

Оглавление

<i>Предисловие</i>	5
Глава 1. Миф о «совершенстве»	11
1. Социальный отбор	11
2. Мифы о снижении веса	14
3. Тип тела. Доминирующие мнения	19
4. Естественный баланс	20
5. Здоровый человек — нормальный вес	22
6. Как очистить ваше тело	24
7. Регулирование веса — это естественный процесс	25
Глава 2. Что приводит к ожирению	29
1. Разум, а не материя	29
2. Химическое оружие	31
3. Цветной яд	33
4. Вкус жира	35
5. Нет бесплатным обедам!	37
6. Сладкая отравка	39
7. Сладкая ложь, горькая правда	42
8. Здоровье маслом не испортишь	47
9. О достоинствах кокосового масла	50
10. «Хорошие» и «плохие» растительные масла	52
Глава 3. Неизвестные подробности	55
1. Динамическая энергия	57
2. Пищеварение — основа существования	58
3. Лимфа — природный очиститель	63
4. Толстый кишечник. Когда забивается «канализационный коллектор»	67
5. Почки. За каменной стеной!	69

Глава 4. Большая тройка	75
1. Дьявольская тройца	76
2. Печень — природный фильтр	79
3. Печень — природная печка	82
4. Рак. Токсичные клетки	85
5. Насыщение ядами	89
6. Вся правда	97
7. Эмоциональная память	99
8. Эмоциональные токсины	103
Глава 5. Биологическое оружие	105
1. Лекарства. Исцеление или болезнь?	105
2. Мифическая чудо-пилюля	111
3. Никакое чудо не исцелит	117
4. Гормоны голода	119
5. Сделать тучным может стресс	122
6. Аппетит. Ключ ко всем замкам	125
7. Ожирение. Столовые приправы	128
Глава 6. Хирургическое вмешательство: смертельно опасный ремонт?	131
1. Отрезать и зашить	131
2. Возвращение к варварству	135
3. О прибылях и мошенниках	138
4. Морбидное ожирение и тяга к продуктам	145
5. Почему бы не послушать природу?	150
Глава 7. Правда о сахаре	155
1. Сахарозный шок	155
2. Фруктоза. Кукурузное надувательство	161
3. Что такое HFCS?	162
4. Почему HFCS — это сладкая беда?	163
5. Этикетки. Сладкий обман	168
Глава 8. Как черное сделать белым	175
1. Миф о холестерине	175
2. Что такое воспаление	179

Глава 9. Мастера-наладчики	189
1. Ферменты — природные катализаторы	189
2. Правда ли, что сырое полезнее?	196
3. Питание по принципу радуги	201
Глава 10. Как нужно очищаться	205
1. Болезнь. Когда нет сил приспособливаться	205
2. Как восстановить равновесие	208
3. Питание	217
4. Интересные факты о еде	223
Глава 11. Час расплаты	239
1. Отдохните и восстановите силы	239
2. Лептин. Полуночный голод	241
3. Грелин разжигает аппетит	243
4. Расплата за недосыпание	244
5. Жить нужно по биологическим часам	246
Глава 12. Заряжайтесь энергией и не тратьте ее на упражнения	251
1. Зачем нужны упражнения?	251
2. Не перестарайтесь	255
3. Используйте интервальные тренировки	258
4. Советы по выполнению физических упражнений	262
5. Как уберечься от «засухи»	264
6. Жизненные энергии	267
7. Физические упражнения и тип тела	272
8. Гармонизация разума и тела	275
Глава 13. Бремя наследия	277
1. Многоликость детского ожирения	278
2. Медиа и телевидение: взвешивайтесь и следите	285
3. Другие факты о детском ожирении	289
<i>Об авторе</i>	297

Предисловие

Если вы перепробовали все известные диеты, препараты и проштудировали посвященную теме похудения литературу, то, возможно, уже не видите никакого смысла делать еще одну попытку. Но, может быть, вы все еще испытываете искушение поддаться пропагандистским призывам поручить заботу о своем здоровье и весе экспертам по питанию, инструкторам фитнеса, врачам и фармацевтам. Все они чрезвычайно заинтересованы — в первую очередь материально — в том, чтобы оказавшиеся в трудном положении люди вроде вас поверили их рекламным обещаниям.

Но ни в одном руководстве по похудению ни слова не сказано о том, что избавление от лишнего веса — это один из способов исцеления. Вопреки навязанному еще в детстве мнению о невозможности выздоровления без рецептов, таблеток и хирургического вмешательства, жизненный опыт поколений свидетельствует об ином.

Прибегая к медикаментозным средствам снижения веса, вы вручаете себя специалистам, шарлатанам и даже сомнительным интернет-ресурсам. Но если задействовать внутреннюю энергию, то вы перестанете зависеть от помощи извне. И каждый, кто испробовал такой подход, скажет, что он работает.

Если снижение веса — осознанный и активный выбор, значит вы готовы стать хозяином своего здоровья. Это полное и окончательное признание того факта, что только вы сами — и никто другой — наделены силой, способной исцелить себя.

Далее мы обсудим естественный способ снижения веса — без глотания таблеток, без строгих или

модных диет, подсчета калорий или изнурительных аэробных упражнений. Человек — удивительно точный механизм, которому для бесперебойной работы нужно все время находиться в состоянии равновесия или гомеостаза.

Потребность в нем столь велика, что тело готово даже изменить форму, чтобы приспособиться к насилию и выжить.

Самая большая угроза балансу — пагубные привычки, неумеренный образ жизни, хронический стресс, постоянное возбуждение чувств и эмоций. И это лишь некоторые состояния, разрушительному воздействию которых мы себя подвергаем, рискуя своим здоровьем.

Подобные вредоносные факторы неизбежно приводят к интоксикации. В этой книге мы увидим, как жировая ткань защищает от психологических и эмоциональных ядов. Кроме того, мы узнаем, почему у одних людей организм отвечает на эти факторы набором веса, а у других развиваются рак или гипертензия.

Мы рассмотрим, как неразумные привычки и повседневные решения провоцируют наше тело, выводя из строя ферменты, гормоны, нейротрансмиттеры, пищеварение и иммунную систему. Мы сами доводим себя до болезней и ожирения, но виним во всем «генетическую предрасположенность».

Хорошая новость в том, что миллионы лет эволюции наделили наше тело высшей логикой и мудростью. Но нам нужно создать условия, позволяющие телу функционировать так, как задумано природой.

Избыток веса или ожирение приводят к дистрессу. Но в то же время человеческое тело обладает поразительной жизнестойкостью. Поэтому, невзирая

на насилие, которому мы его подвергаем, всегда есть возможность вернуться к нормальному состоянию, восстановить биохимический баланс и достичь своего оптимального веса.

Иногда для этого нужно совсем немного. А знаете ли вы, что неторопливое, вдумчивое пережевывание пищи является простейшим, но чрезвычайно эффективным средством снятия стресса и, соответственно, избавления от лишнего веса? Или что прошлые травмы и другие эмоциональные токсины, которые в буквальном смысле хранятся в клетках тела, способны привести к ожирению?

Увы, мы часто не в состоянии понять простую истину: когда разум и тело находятся в гармонии с собой и окружающим миром, человек становится счастливым и здоровым, а его вес нормализуется.

Людей, которые осознают эту потрясающую силу внутри себя, постепенно становится больше. Они дают ей полную волю, чтобы вернуться из патологического состояния морбидного ожирения к оптимальному весу.

Это удивительное путешествие сможет совершить каждый, если поймет, почему правильное питание, полноценный ночной сон и физическая активность, — от чего мы так бездумно отказываемся, — являются самыми лучшими способами, помогающими вымыть из организма токсины, восстановить баланс ферментов и гормонов и быть здоровым.

Позвольте сформулировать эту мысль немного иначе. Если конвенциональная, или базирующаяся на доказательствах, медицина на самом деле является панацеей, как нас пытаются в этом убедить, тогда почему во всем мире так стремительно раздуваются бюджеты систем здравоохранения? Почему две тре-

ти американцев страдают от избыточного веса или ожирения и их число неуклонно растет? И почему так много таблеток для похудения и «чудодейственных препаратов» от ожирения исчезают с рынка по распоряжению федеральных властей?

По данным центров по контролю и профилактике заболеваний, у среднего американца 10 килограммов лишнего веса. Если тенденция последних 30 лет сохранится, то, по оценкам исследователей, к 2030 году избыточный вес будут иметь 86% взрослых американцев, а к 2048 году *у каждого взрослого американца* диагностируют, по меньшей мере, умеренную избыточность массы тела.

Ожирение — не просто опасное для жизни заболевание. Помимо прочего, оно очень дорого обходится в финансовом отношении. Как показывает статистика, люди с избыточным весом ежегодно тратят на лекарства в среднем на 1400 долларов больше, чем люди с нормальной массой тела.

Ожирение увеличивает расходы на лечение недугов, непосредственно связанных с этим состоянием, — диабета, болезней сердца, а они широко распространены среди тучных людей.

Что касается национального бюджета, то, по данным за 2009 год, на лечение сопутствующих ожирению заболеваний уходит 9,1% всех расходов на медицину против 6,5% десять лет назад. За тот же период заболеваемость ожирением выросла на 37%.

Общая сумма бюджетных расходов на борьбу с ожирением за минувшие 10 лет удвоилась и достигла 147 миллиардов долларов, выйдя на четвертое место после сердечно-сосудистых заболеваний, рака и диабета. Кстати, последний обошелся налогоплательщикам в 190 миллиардов долларов. По

оценке Рида Таксона из «United Health Foundation», к 2018 году медицинские затраты, связанные с последствиями ожирения, достигнут ошеломляющей цифры — 344 миллиарда долларов.

Но если мы станем прислушиваться к советам матушки-природы, а не традиционной медицины, то перестанем кормить врачей, больницы и фармацевтические компании, готовые превратить нас в ходячие химические лаборатории.

Настроившись на свою внутреннюю мудрость и действуя сообразно плану, тщательно составленному для нас природой, мы исцелим себя сами.