

# Стань стройным

## и живи долго



ПАВЕЛ БАРАБАШ

# СТАНЬ СТРОЙНЫМ И ЖИВИ ДОЛГО

---

ПРАВИЛО КАСТРЮЛЬКИ  
И ДРУГИЕ СТРАТЕГИИ ПИТАНИЯ

PAVEL BARABASH

BECOME SLIM AND LIVE LONG

THE RULE OF THE PAN AND OTHER NUTRITION STRATEGIES

Хабаровск

2016

ББК 51.204

УДК 159.9.072.52

Б 24 Барабаш П. И.  
Стань стройным и живи долго. Правило кастрюльки и другие стратегии питания. — Хабаровск: Изд-во «Барабаш», 2016. — 168 с.: ил.

ISBN 978–5–9906014–0–6

Данная книга содержит описание практик, направленных на развитие навыков рационального питания. Правило кастрюльки и другие стратегии помогут самостоятельно избавиться от лишнего веса и сопутствующих болезней, вернуть телу стройность и здоровье.

Книга адресована всем кто озабочен избыточной массой тела и представляет интерес для психологов, консультирующих по проблеме избыточного веса.

ББК 51.204

УДК 159.9.072.52

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978–5–9906014–0–6

© Издательство «Барабаш», 2016

© Барабаш П.И., 2016

# Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	6
А гарантии? .....	6
Эффективность методики .....	8
Как работать с книгой.....	9
Все в твоих руках.....	10
Глава 1. СТРАНА ТОЛСТЯКОВ .....	11
На теплоходе музыка играла .....	11
Как помочь толстякам .....	12
Причины избыточного веса .....	16
Тест на пищевую зависимость.....	20
Глава 2. ДИЕТЫ БЕСПОЛЕЗНЫ .....	24
Модные диеты.....	24
Порочный круг диеты .....	26
Глава 3. УПРАВЛЕНИЕ ТЕЛОМ .....	30
Система питания.....	30
Стратегии и привычки .....	31
Убеждения о питании.....	32
Стратегический подход.....	33
Глава 4. СНАЧАЛА ПРИЦЕЛЬСЯ.....	36
Стратегия успеха.....	36
Создаем мотивацию .....	42
Плюсы и минусы.....	44
Экология цели .....	46
Мастерство .....	47
Идеальный вес тела .....	48
Глава 5. ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ .....	50
Подари ребенку счастье .....	50
Ошибки здоровья .....	52
Глава 6. ОШИБКИ ПИТАНИЯ.....	56
Употребление мяса .....	56
Питание по часам.....	60
Плотный завтрак.....	61

Культ аппетита .....	63
Соленая пища .....	64
Калорийная пища.....	65
Коллективный прием пищи.....	68
Работать после еды .....	68
Смешивание продуктов .....	69
Разбавление желудочного сока .....	70
Праздники обжорства .....	70
Алкогольные напитки .....	71
Глава 7. СМЕСЬ НЕЛЬЗЯ СРАЗУ .....	73
Контролируй все что ешь .....	73
Типичный обед обывателя.....	74
Теорема «Правило кастрюльки» .....	76
Стратегия «Жирная свинья» .....	76
Глава 8. ЭВОЛЮЦИЯ ПИТАНИЯ .....	80
Ешь, чтобы жить .....	80
Фрукты — от Бога .....	81
Глава 9. РАЗДЕЛЯЙ И ЕШЬ .....	84
Раздельное питание .....	84
Карта раздельного питания .....	86
Глава 10. ГОЛОД КАК СОЮЗНИК .....	89
Профилактическое голодание .....	89
Разгрузочное голодание .....	90
Оздоровительное голодание .....	92
Глава 11. АППЕТИТ И ГОЛОД.....	96
Питание в санатории .....	96
Еда штука хитрая.....	98
Стратегия аппетита .....	101
Стратегия голода.....	102
Глава 12. УМНАЯ КОШКА .....	104
Эксперимент .....	104
Стратегия «Умная кошка» .....	105
Глава 13. ПРАВИЛО КАСТРЮЛЬКИ .....	108
Соблюдай правило.....	108

А кастрюлька лучше.....	109
Стратегия «Правило кастрюльки».....	109
Стратегия «Утоление голода».....	113
Глава 14. МЕДИТАЦИИ.....	115
Жизнь как река.....	115
Медитация «Ручей».....	116
Медитация «Бумажный кораблик» .....	117
Медитация «Храм жизни».....	120
Глава 15. МАГИЯ НАСТРОЯ .....	126
Настрой «Мечта» .....	126
Настрой «Стройность».....	127
Глава 16. РАЗРУШЕНИЕ ЗАВИСИМОСТИ.....	129
Пищевая зависимость.....	129
Техника «Безразличие».....	130
Техника «Уничтожитель» .....	132
Техника «Отвращение».....	134
Глава 17. УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ.....	137
Заедание стресса .....	137
Расслабление и отдых.....	138
Как снимать стресс .....	139
Негативные воспоминания .....	141
Глава 18. ВНУТРЕННИЕ КОНФЛИКТЫ .....	144
Тот, который во мне сидит.....	144
Демонстрация (интеграция частей) .....	145
Глава 19. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	151
Рекомендации .....	151
12 заповедей.....	151
Набери 21 очко! .....	152
Глава 20. МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ.....	160
22 банки жира.....	160
Отзывы клиентов .....	162
Сняла тяжелый рюкзак .....	163
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	166

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Уважаемый Читатель, кто вы? Толстушка? Толстяк? Или стройная модель, желающая похудеть на несколько килограммов?

Сейчас вы читаете эти строки и решаете насколько интересна и полезна книга. Чем она отличается от множества других? Что автор, может предложить нового уже искушенному читателю в борьбе с избыточным весом? Должна быть изюминка. И она есть! — Это «Правило кастрюльки», которое поможет заменить нудные и бесполезные диеты. Вы познакомитесь с ним на далее (стр. 76).

- А вам действительно хочется вернуть телу стройность и здоровье?

Если «НЕТ», то рановато вам. Добровольная эмиграция в страну Стройность начинается с первого шага — ЖЕЛАНИЯ изменить жизнь, укрепить здоровье или заняться танцами.

Желание, как деньги, оно либо есть, либо его нет. Это созидаящая энергия, страсть. Понимание без желания? — Забудьте, у вас нет шансов! Да и зачем какие-то хлопоты, работа над собой? Наберите еще килограмм 20–30. Когда совсем припрет! Возможно тогда появится желание что-то предпринять действенное.

Если «ДА», то добро пожаловать на борт. Мы отправляемся в страну Стройность, где СТРОЙНЫЕ ЖЕНЩИНЫ и СТРОЙНЫЕ МУЖЧИНЫ, подвижные и симпатичные. И вы сможете остаться там НАВСЕГДА!

### А гарантии?

Почти всегда на тренинге Стройность находилась женщина, которая кое-как втиснув свою телесность в кресло, недоверчиво спрашивала: «А какие гарантии, что ваша методика мне поможет?» Вопрос — верхушка айсберга, а подводная часть — нако-

пившееся разочарование, негативный опыт снизить вес с помощью модных диет, недоверие к советам и разным рекомендациям, сомнения в собственных силах, страх перед будущим. И что она понимает под гарантиями? Уж не хочет ли свалить ответственность на другого?

Журналистка спрашивает у директора института, занимающегося проблемами приема сигналов от внеземных цивилизаций:

— Скажите, а каковы шансы, что когда-нибудь получите сигналы от разумных существ?

— Знаете дорогая, — отвечает он, — шансов мало, но если ничего не делать, они будут равны нулю.

У вас изначально хорошие шансы на успех! Однако есть одно огорчительно «НО», та злополучная ложка дегтя в бочке с медом, наличие или отсутствие которой зависит только от вас. Я не могу проконтролировать насколько серьезно и терпеливо вы отнесетесь к выполнению упражнений. А это означает, что МЕТОДИКА не РАБОТАЕТ, если не ВЫПОЛНЯТЬ упражнения.

Начальника, отвечающего за строительство железной дороги спрашивают:

— Вы дорогу строите однопутную или двухпутную?

— Мы строим дорогу с двух концов, — задумчиво ответил он, — и если рельсы сойдутся, то будет однопутная.

Чтение данной книги предполагает работу над собой. Возможно, иногда вам будет трудно выполнить какое-то упражнение, что-то представить или ответить на вопрос. Двигайтесь вперед, шаг за шагом, от страницы к странице.

Волшебных таблеток, чтобы сразу стать стройным и без усилий — нет. Нам предстоит совместная работа. Многое зависит от вас. Если есть способность обучаться, желание стать стройной (стройным), то у вас все получится.

А гарантии взаимны: 50% — от меня, 50% — от вас. Т.е., если «рельсы сойдутся», то  $50 + 50 = 100$ .

## Эффективность методики

Клянется часто сын заблудший:  
Уж завтра то я стану лучше!  
Но это «завтра» никогда  
Не наступает, вот беда!

*С. Брант*

Конечно, я интересовался каких результатов достигли мои клиенты, в основном женщины, после тренинга Стройность (я проводил его несколько лет). Все ли они смогли решить проблему избыточного веса? А если нет, то почему?

По прошествии трех месяцев после тренинга я опросил 300 человек. Рассмотрим три группы участников, в зависимости от степени соблюдения полученных рекомендаций.

**Первая группа (32%).** Совсем не придерживались. Плевать они хотели на рекомендации. Не можешь дать волшебную таблетку, так и скажи. А вот что-то делать? — Нет! «У меня нет времени на упражнения», — оправдывались они, и продолжали набирать вес. Женщины продолжали вести привычный образ жизни и смогли потяжелеть в среднем на 2 кг.

Юноша бегает с огромным футляром по Красной площади и ко всем пристаёт с вопросом:

— Скажите, как попасть в филармонию?

Прохожие игнорируют его. Наконец, пожилой интеллигентный мужчина, остановился, поправил очки, посмотрел на юношу и укоризненно ответил:

— Тренироваться нужно, молодой человек!

**Вторая группа (40%).** Они частично придерживались рекомендаций. Новые привычки не успевали закрепиться. И, тем не менее, они смогли достичь положительных результатов. В среднем участники снизили вес на 6 кг.

**Третья группа (28%).** Они соблюдали все рекомендации. Получили хороший результат! Достигли цели. В среднем участники снизили вес на 17 кг.

Табл. 1. Снижение веса в каждой группе

<b>Рекомендации</b>	<b>Кол-во чел.</b>	<b>кг</b>
Соблюдали	84	-17
Частично	120	-6
Не соблюдали	96	+2

## Как работать с книгой

В тексте приводятся диалоги с реальными клиентами. Используются обозначения:

- «К» — Клиент
- «П» — Психолог (автор книги)

Легкомысленно изучать рациональные стратегии питания, одновременно поглощая пищу, например, шоколадные конфеты. Отделите мух от котлет, как сказал один российский политик с экрана телевизора. Давайте и мы договоримся: книга и конфеты — отдельно.

«Читайте каждое из моих письменных изложений трижды: в первый раз — хотя бы так, как вы уже привыкли механически читать все современные книги и газеты, во второй раз — как если бы вы читали вслух другому человеку, и только в третий раз — постарайтесь понять суть моих писаний».

(Г. Гурджиев)

Так и вам следует работать, шаг за шагом, продвигаясь по страницам книги.

- Читайте последовательно.
- Размышляйте.
- Выполняйте каждое упражнение.
- Делайте пометки прямо в книге.

Возможно, вам захочется оспорить некоторое утверждение. Если найдете достойный аргумент — прекрасно. Думайте, анализируйте, не соглашайтесь, и пусть торжествует ИСТИНА. Вы не

обязаны принимать все на веру.

## Все в твоих руках

Как-то один человек решил посмеяться над мудрецом. Он поймал бабочку и зажал в кулаке. И думал, что вот подойду и спрошу мудреца: «Скажи, бабочка в руке живая или мертвая?» И если скажет, что бабочка мертвая, то разожму пальцы, и бабочка улетит. А если скажет, что бабочка живая, то сожму кулак, а затем покажу мертвую бабочку. И все будут смеяться над мудрецом.

Он так и сделал, поймал красивую бабочку, зажал в кулаке и спросил мудреца:

— Скажи, бабочка живая или мертвая?

Мудрец посмотрел ему в глаза и ответил:

— Все в твоих руках!

Совершая путешествие по страницам, возьмите в дорогу желание добиться успеха и готовность думать, размышлять, спорить и находить истину, проверять каждое утверждение, выполнять упражнения, соблюдать инструкции, меняться.

Любой храм, прежде чем построен, создается в голове архитектора. Станьте архитектором своего тела, сотворите стройное и здоровое тело и наслаждайтесь его возможностями. У вас есть шансы получить такой результат. Воспользуйтесь ими.

И помните, что все — в ваших руках!

## 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

<b>Толстяк</b>	<b>Годы жизни</b>	<b>Вес тела</b>
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.

## Глава 2. ДИЕТЫ БЕСПОЛЕЗНЫ

Диеты не помогают. Единственная диета, которую я рекомендую, — это диета от плохих мыслей.

*Л. Хэй*

Диеты оправданы и полезны в сугубо медицинской практике при лечении определенных заболеваний. Но ни одна диета не решает такой проблемы, как необратимый переход от болезненной тучности к стройной фигуре.

### Модные диеты

Диета изобретена как средство борьбы с болезнями и имеет ограниченное применение, так как требует запретов, утомительного подсчета калорий и затрат силы воли. Как известно, все имеет предел, в том числе сила воли и терпение. Костыли помогают передвигаться, но если вы не будете пытаться ходить самостоятельно, то костыли останутся на всю жизнь. Кому хочется быть калеккой? Возможно, вам известны некоторые модные диеты, якобы помогающие надежно и быстро похудеть.

— Доктор! Я вешу 129 кг. Прошу порекомендовать мне какую-нибудь диету для похудения.

— Вы должны съесть кусочек черного хлеба с маргарином, яблоко и чай без сахара.

— А это, доктор, до еды или после?

Конечно, можно отправить себя в Диетический концлагерь, где потеряете в весе. А затем вас ожидает Свобода, возвращение на родину — в страну Тучность, и новые килограммы. Эта дорога занимает значительно меньше времени, чем путешествие в страну Стройность. Избавиться от лишнего веса, улучшить фигуру — только часть задачи. А вот как сохранить полученный результат? Это проблема всех, кто объявляет войну своим привычкам, в том числе перееданию.

Не следует путать, как говорится, туризм с эмиграцией. Собираешься эмигрировать в страну Стройность? Тогда изучай законы этой страны, язык общения с продуктами питания, живи по ее правилам.

### **Диета как концлагерь**

Все диеты, заставляющая контролировать калорийность потребляемых продуктов, искусственны и поэтому вызывают внутреннее сопротивление. Ну что за радость ходить с калькулятором и постоянно решать головоломки: «Так, сколько в этом маленьком кусочке колбасы калорий?»

Даже если вы взвесите кусочек на точнейших электронных весах, как вы узнаете его состав? Разве реально вести такую бухгалтерию? И потом, откуда знаете, сколько лично вам требуется калорий в сутки? Все диеты обезличены. А мы все — разные! У нас разный вес тела, различная скорость обмена веществ, неодинаковый образ жизни.

Нормальное количество потребляемых калорий, если это понятие вообще имеет смысл, должно быть строго индивидуальным. Более того, оно зависит от времени года, температуры воздуха, атмосферного давления, вашего настроения, возраста, профессии, национальности, политических убеждений, и т.д. Ни одна диета не способна учесть все перечисленные факторы.

«Американские исследователи в очередной раз доказали, что применение любой диеты, даже самой популярной и общеизвестной, может дать далеко не те результаты, на которые рассчитывают ее создатели и сторонники. Так, например, оказалось, что доктор Аткинс, создатель названной его именем диеты, умер от тех самых заболеваний, которые рассчитывал предотвратить. Он погиб от сердечной недостаточности, вызванной тяжелой формой ожирения». (<http://uralpress.ru/medik/art332.htm>)

Подсчет калорий представляет интерес скорее для аспиранта, пишущего толстенную диссертацию, которую (в лучшем случае)

прочитают научный руководитель и два оппонента. Тем не менее существует миф о калориях, как будто тело — машина, для которой нужно определенное количество топлива. Зачем вам забивать себе голову такой чепухой?

Оставьте диетологам забавную мысль подсчитывать калории в каждом кусочке колбасы. Пусть это даст им возможность зарабатывать на жизнь, получать гранты на исследования, и изобретать очередную модную и бесполезную диету.

Диетолог пациентке:

— Чтобы быстро и гарантированно похудеть, придерживайтесь французской диеты: утром — секс, в обед — кекс, вечером — секс.

— А если не поможет?

— Тогда, мадам, вместо кекса — секс.

Диета — временная акция по оздоровлению. Никто не хочет всю жизнь соблюдать диету. По окончании акции, ваши укоренившиеся убеждения и привычки используют прежнюю систему питания, которая надежно возвращает потерянные килограммы жира.

## Порочный круг диеты

Можно выделить пять основных этапов борьбы с избыточным весом. Они знакомы каждому, кто уже отправлялся на войну с ним, вооружившись очередной модной диетой.

1. Желание похудеть.
2. Соблюдение диеты.
3. Снижение веса.
4. Прекращение диеты.
5. Прибавление в весе.

### Этап 1. Желание похудеть

Все, достали! Болезни, насмешки. Нет, так жить нельзя! Возникает желание похудеть, избавиться от ненавистных жировых складок. На этом этапе человек мотивирован на достижение результата внешними стимулами. Например, хочется ходить на пляж,

или посещать ночной клуб, чтобы общаться с представителями противоположного пола.

Мотивация в данный момент может быть очень сильной. Человек готов сделать все что угодно, способен на любые жертвы: бегать по утрам, морить себя голодом. А если подвернется новая модная диета, то берет ее на вооружение и начинает сражаться, пытаясь уничтожить лишние килограммы.

## **Этап 2. Соблюдение диеты**

Итак, вы решились прибегнуть к модной диете. Допустим вы узнали о ней из книги или от знакомых, или прочитали объявление в газете. В Интернете вы найдете сотни таких диет (если они все такие хорошие, почему их так много?) Ищите и найдете.

— Что стряслось с вашей женой, сосед? Мне кажется, что в последнее время она похудела не меньше чем на десять килограммов.

— Действительно, уже восьмую неделю она соблюдает специальную китайскую диету. Ест только куриный бульон.

— С рисом, надеюсь?

— Нет, с палочками для риса.

Чтобы придерживаться диеты требуются значительные волевые усилия. Кроме того, нужно постоянно подсчитывать калорийность пищи. А любимые продукты так соблазнительно выглядят и пахнут, они просто сводят вас с ума. Кажется, что мысли заняты исключительно одной едой.

## **Этап 3. Снижение веса**

Получены и первые результаты, но какой ценой! Героически преодолевая многочисленные соблазны, вы почти победили, почти достигли намеченного рубежа. А вкусенькое все чаще попадает, оно красиво выглядит, ароматно пахнет, внутренний голос: «Как жаль, что нельзя съесть!» — Такая мысль сопровождается глубоким вздохом, вы проглатываете слюну.

В ресторане жена злобно шипит на своего мужа, кото-

рый провожает взглядом официантку:

— Что это ты рассматриваешь других женщин?

— Дорогая, если я вынужден сидеть на диете, могу я хоть посмотреть, что есть в меню?

Вкусненькое всегда оказывается рядом именно тогда, когда его нельзя есть! Его стало больше, оно кругом, в холодильнике, в магазинах, по телевизору. Все мысли только о еде, ночью снятся сны, где вы едите то, что вам нельзя, но вы проявляете силу воли. Держите удар. Как говорится, на войне как на войне! Однако волевые запасы истощаются. Окружающие вас люди замечают, что вы стали раздражительны.

#### **Этап 4. Прекращение диеты**

По мере приближения к намеченному рубежу снижается концентрация внимания. Такой факт хорошо известен шахматистам: когда выигрыш налицо и осталось чисто техническое решение, позволяющее довести шахматную партию до победы, начинаются нелепые зевки фигур.

Толстушка сидит на диете. Подруга заметила, что та ест шоколадку.

— А как же диета?

— О, это дает мне силы не прекращать ее.

Все, терпеть больше невыносимо! Вы устали сражаться со своим драконом «Аппетит». Появляется внутренний голос, который сладенько уговаривает: «Ну, если я съем только один маленький кусочек торта, не стану же я толще!» — И кусок торта съедается вместе с двумя другими. Такие поблажки делаются все чаще, от диеты остается только воспоминание, напоминающее о поражении. Опять ничего не получилось! Война закончилась. Вы опять проиграли.

#### **Этап 5. Прибавление в весе**

Возврат прежнего веса происходит удивительно быстро. Набор веса после диеты подобен падению со скалы: подниматься долго и утомительно, а падать быстро и больно. Дополнительный бо-

нус — **ПРИБАВЛЕНИЕ** лишних килограммов, как наказание за диетические мучения.

Некоторые набирают дополнительный вес из-за того, что отказываются в первое время вообще от всякого контроля: «Если не могу контролировать прием пищи на 100%, то на 50% не имеет смысла». Возникает досада, чувство безысходности, собственной неполноценности: «Раз я такая толстая, то хоть буду получать удовольствие от еды!»

## Выводы

- Диета — издевательство, насилие над природой.
- Результат от диеты — временный и быстро проходящий.
- Важнее сохранить результат, чем его добиться.
- Диета отрицает естественную систему питания.
- Диета противоречит внутренним убеждениям.
- Диета не поддерживается привычками.
- После прекращения диеты вес становится больше.
- Нужны знания по управлению эмоциональным состоянием.

Психологические ресурсы (рациональные стратегии мышления и новые полезные привычки) позволят экономить волевые усилия на втором этапе и сделать полученные результаты необратимыми.

«Бороться с лишним весом, сидеть на диетах — впустую тратить время и силы. Едва вы прекращаете борьбу, как потярянные килограммы вернуться». (Л. Хей)

Можно создать новые привычки питания. Привыкнув поступать правильно, вам незачем бороться с собой. Далее сосредоточим основное внимание на переедании и выясним его психологические причины. Нас интересуют как можно избавиться от лишнего веса, не прибегая к утомительным диетам.

## Глава 3. УПРАВЛЕНИЕ ТЕЛОМ

Одно я не могу понять,  
Душа и тело слиты воедино.  
Так отчего же вечный их союз  
Ведет к борьбе непримиримой?

*В. Гете*

### Система питания

Физиологическое состояние и внешний вид тела зависят от выбранной системы питания (связанной с нашей культурой) и привычками. Мы состоим из того, что едим. Система питания — часть культуры ухода за телом, в которую погружен человек. Она формируется в раннем возрасте и редко меняется с возрастом. Основной фундамент закладывается в детстве, в семье. Ребенок как губка впитывает убеждения родителей: «Что ХОРОШО и что ПЛОХО». Формируются пищевые привычки поведения.

Действительно, многие наши убеждения уходят в детское прошлое, когда чужие суждения мы принимали без доказательства, опираясь на авторитет взрослых. В отношении питания дети зависимы от родителей точно также, как мужчины от жен. То что им подали, то они и съедают. «Что ты оставил свою силу? Съедай все до конца!» — Так мамы обучают детей питаться, откармливая их как поросят на свиноферме.

Достаток в семье — тоже не гарантия правильного питания, т.к. для современной цивилизации характерен культ вредных продуктов. С помощью рекламы население легко программируется на потребление суррогатов: кока-колы, мороженого и т.д. Прагматичная система питания быстрого питания, как эпидемия свиного гриппа, быстро распространилась по всему миру. Ее основа: жир, мясо, сладости в сочетании с консервантами, химическими добавками. Такой рацион надежно гарантируют появление избыточной массы тела. В результате, значительная часть смер-

тельных исходов происходит от сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Если ваша цель скорее набрать вес, приобрести букет заболеваний и сократить длительность жизни, то возьмите за основу систему питания Макдоналдс.

## Стратегии и привычки

Система питания, в свою очередь, связана привычками, которые мы используем для того, чтобы удовлетворять потребности нашего тела. Среди них есть и сомнительные, с точки зрения полезности для здоровья, например, пить кофе, солить пищу, есть шоколадные конфеты, употреблять пепси-колу и алкогольные напитки, и т.д. Иногда привычки настолько сильны, что превращаются в серьезную проблему, например, пьянство или курение.

Мужчинам — горькая зависимость (водка), женщинам — сладкая (конфеты). Некоторые женщины ежедневно съедают по две коробки шоколадных конфет, комфортно утопив жирное тело в кресле перед телевизором, а мужчины выпивают несколько банок пива с вяленой корюшкой. Что делать, если есть такая зависимость? — Ее следует устранить! В главе «Разрушение зависимости» вы сможете выполнить упражнения, позволяющие самостоятельно изменить вредную привычку, создать стойкое безразличие к зависимому продукту.

Кстати, алкогольные напитки и табачные изделия продаются в продуктовых магазинах. Вывод: не все то, что можно купить дорого, является полезным для нашего здоровья.

Женщина спрашивает на рынке:

— Чем вы кормили своих индюшек?

— А почему это вас интересует?

— Я тоже хотела бы так похудеть!

Привычки (наши способности) порождаются стратегиями мышления и охраняются убеждениями. Например, одна стратегия может иметь ориентацию на получение от пищи удовольствия, а другая — на поддержание здоровья. Каждая стратегия содержит свой набор привычек и знаний, позволяющих ее поддерживать.

У вас будет возможность познакомиться с ними (стр. 96) более подробно.

## Убеждения о питании

Стратегии и привычки поддерживаются нашими убеждениями. К сожалению, некоторые из них создают нам ложные ориентации в мире правильного питания. Такие убеждения можно и нужно изменить.

«Человек, никогда не изменяющий своего мнения, подобен стоячей воде, и в сознании его кишат гады». (У. Блейк)

Ребенку вместе с манной кашей скармливают родительские убеждения относительно питания, они становятся бессознательными фильтрами реальности и практически не осознаются. Вот, некоторые из них.

- Пицца без соли — вкуса не имеет.
- Мясная пицца дает силу.
- Грибы — это вкусно и полезно.
- Питаться надо 4 раза в день.
- На праздниках должно быть много разной еды.
- Алкоголь в малых дозах полезен.
- После еды надо пить чай.
- Обед должен включать: салат, первое, второе, и десерт.
- Завтрак должен быть сытным.

Моя мама, имеющая проблемы со здоровьем из-за избыточного веса, убеждена, что правильно питается. На мои «проповеди», — так она называет мои разговоры с ней о правильном питании, — возражает (отбивается), высказывая свои пуленепробиваемые убеждения:

- Я правильно питаюсь.
- Мои предки сало ели и до ста лет дожили.
- Яйцо курицу не учит.
- Мне уже поздно что-то менять.
- Все так питаются.
- Соль полезна. Как же без соли.

Вы можете всю свою жизнь положить, чтобы разубедить такого человека, и проиграете, зря потратите время. И в консультировании клиента важно умело обходить такие мины-убеждения.

Один мужчина был убежден, что он — труп. И никто не мог его разубедить. Его направили к очень хорошему психиатру, и тот спросил:

— Скажите, а у трупов идет кровь?

— Конечно, нет! У трупов не может идти кровь!

— Не возражаете, если я проколю ваш палец?

— Да, пожалуйста!

Психиатр проколол ему палец, и пошла кровь. Мужчина с удивлением посмотрел на кровь и воскликнул:

— Черт возьми, оказывается, и у трупов идет кровь!

Часто человек убежден, что он питается правильно, только потому, что он не знает, как можно питаться по-другому. Ограничивающие убеждения минируют дорогу в страну Стройность. Любая неподготовленная попытка изменить свою жизнь, сделать шаг в сторону, и вот — вы наступили на свои убеждения. Бах! И ничего не меняется, все остается по-прежнему.

«Единственные люди, которые никогда не пересматривают своих убеждений — это безумные в психбольницах, и покойники на кладбищах». (Э. Дирксен)

Изменить ограничивающее убеждение можно, выполнив последовательность шагов:

1. Осознать и найти жизненные примеры, где убеждение не подтверждается.
2. Сомневаясь в полезности старого убеждения, найти другое, полезное для настоящего момента жизни.
3. Сформировать новые привычки согласно новому убеждению.

## **Стратегический подход**

Физиологией можно управлять через психику. Если наше «Я» сравнить с шофером, то тело — механическая часть автомобиля, а психика — система управления автомобилем. Такая метафо-

ра позволяет развести психику и тело. Привычки, стратегии, и убеждения, жизненные ценности — душа (психика). Кто-то сказал, что душа — Бог, который нашел приют в теле человека. Вы собственник, вам принадлежат и душа и тело.

«Я хочу похудеть!» — Коварное желание, т.к. вы не есть тело, вы собственник его. И слово ХУДЕТЬ — скверное. Зачем себе желать что-то плохое (худое)? Как ваше мудрое бессознательное может что-то сделать для вас полезное, если вы его просите о худом? Бессознательное слышит «худое» и боится. Фобия, страх. Отсюда сопротивление. Говорить себе «Я хочу похудеть», значит программировать себя на лишние килограммы. Тело — ваша собственность, и вы распоряжаетесь, как его изменять, улучшать, делать грациознее, поддерживать здоровье.

Позитивно выразите свое намерение. Лучше так: «Хочу быть стройным!» Чем точнее пошлете запрос бессознательному разуму, тем больше шансов, что он будет услышан им и реализован. Если убеждения, стратегии, привычки не будут соответствовать стройному телу, — даже если вы его добьетесь с помощью модных диет и огромных волевых усилий, — то ваше бессознательное сделает все возможное, чтобы заблудшее тело вернулось обратно в те границы существования, что были прежде.

Стройному телу должна соответствовать другая психика (убеждения, привычки). Следовательно, основные изменения должны вестись на уровне психики: создаются новые убеждения о природе питания, используются эффективные стратегии, формируются полезные привычки. Все это поможет использовать новую систему питания без волевых усилий.

Если система питания подкреплена убеждениями, то воспринимается как естественная, родная, часть культуры питания. И если убеждения таковы, что выбранная система питания — хороша, а ваша мотивация стать стройным человеком — сильна, то легко создавать полезные привычки поведения.

Итак, для достижения цели по коррекции веса, конечно в пре-

делах возможного, ваша система управления (психика) требует модификации, полезных изменений. Говорят, что рыба гниет с головы. Начните с порядка в своей голове:

1. Определите конечную цель в этом путешествии.
2. Осознайте основные ошибки питания.
3. Выберите полезную систему питания.
4. Создайте новые убеждения.
5. Используйте эффективные стратегии.
6. Формируйте новые привычки.

Когда все станет обновленным: убеждения, стратегии, привычки, — то прежняя система питания станет чужой, забытой, как старая обувь, выброшенная на помойку. И когда измените перечисленное, то вам будет легко и радостно придерживаться новой системы питания, которую с благодарностью воспринимает стройное и здоровое тело.

## Глава 4. СНАЧАЛА ПРИЦЕЛЬСЯ

— Пожалуйста, не скажете ли вы мне, каким образом я должна выбраться отсюда? — Спросила Алиса.

— Во многом зависит от того, куда вы хотите добраться, — сказал Кот.

— Для меня совсем неважно куда, — сказала Алиса.

— Тогда не имеет значения, каким путем вы пойдете, — сказал Кот.

— Пока не доберусь куда-нибудь, — добавила Алиса в качестве объяснения.

— О, вы, конечно, доберетесь, если только вы будете идти достаточно долго, — сказал Кот.

*Л. Кэрролл, «Алиса в стране чудес»*

### Стратегия успеха

В первую очередь важно поставить цель, к которой следует стремиться. Что вы хотите? При всей очевидности вопроса, следует соблюдать точность в формулировке, иначе можно получить совсем не тот результат, который имели в виду. Если цель выбрана неправильно, если не знаете пункта назначения, то трудно выбрать правильный маршрут.

**П:** Итак, что же ты хочешь?

**К:** Я хочу похудеть.

Клиентка отождествляет себя с телом. Цель недостижима, т.к. ставится не для тела. Ей полезно научиться смотреть на свое тело со стороны, используя позицию наблюдателя.

**П:** Ты говоришь о себе или о своем теле?

**К:** О себе, конечно.

**П:** А тело это ты?

**К:** Конечно, это я.

**П:** А килограммы жира, что ты носишь, тоже ты?

**П:** Нет, это мой жир.

**П:** Попробуй еще раз ответить. Что же ты хочешь?

**К:** Я не хочу, чтобы мое тело было жирным.

**П:** Стоп! Ты сказала, что ты НЕ хочешь.

Обратите внимание, что клиентка отделяет себя от тела, рассматривает его как собственность, с которой можно что-то делать, что на самом деле и хорошо. Но то, что она сказала: «Я не хочу...», — плохо, бессознательный разум опустит частицу «не» и сделает все наоборот, т.к. он может творить только позитивно, такова его особенность. Бессознательный разум нуждается в более четкой формулировке. Намерение должно быть в позитивной форме. Позитивное намерение — движение к цели, а не избегание того что есть сейчас.

Если маленькому ребенку сказать: «Не бери папины сигареты на письменном столе!» — Что сделает нормальный ребенок? Конечно, возьмет! Ведь его подсознание запрограммировали. Помните, что происходит, когда вы говорите себе, например: «Надо не забыть взять документы!» — Вы их забываете! А если мужчина говорит своей жене: «Ты не должна мне изменять!» — На что он надеется?

Коварная частица «не» стирается подсознанием (там нет отрицания) и далее воспринимается все остальное, что следует за ней. С другой стороны, такое отрицательное (негативное) мышление отражает наличие проблемы. И если слышим коварную частицу «не», то значит следует копнуть глубже, так как позитивной цели еще нет.

**П:** Сейчас твоё тело жирное, и что ты хочешь?

**К:** Я хочу сбросить двадцать килограмм своего веса.

В ответе присутствует отрицание лишнего веса. Сбросить (избавиться) — частица «не» косвенно проявляет себя. Попробую помочь.

**П:** А если сбросишь 20 кг, каким будет тело?

**К:** Стройным.

**П:** Так ты хочешь иметь стройное тело?

**К:** Да, хочу, чтобы мое тело было стройным.

Цель становится позитивной: «... хочу, чтобы мое тело было стройным». Осталось заглянуть в будущее, посмотреть на последствия цели, как там все сложится в жизни.

**П:** Что произойдет, если твое тело станет стройным?

**К:** Тогда я не буду болеть, не буду стесняться ходить на пляж, ну и другое.

**П:** Ты опять что-то «отрицаешь».

**К:** Я буду здоровой, уверенной.

**П:** И что тогда произойдет?

**К:** Я буду счастлива.

Если не будет стройной фигуры, тогда о счастье можно забыть. Вот так! Хочешь быть счастливым — становись стройным. Однако, пока все как-то абстрактно, схематично. Полезно оживить цель.

**П:** Как узнаешь, что у тебя стройное тело?

**К:** На мне будут джинсы 46 размера.

**П:** Что будешь видеть в зеркале?

**К:** Здоровый цвет лица, тонкую талию.

**П:** Что будешь говорить себе?

**К:** Какая я умница и красавица.

**П:** Как будут реагировать знакомые?

**К:** Восхищаться, завидовать.

**П:** Что будут говорить тебе толстушки?

**К:** Нам бы так похудеть.

**П:** Пусть они говорят так. Но ты помнишь про частицу «не»?

**К:** Что же получается, если я чего-то не хочу, то на самом деле я этого хочу?

**П:** Воистину, так. Если ты ставишь цель: «Я не хочу велосипед», — то из этого не следует, что ты хочешь иметь космический корабль многоразового использования.

И еще о коварстве частицы «не». Если мы думаем «Я не хочу болеть», — то из этого не следует, что «Я хочу быть здоровым». Бессознательный разум стирает отрицание и воспринимает наше

пожелание как «Я ХОЧУ БОЛЕТЬ», и начинает его претворять в жизнь.

Неудачники негативно формулируют свои желания. Такой человек не ХОЧЕТ быть толстым, не ХОЧЕТ болеть, не ХОЧЕТ умереть. А частица «не» стирается и бессознательное программируется на то, что следует за словом «ХОЧУ», считает что его хозяин хочет быть толстым, хочет болеть, хочет умереть, и как всемогущий Джин, принимает заявку для исполнения. И если появляется коварная частица «не», то следует по-другому сформулировать запрос подсознанию, так как позитивной цели еще нет.

**К:** Что-то не доходит. Ведь если я не хочу быть толстой, значит я хочу быть стройной. Где логика?

**П:** Бессознательная часть мозга думает по-другому. Там нет логики, только мудрость.

Не думайте одну минуту о хромой обезьяне! Получилось? — Нет! Наш сознательный разум способен понимать отрицание, оно есть в языке, а вот в мире его нет. Следует помнить, что наше бессознательное понимает только позитивно сформулированные утверждения.

Если вы говорите себе: «Я хочу стройное тело», — то ваш бессознательный разум принимает заявку к исполнению, согласуя ее с вашими убеждениями и жизненными ценностями. А формулировка «Я не хочу быть толстой» понимается как «Я хочу быть толстой». И бессознательное принимает решение: «Ага, моя хозяйка хочет быть толстой! Слушаюсь! Я сделаю все так, как ты хочешь!» — Так функционирует бессознательный разум, мудрый и исполнительный.

— Сегодня с курорта звонила моя жена. Говорит, что похудела на три килограмма.

— Превосходно!

— Я бы так не сказал! При ее весе похудеть на три килограмма — все равно, что получить скидку на пять долларов со стоимости Мерседеса.

Бессознательный разум стремится соответствовать структуре

нашей мысли. Возьмите любую проблему, которая существует и огорчает вас сейчас. Проведем эксперимент. Представьте, что вас консультируют два психолога, задавая вопросы. Сначала один, а затем другой. Выполните два упражнения. А затем сравните результаты от консультирования. Какой психолог вам больше помог?

### Упражнение «Стратегия неудачника»

1. Что вам не нравится? Что вы не хотите?

---

2. Как долго существует проблема?

---

3. Почему возникла проблема?

---

4. Почему вы еще не решили проблему?

---

5. Кто виноват в том, что проблема существует?

---

6. Осознайте, как вы сидите. Что чувствуете?

---

Например, ответы могут быть такими:

1. Ну почему я такая толстая? В зеркало, когда смотрю на себя — я похожа на свинью. Ненавижу эти складки. Стыдно. Почему всем все, а мне ничего?
2. Вот уже 20 лет прибавляю в весе. Все началось после рождения ребенка. У всех, кто рождает, проблемы с весом.
3. А такая я, потому что стрессов много в моей жизни. А куда без них?
4. И ничего не могу с этим поделать. Уже и голодать пробовала. А толку? Как ушло, так и пришло.
5. А виноват во всем мой бывший муж. Если бы он не

ушел от меня, то ходила бы в фитнес клуб. А так какой смысл?

6. У меня сейчас комок в горле. Плакать хочется. Жалко себя стало.

Ну и как вы себя чувствуете? Депрессия уже началась? Как правило, после такого консультирования — руки опускаются. Тупиковый вариант! Если мы чего-то не хотим, то всю свою энергию сосредотачиваем на негативном факте, на отрицательных эмоциях. Так поступают большое количество неудачников по жизни. Проходят годы, но ничего не меняется в жизни. Они строят теории, позволяющие им обосновать, почему им так плохо живется (например, прадедущка был пиратом), но, к сожалению, ничего не предпринимают конструктивного, чтобы изменить свою жизнь.

Теперь выполните следующее упражнение, размышляя на поставленные вопросы.

### Упражнение «Стратегия успеха»

1. Если проблема будет решена, что достигните?

---

2. Как вы узнаете, что достигли поставленной цели? Что такое вы будете видеть, слышать, и чувствовать?

---

3. Как можно решить проблему?

---

4. Какие ресурсы (знания, способности) вам необходимы для решения проблемы?

---

5. Кто может вам помочь достичь цели?

---

6. Осознайте, как вы сидите сейчас. Что чувствуете?

---

Возможные ответы (не обязательно именно такие):

1. Стройного тела, 55 кг. Этого я хочу.
2. Увижу в зеркале стройную женщину. Влезу в джинсы 46 размера. Радоваться. Слышать комплименты.
3. Спорт и правильное питание.
4. Заниматься йогой и правильно питаться по утрам. Научиться снимать стресс без шоколада. Читать книги по питанию.
5. Найду форум, где такие же, как я, общаются и делятся успехами в борьбе с лишним весом.
6. Чувствую уверенность, настрой, желание что-то начать делать уже сейчас.

Как только начинаете думать позитивно, то настроение сразу улучшается, заряжаетесь энергией, плечи расправляются. Вы можете строить планы, осознавать возможности. Такая стратегия направлена на достижение успеха в жизни. И основная причина ее эффективности — позитивная направленность в будущее.

## Создаем мотивацию

Инвестиции в стройное тело, в виде затраченного времени и усилий на освоение новых стратегий питания, должны приносить прибыль, нести выгоды, улучшать жизнь, делать человека счастливее. Вот полезные вопросы, которые вы можете себе задать: Зачем мне стройное тело? Что это позволит? Стоит ли цель усилий, что собираюсь затратить?

**П:** Почему ты вдруг решила: «Хочу стройное тело»?

**К:** Моему мужу не нравится мое тело.

**П:** Причем здесь твой муж? Если он так говорит, то это его проблема, пусть он ее и решает.

**К:** Он же муж мой!

Конечно, радует с одной стороны, что клиентка так любит своего мужа и готова угодить ему, изменить фигуру. Только цель ставит другой человек, а не она. Важно взять ответственность за свое тело, за способы ухода за ним.

**П:** Конечно, он твой муж, а ты его собственность. Завтра, когда ты станешь стройной, за тобой станут ухаживать мужики, приставать будут. Муж из ревности прикажет тебе располнеть. Что так и будешь всю жизнь, то становишься стройной, то тучной?

**К:** Нет, я останусь стройной.

**П:** Но твой муж будет требовать, чтобы ты опять разжирела. Кулаком ударит по столу, как закричит: «Жена, становись опять толстой! А то ревность меня замучила».

**К:** Останусь стройной.

**П:** Почему? Ведь муж будет требовать.

**К:** Хочу модно одеваться, заняться спортом, научиться играть в теннис.

Совсем другое дело! Клиентка готова взять ответственность за свою жизнь, за возможные изменения в ней. И если все перечисленное будет достигнуто, то какие возможности открываются?

**П:** Что произойдет, если будешь заниматься спортом, модно одеваться?

**К:** Обрету равновесие, уверенность.

**П:** И что это тебе даст?

**К:** Здоровье и счастье.

**П:** Что тебя больше мотивирует: возможность обрести здоровье и счастье, или необходимость исполнить желание мужа?

**К:** (Улыбается) Здоровье и счастье!

Улучшать внешний вид тела имеет смысл, если так хочется вам, а не кому-то другому. Однако помните, что здесь всегда есть не только плюсы, но и минусы.

Вождь африканского племени обращается к собравшимся жителям: «У меня две новости. Одна хорошая, а другая плохая? С какой начать?»

— Говори нам плохую! — раздались возгласы.

— У нас закончились продукты питания, остались только «лепешки» антилоп.

— А какая хорошая новость?

— У нас этих лепешек завались!

## Плюсы и минусы

Конечно, поставленная цель обрести стройную фигуру должна оправдывать затраченные средства на ее достижение. Наивно полагать, что форма тела изменится, станет стройным, а жизнь останется прежней. Многое может измениться. В хорошую или плохую сторону — вам решать. Полезно, прежде чем строить, поразмышлять и взвесить возможные плюсы и минусы таких изменений, оценить: «Стоит ли цель тех последствий, которые произойдут?»

И вот чудо свершилось. Женщина обрела стройную фигуру. Походка теперь легкая, энергичная. Все вокруг в восхищении! А что скажет муж? Понравится ли ему такой вариант? Многие годы он привык обнимать большое жирное тело, зимой тепло и так много килограмм любимой в постели. А теперь ее тело проскальзывает у него между пальцев. Что будет с его чувствами? Какие мысли появятся у него в голове? Как все отразится на взаимоотношениях между ними?

И возможно, что муж скажет ей так: «Дорогая, ты сильно изменилась! А мне нравятся полные женщины, с ними гораздо теплее зимой в постели. Зачем мне худощавая женщина?» Возможно, он разведется и найдет себе другую женщину, еще более полную. И семья развалится как карточный домик. Она потеряет мужа, останется с детьми, болезненно будет переживать совершившийся разрыв.

Армянскому радио задают вопрос: «Что делать женщине, если она очень толстая?»

— Пусть вертит обруч.

— А если она не влезает в обруч?

Армянское радио озадаченно замолкает, но тут вмешивается турецкое радио.

— Слушайте, не надо портить красивую женщину!

Или другие последствия. Изменяются убеждения и привычки. Появятся новые интересы. Знакомые и друзья могут оказаться абсолютно не готовы к таким изменениям. Сейчас ее окружают пол-

ные женщины, они поглощают продукты, от которых совместно толстеют. А она теперь питается по-другому. Отношения могут серьезно осложниться, и она может потерять подруг, т.к. станет для них скучной и неинтересной. Зачем им такая подруга?

- Доктор велел мне сесть на чесночную диету.
- Ну и сколько ты потеряла килограммов?
- Ты лучше спроси, сколько я потеряла друзей.

А готова ли она обновить свой гардероб, понести денежные затраты и хлопоты? Так ли важно приобрести стройное тело? Стоит ли цель значительных затрат на обновление гардероба, изменение круга своих знакомых, и других возможных потерь?

Важно просчитать все негативные последствия. Готовы ли вы к таким изменениям? И вопрос не в том, что вы что-то потеряете, а насколько важна сама потеря и баланс между приобретением и потерями (сальдо — могут сказать бухгалтера).

### Упражнение «Минусы»

- Что вы можете потерять, если ваше тело станет стройным?

Существует и положительная сторона вопроса в реализации проекта Стройность. Женщина улучшит здоровье, изменится ритм жизни, новые знакомства, карьерный рост, и т.д. И, возможно, мужу будет нравиться ее фигура. Она теперь красиво одевается. Муж гордится, что у него стройная жена, другие мужчины ему завидуют, он ощущает себя альфа-самцом, больше проявляет внимания, заботится о ней.

Философ женился на малорослой и худой женщине. Его спросили, почему он так сделал. И он ответил:

- Я выбрал меньшее зло!

А такой вариант? Теперь, когда она стройная, гораздо больше мужчин обращает на нее внимание, она ловит их взгляды, и некоторые из них достаточно откровенны, что она сексуальна и желанна. Мужчины периодически делают предложения, достаточно

перспективные и заманчивые. Стало больше выбора, соблазна, открылись новые возможности по улучшению качества своей жизни. И, возможно, что уверенная в своих достоинствах женщина, скажет: «А зачем мне муж, от которого столько натерпелась, когда у меня такой богатый выбор мужчин?» И разведется, по-другому сложится пасьянс ее жизни.

### Упражнение «Плюсы»

- Какие положительные последствия стройного тела?

---

## Экология цели

Цель заслуживает внимания, если жизнь становится лучше, а потери компенсируются приобретениями. Что перевешивает, плюсы или минусы? И как Гамлет спросите себя: «Быть или не быть телу стройным? Смириться с тучностью или бороться?» Окончательный выбор за вами.

Один мужчина вел холостяцкий образ жизни. Жил как одинокий волк. И все его знакомые уговаривали жениться. На его вопрос: «Зачем? Мне и так хорошо!» Они убеждали его: «Ты же не вечен! Когда будешь умирать, кто тебе стакан воды подаст?» — Убедили.

Он женился и страдал, т.к. жена оказалась ворчливой, вредной. Но он точно знал, что стакан воды в трудную минуту ему гарантирован. Ради такой важной цели он терпел от нее многое. Состарился.

И вот настал долгожданный миг, он лежит в постели, чувствует, что через мгновение умрет, руки скрестил на груди, а в голове мысль: «А ведь пить то абсолютно не хочется!»

А как сложится ваша жизнь, если тело станет стройным? Тут полезно подумать, взвесить все аргументы за и против. Доверьтесь своему бессознательному разуму, используйте его возможности, выполнив следующее упражнение.

### Упражнение «Выбор варианта»

1. Встаньте и вытяните свои руки ладонями вверх.
2. Мысленно положите на правую ладонь плюсы от поставленной цели, а на левую ладонь минусы.
3. Закройте глаза, попросите стать тяжелее ту руку, которая содержит более важные аргументы.
4. Через минуту откройте глаза. Какая рука опустилась?

Здесь возможно два исхода:

1. Левая рука (оставьте затею).
2. Правая рука (цель стоит усилий на ее достижение).

## Мастерство

Давно-давно в одном тибетском монастыре монахи тренировались в стрельбе из лука. Один из них достиг вершин мастерства. И вот, испытывая спортивный зуд, возжелал он пойти в мир, сравниться с другими мастерами, победить их в состязании, стать самым великим лучником в Поднебесной и прославить монастырь.

И однажды на рассвете монах взял лук мастера и отправился в путь. Он спустился в долину, вышел к окраине селения и увидел на траве простой лук и несколько стрел. Конечно, такие лук и стрелы не могли принадлежать мастеру, и монах снисходительно улыбнулся. Издали монах мог видеть, что стрелы вонзились в стену сарая. А когда он подошел поближе, то удивился — каждая стрела поразила маленькую мишень, нарисованную мелом на стене. И ни одного промаха!

Монах в замешательстве, взволнован. Он не смог бы попасть в такую маленькую мишень даже из своего замечательного лука мастера. Пошел дальше и встретил крестьянина. Монах спросил его: «Кто поразил эти мишени?» Крестьянин позвал сына, прибежал мальчик лет 10 и взял отца за руку.

Монах упал на колени перед мальчиком. Он потерял дар речи на какое-то время. Наконец монах осмелился и спросил мальчика: «О, Великий мастер, как тебе удается из такого простого лука

поражать такие маленькие мишени?»

«Это же так просто», — рассмеялся мальчик, — «я сначала стреляю, а затем обвожу вокруг стрелы мелом».

## Идеальный вес тела

Я Франсуа, чему не рад.  
Увы, ждет смерть злодея.  
И сколько весит этот зад,  
Узнает скоро шея.

*Ф. Вийон*

Конечно, брать пример с мальчика — неудачная идея. Хорошо иметь профессиональный лук и мастерство, тренироваться и поражать мишени. Сначала прицелься — потом стреляй! И вам полезно создать мишень: определить вес тела, к которому стремиться. И поступить, как поступает настоящий мастер, т.е. сначала уточнить свою цель, чтобы она оказалась стоящей, и только потом действовать. Какой вес можно считать нормальным?

В настоящее время среди диетологов стало модно рассчитывать индекс массы тела (ИМТ) по формуле:

$$(\text{Вес в кг}) / (\text{рост в метрах})^2.$$

Например, вес человека = 85 кг, рост = 165 см. Рассчитываем по формуле: ИМТ = 31,22. Смотрим значение в табл. 4 и видим, что у данного человека ожирение.

Табл. 4. Оценка веса тела по ИМТ

<b>ИМТ</b>	<b>Вес тела</b>
Меньше 19	Недостаточный
От 19 до 25	Нормальный
От 25 до 30	Избыточный
Больше 30	Ожирение

К какому весу следует стремиться? Так, чтобы конкретно, до килограмма, а не приблизительно, полагаясь на традиционное авось. Можете воспользоваться графиком (рис. 1), и выбрать вес тела, соответствующий норме (табл. 3)

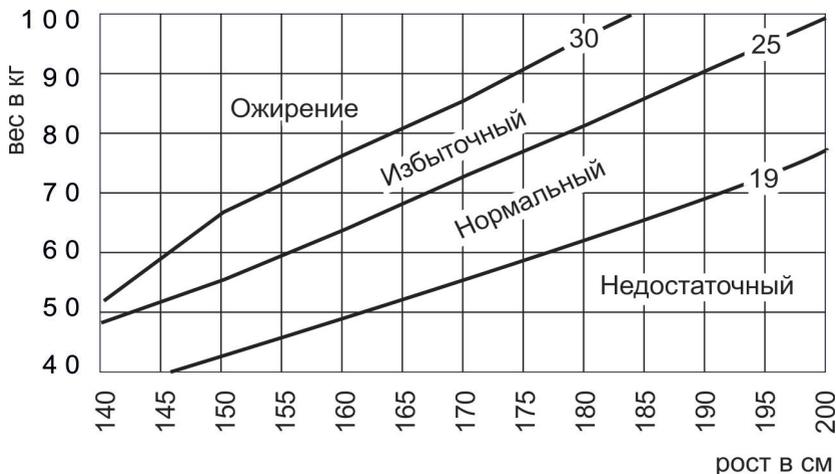


Рис. 1. Определение ИМТ по весу и росту

Для данного примера нормальный вес лежит в диапазоне 53–68 кг. У вас есть некоторая свобода, чтобы учесть свой возраст, тип телосложения и эстетические предпочтения.

### Упражнение «Идеальный вес»

1. Рассчитайте свой ИМТ по формуле.
2. Определите его значение (табл. 3).
3. Определите желательный вес (рис. 1).

## Глава 5. ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Люди дурные живут для того, чтобы есть и пить, люди добродетельные едят и пьют для того, чтобы жить.

*Сократ*

### Подари ребенку счастье

#### Самый толстый ребенок

В 2007 году по американскому телеканалу было опубликовано шокирующее видео. На кадрах 7-летняя девочка, мать откормила ее до размеров слона. Вес Джессики, так зовут девочку — 222 кг. Джессика попала в книгу Гиннеса, как самый толстый ребенок в мире.

Ежедневно мать скармливала девочке в огромном количестве пищу из Макдональдса: несколько пицц, гамбургеры, пять литров пепси-колы. Джессика не могла ходить, она ползала. Видео стало гулять по просторам интернета. Миллионы граждан бросали в мать девочки камни возмущения. — А что мать? «Я не вижу в этом ничего плохого. У моей девочки просто хороший аппетит!» — агрессивно отвечала женщина.

«Весь мир встал на защиту Джессики. Ее поместили в госпиталь и составили программу реабилитации — капельницы, строгая диета, физическими упражнениями. Курс терапии дал ощутимые результаты. В 2009 Джессика похудела на 140 кг. Прогресс! Однако, некоторые проблемы еще остаются — обвисшая кожа, вес которой не менее 10 килограммов, искривленные суставы ног затрудняют передвижение». (<http://www.eg.ru/daily/otbor/14762>)

#### Ответственность

Обучение питанию и здоровому образу жизни начинается с момента зачатия. Если будущая мать во время беременности неправильно питается, употребляет алкоголь, курит, то плод испыты-

вает физиологический стресс. А потом родители узнают, что ребенок родился слабым, болеет, что у него аллергия на отдельные продукты. «Ну я же не знала, что нельзя во время беременности выпивать и курить» — оправдывается женщина.

Как можно родить здорового ребенка, если в кармическом танце соединились прокуренная яйцеклетка и пьяный сперматозоид? Как ребенок может родиться здоровым, если мама курила и выпивала во время родов? Ну, а если иногда выпивать? — Тоже считается! «Чуть-чуть» для мамы — «Ого-го» — для ребенка. Формирующийся плод девять месяцев вынужден испытывать стресс от воздействия ядов.

Тюрьма, двое в камере, цементный пол, на окнах решетки, сыро, в углу гадко пищит крыса. Один заключенный сидит на стуле, а другой нервно ходит по камере. Тот заключенный, что ходит, спрашивает другого:

— Объясни, что такое теория относительности?

— А вот ты ходишь, а я сижу. А вместе с тем мы оба сидим!

Девять месяцев для ребенка могут быть пребыванием либо в Раю, либо в Аду. Если мать хотела избавиться от плода на ранней стадии беременности, сделать аборт, т.е. убить его, то, когда ребенок родится, его бессознательный разум знает правду («скелет в шкафу» — так говорят психологи). Если мать переела во время беременности, то и ребенок учился переедать.

Только два умных человека могут сотворить чудо, зачать новую жизнь, обеспечить для будущего ребенка комфортное пребывание в утробе матери и подарить ему шансы на счастливую жизнь в этом мире. И питание здесь играет ключевую роль. Если собираетесь завести здорового ребенка, то следует начать вести здоровый образ жизни задолго до оплодотворения яйцеклетки сперматозоидом!

### **Правильное зачатие**

Андрей питался как все. Выпивал, курил, менял женщин — все

как положено настоящему холостяку. А когда влюбился и женился на своей студентке, то революционно изменил свое пищевое поведение. 100% отказ от табака и алкоголя, строгое вегетарианское питание. Основная пища — сырые овощи, фрукты, ягоды, орехи, мед.

Жену заставил так питаться. Все ради будущего потомства, чтобы здоровая яйцеклетка была атакована и оплодотворена здоровым сперматозоидом. Каждое утро Андрей совершал пробежки, в любую погоду: мороз, жара, дождь, снег его не смущали. 2–3 раза в неделю посещал тренажерный зал и качал мышцы.

Перед отъездом в другую страну, на постоянное место жительства, одному мальчику исполнилось шесть лет, другому пять лет. Оба свободно говорили на русском, английском, французском языках, могли играть на пианино и читать. У супружеской пары 9 детей, и каждому в момент зачатия дарована здоровая, полная возможностей жизнь.

А знаете ли вы семьи, где супруги так ответственны перед будущим поколением?

## Ошибки здоровья

Болезней — нет, есть ошибки здоровья, болезнями называются некоторые из них.

*В. Леви*

### Что за хрень?

Болезни тела — конфликт с миром здоровья. Многие болезни, нашедшие приют в теле — результат вопиющей безграмотности в вопросах питания. Только кто в этом признается? И два высших образования, или наличие докторской степени — не факт, что ты питаешься правильно.

Это сейчас я здоров! У меня нет медицинской карточки в поликлинике, и я не принимаю лекарств. Иммунная система хорошо защищает от вирусов гриппа. Более 30 лет вирусы гриппа избега-

ют общения со мной! Повезло? Так было всегда? — Нет! Увы, до 40 лет я сумел переболеть остеомиелитом, ежегодными бронхитами, воспалением легких — нет смысла все перечислять.

Мне 30 лет. Мечты, грандиозные планы. Жизнь прекрасна. Как гром среди ясного неба. Внезапно заболел. Температура под 40<sup>0</sup>, сильный озноб и зуд на губах и в горле. На следующий день появились волдыри, затем кровоточащие язвочки. Врачи (понадобилось 5–6 дней на сдачу всевозможных анализов) поставили диагноз — МЭЭ (многоморфная экссудативная эритема). Что еще за хрень?

«Поражаются различные органы и ткани: кожа, глаза слизистые оболочки полости рта, гениталий. На слизистой оболочке полости рта возникают пузыри, которые быстро вскрываются, образуя кровоточащие эрозии, покрывающиеся кровянистыми и грязноватыми корками. Губы отекают, на них возникают глубокие трещины, эрозии. Вследствие сопровождающей эти явления болезненности прием пищи становится весьма затруднительным. Без лечения летальность достигает 5–15%». ([www.medcentr.info](http://www.medcentr.info))

Заболевание повторялось каждые 3–4 месяца, и длилось с поразительной точностью ровно 14 дней. Каждый раз протекало болезненно: губы, рот, язык, пищевод, гениталии — сначала зуд, потом кровоточащие язвы. А как питаться? По совету врача: «Не можешь есть — пей болтушку из яиц», — разбивал в стакан 5–6 яиц, взбалтывал, и, преодолевая сопротивление организма, выпивал желтую холестериновую болтушку.

### **Унизительная процедура**

Лечащий врач-эндокринолог (сердечная женщина, доктор медицинских наук, профессор) использовала мое тело как наглядное учебное пособие. Она приводила в палату симпатичных студентов, требовала оголить тело, и студентки бесцеремонно рассматривали и трогали его в разных местах, изучая анамнез редкого заболевания. Унизительная процедура ради науки — слабое утешение и компенсация за стыд, что я испытывал.

На вопросы о причинах заболевания, врач отвечала уклончиво, давая мне возможность осознать, что заболевание — тайна великая природы, требующая еще разгадки. Все лечение заключалось в том, что заставляли глотать таблетки преднизолона.

«Преднизолон — синтетический лекарственный препарат. Подавляет функции лейкоцитов и тканевых макрофагов. Ограничивает миграцию лейкоцитов в область воспаления».  
(Википедия)

После очередной госпитализации на 14 дней в больницу, вспомнился лозунг «Спасение утопающих, дело рук самих утопающих» в клубе провинциального городка, где Остап Бендер дал местным любителям шахмат сеанс одновременной игры сразу на 160 досках. Стал читать медицинские книги, пытаюсь понять причины. И выяснил, что медицина не знает причины возникновения заболевания. Этиология не выяснена, существует несколько гипотез, требующих подтверждения. Значит шансов излечиться нет?

## **Безысходность**

Прошло более года. Заболевание измотало меня. Ожидание новой вспышки пугало. Решил прекратить существование. Лучше уж застрелиться, чем сдохнуть от преднизолона, который эффективно помог уйти на тот свет моему коллеге по работе (его лечили от псориаза). Как Маяковский, бах — и ты на небесах.

За неимением пистолета, достал из шкафа, доставшуюся от деда, бельгийскую двустволку, загнал два патрона с картечью в ствол, взвел курки, снял носок, засунул дуло в рот. Прощай жизнь! Умру молодым! Осталось только нажать на курок.

Вот и все? Так пошло закончить жизнь, когда тебе всего 31 год, и ты не достиг возраста Христа? И тут же, как вспышка в голове, пришло осознание, что заболевание напрямую связано с моим питанием. — Жизнь продолжилась. Внес изменения в систему питания, расширил рацион. Орехи, семечки, баклажаны заменили мясные продукты. Сырые овощи и фрукты в огромном коли-

честве стали основной едой.

Прошел месяц, год. А где же болезнь? Исчезла! И никогда больше не проявлялась! Осознал и конкретную причину заболевания. Она оказалась банальной.

### **Цена свободы**

После развода с женой начался период холостяцкий жизни. Свобода! Можно все, в том числе и то, чего нельзя. Единственное, что огорчало, пищу приходилось готовить самому. Проявил упорство, придумал систему питания с минимальными трудовыми затратами. Гениальная идея! Яичница, вот что может спасти жизнь холостяка! Калорийно — раз, быстро готовится — два, вкусно — три.

И готовил яичницу на завтрак, обед и ужин, иногда съедал омлет сразу из дюжины яиц, подражая герою из фильма «Подсолнух». Изобрел более 200 способов приготовления различных блюд из яиц, некоторые оказались вполне съедобными.

Но за все надо платить, и эндокринная система не выдержала издевательства, стала протестовать, давать сбои, **ЯЗВИЛО** меня. Именно язвило, заболевание поражало более всего тот участок тела, который отвечал за прием пищи — рот и горло. Там появлялись кровоточащие язвы. Очевидная подсказка для пытливого ума! У каждой болезни есть позитивное намерение.

А врач-эндокринолог, на которую я доверчиво возлагал надежду на спасение, как настоящий садист-убийца, **ИЗДЕВАЛАСЬ**, убеждала и настаивала: «Пей сырые яйца, тебе силы нужны, чтобы поправиться!»

## Глава 6. ОШИБКИ ПИТАНИЯ

Крошка сын к отцу пришел,  
И спросила кроха:  
Что такое хорошо  
И что такое плохо?

*В. Маяковский*

Любая новая идея воспринимается в штыки, если противоречит устоявшимся убеждениям. Наши убеждения помогают выживать в сложном мире. А если они ошибочны? Тогда крепость из убеждений — ТЮРЬМА. И способ выйти из нее, если только не собираетесь провести в ней жизнь, разрушить до кирпичиков стены (ограничивающие убеждения).

Вы не обязаны менять убеждения, но и не должны цепляться за них, если пришло время отправить их на свалку истории. Сразу предупреждаю, некоторые дальнейшие рассуждения могут болезненно восприниматься, так как наступают на привычные грабли убеждений. Спорьте по существу. Размышляйте. Дайте возможность восторжествовать ИСТИНЕ.

### Употребление мяса

Если мясо употреблять регулярно, как основной продукт питания, то неизбежно возникнут проблемы со здоровьем. Так долго не проживешь! Мясные продукты убивают клетки тела и разрушает здоровье медленно, но надежно.

В странах древней Азии приговоренных к смерти кормили только вареным мясом. Страшная пытка! Узники через 20–30 дней умирали мучительной смертью от отравления организма. Многие заболевания напрямую связаны с потреблением мяса. Коренные народы севера, в основном питающиеся рыбой и мясом, быстро стареют. Средняя продолжительность их жизни значительно ниже, чем в средней полосе России, не говоря уж о Сингапуре.

Современный человек не употребляет мясо в сыром виде. Желудок человека не приспособлен для переваривания сырого мяса, т.к. концентрация соляной кислоты недостаточна (у хищных животных она значительно выше), чтобы нейтрализовать опасные бактерии и переварить полностью мясо. Сырое мясо — риск для жизни, как игра в русскую рулетку, т.к. любой кусочек может оказаться последним. Поэтому мясо варят, жарят, что позволяет вместе с вредными бактериями уничтожить и его многие ценностные качества.

Сейчас, когда животноводство превратилось в массовое производство свинины, баранины, телятины, курятины и т.д., — для быстрого набора веса и уменьшения падежа животных используются последние достижения химии. Так вместе с кормами и водой в желудок животного попадают пестициды, гербициды, гормоны роста, антибиотики, транквилизаторы.

На скотобойнях животное, дожидаясь своего смертного часа, предчувствуя, что его ждет СМЕРТЬ, испытывают сильный эмоциональный стресс и выделяет адреналин, как бы говоря тем самым: «Ну, хочешь, попробуй меня. Я не съедобен. Зачем меня убивать?» В мясе убитого животного содержится большое количество мочевой кислоты. Бактерии, обитающие в мясе идентичны тем, что обитают в навозе. Мясо животных, выставленное на прилавках магазинов, уже изначально отравлено. Для торможения действия гнилостных бактерий и придания товарного вида в мясные продукты добавляют консерванты, ферменты, пищевые эссенции. С большими оговорками такой продукт можно называть мясом.

«И вам не противно есть то, что животное обычно выводит из своего организма вместе с мочой?» (Э. Робинс)

Если быть точным, то мясоедом можно считать того, кто питается мясом диких животных. Животное убили и мясо сразу употребляют в пищу. Если человек догнал животное, перегрыз ему горло, жадно поел мяса, насытился, а остальное то, что осталось, оставил прожорливым гиенам, тогда он мясоед. А если купил мясо на рынке, положил его в холодильник (как в морг), то ка-

кой же он мясоед? Замороженное мясо, различные колбасы и консервы — мясом считать нельзя. Мясо, подвергшееся хранению — переработанные туши животных. Кто-то сказал, что поедающий его — ТРУПОЕД.

«Не ешьте никакой мертвечины; иноземцу, который случится в жилищах твоих, отдай ее, он пусть ест ее, или продай ему...» (Ветхий завет, Второзаконие, 14:21)

Горожане не убивают животных, большая часть из них, не сможет отрубить голову даже курице. Кишка тонка у них на такое дело! Они платят деньги, чтобы другие проделали за них черную работу. В действительности, покупая разделанные трупы животных в магазине, ВЫ тоже УБИВАЕТЕ, потому что оплачиваете труд наемных убийц (палачей). Ешь мясо? — Убийца.

Многие из тех, кто видел страдания животных перед смертью, либо совсем отказались от потребления мяса и стали вегетарианцами, либо резко ограничили его употребление. Одним из таких людей был граф Лев Николаевич Толстой, известный русский писатель и гуманист. Однажды он посетил тульскую бойню и увидел, как из залитых кровью глаз быка катились слезы.

«Когда кровь перестала течь, мясник поднял голову быка и стал снимать с нее шкуру. Бык продолжал биться... Потом другой мясник ухватил быка за ногу, надломил ее и отрезал. В животе и остальных ногах еще пробежали содрогания».

(Л. Толстой)

После этого случая граф Толстой стал убежденным вегетарианцем.

«Если человек серьезно и искренне ищет доброй жизни, — первое, от чего он будет всегда воздерживаться — это употребление животной пищи, потому что употребление ее прямо безнравственно, так как требует противного нравственному чувству поступка — убийства, и вызывается только жадностью, желанием лакомства». (Л. Толстой)

Трудно представить себе человеческую культуру без таких выдающихся людей, как Пифагор, Платон, Сократ, Аристотель,

Леонардо да Винчи, Исаак Ньютон, Вольтер, Бернард Шоу, Лев Толстой, Махатма Ганди и др. Всех их объединяет одно — они были убежденными вегетарианцами. Смогли бы они достичь такого умственного прозрения и тех же самых результатов, если бы имели привычку лакомиться мясом убиенных животных?

Существует миф, что те, кто употребляет мясо, обладают большей физической силой. Однако факты опровергают такое утверждение. Самые крупные и самые сильные животные — вегетарианцы, например, буйволы, носороги, слоны, гориллы. По продолжительности жизни вегетарианцы также занимают первое место.

— Ох, и ночь у меня была. То сердце ныло, то съеденная старушка из головы не выходила, то совесть зудила, — людоед жалуется утром жене.

— Говорила же я тебе, не ешь на ночь интеллигентов!

Некоторые могут возразить: «А как же протеины? В протеине есть необходимые аминокислоты, основной источник жизни. Организму нужны протеины! Основные аминокислоты не вырабатываются организмом и должны поступать вместе с пищей. Надо убивать животных, их смерть оправдана нашей потребностью полноценно питаться».

А откуда обезьяны, буйволы, и другие травоядные берут необходимые аминокислоты? Ответ очевиден, что из живой пищи, через растения. Они могут синтезировать все необходимые аминокислоты из почвы, воды, воздуха и солнечной энергии.

Да, конечно, хищник не может питаться растениями. У него организм не вырабатывает соответствующие ферменты необходимые для расщепления растительной пищи. Хищные животные убивают и едят мясо других животных-вегетарианцев. Причем, хищные животные сначала съедают содержимое желудка, т.к. там содержится уже переработанная ферментами растительная пища, богатая аминокислотами. Таким образом, в мясе не содержится других аминокислот кроме тех, что убитое животное получают из растений.

Живая пища (растительная) имеет еще одно важное преимущество: там есть все необходимые вещества для наиболее полного и качественного усвоения белков (углеводы, витамины, микроэлементы, и т.д.). Человек может полноценно питаться, употребляя растительную пищу. Фрукты и овощи менее калорийны и более полезны. Белки содержатся в орехах, семечках, баклажанах. Полноценный белок! В свое время, отказавшись от мяса, я несколько лет питался орехами. Вот один из рецептов, изобретенных мною.

### **Пророщенный арахис**

1. Замочите 100 грамм арахиса в воде на 10–15 часов.
2. Дайте возможность орехам активизировать жизнь, они набухают и готовятся прорасти.
3. Коричневая кожица легко снимается с разбухших зерен, снимите ее.
4. Добавьте ломтики свежего огурца.

Попробуйте! Горсть пророщенных орех — энергия на весь день. Вместо арахиса могут быть грецкие орехи, фундук, миндаль, семечки подсолнуха, пшеница, и др. Вы замочили семена, в них проснулась энергия жизни. Если вы поджарите орехи, вы убьете жизнь.

Если совсем не можете отказаться от мяса, то ограничьте употребление в пищу продуктов животного происхождения. Употребляйте морскую рыбу и постное мясо не чаще чем 2–3 раза в неделю. Таким образом вы укрепите здоровье и продлите жизнь.

## **Питание по часам**

Кто придумал такое правило, что человеку следует употреблять пищу в отведенное время? Часы показывают восемь часов — пора завтракать, необходимо заложить очередную порцию пищи в бездонный желудок, уже двенадцать часов — время обедать, и вы должны сидеть за столом. Ужин тоже строго по часам.

Образуется условный рефлекс на прием пищи. Время становится стимулом, запускаящим аппетит. В определенные часы менед-

жеры на работе устраивают чаепитие с пирожными, бутербродами, домашними пирожками. Так хорошо откармливать свиней, чтобы те быстрее набирали вес.

«Чтобы свиньи лучше набирали вес, их следует кормить в одно и то же время». (Памятка свиноводу)

Колесо истории крутится очень быстро. Еще совсем недавно римские воины, совершая большие военные переходы и перенося на своих плечах тяжелую поклажу, питались фруктами, горсть сухого инжира или гроздь винограда восстанавливали их силы. Никто не смотрел на циферблат часов, чтобы принимать пищу. Люди доверяли внутренним позывам организма, доверяли себе.

Теперь люди стали зависеть от минутной стрелки часов. Однако, «...если звезды зажигают, значит это кому-нибудь нужно?» Кому выгодно питаться по часам? Например, директору производства. Все одновременно поели, и все приступили к работе тоже одновременно, отлаженный механизм производства. Так выгодно питаться женщине-хозяйке. Всех накормила в определенное время, вымыла посуду, освободилась. Удобно? Да! Но правильно ли так питаться? Пусть у вас будет трехразовое питание. Но зачем вы должны есть, если вы не голодны?

## Плотный завтрак

Вы, конечно, слышали догму, которая зомбирует жителей планеты Земля своей лаконичностью: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу». — Истина ли? Нет, передергивание, лукавство. Энергия, которую получите от съеденной пищи, вернется вам только через 8–12 часов. То, что съедаете во время завтрака или обеда пользы не принесет в течение дня. А вред очевиден!

Многие люди, ставшие на путь правильного питания, совсем отказались от завтраков. Например, американский диетолог Поль Брэгг, в своей книге «Чудо голодания», пишет: «Для меня завтрак — ненужная еда. Организм отдыхал всю ночь, он не тратил энергии. Почему же человек после длительного отдыха должен загру-

жать себе желудок обильным завтраком?»

«Горе тебе, земля, когда царь твой отрок, и когда князя твои едят рано!» (Библия, Екклесиаст,10:16)

Действительно, как правитель может управлять своим государством, если с утра его желудок наполнен и переваривает пищу? Лень, сонливость и похоть сопутствуют процессу пищеварения после сытного завтрака. Что такому государю до нищих сограждан, умирающих от голода болезней?

Аргумент, который выдвигают против основного приема пищи вечером: «Плохо будет спать!» — Миф! Отлично спится, если правильно питаешься. И сны сказочные и освежающие посещают тебя. А вот если нарушать законы питания, то наказаны будете кошмарными сновидениями. Ваше подсознание, испытывая ужас, что вы неправильно поели, создали в желудке смесь из несовместимых продуктов, пошлет послание в виде плохого сновидения. Как бы жалуюсь вам и предупреждая, что добром такое издевательство не кончится.

Основной прием пищи — вечером? А почему бы и нет? Так питались раньше, еще несколько веков назад. Крестьянин вставал на рассвете, выпивал кружку кваса и работал в поле до заката солнца. И только вечером простая пища была наградой за тяжелый труд. Т.е. основной прием приходился на вечер. Многие ложатся спать после 23 часов вечера, а ужин в 18 или 19 часов. Так что у вас есть время на основную переработку пищи в желудке и кишечнике. Поэтому основной прием пищи вечером выглядит оправданным.

«Обыватель просыпается и немедленно завтракает. Желудок оказывается главенствующим, разум должен следовать за желаниями желудка. В результате выработки условного рефлекса желудок всегда ожидает завтрака». (П. Брэг)

Так что вы можете взять на вооружение следующее правило:

1. Завтрак отдай врагу.
2. Обед подели с другом.
3. Ужин съешь сам!

Если нет врагов, то замечательно, просто пропустите завтрак. Или сделайте его очень легким, например, фруктовым.

## Культ аппетита

Государственный переворот в стране Питание! К власти пришел Аппетит. Фокус покус! Осуществлена чудовищная подмена. Теперь вместо утоления голода люди улаживают аппетит. А он ненасытный, всеядный и похотливый. Все больше удовольствия от новых продуктов питания. Не хочешь? — Заставим!

«Каждый, кто является рабом своего аппетита, будь то вегетарианец, фрукторианец или мясоед, кто ест больше в угоду своему аппетиту и чувственному наслаждению, — обжора по своей натуре, эгоист по мотивам и свиноподобен!»

(Г.Шелтон)

Зомбирующая реклама по телевизору, интернету: «Скушай ТВИКС! Две палочки хрустящего шоколада!» — Очень вкусно. Всего две палочки, а столько удовольствия. Реклама, как компьютерный вирус, проникает в мозг, ломая защиту иммунной системы.

— Еда самая несправедливая вещь на свете, — жалуется одна дама своей подруге.

— Почему же?

— Потому что кусок пирога я держу во рту максимально две минуты, в желудке — три-четыре часа, зато на бедрах он держится ужасно долго!

Вспомним о существовании всевозможных добавок, возбуждающих аппетит: специи, соусы, алкогольные напитки. Они позволяют съесть как можно больше, максимально растянуть свой желудок так, что и вдохнуть воздух в легкие трудно, т.к. диафрагма уже не продавливается. Древняя поговорка гласит, что от переедания умерло больше чем от меча. А если ее адаптировать к современности, то она будет звучать: «От переедания умерло больше чем от СПИДА!»

## Соленая пища

В небольших количествах соль полезна организму, т.к. там содержатся важные химические элементы: натрий и хлор. Натрий содержится в продуктах естественного происхождения: морской капусте, моркови, картофеле. Что касается хлора, то достаточно открыть водопроводный кран. Суточная потребность соли по мнению американского диетолога Поль Брэгга и российского академика Николая Амосова — не более двух грамм.

Если мы рассмотрим некоторые натуральные продукты (табл. 4), то в них уже содержится поваренная соль, и специально солить пищу нет необходимости. Вот и получается, что современный человек употребляет намного больше соли, чем необходимо организму.

Табл. 4. Содержание соли в 100 г продукта

<b>Продукты</b>	<b>Грамм</b>
Хлеб ржаной	0,4
Хлеб пшеничный	0,2–0,3
Свекла	0,3
Изюм	0,1
Фасоль в стручках	0,4
Молоко	0,1
Сыр	0,8
Яйцо	0,1
Мясо	0,1
Рыба	0,05 – 0,1

Чтобы нейтрализовать соль, уменьшить ее разрушающее воздействие, организм задерживает жидкость, растворяя соль на мембранном уровне. А что такое соль можно понять, если посыпать ее на свежую ранку. «Не сыпь мне соль на рану» — слова из песни. А каково почкам выводить соль из организма? Известно, что чрезмерное употребление соленой пищи является одной из ос-

новых причин развития гипертонии и других заболеваний.

### **А как же без соли?**

Привыкнуть легко! После нескольких дней пища без соли приобретает естественный вкус. Из личного опыта могу сказать, что адаптация завершилась за три дня, из них два дня я голодал и пил только воду. Меня удивило, что продукты имеют собственный вкус, о котором ранее даже не догадывался, т.к. соль перебивала его. Салаты, каши, яичница, другие продукты — имеют натуральный и более приятный вкус. Я радовался и удивлялся, как ребенок, открытиям в мире вкусовых ощущений.

**П:** А как же без соли? Животные и те ходят на солончаки.

**К:** Да, животные ходят на солончаки несколько раз в год, но лизут не только поваренную соль. Купи пачку соли, и облизывай ее два раза в год. Кстати, пища без соли полезнее и вкуснее.

Только за счет отказа от соли, сможете избавиться от лишней жидкости в организме и значительно уменьшить вес тела. Некоторая пища окажется не такой вкусной, так как соль и другие специи маскировали отвратительный вкус испорченных продуктов. Тем лучше, вы можете теперь питаться более здоровой пищей.

## **Калорийная пища**

Два автомобиля сжигают различное количество бензина на 100 км пробега, в зависимости от мощности двигателя, качества бензина, технического состояния, стиля вождения. Для каждой модели есть свой норматив в условиях идеальной эксплуатации. А для людей? У диетологов существуют различные взгляды на суточную норму калорий в зависимости от выполняемой работы, возраста, пола, исходного веса. Вопрос достаточно спорный, единого мнения здесь нет.

Российский врач Галина Шаталова, в течение многих лет проводившая исследования со спортсменами, считает, что при правильном питании, суточная норма не превышает 1200 ккал, даже

если вы занимаетесь тяжелым физическим трудом, а при идеально правильном питании достаточно 400–600 ккал. Большинство диетологов называют более высокие нормы калорийности, так что если проголосовать, то вы получите только то, что считает большинство.

В свое время астроном Джордано Бруно поплатился за свое мнение жизнью, т.к. он посмел утверждать, что земля вращается вокруг солнца. Сейчас мы знаем, что он был прав. Вспомним, как большинство в российском парламенте топало ногами и улюлюкало, когда выступал академик Андрей Сахаров, а сейчас вдруг все прозрели и признали его правоту. Голосованием можно избирать президентов, но это не лучший способ постигать истину. Конечно, если вы собираетесь стать стройнее, то должны увеличить физическую активность тела и употреблять меньшее количество калорийной пищи.

Основные продукты, вызывающие быстрое накопление калорий — белки, углеводы, жиры (*таб. 5*). Кондитерские изделия, шоколадные конфеты, халва, торт, пирожные — содержат большое количество пустых калорий. Для сравнения одна плитка шоколада (100 грамм) содержит 560 ккал. Запаса энергии, что получаете съедая плитку шоколада, хватит 3–4 часа танцевать рок-н-ролл.

Несмотря на значительные разногласия в количественных оценках, все диетологи сходятся в одном, что высококалорийная пища — хороший путь к избыточной массе тела. Неизрасходованная энергия при медленном обмене веществ накапливается в виде жировых запасов.

Насыщенная жирами и холестерином пища, которую употребляют чаще всего малообразованные люди, обеспечивает прирост статистики ожирения среди населения. Жиры легко усваиваются организмом, и их излишек откладывается в виде жировых накоплений. Сало к салу, вы его можете смело пришивать нитками к своим бедрам.

— Доктор, а я вот специально перед поездкой в Киев на 10 кг похудел!

— Зачем?

— Так кто же к хохлам со своим салом ездит?!

Необходимость включения жиров в рацион человека академик Амосов называет мифом. Да, жиры нужны организму, но отсюда не следует, что их следует употреблять в чистом виде.

Табл. 5. Калорийность продуктов в 100 граммах

<b>Продукты</b>	<b>Ккал</b>
Хлеб	240
Печенье	430
Пирожное	450
Сахар	380
Сыр	400
Свинина	360
Колбаса	540
Гусь, утка	400
Масло подсолнечное	900
Масло сливочное	700
Майонез	650
Шоколад	560

Необходимое количество для организма жиров уже содержится в потребляемых продуктах питания, а в случае необходимости, организм может их самостоятельно синтезировать из углеводов и белков. Таким образом, в чистом виде жиры можно вообще не потреблять.

Две очень толстые женщины приехали из глубинки к известному российскому гипнотизеру с надеждой, что он даст установку на рассасывание лишнего жира. После долгих мытарств они попали к нему на прием.

— Что вам надо? — не поворачивая головы в их сторону, грубо спросил гипнотизер.

— Мы хотим похудеть, — жалобно проблеяли они.

— Жрете, как свиньи, — ответил гипнотизер, и дал уста-

новку, — КАПУСТУ ЕШЬТЕ!

Женщины обиделись и ушли со слезами на глазах. Вернулись домой, а аппетит только на капусту, ничего другого есть не могут. И стали быстро худеть.

## Коллективный прием пищи

Есть такие культуры, где справить нужду публично считается вполне приличным актом. Однако прием пищи у них сугубо индивидуален. Вы нанесете человеку оскорбление, если будете подсматривать за тем, как он принимает пищу. Весьма умно! Ваше тело уникально, его потребности индивидуальны. И каждый прием пищи должен быть индивидуален.

В культуре европейских стран приветствуется коллективный прием пищи. Разумеется, не все так питаются, но большинство. Коллективный прием пищи удобен повару, хозяйке, директору фирмы. А правильно ли так питаться? Почему именно вы должны есть тогда, когда едят все? Почему вы должны есть то, что употребляют все и в таком же количестве?

Разве водители автомобилей собираются вместе, чтобы заправить своих стальных коней топливом? Разве они заливают бензин в бензобак по часам? Нет, они руководствуются показаниями приборов собственного автомобиля и заправляют бензобак индивидуально, когда появляется потребность. Вы, конечно, не должны, но можете развивать свою индивидуальность и питаться как хочется вам, а не другому человеку.

## Работать после еды

Сейчас так принято, что основной прием пищи приходится на обед. Как правило, он бывает плотным, основательным, состоящим из салата, первого, второго, десерта. Слышится БЕДА» в слове ОБЕД. Кошка поела и идет отдыхать, служащие — работать. В государственной библиотеке Салтыкова-Щедрина (Санкт Петербург), я видел, как ведут себя читатели после плотного обеда. После непродолжительной борьбы с сонливостью, на какое-то

время часть читателей засыпала, подперев голову ладонями рук.

Если желудок заполнен пищей, то работает плохо. Вяло функционирует мозг, трудно сосредоточиться, внимание соскальзывает на посторонние предметы, появляются другие потребности, чаще всего физиологические, клонит ко сну. Если предстоит серьезная умственная работа, то лучше всего ее выполнять на пустой желудок, вы выполните ее и быстрее и качественнее. Переваривание пищи — серьезная работа организма и для ее выполнения должны быть созданы соответствующие условия: покой, релаксация, медитация на приятном.

Поставили эксперимент на двух собаках, которых покормили мясом. Одну из собак оставили спать на соломе, другую взяли на охоту. Через четыре часа собак усыпили и вскрыли их желудки. Та, что осталась спать на соломе — у нее желудок был пуст, мясо полностью переварилось. А у другой, что гонялась за зайцами — мясо осталось не переваренным, ей было некогда переваривать пищу, она выполняла другую работу.

Переваривание пищи — серьезная и ответственная работа для организма. Не гоняйся за двумя зайцами сразу. Создайте, по возможности, идеальные условия для нормального переваривания пищи: расслабление, спокойствие, уединение, комфорт. Поел — отдохни!

## Смешивание продуктов

Часто толстяки умудряются за один прием пищи употребить так много различных продуктов, что полученная смесь становится трудно перевариваемой. Как желудок должен перерабатывать то, что несовместимо между собой? Деление блюд на закуски, первые, вторые и десерт само по себе не является крамольным, но употребление их сразу за один прием пищи, создавая смесь продуктов в желудке, разумным и правильным назвать нельзя.

Распределите продукты по времени, и будет совсем другая стратегия питания. Кошка не будет чревоугодничать, запивая съе-

денную мышку молоком. Она будет употреблять что-то одно в данный момент времени, либо выпьет молоко, либо съест мышь.

Попытка оправдаться, что все так питаются, несостоятельна. Вы собираетесь решить не общую проблему избыточного веса и здоровья, а свою собственную. Вы — не все. Разве желудок — помойное ведро? Возьмите ответственность за свои поступки!

## **Разбавление желудочного сока**

Представьте, что вы отдыхаете на природе. Собрали хворост, разожгли костер. Вспыхнуло пламя, жадно облизывая горячим языком сухие веточки. А вы выливаете воду в костер. Что произойдет? Костер дымит, дрова тлеют. Как поступают многие, употребляя пищу? Поел. Выделился желудочный сок, начался процесс пищеварения. А затем ритуал разбавления желудочного сока: чай, кофе, вода. Сюда же можно отнести и привычку сразу запивать пищу чаем, молоком, и др. То есть, тушить костер переработки пищи водой, чтобы он тлел, а не горел.

Если желудочный сок разбавить, то нанесете вред процессу пищеварения, нарушите концентрацию желудочного сока, и, следовательно, замедлите скорость обработки пищи. Пища начинает залеживаться в желудке, разлагаться, образуются токсины, они отравляют организм. Пить чай или воду следует не раньше, чем через полчаса после приема пищи. Следует учитывать, что примерно мясо переваривается в желудке — 4 часа, углеводы — 2 часа, фрукты — 30 минут. Чай (а лучше воду) пить следует до еды, очистили желудок и подготовили его для приема пищи.

## **Праздники обжорства**

По-другому и трудно назвать большие застолья, когда стол ломится от изобилия салатов, калорийных вторых блюд, соблазнительного десерта, алкогольных напитков. Обряды коллективного потребления разнообразной пищи, праздники обжорства, когда совместно можно грешить (чревоугодничать).

Один мужчина в гостях объелся и заболел.

— Зачем же ты так много ел. Жалости у тебя нет, — заметила ему жена.

— А чего жалеть, ведь пища была чужая, — оправдывается мужчина.

— Еда, конечно, чужая. Но желудок-то твой! Вот его и надо жалеть!

О каком правильном питании здесь может идти речь? Безумие, когда так начинают издеваться над своим организмом. Поводов для таких обрядов много: новый год, рождество, дни рождения, юбилеи, повышение по службе, отпуск, гости. Когда пища поглощается в течение нескольких часов в огромном количестве, по силе воздействия можно сравнить с тайфуном в природе. Организм, как и погода, несколько дней восстанавливается, освобождаясь от вредных воздействий.

«Чтобы мы видели, сколько мы перееедаем, наш живот расположен на той же стороне, что и глаза». (Ф. Раневская)

Древние римляне и греки, устраивая праздники и подолгу просяживая за праздничным столом, периодически принимали рвотное средство, чтобы освободить желудок. Они тоже ели с целью получить удовольствие от еды, но не собирались переваривать пищу, так как осознавали вред, чинимый организму. Если вы переели за праздничным столом, если собираетесь завтра быть в форме, то простое народное средство «ДВА ПАЛЬЦА В РОТ» поможет исправить допущенные ошибки.

## Алкогольные напитки

Если употреблять алкогольные напитки во время принятия пищи, то говорить о правильном питании бессмысленно. Следует быть честным по отношению к себе, и осознавать, что наносите вред организму употребляя алкоголь, т.к. снижается контроль внимания, пища поглощается в большом количестве, результат — переедание.

Самый распространенный тост, который шаблонно произносится



## Глава 7. СМЕСЬ НЕЛЬЗЯ СРАЗУ

Ты лучше голодай,  
Чем, что попало есть,  
И лучше будь один,  
Чем вместе с кем попало.

*О. Хайям*

### Контролируй все что ешь

Взгляните на свое тело со стороны, как наблюдатель, не отождествляя себя с ним. Тело — пристанище для души, ее дом. Вы можете быть хорошей хозяйкой (хозяином), дома — порядок, блеск и красота. А как ваше тело? Действительно ли умеете ухаживать за ним, правильно кормить его? Любите ли вы свое тело?

Метафорично тело можно сравнить с автомобилем, благодаря которому мы можем успешно передвигаться и познавать мир. Когда покупают автомобиль, то первое, чем интересуются, как за ним следует ухаживать. Какой бензин подходит, какое масло заливать. Водителю и в голову не придет шальная мысль, что вместо бензина можно залить ацетон, а вместо моторного масла — подсолнечное. Автомобиль, проедет несколько метров, и быстро выйдет из строя. Водитель не станет также заливать в бензобак духи «Шанель» только потому, что они обольстительно пахнут. Нет! Каждый его поступок является осмысленным. Еще бы, автомобиль стоит денег, жалко.

А тело не жалко? Вы можете купить другой автомобиль, если он сломается, или обходиться без него, передвигаться на общественном транспорте. А вот тело у вас только одно, другого не будет. Вы можете заботиться о теле — поддерживать стройность и здоровье, а можете издеваться над ним, в результате — избыточный вес и букет заболеваний.

Разумно взять под контроль каждый кусок съедаемой пищи. Следует быть уверенным на 100%, что кусок, поднесенный ко рту,

действительно полезная пища в данный момент употребления. Рекомендованное топливо, а не ацетон, заливать в бензобак. Так поступает водитель, так можете поступать и вы. Для этого вы можете использовать простые и понятные критерии обработки пищи.

После того как пища прошла предварительно визуальный и обонятельный контроль, в ротовой полости начинается процесс пищеварения. С помощью зубов пища дробится, измельчается, затем смачивается слюной. Здесь, во рту, рецепторы осязания отвечают на главный вопрос иммунной системы: «Можно ли есть? Съедобно ли?» Если вкусно, то — «ДА! Можно есть». А если иммунная система считает, что нельзя есть, ответ — «НЕТ», то пища бракуется, появляется рвотный позыв.

Основная задача сложной системы пищеварения состоит в расщеплении пищи на более мелкие компоненты, всасывании в кровь полезных компонент и нейтрализации вредных. Самый центральный орган здесь — ЖЕЛУДОК, своеобразная кастрюлька небольшого размера, с кулак или яблоко, которая может растягиваться в несколько раз. Здесь пища доводится до необходимой кондиции, пока не сможет двигаться далее. Очередной пищевой комок добавляется к содержимому желудка и подвергается совместной обработке в течение некоторого времени, от 30 минут до 4 часов, в зависимости оттого, что мы съели и как съели. И только после этого пища продолжает свой путь.

Итак, обработка пищи начинается во рту, где она пережевывается, смачивается слюной, содержащей ферменты, а затем по пищеводу скатывается в желудок, чтобы задержаться там на некоторое время. Потом пища поступает в 12-перстную кишку, затем в тонкую кишку, далее в толстую кишку и на последнем этапе обработки — в прямую кишку, чтобы позже покинуть тело и отправиться в унитаз.

## Типичный обед обывателя

Мой кот каждый раз, когда принимает пищу, поражает животной

мудростью. Предлагаемую пищу он рассматривает, принюхивается, осторожно пробует на вкус, анализирует, конечно, по-своему, по-кошачьи, и затем принимает окончательное решение. Либо — ест пищу, либо, если его сенсорная система отвергает еду как опасную, смотрит на меня укоризненно, делает левой лапой несколько энергичных скребков по полу, так же, как он обычно закапывает свои экскременты. Таким образом, сообщает мне кошачье негативное мнение о предлагаемой пище: «Говно!»

Кстати, его отношения к консервам для кошек, продаваемых в зоомагазинах, сильно отличается от похвал рекламодателей. На все мои усилия накормить его Вискас, кот презрительно шкрябал лапой по полу, Обратите внимание на его стратегию, в использовании сенсорных систем.

1. Рассматривает пищу.
2. Обнюхивает.
3. Осторожно пробует на вкус.
4. Принимает решение.

Как узнать, правильно ли вы поели? Разберем скромный и типичный обед обывателя, который считает, что хорошо пообедал.

- Рюмка коньяка.
- Овощной салат.
- Борщ.
- Жареная рыба.
- Картофель фри.
- Хлеб.
- Чай.
- Бисквитное пирожное.

И все перечисленные продукты обыватель с аппетитом съедает за один прием пищи. Каждый продукт в отдельности иммунная система тщательно проверила на съедобность. Никаких возражений! Все вкусно! Наш обыватель получает удовольствие от каждого продукта. Наслаждается! Но правильно ли так питаться? Как можно доказать, что съеденная пища — несъедобна? Что сочетание продуктов, которое получилось в желудке — ВРЕДНО для организма? Что такой поступок — БЕЗУМЕН!

## Теорема «Правило кастрюльки»

**Утверждение.** Если нельзя съесть смесь из продуктов, то их нельзя есть и по отдельности сразу (за один прием пищи).

**Доказательство.** Воспользуемся, рассмотренным ранее, меню обывателя.

1. Поместите все перечисленные в списке продукты в блендер, и тщательно перемешайте их.
2. Зачерпните ложкой воображаемую полученную смесь и поднесите ко рту.
3. Как реагирует ваша сенсорная система на смесь продуктов? Как смесь выглядит? Какой запах? Какой вкус будет у смеси, если вы попробуете?
4. Стали бы есть такую смесь? Конечно, нет! Иммунная система реагирует: «Нет! Караул! Не хочу! Несъедобно! Такая смесь продуктов — УЖАСНА!»

**Вывод.** Таким образом, мы доказали ВАЖНУЮ теорему, которую назвали Правило кастрюльки:

Если НЕЛЬЗЯ съесть СМЕСЬ из продуктов,  
то их нельзя ЕСТЬ и по отдельности  
СРАЗУ за один прием пищи.

Если вам трудно запомнить, то сверните как «НЕЛЬЗЯ СМЕСЬ ЕСТЬ СРАЗУ!» В дальнейшем рассмотрим стратегию «Правило кастрюльки» и соответствующий алгоритм, позволяющие научиться принимать пищу естественным путем, как это делают мудрые животные.

## Стратегия «Жирная свинья»

Кушают одни только свиньи,  
а люди то едят.

*В. Даль*

Природа, создавая человека, не предполагала, что за один прием пищи он будет употреблять огромное количество несовместимых

между собой продуктов. Почему же тогда смесь несовместимых продуктов оказывается в нашем желудке? Как такое возможно?

Иммунная система работает последовательно и реагирует только на тот продукт, который вы подносите ко рту в данный момент. Ее задача распознать, насколько съедобен данный кусочек пищи и принять решение о целесообразности его употребления, для этого она использует информацию, получаемую от сенсорных каналов. Но иммунная система не отвечает за смесь продуктов, что вы создаете. Она полагается на ваш сознательный разум.

«Желудок некоторых людей напоминает мешок с неограниченной растягивающейся способностью, который вмещает любую дрянь, какой только может насладиться и к тому же в любом количестве». (Е. Киллер)

Вы САМИ должны, создавая пищевую смесь в своем желудке, нести ответственность за ее качество. Иммунная система хорошо выполняет свои функции до тех пор, пока ее не обманывают с помощью различных добавок, маскирующих цвет, вкус и запах продукта. Люди научились обманывать защитные функции организма. Повар в этом вопросе — мастер, он как иллюзионист, творит кулинарную магию, управляя вашим аппетитом по своему усмотрению.

А зачем вредить телу, подвергать его более скорому износу? Желудок испытывает значительные трудности в обработке комбинированной пищи. Он не знает, какой именно желудочный сок выделить на такую смесь. Ферменты, что требуются для переваривания пищи, противоречивы и некоторые из них просто химически несовместимы. Желудок посылает тревожные сигналы, т.к. он испытывает физиологический стресс, эти сигналы регистрируются вашим бессознательным разумом.

Если уснуть после такого обеда, то сон явится тревожным, возможны кошмарные сновидения, которые символически сообщают о трудностях, связанных с перевариванием пищи. И правильно говорят, что нельзя сразу ложиться спать после приема пищи, — но при условии, что вы будете неправильно питаться, т.е. соз-

давать в желудке ужасную смесь продуктов. Животные мудрее человека, они предпочитают дремать или спать после приема пищи, и видят хорошие сны. Понаблюдайте за кошкой и за другими животными.

Из какого материала строишь свое жилище, таким оно и будет. То же самое относится и к телу.

«У тех, кто охвачен дегенеративной привычкой к обжорству, умственное состояние начинает соответствовать физиологическому, и напоминает состояние лежащей свиньи».

(Г. Шелтон)

Такой способ питания, с использованием перечисленных ошибок, назовем стратегией «Жирная свинья». Звучит неприятно, но как метафора, отражает цели и задачи питания, основанного на перечисленных стратегических заблуждениях.

### **Стратегия Жирной свиньи**

1. Ежедневное употребление мясных продуктов.
2. Питание строго по часам.
3. Плотный завтрак.
4. Ориентация на аппетит (удовольствие).
5. Употребление соленой пищи.
6. Калорийное питание (углеводы, жир)
7. Коллективное прием пищи.
8. Работать после еды.
9. Смешивание в желудке разных продуктов.
10. Разбавление желудочного сока водой.
11. Праздники обжорства.
12. Употребление алкогольных напитков.

О плохом — плохо, о хорошем — хорошо. По мере продвижения по книге познакомьтесь с полезными стратегиями питания, название которых ласкают слух: «Умная кошка» (стр. 105), «Правило кастрюльки» (стр. 109), «Утоление голода» (стр. 113).

— Судья, муж хочет со мной развестись!

— Почему?

— Говорит, что не может с такой жирной свиньей жить.

Судья берет толстую книгу, долго листает ее, наконец, поднимает голову, смотрит на женщину и говорит:

— Твой муж прав.

Если есть огромное желание набрать вес, приобрести букет заболеваний и сократить годы жизни, то придерживайтесь стратегии Жирная свинья. Со временем станете и внешне, и по поступкам незначительно отличаться от того животного, в честь которого названа эта стратегия.

Встретились Вيني Пух и Пятачок. Вيني Пух посмотрел на Пятачка и говорит:

— Слушай, ты уже не поросенок, а свинья настоящая. Похудел бы, что ли!

## Глава 8. ЭВОЛЮЦИЯ ПИТАНИЯ

Величайшим откровением для любого поколения является то, что человек может изменить свою жизнь, изменив к ней свое отношение.

*А. Швейцер*

### ЕШЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ

Основная цель приема пищи — дать строительный материал клеткам тела, удовлетворить их потребности для выживания и нормального существования. Клеткам нужны витамины, жиры, минералы, и др. В современном мире человеку предоставляется выбор разнообразных продуктов питания. Голова идет кругом, когда попадаешь в современный супермаркет.

Как же правильно питаться? Хорошая пища должна хорошо выглядеть, вкусно пахнуть, быть приятной на вкус. Однако производители умеют недоброкачественному продукту придать все эти качества, используя химикаты для обмана сенсорных систем, создавая иллюзию съедобности. Так же как женщины с помощью макияжа и корсетов искусно скрывают телесные изъяны.

Любой продукт, который не является натуральным, потенциально опасен, т.к. вы должны доверить здоровье его изготовителю. Одно дело, когда пищу готовите вы сами, и совсем другое, когда покупаете ее готовую в магазине. Например, вы купили колбасу. Что там заложено? Какое именно мясо? Какие добавки? Если в фарш попала муха или крыса, как вы узнаете?

Сократ: «Мы живем, не для того чтобы есть, а едим, для того чтобы жить!» — Если мы признаем мудрость данного утверждения, то полезно иметь и использовать надежные критерии: как определять полезность продуктов и их совместимость между собой, какая пища пригодна для употребления, а какая просто опасна.

## Фрукты — от Бога

Какой должна быть новая система питания? Что уже изобретено мудрыми людьми? Что можно взять на вооружение? Чем, когда и как следует питаться?

Осознайте возможности своего тела. Разве у вас есть когти? Разве у вас есть клыки? Можете ли вы бегать со скоростью более 60 км в час? Разве вы можете догнать косулю, перегрызть ей горло, разорвать на части острыми когтями? — Нет! У вашего тела нет клыков, и нет острых когтей! И скорость, что вы можете развить при беге — не более 30 км в час. Какой же вы хищник?

Чем человек должен питаться? Природа задумала человека как существо растительное. Благодаря Дарвину, мы знаем, что человек произошел от обезьяны, которая питается в основном фруктами и орехами. Вот основная наша пища по замыслу природы: овощи, фрукты, орехи. Но может Божий замысел подразумевает другое?

«И сказал БОГ: Вот, я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя: вам сие будет в пищу».

(Бытие, 1: 29)

Люди питались растительной пищей, и они были сильными, выносливыми и ловкими как обезьяны. Людей — мало, пищи — много. Идеальные условия для размножения. Популяция увеличилась, продуктов стало меньше. Меняется климат. Природные катаклизмы. Неурожай. Дефицит продуктов питания. И чтобы выжить люди стали поедать друг друга.

Людоедство стало обычным явлением. Слабые и глупые человеческие особи съедались в первую очередь. Экстремальный тренинг жизни, позволяющий оттачивать способности быть сильнее, быстрее и умнее других. Сегодня съешь ты кого-нибудь, а завтра с аппетитом съедят тебя. А жить то хочется! Нет клыков, не умеешь быстро бегать, но ведь есть разум. Можно убивать животных с помощью подручных средств. Дикий человек изобрел

орудия убийства. В племени появились охотники, их задача добывать мясо для всего племени. Так оказалось выгоднее всем и на людоедство наложили запрет.

Так человек научился есть мясо, отступая от первоначального Божественного замысла. В Старом Завете отступление от вегетарианской пищи с учетом ряда ограничений сделано после Всемирного потопа, когда возникли трудности с питанием.

«Не ешь никакой мерзости. Вот скот, который можно есть: волы, овцы, козы, олень и серна, и буйвол, и лань, и зубр... Всякий скот, у которого раздвоены копыта и на обоих копытах глубокий разрез, и который скот жует жвачку, тот ешьте... Из всех животных, которые в воде, ешьте всех, у которых есть перья и чешуя». (Ветхий завет, Второзаконие, 14)

Т.е. ешьте мясо только тех животных, которые сами мясо не едят. Интересно, что там же есть особый запрет на употребление мяса отдельных животных, в том числе свинины.

«Только сих не ешьте из жующих жвачку и имеющих раздвоенные копыта: верблюда, потому что он жует жвачку, но копыта у него не раздвоены... и свиньи, потому что копыта у нее раздвоены, но не жует жвачки: нечиста она для вас, не ешьте мяса их и к трупам их не прикасайтесь».

(Ветхий завет, Второзаконие, 14)

Хотя основными продуктами по-прежнему оставались фрукты, овощи и семена растений. Но предложение, как известно, рождает спрос. До недавнего времени, мясо было временным заменителем живых и полноценных продуктов питания. По мере развития цивилизации произошла эволюция взглядов. Теперь жители развитых стран употребляют мясные продукты 3–4 раза в день.

Сейчас культ трехразового питания, а некоторые питаются и чаще. Во время проведения семинаров, тренингов, конференций делаются короткие перерывы. Таких перерывов бывает несколько, во время которых съедаются конфеты, печенье, пирожные, бутерброды с сыром и ветчиной. В день кроме основных трех приемов пищи, таким образом, набегают еще 3–6 дополнительных.

Основной стратегией приема пищи стала ориентация на аппетит и получение удовольствия от еды.

Большинство изобретаемых продуктов настолько замысловаты, что наша сенсорная система не в силах определить какие из них в действительности являются несъедобными и опасными.

— Можно ли есть чернобыльские яблоки?

— Можно. Только огрызки надо глубже закапывать.

Ассортимент продуктов постоянно расширяется, население наивно доверяет, что если продукт продается в магазине, то его нужно покупать и можно употреблять. Если дорого стоит, значит хорошее качество. На прилавках сотни видов алкогольной продукции. Дорогая ядовитая жидкость в красивом оформлении! Если яд, то почему он продается в продуктовом магазине? Вы можете выбрать сорт мороженого из двухсот возможных, не задумываясь, что ни один из них не является полезным. Природа не предусматривала возможность заглатывания кусков льда без ущерба здоровью.

Врач всегда задает один и тот же вопрос пациентам, которые приходят к нему лечиться: «Каков ваш доход в месяц?»

Первый пациент: «1000 евро». Врач: «Я рекомендую вам фрукты, и еще раз, фрукты».

Второй: «500 евро». Врач: «Я рекомендую вам овощи, и еще раз, овощи».

Третий пациент: «100 евро». Врач: «Я рекомендую вам воздух, и еще раз, воздух».

Нас становится все больше на маленькой планете Земля. Качественные натуральные продукты стоят дорого. Многим они не по карману. Основное население употребляет суррогатные продукты. Поэтому полезно ориентироваться в их сравнительной полезности и в том вреде, который они могут нанести вашему организму.

Самые хорошие продукты — живые, а все остальные продукты от лукавого. Есть возможность — выбирай ЖИВЫЕ ПРОДУКТЫ (фрукты, ягода, овощи, зелень, орехи, мед).

## Глава 9. РАЗДЕЛЯЙ И ЕШЬ

Время убивать и время врачевать;  
Время разрушать и время строить.

*Екклесиаст, 3:3*

### Раздельное питание

Раздельное питание — любимая система среди творческой интеллигенции. Многие артисты, придерживаясь ее, быстро решили свои проблемы с избыточным весом. Создателем системы является известный американский писатель и пропагандист здорового образа жизни Герберт Шелтон (1895–1985). Он опубликовал более 35 книг, прожил достаточно долго и сохранил работоспособность до преклонного возраста.

Идея раздельного питания достаточно проста и понятна: существуют продукты, которые плохо совместимы между собой для процесса пищеварения. Если перефразировать известный принцип «Разделяй и властвуй», то применительно к раздельному питанию можно сказать: «Разделяй и ешь!» Рассмотрим три группы продуктов.

1. **БЕЛКИ.** Мясо, рыба, яйца, бульоны, грибы, бобовые, баклажаны, орехи, семечки.
2. **ЖИВЫЕ ПРОДУКТЫ.** Зелень, фрукты, сухие фрукты, овощи, соки свежие, ягоды, арбузы.
3. **УГЛЕВОДЫ.** Мука, крупа, картофель, сахар, чай, кофе, компот, варенье, мед, шоколад.

Белки и углеводы между собой плохо совместимы (рис. 2). Для расщепления белковых продуктов необходима кислотная среда. Основным компонентом, создающим кислотную среду в желудке, является соляная кислота. В то же время для расщепления углеводов используется щелочная среда. Из школьного курса химии известно, что если щелочь смешать с кислотой, то протекает реакция нейтрализации. И хотя пища на различных эта-

пах прохождения попадает то в кислотную среду (желудок), то в щелочную (12-перстная кишка), создавать одновременно такую смесь, — значит, создавать сложности для ее расщепления, подбрасывать бессознательному задачу, которая ставит его в тупик

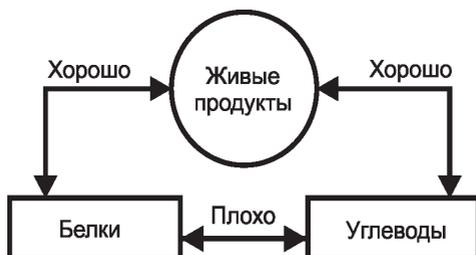


Рис. 2. Совместимость продуктов

Механизм отторжения смеси из белков и углеводов изначально заложен в нас мудрой природой. Например, маленький ребенок тщательно выковыривает из пельменей мясо и далее съедает либо мясо, либо тесто. Его иммунная система идеально настроена. А что говорят ему родители? «Ешь все подряд, что ты там ковыряешься», — так мать ругает своего ребенка, приучая его к культуре всеядности.

Раздельное питание ведет к пересмотру многих блюд, которые, возможно, вы до сих пор употребляли. Например, такие продукты как пельмени, пицца, картофель с мясом — попадают в число нежелательных, с грифом «ПЛОХО». В то же время, зеленые овощи по отдельности с мясом или с картофелем — хорошее сочетание. Питание становится более простым, т.к. на приготовление пищи затрачивается меньше усилий.

**К:** А как же быть с домашними? Они же откажутся так питаться.

**П:** А что ты хочешь? Хочешь отказаться от стройности, сославшись на наличие проблемы, или найти решение?

**К:** Мне хочется найти решение проблемы.

**П:** Что можно сделать?

**К:** Можно заставить мужа и детей питаться по-новому.

**П:** Заставить? Купи пистолет! Под дулом пистолета он очистки от картошки будет есть.

**К:** (Улыбается). Так не хочу. Я серьезно спрашиваю вас.

**П:** Если серьезно, то заставить нельзя. У тебя есть родственники, которые живут в деревне?

**К:** Да, сестра живет в деревне.

**П:** Она замужем?

**К:** Да.

**П:** Хозяйство большое у них?

**К:** Корова, свиньи, куры.

**П:** Они готовят пищу для свиней?

**К:** Конечно, каждый день готовят.

**П:** Сами едят пищу для свиней?

**К:** (Смеется) Нет! Представила, как доедают после свиней. Нет, они не едят эту пищу.

Так что лучше начать питаться так, как вы считаете нужным, и не давить на окружающих своими новыми убеждениями. Пусть каждый готовит себе пищу сам. Спасение голодающих — дело рук самих голодающих. Каждый человек имеет право употреблять ту пищу, какую хочет. Или готовьте пищу для мужа и детей отдельно, а сами питайтесь так, как считаете правильно и полезно.

## Карта раздельного питания

Рассмотрим карту раздельного питания (рис. 3), где продукты питания разбиты на 16 классов, и между ними установлены отношения в виде оценок «хорошо», «можно», и «плохо». Она полезна тем, кто захочет использовать систему раздельного питания в полном объеме. Вы можете повесить карту раздельного питания над своим обеденным столом. Система позволяет контролировать количество съеденной пищи. Сокращается количество разных продуктов, употребляемых за один прием пищи.

Раздельное питание — действенная система, выдержавшая испытание временем. Более подробное описание системы можно найти в книгах Герберта Шелтона.

**Упражнение «Раздельное питание»**

Составьте меню на день (завтрак, обед, ужин), используя карту раздельного питания (рис. 3).

Завтрак	Обед	Ужин
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Карта раздельного питания:  Хорошо  Можно  Плохо

№	Продукты	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Мясо, рыба	●									●						
2	Зернобобовые		●		●			○			●	●					○
3	Масло сливочное			●	○			●	●		●	●			○		
4	Сметана		●	○	●	○		●	●	○	●	●		●	○		
5	Масло растительное		●		○	●		●	●	○	●	●					●
6	Сахар, конфеты, халва						●			○				○			
7	Хлеб, крупы, картофель		○	●	●	●		●			●	●			○		
8	Фрукты кислые, помидоры			●	●	●			●		●	○		○	○		
9	Фрукты сладкие				○	○	○			●		○		●	○		○
10	Овощи зеленые	●	●	●	●	●		●	●		●	●		●	●	●	●
11	Овощи крахмалистые		●	●	●	●		●	○	○	●	●		●	●	○	
12	Молоко												●				
13	Творог, кефир				●		○		○	●	●	●		●	●		●
14	Сыр, брынза			○	○			○	○	○	●	●		●	●		○
15	Яйца				○						●	○				●	
16	Орехи, семечки		○			●				○	●			●	○		●
№	Продукты	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Рис. 3. Совместимость продуктов по Шелтону

## Глава 10. ГОЛОД КАК СОЮЗНИК

Голодание (и просто принятие меньшего объема пищи) является всемогущим методом природы по очистке тела от результатов неправильного питания и переедания. А также это — главный ключ умственному и духовному раскрепощению, и развитию.

*А. Эрет*

### Профилактическое голодание

Знаменитые врачи древности рекомендовали голодание от трех до пяти недель как универсальное средство от различных болезней. Гиппократ считал, что если организм не очищен, то любое питание приносит ему вред. Древнегреческие философы древности Платон и Сократ использовали голодание для поддержания здоровья и психической активности. Математик и философ Пифагор систематически голодал по 40 дней. Согласно легенде, Моисей, — прежде чем Бог вручил ему 10 заповедей, — 40 дней голодал на горе Синай. По 40 дней голодали Будда, Магомет, Христос, и многие другие, достигшие просветления.

Еврей-сын спрашивает отца:

— Папа, правда, что в войну был такой страшный голод, даже хлеба не было.

— Да, сын масло на колбасу приходилось намазывать.

Никакого масла на колбасу! Нас интересует не голод с его ужасными последствиями, а профилактическая процедура оздоровления. Научные исследования позволяют сделать вывод, что во время профилактического голодания происходит распад и утилизация старых тканей, в процессе которого образуются физиологически активные вещества, происходит обновление тканей органов. Так Шелтон пишет, что кожа становится моложе, приобретает лучшую окраску, улучшается структура ткани.

Чаще всего, когда говорят о профилактическом голодании, вспо-

минают популяризатора его, автора книги «Чудо голодания» — Поль Брэгга. Он пропагандировал голодание и говорил слушателям, что его организм не имеет возраста. Брэгг прожил 95 лет, и возможно прожил бы еще не один десяток лет, если бы не досадный несчастный случай. Он погиб, — как мальчишка, катался на доске (серфинг) в море у побережья Флориды, — когда его накрыла и ударила о скалы большая морская волна. При вскрытии оказалось, что его органы были в идеальном состоянии, без признаков старения, и соответствовали возрасту молодого мужчины, ведущего здоровый образ жизни.

Хотелось бы вам достичь таких же результатов, дожить до такого возраста или более и сохранить молодость тела и духа? Брэгг пропагандировал голодание: 24 часовое, 36 часовое, 4-х дневное, и 10 дневное. Что касается самого питания, то, по мнению Брэгга, пища должна состоять в основном из натуральных продуктов: овощей и фруктов, преимущественно сырых.

**К:** Можно ли использовать голодание для снижения веса?

**П:** Цель голодания — оздоровление организма, а не снижения веса.

Английский ученый Хаксли поставил интересный эксперимент с червями, разбив их на две колонии. Одну колонию он кормил отменно, и черви ели, как говорится, от пуза. Обитатели другой колонии получали минимальное количество пищи с промежутками голодания. Черви из второй колонии прожили в 20 раз дольше. В другом эксперименте, ученый К. Маккэй, сократив рацион у крыс, помог им продлить свою жизнь в два раза.

В зависимости от преследуемой цели, профилактическое голодание бывает разгрузочным и оздоровительным.

## Разгрузочное голодание

Голодание от одного до четырех дней можно считать разгрузочным, т.к. еще не наступает эндогенное питание. Если вы пропускаете всего два приема пищи подряд, то получаете 24-х часовое голодание. Ваш двигатель внутреннего сгорания (желудочно-ки-

печный тракт) отдыхает, а профилактическая служба, которой управляет ваше подсознание, прodelывает полезную работу, запуская программы по очищению пищеварительной системы, совершает небольшую и полезную косметическую уборку желудочно-кишечного тракта.

«Голодание — отдых, физиологические каникулы. Не суровое испытание и не наказание, а очистительная мера, которая заслуживает того, чтобы ее лучше знали и более широко использовали». (Г. Шелтон)

У вас получится 36 часов голодания, если весь день будете воздерживаться от пищи. Вы будете чувствовать себя превосходно, если сделаете утром перед голоданием клизму из двух литров воды, добавив в нее немного лимонного сока. Вам будет приятно весь день ощущать свой очищенный кишечник и пустой желудок.

Некоторые боятся чувства голода, впадают в панику. Похоже на фобию, когда боятся, например, летать самолетом, находиться в темноте или в замкнутом пространстве. Но с голодом легко подружиться, если рассматривать его как союзника. Вопрос в том, как об этом думать. Один видит — страдание прожить целый день без мороженого и шоколада, другой — приятную возможность укрепить здоровье.

Нищий подходит к полной женщине.

— Мадам, я уже пять дней ничего не ел!

— Завидую вам, — вздохнула дама, — если бы у меня была такая сильная воля.

Профилактическое голодание — шаг в будущее добровольный, и вы точно знаете, что у вас есть возможность всегда его прекратить. Как можно бояться такого голодания? В холодильнике полно еды, магазины круглосуточно торгуют продуктами. Вы не можете умереть от голода. Ваших энергетических запасов (жира) хватит вам надолго, несколько месяцев можно жить с таким богатством.

**К:** Можно ли, например, пить воду, пить чай?

**II:** Воду пить можно. Чай — пища, даже если он без сахара. Все, что не вода — пища.

Воду можно пить. Сколько захочется. Лучше всего использовать кипяченую воду или минеральную. Только не газированную. Газированная вода превратит ваш желудок в сифон, вызывая отрывки. Чай, сок, кофе — еда. Выпил стакан чая, значит поел. Чай, соки — исключаются. Так что, только вода! В результате желудочно-кишечный тракт очистится от токсинов, а тело и психика спокойно и с благодарностью перенесут подобную процедуру. Далее приводится алгоритм 36 часового голодания.

### **Алгоритм «36 часов голодания»**

1. Вечером, овощная или фруктовая пища.
2. Пропускаете завтрак, обед и ужин. Пьете только кипяченую или минеральную воду.
3. Утром выходите из голодания стаканом сока или фруктами.

36-часовое разгрузочное голодание можно осуществлять один раз в неделю с пользой для здоровья. Не удивляйтесь, если весы покажут на 1–2 кг меньше после выхода.

## **Оздоровительное голодание**

Оздоровительное голодание может быть от 4 и более дней. Иногда его проводят в сочетании с сухим (без воды несколько дней). К такому голоданию следует относиться серьезно. Идеально его следует проводить под наблюдением врача или человека, имеющего позитивный опыт длительного голодания, который может авторитетно выступить в качестве наставника.

Если очень повезет, вы такого врача или специалиста найдете. Но, скорее всего, здесь столкнетесь с серьезными трудностями. Таких продвинутых мало. Вы можете пойти на такое голодание (более 10 дней) самостоятельно, если изучите технологию и потренируетесь для начала в менее длинных сроках воздержания от пищи. Важен грамотный выход из длительного голодания. Не так важен вход, как постепенный выход.

Петух топчет курицу. Из дома выходит грузин и бросает горсть зерен. Петух бросает курицу и клюет зерна.

— Не дай Бог так оголодать! — Вздыхая, произносит грузин.

Первые несколько дней вам может хотеться есть. Искушение велико — особенно в первый день голодания, может быть легкая паника. На 2–3 день процессы пищеварения затухают, желание есть полностью пропадает и голодание переносится ЛЕГКО. Как правило, мозг удивительно чистый, мыслительный процесс на высоте, можно многое сделать. При последующих процедурах голодания переход осуществляется легче, так как уже есть опыт и уверенность в своих возможностях.

«При голодании в условиях изменения кислотно-щелочного равновесия в сторону кислой среды клетки человека начинают усиленно усваивать углекислый газ и азот, приближаясь к уровню усвоения этих веществ клетками растений. Это и есть полноценное эндогенное (внутреннее) питание».

(Г. Малахов)

На 5–7 день такого голодания наступает эндогенное питание. Появляется позыв в туалет. Вы с удивлением обнаруживаете присутствие кала. Совсем немного. Откуда он берется? Организм нуждается в аминокислотах, здоровые клетки тела следует кормить. Не получая пищи извне организм принимает решение питаться за счет собственных резервов и для этого берет собственную ткань, но как рачительный хозяин берет не нужную ткань, в результате рассасываются рубцы, происходит омоложение органов, улучшается их функционирование.

При первом опыте голодания от вас будет сильно пахнуть ацетоном, обложен язык, возможны сильные боли в суставах, в области поясницы — организм очищается (каждая клеточка освобождается от ядов). Относитесь к этим явлениям с пониманием, что проводится важная работа по оздоровлению всех органов тела. Радуйтесь происходящему очищению.

Оздоровительное голодание — весьма интимная процедура, вы-

полняя ее полезно до минимума сократить контакты с людьми. Важно дать бессознательному разуму возможность включать оздоровительные программы. Найдите возможность уединиться, изолироваться от повседневности. Если готовите пищу своим домочадцам, если обоняете запахи на кухне, то голодание не только не поможет, но и будет вредным. Каждый имеет право на одиночество в дни голодания. Сократите общение с другими.

Начните с 36-и часового голодания, затем можете освоить трех или четырех дневное голодание. И только после практической и теоретической подготовки вы можете самостоятельно отважиться на длительное оздоровительное голодание.

В моей практике, кроме 36-и часового, присутствует 10-дневное голодание весной, обычно в апреле месяце. Я запасаясь минеральной водой и уединяюсь. Использую комбинированное голодание: 3 дня сухого (без воды) и 7 дней полного (с водой). Далее приводится алгоритм 10-дневного голодания, который использую ежегодно уже более 30 лет.

Вы можете заменить сухое голодание на «мокрое» (с водой). Не обязательно строго следовать схеме, можно импровизировать, если уверены, что делаете правильно. В любом случае, наблюдайте за самочувствием. Процедура оздоровительного голодания проходит в три этапа:

1. Подготовка
2. Голодание
3. Выход

Общая длительность — 21 день, т.е. ровно три недели. Вы можете изменить алгоритм под свои условия жизни и свое самочувствие. Предлагаемая схема не является истиной в последней инстанции. Рассмотрим каждый этап подробнее.

## **Алгоритм 10-дневного голодания**

### **Этап 1. Подготовка (3 дня)**

1-й день. Каши (горох, гречка, овсянка), хлеб, фрукты.

2-й день. Кисломолочные продукты (кефир, творог, сметана), фрукты.

3-й день. Овощные блюда, салаты, фрукты.

### **Этап 2. Голодание (10 дней)**

1-й день. Утром клизма (2 литра). Сухое голодание.

2–3 день. Сухое голодание.

4–7 день. Только кипяченая или природная вода.

### **Этап 3. Выход (8 дней)**

1-й день. Свежие цитрусовые соки (апельсины, лимон, грейпфрут), разбавленные водой.

2-й день. Фруктовые соки (цитрусовые, яблоки, груши, ананас, манго).

3-й день. Фрукты.

4-й день. Овощные соки (морковь, свекла, капуста, томаты).

5-й день. Томаты, салат из моркови, овощной суп.

6-й день. Кисломолочные продукты (кефир, творог, сметана).

7-й день. Каши (гречка, овсянка), овощные салаты.

8-й день. Печеный картофель, тушеная капуста, овощные салаты.

В итоге, путешествие в страну Голодание занимает у меня 21 день. Первое время тело, как хорошо настроенный музыкальный инструмент, издает радостные ощущения и проявляет свою естественную мудрость в вопросах питания. Дает хорошие ориентиры в выборе продуктов и способов их употребления.

Посещение продуктового магазина сразу после голодания удивляет. Познаешь истину. Проходишь мимо многочисленных прилавков, смотришь на предлагаемые продукты — торты, колбасы, сыр, масло, конфеты, печенье — и возникает протест, тебе не хочется их. Отвращение, внутренний протест. Организм сообщает: «Держись от них подальше!» И совсем другие ощущения в овощном или фруктовом отделах.

## Глава 11. АППЕТИТ И ГОЛОД

Аппетит — вот наше удовольствие  
и наш крест.

*Н. Амосов*

### Питание в санатории

Горящая профсоюзная путевка и любопытство отправили меня в один из санаториев Приморского края. Нигде и никогда ранее не встречал такого количества тучных и больных людей. Общаясь между собой, они жаловались на здоровье, обсуждали жизненные трудности. Информировали подробно друг друга, какие анализы, где и что болит, как болит. С удовольствием обсуждали и тему о еде.

Кроме 5-разового питания, перед обедом с кружками ходили к источнику и пили нарзан, покупали не рынке клубнику и вареную кукурузу, посещали кафе и рестораны, где ели мороженное и пили кофе, после девяти вечера немного алкоголя, потом танцы на свежем воздухе. Танцы — ритуал, возможность завести знакомство, санаторный роман, потом будет что вспомнить, поделиться с подружкой (другом).

Жена пишет мужу из санатория: «За шесть недель я похудела наполовину. Можно, я побуду здесь еще немного?»

Муж отвечает: «Останься там еще на шесть недель!»

В странный санаторий женщина попала. А в нашей санатории кормление пациентов сравнимо с фермерским способом откармливания свиней. Пять приемов пищи, из них три основных (завтрак, обед и ужин), на полдник — чай и печенье, перед сном — стакан кефира. Через несколько дней, приехавший здоровым человеком, я почувствовал, что начинаю заболеть.

В узком переулке тощий пешеход увидел пьяного толстяка и язвительно заметил:

— Уважаемый, мне кажется, что вы много пьете!

— А мне кажется, — не замедлил с ответом толстяк, — что вы мало едите!

За обеденным столом соседом оказался небольшого роста мужчина, внешне и повадками похожий на Шарикова из фильма «Собачье сердце». Его так и называли за глаза отдыхающие. Он приносил в кармане пиджака, что ближе к сердцу, четвертинку водки. Из общей кастрюли, предназначалась для четверых, Шариков наливал в тарелку борщ до краев, вылавливая самые большие куски мяса. Тянулся за солонкой через стол, макая локоть в соседние тарелки. Под столом ловко наливал водку в стакан и выпивал ее залпом как микстуру, смешно морщился, нюхая рукав засаленного пиджака. Иногда сморкался на пол. На замечания окружающих молчал или хамски огрызался. Я записался на прием к главному врачу, решить вопрос с перемещением меня за другой стол.

Вопрос решился, а на мои гастрономические возражения главный врач, разделяющий мои взгляды на здоровое питание, популярно объяснил, что в санатории трудно что-либо изменить. Больные приезжают с убеждениями, как правильно питаться. Они приехали лечить болезни, но не учиться здоровому образу жизни. Им важен процесс лечения. Если использовать в санатории, например, раздельное питание, то появится другая проблема. Многим не понравится. Пойдут слухи. Клиентов станет меньше. Санаторий потеряет популярность и станет нерентабельным.

Санаторное лечение — бизнес, основная цель — создать такие комфортные условия для лечения, в частности питание, чтобы клиенты чувствовали себя как дома и приезжали снова. И санаторий вынужден подстраиваться под культуру питания клиентов, пусть и неправильную.

Вот и получается, медицина не отвечает за здоровый образ жизни, она специализируется на лечении существующих болезней. Медицине, как системе, выгодно, чтобы люди болели. Если больные исчезнут, то зачем нужна медицина? Зачем нужен врач? Куда девать многочисленную армию безработных с высшим образо-

ванием? Что им делать? Голодать? Больше больных (пациентов) — растет прибыль от продажи медицинских услуг, и всем как бы хорошо.

«Не надейся на медицину. Она неплохо лечит, но не может сделать человека здоровым». (Н. Амосов)

В фойе столовой висел плакат, где отдыхающему рекомендовалось стремиться к весу, соответствующему последним двум цифрам роста (упрощенная формула Брока, без поправок на рост и типологию). Откуда отдыхающий знает, что данное представление о нормах веса, устаревшее, среднестатистическое. Он верит лозунгу! Раз ангел-врач в белом халате так написал, значит правда. Надо поправляться.

Толстяк сходит с весов в глубокой задумчивости.

— О чем вы думаете? — спрашивает врач.

— Я вычисляю: при таком весе, какой у меня рост?

Есть расхожее мнение, что лечение и отдых пошли на пользу, если ты поправился. Глагол «поправиться» здесь, как бы имеет два смысла, с одной стороны, он означает, что человека подремонтировали, с другой — увеличился вес тела. Бессознательный разум не искушенный в таких тонкостях, понимающий все буквально, ставит знак равенства между двумя смыслами, и стремится набрать вес для своего хозяина.

## Еда штука хитрая

В известном романе Михаила Булгакова «Собачье сердце» профессор Преображенский нравоучительно говорит ассистенту: «Еда, Иван Арнольдович, штука хитрая. Есть нужно уметь, а представьте себе, — большинство людей вовсе есть не умеют. Нужно не только знать, что съесть, но когда и как. И что при этом говорить. Если вы заботитесь о своем пищеварении, мой добрый совет — не говорите за обедом о большевизме и медицине».

Разве пища правильно усвоится, когда испытываешь стресс от негативных эмоций? Действительно, прием пищи интимен и требует медитации, чтобы в полной мере насладиться процессом и

контролировать его. «Когда я ем, то глух и нем, а когда покушаю, то говорю и слушаю!» — так обучают детей мамы и папы, а сами часто забывают о замечательном правиле. Важно и то, как мы определяем потребность в еде.

**П:** Как ты знаешь, что тебе хочется кушать?

**К:** У меня появляется мысль, что мне надо что-нибудь съесть.

Как шофер знает, что пора заправить бензобак своего автомобиля? Он время от времени поглядывает на панель, и в момент, когда стрелочка датчика расхода бензина приближается к нулю и загорается красный огонек на панели, предупреждающий, что силы железного коня иссякают, — у него появляется мысль заправить бензобак. Как вы знаете, что тело следует покормить? Что видите, слышите, чувствуете, прежде чем у вас появляется мысль о еде?

**П:** А до того момента, как мысль появилась, что предшествовало?

**К:** Подходит время обеда или ужина и я знаю, что должна поесть.

**П:** Значит, ты питаешься по часам. Что чувствуешь, какие сигналы подает твое тело?

**К:** У меня в желудке начинает сосать, и еще он урчит.

Голод как зверь чаще всего проявляет себя через урчание и сосание в желудке. Когда пища перерабатывается в желудке или движется по кишечнику, то мышцы сокращаются, перемещают пищу и урчания нет.

**П:** Как еще происходит?

**К:** Если увижу что-нибудь вкусное, то прямо слюна появляется, и чувствую, что непременно должна съесть.

Так проявляет себя аппетит! Желудок полон пищи, а хочется еще. Глаза увидели пищу — во рту слюна потекла. Когда голоден, аппетит есть всегда. Аппетит не является потребностью тела и когда он присутствует, то можешь быть и сыт. Чтобы узнать сигналы голода, пропустите несколько приемов пищи. Понаблюдайте, как ведет себя организм, что за ощущения во рту, как общее самочув-

ствии тела, какие эмоции. Есть две основные и конфликтующие между собой стратегии питания: стратегия аппетита и стратегия голода.

Аппетит связан с получением удовольствия. Голод отражает потребность организма в выживании. Если вы по-настоящему голодны, т.е. у вас есть потребность, то и корочка черного хлеба будет съедена с аппетитом. Но аппетит на многие продукты никак не связан с чувством голода. Например, аппетит на алкогольные напитки, соленую пищу, мороженое, шоколадные конфеты, и т.д.

Хохла на таможне спрашивают:

— Наркотики есть?

— Есть, — признается хохол. Обыскали все вещи — ничего нет.

— А где же наркотики?

— А это, — хохол показывает на сало, — я же от него балдею.

Толстяки забыли настоящее чувство голода. А чувство голода начинается всегда с ощущения в желудке или во рту, где начинается обработка пищи. И голод не абстрактен, он всегда возникает на конкретные продукты питания. Сначала ощущение голода, затем возникает образ конкретного продукта (картинка) и, например, появляется мысль: «Мне хочется яблок».

Почему именно яблок? Если организму требуется железо, а в яблоках его много, возникает образ яблок, подсказка сознанию что вы должны съесть яблоко. Если же вы, чтобы удовлетворить потребности организма в железе, будете налегать на сало, то вам потребуется съесть много сала, потому что там очень мало железа. А потребность в железе вполне определенная. Все лишнее будет утилизировано в виде жира, т.е. добавки к весу.

— Как у вас насчет аппетита?

— Когда как. То он есть, то его нет.

— А когда у вас нет аппетита?

— После того, как я хорошо поем.

Обладатели стройной фигуры прислушиваются к чувству голо-

да, умеют распознавать его сигналы. Поэтому они съедают то, что полезно в данный момент. Когда хочется пить, то испытываете всегда определенное ощущение в горле. Нечто подобное происходит, и когда чувство голода появляется на конкретную пищу. Поэтому правильное питание — способность ощущать сигналы голода и правильно их интерпретировать.

## Стратегия аппетита

Как это часто происходит. Увидела торт — захотелось его съесть (аппетит). Стратегия аппетита:

### ВИЖУ → ХОЧЕТСЯ

Аппетитная пища соблазняет во всех сенсорных каналах, как бы кричит: «Съешь меня!» Она красиво выглядит, как женщина, внешний вид которой похотливо тебе сообщает: «Возьми меня!» Пища соблазнительно пахнет.

Повар знает, что запах у приготовленной пищи, как и у роз, должен быть изысканным. А вкусовые качества, еще один элемент поварского искусства. Разнообразные специи в магическом сочетании разжигают аппетит, требуя добавки к уже съеденной порции.

### Алгоритм аппетита

1. Вижу продукт (можно в воображении).
2. Представляю его вкус, запах (или ощущаю).
3. Появляется желание (аппетит).
4. Ем до тех пор, пока не появится чувство сытости.

Дружба с аппетитом — путь к тучности и болезням. Конечно, не сразу возникают болезни, но ведь, и дети рождаются не за один день. Для формирования аппетита на новые продукты эффективно используется реклама. Телевизионные клипы погружают вас в мир сказочных визуально-вкусовых фантазий, гипнотически, как гвозди, вбивают в бессознательное навязчивые слоганы, например.

- Не тормози — сникерсни!
- Миру — мир! Всем пломбир!
- Сделай паузу — скушай ТВИКС!

Аппетит по природе своей похотлив, как наркоман, он направлен на получение ежеминутного удовольствия, и совсем не отвечает за негативные последствия в будущем. А за коротким удовольствием наступает справедливая расплата в виде избыточного веса и болезней, последние неизбежно появятся и обоснуются в тучном теле. За минутные удовольствия от плитки шоколада, приходится платить здоровьем. Удовольствие сейчас — проблемы со здоровьем позже. Повторяйте как можно чаще заклинание: «Аппетит — мой враг!»

## Стратегия голода

Стратегия голода противоположна.

«Голод — сигнал о необходимости пополнить запасы вещества в организме, который затухает после введения необходимой порции пищи». (Г. Шаталова)

Часто, когда хочется есть, представляется образ конкретного продукта, и хочется съесть именно этот продукт, а не другой. Кратко стратегию можно записать:

### ХОЧЕТСЯ → ВИЖУ

И критерии к пище здесь другие. Конечно, важно, чтобы пища имела красивый и съедобный вид, приятный запах и вкус. Но главное — пища должна быть **ПОЛЕЗНОЙ** в момент употребления.

Мама уговаривает свою дочку:

— Тебе надо скушать весь суп. Ты ведь знаешь, в кого превращаются девочки, когда они не кушают?

— Знаю. В манекенщиц!

Чувство голода — полезная подсказка, что тело нуждается в принятии вполне определенной пищи. И важно правильно опреде-

лить, какой именно пищей наполнить желудок.

### **Алгоритм голода**

1. Появляется определенное чувство во рту, в гортани, в желудке (ГОЛОД).
2. В голове возникают мысли об определенном продукте (его образ, картинка).
3. Появляется желание (аппетит) съесть данный продукт.

Чувство голода — приятное ощущение, если научитесь его уважать и понимать. Почему оно должно быть неприятным? Вы испытываете голод — хорошо! Осознаете, что в данный момент сжигается ваш жир. Радуйтесь. Нет основания для паники. Все под контролем. Вы живете в цивилизованном мире, у вас есть холодильник, вы всегда сможете его открыть, там есть продукты.

Голод усилился, стал настойчивым? Что из продуктов хочется съесть? — Утолите голод. Держите ближе к сердцу мысль: «Голод — мой друг!»

## Глава 12. УМНАЯ КОШКА

Я изучил многих философов и многих кошек.  
Мудрость кошек неизмеримо выше.

*И. Тэн*

### Эксперимент

Некоторые граждане, опасаясь что пища может быть отравлена или испорчена, предлагают ее сначала кошке. И это правильно. Так надежнее. У кошки не только носовое, но и ротовое обоняние (небольшие отверстия которого выходят в ротовую полость за передними зубами). Кошка имеет до 80 миллионов обонятельных клеток, в то время как человек — не более 20 миллионов.

Что касается выбора еды, то поведение кошки безупречно. И я тоже пользовался консультациями кота, когда сомневался в качестве продукта, купленного в магазине.



Рис. 4. Мясо, рыба, сосиски, сыр, сметана. Что съест кошка?

Чтобы лучше понять кошачью стратегию, проделаем мысленный эксперимент.

**П:** Итак, у нас есть кошка, которая сама по себе.

**К:** Философия — когда ищут несуществующую кошку в несуществующей комнате.

**П:** Что же, значит, пофилософствуем.

Представьте, что такая кошка здесь на полу, требовательно мяукает и просит есть. Положим перед ней различные продукты, пусть это будут мясо, рыба, сосиски, сыр, сметана (рис. 4). Что кошка съест из предложенного?

**К:** Она съест рыбу.

**П:** Почему рыбу?

**К:** Кошки любят рыбу.

**П:** У нее есть выбор.

**К:** Она сначала все понюхает, а потом съест то, что ей понравилось.

**П:** Хорошо, а как кошка знает, что ей понравилось?

**К:** Ну, запомнила и все.

**П:** А как она запомнила?

**К:** Не знаю.

А помнит кошка в каждый момент времени только один продукт, самый лучший из рассмотренных ранее. Так поступают и тот, кто придерживается рациональной стратегии питания. Такой человек поступают как кошка, т.е. всегда выбирают наилучший продукт из тех, что есть в его распоряжении. И критерием отбора является не стоимость пищи или вкусовые качества, а полезность продукта для удовлетворения потребности, т.е. чувства голода.

## Стратегия «Умная кошка»

Итак, рассмотренная стратегия кошки заключается в ориентации на чувство голода и выборе из имеющихся в вашем распоряжении продуктов — наилучшего продукта. Алгоритм стратегии по шагам приведен на рис. 5. Рассмотрим его по шагам.

1. Проверьте, есть ли у вас чувство настоящего голода. Если ответ «нет», то ничего и не предпринимайте.
2. Остановите выбор на первом продукте из списка. Какие ощущения будут в желудке в течение нескольких часов?

- Запомните продукт как один из возможных.
3. Если список исчерпан, перейдите к шагу 6.
  4. Выберите следующий продукт из списка. Какие ощущения будут в желудке в течение нескольких часов?
  5. Сравните ощущение от нового продукта с тем, что запомнили. Держите в уме образ продукта, который более приятен. Перейдите к шагу 3.
  6. Теперь можете съесть лучший продукт из списка и получить удовольствие от правильного выбора.

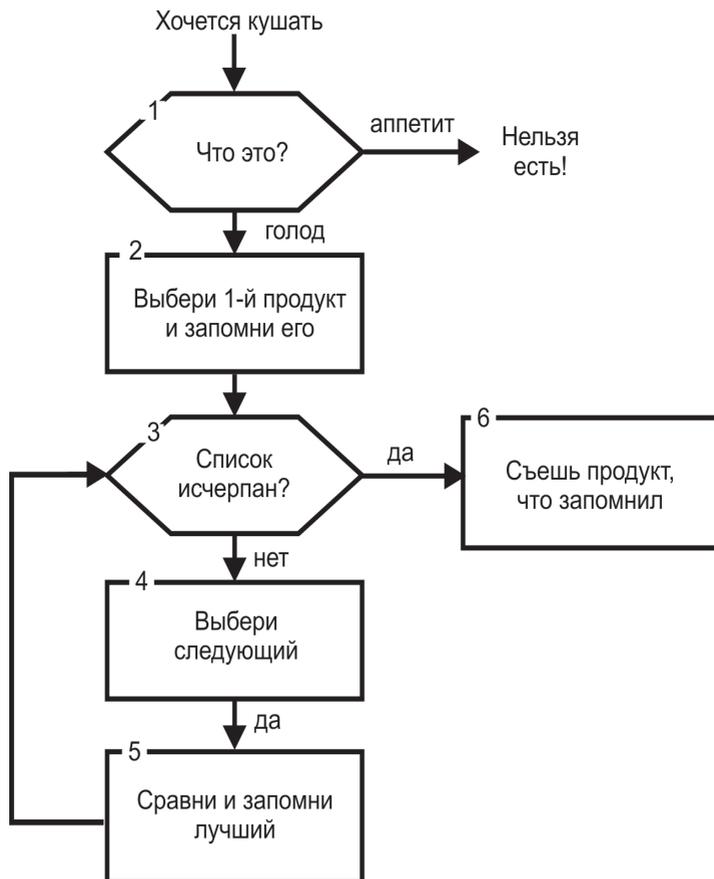


Рис. 5. Стратегия Умная кошка



## Глава 13. ПРАВИЛО КАСТРЮЛЬКИ

Кастрюлька — медный или железный сосуд с отвесными боками и ручкою для варки.

*В. Даль*

### Соблюдай правило

Вспомним замечательное Правило кастрюльки. Оно доступно для понимания любому повару или женщине, что умеет готовить.

Если **НЕЛЬЗЯ** съесть **СМЕСЬ** из продуктов,  
то их нельзя **ЕСТЬ** и по отдельности  
**СРАЗУ** за один прием пищи.

Точнее, смесь продуктов можно есть, но не всякую. Когда повар готовит в кастрюле обед из различных продуктов, то постоянно продельывает мысленный тест на съедобность. Представьте повара, который смотрит в книгу и доверчиво сыпет в кастрюлю ингредиенты, согласно написанного рецепта. А вдруг там опечатка? Страшно есть пищу, приготовленную таким кулинаром! Хороший повар подобно математику, моделирует результат и проверяет его на внешний вид, запах и вкус — виртуально.

### Стратегия повара

1. Мысленно смешивает продукт с содержимым в кастрюле. Представляет смесь на вкус и запах.
2. Съедобно? Хорошо?
3. Если да, то добавляет, если нет — ничего не делает.

Такая стратегия соответствует Правилу кастрюльки, позволяет определить набор продуктов, которые собираетесь съесть за один прием.

**К:** Правило кастрюльки похоже на раздельное питание, только проще.

**П:** Хорошо, что заметила сходство. Но есть и отличие.

## А кастрюлька лучше

При раздельном питании мы выбираем наиболее сочетаемые продукты согласно теории, используя рациональный ум. А при использовании правила кастрюльки полагаемся на органы чувств, телесный разум, т.е. проверяем будущий набор продуктов на съедобность мысленным тестированием (моделированием).

**К:** Тогда от раздельного питания можно отказаться?

**П:** Можно.

**К:** А если сочетать?

**П:** Один ум — хорошо, а два — лучше.

Кстати, раздельное питание иногда критикуют, т.к. многие натуральные продукты содержат одновременно белок и углеводы. А когда вы используете Правило кастрюльки, то доверяете собственным ощущениям. Ваша сенсорная система помогает естественным образом определить пригодность сочетания продуктов. При такой стратегии количество продуктов значительно сокращается за один прием. Питание становится естественным. Используя Правило кастрюльки вам не надо доставать калькулятор и считать калории, или смотреть таблицу совместимости продуктов. Вы доверяете огромной мудрости организма так же, как поступает умная кошка.

## Стратегия «Правило кастрюльки»

Используя стратегию Умная кошка вы можете выбрать один основной продукт питания — и все. В нашей культуре так редко питаются. Но что можно еще съесть? А вот здесь вам и поможет стратегия Правило кастрюльки (рис. 6). Рассмотрим его по шагам.

1. Выберите основной продукт, который собираетесь съесть и держите его в уме (положите в корзину).
2. Хочется еще съесть что-то еще из списка? Если нет или исчерпан список продуктов, то переходите к шагу 6.
3. Выберите следующий продукт, который более всего хотелось бы съесть. Проведите мысленный эксперимент:

- смешайте в блендере выбранный продукт и предыдущие.
4. Съедобно? Проверьте мысленно цвет, запах, вкус. Если ответ «нет», перейдите к шагу 2.
  5. Добавьте продукт в корзину. Перейдите к шагу 2.
  6. Можете, есть продукты из корзины в любой последовательности, пока ощущаете голод.

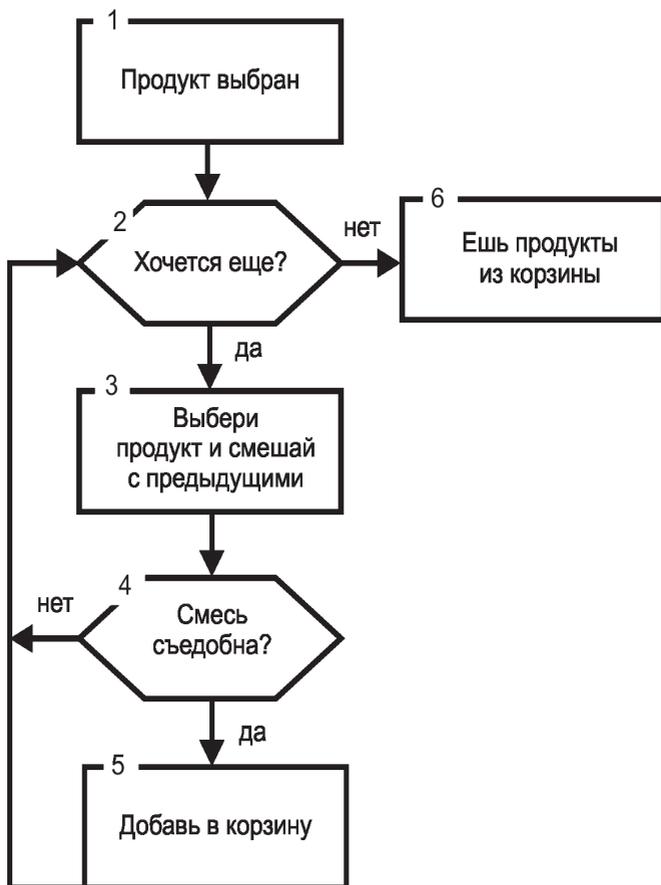


Рис. 6. Стратегия Правило кастрюльки

**Упражнение «Меню на день»**

Составьте возможное меню на день (завтрак, обед, ужин), исполь-

зуя стратегию Правило кастрюльки.

Завтрак	Обед	Ужин
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

### Как питаться в гостях

Трудности могут возникнуть в гостях. Хозяйка радушно угощает разными кулинарными шедеврами и на прямой отказ от них может болезненно отреагировать. Она как-нибудь переживет ваш отказ, но в следующий раз вас может не оказаться среди приглашенных.

На банкете толстушка уже отрыгивает, но продолжает есть. Рядом манекенщица вилкой меланхолично ковыряет в салате. Толстушка спрашивает:

— А что вы не едите ничего?

— А я ем, когда мне хочется, — отвечает манекенщица.

— Как скотина, что ли?

Сначала используйте стратегию Умная кошка (выберите основной продукт), а затем добавляйте продукты используя стратегию Правило кастрюльки. Конечно, в гостях, трудно на 100% соблюдать Правило кастрюльки, т.к. попадаете в другую культурную среду. Но разве это обстоятельство означает, что вы должны на 100% использовать стратегию Жирная свинья?

Вы можете съесть очень маленький кусочек торта, и тем ограничиться. Вы с восторгом похвалите выдающиеся кулинарные способности. Такое поведение польстит и успокоит хозяйку. Вы же сохраняете генеральную линию стратегии Правило кастрюльки. И тогда можно не на 100% быть Жирной свиньей, а только на 10% — шаловливым поросенком, и на 90% — оставаться Умной кошкой.

### Упражнение «В гостях»

1. Представьте себя в гостях у кого-нибудь из своих знакомых и стол с разными продуктами.
  2. Запишите, какие продукты употребили, используя стратегию Правило кастрюльки.
- 

### Как питаться в ресторане

Какова цель посещения ресторана? Если цель — познакомиться с кухней, насладиться вкусовыми ощущениями, ублажить аппетит, то ресторан предоставляет много магических возможностей для получения удовольствия от еды здесь и сейчас.

Мужчина, увидев астрономические цены в ресторанном меню, спрашивает свою даму:

— И что же хочет заказать моя толстушка?

Фантазия и искусство поваров, оформление блюд, запахи и вкусовые ощущения — соблазняют, пробуждают аппетит. А что с голодом, вашим другом, происходит? Его деликатные возражения и простые потребности игнорируются. Если цель — удовлетворить потребности голода, то используйте стратегию Правило кастрюльки, оно поможет вам правильно сделать заказ и остаться в рамках рационального питания.

Конечно, официант и соседи за столом могут очень удивиться вашему странному заказу. Однако вы платите деньги в ресторане не за то, чтобы удовлетворять интересы официанта и любопытство посетителей. И если в престижном ресторане закажете три порции рисовой каши без масла и стакан минеральной воды, то кому какое?

### Упражнение «В ресторане»

1. Совершите виртуальную экскурсию в ресторан.
2. Выберите в меню основное блюдо, используя стратегию Умная кошка.

3. Добавьте в заказ еще блюда, используя стратегию Правило кастрюльки.

## Стратегия «Утоление голода»

Ты много не съдай в один присест, излишняя еда тебя же съест.

*Ф. Атар*

Как много нужно съесть пищи за один прием? Есть ли необходимость доедать все? У многих есть привычка съедать всю пищу на тарелке. Вспомним детские уроки: «Съешь ложечку за маму!», «Не оставляй силу на тарелке!» А иногда за таким поведением стоит обыкновенная человеческая жадность по поводу уплаченных денег или страха обидеть отказом жену (маму, и т.д.).

Если переели, то можно, конечно, использовать народный способ «два пальца в рот», и вывести съеденную пищу наружу, и так лучше, чем пытаться переваривать утрамбованную пищу. Почему-то вспоминается московское метро в час пик, когда вагоны переполнены. Вам лучше не доводить состояние желудка до таких крайностей. Стратегия утоления голода позволит вовремя остановиться (рис. 7).

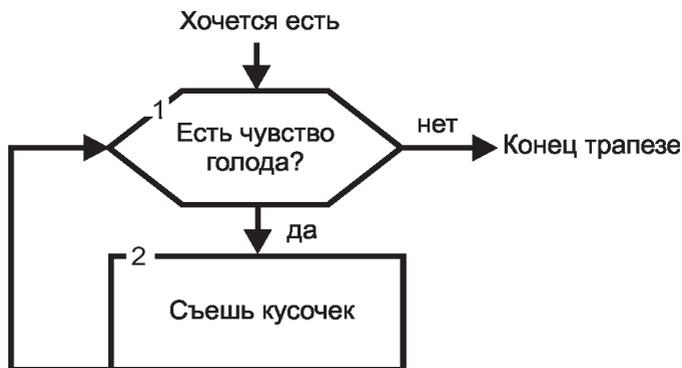


Рис. 7. Стратегия Утоление голода

1. Сейчас есть чувство голода? Если ответ «нет», то конец трапезе.
2. Если «да», то съешьте кусочек. Вернитесь к шагу 1.

— Еда самая несправедливая вещь на свете, — жалуется одна дама своей подруге.

— Почему же?

— Потому что кусок пирога я держу во рту максимально две минуты, зато на бедрах он держится ужасно долго!

## Глава 14. МЕДИТАЦИИ

Мудрый любит воду. Обладающий человеколюбием наслаждается горами. Мудрый находится в движении. Человеколюбивый находится в покое. Мудрый радостен. Человеколюбивый долговечен.

*Конфуций*

### Жизнь как река

Мы, люди обладаем уникальной возможностью мечтать, ставить жизненные цели и достигать их. Мир, частью которого являемся, постоянно меняется, и мы можем меняться вместе с ним. А если начинаем притормаживать, то возникают проблемы.

Каждую медитацию желательно, если метафорично выразиться — пить, впитывать, вдыхать, растворяться в ней. Подключайте образное мышление, проигрывайте в воображении картинку и фрагменты возникающего фильма повествования. Для удобства восприятия иногда будет употребляться местоимение «ты».

«Река одновременно находится в разных местах: у своего источника, и в устье, у водопада, у перевоза, у порогов, в море, в горах, везде в одно и то же время. Для реки существует лишь настоящее, ни тени прошедшего, ни тени будущего. Ничего не было, ничего не будет, все есть, все имеет реальность и настоящее». (Г. Гессе)

Жизнь человека подобно реке — имеет начало и когда-то заканчивается. Каждая река вливается в нечто большее, чем она сама, растворяется там и обретает новую форму жизни. Так и мы достигнем своего предназначения, растворяясь в небытие. И нет двух одинаковых рек, они все разные. И нет двух одинаковых человеческих судеб.

## Медитация «Ручей»

Один ручей стекал с вершины высокой горы. Вначале это была холодная и чистая капелька воды из расщелины скалы. Капельки падали вниз образуя ручеек. И вначале даже маленький камешек или веточка были серьезным препятствием на его пути. Преодолевая многочисленные препятствия ручей стекал в долину.

Иногда он тек медленно и задумчиво, иногда быстро и с журчанием, преодолевая преграду. И когда встречалось препятствие, то ручей сердился, становился говорливым, журчал громче обычного, пытался разрушить преграду. И радовался, если получалось..., а если нет, то проявлял поведенческую гибкость, менял русло, огибал препятствие.

По мере того, как стекал вниз, соединяясь с другим ручейками, он становился сильнее и увереннее. И каждый раз, преодолев препятствие, ручей благодарил Судьбу за урок жизни, за полученный опыт, извлекая полезные уроки. А когда преодолевал препятствие, то позволял себе разливаться вширь, течь медленно и умиротворенно, расслабляясь, отдыхая и наслаждаясь каждым мгновением жизни, проживая ее здесь и сейчас.

Он тек и тек... и однажды достиг знойной пустыни, где раскаленный песок жадно поглощал его воду, забирал жизненную силу. И ручей не знал, как преодолеть серьезную преграду. Ему впервые стало по настоящему страшно. Он боялся исчезнуть.

И тут он услышал вкрадчивый шепот ветра: «Изменись! Позволь себе освободиться!» Но для этого ручью надо было измениться сильнее, чем когда-либо ему приходилось. «Я боюсь потерять себя» — встревоженно ответил он. «Ты все равно изменишься... в лучшем случае, ты превратишься в жалкое гниющее болотце. Изменись. Позволь себе освободиться! Возможно, что тебе повезет, и ты сможешь получить новую жизнь» — вкрадчиво шептал ветер.

А раскаленный песок пустыни жадно продолжал поглощать воды

ручья. И ручей отважился, позволил себе освободиться, и он изменился, превратился в белое пушистое облако. И ветер подхватил облако и перенес далеко... на другую сторону огромной пустыни, где высокие горы. Облако зацепилось за вершину одной из гор, ослепительно сверкнула молния, раздался гром, пошел дождь... И ручей получил новую жизнь. Он уверенно стекал в долину с вершины высокой горы.

И, если ручей мог бы тебе что-то сейчас сказать, то, возможно, это были бы такие слова: «Изменись! Позвольте себе освободиться!»

## Медитация «Бумажный кораблик»

Возможно, в детстве, вы любите наблюдать за маленьким бумажным корабликом, который увлекает поток воды. Возможно, это ручей, где чистая, быстрая и прохладная вода... и когда идешь вдоль ручья и внимательно наблюдаешь за корабликом, который плывет, преодолевая препятствия, кажется, что и сам плывешь куда-то очень далеко.

Например, стоишь на палубе корабля и смотришь вдаль... голубизна неба... белые облака плывут и медленно растворяются в безграничной синеве... запах моря и свежесть воздуха... крики чаек. Видишь, как чайки, то припадают к поверхности моря, ныряя за рыбой, то взмывают вверх... Красивые и свободные птицы. И можно представить себя чайкой. Ты свободная птица... Ты можешь летать, можешь броситься на высокую волну и затем резко взмыть в воздух... вверх и вниз... Голубизна неба и упругая волна... вверх и вниз... солнце и синева моря... вверх и вниз...

А возможно, что ты река, вбирающая в себя множество ручейков, и ты направляешься куда-то очень далеко..., и каждая река где-то начинается, набирает силы и стремится найти дорогу к морю или океану. И река, она как дорога жизни, по которой ты идешь, и она начинается где-то далеко позади тебя, в твоём прошлом..., где твоё детство... Дорога огибает тебя и устремляется в будущее. И если сейчас ты мысленно отправишься назад, к тому моменту,

когда ты была стройной..., то можешь вспомнить как тебе там легко и свободно... тело подвижное и гибкое...

И представь себя в будущем, где ты уже достигла цели, стала стройной, улучшила здоровье. Посмотри на нее в зеркало будущего, там она улыбается тебе и машет рукой. И эта женщина модно одета... она нравится мужчинам и слышит от них приятные слова. Она использует Правило кастрюльки. Она безразлична к вредным продуктам. И представь, что тебя соединяет с женщиной веревка или канат, один конец выходит из твоего тела, а другой присоединяется к женщине очень прочно. Представь и ощути эту связь.

И возьми много-много маленьких фотографий этой женщины... поднимись над своей дорогой жизни так высоко, что внизу можешь видеть настоящее, направление прошлого и будущего. И полетай над будущим, разбрасывая на дорогу жизни маленькие фотографии. Они кружатся как снежинки и медленно опускаются на дорогу жизни.

И каждая снежинка опускается на дорогу жизни и распускается как цветок, превращаясь в стройную женщину... и это ты в будущем. Каждая снежинка, кружась и опускаясь на дорогу жизни, распускается подобно цветку... и там, где она распускается, звучит прекрасная музыка, слышен радостный смех, нежно пахнут цветы.

И сколько бы лет ты не прожила, ты всегда найдешь на своей дороге жизни стройную женщину, это будешь ты в своем будущем. И когда ты там, в будущем, то можешь уже сейчас пожелать себе настоящей то, что считаешь важным и полезным. Можешь дать совет и оказать помощь, потому что уже достигла поставленной цели.

И можешь опуститься на дорогу жизни в каком-нибудь месте будущего, например, оказаться на пляже. Представь, что идешь, ступая босыми ногами по горячему песку. На тебе модный купальник. Идешь легко и свободно, замечаешь взгляды мужчин,

и тебе приятно сознавать, что нравишься многим, что тело такое послушное и гибкое... Проходишь мимо двух знакомых женщин и слышишь, как одна говорит другой: «Она так сильно изменилась. К ней все мужики липнут!» А ты слышишь, и тебе приятно слышать. И ты отвечаешь мысленно: «Да ты не знаешь и половины того, на что я способна!»

Или представь раннее утро... ты нежишься в постели, ты еще не проснулась. Глаза закрыты, веки тяжелые, сонные. Ощущаешь подушку и прикосновение постельного белья... И первая мысль, которая появляется, такая светлая и радостная: «Как хорошо быть стройной и здоровой!» Ты открываешь глаза и с удовольствием потягиваешься...

И можешь оказаться в другом месте, в гостях, где ты среди друзей. Ты сидишь за столом, где много еды. И ты используешь Правило кастрюльки, что для тебя так естественно... Хозяйка предлагает торт, а ты говоришь: «Спасибо, но мне сейчас не хочется». И у тебя отличное настроение.

И можешь там, глубоко внутри себя, представить себя в различных ситуациях будущего, где стройность и здоровье позволяют делать то, что делаешь легко и свободно. Где ты используешь новые стратегии питания дома, в гостях, в ресторане.

И можешь наблюдать за бумажным корабликом. Вода в ручье чистая, прозрачная. Настолько прозрачная, что видны камушки на дне... камушки большие и маленькие. Солнце проникает на дно и можно видеть, как камушки меняют окраску, переливаясь всеми цветами радуги. И можешь видеть особый камень, которому много лет. Он большой, мудрый и крепкий. Ему много лет, и ручей оmyвает его, делится с ним секретами жизни. Это твой камень. И ты всегда сможешь ощущать его жизнестойкость в себе и рассчитывать на помощь.

И существует прочная связь... крепкая связь, которая с каждым днем становится все короче, с каждой секундой короче, пока в один прекрасный день, который непременно наступит, в этот

чудесный день связь станет настолько короткой, что ты превратишься в стройную женщину навсегда.

И сейчас можешь забыть о бумажном кораблике, как и о многом другом, и вернуться в настоящее, которое еще недавно было будущим, а прежнее настоящее уже стало прошлым, потому что ты постоянно идешь навстречу своему будущему легко и свободно.

## **Медитация «Храм жизни»**

Американский психотерапевт М. Эриксон в последние годы жизни практиковал в небольшом городе Феникс. Он часто отправляя своих клиентов на гору Скво. И так получалось, что клиенты, совершив утомительное восхождение, спускались обновленными, осознавая, как можно решить проблему, где взять ресурсы и как их использовать.

И у разных народов есть гора, которая имеет свое название и легенду, что если подняться на вершину, то там можно найти горшочек с золотом и разбогатеть, или встретить мудреца и получить жизненный совет, или что-то еще волшебное, что озарит жизнь надеждой и верой в себя. И я знаю женщину, которая уже несколько раз ездила в Японию, чтобы взобраться на Фудзияму, но каждый раз не везло, вершина скрывалась в густых облаках, погодные условия не позволяли совершить восхождение. И она сказала: «Я снова поеду и покорю Фудзияму».

Вам предстоит, углубившись внутрь себя, взобраться на свою гору. И в этом путешествии у вас есть намерение: «Хочу стройное тело!» Никаких утомительных перелетов, только ваше воображение. Пусть путешествие будет не только полезным, но и приятным, поэтому удобно расположитесь в том месте, где вы находитесь. Представьте себя у подножия высокой горы, вершина которой скрыта в облаках. Летнее солнечное утро.

### **Подножие горы**

Древнее поверье гласит, что на вершине горы есть храм, и каж-

дый, кто войдет в него, возвращается обновленным. И здесь у подножия вы собираетесь подняться на вершину, чтобы найти то, что позволит эффективно действовать и улучшить качество жизни. Вы осматриваетесь и ищете место, с которого можно начать восхождение.

И вспоминаете, что вас окружает в повседневной жизни, там, где есть определенные трудности со здоровьем.

- Где и когда вы питаетесь?
- Какие продукты употребляете?
- Какой вес тела сейчас?
- Как ваше здоровье?
- Что хочется изменить?

### **Тенистое дерево**

И вот находите тропинку, которая уходит вверх от подножия горы, и, петляя между деревьями, поднимается вверх. Начинаете подъем, смотрите под ноги... видите растения... прислушиваетесь к звукам природы... ощущаете запахи леса... чувствуете усталость, желание отдохнуть, расслабиться. Делаете привал, располагаясь на мягкой траве под высоким тенистым деревом. И опять размышляете о своей жизни, отвечая на вопросы. Что делаете там, где бываете и в какой последовательности, когда питаетесь и ухаживаете за телом?

- Что делаете в магазине?
- Что делаете на кухне?
- Что делаете, чтобы снизить вес?
- Что не делаете, чтобы снизить вес?
- И что не можете делать из-за лишнего веса?

### **Полянка**

Встааете и продолжаете подъем. Тропинка уходит вверх... приходится карабкаться и преодолевать трудности... воздух чище и прохладнее... меняется растительность... поляны с цветами... и снова чувствуете усталость, желание отдохнуть. Устраиваетесь на полянке... отдыхаете, расслабляетесь. И опять размышляете о своей жизни. Осознаете, как именно вы заботитесь о здоровье

тела, когда питаетесь.

- Как покупаете продукты?
- Как много съедаете за один прием?
- Какие вредные привычки?
- Какие знания используете?
- Каких знаний не хватает?

## Валун

И продолжаете подъем... карабкаетесь вверх... стараетесь экономить силы... попадаются большие камни, валуны, покрытый мягким зеленым мхом... делаете привал у одного валуна, прикасаетесь к зеленому мху, ощущаете приятную прохладу... запах... И опять возвращаетесь к своей жизни, размышляя о том, что важно и какие убеждения у вас, когда вы принимаете пищу.

- Почему вы питаетесь так, как обычно?
- Почему у вас такой вес?
- Почему вы не решили свою проблему?
- Зачем вам стройность и здоровье?
- Что для вас важно?

## Заветная вершина

И вы продолжаете восхождение... карабкаясь... над вами зависло белое облако, оно скрывает вершину... прохладный воздух... местами лежит снег... красивые синие цветы... можно трогать их руками... немного отдохнуть, возможность подумать о себе.

- Какой вы человек?
- Как бы вы себя назвали?
- Кто вы?
- Какие еще роли вы играете в жизни?

И осознавая... продолжаете путь... двигаетесь вверх, все выше... погружаетесь в туман... становится сыро и прохладно... туман кругом, вершина совсем близко...

## Вершина

И вот вы достигаете вершины. Туман остался внизу, вы его ви-

дите, он под вашими ногами. Над вами ослепительное солнце. И здесь на вершине вы можете подумать о своей миссии.

- Зачем вам жизнь?
- Чего хочется достигнуть?
- Как ваша жизнь связана с другими людьми?
- Какая польза от вас миру?
- Какая польза вам от мира?

### **Храм жизни**

Вы оглядываетесь и вдалеке видите Храм жизни, от которого исходит фиолетовый свет. И ступеньки, и дверь, и стены, и купол — из огромных кристаллов фиолетового аметиста. Вы направляетесь к храму. Вы поднимаетесь по ступенькам, останавливаетесь на последней ступеньке Храма жизни, и замираете, ощущаете волнение.

И делаете шаг навстречу сокровенному знанию, таинству, открываете дверь, и оказываетесь в фиолетовом зале с высоким потолком. Здесь никого нет... вы в центре зала... и стены, и пол, и потолок — из больших кристаллов аметиста фиолетового цвета, они разных оттенков... меняют цвет... множество мерцающих фиолетовых огней... звучит космическая музыка... свет и звуки несут свободу и радость, преисполнены тайного смысла. Вы очарованы и замираете.

И ощущаете себя маленькой частичкой огромной Вселенной, и осознаете, что вы с ней единое целое, что вы и есть огромная Вселенная. Вы — часть Вселенной, а Вселенная — часть вас, и вы единое целое...

Вы наполняетесь фиолетовым цветом радости и блаженства, пониманием... вы есть Вселенная... время не существует... мир не имеет границ... вы — Вселенная, вы вечны... вы были и будете всегда... есть понимание смысла жизни... и нет слов описать его... здесь слова не имеют значения... понимание глубже слов... возможно, ощущение в теле, или образ, или звук...

Подождите, наблюдайте за ощущениями, образами и звуками,

пока не поймете... сохраните в себе... сохраните понимание тайнства жизни, смысла... и проникаетесь фиолетовым пламенем любви, свободы и мудростью.

Вы не знаете, сколько прошло времени, как долго вы находились здесь... минуту или вечность... не имеет значения... пора возвращаться. Спускаетесь вниз по ступенькам храма, идете дальше. Внизу облако забвения, скоро вы шагнете в него и начнете спуск. Представьте, что вы достигли цели, стали стройным. Что тогда?

- Зачем вам жизнь?
- Какая самая главная задача в жизни?
- Как ваша жизнь связана с другими?
- Какая польза от вас миру?
- Чем вы можете быть полезны миру?

## Возвращение

И вы делаете несколько шагов вперед... еще ниже... вот густой туман забвения вокруг вас... неважно, что раньше... все в прошлом, забыто, как забываются имена... как теряются ненужные вещи... и даже забывается, что вы их потеряли... И вот облако над вашей головой... и новое осознание себя.

- Кем важно быть в этой жизни?
- Кем вы себя ощущаете сейчас?
- Какие роли жизненные роли полезны вам?

Вы легко преодолеваете все препятствия, сохраняя чувство радости и свободы, и понимание – дар что вы получили в храме жизни... Вселенная любит вас, эта любовь в вашем сердце, и вы ощущаете в своем сердце любовь ко всему живому, она переполняет ваше сердце и готова вырваться наружу, чтобы поделиться.

## Важности

И когда спускаешься вниз, то все видится обновленным, по-другому. И вот знакомый валун, покрытый мхом. Вы притрагиваетесь рукой, мох прохладный и влажный. И вы заново осознаете, что теперь важно для вас.

- Зачем нужно потреблять пищу?
- Что важно, когда утоляешь потребность в еде?
- Какие продукты вредны для вас?

### **Бабочки**

И продолжаете спуск... полянки с яркими цветами жизни... красивые бабочки грациозно кружатся над ними... видите, как искусно у них окрашены крылья... порхают и наслаждаются жизнью. И вы располагаетесь на поляне, среди цветов... можете лежать на спине... наблюдать за полетом бабочек. И осознаете какие знания и способности необходимы, чтобы правильно питаться.

- Каких знаний вам не хватает?
- Какие книги полезно прочитать?
- Какие новые привычки создавать?

### **В тени дерева**

Встаете и продолжаете спуск... слышите звуки природы... Меняется растительность... тенистые деревья... смотрите под ноги... маленький муравей тащит веточку... переступаете через него... знакомое тенистое дерево... удобно располагаетесь. Размышляете..., что собираетесь делать для развития способностей в ближайшее время?

### **Окружение**

И снова спускаетесь... и здесь у подножия горы, которая за вашей спиной, осознаете, какие важные изменения полезно внести в окружении.

- Где и когда питаться?
- Какие продукты употреблять?

И представьте, как изменится тело, когда станете использовать новые знания и способности. Представьте образ себя в будущем... виртуально окажитесь там и передайте себе настоящему огромное желание встретится... ощутите миг настоящего и себя в нем. И возьмите обязательства перед будущим «Я». И поблагодарите разум за путешествие и дары, что вы получили в Храме жизни.

## Глава 15. МАГИЯ НАСТРОЯ

— Я не могу поверить в это, — сказала Алиса.

— Не можешь? — ответила Королева тоном, выражающим сожаление. — Попробуй снова: глубоко вдохни и закрой глаза.

— Бесплезно пробовать, — рассмеялась Алиса. — Невозможно поверить в невероятное.

— Смею заметить, что у тебя не было достаточной практики, — ответила Королева. — Когда я была в твоём возрасте, я всегда делала это по полчаса в день. Иногда я умудрялась поверить в целых шесть невероятных вещей до завтрака.

*Л. Кэрролл, «Алиса в стране чудес»*

### Настрой «Мечта»

Каждый предлагаемый настрой поможет усилить мотивацию на достижение цели и укрепить полезные навыки.

«Я и есть эти ворота. Тот, кто войдет через меня, спасен будет. Он войдет и выйдет, и найдет все, что ищет».

(От Иоанна, 10: 9)

Различные религии предусматривают ритуалы перед едой, когда произносятся молитвы. Следует использовать настрой перед едой, который подобен молитве, заклинанию, обращению к высшему своему разуму (бессознательному). Предварительно создайте образ своего будущего «Я», обладателя стройного тела.

1. Представьте на воображаемом экране образ будущего «Я», где вы стройны, здоровы, энергичны и счастливы. Это ваша мечта: «Ах, если бы я могла быть такой!»
2. Пусть это «Я» обладает всеми необходимыми способностями и убеждениями, придерживается стратегии Правила кастрюльки.

3. Сделайте образ ярким, цветным.
4. Сверните образ в маленькую фотографию, крохотную точку, и запомните ее.

### **Алгоритм настроения**

1. Перед едой закрываете глаза и мысленно помещаете маленькую точку (фотографию) перед собой.
2. Быстро (не более секунды) увеличиваете фотографию в размерах и открываете глаза.

Образ, который вы приближаете, обладает всеми знаниями и способностями, необходимыми для реализации проекта Стройность. «Я» из будущего умеет и использует все то, чему вы только учитесь. После выполнения настроения — он займет всего несколько секунд — приступаете к приему пищи. С каждым днем образ симпатичной и стройной женщины (мужчины) будет все ближе к вам.

## **Настрой «Стройность»**

Желательно заучить настрой. Первое время, чтобы запомнить, можно переписывать его левой рукой. Это отвлечет ваш мозг от посторонних мыслей и поможет сконцентрироваться на тексте. Известно, что если вы сосредоточите внимание на левой стороне тела, то активизируется творческое правое полушарие.

Настрой написан для женщин, однако, мужчины легко смогут адаптировать его, изменив отдельные слова. Вы можете также слегка изменить текст, заменяя отдельные фразы.

### **Текст настроения**

Я хочу быть стройной. Я хочу быть здоровой. Я хочу красиво и модно одеваться. Я хочу долго жить. Я хочу хорошо себя чувствовать. Я хочу гордиться собой.

Все прошедшие годы я заблуждалась. Я питалась неправильно. Теперь я знаю, что аппетит является дурной привычкой.

Я контролирую свою жизнь. Я живу в гармонии с миром. Я являюсь создателем своего тела.

Я прислушиваюсь только к чувству голода. Я получаю удовольствие от ощущения легкого голода. Вода — мой любимый напиток.

Я использую стратегию Умная кошка и контролирую каждый прием пищи.

Мои килограммы растворяются как облака в голубом небе. Мои килограммы тают как сосульки весной.

Я правильно сочетаю продукты, использую Правило кастрюльки. Завтрак у меня всегда легкий. Во время обеда ем мало.

Если чувства голода нет, то пропускаю прием пищи, использую стратегию голода. Я ем пока ощущаю голод. Чувство голода прошло — прекращаю есть.

Я выбираю здоровую и полезную еду. Я люблю раздельное питание, как правильное и полезное. С каждым днем я чувствую себя все лучше. Я становлюсь все более стройной. Лишний жир сгорает. Я стройная и подвижная.

Мне безразличны мучные и кондитерские изделия. Я равнодушна к шоколаду. Из продуктов я предпочитаю употреблять живые продукты. Я люблю зелень, овощи, фрукты.

Я добиваюсь всего, чего пожелаю. Я уже стала меняться. Я становлюсь красивее и стройнее. Я здорова и полна сил. У меня сексуальное, упругое тело.

Перед едой помещаю перед собой маленькую фотографию своей мечты... быстро распускаю.

Я регулярно веду Дневник питания и соблюдаю рекомендации. Я уже начала менять свое поведение. И это доставляет мне удовольствие.

## Глава 16. РАЗРУШЕНИЕ ЗАВИСИМОСТИ

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

*Ж. Руссо*

### Пищевая зависимость

Частным случаем такой пищевой зависимости может быть пристрастие к алкоголю. Уже одна такая зависимость может быть достаточно серьезной проблемой, требующей значительных усилий на ее устранение. Сильное эмоциональное влечение к отдельным продуктам — представляет серьезное препятствие для решения проблемы избыточного веса.

Женщина жалуется психиатру:

— В последнее время мой муж ведет себя очень странно: выпив кофе, он съедает фарфоровую чашку, оставляя только ручку.

— Странно, — говорит врач, — ручка самая вкусная часть чашки.

#### Упражнение «Вредные продукты»

1. Определите к каким продуктам у вас имеется пищевая зависимость.
2. Составьте список.

_____	_____
_____	_____
_____	_____

#### Психологическая коррекция

Предлагается три надежных техники для психологической кор-

рекции пищевой зависимости. Вы сможете самостоятельно ослабить зависимость к каждому продукту из списка, стать безразличным к его существованию, вплоть до создания отвращения.

1. Прочитайте каждый случай из практики (демонстрация) с реальным клиентом.
2. Изучите пошаговый алгоритм выполнения техники.
3. Выполните предложенное упражнение.

## Техника «Безразличие»

Мы будем создавать безразличие на употребление конкретного продукта.

### Демонстрация (соленая пища)

**П:** К какому продукту у тебя есть зависимость?

**К:** У меня к соленой пище.

**П:** Как насчет того, чтобы решить эту проблему прямо сейчас?

**К:** Давайте решим.

**П:** К какой именно соленой пище?

**К:** К самой разной.

**П:** Хорошо, с одной стороны, что у тебя есть такой большой выбор. Однако, давай на чем-нибудь остановимся конкретном. Что выбираешь?

**К:** Копченая красная рыба, балык. Он очень вкусный. Я могу его много съесть.

**П:** Чтобы ты хотела?

**К:** Быть безразличной.

**П:** Хорошо представь себе балык рядышком. Какой он имеет вид?

**К:** Коричнево-золотистый, румяная корочка, он пахнет... копченой рыбой.

**П:** Есть ли что-нибудь такое, необязательно из продуктов, что у тебя вызывает сильные неприятные сенсорные ощущения: образ, запах и вкус? Какой-нибудь продукт, да такой, чтобы один внешний вид его вызывал отвращение, неприязнь, брезгливость, тошноту.

**К:** Есть, вареное сало. Меня однажды вырвало, когда оно попало в тарелку с борщом.

**П:** Представь, огромный кусок вареного и желтого сала на большом расстоянии от себя. Создай такую картинку, что если он окажется вблизи, тебя станет тошнить от одного его вида.

**К:** Представила.

**П:** Закрой глаза и помести картину с балыком близко перед собой, и кивни головой, когда получится.

**К:** (Кивает головой)

**П:** А за первой картиной помести другую, на которой изображено сало. Так что картину с салом не видно, потому что картина с балыком загораживает ее. Поместила?

**К:** (Кивает головой)

**П:** Прodelай теперь в картине с балыком маленькую дырочку, так что ты теперь видишь маленький кусочек второй картины с салом. Сделала?

**К:** (Кивает головой)

**П:** А теперь, когда ты видишь балык и сквозь дырочку фрагмент другой картины, позволь маленькому отверстию быстро раскрыться и одновременно открой глаза. Прodelай так быстро...

**К:** (Вздрогнула и открыла глаза).

**П:** Прodelай 5 раз эту процедуру с раскрытием отверстия самостоятельно.

**К:** (Прodelывает 5 раз)

**П:** Как теперь? Представь, балык. Что ты чувствуешь?

**К:** Не могу представить. Картинка далеко. Изменился цвет, она стала тусклой, темной. Если я пытаюсь приблизить картинку к себе, то появляется комок в горле... и подташнивает.

**П:** Так тебя устраивает?

**К:** Да.

### Алгоритм «Безразличие»

1. Представьте себе образ продукта, к которому у вас есть зависимость (первая картинка).
2. Создайте мысленно образ продукта или вещества, к

- которому вы испытываете сильное отвращение (вторая картинка) на больном расстоянии от себя.
3. Закройте глаза. Поместите первую картинку совсем близко перед собой, так чтобы продукт стал соблазнительно близко. Поместите вторую картинку сразу за первой, близко к ней (но вы не видите ее).
  4. Сделайте на первой картинке, которую продолжаете созерцать, небольшую дырочку в центре, маленькое отверстие, через которое можно видеть фрагмент второй картинки.
  5. Быстро распахните отверстие и одновременно откройте глаза.
  6. Выполните несколько раз шаги с 3 по 5.
  7. Проверьте мысленно себя на восприятие вредного продукта. Если аппетит на него еще присутствует, то, вам следует вернуться к шагу 2 и более тщательно подобрать то, что вызывает отвращение, или более тщательно проделывать шаги с 3 по 5.

### Упражнение «Безразличие»

1. Выберите продукт из списка, к которому есть зависимость.
2. Выполните рассмотренную технику.

## Техника «Уничтожитель»

Мы создаем два якоря (два стимула): один — положительный, другой — отрицательный. А затем сталкиваем их между собой, как двух баранов лбами, чтобы искры посыпались. Один стимул нейтрализует другой и происходит взаимное уничтожение (коллапс, аннигиляция). Как будто два электрода с разными полюсами от аккумулятора соприкоснулись. Способ доступный и эффективный, однако, требует вашей внимательности и конкретности в действиях.

### Демонстрация (зависимость к шоколаду)

**П:** Что ты хочешь?

**К:** Хочу быть безразличной к шоколаду.

- П:** Положи правую руку на колени, ладонью вверх. Возьми эту плитку шоколада левой рукой поднеси ко рту. Как ощущения?
- К:** Хочется откусить, даже слюна во рту появилась.
- П:** Сожми пальцы правой руки в кулак.
- К:** (Сжала пальцы в кулак)
- П:** Теперь положи шоколад на стол и разожми руку.
- К:** (Положила плитку шоколада на стол и разжала руку).
- П:** Выбери вещество, очень гадкое по запаху и вкусу.
- К:** Ага, выбрала, действительно неприятно. Сказать вам, что выбрала?
- П:** Пусть останется твоей тайной. Закрой глаза и положи левую руку ладонью вверх на колено.
- К:** (Закрывает глаза и кладет левую руку на колено ладонью вверх)
- П:** Теперь представь гадкое вещество во рту, и, когда станет противно, то сожми левую руку в кулак.
- К:** (Морщится и сжимает руку) Фу, какая гадость.
- П:** Теперь разожми руку и открой глаза.
- К:** (Открывает глаза)
- П:** Положи левую и правую руки на колени. Теперь закрой глаза. Начни одновременно и медленно сжимать пальцы рук в кулаки. Наблюдай за образами, звуками, ощущениями... И когда сожмутся в кулаки, просто наблюдай. Тебе ничего не надо более делать, только наблюдать.
- К:** (Меняются выражение лица, дыхание. Прошла одна минута. Делает глубокий вдох)
- П:** Хорошо, разожми кулаки и открой глаза.
- К:** Странные ощущения и образы.
- П:** Проверим результат нашей работы? Возьми плитку шоколада.
- К:** (Берет, смотрит на нее)
- П:** Хочется откусить то, что держишь в руке?
- К:** Не знаю.
- П:** Проверь. Начни подносить кусок шоколада ко рту.
- К:** (На расстоянии 30 см рука останавливается).
- П:** Что такое?
- К:** Меня начинает тошнить.

**П:** Хочется съесть маленький кусочек?

**К:** Фу!

### **Алгоритм «Уничтожитель»**

1. Положите правую руку на колени ладонью вверх. Возьмите левой рукой продукт, к которому есть зависимость. Когда появится ощущение, чувство аппетита, то сильно сожмите правую руку в кулак на 2–3 секунды. Затем разожмите руку.
2. Положите теперь левую руку на колени ладонью вверх. Выберите продукт или вещество, к которому у вас есть сильное отвращение. Представьте (можно с закрытыми глазами) себе его образ, запах, вкус, почувствуйте отвращение, как вас тошнит. . . когда станет противно, когда почувствуете отвращение, то сожмите руку в кулак и разожмите его.
3. Закройте глаза. Медленно начните сжимать ладони рук в кулаки. Сделайте в голове тихо, отключите внутренний диалог. Наблюдайте за своими ощущениями, образами. Когда сожмете руки в кулаки, то несколько минут побудьте в таком состоянии, пока идет процесс нейтрализации вредного продукта.
4. Откройте глаза. Теперь подумайте об исходном продукте. Как изменилось восприятие продукта? Если зависимость еще присутствует, то вернитесь и снова выполните пункты 2–3 с новым сильным противоядием.

### **Упражнение «Уничтожитель»**

1. Выберите продукт из списка, к которому есть зависимость.
2. Выполните рассмотренную технику.

## **Техника «Отвращение»**

Следующая техника «Отвращение», достаточно проста для самостоятельного исполнения и сильна по эффективности.

### **Демонстрация (пирожки)**

**П:** К какому продукту у тебя пищевая зависимость?

**К:** К пирожкам.

**П:** К каким пирожкам?

**К:** К домашним пирожкам. С детства, у нас всегда мама пекла пирожки. Больше всего люблю пирожки с мясом.

**П:** Вытяни левую руку, в которой обычно держишь пирожок, ладонью вверх.

**К:** (Вытягивает левую руку)

**П:** Представь на ладони пирожок с мясом. Как он выглядит? Как пахнет? Что хочется?

**К:** Хочется съесть его.

**П:** Насколько сильно желание по 10-бальной системе.

**К:** На 10 баллов, сильное желание (Проглатывает слюну).

**П:** Хорошо. Теперь вытяни правую руку ладонью вверх.

**К:** (Вытягивает правую руку)

**П:** Представь, на ладони то, что будет от пирожка через некоторое время, когда ты сходишь на унитаз. Как выглядит? Какой запах?

**К:** (Морщится)

**П:** Теперь закрой глаза.

**К:** (Закрывает глаза)

**П:** Соедини ладони и наблюдай за ощущениями одну минуту.

**К:** (Соединяет ладони)

**П:** (Через минуту) Открой глаза и разомкни руки. Какие ощущения?

**К:** Пока не знаю.

**П:** Подумай о пирожках, что с твоей зависимостью?

**К:** (Брезгливо морщится) Могла бы, наверное, съесть, но мне не хочется сейчас.

**П:** Насколько баллов зависимость к пирожкам с мясом сейчас?

**К:** На один балл максимум. Спасибо.

### Алгоритм «Отвращение»

1. Вытяните руки ладонями вверх.
2. На левую ладонь положите воображаемый продукт, к которому есть зависимость. Как он выглядит? Как пахнет?

3. На правую ладонь мысленно положите то, что будет от продукта, когда он попадет в унитаз. Как выглядит? Какой запах?
4. Закройте глаза и медленно соедините ладони в рукопожатии на 1–2 минуты. Наблюдайте за своими ощущениями.
5. Откройте глаза. Проверьте, что изменилось, как воспринимается данный продукт сейчас.

### **Упражнение «Отвращение»**

1. Выберите продукт из списка, к которому есть зависимость.
2. Выполните рассмотренную технику.

## Глава 17. УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ

Излишек веса — внешнее проявление более глубокой внутренней проблемы. По моему мнению, это всегда страх и потребность в защите.

*Л. Хей*

### Заедание стресса

Оценка нежелательного события порождает эмоциональное внутреннее переживание (стресс), за которым следует конкретное поведение. Высокий уровень стресса, когда эмоции требуют выхода, губительно действует на организм и приводит к соматическим расстройствам. Такие нарушения здоровья принято называть психосоматическими.

Психологические методы коррекции эмоций могут быть направлены:

- На изменение процесса восприятия события.
- На нахождение новых способов поведения.
- На изменение процессов протекания эмоций.
- Устранение последствий стресса.

Способ снимать стресс с помощью холодильника часто используется теми, кто переедает и имеет избыточный вес. Как только толстяк эмоционально реагирует на событие, он открывает холодильник и заедает стресс. Подсознание, как бы говорит: «Ну, ты знаешь, я понимаю тебя... у тебя есть проблема. Но вот еще одна серьезная проблема, и она важнее на данный момент. Поступила пища в желудок, ее надо переваривать, выделять желудочный сок, создать условия».

Происходит смещение внимания с внутренних картинок (визуальных образов) на кинестетические ощущения в желудке, связанные с перевариванием пищи, и замена одних эмоций другими. Эмоционально становится лучше. А проблема, конечно, какой была та-

кой и осталась. Никуда она не исчезла и ждет своего решения. А вот проблема переедания на лицо. Все съеденное пойдет в депо, в виде жировых отложений. Заедая стресс, становишься жирнее!

## Расслабление и отдых

Стресс создает мышечное напряжение. Предлагается техника для снятия напряжения, расслабления и отдыха.

### Техника «Расслабление»

1. Расположитесь удобно в кресле или на стуле. Ноги слегка расставлены, ступни ног полностью соприкасаются с полом, руки положите на колени.
2. Выберите какую-нибудь точку на стене и созерцайте ее, сделайте свое зрение панорамным, так чтобы в поле вашего зрения попало сразу много различных предметов одновременно.
3. Обратите внимание на звуки вокруг себя: тиканье часов, шум проезжающих машин, тишину, и другие звуки. И можете одновременно видеть окружающие предметы, слышать звуки все эти звуки.
4. И одновременно ощущаете свое дыхание, как вы делаете вдох и выдох. Вдох и медленный плавный выдох, расслабляя мышцы. Дыхание глубокое, без усилий, расслабляющее.
5. И осознавая напряжение в различных частях вашего тела, позволяете мышцам тела расслабиться. Расслабьте мышцы ног и рук, спины, шеи и затылка, лица. Позвольте им расслабляться. Дыхание глубокое и ровное. Выдыхая позволяете телу расслабляться.
6. Закройте глаза, вспомните позитивный опыт из прошлого, то ресурсное состояние в котором вы находились тогда. Оживите опыт, вспоминая подробности, как бы вы снова там, видите своими глазами, слышите и ощущаете.
7. Вы можете наблюдать за ощущениями, внутренними образами, звуками, как они сменяют друг друга, посто-

янно меняются или остаются прежними. Просто наблюдайте.

8. Какое-то время вы можете побыть в этом состоянии и насладиться отдыхом. Позвольте спонтанно появляться образам, звукам.

## Как снимать стресс

Конечно, в жизни бывают неприятности, с которыми приходится справляться. Если теперь стресс заедать плохо, то как можно снимать его другими способами? Далее диалог с реальной клиенткой, которая заедала стресс.

### Демонстрация (стресс)

**П:** Почувствуй часть себя, которая заставляет нырять в холодильник всякий раз, когда ты испытываешь стресс. И кивни мне головой.

**К:** (Кивает головой)

**П:** Что будет твоей частью?

**К:** Можно я поставлю кастрюлю? (Большая кастрюля ставится на противоположный стул).

**П:** Хочешь у нее спросить что-либо?

**К:** Ну и зачем ты так много ешь?

**П:** Пересядь на стул, возьми кастрюлю, стань этой частью, и ответь себе. (Пересаживается, я сажусь на место клиентки и повторяю вопрос).

**К:** (Отвечает часть) Чтобы ты успокоилась.

**П:** Могла бы ты снимать стресс другим образом?

**К:** (Отвечает часть) Я не знаю как это делать. (Пересаживаю клиентку на свое место).

**П:** Придумай много новых способов, как можно снимать стресс.

**К:** Можно принять прохладный душ или позвонить подруге. Еще можно послушать музыку, выпить вина, закурить сигарету, почитать книгу, позвонить подруге.

**П:** Пересядь на стул и стань частью. Расскажи, что тебе понравилось, какие три способа ты можешь взять.

**К:** (Отвечает часть) Мне нравится, что можно принять в душ, послушать музыку и потанцевать, позвонить подруге.

**П:** Можешь эти три способа использовать уже сейчас?

**К:** (Отвечает часть) Могу.

**П:** Вернись, и стань собой.

**К:** (Пересаживается)

**П:** Теперь посмотри вверх и вправо на стену и представь себя там обладающую такими способностями снимать стресс. Получилось?

**К:** (Кивает головой)

**П:** Теперь сожми образ в маленькую фотографию и запомни ее.

**К:** (Кивает головой)

**П:** Закрой глаза. Помести фотографию рядышком с собой. И когда она будет рядышком, распусти очень быстро, сделай большой и близко от себя, прыгни в нее и одновременно открой глаза.

**К:** (Открывает глаза)

**П:** Хорошо. Прodelай так 7 раз.

**К:** (Закрывает и открывает глаза 7 раз)

**П:** Что сейчас чувствуешь?

**К:** Я чувствую себя уверенно.

### Упражнение «Защита»

1. Придумайте три новых способа снятия стресса, которые доступны и хороши для всех частей вашей личности.

---

---

---

2. Создайте образ себя (проект нового «Я») на расстоянии 3–5 метров, который обладает новыми способностями для снятия стресса, сожмите его в маленькую фотографию, запомните.
3. Закройте глаза. Поместите маленькую фотографию прямо перед собой, близко от себя. Быстро распустите (как

можно быстрее) и откройте одновременно глаза.

4. Выполните предыдущий шаг 7 раз.

Если на первом шаге у вас будут затруднения, то подумайте, каким образом другие люди снимают стресс. Или позвоните своим знакомым, пусть они поделятся с вами секретами, своей уникальной способностью снимать стресс без ныряния в холодильник.

## Негативные воспоминания

Бывает так, что событие в прошлом, но по-прежнему волнует и вызывает негативные эмоции. Сидит как заноза, забирает энергию. Но вспоминать можно по-разному. Экспериментируйте, пока не сможете думать нейтрально, как о событиях далекого детства, которые были волнующими, но сейчас смутно вспоминаются. Оставьте тот способ воспоминания, который более всего вам подходит.

### Демонстрация (воспоминание)

**П:** Подумай о событии которое тебя волнует. Насколько ранит оно сейчас? Оцени по 10 бальной шкале.

**К:** На 8 баллов.

**П:** Закрой глаза, вернись к воспоминанию. Обрати внимание как ты его осознаешь? Ты видишь свое молодое я на экране, как в кинотеатре? Или как участник, как будто событие происходит здесь и сейчас.

**К:** Как участник.

**П:** Сделай как бы шаг назад, так чтобы видеть перед собой экран и там — свое молодое «Я» и все то, что происходило тогда. Кивни головой когда получится.

**К:** (Кивает головой)

**П:** Каких размеров экран?

**К:** Большой, во всю стену.

**П:** Сделай его маленьким, формат листа А4. Получилось?

**К:** Да.

**П:** Изображение цветное?

**К:** Цветное.

**П:** Сделай его черно-белым.

**К:** (Кивает головой)

**П:** На каком расстоянии экранчик от тебя?

**К:** На расстоянии вытянутой руки.

**П:** Отодвинь его на 2 метра.

**К:** (Кивает головой)

**П:** Посмотри. Что это? Картинка или фильм?

**К:** Фильм, там есть движения.

**П:** Хорошо. Уменьши в размерах того человека, что обижает тебя, кричит. Преврати его в карлика или гномика с писклявым голосом. Включи музыку из мультика и посмотри событие как фильм на экране сознания.

**К:** (Улыбается) Посмотрела.

**П:** Насколько сейчас волнует тебя событие?

**К:** Меньше, может быть на 2 балла.

**П:** Сдвинь экран влево под углом 45 градусов и на расстояние 5 метров. Экспериментируй. Попробуй сделать изображение ярче или темнее. Отмечай как лучше. Попробуй поместить воспоминание за спину. Так чтобы событие воспринималось как нейтральное. Как лучше?

**К:** Когда под углом и когда ярче экран.

**П:** Сделай фотографию события, самого волнующего момента. Помести фотографию в деревянную рамочку. Получилось?

**К:** (Кивает головой)

**П:** Поднимись в своем воображении на небоскреб и с крыши брось фотографию вниз на асфальт. Смотри как она кувыркается, летит, падает и разлетается на кусочки.

**К:** (Кивает головой)

**П:** Дворник подметает, помещает в мусорный бак, мусорный бак увозят на свалку. На свалке все это горит, дым поднимается в небо. Теперь открой глаза.

**К:** (Открывает глаза)

**П:** Подумай о событии. Как сейчас?

**К:** Я спокойна. Знаю что оно было, но теперь оно далеко в прошлом. Показывает правой рукой за левое плечо.

### Упражнение «Нейтрализатор»

1. Подумайте о событии, которое по-прежнему вызывает

негативные эмоции.

2. Где отзывается в теле? Оцените по 10-бальной шкале насколько неприятно событие воспринимается сейчас.
3. Закройте глаза, окажитесь там, в этом событии, и сделайте шаг назад. Так чтобы видеть свое прошлое, более молодое я на экране, как в кинотеатре.
4. Сделайте экран маленьким, изображение сделайте черно-белым, и отодвиньте экран далеко (на 3–4 метра).
5. Превратите своего обидчика в карлика, пусть у него будет писклявый голос. Добавьте музыку из мультфильма. Залейте ярким светом то, что вы видите (или затемните). Увеличьте скорость просмотра.
6. Маленький экран воспоминания сместите влево под углом или даже за спину, увеличьте расстояние.
7. Сделайте фотографию самого волнующего момента в событии, поместите в рамочку под стеклом, и с крыши небоскреба бросьте вниз. Наблюдайте, как она летит вниз, ударяется о землю и вдребезги рассыпается на мелкие осколки.
8. Дворник помещает все в мусорный бак. На свалке мусор сжигается, и идет вонючий дым.
9. (Можно пропустить) Закапайте пепел, сделать холмик И представить как идет стадо коров и каждая корова писает на холмик и оставляет лепешку.
10. Как сейчас воспринимается событие?

## Глава 18. ВНУТРЕННИЕ КОНФЛИКТЫ

Каждый душу разбил пополам  
И поставил двойные законы.

*А. Блок*

### Тот, который во мне сидит

На уровне бессознательного мы как бы состоим из различных частей, каждая из которых имеет свою миссию, убеждения, ценности, способности. Например, есть часть, что связана с аппетитом, и она любит вкусно есть и получать удовольствие от пищи. Но у вас есть и другая часть, которая хочет стать стройной, и она понимает, что важно правильно питаться и ухаживать за своим телом.

— Что делают со старой луной, когда появляется новая?  
— какой-то шутник спросил у Насреддина.

— Их разрезают. Из каждой старой луны получается сорок звезд, — ответил он.

Конечно, свои части создали мы сами, но не позаботились о гармоничном их существовании. И тогда возможны серьезные противоречия между ними, которые можно интерпретировать как внутренние конфликты внутри нас. Иногда эти части настолько самостоятельны и независимы, что могут враждовать между собой. Война между частями НАДО и ХОЧЕТСЯ буквально изматывает, потому что никогда не прекращается, т.к. ни одна часть не может победить другую.

**К:** Можно часть, которая любит поесть, уничтожить?

**П:** Твоя часть, когда она берет вверх, то это и есть ты. Ты что, хочешь убить саму себя?

Все наши части по природе своей — хорошие и появились когда-то в соответствии с нашим намерением. У каждой из них есть и способы достижения цели. Они стараются, как только могут, чтобы служить вам верой и правдой. Все свои части не только

можно, но и нужно любить, как маленьких детей. Другое дело, что они могут быть недостаточно зрелыми и умными. Вам может не нравиться их поведение, то как они добиваются своих целей. Однако, любую часть можно переобучить.

**К:** А если я не знаю, какая у части цель?

**П:** Узнай! Возможно, что ты просто никогда не интересовалась смыслом ее существования.

**К:** А если потребую, то она скажет мне?

**П:** Вряд ли. Только если вежливо попросишь!

Действительно, с частями можно разговаривать, но если вы будете от них что-то требовать, приказывать, то результат будет один: они откажутся с вами сотрудничать, уйдут в подполье и будут партизаниить. Только любовь и глубокое уважение к части позволят вам узнать позитивное намерение. В НЛП есть красивая техника для решения таких конфликтов, называется она «Интеграция частей». Далее фрагмент консультирования и сама техника, которую вы можете выполнить по шагам.

## Демонстрация (интеграция частей)

Клиентке (Анна) с одной стороны, хочется вести здоровый образ жизни, а с другой, она постоянно срывается и плохо контролирует прием пищи. Часто принимает пищу автоматически, когда смотрит телевизор или сидит за компьютером.

**П:** Располагайся удобно в этом кресле.

**К:** (Усаживается)

**П:** Вытяни руки и положи на колени ладонями вверх, чтобы не соприкасались между собой.

**К:** (Положила руки)

**П:** Теперь подумай, какая из твоих рук будет связана с частью тебя, что отвечает за аппетит, а другая рука с той частью, которая связана с новой системой питания?

**К:** Левая рука у меня связана с аппетитом, а правая рука отвечает за правильное питание.

Теперь можно построить зрительные метафоры частей, и продолжать общаться с бессознательным на понятном ему языке.

**П:** Помести часть, которая отвечает за аппетит на левую ладонь. Как она выглядит?

**К:** Она похожа на медвежонка. Он очень любит сладкое. Он коричневого цвета.

**П:** Теперь представь другую часть, как она выглядит?

**К:** Ну, она такая сухая, умная, похожа на ворона, черного цвета, с белой грудкой. Он клюет зерна разума.

Далее я прошу клиентку, чтобы части стали взаимодействовать, проявили себя в конфликте, предъявили претензии друг к другу. Далее «**М**» — медвежонок, «**В**» — ворон.

**П:** Теперь пусть Медвежонок и Ворон посмотрят друг на друга и скажут, что им не нравится в поведении друг друга. Обратись к Ворону и от его лица начни говорить Медвежонку, чем он недоволен, что ему не нравится в поведении Медвежонка.

**В:** Знаешь Медвежонок, ты слишком много ешь, вечно ты пытаешься извлечь удовольствие из еды. Ты сытый и довольный жизнью, а ведь надо работать, надо учиться. Ты мешаешь мне помогать Анне преуспевать в этой жизни.

**П:** Спасибо, Ворон. А что ты, Медвежонок, думаешь о поведении Ворона? Чем Ворон мешает тебе жить? Выскажи ему свои претензии сейчас.

**М:** Ворон, ты всегда недоволен. Тебе трудно угодить. Вечно ты ворчишь. Только портишь удовольствие которое я стараюсь доставить Анне.

Если нам удастся выяснить намерение каждой части, то мы сможем урегулировать конфликт.

**П:** Хорошо, Медвежонок. А что ты пытаешься сделать для Анны, когда ты заставляешь много есть?

**М:** Я хочу, чтобы у Анны было хорошее настроение.

**П:** Спасибо, Медвежонок, а что это даст Анне, когда у нее будет хорошее настроение, что она получит в результате?

**М:** Она будет счастлива.

**П:** Так ты хочешь, чтобы Анна стала счастливой? Я правильно понимаю Медвежонок твое намерение?

**М:** Да, хочу, чтобы Анна была счастлива.

**П:** Спасибо, Медвежонок. А теперь я хочу поговорить с Воронем. В чем твоя цель Ворон? Что ты пытаешься сделать полезное для Анны?

**В:** Хочу, чтобы Анна жила правильно.

**П:** Что это ей даст, если она будет жить правильно?

**В:** Она перестанет болеть.

**П:** А если Анна перестанет болеть, то какой она будет?

**В:** Она будет здоровой.

**П:** Хорошо, спасибо Ворон. Ты действительно хочешь, чтобы Анна была здоровой?

**В:** Да.

Теперь, когда мы выяснили намерения обеих частей, мы можем дать им возможность осознать, что их намерения дополняют друг друга.

**П:** Медвежонок, а может ли Анна быть счастливой, если будет болеть?

**М:** Нет.

**П:** Медвежонок, признаешь ли ты важным цель Ворона, несмотря на его поведение, что Анна должна быть здоровой.

**М:** Да, саму цель признаю.

**П:** Ворон, будет ли Анна здоровой, если будет несчастна?

**В:** Нет.

**П:** Признаешь ли ты Ворон важной цель Медвежонка, что Анна должна быть счастливой, даже если тебе не нравится его поведение?

**В:** Цель признаю.

Уф! Прделана полезная работа. Когда обе части признали важность целей друг друга, можно провести между ними переговоры, посадить их за круглый стол и выкурить трубку мира (всего лишь метафора).

**П:** Ворон, а какие способности и ресурсы есть у Медвежонка, которые тебе быгодились в достижении своей цели, для того чтобы Анна была здоровой?

- В:** Изобретательность. Он очень изобретателен в выборе способов получения удовольствия. Гибкость в поведении. У Медвежонка есть чувство юмора.
- П:** Медвежонок, а какие полезные способности ты находишь у Ворона?
- М:** У него есть настойчивость, сила воли, умение планировать.
- П:** Хорошо Медвежонок, а мог бы ты поделиться своими способностями с Вороном, если он согласится дать тебе возможность пользоваться его способностями? Чтобы еще лучше добиваться поставленной цели, чтобы Анна могла быть счастливой. Воспользоваться его настойчивостью, силой воли, умением планировать.
- М:** Да, я согласен поделиться своими способностями с Вороном.
- П:** Согласен ли ты, Ворон, поделиться своими способностями с Медвежонком, который согласился поделиться с тобой изобретательностью, гибкостью и юмором в достижении твоей цели, за которую ты отвечаешь, за здоровье Анны?
- В:** Да, я согласен.

Получено согласие на сотрудничество. Осталось скрепить его рукопожатием на уровне сознания и подсознания.

- П:** Теперь Анна, когда обе твои части согласны объединить свои ресурсы... способности... для наилучшего достижения поставленных целей, каждая из которых признается ими... позволь своим рукам начать сближаться между собой. Закрой глаза, сделай в голове тихо и просто наблюдай... позволь рукам сближаться слабыми бессознательными движениями... навстречу друг другу... с той скоростью, с какой захочется двигаться... чтобы образовать союз, новую часть, у которой есть ресурсы: настойчивость... сила воли... умение планировать... изобретательность... поведенческая гибкость... чувство юмора... чтобы Анна могла быть здоровой... счастливой и здоровой.

Руки у Анны соединились в рукопожатии. Образовалась новая часть. Осталось интегрировать эту часть, ассоциироваться с ней.

**П:** Теперь, Анна, обратись к новой части, как она выглядит? Какой образ ассоциируется у тебя с новой частью?

**К:** Похоже на шар, он пульсирует, и от него исходит золотистое свечение, он теплый.

**П:** Есть ли какие-нибудь звуки, исходящие от него?

**К:** Сейчас... 40 симфония Моцарта.

**П:** Как зовут часть? Придумай имя.

**К:** Мудрость.

**П:** Спроси у Мудрости, какая цель будет достигнута, если ты будешь здоровой и счастливой. В чем функция Мудрости?

**К:** Гармоничное развитие.

**П:** Хорошо, Анна. Теперь закрой глаза, направь новую часть к груди, и позволь Мудрости войти внутрь тебя, позволь раствориться внутри тебя, почувствуй новую часть внутри себя.

**К:** (Медленно проводит руками вдоль тела)

Части могут не признать поверхностные цели, но за каждой такой целью стоит глубинная цель, а за каждой глубинной целью еще более значимая, и т.д. Обе части имеют одного и того же хозяина, они имеют, в конечном итоге, позитивные цели. Мы всегда можем продолжить задавать вопросы, и таким образом выявить глубинную цель (мета-цель), такую, что другая часть признает.

Клиентам иногда трудно представить образ части. Это препятствие можно обойти, используя волшебную рамку: «Как если бы...». Например, клиент говорит: «Я не могу представить свою часть». Вы спрашиваете: «А если бы могли, на что часть похожа?» Клиент: «На лимон». Вы: «Какого цвета лимон?» Клиент отвечает: «Желтого».

### **Алгоритм «Интеграция частей»**

1. Определите, какая рука соответствует каждой части конфликта. Поверните ладони вверх. Поместите части на ладони и найдите метафоры (визуальные образы).

2. Обратитесь по очереди к частям и осознайте чего они добиваются своим поведением.
3. Спросите (у каждой части), если она добьется поставленной цели, то что это позволит ей (мета-цель)?
4. Обратитесь к частям и спросите у них, признают ли они важность мета-целей друг друга. Если нет, то найдите новую мета-цель и выполните пункт 3.
5. Обратитесь к частям и узнайте какие ресурсы другой части им будут полезны.
6. Получите согласие частей на создание союза, где ресурсы будут общими.
7. (Можно закрыть глаза). Позвольте рукам начать двигаться навстречу друг к другу, слабыми бессознательными движениями до тех пор, пока они не сожмутся в рукопожатие.
8. Придумайте метафору. Представьте, как выглядит новая часть, какие звуки может издавать. Дайте имя.
9. Направьте сомкнутые ладони к своей грудной клетке и впустите новую часть в себя. Разомкните ладони и проведите по телу, ощутите, как новая часть растворяется в вас.

### **Упражнение «Интеграция частей»**

1. Определите свои конфликтующие части.
2. Выполните технику по шагам.

## Глава 19. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Спешите сегодня лучше стать,  
Не будешь завтра так страдать!

*С. Брант*

### Рекомендации

1. Настраиваясь на прием пищи выполните настрой Мечта (стр. 126).
2. Используйте стратегию Умная кошка (стр. 105).
3. Применяйте стратегию Правило кастрюльки (стр. 109), когда сочетаете разные продукты за один прием пищи.
4. Когда принимаете пищу руководствуйтесь стратегией Утоление голода (стр. 113),
5. Перед сном используйте настрой Стройность (стр. 127).
6. Ведите ежедневный дневник питания (стр. 155–160), заполняйте его сразу же после приема пищи.
7. Каждый прием пищи возьмите под строгий контроль.
8. В конце недели анализируете результаты.
9. Взвешивайтесь на весах только один раз в неделю.

Соблюдение рекомендаций займет не более времени, чем утренний туалет. Семь раз подумай, и один раз съешь! По возможности, соблюдайте следующие 12 заповедей.

### 12 заповедей

1. Откажитесь от употребления соленой пищи.
2. Используйте раздельное питание, когда возможно.
3. Ограничьте употребление мучных продуктов, сладостей и других углеводов.
4. Откажитесь от жирной пищи.
5. Заменяйте мясные белки растительными всегда, когда можете.
6. Мясные продукты употребляйте не чаще чем два раза в неделю, отдавая предпочтение белому мясу и рыбным

- морским продуктам.
7. Откажитесь от алкоголя (водки, пива, крепленых вин).
  8. Читайте литературу по питанию и очищению организма.
  9. Общайтесь с единомышленниками, рассказывайте друзьям и близким людям о правильном питании.
  10. Применяйте 36 часовое профилактическое голодание один раз в неделю.
  11. Ведите активный образ жизни. Двигайтесь!
  12. Будьте чисты в помыслах, сердечны и благородны в общении с другими людьми.

Эта дюжина рекомендаций, которые вы можете сделать привычками в обойме дополнительных возможностей, помогут быстрее стать стройной (стройным) и поддерживать физиологическое здоровье. И полезно осмыслить и осознать заново самые важные моменты. Проверьте свои ресурсы для достижения поставленной цели по улучшению своей фигуры.

- Что будете делать для достижения цели?
- Как будете реагировать на трудности?
- Какие стратегии питания будете использовать?

## Набери 21 очко!

Что наша жизнь? — Игра!

*А. Пушкин*

Вам предлагается система контроля над собственным поведением. Цель — обеспечить закрепление новых стратегий питания и формирование новых привычек. Каждый прием пищи возьмите под строгий контроль. Система самоконтроля рассчитана на переходный период, пока вы не достигнете поставленной цели. К этому времени ваша психика и тело изменятся настолько, что вы сможете уже автоматически применять новые способности.

Всего 5–7 недель работы над собой! Что значат временные затруднения по сравнению с целью? Цель для вас важна? Заполнение дневника — ответственное мероприятие. Дневник дисциплини-

рует и позволяют контролировать каждый прием пищи, используя рассмотренные стратегии. Он также поможет сформировать и закрепить новые привычки.

Путешествие в тысячу миль начинается с первого шага. И первая неделя самая ответственная. Как капитан корабля направляющий корабль в страну Стройность через море вредных и ненужных привычек, вы ведете судовой журнал (ежедневный дневник питания). Вы отмечаете в дневнике каждый прием пищи.

Заполняйте и ведите дневник с любовью и прилежанием, достойными хорошего ученика. Вам не придется вести дневник, когда вы станете стройным. Боже вас упаси от такой перспективы. К чему такие глупости?! Когда ваш корабль достигнет земли обетованной и море успокоится — вы станете мудрее, новые стратегии станут родными, естественными, вы их будете применять автоматически, без всяких волевых усилий.

Дневник заполняется сразу после приема пищи (табл. 6), три раза в день. В нем вы фиксируете время приема пищи, записываете очки. Проявите азарт! В среднем вы можете набрать за один день от огорчительных «-3» до восхитительных «+6» очков.

### Правила подсчета очков

- +1 — за стратегию Правило кастрюльки.
- 1 — за стратегию Жирная свинья (наказание).
- +2 — за пропуск приема пищи.

Табл. 6. Пример заполнения дневника за один день

1-я неделя

Вес сейчас: 89

Хочу весить: 55

Понедельник	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков	2	1	1

Итого за день: 4

Превратите заполнение дневников в увлекательную игру. Есть азартная карточная игра на деньги, где каждый из игроков стремится набрать 21 очко. Вам каждую неделю набирать не менее

21 очка. В конце недели подводите итоги. Размышляете: что происходило важное, связанное с новым образом жизни. Особенно уделите внимание срывам. Проанализируйте их. Как вы поступите в следующий раз? Смогли ли набрать 21 очко?

Если вы набираете меньше, то следует наказание: вам добавляется еще одна неделя наблюдения. Пять побед! Поставьте перед собой такую цель. Придумайте приз, который получите в конце недели, когда будете подводить итог.

Набрав 21 очко, вы можете с удовольствием отметить, что движетесь в правильном направлении, похвалить себя, за прекрасно прожитые 7 дней, сделать себе подарок.

### **Подведения итогов за неделю**

- Количество набранных очков?
- Вес в кг сейчас?
- Ваше отношение к вредным продуктам сейчас?
- Какие были срывы? Их анализ.
- Что стало меняться в жизни?
- Что хочется?
- Как ваши близкие реагируют на ваше поведение?
- Что прочитали из рекомендованных книг?

**Ежедневный дневник питания**

1-я неделя

Вес сейчас:

Хочу весить:

Понедельник	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Вторник	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Среда	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Четверг	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Пятница	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Суббота	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Воскресенье	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Итого за неделю:

**Ежедневный дневник питания**

2-я неделя

Вес сейчас:

Хочу весить:

Понедельник	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Вторник	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Среда	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Четверг	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Пятница	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Суббота	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Воскресенье	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Итого за неделю:

**Ежедневный дневник питания**

3-я неделя

Вес сейчас:

Хочу весить:

Понедельник	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Вторник	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Среда	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Четверг	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Пятница	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Суббота	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Воскресенье	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Итого за неделю:

**Ежедневный дневник питания**

4-я неделя

Вес сейчас:

Хочу весить:

Понедельник	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Вторник	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Среда	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Четверг	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Пятница	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Суббота	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Воскресенье	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Итого за неделю:

**Ежедневный дневник питания**

5-я неделя

Вес сейчас:

Хочу весить:

Понедельник	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Вторник	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Среда	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Четверг	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Пятница	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Суббота	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Воскресенье	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Итого за неделю:

**Ежедневный дневник питания**

6-я неделя

Вес сейчас:

Хочу весить:

Понедельник	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Вторник	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Среда	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Четверг	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Пятница	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Суббота	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Воскресенье	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Итого за неделю:

## Глава 20. МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ

Когда чего-нибудь сильно захочешь, вся Вселенная будет способствовать тому, чтобы желание твое сбылось.

*Пауло Коэльо.*

### 22 банки жира



Здорова ли эта женщина? Довольна она собой? Счастлива она? Все ли у нее хорошо в личной жизни? Наверное, скажете: «Нет». И, конечно, будете правы. Достаточно взглянуть на уголки опущенных губ.

При росте 164 см И. весила 126 кг (сентябрь 2009). За последние 20 лет жизни вес тела более чем удвоился. В результате приобрела многочисленные болезни: гипертония, одышка, боли в суставах, и многое другое. Легче перечислить то, что

еще оставалось относительно здоровым. И, конечно, постоянные походы к врачам, лекарства.

Единственной доступной радостью в жизни оказывалась еда, и она принимала пищу по 8–10 раз в день. В трапезах забывались невзгоды. Избегала общественных мест, начались сложности в семейной жизни. Подавленное настроение.

А затем счастливая случайность. И. стала читать мою книгу «Правило кастрюльки. Стратегии стройности и здоровья». Ста-

ла питаться по-другому, соблюдать Правило кастрюльки, и тело стало меняться. И еще, как изменилось тело!



Вот такая она через 9 месяцев. В руках И. держит мою книгу «Стань стройным за месяц». Сравните с предыдущей фотографией.

Как-то не поворачивается язык, чтобы сказать, что это одна и та же женщина. Вес 59 кг достигнут (май, 2010) и продолжает сохраняться на протяжении всех этих лет. Что ей помогло более всего?

В первую очередь осознание ошибок питания. Она вспомнила себя 20-летней, молодой и счастливой. Читая книгу, изменила свое отношение к питанию. У нее появились новые убеждения, вера в себя.

А что болезни? Исчезли, их больше нет в теле! Более чем в два раза уменьшился вес тела (на 67 кг). Немного фантазии! Вообразите, полку с 3-х литровыми банками. Таких банок — 22 штуки, все они наполнены желтым старым жиром. Не один грузчик не способен носить такую тяжесть 24 часа в сутки на протяжении более 10 лет. Как тут здоровью не надорваться?

Но все в прошлом. За прошедшие 9 месяцев несколько раз обновляла свой гардероб. Но что такое расходы на одежду по сравнению со здоровьем и семейным счастьем?! Муж и дети радуются такой трансформации. Муж влюблен в жену так же сильно, как в те счастливые молодые годы, когда ей было 20 лет. На работе все в изумлении. Хороший пример заразителен. Несколько человек последовало ее примеру.

И., ты умница! Счастья тебе и удачи. Уверен, что твой случай вдохновит многих страдающих толстушек и толстяков, проживающих не только в России, достойных того чтобы вернуть себе такие ценности, как стройность, здоровье, и счастье.

П.С. Фотографии опубликованы с согласия клиента.

## ОТЗЫВЫ КЛИЕНТОВ

- «С Правилom кастрюльки возможно все! За три месяца 26 килограмм как ветром сдуло. Фантастика! Стало легче двигаться, порхаю как птичка. Стойкое безразличие в отношении сладостей, пирожных. Мои домашние подшучивают: «Ты уже как фотомодель!» Они тоже заинтересовались правильным питанием. Так что я и их обучаю правильно питаться». (Ольга С., 27 лет)
- «Мы, три подруги, были на вашем тренинге Стройность. Прошло четыре месяца. Мой результат — 9 кг, но, конечно, хочется большего. Моя подруга — 18 кг, а самое главное, у нее были сильные головные боли, теперь все прошло. Выглядит помолодевшей. Другая моя подруга — 6 кг, у нее было повышенное давление, а сейчас ей гораздо легче». (Елена Л., 48 лет)
- «Добилась значительных успехов. Использую правило кастрюльки, т.к. оно мне более понятно в использовании, чем раздельное питание. За две недели стала стройнее на 7 килограмм. Стала собранной и спокойной, и у меня появилось много свободного времени. Читаю умные книги по питанию. Спасибо Вам!» (Вероника К., 37 лет)
- «Вес тела меньше на 5 килограмм, но это не столь важно для меня. Раньше мясные продукты вызывали приступ астмы. Теперь я питаюсь по-новому и наедаюсь». (Сергей В., 35 лет)
- «С Правилom кастрюльки чувствую себя великолепно. Прошло всего три недели. Я знаю, что надо думать обо всем

только позитивно, одним словом отрезала 12 килограмм сала из своего тела. Вот так! Что стало меняться в моей жизни? Изменилось многое: фигура, лицо, осанка, одежда, прическа, обувь. И то, что не видно — внутренний настрой, появилась уверенность в себе, настроение стало лучше, мир стал ярче. Я чувствую себя счастливой. Мне хорошо!» (Валентина Ш., 33 года)

- «Мне искренне жаль полных людей. Они живут для своего тела, пытаются откормить его, а не живут духовно. Чувствую себя просто прекрасно. Рада, что перестала быть рабой своего аппетита. Появилась уверенность в себе, улучшились отношения с мужем, высвободилось время. Изменился взгляд на пищу». (Ольга М., 34 года)
- «Я теперь ем чтобы жить, а не для того живу, чтобы набивать свой желудок всякой дрянью. Благодарна за помощь, за ваше умение дать возможность ощутить себя не теткой, а женщиной». (Татьяна К., 46 лет)

## Сняла тяжелый рюкзак

Павел Иванович, вы просили писать о победах и поражениях каждую неделю и высылать вам дневники. Четыре недели назад я проходила ваш тренинг. Вес до тренинга был 108 кг, сейчас — 87 кг, хочу весить — 80 кг. За последнюю неделю я стала стройнее почти на 3 кг. Конечно, хочется достигнуть большего результата, но все сразу не делается, все еще впереди, я так думаю. Надо стремиться хотеть этого. Двигаться стало намного легче, как будто сняла очень тяжелый рюкзак. Недели через три буду порхать как бабочка.

Правило кастрюльки соблюдаю всегда. Что касается раздельного питания, то стараюсь придерживаться, но иногда приходится питаться тем, что есть. Но мясо и рыбу я уже никогда не ем с хлебом. Вот с супами не получается, там участвует и мясо, и картофель, но на такое блюдо у меня уже нет такого аппетита, какой был до тренинга. Так как внутренне я понимаю, что мне не на пользу, а

до нашей встречи с Вами я ела все и не задумывалась. Так что перемены в моей жизни большие. Но многое еще впереди.

За неделю набрала 21 очко, всю неделю была Умной кошкой, и всегда буду стараться оставаться ею. Пользуюсь настроем на новый образ жизни ежедневно, в основном перед сном. Пользуюсь хорошо, потому что чувствую себя прекрасно: бодрой, здоровой. Постоянно мысленно сравниваю, как чувствовала себя после еды с другим образом жизни, и как сейчас.

Отношусь спокойно к соленой пище, хлебу, сладостям, мучным изделиям, алкогольным напиткам. Сладость и мучные изделия, которые раньше так любила, стараюсь вычеркнуть из своей жизни, так как считаю, что они наносят вред здоровью и весу. Если раньше я и дня не могла прожить без сладостей, они были как наркотик для меня, то вчера мне предложили шоколадные конфеты, я посмотрела на них, и мысленно сказала себе: «Эта гадость вредит моему организму!» — И отказалась. Подружка очень удивилась моему отказу.

Чувствую, что внутри меня еще иногда происходит сложный процесс, мой организм все еще взвешивает и перепроверяет, но я знаю, что одержу победу. И будет победа духа над плотью. И считаю, что правильно делаю, что изменяю себя в борьбе за здоровый образ жизни. Пребывание на кухне, в магазине — самочувствие прекрасное. Мой муж стал питаться здоровой пищей, т.е. раздельно. Дети уже взрослые. Мне теперь легко и хорошо. Жаль, что я не знала всего раньше.

Полным людям можно помочь, если они сами хотят измениться. Не все хотят менять образ жизни, таким людям никто не сможет помочь. Надо хотеть. Мое отношение к ним можно выразить словами: «Не ведают, что творят!» Считаю, что помочь им можно путем разъяснения правильных стратегий питания, помогая им избавиться от вредных привычек, как делаете Вы на тренинге и пишете в своей книге. Необходимо обучать людей культуре питания, начиная с каждой женщины, каждого мужчины, каждого младенца. Другого способа я не вижу.

Самочувствие прекрасное и стараюсь всегда так жить, так питаться и всегда использовать Правило кастрюльки. Считаю, что, действительно, Умная кошка не будет есть все подряд сразу, она очень разборчива, и я буду, как бы подражать ей. Считаю, что Правило кастрюльки — замечательная стратегия. Взаимоотношения с родственниками и друзьями сложные, так как стараюсь быть независимой, у меня свой образ жизни, у них — свой. Некоторые, конечно, понимают справедливость этих положений, но слишком ленивы, чтобы изменить свою жизнь в лучшую сторону.

Я стала меньше раздражаться по пустякам, у меня меньше болит голова, что сейчас сварить, а что завтра. Что значит правильное питание! Хожу в библиотеку. Очень много прочитала книг о правильном питании. Все эти книги — умные. Но я и раньше читала, и... не хотела меняться. Сейчас я хочу. После тренинга что-то во мне изменилось. Теперь я книги также воспринимаю по-другому, как будто спала пелена с глаз. Спасибо вам.

С уважением, Елена С.



Уважаемый Читатель! Буду признателен, если и вы поделитесь результатами. Контактные данные есть на сайте.

*Павел Барабаш*

Мои сайты: [www.barabash.pro](http://www.barabash.pro)  
[www.mynlp.ru](http://www.mynlp.ru)

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Амосов Н. Раздумья о здоровье. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
2. Андреас С., Андреас К. Сердце мозга. — М.: МООПД, 1993.
3. Барабаш П. Брось курить сейчас. Тренинг по избавлению от табачной зависимости. — СПб: Крылов, 2007.
4. Барабаш П. Брось курить. НЛП-тренинг. — СПб: Питер, 2009.
5. Барабаш П. Правило кастрюльки. — Хабаровск: «Хворов», 2008.
6. Барабаш П. Стань стройным за месяц. НЛП-тренинг. — СПб.: Питер, 2009.
7. Берг К. Желаемого веса можно достичь. — М.: СП «Интерэксперт», 1993.
8. Брэгг П. Чудо голодание. — М.: Молодая гвардия, 1989.
9. Брэгг П. Здоровье и долголетие. — М.: Грэгори, 1997.
10. Бейли К. Стройный или толстый. — М.: Крон-Пресс, 1995.
11. Все о вегетарианстве. /Медкова И.Л. и другие. — М.: Экономика, 1993.
12. Даймонд Х. и М. Что есть, когда есть, сколько есть. — М.: Крон-Пресс, 1995.
13. Хей Л. Как исцелить свою жизнь. — М.: Кокон, 1993.
14. Хей Л. Путь к здоровой жизни: Пер. с англ. — М.: Олма-Пресс, 1988.
15. Цельтнер Р. Раздельное питание. — М.: Сигма-Пресс, 1997.
16. Шаталова Г. Выбор пути. — М.: «ЕЛЕН и К», 1996.
17. Шелтон. Г. Натуральная гигиена. — С-Пб.: ТОО «Лейла», 1993.

*Научно популярное издание*

ПАВЕЛ БАРАБАШ

# **СТАНЬ СТРОЙНЫМ И ЖИВИ ДОЛГО**

---

**ПРАВИЛО КАСТРЮЛЬКИ  
И ДРУГИЕ СТРАТЕГИИ ПИТАНИЯ**

Макет книги, рисунки

*П.И.Барабаш*

Подписано в печать 31.03.16.  
Формат 60x90/16. Усл. п. л. 10,5  
Тираж 200 экз.

Издательство «Барабаш»  
[www.barabash.pro](http://www.barabash.pro)

Отпечатано в типографии «ИП Шевченко А.В.»  
680000, г. Хабаровска, ул. Карла Маркса, 59

Павел Иванович Барабаш — психолог, тренер, автор книг



Данная книга содержит описание практик, направленных на развитие навыков рационального питания. Правило кастрюльки и другие стратегии помогут вернуть телу стройность и здоровье.

Если **НЕЛЬЗЯ** съесть **СМЕСЬ** из продуктов,  
то их нельзя **ЕСТЬ** и по отдельности  
**СРАЗУ** за один прием пищи!

*ПРАВИЛО КАСТРЮЛКИ*

ISBN 978-5-9906014-0-6



9 785990 601406

[www.barabash.pro](http://www.barabash.pro)