

Глава 1. СТРАНА ТОЛСТЯКОВ

Ожирение — тяжелый коварный недуг,
Он здоровье у нас отнимает не вдруг:
Постепенно лишает подвижности, силы.
И нередко доводит до ранней могилы.

Авиценна

Научно-технический прогресс, уверенно шагая по планете, имеет весьма тяжелую поступь! Самые развитые в экономическом отношении страны сталкиваются с такой **ТЯЖЕЛОЙ** проблемой современности, как ожирение. В США, в стране, породившей монстра Макдоналдс, каждый второй житель (56%) имеет избыточный вес, а каждый четвертый страдает от ожирения.

150-килограммовый мужчина пристально разглядывает красивую одежду, выставленную в витрине. Подходит друг и интересуется, что он собирается купить: рубашку или пиджак.

— Да что ты, — вздыхает толстяк, — из вещей мне подходят только носовые платки.

На теплоходе музыка играла

Если человек может противиться страсти, то это не означает, что у него сильная воля. Это означает, что страсть слаба.

Ж. Руссо

Как-то в Киеве мне довелось совершить двухчасовую водную экскурсию на прогулочном теплоходе по Днепру и быть свидетелем забавного и в тоже время грустного эпизода с тремя толстяками. Они появились в самый последний момент, когда до отправления оставалось несколько минут, и заняли свободный столик. Отец, мать и сын-подросток оказались чрезвычайно тучными, но энергичными и веселыми людьми, очень коммуникабельными.

Толстяки сразу же захватили внимание пассажиров. Вытирая пот

со лба, тяжело дыша, перебивая друг друга, они радостно объявили, что больны булимией (неконтролируемым поеданием пищи), решили обмануть свой прожорливый аппетит и не взяли никаких продуктов. Какая гениальная идея! Таким образом, смогут целых два часа продержаться без еды.

Теплоход плавно отчалил, заиграла музыка, прошло минут двадцать, и вскоре толстяки замолчали. Лица у них стали напряженными, они явно нервничали, покусывали губы, ерзали и растерянно смотрели по сторонам. Сын и мать все чаще сначала вопрошительно, а затем умоляюще смотрели на главу семейства, который мужественно отводил глаза. Но вот их глаза встретились, и без всяких слов между ними возникло понимание — так бывает, когда люди страстно желают одного и того же. Мужчина грузно поднялся и ушел.

Прошло немного времени, и глава семейства, добытчик, вернулся с огромной палкой Докторской колбасы, двумя большими батонами белого хлеба и тремя литровыми бутылками молока. На теплоходе, к сожалению (к счастью) оказался буфет. О, надо было видеть их счастливые лица! Они, как волки пожирающие добычу, жадно набросились втроем на еду, рвали колбасу на куски, отламывали хлеб, жевали, запивали молоком. И вскоре уничтожили все продукты.

Некоторое время они сконфуженно молчали, вытирая молоко с уголков губ и осозная произошедшее. Наконец, женщина, виновато, не глядя на пассажиров, развела руки и извиняющимся голосом, обреченно, с досадой изрекла: «Опять у нас ничего не получилось!»

Как помочь толстякам

Именно тогда у меня возникло желание помочь таким людям. А как контролировать потребление пищи? Как обуздать ненасытный аппетит? Задача со многими неизвестными: как из пункта ТУЧНОСТЬ кратчайшим путем и с минимальными затратами достичь страны СТРОЙНОСТЬ.

По мере пополнения багажа психологическими знаниями, стало многое проясняться. Действительно, для многих контроль веса является серьезной проблемой. Долгие-долгие годы они сидят на разных диетах, чтобы сбросить лишний вес. Однако их усилия, увы, напрасны. А мешают им внутренние конфликты, ошибочные убеждения и многочисленные вредные привычки.

Основная причина избыточного веса — безграмотное отношение к своему здоровью и, в частности, неумение отличать сигналы ГОЛОДА и АППЕТИТА. Можно добавить многочисленные страхи и заниженную самооценку, ошибочные убеждения относительно правильного питания и заботы о теле.

Неуверенность в своих силах и страх подсознательно провоцирует становиться больше по размеру, тяжелее, весомее. Но разве может тучное тело сделать кого-нибудь уверенным или счастливым?

Среди людей, страдающих избыточным весом и ожирением, часто можно встретить приятных в общении, добрых и открытых. И, быть может, именно они более всего умеют получать удовольствие от еды. Некоторые толстяки храбро демонстрируют бойцовские возможности своего огромного живота в японской национальной борьбе СУМО.

Однако большинство стесняются своего тела, вынуждены маскировать его в свободной мешковатой одежде, прикрывая жировые отложения. Они с неохотой раздеваются в период пляжного сезона, вздыхают и с завистью наблюдают за играющими в волейбол стройными и ловкими людьми. А сколько болезней приютили они в своем жирном теле?

Самый толстый мужчина

Официально самым толстым человеком в мире был Джон Миннох (1941–1983) с острова Бейнбридж (штат Вашингтон, США). Рекорд занесен в Книгу Гиннеса.

При росте 185 см он весил более 635 кг в 1979 году. Требовалось

13 человек, чтобы перевернуть его в кровати. Миннох, как и многие очень толстые люди, страдал от сильнейших отеков. Когда он достиг максимального веса, в его организме скопилось, по крайней мере, 400 кг жидкости. Джон всегда был полным, в 1963 году его вес был 181 кг, в 1966-м — 318 кг, а в 1976-м — 442 кг.

Минох утверждал, что лишний вес не мешал ему до тех пор, пока назначенная диета не лишила мышечной силы и не поставила на грань жизни и смерти. Последующая госпитализация позволила ему похудеть до 216 кг (в 1981 году), в основном благодаря потере 5–6 кг жидкости в неделю.

Джон был повторно госпитализирован в этом же году после того, как набрал 91 кг за семь дней. Хотя врачи больницы в Сиэтле упорно лечили его с помощью диеты, он весил около 363 кг на момент своей смерти в 1983 году. Другие детали его физического состояния были скрыты от прессы. Миннох умер в возрасте 42 лет, оставив после себя двоих детей и вдову Джанет, которая, кстати, весила всего 50 кг.

Самая толстая женщина

Самой толстая женщина мире — Кэрол Йегер (1960–1994) из города Флинт (штат Мичиган, США). В официальных источниках указан максимальный вес 544 кг при росте 170 см. По неподтвержденным данным, он равнялся в одно время 727 кг, а ширина талии превышала 150 см! Это означает, что ее индекс массы тела (ИМТ) при норме 18–25 составлял 251!

Как и большинство людей с весом более 400 кг, Кэрол не могла стоять и ходить, поскольку ее мышцы не выдерживали такой нагрузки. Так как она не могла самостоятельно передвигаться, ей помогали работники здравоохранения, друзья и дочь.

Кэрол страдала расстройством питания с самого детства. По ее словам, причиной стала сексуальная агрессия со стороны близкого члена семьи. Йегер пытались лечить несколько именитых диетологов, но безуспешно. Кэрол приходилось очень часто класть в больницу (6–7 раз в год). Каждая такая госпитализация требо-

вала усилий не менее 15 пожарных, чтобы перевезти ее жирное тело.

В 1993 году Кэрол Йегер была госпитализирована в при весе 539 кг. Она страдала от инфекции кожи и иммунодефицита. Йегер оставалась в больнице три месяца, где ей была назначена диета (1200 ккал в сутки), в результате она потеряла 236 кг, главным образом, за счет жидкости. Вскоре после выписки Кэрол вернула все утраченные килограммы и продолжала полнеть. У нее были недуги, вызванные ожирением: нарушения дыхания, высокий сахар крови, болезни сердца, почечная недостаточность.

Последний раз Кэрол выписали под предлогом, что ее состояние не опасно для жизни, несмотря на сильнейшую задержку жидкости и признаки начинающейся почечной недостаточности, что и привело к смерти в течение нескольких недель. Она умерла в 1994 году в возрасте 34 лет.

Известные толстяки

Подробное описание жизни очень толстых людей планеты и их фотографии вы можете найти в Интернете (<http://www.dieta.ru/fatmen/>).

В табл. 2 приведен список наиболее известных рекорсменов по избыточному весу.

Табл. 2. Самые толстые люди из книги рекордов Гиннеса

Толстяк	Годы жизни	Вес тела
Джон Брауэр Миннох	1941 – 1983	630
Майкл Эдельман	1964 – 1992	544
Кэрод Йегер	1960 – 1994	544 (727)
Вальтер Хадсон	1944 – 1991	540
Джонни Али	1853 – 1887	513
Роберт Хагес	1926 – 1958	485
Кэрол Хафнер	1936 – 1995	464

Причины избыточного веса

На сайте (<http://h.mynlp.ru/>) анонимно опрошено 2000 человек. Каждый из них поделился мнением о причинах избыточного веса. Результаты в процентах от общего числа приведены в табл. 3.

Табл. 3. Причины избыточного веса

Причина	Процент
Переедание	23
Жирная пища	9
Мучные продукты	12
Сахар (шоколад, варенье, и др.)	15
Соленая пища	4
Стресс	9
Мало двигаюсь	14
Лень	8
Болезни	2
Наследственность	4

Таким образом, можно выделить три основные причины, ведущие к тучности.

1. Переедание и вредные продукты — 63%
2. Образ жизни и стресс — 31%
3. Болезни и наследственность — 6%

Переедание и вредные привычки

Среди всех причин, вызывающих избыточный вес, ПЕРЕЕДАНИЕ — самая ГЛАВНАЯ. «Я мало ем, а почему-то такая толстая!» — такое часто можно услышать от полных женщин. Заблуждение. Самообман. Мало она ест! А когда начинаешь разбираться, то узнаешь, клиентка питается в день до 10 раз: то чаю попьет с конфетами на работе, то мороженное после обеда съест. А дни рождения, праздники, где она объедается так, что с трудом вытаскивает тучное тело из-за стола?

Во время короткого перерыва на чай и кофе, участница тренинга (124 кг) радостно делилась с другими, что собирается похудеть и теперь сидит на диете. При этом в одной руке она держала чашку чая, а в другой — солидный ломоть белого хлеба с плиткой черного шоколада, что принесла с собой. Когда перед обеденным перерывом я спросил, сколько раз она сегодня принимала пищу, женщина ответила, что только завтракала. Она не помнила, что 45 минут назад съела с аппетитом огромный шоколадный бутерброд и выпила чашку чая.

- Дорогая, куда вы несете торт?
- Хочу подарить секретарше моего мужа.
- Что у нее день рождения?
- Нет. У нее слишком стройная фигура.

Толстяки значительную часть жизни проводят за обеденным столом, кревоугодничают и получают удовольствие от еды. Они обожают праздники, готовиться к ним начинают заранее, задолго до праздника закупают продукты и алкогольные напитки, готовят салаты, холодец, несколько горячих рыбных и мясных блюд. Стол ломится от еды. Любители поесть, не очень задумываясь о смысле и последствиях, советуют своим близким: «Ешь, сколько влезет!» Моя бабушка (любила вкусно поесть) говорила: «Пузо лопнет — наплевать, под рубашкой не видать», — пичкая деда и внука своими кулинарными шедеврами.

«Человек умен, но ленив и жаден. Он не предназначен для сытой и легкой жизни. За удовольствие обильно и вкусно поесть и отдохнуть в тепле он должен платить болезнями».

(Н.Амосов)

Толстяки радостно делятся воспоминаниями о том, где, когда, что и сколько они съели и выпили. Отбери у них возможность говорить часами о еде, и их жизнь потускнеет или вообще потеряет смысл. Возможно, им просто не хватает фантазии.

Ж: Что же теперь всю жизнь сидеть на диете?

П: Животные не знают диет, не считают калории и не страдают избыточным весом. Они весят столько, сколько им надо.

К: А свиньи, они же такие жирные!

П: Ты говоришь о домашних свиньях?

К: Да.

Домашних свиной хозяин специально откармливает, говорят ласковые слова и чешет за ухом, а потом коварно вонзают острый нож в сердце. Дикие же кабаны — свободолюбивые, сильные и подвижные животные, они быстро бегают и не имеют одышки.

Образ жизни и стресс

Весомый вклад в тучность (31%). Есть над чем задуматься. Действительно, люди стали меньше двигаться по сравнению с их далекими сородичами, обитающими на деревьях. Например, с утра до вечера на работе они сидят за письменным столом, уткнувшись в экран компьютера или деловые бумаги, потом поездка в автомобиле, вечер в ресторане или на диване у телевизора с коробкой шоколадных конфет, а там и спать пора.

«Бывают ли толстые обезьяны? Бывают ли толстые хищники? Нет. Если целый день лазать по деревьям, чтобы с трудом наестся плодов и трав, не потолстеешь». (Н. Амосов)

Тело бездействует, а ведь за ним уход нужен, и не только с помощью зубной щетки и куска мыла. Организму необходимы физические нагрузки: бег, плавание, работа на даче, прогулки на свежем воздухе, секс, и др.

Не желаете баловать тело сексом? Дело вкуса. Тогда займитесь пробежками по утрам. Пусть ваше тело бегаёт и дышит свежим воздухом или совершает многочасовые прогулки, после которых будете ощущать приятную физическую усталость. Купите годовой абонемент в фитнес клуб. Не хватает силы воли, трудно преодолеть инертность? Так заведите собаку, она будет регулярно выгуливать ваше тело, каждое утро и вечер. Потом спасибо ей скажете.

Болезни и наследственность

Мнение опрошенных, что данные факторы играют существен-

ную роль в избыточном весе — 6%. Если вы больны, если точно знаете, что именно недуг вызывает избыточный вес, следует обратиться к врачу. Тут вопросов нет. Болезни следует лечить. Чем их меньше, тем легче и быстрее дорога к стройному телу. Отдельные заболевания (например, гормональные расстройства) могут способствовать тому, что тело напоминает мешок с жиром, но такое тело и не может быть здоровым. А когда у вас уже будет стройное тело, то многие болезни исчезнут сами собой. Вы забудете о болезнях так же быстро, как забываете ночные сны.

— Толстяки живут меньше, — говорит муж жене.

— Зато они едят больше, — отвечает она.

Болезни вызваны нарушением законов жизни. Болезни, как некоторые существа, хотят выжить. Они знают, что стройное тело для них равносильно смертному приговору, и всячески стараются сохранять избыточный вес, проявляя коварство и изобретательность. Отдельные болезни можно долгие годы и безрезультатно лечить, пока сохраняются лишние килограммы.

Существует мнение, что полнота передается по наследству в результате генетической зависимости. Причинно-следственная связь существует, но ее значение часто преувеличивается врачами. Если мы считаем, что мы толстые из-за наших родственников, то снимаем с себя ответственность и создаем безвыходную ситуацию.

Ну не следует так фанатично верить в наследственность и в ее фатальные последствия! Вспомните, что есть много случаев, когда вопреки наследственности дети вырастают и остаются стройными. Вы знаете, что подброшенная монета может упасть орлом или решкой. А может ли монета упасть на ребро? Это зависит от того, куда и как бросаем монету. Что если ее бросить, например, в загустевший мед или сметану?

У природы нет злого умысла по отношению к вам, поэтому возьмите ответственность за состояние собственного тела. Лучше использовать шансы на успех в деле достижения стройности и здоровья, чем заниматься поиском виновных, исследуя родослов-

ную. Впрочем, могу сообщить приятную новость: Адам и Ева не были толстыми и больными. Так что с наследственностью у вас все порядке!

Тест на пищевую зависимость

У вас есть возможность с помощью теста узнать степень своей психологической зависимости от аппетита, осознать насколько глубоко вы увязли в проблеме, разобраться в причинах проблемы. Поставьте галочкой, ответ на каждый вопрос. Что наиболее типично для вас.

1. Люблю, чтобы на праздники было много разной и вкусной еды.

- Всегда
- Часто
- Редко
- Никогда

2. Когда ем, чувствую приятное расслабление.

- Всегда
- Часто
- Редко
- Никогда

3. Во время еды, могу разговаривать, читать книгу, смотреть телевизор.

- Всегда
- Часто
- Редко
- Никогда

4. Принятие пищи доставляет мне настоящее удовольствие.

- Всегда
- Часто
- Редко
- Никогда

5. Ем, когда испытываю отрицательные эмоции.

- Всегда
- Часто
- Редко
- Никогда

6. Ем автоматически, не задумываясь.

- Всегда
- Часто
- Редко
- Никогда

7. Еда подбадривает меня, вызывает уверенность в себе.

- Всегда
- Часто
- Редко
- Никогда

8. После приема пищи испытываю приятные ощущения.

- Всегда
- Часто
- Редко
- Никогда

9. Я четко осознаю минуты, когда не ем.

- Всегда
- Часто
- Редко
- Никогда

10. Я получаю удовольствие от красивой сервировки стола.

- Всегда
- Часто
- Редко
- Никогда

11. Я ем, когда испытываю положительные эмоции.

- Всегда

22 « Стань стройным и живи долго

- Часто
- Редко
- Никогда

12. Я знаю, что мне вредны некоторые продукты, но мне не хватает силы воли отказаться от них.

- Всегда
- Часто
- Редко
- Никогда

Теперь просуммируйте очки по группам вопросов, оценив каждый ответ в баллах:

- 4 — всегда
- 3 — часто
- 2 — редко
- 1 — никогда

Вопросы	1, 4, 7, 10	2, 5, 8, 11	3, 6, 9, 12
Сумма очков	_____	_____	_____

Если сумма набранных очков за 1, 4, 7, 10 вопросы больше 8, то следует задуматься о природе питания, пересмотреть некоторые установки, так как существующие убеждения и ценности вступают в противоречие со вашим стремлением иметь стройную фигуру.

Если сумма набранных очков за 2, 5, 8, 11 вопросы больше 8, то полезно научиться некоторым психологическим приемам профилактики стресса вместо «заедания пищи».

Если сумма набранных очков за 3, 6, 9, 12 больше 8, то у вас психологическая зависимость к отдельным продуктам. Полезно изменить свои привычки.

А если общая сумма очков больше 24, то кричите: «Караул!» Как у вас запущено все! Необходимо срочно принимать меры. Предстоит работа над собой. Трудная, но возможная. Какая именно?

1. Узнать об основных ошибках питания. Какие ошибки вы совершаете, когда употребляете пищу.
2. Пересмотреть убеждения по поводу рациона, — какие продукты, когда и в каком количестве следует употреблять.
3. Изучить и использовать в дальнейшем рациональные стратегии питания.
4. Избавиться от зависимостей. Создать безразличие к вредным продуктам.
5. Сформировать полезные привычки питания.
6. Научиться управлять эмоциональным состоянием, т.е. снимать стресс без холодильника.

Возникает много вопросов:

- Что хорошо в питании?
- Что следует сделать?
- Как изменить привычки?
- Как управлять эмоциями?

Давайте разбираться и искать ответы вместе. С вашей стороны — чтение книги, полезные осознания, выполнение упражнений.