевания?
- ◆ У вас повышенное кровяное давление?
- ◆ Вы ведете малоподвижный образ жизни (выполняете физические упражнения менее чем по 30 минут в день четыре раза в неделю)?
- ◆ Вы страдаете бесплодием, заниженным либидо или нарушением половой функции?
- ◆ Для женщин: у вас был гестационный диабет или синдром поликистозных яичников?

Почему нас преследуют неудачи?

Почему же почти 1,5 миллиарда людей по всему миру – по современным оценкам, это число в 2015 году составляет 2,3 миллиарда – подвержены избыточному весу? Почему так много людей продолжают есть продукты, которые, как им известно, вредны для здоровья? Продукты, которые способствуют набору лишних килограммов, которые усугубляют хронические симптомы и ухудшают самочувствие, приводят к появлению неприятной тяжести в животе и чувству вины. Почему кому-то вообще приходит в голову выбирать продукты, которые, как всем прекрасно известно, медленно, но верно разрушают наши жизни?

Ответ прост. Все дело в зависимости. Мы – планета людей, зависимых от пищи. Производители продуктов питания посадили нас на крючок, постоянно подсовывая свою невероятно приятную на вкус, но прошедшую процесс сильнейшей технологической обработки и вызывающую зависимость готовую пищу, которая вносит сумятицу в естественные химические процессы нашего головного мозга, нанося непоправимый вред нашим талии и здоровью.

Даже если вы много раз пробовали различные диеты и не добивались значимых результатов, не отчаивайтесь. Во время прохождения моей десятидневной диетической программы детоксикации с вами должно случиться чудо. Попробуйте! Что вы теряете?

Молочные коктейли в качестве убедительного доказательства

Наука как никогда близко подошла к точному описанию механизма развития пищевой зависимости. Я уже упоминал, что пристрастие к еде имеет много общего с наркоманией. В «Американском журнале клинического питания» недавно были опубликованы результаты одного влиятельного исследования, которое доказало, что продукты с высоким содержанием сахара и большим гликемическим индексом вызывают привыкание точно так же, как кокаин или героин.

Доктор Дэвид Людвиг вместе с коллегами из Гарвардского университета доказали, что пища с высоким содержанием сахара, которая способствует скачкообразному росту уровня глюкозы в крови и тем самым характеризуется большим гликемическим индексом, активирует особый отдел головного мозга, именуемый предлежащим ядром (лат. *nucleus accumbens*), который влияет на такие распространенные виды зависимостей, как наркотическая и пристрастие к азартным играм. Это центр удовольствия нашего мозга, который в случае активации вызывает приятные ощущения и заставляет нас идти на все, чтобы испытать их снова и снова.

Предыдущие исследования уже показали, как включается эта область головного мозга в ответ на соответствующие изображения или при употреблении участником эксперимента сладкой, готовой или попросту вредной пищи. Неполнота сделанных выводов обусловлена тем, что в этих исследованиях сравнивались слишком разные продукты. Если сравнивать

малиновый чизкейк с отварными овощами, то существует много причин для того, чтобы центр удовольствия срабатывал именно на чизкейк, а не на овощи. У чизкейка и вкус более приятный, и выглядит он куда привлекательнее. Разумеется, полученные данные несут определенный научный интерес, однако они не доказывают развития зависимости.

Новое же исследование взяло на себя непростую задачу раскрыть физиологию развития зависимости от сахара во всей красе. Чтобы быть максимально уверенными в полученных результатах, а также не оставить ни малейшего шанса для критики (которую потоком извергают представители индустрии производства пищевых продуктов в ответ на любые исследования, выставяющие их товары в нелестном свете), ученые провели рандомизированное контролируемое двойное слепое исследование, разработав для него самый строгий протокол испытаний.

Они взяли 12 мужчин с избыточным весом или ожирением в возрасте от 18 до 35 лет и дали каждому по молочному коктейлю с пониженным содержанием сахара и низким гликемическим индексом (37). Четыре часа спустя они измерили активность лежащего ядра головного мозга, которое отвечает за развитие зависимости. Кроме того, были проведены измерения уровня сахара в крови и степени голода участников.

Десять дней спустя они пригласили тех же самых людей для повторной дегустации молочных коктейлей, однако в этот раз коктейли были заменены на другие. Эти были сделаны так, чтобы ничем не отличались по вкусу, внешнему виду, а также и по всем остальным параметрам, за исключением того, насколько быстро они приводили к росту уровня сахара в крови. В отличие от молочных коктейлей из первого эксперимента у второй партии были повышенное содержание сахара и высокий гликемический индекс (84).

Обе партии молочных коктейлей не только обладали одинаковым вкусом и текстурой, они еще и содержали идентичное количество калорий, белков, жиров и углеводов. Участники никак не могли отличить эти коктейли друг от друга. Им никто не говорил, какие именно молочные коктейли им предлагают, а их вкусовые рецепторы не чувствовали между ними никакой разницы. Только вот мозг не проведешь.

Каждому участнику была проведена компьютерная томография головного мозга, а также был сделан анализ крови на содержание глюкозы и инсулина после употребления ими молочного коктейля из каждой партии. Реакция у всех была одна и та же без исключений: молочный коктейль с повышенным содержанием сахара и высоким гликемическим индексом приводил к более резкому скачку уровня глюкозы и инсулина, а на протяжении последующих четырех часов всем участникам хотелось есть гораздо сильнее, чем после первого эксперимента.

Эта часть полученных в ходе исследования данных мало кого могла удивить – во многих предыдущих работах были описаны идентичные результаты. Революционным же было следующее открытие: при употреблении коктейля с повышенным гликемическим индексом лежащее ядро было в «небывалом восторге». После же употребления напитка с низким гликемическим индексом лежащее ядро не проявляло такого живого интереса. Эта закономерность наблюдалась у всех участников эксперимента и имела высокую статистическую значимость.

Исследованию удалось доказать две вещи. Во-первых, организм по-разному реагирует на представленные в различном виде калории, даже если продукты ничем не отличаются между собой по содержанию белков, жиров и углеводов (а также по вкусу). Во-вторых, **продукты, которые приводят к скачкам уровня глюкозы в крови, вызывают зависимость на физиологическом уровне.**

Так что это настоящая зависимость. Она является одной из первопричин того, почему многие люди болеют и страдают от избыточного веса. Они попросту не могут выбраться из порочного круга, образованного их нездоровой тягой к вредной пище. Они едят сладкую

пищу, которая приводит к скачкообразному увеличению уровня глюкозы в крови, и центр удовольствия в головном мозге активизируется. Это приводит к тому, что им хочется съесть еще что-нибудь подобное, и люди отправляются за очередной «дозой» вещества, которое вызывает такую «эйфорию». Они не в силах что-либо поделать с «намертво зашитой» в мозге реакцией на приятные ощущения. Не удивительно, что так много людей попадают в эту хитрую ловушку!

Есть ли у вас пищевая зависимость?

Моя подруга и коллега Келли Браунелль, доктор философии, работая в Центре по изучению ожирения и пищевой безопасности при Йельском университете, основываясь на научных данных, разработала опросник по питанию, который поможет вам понять, страдаете ли вы пищевой зависимостью. Перед вами несколько ключевых показателей, характеризующих зависимость от сахара, мучных изделий и готовых продуктов, прошедших сильную технологическую обработку. Чем чаще и интенсивнее вы сталкиваетесь с перечисленными ощущениями и моделями поведения, тем сильнее выражена ваша зависимость:

1. Некоторые продукты вы едите даже тогда, когда не испытываете голода, просто потому, что вас непреодолимо к ним тянет.

2. Вы переживаете по поводу необходимости ограничить себя в некоторых продуктах питания.

3. Из-за переедания вы становитесь медлительным(ой) и уставшим(ей).

4. После того как вы позволите себе съесть слишком много каких-нибудь продуктов, некоторое время вы испытываете угрызения совести, вместо того чтобы спокойно общаться с семьей, друзьями, проводить время за работой или просто отдыхать.

5. У вас появляются такие симптомы синдрома отмены, как волнение и беспокойство, стоит вам отказаться от некоторых продуктов (в эту категорию не входят такие кофеиносодержащие напитки, как кофе, чай и энергетики).

6. Ваше поведение по отношению к питанию вызывает у вас сильные душевные страдания.

7. Проблемы, связанные с едой и питанием, снижают вашу способность эффективно выполнять повседневные дела и задачи (на работе, в учебе, в общении с близкими и друзьями). Однако вы продолжаете питаться подобным образом, несмотря на наличие таких серьезных негативных последствий.

8. Вам приходится съедать все больше и больше любимых продуктов, чтобы испытать хоть какие-то приятные ощущения или снизить отрицательные эмоции.

Если вы узнали в этих строках себя, не стоит поднимать панику. Вы не одиноки. Миллионы людей по всему свету угодили вместе с вами в ловушку пищевой зависимости. В этой книге вы откроете для себя способ выбраться из плена своей физиологии и обрести долгожданную свободу от еды.

Как мы до этого докатились?

Правительство США, Организация Объединенных Наций, Всемирная организация здравоохранения – все безуспешно пытаются решить эту жирную проблему, которая ответственна за 80 % расходов на здравоохранение и за следующие 20 лет высосет из мирового бюджета ни много ни мало 47 триллионов долларов США. Национальные институты здравоохранения США ежегодно тратят по 800 миллионов долларов на попытки найти «причину» повального ожирения. Тем не менее, даже несмотря на такое повышенное внимание к этому вопросу, нас продолжают преследовать неудачи в попытках его решить.

Причин на самом деле множество. Пищевая индустрия винит во всем недостаточный уровень активности и малоподвижный образ жизни. Родители обвиняют школу, а школа – родителей. Правительство же не винит никого, так как боится потерять деньги лоббистов и производителей.

Производителям продуктов питания выгодно, чтобы мы поверили, будто ожирение является результатом неправильного выбора, который человек делает в своей жизни. Следствие следующее: люди становятся толстыми потому, что они ленивые и прожорливые, а не из-за того, что их физиология оказалась мастерски завлечена обманным путем в зависимость от токсичной еды, производимой гигантами пищевой промышленности. «Стоит нам начать более ответственно подходить к собственной жизни, – уверяют проплаченные пищевой индустрией «специалисты», – и проблема будет решена. Не существует хороших или плохих продуктов питания, все дело в умеренности или отсутствии таковой. Конечно же, помимо этого, всем нам следует немного больше заниматься спортом».

Чего они не объясняют, так это того, что для сжигания калорий, содержащихся в поллитровой бутылке сладкой газировки, необходимо пройти пешком более 7 километров. Чтобы сжечь калории из одной двойной порции блюда в ресторане быстрого питания, необходимо пробежать по 6,5 километра в день – каждый день – в течение недели. И это не говоря о том, что благодаря гениальной способности индустрии быстрого питания производить еду, которая вызывает зависимость, после той самой двойной порции вам вскоре захочется съесть еще одну такую же.

Поиск виноватых действительно является не самым эффективным способом решения проблемы. Тем не менее я убежден, что каждому из нас будет полезно осознать, что по настоящему вина за наши проблемы с лишним весом и здоровьем лежит не столько на нас, ставших по своей небрежности зависимыми от готовых продуктов питания, сколько на производителях этих продуктов, которые специально разрабатывают их такими, чтобы они вызывали привыкание.

Состояние здоровья современных людей становится все хуже и хуже.

И это происходит не только из-за экологии и образа жизни, в первую очередь виной тому неправильное питание.

Гиганты пищевой индустрии – «наркодилеры»

За последние несколько десятилетий мы стали свидетелями появления целого нового поколения ученых – технологов пищевой отрасли. Их задача заключается в том, чтобы разрабатывать вызывающие привыкание чрезвычайно вкусные готовые продукты питания, чтобы работодатели (гиганты пищевой индустрии) заполучили как можно большую долю рынка.

Основной целью этих ученых-технологов является разработка таких продуктов питания, которые максимально активируют «точку счастья» – механизм вознаграждения (внутреннего подкрепления), приводящий к развитию зависимости, который заставляет вас покупать одни и те же продукты снова и снова. Используя различные химические вещества и соединения, специалисты искусственным путем усиливают некоторые вкусы и ароматы, подавляя при этом остальные, а также меняют химическую структуру жиров, чтобы придать им более приятную для пережевывания консистенцию. Конечная цель у них одна – создать такие вкусовые ощущения, которые бы казались человеку опьяняюще привлекательными, и сколько бы он ни съел предложенного продукта, ему всегда казалось бы мало.

Если бы производители продуктов питания создали вызывающую зависимость еду по чистой случайности, ревностно стремясь улучшить ее рецептуру, то можно было бы это запросто понять и ожидать от них, что они исправят подобное упущение. К сожалению,

такие продукты появляются не случайно, а становятся плодами многолетней работы специалистов.

Гиганты пищевой индустрии расходуют на оплату работы ученых-технологов миллионы и нанимают «специалистов по привыканию к пище», чтобы у потребителей неминуемо появилась непреодолимая тяга к их «дьявольским наркотикам», к талантливо замаскированным под лакомства сахару, жирам и соли. Эдакие «леденцы на палочке с героином».

Возможно, вы подумаете, что у меня паранойя. Тогда послушайте, что скажет Майкл Мосс – лауреат Пулитцеровской премии, талантливый журналист и автор книги «Соль, сахар и жир», в которой он снимает завесу тайны с козней производителей продуктов питания, лично проведя дотошные интервью и тщательные исследования секретных документов этих компаний. Это произведение показывает, насколько методично производители вносили изменения в наши продовольственные ресурсы нам же во вред. Мосс обвиняет практически всех без исключения гигантов пищевой индустрии и их продукцию, в том числе Kraft, Coca-Cola, Lunchables, Kellogg, Nestlé, Oreos, Cargill и Capri Sun. (Приблизительно 12 компаний контролируют практически всю индустрию производства продуктов питания. Пугает то, что теперь они скупили большинство небольших компаний, выпускающих органическую и натуральную пищу.)

Гиганты пищевой индустрии пользуются для продажи своей продукции теми же методами, что и гиганты табачной промышленности, которые делают сигареты «полезнее для здоровья» за счет таких уловок, как угольные фильтры, пониженное содержание смолы и никотина. Они наклеивают на производимую еду похожие ярлыки: «с пониженным содержанием жира» или «пониженным содержанием соли», – однако полезнее для здоровья продукты от этого не становятся (это все та же псевдоеда, вызывающая сильную зависимость). Не идите у них на поводу. Даже в порции томатного соуса Prego содержатся две чайные ложки сахара – больше, чем в двух печеньях Oreo.

Лидирующие компании – производители продуктов питания нацеливаются на детей, которые приблизительно до восьми лет не отличают телевизионную рекламу от обычных ТВ-шоу. Двухлетний ребенок, который еще только учится разговаривать, может запросто зареветь в супермаркете, требуя у родителей купить продукты каких-то конкретных брендов, рекламу которых он видел по телевизору. Это пугает не на шутку, ведь большинство тех же хлопьев для завтрака, которые подсовывают ничего не подозревающим детям, на три четверти состоят из сахара, даже те, что гордо именуются «произведенными из цельных злаков». Какой же это завтрак. Это десерт! Производители хлопьев для завтрака просто добавили надпись «из цельных злаков» после того, как правительство рекомендовало нам есть больше цельных злаков.

Хороший маркетинговый ход не делает изначально вредную для здоровья еду менее вредной. Это по-прежнему волк в овечьей шкуре. Еда намеренно делается такой, чтобы вызывать зависимость и нездоровую тягу к ней. Производители продуктов знают, что их товар – это самый настоящий «наркотик». Теперь об этом знаете и вы.

Пропаганда персональной ответственности

Правительство и производители продуктов питания раз за разом повторяют, словно заклинание, одни и те же слова: людям следует есть меньше, соблюдать «сбалансированный рацион питания» и больше заниматься спортом. Ну что, вам это помогло?

Пищевая зависимость – это проблема физиологического характера, а не эмоционального. Я впадаю в бешенство, когда вижу, как один пациент за другим винят себя в своих проблемах с лишним весом или в своем диабете. Да, каждый из нас делает свой выбор, и на каждого возложена личная ответственность за свою жизнь, однако ее оказывается недоста-

точно, когда мы уже в ловушке у производителей продуктов питания, пичкающих нас «ядовитым» сахаром и готовой едой.

Никто не хочет быть толстым. Если вы с детства не знаете, как выглядят овощи, потому что попросту никогда их не ели, если в школьных столовых нет ничего, кроме жаренной в кипящем масле еды, консервов и полуфабрикатов, если торговые автоматы там набиты исключительно сладкими газированными напитками и соками, а за пределами школы вас окружают магазинчики и торговые лавки, в которых вы каждый день по дороге домой можете купить себе огромный стакан кока-колы, то не удивительно, что вы привыкаете к подобному питанию, равно как и ваши вкусовые рецепторы.

Если каждый ресторан в округе подает гигантские порции блюд, представляющих собой искусно состряпанную смесь сахара, соли и жира, если ваша столовая на работе – это свалка «ядовитых» продуктов, то ваше желание оставаться здоровым обречено на провал. Если в вашем йогурте сахара содержится больше, чем в коле, причем вы об этом даже не подозреваете, а основным ингредиентом соуса «Барбекю» выступает высокофруктозный кукурузный сироп, то как у производителей продуктов питания хватает наглости тыкать в нас пальцами, уверяя, что в своих проблемах со здоровьем виноваты только мы сами, что это мы ведем себя безответственно?

Давление со стороны окружающих – штука действенная, и гиганты пищевой индустрии об этом прекрасно осведомлены. Они молятся на стремление людей есть и пить то же, что и окружающие, манипулируют потребителями, чтобы подсадить их на крючок. В 1970-х годах Соса-Сола выпустила рекламный видеоролик, в котором группа молодых людей исполняла песню, основным рефреном которой стала фраза: «Я бы хотел всему миру купить по кока-коле» («I'd like to buy the world a Coke»). Действительно, давайте посадим на эту отраву весь мир! Теперь Северная Корея и Куба – единственные страны на всем земном шаре, куда не поставляется кока-кола. Задание выполнено!

Мне попалась на глаза реклама 7Up 60-летней давности, в которой говорилось про кормление этой газировкой младенца. В тексте объявления с гордостью заявлялось, что 11-месячный ребенок далеко не самый юный потребитель их продукции. Реклама с изображением счастливого младенческого лица радостно сообщала нам:

«7Up настолько свежий, настолько натуральный напиток, что вы можете с чистым сердцем давать его даже младенцам.

К слову, мамы, если вашего малыша приходится заставлять пить молоко, попробуйте следующее: смешайте молоко в равных пропорциях с 7Up, медленно добавляя напиток в молоко. Это полезное для здоровья сочетание, которое обязательно придется вашему ребенку по вкусу!»

«Полезное для здоровья сочетание»? Да они с ума посходили?»

В наши дни маркетологи уже не осмеливаются делать такие громкие заявления, однако рекламные тексты от этого не стали менее действенными и эффективными. Помнится, в ординатуре я работал в отделении неотложной помощи, и одна женщина пришла на прием с семимесячным младенцем в коляске. Я обратил внимание, что ребенок пьет из бутылочки какую-то коричневую жидкость. Я поинтересовался у мамы, что она ему налила, и она ответила: «Кока-колу». Тогда я спросил: «Почему вы кормите ребенка кока-колой?!» Ее ответ поразил меня не меньше, чем сама ситуация: «Потому что она ему нравится!»

Еще бы ему не нравилось! Он был биологически запрограммирован на любовь к сахару и в свои семь месяцев уже попал в полную зависимость от него.

Если сладости и всякая дрянь открыто рекламируются и находятся в свободном доступе в практически каждой американской школе, равно как и в окружающих их магазинчиках, то разве можно винить детей в том, что за последние несколько десятилетий уровень детского ожирения вырос в три раза, а также в эпидемии диабета взрослых (то есть диабета II типа) среди тех, кому едва стукнуло семь?

Если мы с пеленок кормим собственных детей продуктами, вызывающими сильную зависимость, и они становятся ожиревшими подростками и взрослыми, которые не могут прожить и дня без подобной пищи, то как можно винить их в «безответственности»? Нас окружают порядка 600 тысяч различных готовых продуктов питания, подверженных сильной технологической обработке, 80 % из которых напичканы сахаром. Да большинство людей просто не успевают сделать выбор в пользу здоровой пищи (или даже задуматься об этом)! Производители продуктов питания, мастерски воздействуя на их вкусовые рецепторы, делают этот выбор за них.

Тем временем правительству и представителям пищевой индустрии по-прежнему безумно нравится идея о человеческой безответственности. Она позволяет производителям продуктов свободно распространять без всяческих ограничений свою вызывающую зависимость продукцию, а государству – избегать проведения рискованных с точки зрения политики социальных реформ. Но когда довольные компании получают баснословную прибыль, обманым путем заставляя людей покупать все больше и больше их продукции, которая разработана специально для стимуляции примитивного центра удовольствия нашего мозга и которая, как это было доказано учеными, приводит к ожирению, болезням сердца, диабету и раку, то мы не можем оставить это без внимания.

Когда правительство многих стран своей политикой и субсидиями в сельское хозяйство поддерживает увеличение ежедневного потребления калорий на человека (которое возросло в основном за счет высокофруктозного кукурузного сиропа, изготавливаемого из кукурузы и транс-жиров), то мы не можем просто с этим смириться.

Актриса и певица Тейлор Свифт со спокойной совестью рекламирует диетическую кока-колу, а баскетболист Коб Брайант – спортивный энергетический напиток «Gatorade». Что, если бы знаменитости становились лицом рекламных кампаний с многомиллиардным бюджетом, нацеленных на то, чтобы дети попробовали героин или крэк, обещая им при этом более счастливую, лучшую жизнь? Общественность непременно бы восприняла это в штыки. Тем временем никто не возмущен продвижением вызывающих зависимость продуктов питания и напитков...

Чтобы правительство, сельское хозяйство и производители продуктов питания взяли на себя ответственность и кардинально изменили политику, **необходимо, чтобы общество в целом радикально переосмыслило сложившуюся ситуацию.** Это задача, которая ложится на плечи каждого из нас, и различные способы принять участие в борьбе с произволом производителей продуктов я обозначил в разделе «Вернем наше здоровье» своей книги «Решение проблемы сахара в крови», а также в шестой части книги, которую вы держите в руках.

Тем временем было бы глупо надеяться, что компании – представители пищевой индустрии начнут действовать во вред собственным интересам или что государство решит взять под контроль производство вызывающих зависимость продуктов питания и положит конец коварным маркетинговым стратегиям. Нам необходимо как можно скорее освободиться от оков пищевой зависимости.

Несмотря на то что производители продуктов питания завладели нашими вкусовыми рецепторами, а также стали мастерски управлять химическими реакциями, протекающими у нас в мозге, я покажу вам надежный способ избавиться от нездоровой тяги к вредной пище, чтобы раз и навсегда положить конец своей пищевой зависимости. Вместе мы проведем чистку вашего организма от токсинов и поможем ему привести себя в нормальную форму.

Перед тем как приступить к активным действиям, мне хотелось бы, чтобы вы по настоящему поняли, как происходит развитие пищевой зависимости с научной точки зрения. Я хочу продемонстрировать вам, какому именно воздействию подверглась ваша физиология. Могу поспорить, что вы будете потрясены! Перед тем как вплотную приступить к программе, обязательно внимательно изучите эту главу. Чем больше вы будете знать про физиологические процессы (речь идет как о вызванной химическим путем нездоровой тяге к вредной пище, так и о том, насколько легко можно ее преодолеть), тем лучшего результата сможете добиться с помощью нашей программы. Вы сможете не только разобраться в том, почему эта программа детоксикации такая эффективная и чудодейственная, но также узнаете, как обезопасить себя от манипуляций со стороны производителей продуктов питания в будущем.

Более того, я приведу вам исчерпывающие доказательства того, что *в вашем избыточном весе вы не виноваты*. Всем прекрасно известно, что понимание и признание своей беспомощности перед лицом зависимости являются первыми шагами любой программы реабилитации. Нам тоже придется начать именно с этого. Затем уже мы будем лечиться.

Научная подоплека пищевой зависимости

Немного выше я уже упоминал Келли Браунелль, доктора философии, бывшего директора Центра по изучению ожирения и пищевой безопасности при Йельском университете. Она недавно прислала мне экземпляр своего нового пособия под названием «Еда и зависимость: полный справочник». Впервые в одном издании были собраны воедино все исследования, посвященные пищевой зависимости как главной причине ожирения и связанных с ним заболеваний в современном обществе. Мне бы хотелось поделиться с вами одними из самых поразительных находок доктора Браунелль.

Давайте разобьем их на две части: в первой вы узнаете о том, как пищевая зависимость влияет на наше поведение, а во второй – на нашу физиологию.

Поведение при пищевой зависимости, или «Вы просто не можете перестать есть»

У меня была зависимость от сахара и углеводов. Я не могла прожить и дня без чего-нибудь сладенького. Я была словно сахарным вампиром... Он был мне просто необходим! Тем временем я чувствовала, что если мне удастся продержаться без него несколько дней, то я и вовсе смогу избавиться от своей зависимости.

Я приступила к «Десятидневной диетической программе детоксикации» и была удивлена, что меня совсем не тянет к сладкому. План питания разработан настолько толково, что я не знала ни голода, ни лишнего волнения. Я была абсолютно спокойной, еда мне нравилась, и я не тосковала по тому, что ела раньше.

С каждым новым днем программы я все больше и больше чувствовала, что сама контролирую свое питание... что я больше не во власти у еды. Раньше я частенько думала: «Я знаю, что эта еда вредная для меня, знаю, что мне не следует этого есть, и тем не менее понимаю, что НЕ МОГУ от нее отказаться». Я просто не могла остановиться. Я не осознавала, что еда контролирует меня на физическом уровне и что моей силы воли, которая у меня всегда была недостаточной для того, чтобы этому противостоять. Я не отдавала себе отчета, насколько погрязла в зависимости от готовых продуктов питания. Правду говорят они в своей рекламе: «Остановиться невозможно!» Вы сидите и едите эту гадость, понимая, что этого делать

не стоит, однако ничего не можете с собой поделать. Я сразу же обратила внимание, что взяла свое питание под контроль, и это стало серьезным сдвигом в лучшую сторону.

Джеки Вудс

Как и любые другие наркотики, вызывающие привыкание, сахар и подвергнутые технологической обработке продукты питания вызывают временную эйфорию, после чего приятные ощущения идут на спад, и человек хочет повторить их, попадая таким образом в порочный круг злоупотребления. Как показывают проведенные на эту тему исследования, **люди, подверженные пищевой зависимости, ничем не отличаются от алкоголиков или кокаиновых наркоманов.** Их жизни все больше и больше выходят из-под контроля. По мере того как состояние здоровья ухудшается, они набирают лишний вес, начинают страдать от артрита, им становится сложно заниматься повседневными делами. Даже завязывание шнурков становится для них трудной задачей. В конечном счете у них развивается гипертония, диабет, они сталкиваются с сердечными приступами, инсультами и даже деменцией и депрессией.

Нарушение пищевого поведения мешает нормальной работе, учебе и даже взаимодействию с близкими. Только представьте: практически невозможно сосредоточиться на работе, когда вы полностью поглощены мыслями о том, чтобы в очередной раз угоститься конфетами, лежащими на столе коллеги. Сложно наслаждаться семейным торжеством, когда ваш мозг капризно требует от вас, чтобы вы взяли еще одну горсть чипсов с соусом.

Несмотря на желание положить этому конец и остановиться, люди с пищевой зависимостью не в состоянии противостоять своей жажде насыщения – даже если при этом понижают, какой эмоциональный или физический вред они наносят себе и своим близким подобным поведением. Они скрывают свою зависимость, переживают и становятся помешаны на идее о том, чтобы есть меньше, и все это на фоне постоянного стыда, душевного смятения и отрицания. Под покровом ночи они в одиночку съедают целый поднос кексов. «Это происходит так, словно кто-то берет мое тело под контроль, и я просто не могу перестать запихивать в себя еду. Я хочу, чтобы меня заперли. Я не могу так дальше жить», – говорят они.

А ведь суть в следующем: **ваше поведение находится во власти у вашей физиологии, и никак не наоборот.** Конечно, если вы решите намеренно съесть три упаковки рассыпчатого печенья с шоколадной крошкой, то это непременно изменит вашу физиологию. Однако в обычных ситуациях для большинства из нас именно наша биохимия диктует поведение.

Наше машинальное, автоматическое поведение контролируется примитивной частью мозга, неврологическим прибором, который достался нам от динозавров и других пресмыкающихся.

К примерам автоматического, рефлекторного поведения относятся поедание пищи, реакция «бей или беги», а также размножение. Это объясняет, почему мы сталкиваемся с такими серьезными проблемами в вопросах еды и отношений. С точки зрения этой примитивной части нашего мозга наше выживание зависит от стремления избежать боли (опасности) и поиска удовольствия (питание и секс) – это гарантия выживания. Когда случается какая-нибудь травма, то эта часть мозга оказывается в боевой готовности, заставляя нас быть чрезвычайно бдительными и защищая нас от будущих угроз. Этот механизм настолько действенный, что может даже привести к развитию полноценного посттравматического синдрома.

Когда вы «заваливаете» мозг сахаром, это приводит к резкому приливу приятных ощущений. Сила воли и ваш сознательный выбор не в состоянии противостоять этому первобытному стремлению к выживанию.

Физиология пищевой зависимости, или «Хватит винить в этом себя»

А вот и самое интересное. Исследование доктора Сержа Г. Ахмеда 2009 года под названием «Сахар такой же наркотик, как кокаин?», опубликованное в журнале «Еда и зависимость», доказало: зависимость от сахара в восемь раз сильнее, чем от кокаина. Когда я впервые об этом прочитал, я никак не мог поверить своим глазам. Тем временем в ходе этого тщательно проведенного исследования было обнаружено, что когда крысам на выбор предлагали внутривенное введение кокаина или сахара (в виде воды с добавлением искусственного подсластителя), то они всегда отдавали предпочтение сахару. Даже те крысы, у которых уже была кокаиновая зависимость, переключались на подслащенную воду. Когда вводимые дозы кокаина стали повышать, доведя их до значения чуть ниже того, которое бы вызвало у них припадок, крысы по-прежнему выбирали подслащенную воду.

Только задумайтесь об этом. Крысы предпочитали эквивалент диетической кока-колы уколу кокаина. Сладкий вкус сахара (в данном случае воссозданный с помощью искусственных сахарозаменителей) притягивает к себе сильнее, чем даже героин, зависимость от которого еще сильнее, чем от кокаина. Другие исследования, в ходе которых сравнивались столовый сахар и кокаин, дали точно такие же результаты. В том числе исследование, проведенное в Коннектикутском колледже. Оно показало, что крысы, которых кормили печеньем Oreo, демонстрировали значительно более высокий уровень активности центра удовольствия головного мозга, чем те, которым внутривенно вводили морфин или кокаин. Конечно, это лишь исследование на животных, и люди сильно отличаются от крыс, однако аналогичные результаты были получены и в исследованиях на людях.

Как я только что объяснял, стремление искать удовольствие заложено в нас с детства. Это базовый механизм выживания. Мы запрограммированы на то, чтобы каждый раз, когда у нас появляется доступ к аппетитной или жирной пище, есть ее в большом количестве и откладывать излишки калорий в виде телесного жира на животе – так было задумано самой природой для того, чтобы нам было проще пережить голодные времена в будущем. Так устроены наши организмы. Проблема лишь в том, что голодные времена, к которым они готовятся, так никогда и не наступают. Эпидемия диабета, свидетелями которой мы все с вами являемся, представляет собой не что иное, как естественную физиологическую реакцию на изобилие пищевых ресурсов современного мира. То, что помогало нам выжить в эпоху охоты и собирательства, теперь нас постепенно убивает.

Возможно, вы недоумеваете, почему природа не наградила нас встроенным механизмом контроля, который бы говорил мозгу, когда пора прекратить есть. Такой механизм есть. Гормон лептин, производимый клетками жировой ткани, представляет собой естественный подавитель чувства голода в нашем организме. К сожалению, у многих из нас этот естественный механизм был попросту выведен из строя.

Когда ваша физиология оказывается подвержена вредному воздействию сахара и готовых продуктов питания, то происходят две плохие вещи.

Во-первых, у вашего организма развивается сопротивляемость инсулину, из-за чего ему приходится вырабатывать все больше и больше этого гормона для поддержания нормального уровня сахара в крови. Инсулин представляет собой гормон, который отвечает за откладывание жировых запасов, причем с этой задачей он справляется невероятно эффективно. Именно он и заставляет ваш организм откладывать этот опасный для здоровья жир на животе.

Во-вторых, развивается сопротивляемость лептину. Это приводит к тому, что, сколько бы этого чудесного, подавляющего аппетит гормона ни вырабатывалось в организме, ваш

мозг просто не в состоянии получить от него нужный сигнал. Он словно «сопротивляется» указаниям этого гормона, хотя на самом деле послания просто до него не доходят. Впечатляет? А ведь это только начало.

Высокий уровень инсулина, вызванный съеденным сахаром и фруктозой (в виде высокофруктозного кукурузного сиропа и других сахаров), блокирует сигналы лептина, направленные в мозг, в результате чего организм ошибочно полагает, что по-прежнему голоден даже после бигмака, картошки фри и большого стакана сладкой газировки. Никогда не задумывались, почему вам хочется есть вскоре после сытного обеда или ужина? Все дело в скачке инсулина и сопротивляемости лептину. Вот как сахар и нездоровая суррогатная пища берут под свой контроль химические процессы, протекающие в вашем мозге, а вместе с ними и весь ваш обмен веществ.

К сожалению, этим дело не заканчивается. Фруктоза (преимущественно в виде высокофруктозного кукурузного сиропа) усваивается в кишечнике и попадает напрямую в печень, не проходя через стандартную процедуру контроля, с которой обычно приходится иметь дело всей поступившей в организм глюкозе. Для того чтобы глюкоза попала в клетки нашего тела, необходимо участие инсулина, однако фруктоза направляется напрямик в печень. Так активируется липогенез – механизм превращения сахара в жир напрямую. Речь идет о жировой инфильтрации печени (стеатоз, в народе – жирная печень). Любите фуа-гра? Теперь представьте, что то же самое происходит не с гусем, а с вами.

Жирная печень – значит воспаленная печень. Клетки перестают реагировать на инсулин, однако организм отчаянно хочет, чтобы сахар продолжал поступать в клетки. В связи с этим выделяются дополнительные порции инсулина, и внутри образуется еще больше телесного жира, а воспалительный процесс набирает обороты. Так происходит большинство сердечных приступов и инсультов, при многих видах рака и даже деменции. На самом деле сопротивляемость инсулину и является причиной процесса старения организма.

С помощью этой книги вы призовете на помощь в борьбе за свое здоровье науку, в вашем распоряжении окажутся самые современные методы воздействия на свою физиологию. Не сомневайтесь, с такой поддержкой вас ждет удача.

Центр удовольствия: всесильный сахар

Калории, которые мы получаем вместе с сахаром, отличаются от тех, которые приходятся на белки, жиры и такие сложные углеводы, что содержатся в зелени. Как вы уже видели, сахар в пух и прах разбивает естественный механизм контроля аппетита вашего организма. В результате вы едите его все больше и больше, заставляя свой обмен веществ преобразовывать его в смертельно опасный жир на животе. Нет никакого сомнения: сахар, по своему определению, ядовит. Парацельс, великий мыслитель в области медицины, говорил: *«Яд определяет его доза»*. Передозировка сахаром у среднестатистического американца составляет двадцать две чайные ложки этих белых кристаллов в день.

Помните про исследование с молочными коктейлями? Сахар активирует центр удовольствия и высвобождает дофамин – вещество, приносящее нам эйфорию. Он задействует те же самые части мозга, что кокаин или героин, однако делает это гораздо грубее и настойчивее. Даже когда ученые в ходе своего эксперимента с помощью электричества напрямую стимулировали центры удовольствия подопытных крыс, им по-прежнему не удавалось отвлечь их от подслащенной воды. Кокаин активирует только часть мозга, в то время как сахар возбуждает его на полную катушку!

Исследование с использованием томографии головного мозга у людей продемонстрировало те же самые результаты. Употребление в пищу готовой и вредной для здоровья пищи

– да даже просто рассматривание ее на картинках – активировало мозг людей подобно героину. Говорят, что можно набрать вес, если просто смотреть на пончик в глазури. Возможно, это действительно так, ведь организм начинает накачивать инсулин в ответ даже на одни только мысли о чем-нибудь сладком.

Когда вы продолжаете «принимать» сахар и готовые продукты питания, количество дофаминовых рецепторов и их активность снижаются. Это приводит к тому, что для достижения прежнего уровня удовольствия вам приходится употреблять все больше и больше вызывающей зависимость субстанции. Подобные изменения называют развитием сопротивляемости организма к рассматриваемому веществу. Это объясняет, почему человек, который пьет мало или, как я, только время от времени, от одного-единственного бокала алкогольного напитка может почувствовать значительный эффект, в то время как алкоголику может понадобиться прикончить полбутылки водки, чтобы лишь слегка опьянеть.

Когда люди, страдающие пищевой зависимостью, стараются «завязать» без посторонней помощи, они сталкиваются с симптомами синдрома отмены, длящимися до семи дней, среди которых тошнота, головные боли, тремор, дезориентация в пространстве, усталость, сильное желание съесть что-нибудь вредное, раздражительность, нарушения сна и ночные кошмары. (Не переживайте, эти симптомы приносят гораздо меньше беспокойства и длятся существенно меньше времени, когда вы следуете «Десятидневной диетической программе детоксикации».)

Многим людям преодолеть эту страшную зависимость не поможет даже операция по шунтированию желудка. Один из моих пациентов похудел на 90 килограммов с помощью такого хирургического вмешательства, а потом вновь довел себя до ожирения, одну за одной поглощая упаковки с драже M&M's. Слишком часто операция по шунтированию желудка не приносит желаемого результата потому, что никак не воздействует на скрытую от наших глаз биохимию пищевой зависимости.

Особый случай высокофруктозного кукурузного сиропа

В своей книге «Жирная неудача» доктор Роберт Ластинг называет фруктозу «ядом» потому, что она качественно отличается от всех остальных сахаров. Когда она присутствует в пище в естественном виде, например во фруктах, вместе с клетчаткой и другими питательными веществами, и при этом не потребляется в чрезмерном количестве, тогда все в порядке. Но стоит начать добывать фруктозу из кукурузы и на основе этого «свободного» продукта делать высокофруктозный кукурузный сироп (состоящий на 55–75 % из фруктозы и добавляемый в горячо любимые всеми сладкие газировки, в то время как обычный столовый сахар состоит 50/50 из фруктозы и глюкозы), и вы получите катастрофическую эпидемию ожирения.

Высокофруктозный кукурузный сироп, входящий в состав большинства сладких газированных напитков, намного вреднее обычного сахара, несмотря на пропаганду рекламной кампании Ассоциации переработчиков кукурузы с многомиллионным бюджетом, которая пытается убедить нас в том, что высокофруктозный кукурузный сироп представляет собой натуральный «кукурузный сахар». Фруктоза мешает естественному контролю организма над вашим аппетитом, тем самым только усугубляя зависимость. На самом деле этот продукт приводит к блокировке ряда контролирующих аппетит гормонов, в первую очередь лептина, который сообщает мозгу, что вы наелись и пора остановиться. В результате человек продолжает есть, ему хочется все больше и больше, в то время как организм действительно уверен, будто еды мало, хотя на самом деле количество потребляемых калорий неумолимо растет. Высокофруктозный кукурузный сироп является основным источником калорий в нашем рационе питания. В качестве дополнительного «бонуса» этот сироп зачастую содер-

жит еще и повышенный уровень ртути, являющейся побочным продуктом технологической обработки.

Новое исследование, проведенное доктором Брюсом Эймсом, заслуженным профессором биохимии и молекулярной биологии в Калифорнийском университете в Беркли, показало, что свободная фруктоза в высокофруктозном кукурузном сиропе приводит к развитию повышенной проницаемости кишечника. Плотные межклеточные соединения подобно штырькам в кубиках конструктора «Лего» удерживают вместе клетки внутренней поверхности кишечника. Для поддержания целостности этой оболочки необходима энергия. Когда человек ест или пьет высокофруктозный кукурузный сироп, то для его усвоения организмом требуется гораздо больше энергии, чем в случае с обычным сахаром, из-за чего внутренней оболочке кишечника энергии не хватает, и межклеточные соединения начинают слабеть. Белки, бактерии и другие токсины, содержащиеся в пище, просачиваются в кровь через кишечные стенки, которые в обычных условиях должны их успешно сдерживать. В результате этого активизируется иммунная система и начинается воспалительный процесс по всему организму. Это системное воспаление, в свою очередь, еще больше увеличивает сопротивляемость клеток организма инсулину, приводя к дополнительному набору веса и ускоряя развитие диабета.

Так что можно смело утверждать, что высокофруктозный сироп не то же самое, что обычный сахар. Он воздействует на организм человека опаснейшим образом, усиливая воспаление, ускоряя ожирение и диабет и серьезно укрепляя зависимость.

Калории в виде жидкого сахара, или «жидкая смерть»

Чем же они так отличаются от обычного сахара?

Помните исследование на крысах? То самое, которое продемонстрировало, что подслащенная (высокофруктозным кукурузным сиропом или искусственными сахарозаменителями) вода вызывает зависимость, в восемь раз превышающую кокаиновую. Сладкие напитки гораздо сильнее способствуют привыканию, чем даже фастфуд или такие обработанные углеводы, как хлеб, макароны, сухарики или чипсы. Если обычная сладкая или углеводная пища, как и прежде, вызывает зависимость и нездоровое пристрастие к ней, то эта жидкая дрянь наносит еще больше вреда.

Можно запросто не заметить все эти «пустые калории», спрятанные в сладких напитках. Газировка не способствует насыщению, из-за чего при включении в рацион напитков с добавлением сахара и искусственных сахарозаменителей вы будете съедать больше калорий. Не составляет труда их съесть, даже не отдавая себе в этом отчета, – это называется пассивным потреблением. В конце концов, это всего лишь напитки. Но это не мешает им заполнять ваш рацион питания, вытесняя другие продукты. Кроме того, напитки с добавлением искусственных подсластителей усиливают тягу к вредной пище, заставляя вас съесть на протяжении дня все больше и больше.

Жидкий сахар усваивается организмом чрезвычайно быстро, приводя к скачкам уровня инсулина и глюкозы в крови, а также направляя фруктозу напрямую в печень, вызывая тем самым целую вереницу явлений, которые в конечном счете приводят к набору лишнего веса и усиливают пресловутую тягу к нездоровой пище. Когда инсулин подскакивает, а уровень глюкозы в крови падает, ваш организм воспринимает это как сигнал угрозы жизни, из-за чего вы снова отправляетесь на поиски очередной дозы сахара.

Но беспокоиться нам следует не только о сладких газировках, но также и о всевозможных спортивных напитках, чае и кофе с добавлением сахара, энергетиках, фруктовых соках и

других сладких напитках. В каждом стакане апельсинового сока сахара содержится больше, чем в той же кока-коле. Если вы употребляете эти переслащенные напитки, то ваши вкусовые рецепторы адаптируются к такому уровню сладости, и натуральные продукты: овощи или фрукты – начинают казаться пресными и безынтересными.

90 % детей и добрая половина взрослого населения США пьют сладкую газировку хотя бы раз в день. По всему миру в день выпивается миллиард баночек кока-колы. Делая обзор всевозможных исследований на эту тему, ученые пришли к выводу, что прохладительные напитки с добавлением сахара являются самой распространенной причиной ожирения. **Одна банка сладкой газировки в день увеличивает вероятность развития ожирения у ребенка на 60 %, а в одном исследовании, в котором приняли участие более 90 000 женщин, было продемонстрировано, что одна банка колы в день увеличивает риск развития диабета аж на 82 %.**

У одной молодой матери восьми детей в Новой Зеландии было ужасное пристрастие к кока-коле. Оно убило ее. Женщина выпивала по 8 литров колы в день, что эквивалентно килограмму сахара и 900 миллиграммам кофеина ежедневно. Отчет о вскрытии гласил, что она умерла от жировой инфильтрации печени и повреждений сердца, вызванных кока-колой. Хотя Американская ассоциация производителей прохладительных напитков и хочет заставить нас поверить в обратное, сладкие газировки и другие напитки вносят самый существенный вклад в нашу жирную проблему.

Если учесть, что 15 % всех съедаемых нами калорий приходятся на сладкие прохладительные напитки, то отказ от них является простым способом серьезно поправить свое здоровье. Один мой пациент похудел на 34 килограмма только за счет того, что осознал эту проблему и стал ограничивать себя в калориях, приходящихся на жидкий сахар.

Почему бы не переключиться на искусственные сахарозаменители?

Диетические газированные и другие напитки делают нас толстыми и вызывают диабет II типа.

Погодите... диетические газировки делают людей толстыми? Правда? Как такое вообще возможно?

Если бы проблема избыточного веса была связана исключительно с количеством потребляемых калорий, то употребление диетических напитков выглядело бы довольно здоровой идеей. Именно в это и хочет заставить нас поверить Coca-Cola, если судить по ее рекламным кампаниям, в которых особый упор делается на помощь в борьбе с ожирением (другие крупные производители безалкогольных напитков также способствуют распространению этой лживой пропаганды). Coca-Cola с гордостью рекламирует тот факт, что они выпускают 180 напитков с пониженным содержанием калорий или и вовсе бескалорийных, а также с не меньшей гордостью рассказывает о сокращении продаж своей продукции с нормальным содержанием сахара в школах на 90 %.

Это ведь хорошо, не так ли? Я бы не спешил с выводами. На самом деле диетическая газировка может нанести больше вреда, чем обычная. В ходе одного исследования 66 118 женщин, которое продолжалось на протяжении 14 лет и было опубликовано в «Американском журнале клинического питания» (а его результаты были подкреплены предшествующими и последующими исследованиями на эту же тему), было обнаружено несколько пугающих фактов, которые должны заставить всех нас раз и навсегда отказаться от диетических напитков и других диетических продуктов:

◆ Диетическая газировка увеличивает риск развития диабета сильнее, чем напитки с добавлением обычного сахара.

◆ Женщины, выпивавшие по одной небольшой баночке диетической газировки в неделю, были подвержены 33 %-ному увеличению риска развития диабета II типа, а у тех, кто пил по 600 миллилитров кока-колы и других сладких газированных напитков в день, увеличение риска достигало уже 66 %.

◆ Женщины, которые пьют диетическую газировку, выпивают ее в два раза больше, чем те, кто предпочитает обычную, так как искусственные подсластители гораздо сильнее вызывают привыкание, чем обычный столовый сахар.

◆ В среднем потребители диетических сладких газировок выпивают по три баночки этого напитка в день.

Позвольте мне поделиться с вами еще несколькими фактами, подтверждающими зло- вредность искусственных подсластителей, на случай, если вы еще не совсем окончательно в этом убедились:

◆ Искусственные подсластители в сотни и даже тысячи раз слаще обычного сахара, из-за чего они гораздо эффективнее активируют генетически запрограммированную тягу к сладкому.

◆ Искусственные подсластители вводят ваш обмен веществ в заблуждение, заставляя организм думать, будто сахар на подходе. Это приводит к выработыванию инсулина – гормона, отвечающего за образование жировых отложений.

◆ Искусственные сахарозаменители сбивают с толку и замедляют ваш обмен веществ, из-за чего каждый день вы сжигаете все меньше и меньше калорий. Они усиливают у вас чувство голода и заставляют еще больше хотеть получить сахар и простые углеводы, представленные в виде таких обычных продуктов, как хлеб и макароны.

◆ В исследованиях на животных было установлено, что крысы, которым давали искусственные сахарозаменители, в конечном счете съедали больше еды, их обмен веществ и тер- могенез замедлялись, и всего за две недели они набирали на 14 % больше телесного жира – даже несмотря на то, что в сумме съедали калорий меньше, чем животные, которые ели пищу с добавлением обычного сахара.

Вывод неутешителен. Диетические газированные напитки не являются полезным заменителем обычных сладких напитков. Они усиливают нездоровую тягу к сахару, стимулируют дополнительный набор телесного жира и увеличивают риск развития диабета II типа. Помимо всего прочего, они еще и вызывают привыкание.

Выход есть

Итак, доказательств физиологической зависимости предостаточно. Возможно, вы думаете: «Нет, это не про меня... Я-то уж могу уследить за своим питанием. Я могу позволить себе немного сахара или печенья и не захочу больше. Сладости не оказывают на мою жизнь особого влияния».

У такой линии рассуждения есть свое название – отрицание. Пищевой зависимости подвержены не только единицы чудовищно толстых людей. Ей подвержены практически все, у кого имеется избыточный вес или кому сложно контролировать свои питание, непреодолимую тягу к вредной пище и аппетит. Диагностические показатели наркотической зависимости, описанные в пятом издании «Диагностического и статистического руководства по психическим болезням», в точности совпадают с поведенческими характеристиками, присущими людям с пищевой зависимостью. Среди них:

1) Сопrotивляемость организма действующему веществу, потребность в увеличении дозировки для появления какой-либо реакции (чтобы стало хорошо, человеку нужно все больше и больше).

2) Возникновение симптомов синдрома отмены в случае, если человек не получает активного вещества, вызвавшего у него зависимость.

3) Употребление большего количества вещества или в течение большего промежутка времени, чем человек собирался изначально (обжорство).

4) Постоянное желание и неудачные попытки снизить дозировку или вовсе «завязать» (чувство стыда и вины).

5) Трата существенной части свободного времени на поиски вещества, его потребление, а также восстановление от последствий его применения.

6) Потеря интереса к социальному взаимодействию, работе или отдыху.

7) Продолжение использования вещества, несмотря на связанные с ним проблемы физического или психологического характера.

Есть ли какой-то способ освободиться от пищевой зависимости? Способ вырваться из цепких лап готовых обработанных продуктов питания и сахара, которые контролируют ваше поведение и самочувствие?

Да, выход есть! Если мы все согласимся, что имеем дело именно с физиологической зависимостью, то станет очевидно, что единственное решение – это очистить организм, чтобы прервать этот порочный круг. Вы же не стали бы просить кокаинового или героинового наркомана «ограничивать» себя в наркотике. Забудьте об этом. Как бы мне хотелось, чтобы все было по-другому, но это так, и я лишь пытаюсь донести до вас научное объяснение механизма развития пищевой зависимости. Именно по этой причине мною и было принято решение написать эту книгу: чтобы научить людей безопасному и надежному способу очищения организма от сахара и вредной, подверженной сильной технологической обработке пищи, чтобы перезапустить его и вернуть утраченное здоровье.

Больше всего в диетах я ненавидела то, что они заставляли меня думать о еде каждую минуту в течение всего дня. Я наблюдала за стройными людьми вокруг, за тем, как они питаются, однако до сих пор мне никак не удавалось последовать их примеру в своей повседневной жизни. Теперь все стало по-другому. Теперь я ем только тогда, когда по-настоящему голодна. Я знаю, какие продукты полезны для меня, и ем только их, а когда закончу свою порцию, я останавливаюсь. Именно так проводят свои дни люди, не знающие о том, что такое проблемы с лишним весом. Меня больше не терзают мысли: «Можно ли мне съесть это? Или лучше съесть вот это?» Теперь я думаю и о других важных вещах в своей жизни, а не только о еде. Мне нравится поесть что-нибудь вкусное, однако эти мысли больше не поглощают меня целиком. Это, я считаю, и есть настоящая жизнь.

Любой, кто становится толстым, непременно задумывается о том, как и почему так получилось. У меня было достаточно времени подумать над тем, что мне помогает, а что – нет, и эта программа представляется мне чем-то кардинально новым и оригинальным, потому что она способствует освобождению. Людей в нашем обществе можно смело назвать рабами еды по множеству причин, и это просто ужасно! Невероятное облегчение приносит осознание того, что мы действительно можем освободиться от пищевой тирании.

Барбара Картер

Глава 2. Свобода от еды

Настало время вернуть себе контроль над происходящим. Больше никаких угрызений совести. Больше никакой эмоциональной борьбы или безуспешных попыток призвать на помощь силу воли. Вам нужен для решения проблемы научный подход, а не сила воли. С помощью этой программы вы узнаете методику детоксикации своего тела и разума, эффективность которой была научно доказана, чтобы раз и навсегда освободиться из цепких лап пищевой зависимости.

Я никогда не думала, что у меня это получится... прожить целую неделю без кофе, без шоколада, без вина, без сыра и т. д. Тем временем я понимала, что мне просто необходимо кардинально все поменять, и приступить к этому следовало без промедлений. Я была слишком толстой, у меня был повышенный холестерин, преддиабетное состояние, и чувствовала я себя просто отвратительно. Эта программа стала для меня настоящим даром с небес. Я не говорю, что меня больше не посещают мысли обо всем, что было перечислено выше, однако они не поглощают меня с головой, и я чувствую, что снова взяла ситуацию под контроль. До того как я попробовала эту программу детоксикации, я каждую свободную минуту корила себя за свое питание, за свой внешний вид и свое самочувствие. Теперь я праздную свои достижения (я сбросила 5 килограммов, а уровень глюкозы в крови натошак вернулся в норму) и чувствую прилив сил и уверенности в себе. Самое прекрасное, пожалуй, то, что я наконец-то освободилась от «помутнения разума», вызванного пищей, в котором пребывала уже многие годы. Теперь я чувствую себя как никогда бодрой и живой, а мой разум очистился. Когда я провожу время со своими детьми, я вкладываю в это себя целиком и больше не отвлекаюсь на ненужные мысли и переживания, чему невероятно рады и я, и они. Я понимаю, что нахожусь только в самом начале пути и мне еще предстоит многому научиться и многое сделать, однако я никогда не была так уверенно настроена и так бесконечно благодарна.

Келли Аронсон

Ключевой шаг для детоксикации организма состоит не только в том, чтобы разом отказаться от всех вызывающих привыкание продуктов и веществ (что вам будет просто необходимо сделать), но и в том, чтобы при этом еще и немедленно заменить их определенными продуктами, способствующими восстановлению гормонального баланса и оздоровлению мозга, а также скорректировать свой образ жизни. Эта программа не только очищает ваш организм: с ее помощью вы получите возможность очистить (и начать сначала) всю свою жизнь. Мы займемся первопричиной набора лишнего веса, диабета и других хронических заболеваний и первым делом подключим самый мощный инструмент, который может быть, – ваш разум.

Измените свое отношение к питанию

Самая большая проблема, с которой вам предстоит справиться, – это не ваша заплывшая жиром талия и не ваш запредельный вес. Речь идет и не о свисающем животе. Самая большая проблема – это ход ваших мыслей. Первым, и самым главным шагом этой программы, необходимым для эффективного похудения и оздоровления организма, будет изме-

нение вашего отношения к питанию, чтобы ваш разум научился работать вместе с вашим телом, а не против него.

Если вы хотите избавиться от лишних килограммов, то первым делом вам необходимо избавиться от мыслей и идей, из-за которых вы оказались обречены на бесконечные неудачи в своих попытках похудеть. Вам необходимо освободиться от убеждений и взглядов, которые не дают вам добиться желаемого веса и крепкого здоровья. Если вы будете продолжать мыслить и действовать по-прежнему, то и результат получите прежний. Настало время положить этому конец!

«Десятидневная диетическая программа детоксикации» бросает серьезный вызов многому из того, что вам говорили ранее. Дело в том, что абсолютное большинство современных диетологов и врачей в корне неверно подходят к вопросу похудения. Давайте признаем это: если бы их рекомендации были эффективными и выполнимыми, то все мы уже давно были бы стройными и здоровыми. Тем не менее это не так. А средства массовой информации вносят в этот вопрос еще больше неразберихи. Так что перед тем, как вы приступите к нашей программе детоксикации, мне хотелось бы разрушить некоторые из самых распространенных мифов, которые удерживают нас в плену жира и болезней.

Миф первый: все калории равны между собой

Представьте, что перед вами группа шестиклассников. Вы демонстрируете им две картинки. На первой изображены брокколи, пищевая ценность которых составляет 1000 калорий. На второй 1000 калорий представлены в виде сладкой газировки. Если спросить детей, одинаково ли эти калории скажутся на нашем организме, то они единогласно ответят: «Нет!» Каждый на уровне интуиции понимает, что порция брокколи и стакан газировки при одинаковой энергетической ценности серьезно отличаются по своему питательному составу. К сожалению, как говорил Марк Твен: «Проблема со здравым смыслом в том, что он есть далеко не у всех».

Я предполагаю, что именно по этой причине медики, специалисты по питанию, наше правительство, производители продуктов питания и даже средства массовой информации продолжают активно продвигать устаревшие и давно опровергнутые учеными идеи о том, что все калории равны между собой. Избитое утверждение о том, что для похудения необходимо сжигать больше калорий, чем съесть, является в корне неверным.

Закон сохранения энергии гласит, что энергия любой замкнутой системы является постоянной величиной. Другими словами, в лаборатории, представляющей собой «замкнутую систему», 1000 калорий брокколи и 1000 калорий сладкой газировки действительно ничем не отличаются друг от друга. Я не утверждаю, что закон сохранения энергии ошибочен. Действительно, при сжигании брокколи и кока-колы с одинаковой энергетической ценностью в лабораторных условиях выделяется одно и то же количество энергии.

Но закон сохранения энергии нельзя применять для живого, дышащего и переваривающего пищу организма. Когда вы что-то едите, то про «изолированную систему» можно забыть. Еда взаимодействует с организмом на физиологическом уровне, и каждый съеденный кусочек преобразуется по-своему.

Чтобы продемонстрировать, как это происходит, давайте проследим по очереди за тем, что происходит с 750 калориями, когда они попадают внутрь организма. Сначала проследим за ними в виде сладкой газировки, а затем – в виде брокколи. Итак, газировка. 750 калорий, которые содержатся в полуторалитровой бутылке обычной кока-колы, приходится исключительно на сахар, если точнее, 186 грамм, или 46 чайных ложек сахара. Многие люди действительно пьют сладкую газировку в таком огромном количестве.

Ваш кишечник молниеносно усваивает сахара, содержащиеся в газировке, – глюкозу и фруктозу, – так как в ней нет клетчатки, замедляющей этот процесс. Глюкоза приводит к скачкообразному увеличению уровня сахара в крови, в результате чего подскакивает инсулин и начинается цепочка последовательных гормональных реакций, которые запускают нежелательные для нашего организма физиологические процессы на полную катушку. Высокий уровень инсулина приводит к увеличению запасов телесного жира в области живота, усиливает воспалительный процесс, увеличивает концентрацию триглицеридов и снижает уровень ЛВП, повышает кровяное давление, снижает уровень тестостерона у мужчин, а также способствует развитию бесплодия у женщин.

Из-за химического воздействия инсулина на мозг у вас усиливается аппетит. Инсулин блокирует основной гормон, контролирующий аппетит, – лептин. Увеличивается сопротивляемость организма лептину, в результате чего до мозга не доходит сигнал о том, что вы наелись. Вместо этого он продолжает думать, что вам нужна еда. Активируется центр удовольствия, и запускается механизм внутреннего подкрепления, из-за которого вам хочется есть все больше и больше сахара. Так формируется и закрепляется ваша зависимость.

С фруктозой дела обстоят еще хуже. Она идет напрямую в печень, где преобразуется в жир, который усиливает сопротивляемость клеток организма инсулину и приводит к хронически завышенному уровню этого гормона в крови, из-за чего вся съеденная вами еда превращается в опаснейший для здоровья жир на животе. Кроме того, ваша печень подвергается жировой инфильтрации, о которой мы уже говорили ранее, из-за чего усиливается воспаление. Хроническое системное воспаление приводит к еще большему набору лишнего веса и диажирению. Все, что способствует воспалению, неминуемо усугубляет сопротивляемость инсулину. Другая проблема с фруктозой заключается в том, что она не отправляет информационный отчет в мозг, оставляя его в неведении о только что поступивших в организм калориях. Кроме того, она никак не способствует снижению концентрации грелина – гормона голода, уровень которого, как правило, уменьшается после употребления естественной еды.

Теперь вы видите, что 750 калориям в виде сладкой газировки не составляет ни малейшего труда навести полный бардак с вашим обменом веществ. Помимо прочего, в газировке отсутствуют витамины, клетчатка, минеральные вещества или фитохимические соединения, которые помогают правильному усвоению съеденных калорий. Это «пустые» калории, лишённые всяческой питательной ценности. В то время как проблемы они доставляют «по полной». Ваш организм не воспринимает газировку как еду, в результате чего в течение дня вы съедаете гораздо больше калорий, чем нужно. Кроме того, ваши вкусовые рецепторы оказываются во власти у сахара, и любая еда, не обладающая выраженной сладостью, кажется вам недостаточно вкусной.

Думаете, я преувеличиваю? Попробуйте на неделю полностью отказаться от сахара, а затем попробуйте стакан черники. Сладко, не правда ли? А теперь попробуйте ту же самую чернику после большого стакана сладкой колы, и ягоды покажутся вам пресными и неинтересными.

Теперь давайте посмотрим, что происходит с 750 калориями в виде брокколи. Как и в случае с газировкой, эти калории преимущественно (хотя и не все) приходятся на углеводы, однако давайте остановимся на этом подробнее, потому что различные углеводы могут кардинально отличаться по своим характеристикам, и в нашем примере это различие играет важнейшую роль.

Углеводы представляют собой соединения растительного происхождения, состоящие из углерода, водорода и кислорода. Существует огромное количество разновидностей углеводов, однако формально их можно разделить на сахара и крахмал, который в организме преобразуется в сахар. Основное их различие состоит в том, как они влияют на уровень сахара у вас в крови. Углеводы с высоким содержанием клетчатки и низким – сахара, такие

как те, что представлены в брокколи, усваиваются в кишечнике постепенно и не вызывают скачков уровней сахара и инсулина в крови, в то время как столовый сахар и хлеб представляют собой быстро усвояемые углеводы, из-за которых уровень глюкозы молниеносно подскакивает. Тут-то и заключается основное различие. Медленные углеводы, содержащиеся в брокколи, приносят больше пользы, чем вреда.

750 калорий содержится в 21 стакане брокколи, и на них приходится 67 граммов клетчатки. Брокколи на 23 % состоит из белков, на 9 % – из жиров и на 68 % – из углеводов, то есть на углеводы в нашей гигантской порции брокколи приходится 510 калорий. Сахара же в 21 стакане брокколи набирается несчастные полторы чайные ложки, в то время как остальные углеводы обладают низким гликемическим индексом, характерным для всех овощей без содержания крахмала, так как они очень медленно усваиваются в пищеварительном тракте.

Так что же, 750 калорий в виде брокколи ничем не отличаются от 750 калорий в виде сладкой газировки? «Отличаются!» – скажет вам любой дачник. Так почему же мы верим в то, что не отличаются, и почему все крупные государственные и независимые организации купились на этот бред?

Давайте еще подробнее разберем различия между этими двумя наборами калорий.

Во-первых, вы не сможете съесть за раз 21 стакан брокколи, так как столько просто физически не поместится у вас в желудке. Но давайте представим, что вы смогли. Что происходит дальше? Брокколи содержит так много клетчатки, что на самом деле организм усвоит только небольшую часть из всех этих калорий. И даже они будут усваиваться очень и очень медленно. Не будет никаких скачков глюкозы или инсулина, никакой жировой инфильтрации печени, никакого гормонального беспорядка. Ваш желудок растянется (чего не происходит в случае с газировкой, – вздутие из-за углекислого газа не в счет), посылая мозгу сигнал о том, что вы наелись. Не будет задействован центр удовольствия головного мозга, а значит, никакого внутреннего подкрепления и никакого привыкания. Кроме того, эта порция брокколи будет невероятно полезна организму, так как поможет оптимизировать обмен веществ, снизит уровень холестерина и воспаления в организме, а также ускорит процесс детоксикации. Фитохимические соединения, содержащиеся в брокколи (глюкозинолаты), стимулируют функцию печени по выводу из организма токсинов, а флавоноид кемпферол обладает мощным противовоспалительным действием. Кроме того, в брокколи содержится много витамина С и фолатов, которые защищают организм от рака и сердечно-сосудистых заболеваний. Глюкозинолаты и органическое соединение под названием «сульфорафан», также присутствующее в брокколи, изменяют поведение генов таким образом, чтобы помочь восстановлению и поддержанию баланса половых гормонов, тем самым снизив риск развития рака груди и других онкологических заболеваний.

Я рассказываю вам обо всем этом для того, чтобы максимально наглядно продемонстрировать, что **не все калории равны между собой**. Одинаковое количество калорий, представленных в виде различных продуктов питания, может обладать кардинально отличающимися физиологическими эффектами.

Одни калории вызывают зависимость, другие – лечат, одни – способствуют ожирению, другие – ускоряют обмен веществ. А все потому, как вы вскоре узнаете из описания второго мифа, что еда состоит не только из калорий – она несет в себе определенную информацию. С каждым съеденным кусочком вы передаете своему организму набор зашифрованных инструкций к действию – инструкций, которые могут либо способствовать исцелению, либо привести к болезни.

Так что же вы выберете? Большой стакан кока-колы или тарелку отварной брокколи?

Если вы думаете, что калории – это всего лишь калории и больше ничего, то, может быть, это исследование заставит вас изменить свое мнение. В ходе исследования, рассматривавшего питание людей из 154 стран по всему миру, были изучены взаимосвязи между калориями, сахаром и диабетом. Ученые обнаружили, что добавление в ежедневный рацион 150 калорий практически никак не увеличивает риск развития диабета среди населения, однако если эти 150 калорий приходятся на сладкую газировку, то риск диабета молниеносно возрастает на целых 700 %.

Миф второй: с плохой наследственностью ничего не поделать

Легко думать, что ваша физиология достается вам в лотерею. Вы можете унаследовать ген ожирения или ген диабета, и ничего с этим не поделаешь. У ваших родителей избыточный вес, у ваших бабушек и дедушек был избыточный вес, и диабет в вашей семье передается по наследству. Ничего не остается, кроме как смириться со своей печальной участью.

Но у меня для вас есть хорошие новости – геном человека был расшифрован. Ученые сделали это в надежде найти секрет ожирения и диабета. Есть и плохие новости – ими не было обнаружено ничего, что бы могло помочь тем из нас, кто мучается с лишним весом.

Существует 32 гена, связанных с ожирением в общей популяции. К сожалению, они отвечают только за 9 % из всех случаев ожирения. Даже если у вас будут все 32 гена ожирения, из-за них вы наберете максимум 10 килограммов лишнего веса. Наши гены изменяются только на 2 % за 20 тысяч лет. Так как частота случаев развития ожирения выросла с 9 % до 30 % с 1960 года и, по современным оценкам, при сохранении текущей тенденции достигнет 50 % к 2050 году, то, определенно, винить в этом следует не плохую наследственность, а что-то другое.

По правде говоря, появление проблемы зависит от многих факторов. За последние 10 тысяч лет наши продовольственные ресурсы кардинально изменились, и уровень потребления сахара вырос с 20 чайных ложек в год до 21 в день. Токсины (которые, как нам теперь достоверно известно, способствуют развитию ожирения) окружили нас со всех сторон. Из-за высокого содержания жиров и сахара, а также недостаточного уровня клетчатки в нашем рационе питания сама микрофлора наших кишечника стала токсичной, что привело к резкому увеличению частоты случаев «микроожирения» – набора лишних килограммов, связанного с кишечными бактериями, вызывающими воспаление. Недостаток сна и способствующие ожирению вирусы также приложили к этому руку. Помимо этого, мы еще и постоянно находимся под давлением окружающих: мы имитируем поведение людей, с которыми общаемся и работаем. Исследования демонстрируют, что наличие друзей с избыточным весом является более надежным предвестником накопления лишних килограммов и ожирения, чем избыточный вес у наших родителей. Социальные связи, возможно, играют куда более важную роль, чем генетические. У эпидемии ожирения сотни причин, и плохая наследственность лишь замыкает этот список.

Да, мы действительно запрограммированы на любовь к сладкой и жирной пище. Мы запрограммированы запасать телесный жир в области живота в качестве ответной реакции на попадание в организм сахара, чтобы пережить зиму, когда с едой будут перебои. Гены действительно играют определенную роль, однако они вносят лишь незначительный вклад в крупномасштабную пандемию ожирения и диабета, которую мы наблюдаем во всем мире. Китай представляет собой весьма красочный пример губительного влияния западного рациона питания на мировой рынок. Во время путешествия по Китаю 30 лет назад я встретил одну-единственную женщину с избыточным весом, и при этом она ехала на велосипеде. Диабет II типа был практически неизвестной для них болезнью. Теперь в Китае диабетиков больше, чем в любой другой стране, и каждый пятый китаец болеет диабетом II типа.

Индейцы Пима сто лет назад не болели ожирением, диабетом или любыми другими хроническими заболеваниями современного мира. Теперь они представляют собой вторую по частоте случаев ожирения группу народов на планете (уступая по этому показателю лишь самоанцам). К 30 годам у 80 % из них развивается диабет II типа.

Пожалуй, самая важная информация, касающаяся генов и лишнего веса, заключается в следующем: **вы можете посадить свои гены на диету и перепрограммировать их на похудение и здоровье организма**. Да, вы не ослышались. Мы не можем поменять гены, доставшиеся нам по наследству, однако мы можем буквально их *перепрограммировать* так, чтобы они помогли нам стать стройными и здоровыми.

Как? Да проще простого. С помощью правильного питания.

Как я уже упоминал ранее (и буду упоминать вновь, потому что я считаю это открытие, пожалуй, самым крупным в медицине за последнее столетие), еда содержит не только калории или энергию, необходимые нашим клеткам; *еда несет в себе информацию*. Это управляющий механизм, который контролирует практически каждую химическую реакцию, происходящую в организме человека, посылая нашим генам различные сигналы. Он приказывает им либо набирать лишний вес, либо избавляться от него и включает либо болезнетворные, либо исцеляющие организм гены. Исследованием этого вопроса занимается революционная наука под названием «*нутригеномика*».

С каждым съеденным кусочком пищи вы напрямую посылаете информацию своим генам, которые контролируют производство всех белков в вашем организме. Именно белки (гормоны, нейромедиаторы и другие вещества, передающие информацию в организме химическим путем) и контролируют ваш обмен веществ, аппетит и ваше здоровье.

Стоит начать думать подобным образом, как становится понятно, что выбор правильного питания – элементарная задача. Все сводится к качеству пищи. Она должна быть **натуральной, настоящей и свежей**. Это три ключевых слова, которые вам необходимо знать при выборе подходящих продуктов питания для программирования ваших генов на похудение и оздоровление организма. Все остальное следует считать псевдоедой.

Основной характеристикой при выборе продуктов питания для вас должно стать их качество. Ваш рацион в течение следующих десяти дней (а хочется надеяться, что и до конца жизни) будет состоять исключительно из настоящей, высококачественной, натуральной и свежей пищи, которая поможет посадить на диету ваши гены и заставить исчезнуть надоевшие килограммы.

Эпигенетика: неровности нашей генетической истории

Всем прекрасно известно, что мы не в состоянии изменить свой генетический код. Вместе с тем мы знаем, что можем изменить поведение своих генов, выбрать, какие из них активировать, а какие приглушить с помощью своего питания. Современная наука нашла способ включения или выключения определенных генов либо же корректировки их поведения. Эта наука называется эпигенетикой.

В вашем генетическом коде, или, если хотите, в вашей «Книге жизни», содержится 8 миллиардов букв. Довольна большая книга, неправда ли? Сам код остается без изменений на протяжении всей вашей жизни, однако «читаемость» каждой отдельной его буквы может меняться в зависимости от того, что поступает в организм из внешней среды, – начиная с того момента, когда вы находитесь в утробе матери. Среда, окружающая вас в материнской утробе, – питание, стресс и токсины, достаемые вам от матери, – настраивает ваши гены на всю вашу жизнь. С точки зрения эпигенетики это «чтение» ваших генов определяет большую часть того, что произойдет с вами на протяжении жизни. Если ваша мама во время беременности питалась сладостями и вредной пищей, а также испытывала дефицит витаминов и минеральных веществ, то информация, полученная вместе с сахаром и из-за дефицита

питательных веществ, окажется защитой в вашем генетическом коде, тем самым увеличив риск ожирения и диабета.

Хуже всего то, что эти изменения могут передаваться и вашим потомкам. Таким образом, питание вашей бабушки во время беременности, а также токсины, воздействию которых она была подвержена, повлияют на поведение ваших генов и генов ваших внуков, а также на риск развития различных болезней у нескольких поколений. Но вы можете разорвать этот порочный круг.

Если вы переключитесь на настоящую еду, решите проблему дефицита питательных веществ и ограничите степень воздействия токсинов из окружающей среды, то тем самым сможете перепрограммировать свои гены. Вы можете перераспределить закладки в книге своей жизни так, чтобы ваш организм постоянно читал лишь инструкции на страницах, посвященных стройной фигуре и крепкому здоровью, а не главы про ожирение и болезни.

Миф третий: сила воли поможет мне преодолеть мою нездоровую тягу к еде

Насколько вы можете задержать свое дыхание под водой? Если я попрошу вас с помощью силы воли продержаться 15 минут и пообещаю в случае успеха дать вам миллион долларов, то у вас все равно никак не получится этого сделать. Мы запрограммированы на удовлетворение определенных потребностей своего организма: потребности в воздухе, воде, пище и сексе. Эти вещи необходимы для нашего выживания как вида. Если у вас зависимость от сахара, то требовать от вас с помощью силы воли сопротивляться своему желанию съесть что-нибудь сладкое будет не менее глупо, чем просить на 15 минут задержать дыхание. У вас это попросту не получится.

Никто на свете не хочет мучиться с лишним весом или страдать от эмоциональных и физических последствий диабета и ожирения. Но одной силы воли будет недостаточно для того, чтобы преодолеть свое нездоровое пристрастие к чипсам, печенью, сладкой газировке и тому подобной дряни. Мы вынуждены противостоять мощному биохимическому механизму, активированному пищевой зависимостью. Сила воли оказывается бесполезной, когда химические процессы вашего головного мозга находятся во власти у суррогатной пищи и сахара.

Хорошие новости в том, что преодолеть эту зависимость проще, чем вы можете себе представить, – нужно лишь знать, как именно действовать. И на это не потребуются недели или месяцы. Просто следуйте в точности инструкциям «Десятидневной диетической программы детоксикации», и вы в кратчайшие сроки перезапустите химические процессы у себя в мозге, а также вновь обретете контроль над своим питанием. Чтобы избавиться от нездоровой тяги к пище, вам не придется страдать или мучить себя – ваша зависимость исчезнет естественным путем.

Ваш организм – это изумительный инструмент, и если настроить его на нужную частоту звучания, то он заиграет прекраснейшие мелодии красоты, здоровья, хорошего самочувствия, гармонии и жизненной силы. Секрет в том, что нужно настроить свою физиологию, гормоны и обмен веществ так, чтобы все оказалось в полной гармонии. Когда это произойдет (а с помощью этой программы у вас непременно получится добиться такого результата), то вы увидите, насколько быстро от вашей пищевой зависимости не останется и следа – как правило, это происходит уже на второй или третий день программы. Конечно, от вас потребуется некоторая решимость, но вы уж постарайтесь – все остальное ваш организм сделает за вас!

Этот жизненный опыт стал одним из самых потрясающих в моей жизни! Теперь я абсолютно уверена в том, что у меня получится вернуть

свой вес в норму, а также сохранить крепкое здоровье до глубокой старости. Больше никаких страданий! Избавиться от моей зависимости без боли и мучений – это впечатлило! Я и не знала, что этого можно добиться без постоянного голодания... Моей благодарности просто нет границ!

Диана Стиф

Миф четвертый: здоровым можно быть и с избыточным весом

Результаты одной недавно проведенной работы были опубликованы в статье с громким заголовком: «Новое исследование обнаружило, что смертность среди людей с избыточным весом ниже, чем среди стройных». Вздор. Но как еще добиться сенсационных заголовков? Если же взяться за реальные факты, лежащие за этим и другими подобными исследованиями, то становится очевидно, что наличие избыточного веса негативно сказывается на общем состоянии здоровья и продолжительности жизни по многим причинам.

В ходе этого исследования были проанализированы результаты 100 других работ, в которых была собрана информация в общей сложности о 2,88 миллиона людей, среди которых умерли 270 тысяч. Проанализировав эту информацию, ученые пришли к выводу, что у людей с избыточным весом, то есть чей ИМТ составлял от 25 до 30, вероятность смерти ниже, чем у более стройных, с индексом массы тела ниже 25. Тем временем у людей с ожирением, чей ИМТ был более 30, риск преждевременной смерти оказался существенно выше. Неужели отсюда следует сделать вывод, что для продления жизни стоит набрать немного лишнего веса? Не спешите с выводами.

У меня есть вопрос к этому исследованию. Почему оно включило очень худых людей в категорию «нормальный вес»? Людей, которые зачастую сильно больны, как моя сестра, которая недавно умерла от рака и в момент смерти была худая, как спичка. Хронически больные люди, особенно пациенты онкологии, как правило, умирают очень худыми. В действительности самый низкий показатель смертности был у людей с ИМТ от 22 до 25.

Еще один фактор также ставит выводы, сделанные по результатам этого исследования, под сомнение. Индекс массы тела не учитывает, какую часть вашего веса составляет телесный жир, а какую мышечная масса. У Шакила О'Нила, одного из величайших игроков в баскетбол за всю историю этого вида спорта, индекс массы тела равнялся 35 (формально такой показатель считается признаком чудовищного ожирения), однако он был накачанным, а не толстым. Кроме того, вы запросто можете быть одним из, как я их называю, «худощавых толстяков», людей с низким индексом массы тела, однако при этом с очень незначительным количеством мышечной массы. Несмотря на нормальный вес, такие люди жирные внутри. Если у вас худые руки и ноги, но при этом заметный живот, то ваш вес вполне может быть в пределах нормы, однако риск преждевременной смерти у вас все равно будет повышенный.

Единственный способ связать вес человека со смертностью – это рассматривать относительное количество жировой и мышечной ткани в его теле, а также учитывать наличие различных индикаторов болезни, таких как повышенное кровяное давление, высокий уровень холестерина, глюкозы в крови, инсулина, воспаление в организме и другие показатели, свидетельствующие о том, что человек болен, независимо от его фактического незначительного веса.

Кроме того, в исследовании обрабатывалась информация о людях со всего света, а ведь достоверно известно, что у азиатов и людей родом с Ближнего Востока диабет может развиваться и при относительно небольшой массе тела.

Каким бы любопытным ни было это исследование, его нельзя считать доказательством какой-то важной закономерности, и уж тем более нельзя утверждать по его результатам,

будто избыточный вес не всегда связан с повышенным риском развития хронических заболеваний и преждевременной смерти.

Есть и другие исследования, которые утверждают, что даже при наличии избыточного веса можно снизить риск развития различных заболеваний, если при этом поддерживать себя в хорошей форме. Разумеется, хорошая физическая форма при любом весе способствует снижению риска болезни и смерти, однако подобные заявления попросту используются производителями продуктов питания в их меркантильных интересах. Так, Центр свободы потребителей (Center for Consumer Freedom), который на самом деле спонсируется производителями табачной и пищевой продукции, опубликовал экспертный отчет на тему «лжи про ожирение». Свободные СМИ и правительство, утверждает он, нагло лгут. На самом деле, настаивает он, мы не такие уж и толстые, а диабет не достиг масштабов национальной эпидемии. Это похоже на шутку! Если вы верите в это, то просто пройдитесь по ближайшему торговому центру.

Центр свободы потребителей спонсируется такими компаниями, как Coca-Cola, Monsanto, Philip Morris Kraft (которая поменяла свое название на Altria, чтобы потребители не связывали бренд с сигаретами и вредной пищей) и другими гигантами пищевой индустрии, хотя на своем сайте центр не указывает спонсоров, опасаясь нападок со стороны активистов, сражающихся за правильное питание, – этих воинственно настроенных «террористов», поедающих овощи. Подумать только!

Это те же самые компании, которые поддерживают использование пестицидов и противостоят запрету курения в общественных местах. Организация описывает свою миссию как сражение против «растущей кабалы продуктовой полиции, беспредела со стороны органов здравоохранения, воинственно настроенных активистов, вмешательства со стороны чиновников, а также ожесточенных радикалов, которые полагают, будто могут за нас решать, что для нас хорошо, а что – плохо, [которые] пытаются лишить нас наших основных свобод».

«Не верьте своим глазам!» – уговаривает нас Центр свободы потребителей. Представители организации настаивают, что, несмотря на изобилие доступных данных, на самом деле мы не являемся нацией толстяков. Это «продуктовые фашисты» пытаются сбить нас с толку, в том числе специалисты по питанию из Йеля, Гарварда и прочих «второсортных учебных заведений». Больше всего пугает то, что на странице этой подставной группы в Facebook более 100 тысяч подписчиков!

Что же нам советует эта организация? «Вместо того чтобы уделять внимание исключительно питанию, сосредоточьтесь на физической активности». Seriously? Помните, что вам нужно пробегать по 6,5 километра каждый день на протяжении недели только ради того, чтобы сжечь калории из одной-единственной двойной порции обеда в ресторане быстрого питания? Об этом, разумеется, в отчетах организации нигде не упоминается.

Я рекомендую вам следующее: не верьте сенсационным заголовкам популярных СМИ и не слушайте советов в вопросах, касающихся вашего здоровья, которыми разбрасываются подставные организации, спонсируемые компаниями – производителями продуктов питания. Обращайте внимание на последствия избыточного веса для своего здоровья. Так как настоящая научная литература довольно убедительно говорит о том, что ожирение неминуемо вызывает многочисленные неблагоприятные изменения в обмене веществ и приводит к дисбалансу в организме, делая его гораздо более уязвимым для болезней.

Крайне мало людей могут при избыточном весе продемонстрировать обмен веществ здорового человека, и они представляют собой лишь редкое исключение из правил. У большинства же лишний вес означает наличие опасного жира на животе, провоцирующего воспалительный процесс в организме, слишком мелкие частицы холестерина в крови (те самые, которые приводят к сердечному приступу), повышенное кровяное давление, а также высокий уровень инсулина, из-за чего развивается сопротивляемость клеток тела одновременно

и инсулину, и лептину. С их половыми гормонами тоже полный беспорядок, из-за чего мужчины становятся импотентами, а у женщин развивается бесплодие, выпадают волосы на голове и начинают расти на лице, нарушается менструальный цикл и появляется угревая сыпь. Риск развития рака молочной железы, толстой кишки, простаты, поджелудочной железы, почек и печени увеличивается. Избыточный вес перегружает суставы, из-за чего развивается артрит и скованность движений. Многие, помимо этого, еще и подвержены депрессии, нарушениям работы памяти и когнитивных функций, являющимся предвестниками деменции, и все это становится следствием изменения нормальной функции гормонов и нормального хода биохимических процессов организма под влиянием брюшного жира. Вы удивитесь, но болезнь Альцгеймера теперь все чаще и чаще называют диабетом III типа.

Так что нет, нельзя просто расслабиться и думать, что лишний вес не причинит вам никакого вреда. Сдайте анализы на биомаркеры болезней и узнайте, как на самом деле обстоят ваши дела. Основные анализы, которые вам пригодятся, перечислены на странице 107.

Миф пятый: физические упражнения – это ключ к успешному похудению

Если вы думаете, что сможете похудеть, хорошенько трудясь в спортзале, то мне придется вас сильно разочаровать. После тренировки вы балуете себя перегруженными сахаром смузи, кексами или любыми другими «полезными» штуками? Может быть, вы пьете энергетический напиток «Гаторейд», чтобы утолить жажду после 30 минут, проведенных на беговой дорожке? Некоторые продукты действительно помогают организму выносливого профессионального спортсмена восстановиться после интенсивной тренировки, но если вы не бегайте по 48 минут подряд по баскетбольной площадке, подобно Коби Брайанту, эти «восстановители» принесут большинству из нас больше вреда, чем пользы. На самом деле если вы пытаетесь похудеть с помощью занятий спортом, не меняя при этом свой рацион питания, то тем самым просто напрашиваетесь на неудачу. Вы можете начать питаться по-новому и похудеть, но если вы тренируетесь и едите так же, как и раньше, то, может быть, и нарастите немного мышечной массы, станете выносливее и в целом улучшите состояние здоровья, вот только не стоит рассчитывать на заметное похудение.

Помните, что для сжигания калорий, поступивших в организм вместе с большим стаканом сладкой газировки, вам необходимо пройти пешком добрые 7 километров? После двойной порции обеда в ресторане быстрого питания вам придется бегать по 6,5 километра в день в течение недели, если, конечно, вы захотите сжечь все эти калории. Если же съедать по такому обеду ежедневно, то каждый день вам нужно будет пробежать по марафону.

Очевидно, что невозможно с помощью упражнений исправить проблемы, связанные с неправильным питанием.

Но не стоит полагать, будто я не верю в пользу физических упражнений. На самом деле они являются неотъемлемым компонентом «Десятидневной диетической программы детоксикации». Упражнения необходимы, только совсем не по той причине, по которой вы думаете. Итак, ниже вы сможете прочитать, как физические упражнения помогают вам и почему они вам так нужны:

- ◆ Они повышают чувствительность ваших мышц и других клеток вашего тела к инсулину, благодаря чему снижается потребность организма в этом гормоне. Чем меньше инсулина, тем меньше брюшного жира.

- ◆ Они снижают уровень гормона стресса – кортизола. Избыток кортизола в организме приводит к развитию сопротивляемости инсулину, и на животе начинает откладываться жир.

Кроме того, повышенный уровень кортизола увеличивает вашу тягу к сладкой пище и углеводам, так как человек пытается найти в еде утешение.

- ◆ Если вы будете выполнять интервальные упражнения (занимаясь сначала интенсивно, а потом замедляясь), то сможете ускорить свой обмен веществ и продолжать сжигать калории на протяжении всего дня, даже во время сна.

- ◆ Силовые тренировки способствуют наращиванию мышечной массы, а мышечная ткань сжигает в семь раз больше калорий, чем жировая. Даже если вы худощавого телосложения, силовые тренировки помогут вам избежать синдрома «худощавого толстяка», описанного мною выше.

- ◆ Физические упражнения улучшают работу памяти, обучаемость и концентрацию внимания.

- ◆ Интенсивные физические упражнения выступают в роли антидепрессанта, по своему действию более мощного, чем самые сильные фармакологические средства.

- ◆ Они защищают ваше сердце и снижают риск сердечного приступа или инсульта.

- ◆ Снижают воспаление в организме (являющееся истинной причиной практически всех возрастных заболеваний).

- ◆ Способствуют выведению из организма токсинов, попадающих в него из окружающей среды.

- ◆ Нормализуют гормональный баланс, снижая риск развития рака молочной железы и многих других распространенных онкологических заболеваний.

- ◆ Улучшают половую функцию.

Кстати, насчет секса. Есть еще один небольшой миф, который я сейчас разрушу. Откуда-то взялась идея о том, что секс является отличным физическим упражнением и во время полового акта каждый сжигает от 100 до 300 калорий. Я сразу же вспоминаю одну свою пациентку, с которой имел дело в ординатуре. Я спросил ее, насколько активную половую жизнь она ведет, на что получил ответ: «Да я же просто лежу и ничего не делаю». Но даже если вы не просто лежите и активно заняты делом во время полового акта, который длится порядка шести минут (среднее значение среди жителей США), то сжигаете всего-навсего 21 калорию. Если вместо этого вы будете просто сидеть на диване и смотреть телевизор, то за такое же время сожжете 14 калорий. Так что либо начните выполнять настоящие физические упражнения, либо запишитесь на курсы тантрического секса, чтобы половой акт продолжался не менее часа. Но даже если у вас это получится, то все равно «через постель» похудения вы не добьетесь. Вам все-таки придется встать с кровати и начать двигаться – и без изменения рациона питания по-прежнему не обойтись.

Миф шестой: вы должны быть «готовы» к успешному похудению

Проведенное недавно аналитическое исследование «Мифы, предположения и факты про ожирение», опубликованное в «Медицинском журнале Новой Англии», попыталось развеять некоторые мифы, касающиеся процесса похудения, а также объяснить, почему многочисленные популярные методы оказываются недостаточно эффективными. Одним из ошибочных тезисов, которым автор уделил внимание, стала популярная идея, что для достижения успеха необходимо «быть готовым к переменам».

Хотя отчасти это действительно так (разумеется, если вы откажетесь даже просто *попробовать* что-то изменить, то далеко вы с таким подходом не уйдете), но, основываясь на собственном опыте лечения тысяч пациентов за последние несколько десятилетий, я воспринимаю этот вопрос несколько по-другому.

Вновь и вновь я вижу, что стоит людям приступить к программе, которая действительно *работает*, как они немедленно замечают положительную отдачу от нее, которая склоняет их к тому, чтобы продолжать. Даже если поначалу они и не чувствовали себя полностью готовыми к кардинальному изменению своей жизни, положительный результат довольно быстро вдохновляет их на это.

Так что даже если вы не чувствуете вдохновения, воодушевления или мотивации для того, чтобы начать вплотную заботиться о своем здоровье, все равно приступайте к программе. Шансов на успех у вас не меньше, чем у человека с самым серьезным настроем и энтузиазмом. Просто попробуйте эту программу в течение нескольких дней, и увиденные результаты не только увеличат степень вашей готовности к переменам, но и порадуют вас настолько желанными переменами к лучшему.

Мне не нужно ходить далеко, чтобы понять, как обстоят в моей семье дела с наследственными заболеваниями: ХОБЛ (хроническая обструктивная болезнь легких – эмфизема) и застойная сердечная недостаточность, от которой умер мой отец, говорят сами за себя. Теперь застойная сердечная недостаточность затронула и мою маму. У моей сестры диагностировали диабет II типа, и теперь она на инсулине. У меня много детей и внуков, ради которых я хочу жить, однако понимаю, что настало время заняться своим здоровьем прямо СЕЙЧАС. Одно дело – осознать это, другое – приступить к активным действиям. Пора сделать укрепление здоровья своей приоритетной задачей и вплотную к ней приступить!

Билл Коти

Миф седьмой: чтобы похудеть, достаточно лишь слегка изменить свой образ жизни

Это еще один миф, затронутый в статье «Медицинского журнала Новой Англии». Нам все время говорят, что для успешного результата необходимо лишь немного изменить свой рацион и образ жизни. Если под небольшими переменами подразумевается отказ от выпиваемых ранее ежедневно 2 литров кока-колы, то да, вашему здоровью это определенно пойдет на пользу. Тем временем для большинства из нас необходимо кардинально поменять свой образ жизни и свое питание, чтобы добиться заметного результата.

Так, например, многие из нас слышали, что если снизить потребление пищи на какие-то 100 калорий в день или начать слегка интенсивнее заниматься спортом, то это непременно приведет к долгожданному похудению. Нам постоянно говорят, что все дело в том, сколько калорий вы съели и сколько – сожгли. Тем временем, как вы уже видели в примере со сладкой газировкой и брокколи, физиология и обмен веществ человека устроены гораздо сложнее, чем счеты.

Но давайте продолжим рассматривать вопрос с математической точки зрения. Если каждый день дополнительно сжигать по 100 калорий (для этого нужно всего-то пройти пешком 1,5 километра) или съесть на 100 калорий меньше, то за 78 дней вы похудеете на один килограмм (7800 калорий = килограмму подкожного жира). Итак, теоретически за пять лет вы сможете сбросить с помощью такого подхода 23 килограмма. В то время как исследования показывают, что гораздо реальнее за пять лет похудеть всего на два килограмма, а не на 23. Почему? Потому что при похудении происходит качественное изменение обмена веществ и потребности организма в калориях.

Чтобы продолжать худеть с постоянной скоростью, вам необходимо постоянно уменьшать количество съедаемых калорий или увеличивать количество сжигаемых. Для большинства людей такое развитие событий лишает их всяческой мотивации, из-за чего они, как пра-

вило, забрасывают свою мини-диету и программу тренировок уже через малый промежуток времени.

На самом деле все работает так: для серьезного похудения необходимы не менее серьезные перемены. Вот почему «Десятидневная диетическая программа детоксикации» с самого начала потребует от вас кардинально изменить привычный рацион и образ жизни. Эта программа рывком запустит процесс эффективного похудения и оздоровления организма, выпустив вас из порочного круга неудач и разочарований, которые неизбежно сопутствуют попыткам незначительно изменить свою жизнь.

Миф восьмой: нельзя худеть слишком быстро, иначе лишние килограммы не менее быстро вернуться

Самым тяжелым временем в период моего чудовищного ожирения было тщательное соблюдение самой современной, самой «эффективной» диетической программы, с помощью которой я каждый раз теряла 3–5 килограммов, после чего долгие недели не видела никакого дальнейшего прогресса. Я каждый день съедала не более 1000 калорий, до потери пульса ходила под палящими лучами южного солнца и худела, может быть, граммов на 100 в неделю. Когда я показывала врачу подробный журнал своего питания, он бросал на меня скептический взгляд и спрашивал: «А теперь рассказывайте, что вы ели на самом деле?»

В прошлом для избавления от лишних килограммов мне приходилось сокращать ежедневный рацион настолько, что большую часть времени у меня кружилась голова. От диеты стали выпадать волосы. Но даже несмотря на такие жертвы, я заходила в тупик, и показания весов замирали на одной и той же отметке. Я думала: «Да это того не стоит!» Мне было сложно решиться снова сесть на диету, но я доверяла доктору Хайману и его функциональному подходу к оздоровлению организма. Так что я присоединилась к пробной версии его программы, опасаясь на что-либо надеяться на случай, если эта попытка станет моей очередной неудачей.

Однако прошло десять дней, и я похудела на 6,5 килограмма, а окружность талии уменьшилась на 13 сантиметров. Уровень глюкозы в крови натошак упал на 10 пунктов и стал чуть выше 80 мг/дл. Мне понадобились долгие четыре года, чтобы сбросить 18 килограммов, и теперь всего за десять дней я избавилась от 6,5! Я начала по-новому подходить к своему питанию, и моя благодарность просто не знает границ.

Джэниф Кэтлин Уильямс

Это еще одно заблуждение, за которое взялся «Медицинский журнал Новой Англии». Нас научили тому, что быстрое похудение неизбежно выходит человеку боком. Нам твердили, что при радикальном подходе, нацеленном на быстрый результат, нельзя потерять столько же, сколько возможно с помощью более постепенной и долгосрочной методики. Однако это вовсе не так. Исследования демонстрируют, что если худеть быстро, то в конечном счете удастся избавиться от большего количества лишних килограммов. Когда я призываю своих пациентов кардинально изменить свой рацион питания и образ жизни с первого дня программы, то в долгосрочной перспективе им удается добиться куда лучшего результата. Они учатся управлять своим телом, и это придает им дополнительную уверенность в себе и своем успехе. Исследования подтверждают результаты, которые я и без того вижу у своих пациентов.

Секрет успеха заключается в использовании рациональной, полезной для здоровья стратегии похудения, которая способствует восстановлению гормонального баланса и приведению в норму биохимии вашего мозга. На самом деле если вы хотите значительно похудеть, то можете и, более того, должны кардинально (но с пользой для здоровья) изменить свой рацион питания. Вот почему моя «Десятидневная диетическая программа детоксикации» такая эффективная. Она предоставляет людям быстрый, безопасный и невероятно действенный способ добиться видимого результата, который настраивает их на дальнейшее долгосрочное похудение с помощью переходной программы, о которой вы узнаете в пятой части этой книги, или программы, описанной в моей книге «Решение проблемы сахара в крови».

Глава 3. Решение проблемы: «Десятидневная диетическая программа детоксикации»

Теперь, когда вы понимаете физиологию пищевой зависимости, а также механизм, благодаря которому сахар обретает власть над вашими вкусовыми рецепторами, гормонами, химическими процессами в мозге, а также над вашей талией, когда вы представляете, каким образом контролируется голод и процесс образования жировых запасов, вы можете использовать эти знания для того, чтобы добиться здорового веса и правильного обмена веществ не с помощью силы воли, а за счет полной детоксикации организма. Настало время для процедуры реабилитации!

Когда вы вернете себе контроль над биохимией своего организма и своим телом, вы сможете позволить себе немного вольностей, однако поначалу вам придется воспринимать ситуацию так, как если бы вы имели дело с любым другим видом зависимости. Вы должны слезть с крючка физиологических процессов, которые движут вашим поведением.

Когда ваша физиология пребывает в состоянии полного хаоса, то для ее перезагрузки необходимы кардинальные перемены. Вы же знаете, что делать, когда ваш компьютер «зависает»? Правильно, вы перезагружаете операционную систему. Недостаточно закрыть единственную программу в надежде, что все исправится само собой. Для того чтобы вернуть контроль над здоровьем, вам потребуется сделать нечто похожее, но не с компьютером, а со своим организмом.

Помните, физиологические процессы движут вашим поведением и ваша сила воли тут ни при чем. Так что вам придется использовать некоторые научные знания физиологии человека, чтобы перезагрузить гормоны и нейромедиаторы и в конечном счете положить конец своему неконтролируемому пристрастию к пище, похудеть и вылечить мучающие вас болезни. Эти научные данные лежат в основе «Десятидневной диетической программы детоксикации».

Итак, вот что программа детоксикации сделает для вас:

- 1. Остановит скачки уровня инсулина в организме** и тем самым положит конец накоплению брюшного жира и нездоровой тяге к пище.
- 2. Улучшит чувствительность клеток организма к инсулину**, чтобы для усвоения глюкозы из крови вам требовалось меньше этого гормона, что неминуемо приведет к похудению и оздоровлению организма.
- 3. Снизит уровень кортизола** – гормона стресса, который увеличивает желание съесть что-нибудь сладкое, стимулирует процесс накопления брюшного жира и вызывает усыхание головного мозга.
- 4. Снизит уровень грелина**, гормона голода.
- 5. Улучшит чувствительность клеток мозга к лептину**, благодаря чему ваша естественная внутренняя система контроля аппетита вновь сможет взяться за работу.
- 6. Усилит механизм подавления аппетита пептидом YY** – гормоном кишечника, который вызывает ощущение сытости после приема пищи.
- 7. Естественным путем увеличит концентрацию дофамина** и перезапустит центр удовольствия, чтобы вы вновь могли наслаждаться вкусом настоящих продуктов.
- 8. «Почистит» ваши вкусовые рецепторы**, чтобы настоящая пища вновь пришлась вам по вкусу.
- 9. Снизит уровень воспаления в организме** – этой коренной проблемы практически всех случаев набора лишнего веса и хронических возрастных заболеваний.
- 10. Ускорит процесс детоксикации.**

Каждое из этих важнейших биологических изменений происходит автоматически во время соблюдения «Десятидневной диетической программы детоксикации». Они идут параллельно с очищением организма от сахара и технологически обработанной пищи, с улучшением качества вашего питания, с попаданием в ваш организм настоящих, натуральных, свежих продуктов с противовоспалительными свойствами, с вашим обучением простым фундаментальным принципам оздоровления организма.

Помните, что эта программа предназначена не только для быстрого похудения без лишних усилий, но в первую очередь для подготовки вашего организма к долгосрочному поддержанию нормального веса и укреплению здоровья. Таким образом, каждый из десяти дней программы вы будете концентрироваться на одном из аспектов оздоровления всего организма целиком. И я научу вас, как это сделать:

1) Получать удовлетворение от пищи, чтобы избавиться от тяги к сахару и технологически обработанным продуктам питания.

2) Очищать организм от вызывающих привыкание веществ и стимулировать естественный механизм детоксикации организма.

3) Очищать пищеварительную систему, чтобы помочь организму выводить токсины.

4) Двигаться, чтобы улучшить обмен веществ для укрепления здоровья.

5) Прислушиваться к изменениям, происходящим в организме, и чувствовать, как состояние здоровья и самочувствие улучшаются естественным путем.

6) Размышлять и оценивать свои мысли, убеждения и взгляды, которые мешают эффективному похудению, а также настраиваться на мышление, способствующее хорошему здоровью и самочувствию.

7) Питать свой организм и успокаивать нервную систему с помощью нехитрых дыхательных упражнений и релаксации.

8) Планировать свою жизнь, уделяя внимание самым важным ее аспектам, а также менять окружающую среду, создавая оптимальные условия для крепкого здоровья.

9) Замечать и фиксировать изменения, происходящие в вашем организме, в том числе касающиеся объема съедаемой пищи, уровня физической активности, сна и количественных показателей (вес, обхват талии, кровяное давление, уровень глюкозы в крови, другие результаты анализов крови, а также различные медицинские симптомы).

10) Взаимодействовать с окружающими, чтобы обеспечить себя необходимой поддержкой для сохранения перемен к лучшему, которых вам удастся достигнуть. Люди должны помогать друг другу становиться и оставаться здоровыми.

По мере прогресса в обучении этой программе вы будете выводить из организма токсины, сахар, остатки технологически обработанных продуктов питания и различные синтетические вещества (такие как искусственные сахарозаменители, консерванты и усилители вкуса), следы некоторых продуктов (таких как молоко и глютеносодержащая еда), которые чаще всего вызывают аллергию и пищевую чувствительность. Вы будете исключать из своей жизни море способствующих воспалению, вызывающих привыкание и лишаящих вас здоровья вещей. Вместе с тем не менее важную, если не ведущую, роль будет играть то, что вы добавите в свой рацион.

Разработанный план питания предлагает вам продукты с целебными, противовоспалительными, восстанавливающими гормональный баланс, регулирующими аппетит и очищающими от токсинов свойствами. Вы будете лакомиться едой, богатой фитохимическими соединениями, – мощными натуральными веществами, которые помогают выводить из организма способствующие набору лишних килограммов токсины, в том числе пестициды и тяжелые металлы. Кроме того, вы будете немало времени уделять приятным, способствующим избавлению от стресса и расслабляющим занятиям. Эта программа построена не на

ограничении, а на изобилии. Самое главное в ней – это научиться делать правильный выбор и по-новому относиться к своему здоровью.

Быстро запрягаем – далеко едем

Возможно, вас посещают сомнения: «Неужели десяти дней может быть достаточно, чтобы что-то изменить? Разве я смогу за столь короткий промежуток времени успеть сделать то, что окажет на организм такое долгосрочное влияние?» Мой ответ прост: «Да, достаточно! Да, сможете!»

Очень часто человек, больной диабетом, может всего за несколько недель избавиться от этой болезни с помощью операции по шунтированию желудка, даже если он при этом подвержен чудовищному ожирению. Почему это возможно? Потому что при резком изменении принципа питания меняется поведение гормонов, меняются химические процессы в головном мозге, меняется физиология всего вашего организма, причем происходит это в кратчайшие сроки.

Относитесь к «Десятидневной диетической программе детоксикации» как к операции по шунтированию желудка, только без характерных болезненных ощущений, связанных с хирургическим вмешательством, без рвоты, без последствий дефицита питательных веществ и с гарантией того, что потерянные килограммы больше никогда не вернуться. Исследования показали, что радикальные изменения рациона питания, без проведения операции по шунтированию желудка, могут способствовать быстрой нормализации уровня глюкозы в крови у людей с диабетом II типа, и всего за неделю они могут полностью отказаться от прописанных им лекарств. 12 недель спустя их печень, поджелудочная железа и обмен веществ возвращаются в нормальное состояние. Ваш организм способен на чудотворное исцеление, стоит ему предоставить такую возможность.

Конечно, вы не обязаны мне верить. Все, что от вас требуется, – это попробовать. Десять дней – не такой уж большой срок. Доказательства не заставят себя долго ждать.

Некоторые скажут, что эта программа слишком радикальная. Другие не станут и вовсе воспринимать ее всерьез, так как посчитают, что исключение из рациона любой продуктовой группы (вроде сахара или молочной продукции) неизбежно приводит к похудению, так как снижает общее количество потребляемых калорий. Вместе с тем эта программа не ставит перед собой целью ограничить количество потребляемых калорий, хотя вполне возможно, что вы действительно в итоге станете есть меньше, – это является лишь следствием переключения на настоящую пищу. Ведь, как вы помните, настоящая, натуральная еда содержит большое количество питательных веществ и при этом мало калорий, в то время как с технологически обработанными продуктами питания ситуация обратная – они очень калорийные при низкой питательной ценности. К тому же не забывайте, что проблема-то на самом деле не в калориях. Если вы будете питаться исключительно натуральной, питательной едой (и перестанете скрупулезно подсчитывать потребленные калории), то в любом случае окажетесь в выигрыше.

Осознайте это: всего за несколько дней вы сможете перепрограммировать свою физиологию с помощью правильной пищи, съедаемой в нужное время, а также совершив несколько других нехитрых перемен в своем образе жизни, которые позволят вам безболезненно очиститься от токсинов и испытать облегчение, избавившись от пищевой зависимости и потратив на это минимум усилий. Возможно, в какой-то момент вас охватят сомнения или даже ужас при мысли о том, чтобы отказаться от своей любимой еды либо же перестать каждый день есть хлеб и печенье. Вероятно, вы будете недоумевать: «Если я откажусь от всего, что доставляет мне удовольствие, то чем я заменю эти продукты?»

Если вы доверитесь мне и попробуете эту программу, я дам вам одно обещание. Я обещаю, что, участвуя в ней, уже через пять дней вы снова ощутите легкость, счастье, прилив сил и жизненной энергии, освободитесь из цепких лап пищевой зависимости и почувствуете себя настолько хорошо, как, возможно, не чувствовали уже многие годы. Удовольствие от вновь обретенной свободы от непрерывной борьбы с пищей, от постоянного желания что-нибудь съесть быстро придет на замену мимолетной эйфории, которую вы получаете от сахара и вредных суррогатных продуктов. Все, что от вас требуется, – это сделать первый шаг.

Если вы хотите, чтобы конкретного числа вы смогли надеть любимое платье или костюм, либо же просто хотите подготовиться к пляжному сезону или быстро укрепить свое здоровье, то для начала такие цели вполне сгодятся в качестве мотивации. Тем временем я хочу, чтобы вы поняли, что эта программа преследует куда более грандиозные цели, чем какие бы то ни было ваши краткосрочные ожидания. Когда вы закончите программу и перезапустите с помощью нее физиологию своего организма, то увидите, что это на самом деле только начало совершенно нового для вас подхода к питанию и жизни в целом, – подхода, который поможет вам добиться оптимального веса, а также продолжительного здоровья и жизненной энергии.

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.