

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

<i>Худеть или не худеть? Вот в чем вопрос</i>	5
---	---

ГЛУПОСТЬ № 1

<i>Это все наследственное, мне никогда не похудеть, у нас кость широкая</i>	11
1. ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА	11
2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ ОЖИРЕНИЯ	17
3. АНОРЕКСИЯ И БУЛИМИЯ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ МЕДИЦИНЫ	22
4. КОРРЕКЦИЯ ВЕСА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ МЕДИЦИНЫ	27
5. ЭФИРНОЕ МАСЛО В МЕДИЦИНЕ	33
6. ОТВЕТ ОРГАНИЗМА НА СТРЕСС	38

ГЛУПОСТЬ № 2

<i>Это у меня гормональный сбой, вот я и толстая</i>	45
1. ЧТО МЫ ЗНАЕМ О НЕНАВИСТНОМ ЖИРЕ	45
2. ЛИШНИЙ ВЕС И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА	51
3. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ БЕЗ ЭЗОТЕРИКИ И ЧЕРНОЙ МАГИИ	56
4. ПСИХОЗ ПОХУДЕНИЯ	67

ГЛУПОСТЬ № 3

<i>Изнуряющие тренировки</i>	75
1. СТАТУС-КВО СОБСТВЕННОГО ТЕЛА: ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ИЗМЕНЕНИЯМ	75
2. ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ: ВРЕД ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ИЛИ САКРАЛЬНЫЕ ТАЙНЫ? ..	81
3. ПРАВИЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ. С ЧЕГО НАЧАТЬ?	86

ГЛУПОСТЬ № 4

<i>Для коррекции фигуры пробовать все, что рекламируют</i>	93
1. КАК НЕ ПОПАСТЬ НА УДОЧКУ ШАРЛАТАНОВ	93
2. ПИТАНИЕ И СПОРТ В РАЗНОМ ВОЗРАСТЕ	96
3. МИФЫ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ	100

ЗАКЛЮЧЕНИЕ	107
-------------------------	-----

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

*Величины суточных энергетических потребностей
для взрослого человека* **109**

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

*Содержание минералов и микроэлементов
в продуктах питания* **112**

ПРИЛОЖЕНИЕ № 3

Противопоказания к применению эфирных масел **115**

ВВЕДЕНИЕ

Худеть или не худеть? Вот в чем вопрос

В последнее время СМИ впадают в две крайности. Первая крайность заключается в агрессивном навязывании стройности как неотъемлемой части счастливой и успешной жизни. Читая статьи адептов здорового образа жизни, женщина узнает, что иметь несколько лишних килограммов — просто преступление. У тебя слегка округлившийся животик и размеры, чуть превышающие стандартные 90–60–90? Всё, ужас-ужас! Ты не сделаешь карьеру, тебя не возьмут замуж (или бросят), друзья от тебя отвернутся, а соседи не поймут. Изгой практически.

Бедных читательниц накрывает удушливой волной чувство вины, и это не дорога к здоровому образу жизни, а первый шаг к неврозу. И этот шаг практически сделан. Отсюда, от навязанных стереотипов, начинается психоз стройности, который граничит с крайним физическим истощением. Несчастливая женщина с остервенением начинает избавляться не только от лишней жировой ткани, но и от мышечной. Это не делает ее здоровой, так как недостаточность мышечной

массы негативно сказывается на иммунитете и на состоянии сердечно-сосудистой системы.

Вторая крайность заключается в том, что ожирение представляется достоинством. СМИ организуют различные флешмобы, где женщины с разной степенью ожирения позируют в купальниках. Все это торжество нездоровья проходит под девизом «а нас любят такими, какие мы есть». Избыточная масса тела тоже не является показателем здоровья. Лишний вес повышает риск болезней суставов, диабета, некоторых видов онкологии и других неприятностей.

Крайности — всегда плохо. Фанатизм никогда не приводит ни к чему хорошему. Как говорил писатель Михаил Веллер¹: «Добрые дела фанатика имеют злые результаты». Так что просто запомните: без фанатизма.

Универсальным маркером веса принято считать такой показатель, как индекс массы тела (ИМТ). Достаточно избитая формула, которая отражает соотношение массы тела в килограммах к квадрату роста человека в метрах:

$$\text{ИМТ} = m (\text{кг}) / \text{рост}^2 (\text{м})$$

Однако следует помнить, что данный показатель отражает физическое состояние здоровья и количество лишних килограммов весьма условно. Например, если спортсмен-культурист ростом 1,75 м и весом под 100 кг попробует применить эту расчетную формулу к себе, то показатель ИМТ сообщит ему, что он попал в группу с высоким риском ожирения. Хотя его тело — сплошной мышечный рельеф с минимальным количеством жировой ткани.

1 Веллер М. Приключения майора Звягина. — М.: АСТ, 2005.

Худеть или не худеть? Вот в чем вопрос

А вот история, которая произошла со мной, Семеном Лавриненко.

Ко мне на консультацию пришла юная стройная девушка. В свитере и брючках она выглядела весьма подтянутой и привлекательной. Однако, когда девушка осталась в купальнике, картина резко поменялась. Передо мной стояло изможденное создание с обвисшей сероватой кожей и торчащими костями.

Сделав биоимпедансный анализ структуры тела, я обнаружил большой недостаток активной клеточной и мышечной массы, а также большое количество внеклеточной и внутриклеточной жидкости. А это говорило о серьезных нарушениях здоровья.

Потом девушка рассказала, что в связи с подготовкой к сессии очень долгое время питалась только макаронами и вареной картошкой. Некогда было готовить, да и денег особо не было. Высокий уровень гормонов стресса и юный возраст не позволили лишним килограммам прочно обвить талию и бока. Однако питание с большим количеством углеводов, увы, испортило структуру тела.

Отсюда вывод: важен не столько вес, сколько структура тела. Структура тела определяется с помощью специального прибора — биоимпеданса. Он должен быть практически в любом уважающем себя спортивном клубе. Важный показатель — соотношение мышечной и жировой массы.

Для субъективной оценки собственного состояния в принципе можно ориентироваться на ИМТ. Только нужно помнить, что ИМТ зависит и от возраста, так как соотношение мышечной и жировой массы все-таки меняется, и мы должны это учитывать.

Соотношение возраста и ИМТ представлено в таблице ниже:

Категория	ИМТ до 30 лет	ИМТ до 50 лет
Дефицит массы тела	Менее 18	Менее 19
Норма	18–24,9	19–25,9
Избыточная масса тела	25,0–29,9	26,0–30,9
Ожирение I степени	30,0–34,9	31,0–35,9
Ожирение II степени	35,0–40,0	36,0–41,0
Ожирение III степени	Более 40,0	Более 41,0

И конечно, вы должны понимать простую вещь: если вы не занимаетесь спортом, высокий показатель ИМТ не взялся из ниоткуда. Это звоночек. Если вы весите 100 кг при росте 1,6 м, то, конечно, это не мышечная масса. Это признаки ожирения.

Такой маркер, как окружность талии, тоже учитывается врачами для оценки здоровья. По объему талии можно спрогнозировать риск возникновения инфаркта, инсульта, сахарного диабета и других неприятных сюрпризов. Риск возникновения заболеваний появляется, если объем талии:

- у мужчин — больше 102 см;
- у женщин — больше 88 см.

Отвечая самому себе на вопрос, худеть или не худеть, можно для начала сделать следующее:

- 1) вычислить собственный ИМТ;
- 2) сделать биоимпедансный анализ структуры тела;

Худеть или не худеть? Вот в чем вопрос

з) измерить окружность талии.

Это будет субъективный, но достаточно информативный показатель, что делать дальше. И еще о важном:

1. Небольшое увеличение веса с годами — это нормально.
2. Ожирение — это системное заболевание, корни которого уходят в дисбаланс потребляемых и потраченных калорий.
3. После 40 лет нужно посетить хорошего эндокринолога для проверки гормонального статуса организма. С возрастом происходят изменения в соотношении гормонов (например, снижение синтеза тестостерона), что приводит к увеличению жировой массы.
4. Важнее всего не вес, а композиция тела.
5. Правильное питание должно быть безопасным, индивидуальным, постоянным и адекватным вашему образу жизни.
6. Резкая потеря пары килограммов после изнурительной тренировки — это не то, что вы подумали. Это вы только согнали лишнюю воду.

Так что подходите к здоровому образу жизни взвешенно и, самое главное, без фанатизма! Критически относитесь к глянцевым инсинуациям относительно волшебных таблеток для похудения, быстрым и модным диетам и другим диетологическим глупостям, о которых мы подробно расскажем в этой книге.

ГЛУПОСТЬ № 1

Это все наследственное, мне никогда не похудеть, у нас кость широкая

1. ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

Худеть — и никаких гвоздей, вот лозунг мой! Именно с таким настроением большинство бросается в бой с лишним весом. Уж больно радужные картины «красивой себя» встают перед глазами. И духовные скрепы мерещатся за горизонтом, и, как говорила героиня фильма «Девчата», «мужики сами собой в штабеля укладываются».

Будоражит наше воображение эта картинка, не дает уснуть и сладко щекочет душу. Кажется, что это так просто — похудеть. Всего-то нужно... не есть. Да-да, почему-то большинство адептов борьбы с лишним весом считают, что нужно всего лишь снизить калорийность питания. Всего делов-то. Меньше ешь, больше двигаешься. Любой справится. И понеслось: строгие диеты, спорт до изнеможения, отказ от привычного рациона питания. Ну и как следствие — хронический колит, нарушение обмена веществ, высокая раздражительность,

потеря работоспособности. И это вместо духовных скреп и мужских штабелей вдоль обочины дорог.

Почему такая несправедливость? Вот же, старалась, во всем себя ограничивала. А вместо желанного результата получила только ухудшение настроения и проблемы со здоровьем. Что было не так?

А все не так. Если вы решили, что похудеть можно с помощью жестких диет и изнуряющих физических нагрузок, то все не так.

Наш организм — это не мешок с отдельными функциями. Это функциональная система. Система! Еще выдающийся советский физиолог П.К. Анохин это убедительно доказал². Недаром же в Москве в его честь улицу назвали. Так вот в системе все взаимосвязано. И внешние, и внутренние сигналы. Система, если хотите, больше напоминает меланжевую нить — все цвета перемешаны, непонятно, когда заканчивается один цвет и начинается другой.

Психическое и физическое в нашем организме переплетено очень тесно. И, решив худеть, невозможно игнорировать свое эмоциональное состояние. Вернее, игнорировать можно, но тогда результат будет прямо противоположный. Вместо стройной прекрасной феи вы получите злобную, сухую, палкообразную зануду. А вам это надо? К такому результату стремились?

Лишние килограммы не выросли за одну ночь. То, что сейчас мягко обволакивает ваши филейные части, есть результат стиля питания. Стиля! А стиль питания есть отражение душевного состояния человека, его эмоциональных потребностей.

2 Анохин П.К. Теория функциональных систем. — М.: Наука, 1980.

Когда ребенок только рождается, его основная жизненно важная функция — прием пищи. Именно удовлетворение чувства голода дает ребенку ощущение любви и безопасности.

Смотрите сами: во время кормления малыш чувствует теплое тело матери, ощущает ее заботу. Таким образом получается, что чувство любви, защищенности и сытости в переживаниях младенца остаются нераздельными.

Ребенок вырастает, а эти понятия продолжают сосуществовать у него в подсознании единой скульптурной группой. И получается совершеннейший парадокс. Человек хочет любви, а идет к пластическому хирургу на липосакцию, чтобы стать стройным. Стройного-то его точно любят! Хочет защищенности, а налегает на пирожные с кремом, ибо ему кажется, что, став больше, значительнее, он сможет за себя постоять и не будет никого бояться. Хочется заметить, что все эти процессы происходят бессознательно. Попробуйте сказать любителю сладких тортиков с третьей степенью ожирения что-то там про защищенность. Да он взлетит на реактивной метле высоко вверх и будет метать молнии на вашу голову. Он просто любит их, эти тортики! А вы ничего не понимаете. А то, что толстый — так у них в роду все толстые. Это просто кость широкая, это наследственное.

И тут начинается самое интересное, потому что нет такого медицинского термина, как «широкая кость». Нет термина, который подразумевал бы генетически обусловленную полноту. А широкая кость есть не что иное, как пищевые привычки родом из детства. Определенный стиль питания. Итак, ваша широкая кость или, как правило, ожирение третьей или четвертой степени обусловлено следующими пищевыми привычками.

1.1. НА ЛЮБЫЕ ПОТРЕБНОСТИ РЕБЕНКА РОДИТЕЛИ ОТВЕЧАЮТ ПРЕДЛОЖЕНИЕМ ПИЩИ

Знакомая картина, не правда ли? Ребенка что-то беспокоит, или ему страшно, он хочет эмоционального контакта с матерью, а вместо этого получает еду. И психодинамически у него закрепляется: проявление любви, защита от негативных эмоций и поступление калорий тесно связаны. Более того, бесконечное предложение пищи на любые детские потребности задерживает развитие двигательной и познавательной активности.

У таких людей часто наблюдается тесная взаимосвязь с матерью, прямая зависимость от маминого настроения, мнения, эмоционального состояния. Вырастая, такой человек бессознательно ставит знак равенства между любовью и едой. А так как при созависимости всегда есть проблемы с самооценкой, человек компенсирует недостаток любви и уверенности в себе привычным способом — потреблением пищи.

1.2. РОДИТЕЛИ ВСЕГДА ЗАСТАВЛЯЛИ ДОЕДАТЬ ДО КОНЦА ВСЕ, ЧТО ЛЕЖИТ НА ТАРЕЛКЕ

Вот это самое настоящее пищевое насилие. Именно отсюда могут расти ноги анорексии и булимии, о чем мы подробно поговорим в главе «Анорексия и булимия... как они есть». Мало того, именно эта родительская установка заставляет ребенка, а потом и взрослого, переедать. Вот уже и не хочется, а надо. Почему надо, кто сказал, что надо? А никто. Наше бессознательное. А уж сознание постарается, объяснит вам, гагарам, почему тарелка должна оставаться чистой. И что люди старались, готовили, если все не съесть, то они могут

подумать, что вам не вкусно. И вообще, остался один кусочек, ну не выбрасывать же?

Эти установки имеют, ко всему прочему, исторические корни. Наша страна пережила в XX веке три войны плюс перестройку 1990-х. В то время достаточное количество еды действительно означало биологическое выживание. Стереотип поведения закрепился в нескольких поколениях, наложил отпечаток на отношение к еде даже у тех, кто не сталкивался с войнами и перестройками напрямую.

Однако привычка доедать до конца и принуждать к этому других осталась.

Следует отметить, что у многих людей с разной степенью ожирения наблюдается высокая личностная тревожность, которая является предтечей повышенной чувствительности к стрессовым воздействиям. Люди с лишним весом реагируют на стресс инфантильно, по-детски.

Как такие товарищи утешались в детстве, если у них были неприятности? Как реагировали на отсутствие защищенности? Правильно, едой. И получается замкнутый круг. Чем больше я тревожусь — тем больше налегаю на еду.

Есть еще один психологический механизм защиты, который часто встречается у полных людей — отрицание самой проблемы лишнего веса. Я этого не замечаю, значит, этого и нет. Привет тебе пламенный, Фрейд Зигмунд Яковлевич, за теорию психологических защит.

И тут рождаются эти «замечательные» флешмобы под условным названием: «Я не толстая, это вы ничего не понимаете в красоте». Полные девушки наперебой рассказывают истории, как они потолстели, но их все равно любят близкие люди, и какие они красавицы, и что это очень пикантно — иметь живот беременного бегемотика в 25 лет. Выкладывают свои

фото в соцсетях, участвуют в фотосессиях для глянцевого издания с посылом: «Посмотрите, какая я молодец! И как прекрасно иметь третью степень ожирения».

С таким же успехом можно организовать флешмоб под названием «Кариес — это прекрасно». С таким же эффектом можно хвастаться и немытыми волосами, и отсутствием маникюра. А что? Зато естественно.

Нет, ничего не получается из этих фотосессий, на которых наблюдается бочкообразное заплывшее тело. Ибо уже давно всем понятно: толстый равно больной. Толстый — и проблемы с сердечно-сосудистой системой, диабет, эндокринные нарушения не за горами. И точка. И, чаще всего, человек толстый, потому что ленивый.

Это, конечно, проще всего — находить объяснение, подавлять, отрицать. Но гораздо эффективнее посмотреть правде в глаза, увидеть причины, по которым вес далек от идеала, и начать действовать. И самый первый шаг — столкнуться лицом к лицу с собственными психологическими защитами, поблагодарить их за службу и заменить их более адекватными.

Совсем без психологических защит мы не можем, как не можем ходить голыми на морозе. Это особенность нашей психики. Но, к примеру, сублимация — она намного эффективнее. Эта защита строится на том, что все те проблемы, горести, тревоги и страхи, которые мы раньше заедали, теперь используем в качестве топлива для нашей деятельности. То есть не заедем негативную энергию, а перенаправим. В творчество, например.

2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ ОЖИРЕНИЯ

Справедливости ради надо сказать, что даже распространенные негативные пищевые стереотипы детства могут привести к ожирению у одного человека и совершенно не подействовать на другого. Иногда основанием для ожирения служат привычки, выработанные позже, уже во взрослом возрасте. Чаще всего при отсутствии голода к еде прибегают в качестве компенсации.

2.1. ЕДА КАК КОМПЕНСАЦИЯ НИЗКОЙ САМООЦЕНКИ

Когда человеку кажется, что он неценен, когда ему кажется, что он некрасив, глуп и недостойн уважения, ему, конечно, хочется «закусить горькую пилюлю». Ситуация хронической тревожности, в которой пребывают люди с низкой самооценкой, пробуждает в них оральные потребности, которые приводят или к постоянной еде, или к курению. Еда в данном случае играет роль замещающего удовлетворения.

2.2. ЕДА КАК ИМПУЛЬСИВНОЕ ДЕЙСТВИЕ

Страх, гнев, подавленная агрессия, чувство одиночества — все это может быть поводом для так называемой импульсивной еды. Когда человек ест, практически не замечая этого: проходя мимо буфета, может стащить пачку сухариков, а глядя в телевизор, в один присест расправиться с тортиком. И самое удивительное, даже не заметить этого! Только потом будет бесконечно удивляться, откуда взялись лишние 15 килограммов!

2.3. ЕДА КАК ЗАМЕЩЕНИЕ УДОВОЛЬСТВИЯ

Когда у человека слишком мало позитивных эмоций, он инстинктивно пытается их получить любым способом. Как-то компенсировать собственные серые будни. И самым доступным вариантом становится еда. При этом еда сладкая, жирная (сочетание сахара и жира прекрасно снижает тревожность), обильная. Кстати, если вам кажется, что в вашей жизни слишком мало радостей, то это повод задуматься о собственном психологическом здоровье и обратиться к хорошему психологу, ведь это может быть симптомом депрессии.

И не надо все сваливать на пресловутое «кому сейчас легко». Человек всегда испытывает маленькие радости: посмотрел интересный фильм, порадовался пятерке сына, водитель троллейбуса чуть подождал, и ты успел запрыгнуть — красота!

Если же радости, даже маленькие, обходят вас стороной, а единственный позитив — вкусная еда, то есть повод всерьез задуматься о своем психологическом благополучии.

2.4. ЕДА КАК СНИЖЕНИЕ ТРЕВОГИ

В нашем организме есть две системы: симпатическая и парасимпатическая. Одновременно они работать не могут, действуют, что называется, на «противовесе». Симпатическая отвечает за возбуждение. Когда она работает, кровь приливает к голове, сердцебиение учащается, давление повышается, кулаки сжимаются — к бою готов!

Парасимпатическая отвечает за расслабление. Когда работает она, давление падает, кровь отливает от головы, вы расслаблены и умиротворены. Когда вы поели, да еще много

2. Психологические причины ожирения

и вкусно, кровь приливает к желудку, сердце наполняется сладкой истомой, вы расслабляетесь, мир уже не кажется вам таким опасным.

Получив положительное подкрепление снижения тревожности в виде сладких булочек, ваше бессознательное, ведомое биологическими инстинктами, только и будет, что сладко нашептывать вам в уши: «Ну, давай, еще кусочек, от одного лишнего тортика ничего не случится». И вы будете подчиняться, ибо выигрыш — снятие тревожности — слишком велик, чтобы обращать внимание на какие-то килограммы.

Бывает еще много различных психологических причин лишнего веса. Например, человек, которого не уважают в семье, притесняют, унижают, неосознанно больше ест, чтобы набрать вес и казаться больше, значительнее. Дочь, буквально задушенная материнской гиперопекой или, наоборот, бесконечными запретами, хочет отгородиться от внешнего мира с помощью «жировой прослойки».

То есть в любом случае человек с лишним весом должен уяснить: он ест много не просто так, еда и, как следствие, лишние килограммы для чего-то ему нужны. И подходить к снижению веса лучше всего не биологически, а системно. То есть необходимо учитывать как биологические, так и психологические факторы.

Большинство, решив приобрести правильные пищевые привычки (заметьте, не сесть на диету, а приобрести привычки), с места в карьер бросаются на лишние килограммы, как на амбразуру. И срываются буквально через две недели, а то и через несколько дней. Ведь привычка — основа поведенческих реакций, и это хорошие новости! Поведение — это навык, а любой навык мы тренируем, изменяем и улучшаем. Главное, подойти системно и грамотно к процессу.

Каковы же основные причины неудач при биологическом подходе, когда вы не обращаете внимания на психическое?

2.5. ИГНОРИРОВАНИЕ БАЛАНСА НАСЛАЖДЕНИЯ

Самая распространенная ошибка. Считать калории — занятие часто бессмысленное. Вернее, обращать внимание только на калории не имеет никакого смысла. Если бы речь шла только о калорийности, то, скорее всего, два-три стакана подсолнечного масла обеспечили бы дневной рацион. Но сколько вы протянете на таком питании? И сейчас речь даже не о том, что ваша поджелудочная объявит забастовку такому источнику получения калорий. Речь о том, что вы очень скоро от тоски будете иметь такое лицо и настроение, словно похоронили всех родственников. Ибо, кроме калорий, пища должна приносить удовольствие. Безвкусная пища вызывает апатичность, хроническую усталость, снижает эмоциональный настрой. А если вы имели психологические проблемы до того, как решили начать эксперименты с собственным здоровьем, то при отсутствии вкусовых ощущений и удовольствия от приема пищи эти проблемы могут достигнуть вселенских масштабов. Простая хандра может запросто перерасти в депрессию, а легкий невроз — в тяжелое нервное расстройство.

Так что, как бы вы ни меняли пищевые привычки, еда должна быть вкусной и приносить удовольствие.

2.6. ИГНОРИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Если вы находитесь в состоянии хронического стресса, депрессии, то, прежде чем менять привычки, нужно привести в порядок собственное эмоциональное состояние. Дело

в том, что при хроническом стрессе у большинства наблюдается так называемое импульсивное переедание, которое достаточно трудно контролировать. Также в период стресса происходит снижение чувствительности гипоталамуса к инсулину и основным энергетическим материалом становятся жирные кислоты. То есть, переводя с медицинского языка, мало того, что в период стресса вам особенно хочется сладкого и жирного, так еще и все, что вы съедите, мягким слоем обовьет ваши бока.

И получится парадокс: вы хотите изменить пищевые привычки, но мозг (вернее, его часть) подает сигнал: мало сладкого! Вы, сопротивляясь, сладкое игнорируете. «Ах так?! — возмущается ваше душевное состояние. — Хочешь обойтись одной конфеткой, когда у меня хандра? Ну, вот и на тебе невротическую депрессию, жадина».

И ваше эмоциональное состояние ухудшается настолько, что вы уже хотите его стабилизировать любым способом. Пусть даже килограммом конфет.

2.7. ОТСУТСТВИЕ АНАЛИЗА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Иногда человек ест намного больше, чем нужно, просто не замечая этого. Смотрел телевизор — съел пачку чипсов и не заметил. Проходя мимо стола, машинально взял печенье из вазы. Килограммы набираются, а человек не понимает откуда. Ведь он же ничего почти не ест, порция брокколи на обед и куриная грудка на пару на ужин. А то, что между брокколи и грудкой в желудке оказалось полкило конфет «Мишка на Севере», две пачки печенья и чипсов, про это человек и не помнит.

Импульсивная еда есть обратная сторона тревоги или страха. Она всегда тесно связана с нестабильным психологическим состоянием. Поэтому не замечается и не анализируется.

В наше время борьба с лишним весом превратилась в индустрию, направленную на борьбу за идеальное тело и здоровое питание. Однако не все так просто, ибо переедание имеет глубокие психологические корни. И чтобы борьба с лишним весом привела к нужному результату, к правильному питанию необходимо подходить сбалансированно, учитывая не только биологические, но и психологические факторы.

3. АНОРЕКСИЯ И БУЛИМИЯ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ МЕДИЦИНЫ

В последнее время наблюдается совершеннейший парадокс: чем доступнее человеку еда, тем больше желающих похудеть. Попробовали бы вы рассказать о диетах крестьянину XVIII века. Да он бы не понял, о чем речь. В то время большинство населения Земли было в состоянии хронического недоедания, основной страх был — страх голода. Да что там древние крестьяне! Самым сокровенным желанием среднего итальянца в 1947 г. было съесть полную миску спагетти со сливочным маслом. И это каких-то 70 лет назад. Что такое 70 лет для истории!

Потом, в 1960-е, технический прогресс совершил колоссальный скачок, что позволило человечеству немного расслабиться. Стал потихоньку исчезать тяжелый физический труд, люди перестали бояться голода, и неосознанно стал происходить регресс и в поведении, и в мышлении. Пышным цветом расцвел поведенческий регресс, который выражался в детских

(инфантильных) формах поведения. Ну а как можно еще относиться к хиппи, любителям безделья на Вудстоке и в индийских ашрамах? Если проводить параллели между культурой хиппи и поведением подростков, то можно найти много общего.

Ну а раз подростковое поведение, если можно так выразиться, вошло в моду, то и подростковые фигуры с их угловатостью и худобой были объявлены эталоном красоты. И понеслось! Нам до сих пор неизвестна статистика, сколько жизней покалечила эта мода на неестественную женскую худобу. Природа — она мудра. Природа предусмотрела все, чтобы женщина могла рожать и растить детей. Отсюда и наличие округлых форм у взрослой женщины — эстроген не дремлет, он бдит.

Желание многих женщин не просто стать стройной, а приобрести фигуру подростка, привело к тому, что пышным цветом расцвели такие заболевания, как анорексия и булимия.

Анорексия определяется как стремление похудеть любой ценой. Чаще всего она возникает в пубертатном периоде, по большей части у девочек. Заболевание имеет под собой психологическую основу, современные исследования показывают, что это расстройство передается генетически³. Болезненное стремление похудеть сопровождается при анорексии фобическим страхом перед едой и перед увеличением массы тела. Очень часто анорексия приводит к летальному исходу.

3 Мешкова Т.А. Роль наследственности и среды в этиологии нарушений пищевого поведения. II. Обзор близнецовых исследований // Клиническая и специальная психология. — 2015. — Том 4. № 2.

Как мы уже сказали, болезнь передается генетически. Но генетическая предрасположенность к болезни еще не является условием, чтобы человек заболел. Как правило, спусковым крючком становятся прежде всего отношения с родителями и семейные сценарии.

Для людей, склонных к анорексии, свойственна гипертрофированная привязанность к матери, наблюдается постоянная гиперопека со стороны взрослых. Бессознательная установка родителей «будь ребенком, ведь взрослым быть слишком опасно, мир полон тревог и страхов» приводит к тому, что подросток оказывается не готовым к собственному взрослению. Такие девушки тяжело переживают собственную зрелость, возрастные изменения тела. Ведь мама хочет, чтобы она была ребенком, а какой же это ребенок — с такими аппетитными формами!

Задушенный гиперопекой, такой ребенок понимает: единственное, что он в состоянии контролировать, это процесс собственного насыщения. Все остальное контролирует мама. И бедной девушке ничего не остается, кроме как использовать этот последний ресурс — и привет, анорексия, заходи.

Психически здоровый человек не может отказаться от полного контроля над своей жизнью. Не может — и все. Отсутствие контроля вызывает беспокойство и чувство глубинной тревожности. Вот и используется последний шанс — контроль насыщения.

В семье, где есть больной анорексией, чаще всего ребенку запрещалось выражать агрессию, особенно словесно. За «плохие слова» ребенок наказывался, спорить с родителями или другими взрослыми было смерти подобно. Вот и пытается бедняжка подавить свою так называемую оральную агрессию. Да, вот таким вот странным способом. Ну, так наше

бессознательное много знает подобных необъяснимых уловок. «Есть многое на свете, друг Горацио»⁴, Чего попробовав, уже не оклемаются.

При нервной анорексии можно говорить о том, что больной имеет четкое представление: его тело должно быть уничтожено путем отвержения всех оральных влечений. И конечно, еда занимает в этом списке первое место. Нервную анорексию недаром называют медленной формой самоубийства.

Отказ от пищи при нервной анорексии у девушек — чаще всего отказ от собственной женственности, а также стремление к контролю и подавление оральной агрессивности. Защита от взрослости. Защита от страшного взрослого мира и его требований. Ну, и плюс ко всему — ориентация на социальный успех. В погоне за стройностью девушки, склонные к анорексии, перестают воспринимать себя критически, утрачивают здоровые ориентиры, и теперь их цель не стройность, а меньше килограммов. Меньше, меньше — любой ценой. И даже если цена за такое тело — преждевременная встреча с апостолом Петром, это их не остановит.

Еще один подарок цивилизации — булимия. Это приступы неконтролируемого переедания, которые заканчиваются вызыванием у себя рвоты или приемом слабительных. Данное расстройство также имеет психологическую основу и передается генетически.

Для больных булимией характерна очень низкая самооценка, зависимость от мнения окружающих. Чаще всего в детстве были, в отличие от склонных к анорексии, холодные

4 Шекспир В. Гамлет. — М.: Азбука-классика, 2013.

отношения с матерью, иногда доходящие до полного безразличия с ее стороны.

В отличие от склонных к анорексии, которые производят впечатление замкнутых и незаметных, больные нервной булимией внешне вполне успешны. Окружающие уверены в их успешности, независимости, целеустремленности. Однако внутри они ощущают пустоту, одиночество, недолюбленность и бессмысленность собственного существования.

В их семьях царили холодность, импульсивность в отношениях и чаще всего насилие со стороны взрослых. Не столько физическое, сколько психологическое. Больные булимией выросли в семьях, где стресса было в избытке, а поддержка друг друга членами семьи была сведена к минимуму.

Питание перестает быть просто средством утоления голода, оно приобретает психологическую функцию. Страдающие булимией приравнивают контроль над телесными функциями к способности справиться с проблемами. Переедание в данном случае имеет функцию снятия огромного внутреннего напряжения, однако это воспринимается несчастными как потеря контроля. Вызывание рвоты и прием слабительных создает у больных булимией иллюзию возврата контроля. Так и живут, убеждая себя в своих иллюзиях.

И конечно, что характерно для больных как анорексией, так и булимией, это практически полное неприятие собственного тела и невозможность выстраивания личных границ. Собственное тело кажется некрасивым, а собственные границы — вполне проницаемыми для других. В особо тяжелых случаях это может привести к дисморфофобии — патологической убежденности в дефектности собственного тела.

Естественно, что качество жизни людей с подобными нервными расстройствами оказывается крайне низким.

И бесполезно их спрашивать: неужели худое тело стоит таких усилий? Неужели за стройность вы готовы заплатить такую цену? Впрочем, спрашивать бесполезно. Страдающие подобными нервными расстройствами это и проблемой-то не считают. А собственное тело весом 40 кг при росте 170 см считают образцом красоты, а не показателем крайнего физического истощения.

Потому лучше просто запомнить еще до того, как вы решили стать стройной: наш организм — это не набор отдельных функций, у нас все взаимосвязано. И учесть эту взаимосвязь вам помогут только опытные специалисты — в том же ФГУБН НИЦ «Институт питания и биотехнологий», например. Так что не рискуйте. А вдруг у вас есть генетическая предрасположенность к нервной анорексии или булимии? И будете потом питаться внутривенно в больнице. Оно вам надо? Вы готовы такую цену заплатить за собственную стройность?

4. КОРРЕКЦИЯ ВЕСА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ МЕДИЦИНЫ

Эх, сколько сейчас поборников правильного питания! Одни призывают ехать на Панган и там просветляться, попутно зарабатывая колиты. Другие предлагают прямо завтра, прямо срочно стать веганом. И, проживая в Якутии, начать питаться петрушкой и морковкой. Маркетологи фармацевтических компаний, быстро поняв, куда ветер дует и как можно управлять спросом, обрушили на бедных женщин информацию о необходимости БАДов. И сколько ни говори, что бесконтрольный прием самоназначаемых препаратов может

быть фатален для здоровья, желающим стать стройным без усилий ничто не страшно.

Волшебная формула «что-то съесть, чтобы похудеть» ничего общего с реальностью не имеет. И в фильмах — поучительных историях о том, что вот жила-была толстая девочка, потом взяла себя в руки и стала стройной — опускается один важный момент. Ну, не любят сценаристы и писатели подробно рассказывать, что это значит — «взять себя в руки». Так, под красивую музыку покажут, как девушка в фитнес-клубе пару раз отжалась от пола под восхищенными взглядами окружающих, а следующий кадр — она уже стройная бежит навстречу счастью.

Все не так. В жизни все не так. В жизни героиня той лирической мелодрамы затратила достаточное количество времени, чтобы стать стройной и подтянутой. И если добилась такого результата, то уж точно при помощи грамотной стратегии и консультации врача. И никак иначе. Волшебные свечки или «омканье» бесконечное ей точно были без надобности.

Итак, что же такое правильное питание с медицинской точки зрения?

Во-первых, оно учитывает культурологические, генетические и климатические факторы. Вот почему нет ничего хорошего, если вы поедете жить на Гоа и будете питаться одними фруктами. Сначала, возможно, вы и будете ощущать некую «просветленность». Но это от недостатка калорий. А потом ваш желудок, не получая белков и жиров, взбунтуется и «даст ответ Чемберлену». В виде колита, диареи, синдрома раздраженного кишечника, болезни Крона и многих других мелких желудочно-кишечных неприятностей.

То же самое относительно веганства. Попробуйте проживите без животных жиров где-нибудь на Таймыре. Откуда,

интересно, энергию будете брать для работы? Это индусам, в силу генетических причин, веганство на пользу. А нам наши мама с папой, а также более далекие предки такой генетики не передали. А при определенном сочетании генов вегетарианство может привести к увеличению С-реактивного белка в организме. Что есть прямая дорога к сердечно-сосудистым заболеваниям. Вы что, хотите стройной вегетарианкой лежать в реанимации кардиологического отделения?

Во-вторых, если у вас не обнаружено каких-то серьезных заболеваний, то ваш рацион обязательно должен включать в себя белки, жиры и углеводы. Потому как одно не работает без другого, и только присутствие всех трех составляющих будет поддерживать ваше здоровье в норме. Идеальный рацион должен включать:

- Белки — 20%.
- Жиры — 30%.
- Углеводы — 50%.

Ограничение калорий, конечно, важно, и наиболее эффективно ограничение калорий за счет жиров. Но прочтите еще раз: ограничение. Про исключение жиров из рациона и речи быть не может.

Если ваш рацион беден белками, то это может стать причиной кетоза. Избыток кетоновых тел в организме нарушает кислотно-основное равновесие, что сказывается на работе всех систем и органов, особенно центральной нервной системы.

Недостаток белка также ведет к потере мышечной массы, а так как мышцы являются одним из мест утилизации кетоновых тел, то они перестают утилизировать их в полную силу. И кетоновые тела — вот радость нашему организму! — накапливаются в крови. Да, наш организм — система

саморегулирующая. И на пару дней в борьбу с кетонами может включиться головной мозг. Но зачем нагружать его, бедного, он и так работает на износ. А мы ему еще подарок — на тебе, разбирайся с кетоновыми телами. Думаете, он вам благодарен будет?

Однако и поклонникам господина Дюкана или Аткинсона рано радоваться. Без углеводов и жиров ваши почки не выдержат такого натиска одних белков и дадут сбой. Чего вы хотели добиться своей диетой? Красивого тела или визита к врачу-нефрологу?

В-третьих, любой врач подтвердит, что правильное питание — это образ жизни. Притом образ жизни, который подходит именно вам. С учетом всевозможных нюансов вашего метаболизма, хронических заболеваний, физической нагрузки. Кроме того, все рекомендации по здоровому образу жизни должны быть легко выполнимы. Никаких трудоемких и сложных методов быть не должно — их просто никто не сможет выполнять постоянно.

В-четвертых, врач никогда не будет назначать вам БАДы, если он не видит результатов ваших анализов. Да, сейчас наша обычная пища является достаточно скудной по количеству микроэлементов и витаминов. Но это не значит, что вы должны сами себе назначать то, что хотите, и думать, что ваша миссия на этом исчерпана. Ничего подобного! Сами назначили — сами и будете отвечать! И если вдруг избыток витамина С «вымыл» из организма медь — никто не виноват, все в домике. Только вы сами и будете все расхлебывать. Уставшая, седая (недостаток меди вызывает раннюю седину) и худая. Красота неземная.

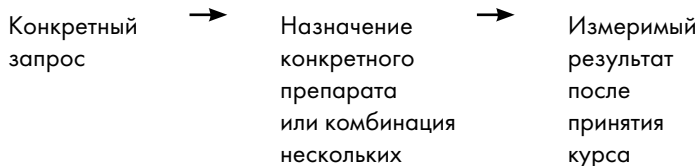
Поэтому грамотный врач обязательно назначит вам анализы, уточнит образ жизни, состояние вашего здоровья

4. Коррекция веса с точки зрения медицины

и только потом будет назначать дополнительные препараты для коррекции веса. Препараты бывают разные, их можно разделить на следующие категории:

- препараты, препятствующие новообразованию жира (витамины группы В, органические соединения хрома);
- препараты, регулирующие аппетит (например, средства, подавляющие аппетит, называемые анорексигенными — к ним относятся амфепрамон, дексфенфлюрамин, фенилпропаноламин. Эти препараты действуют через медиаторы центральной нервной системы (норадреналин, дофамин, серотонин), стимулируя центр насыщения и угнетая центр голода);
- препараты, снижающие усвоение жиров в кишечнике (хитозан);
- препараты, активирующие метаболизм и липолиз (L-карнитин);
- препараты, поддерживающие нормальную структуру мембран (омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты).

И как вы самостоятельно поймете, какой именно препарат нужен вам? А может, нужна их комбинация? Вот именно поэтому правильные добавки и витамины с медицинской точки зрения — это препараты, подобранные индивидуально по схеме:



Если такие препараты вам в принципе нужны.

В-пятых, врач будет категорически против, если вдруг вы, в целом здоровый человек, всего лишь желающий скорректировать питание, начнете поглощать продукты, предназначенные больным людям.

Да, диабетики едят фруктозу вместо сахара. Но кто вам сказал, что потребление фруктозы — это путь к похудению? Вы никогда не задумывались, почему диабетики — это в основном полные люди? А потому, что фруктоза не вызывает подъема инсулина (для диабетиков это опасно), но запускает сложный метаболический процесс синтеза жирных кислот. Из двух зол, как говорится...

Так вот, подводя итог: коррекция веса с медицинской точки зрения — это образ жизни. Это употребление тех продуктов, которые генетически, культурологически и климатически обусловлены. Это обязательная сбалансированность рациона — белки, жиры, углеводы. Это прием дополнительных препаратов только в том случае, если это необходимо лично вам. Это обязательные физические нагрузки. Это профилактика стресса и чередование состояний: напряжение — расслабление.

Понять это можно только после обследования, а не после прослушивания курса рекламы на тему «Что вам надо съесть, чтобы похудеть». Поэтому, если врач вдруг сразу, не взяв анализы крови (липидный спектр, гормоны, биохимия), анализ мочи (общие показатели), прописывает вам витамины, то это шарлатан. И не нужно тратить на него время и деньги. Лучший вариант — прийти в центр «Здоровое и спортивное питание» при ФГУБН НИЦ «Институт питания и биотехнологий» — там слишком дорожат собственной репутацией, чтобы примерять на себя лавры коммерческих эзотериков.

5. ЭФИРНОЕ МАСЛО В МЕДИЦИНЕ

Ароматерапия достаточно долгое время вызывала скепсис у многих врачей. Слишком уж нереальной казалась возможность ее использования в медицине. Ну как запахи могут помочь, например, в хирургии? Или при ургентной травме?

Сразу отвечаем: во время операции — никак. В отделении ургентной кардиологии и реанимации в момент поступления пациента — никак. Ароматерапия пригодится потом, в период восстановления. Но только как вспомогательное средство в сочетании с другими медицинскими процедурами. Хотя есть исследования, которые рассматривают ароматерапию как альтернативный метод лечения некоторых заболеваний⁵.

При корректировке веса помощь эфирных масел трудно переоценить. Недаром же в Крыму уже более 100 лет существует Научно-исследовательский институт физических методов лечения, медицинской климатологии и реабилитации им. И.М. Сеченова. Серьезный институт, давно и активно использующий в работе ароматерапию для реабилитации и восстановления. Обязательно отметим, что эфирное масло применялось еще в советское время, когда никакую эзотерику и околonaучные методы и близко не подпускали к серьезному учреждению.

Самое распространенное средство для коррекции веса — масло фенхеля. Его использовали еще с древних времен. Мужчины брали его с собой в походы, чтобы утолить чувство голода,

5 Бабина И.М. Ароматерапия как альтернативный метод лечения экссудативных (гнойных) синуситов в амбулаторных условиях: дис. ... канд. мед. наук, М., 2002.