

Сергей Сокол

Как привести себя в порядок, или опыт одного эксперимента над собой



Лобня 2014

Сергей Сокол,
кандидат социологических наук
по специальности «социальная психология,
социология и психология личности», доцент

**Как привести себя
в порядок,
или
опыт одного эксперимента
над собой**

Лобня
2014

Хочу выразить слова благодарности и признательности Лобненской Торгово-промышленной палате и её Президенту Тишкову Александру Михайловичу за помощь и поддержку в выходе этой книги в свет. Они всегда поддерживают всё разумное и полезное для развития нашего города.

Сокол С.С.

Как привести себя в порядок, или опыт одного эксперимента над собой. – М.: «Буки Веди», 2014. – 116 с.

Автор, опираясь на современные знания по физиологии человеческого организма и диетологии, анализирует на собственном опыте процесс приведения своего организма в нормальное состояние после тяжёлой онкологической операции. Описывает свой подход к решению поставленных задач, прежде всего к снижению избыточного веса до правильного. Приводит ряд авторских методик и разработок.

Рассматривает процессы физиологических изменений в тесной взаимосвязи с социальным и психическим. В мировоззренческой части своей книге широко опирается на работы социальных философов, прежде всего представляющих такое современное её направление, как экзистенциализм. Даёт практические советы.

Книга рекомендуется широкому кругу читателей, интересующихся своим здоровьем и желающих его улучшить.

Оглавление

От автора	4
Введение	7
■ Установочные принципы	
1. Целеполагание	20
2. Контрольность	26
■ Рациональность, калорийность и сбалансированность питания	
3. Рациональность	29
4. Низкокалорийность	45
5. Маложирность	53
6. Обессахаренность	54
7. Малосолённость	55
8. Безалкогольность	56
■ Режим питания	
9. Дробность	64
10. Умеренность	67
11. Тщательность	73
12. Раздельность	75
13. Разгрузочность	77
14. Не есть после 18.00-19.00	79
15. Холодность	80
16. Самодостаточность	81
■ Водопотребление	
17. Многоводность	85
■ Уровень физических нагрузок	
18. Физическая активность	89
■ Системность и регулярность соблюдения принципов	
19. Системность	96
Мое типовое меню на неделю в 2014 году	99
Советы тем, кто серьезно решил заняться приведением себя в порядок	102
Заключение	111
Использованная литература	114

Эту работу посвящаю любимому городу и надеюсь, что она будет полезна его жителям. За мою 60-летнюю жизнь Лобня стала для меня, говоря стихами нашего поэта Анатолия Капустина,

«Милей не отыщешь на свете,
Хоть трижды по миру пройди,
А Лобня на этой планете –
Маяк мой и пристань в пути».

От автора

Уважаемые лобненцы, попав в трудную жизненную ситуацию, я еще раз убедился, что в мире больше добрых и хороших людей.

Именно они помогли мне поверить в себя, в свои силы, в то, что можно, если постараться, «выкарабкаться» из «ямы», в которую попал, изменить себя, свой способ существования и бытия и вернуться к нормальной и полноценной жизни.

Именно благодаря им я прошел этот непростой и небыстрый путь, которым иду сейчас и о котором решил рассказать в предлагаемой читателю работе.

Хочется высказать слова глубокой благодарности и признательности своей семье и моим близким друзьям, которые сделали все, чтобы я восстановился.

Очень повезло с хирургом – онкологом НИИ онкологии имени П.А.Герцена, сделавшим мне операцию. Это высококлассный специалист и замечательный человек, житель нашего города, доктор медицинских наук Олег Валентинович Пикин. Горожане могут гордиться, что среди нас живут такие люди.

В тяжелый послеоперационный период мне помогли выжить врачи Лобненской центральной городской больницы Эльверина Поликарповна Малова, Владимир Васильевич Бабушкин, Гурам Георгиевич Димитриади (именно он, благодаря своему профессионализму и опыту, своевременно первым обратил внимание на мою основную проблему, связанную с онкологией, и направил меня на правильный путь и в нужном направлении) и многие, многие другие.

Хочу поблагодарить доктора медицинских наук Олега Николаевича Родионова и коллектив отделения реанимации медицинского центра ОАО «Аэрофлот», которые сумели, в тот сложный период, стабилизировать деятельность моей сердечно-сосудистой системы.

В период реабилитации, под методическим руководством нашего замечательного лобненского врача – эндокринолога Эвелины Оскаровны Мецкан, мне удалось привести в норму сахар в крови и тем самым компенсировать имеющийся диабет, за что ей большое спасибо.

Я очень признателен коллективу кабинета лечебной физкультуры Лобненской ЦГБ, и прежде всего его инструктору-методисту Ларисе Михайловне Слеповой, за работу со мной по восстановлению нарушенных функциональных возможностей руки, возникших после операции. И у нас с ней сегодня есть и положительный результат, и успехи, и прогресс.

Благодарен судьбе и инструкторам по йоге Екатерине Лаптевой и Людмиле Цыганенко за то, что они не только помогли мне восстановить свою фи-

зическую форму, но и открыли «дверь», дав возможность войти, пусть пока и робко, в этот новый для меня прекрасный мир гармонии тела и духа.

Спасибо редакционному коллективу и главному редактору городской газеты «Чайка Лобненская» Ирине Николаевне Гайдай за опубликование газетного варианта моего материала на страницах своего издания в июне – июле текущего года.

Цель этой работы – не стремление кого-то чему-то научить, указать как жить. Хочу лишь поделиться своими размышлениями, высказать свои суждения, рассказать о своем опыте, который, может быть, в будущем окажется полезным кому-то из жителей нашего города.

Если хоть одному человеку этот материал поможет, то я буду считать, что не зря это делаю.

Я очень бы хотел, чтобы все лобненцы были здоровыми и стройными. Это не фантазия. Это может сделать любой человек, независимо от пола, возраста и телосложения.

Нужны только сильное желание, знания, как это можно сделать, воля, терпение и системность. Тогда будет и успех!

Надеюсь, что вы, уважаемые читатели, прочитаете эту работу и выскажете свои суждения и мнения по затрагиваемым в ней проблемам.

С уважением и признательностью,



Сергей Сокол.

«Стремись не к тому, чтобы добиться успеха, а к тому, чтобы твоя жизнь имела смысл».

Альберт Эйнштейн

Введение

После опубликования моего интервью «Каждый выбирает по себе...» в городской газете «Лобня» от 25 октября 2013 года ко мне стали обращаться знакомые и ранее не знакомые жители нашего города с вопросами: «Как привести себя в порядок?», «Как похудеть?», «Как нормализовать сердечно-сосудистую систему и снизить сахар?», «Как вести себя в той или иной ситуации, связанной со здоровьем?» и многими другими. Стали приглашать выступить в коллективах. Именно это и побудило меня подготовить этот материал и придать ему публичность.

К какому жанру его отнести? Наверное, это популярная публицистика, основанная на собственном опыте и не претендующая на фундаментальность. К кому обращены этот материал, эти размышления? Конечно, не к детям и молодежи, а к людям зрелого и более старшего возраста, прежде всего к тем, у кого есть избыточный вес и проблемы со здоровьем.

К какой области знаний можно отнести этот материал? К какой-то одной – не отнести, он носит

междисциплинарный характер, так как имеет отношение к физиологии, медицине, психологии и социологии, социальной философии.

Меня часто спрашивают, зачем, почему я это делаю. «Ведь этим не гордятся, – говорят они, – а наоборот, люди, как правило, это скрывают, а ты придаешь этим вопросам огласку!» Я отвечаю, что да, согласен, этим не гордятся, и в том, что со мной случилось, прежде всего, виноват я сам. Но я, возможно, смогу помочь другим людям и хочу это сделать.

В ситуации, в которую я попал, когда «зависаешь» между жизнью и смертью, рушится и переструктурируется «ценностная решетка» человека, «ломаются» стереотипы, сформировавшиеся за долгие годы, и ты по-другому начинаешь смотреть на внешний мир. То, что для тебя раньше было ценным и значимым, часто становится второстепенным, а то, что не замечал и чему не придавал должного значения, становится определяющим. В этой «пограничной» ситуации, считал известный социальный философ-экзистенциалист Карл Ясперс, когда человек стоит перед лицом «ничто» и испытывает «крушение», человеку открывается его конечность, но одновременно и его связь с бытием, и все сущее ниспровергается и исчезает, становится свободным духовный взгляд на бытие.

Пропадает социальный «страх», возникает раскрепощенность и очищение от наносного, или, как писал мною уважаемый социальный психолог XX века Эрих Фромм в своих работах «Бегство от свободы» и «Иметь или Быть», идет «возврат» к лич-

ностной свободе, а не «бегство» от нее. Начинаешь жить не как «надо», а как считаешь нужным, не «плыть» по течению с «размытыми» ориентирами, как это многие делают, а готов идти в «противотоке», опираясь на собственное видение мира и смысла жизни. В жизни человека начинает превалировать тенденция «быть», а не «иметь», то есть ведущую роль начинает играть духовное, личностное, а не витальное* и утилитарное социальное**.

Также говорят, что те, кто побывали между жизнью и смертью, как правило, становятся тоньше, мудрее и добрее. Интересные мысли по этому поводу высказал известный американский социальный философ Фрэнсис Факуяма в работе «Наше постчеловеческое будущее»: «Человеку, который не сталкивался со страданием или смертью, не хватает глубины. Наша способность испытывать эти эмоции - вот что дает нам потенциальную связь со всеми другими людьми, живущими и умершими». А значит, думаю, и силы сопротивляться, «черпая» из них, из этих эмоций, и силу.

Может быть, и во мне чего-то прибавилось. Искренне хочу, чтобы другие люди избежали этого,

* Витальные потребности - жизненно важные, физиологически обусловленные потребности, состояние индивида, создаваемое им нуждой в объектах и предметах, необходимых для его биологического существования, и выступающие источником его активности, первичным мотивом человеческого поведения (человек должен спать, есть, пить, защищать себя от врагов и т.д.).

** Утилитарные социальные потребности – разновидность экономических, материальных потребностей, связанных с потреблением, с «вещизмом», престижем, комфортом и удовлетворением амбиций. Являются ведущими в обществе потребления.

«поучились», в том числе, и на моем, а не на своем, опыте. А если и «попались», то знали, как можно «выкарабкаться». Если хоть одному человеку этот материал поможет, то я буду считать, что не зря это делаю.

Сразу оговорюсь, что я не хочу никого и ничему учить, указывать, как жить, а хочу лишь поделиться своими размышлениями, высказать свои суждения, рассказать о своем опыте, который, может быть, в будущем окажется полезен кому-то из жителей нашего города, поможет углубить понимание своих действий в вопросах питания, снижения и поддержания своего веса, улучшения своего здоровья в целом.

В декабре 2011 года, после сложения полномочий Главы города Лобня, у меня появилось свободное время. Я прошел серьезное медицинское обследование, и мне поставили короткий диагноз, звучащий как смертный приговор - рак легких. До этого болезнь эту я никак не чувствовал. И все это протекало на фоне ожирения (начало III степени), апноэ, нарушения сердечно-сосудистой деятельности и диабета по II типу. Причина заболевания? Точно и однозначно здесь никто не ответит. Тут в основе лежит много факторов. Но думаю, главный из них - «слом» иммунной системы, «сбой» механизма естественного отбора на клеточном уровне в моем организме. Почему? Скорее всего, это воздействие внешних факторов, социальной среды, многолетний постоянный стресс (непрерывно одиннадцать лет в должности Главы города), недостаток време-

ни на спорт, отдых, несоблюдение здорового образа жизни, и прежде всего рационального, здорового питания, отсутствие своевременной и системной противоопухолевой профилактики, избыточный вес и другое. Вот и получил печальный результат. Возникли психологический «стопор», апатия и депрессия, отчаяние и неверие в собственные силы, растерянность и скука, обостренное чувство тревоги, боязнь и страх за будущее. То есть, те психические состояния, которые являются предметом изучения экзистенциализма, как одного из интереснейших направлений современной социальной философии.

Я оказался в ситуации, когда надо было обрести новый «смысл»* своей жизни и осуществить его. Ведь жизнь без смысла означает, что человек лишен внутренней мотивации, внутреннего «стержня» и мощного «мотора», которые позволили бы ему взять собственную судьбу в свои руки. Люди, в том числе попавшие в сложную жизненную ситуацию, должны понимать, что нельзя «дать» «смысл жизни», его нужно и можно «найти», и только самому. Известный психолог Виктор Франкл в своей работе «Человек в поисках смысла» описывал такое состояние, как «экзистенциальный вакуум» (близко к понятию «пустота» у Жана Поля Сартра), под которым он подразумевал ощущение внутренней пустоты, формирующейся у человека в результате потери смысла в своей деятельности и жизненных целей.

* Смысл жизни, смысл бытия – понимание человеком содержания и направленности своей жизни, своего места в этом мире, опирающееся на собственные ценности и цели.

Оказаться в экзистенциальном вакууме или избежать его, выйти из него – зависит только от самого себя. Человек абсолютно свободен, прежде всего в своем отношении к любой жизненной ситуации. Окончательный выбор всегда за самим человеком. И позитивный выход из него один – активная, конструктивная деятельность, которой можно заполнить образовавшийся вакуум и придать жизни дополнительный смысл.

Жизнь имеет «смысл», считает В. Франкл, в любых условиях, даже на «границах» существования. Он есть даже и в негативных сторонах нашего существования и бытия. В любом явлении, в том числе и трагическом, есть две стороны (это диалектика), и главное – увидеть положительную сторону и подойти к ней с правильной позиции и с адекватной установкой, через активную деятельность, что я постарался и сделать.

Помимо смысла нашей жизни, не менее важным является позиция, которую мы занимаем по отношению к судьбе, особенно когда находимся во власти обстоятельств, которые мы не в силах изменить. Ведь человек далеко не всегда может изменить обстоятельства, но он волен занять осмысленную и достойную позицию по отношению к самой тяжелой ситуации и открыть во всем, что проживает, глубокий жизненный смысл и великую пользу для собственной души.

И вообще, болезнь можно рассматривать и как крест, и как опору. Как писал известный социальный философ Альбер Камю: «Идеально было бы

взять у нее силу и отвергнуть слабости. Пусть она станет убежищем, которое придает силу в нужный момент».

В такой ситуации, в которую я попал, у человека может быть три решения, три возможных жизненных стратегии поведения. Первая – уйти «в себя», клясть судьбу и весь мир, вторая – уйти «вовне», каждый день жить по «полной», как последний день. Эти две первые стратегии адаптации к сложившейся ситуации, думаю, неудачные, негативные, деструктивные. Первая имеет конформистскую тенденцию: опустить руки и плыть по течению. Вторая – иррациональную, нонконформистскую: хоть и плыть в «противотоке», но неизвестно куда, я бы сказал, «бунтарский» тип поведения. Обе они, рано или поздно, в такой ситуации, как правило, ведут на погост. И есть третья – это борьба: сконцентрироваться, мобилизовать волю и до тошноты, сжав зубы, несмотря на боль и слезы, работать над собой.

Эта стратегия адаптации носит рациональный, нонконформистский, конструктивный, продуктивный характер – идти в «противотоке», несмотря на обстоятельства, к конкретной цели и добиваться ее. Интересные мысли по этому поводу высказал известный испанский социальный философ Хосе Ортега-и-Гассет в работе «Восстание масс»: «Обстоятельства и решения – главные слагаемые жизни, то есть возможности – нам заданы и навязаны. Мы называем их миром». И далее: «Жить – значит вечно быть осужденным на свободу, вечно решать, чем ты станешь в этом мире. И решать без устали

и без передышки. Даже отдаваясь безнадежно на волю случая, мы принимаем решение – не решать». И я выбрал свое решение в этих обстоятельствах. Я выбрал третий путь.

В январе 2012 года была восьмичасовая сложная операция в НИИ онкологии имени П.А. Герцена, потом тяжелый послеоперационный период. Когда пришел в себя, стал интенсивно заниматься реабилитацией.

Как правило, человеку трудно заставить себя сделать что-либо существенное для своего здоровья, особенно радикально его изменить. Всё время «тянет» к «гомеостазу» (способность биологической системы противостоять изменениям). И чтобы преодолеть эту «инерцию», дать себе «толчок» для движения в нужном направлении, необходимо обрести «смысл», осознать свои насущные потребности и интересы, сформировать психологическую установку на процесс позитивных изменений. Но это возможно сделать только тогда, когда ты знаешь, ради кого и ради чего ты живешь и борешься. Именно тогда человек сможет обрести смысл и найти в себе силы преодолеть любые препятствия. Но найти смысл – это полдела, необходимо жить с обретенным смыслом.

Не сразу, с задержкой, но всё же пришло осознание ответственности за свои здоровье и жизнь и у меня, не только перед своими близкими, но и перед человеческой природой и Богом. Ведь именно он даровал жизнь всем нам.

И я обрел свой «сверхсмысл» – выжить и вернуться к полноценной жизни, и он выступает как импе-

ратив, требующий своей реализации, как «мощная» мотивационная тенденция, являющаяся «двигателем» моего поведения и поступков. Именно это и дает мне силу и волю работать над собой, «изменять» себя для того, чтобы «преодолеть» свои проблемы и вернуться к нормальной жизни. Это сегодня мною и движет.

Затем были санаторное лечение, лечебная и просто физкультура. Начал вести здоровый образ жизни. Настойчиво и упорно стал «собирать себя в кучку», разрабатывать легкие, нормализовывать сердечно-сосудистую деятельность, приводить в порядок работу почек, снижать вес и сахар, укреплять иммунитет и другое.

И со временем стал приходить в норму. Снизилось рабочее давление – сегодня, как правило, 110 на 70 (было 150 на 90 или 100). Ушли одышка и апноэ. На три пуда (48 кг) снизил вес. Сейчас вешу 67-68 кг, что для моего роста и возраста – норма. Сахар в настоящее время около 5 единиц без всяких лекарств. Ранее показатели доходили до 17 единиц, ставили диагноз диабет по II типу и «сажали» на инсулиновую «иглу». То есть наблюдается положительная динамика. Но есть и проблемы, над которыми я работаю. Думаю, будет и результат.

Как этого удалось достичь? Как удалось «привести себя в порядок», то есть нормализовать и улучшить работу всех систем организма, а не только снизить вес (снижение веса до нормы – лишь необходимое, но недостаточное условие приведения работы всех систем организма в нормальное состоя-

ние)? Прежде всего, улучшение наступило за счет здорового образа жизни. А это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Составляющих здорового образа жизни много (климатические, экологические, социальные, психогенные, физиологические факторы и др.), но главные, основные из них: рациональное, здоровое питание и физическая активность, которые взаимосвязаны, и одно, в определенной мере, может компенсировать другое.

При этом надо ясно понимать, что здоровый образ жизни – это не только рациональное питание и физическая активность. Здоровый образ жизни, в первую очередь – это рациональный способ существования и бытия человека в социальном, психическом и физиологическом пространствах, которые тесно связаны друг с другом и влияют друг на друга. И путь к здоровому образу жизни начинается не на физиологическом, а на социальном и психическом уровнях.

Я не использую термин «диета», не люблю его, из-за «модных» диет, не приводящих к стойкой потере веса, он ассоциируется в сознании с ограничениями, страданиями, голодом. Как правило, это ни к чему хорошему не приводит, а чаще всего – еще и к большему весу. Неделю недоедают, голодают, а потом срываются. И все сначала. Мне больше симпатичен термин «рациональное, здоровое питание».

Хотя, как известно, от перестановки слагаемых сумма не меняется. Суть одна. Ведь диетология, как область знания, направлена именно на рационали-

зацию и индивидуализацию питания. И основные её цели – нормализация обмена веществ, оздоровление организма, корректировка веса и др.

При рациональном, здоровом питании и достаточной физической активности наш организм способен осуществлять нормальный метаболизм*, очищаться от многих вредных веществ (токсинов, солей тяжелых металлов, шлаков и пр.). Но для этого мышцы должны работать и испытывать нагрузку, чтобы «прокачивать» кровь по сосудам и доставлять нашим органам все необходимое для нормального функционирования, снабжать их кислородом. При недостаточной же двигательной активности наш организм теряет способность очищаться даже от продуктов собственной жизнедеятельности. Дисбаланс в питании и дефицит физической активности, в конце концов, приводят к функциональным нарушениям систем жизнедеятельности организма. И чем старше человек, тем больше вероятность наступления, при несоблюдении здорового образа жизни, дезадаптации организма к окружающей среде. А это ведет к ухудшению здоровья и болезням.

Еще святая Матронушка Московская говорила: «Людам лечиться надо обязательно, тело – домик, Богом данный, его надо ремонтировать...». А «ремонтировать» надо наш «домик» тем боль-

* Метаболизм – обмен веществ, набор химических реакций, которые происходят в живом организме для поддержания жизнедеятельности; это то, что показывает, сколько калорий тело способно «пропустить» через себя, то есть переработать и превратить в энергию.

ше, чем он старше. И «ремонтировать» его можно по-разному: радикально (вырезать, удалить и т.д.), умеренно (делать уколы, глотать таблетки и принимать различные процедуры) и с помощью здорового образа жизни.

В литературе приводится интересная информация, что здоровье человека зависит на 50-55% именно от здорового образа жизни, на 20% – от окружающей среды, на 20% – от генетической предрасположенности и лишь на 5-10% – от здравоохранения.

То есть человеку для нормального функционирования его организма желательно соблюдать здоровый образ жизни (и чем старше, тем желательнее), а это значит – прежде всего, придерживаться в своей жизни определенной системы и определенных принципов.

На основе прочитанного и услышанного, а я достаточно много прочитал работ по диетологии и физиологии организма (наибольшее влияние на меня оказал известный французский диетолог Пьер Дюкан, но не своей «диетой белкового чередования», а своими идеями по этому вопросу, и наш соотечественник, известный автор многих интереснейших книг по вопросам здоровья Марк Жолондз), с учетом своих медицинских проблем, на основе собственных размышлений и наблюдений за своим организмом, я сконструировал адекватную себе систему здорового образа жизни (рационального питания и физической активности) и принципы, которых стараюсь, как правило, строго и настойчиво

придерживаться. Таких принципов для себя сформулировал девятнадцать.

Их условно можно разделить на шесть групп:

- 1. Установочные принципы** (целеполагание, контрольность).
- 2. Рациональность, калорийность и сбалансированность питания** (рациональность, низкокалорийность, маложирность, обессахаренность, малосоленость, безалкогольность).
- 3. Режим питания** (дробность, умеренность, тщательность, отдельность, разгрузочность, не есть после 18.00-19.00, холодность, самодостаточность).
- 4. Водопотребление** (многоводность).
- 5. Уровень физических нагрузок** (физическая активность).
- 6. Системность и регулярность соблюдения принципов** (системность).

■ Установочные принципы

1. Целеполагание

Это процесс выбора одной или нескольких целей, с установлением допустимых отклонений, для решения насущных жизненных задач. В качестве главной жизненной задачи передо мной стояло – нормализовать и улучшить работу всех систем организма, что и явилось главной целью. В качестве основных я поставил себе следующие задачи:

- добиться повышения иммунитета;
- проводить противоопухолевую (противораковую) профилактику;
- улучшить деятельность сердечно-сосудистой системы;
- компенсировать диабет по II типу (приведение к нормальным показателям уровня сахара в крови);
- провести профилактику мочекаменных проблем и работы предстательной железы.

Но для их достижения необходимым условием стало приведение массы тела до нормального состояния в соответствии с ИМТ (индексом массы тела). И это условие оказалось очень трудно выполнимым.

Избыточный вес, полнота, ожирение – сегодня одно из наиболее распространенных заболеваний обмена веществ. Профессор В.И.Лойко в одной из своих газетных публикаций писал: «Полные каждый

день с утра до вечера носят свои лишние 20-50 килограммов годами. А сердце такое же, как у обычного человека, печень, почки тоже. изнашивается организм. Доказано: полные люди в среднем живут на 10-12 лет меньше, чем те, у кого вес нормальный».

Думаю, что людей с избыточным весом можно разделить на три группы. Первая – полные люди, которые не желают худеть. По-видимому, они считают, что «хорошего человека должно быть много». Это их личное дело, и никто не вправе их за это осуждать. Тем более, многим мужчинам, например, нравятся полные женщины. В средние века в Европе лишний вес даже спасал жизнь женщинам. М.Я.Жолондз в своей работе «Лишний вес. Новая диетология» приводит выдержки из газеты «Труд» за 20 апреля 1990 года (автор В.Ю. Тарасов): «Вы знаете, что в средневековье шла жестокая «охота на ведьм», в результате чего на кострах сожгли очень много женщин? А как выявляли ведьм, знаете? По весу! В Голландии, в старинном городе Оуде Ватер, до сих пор сохранились такие весы, на которых решался вопрос жизни или смерти. Если вес обвиняемой составлял менее 49,5 килограммов, она признавалась ведьмой, и её ждал костер, так как, по мнению инквизиторов, при таком весе можно на помеле вылететь в трубу». Диалектика. Как видите, в каждом явлении есть две стороны, положительная и отрицательная.

Вторая группа – полные люди, которые хотят снизить вес, чтобы выглядеть привлекательнее. Как правило, это сторонники «чудо»-рецептиков

и «модных» диет, «за неделю 20 кг и практически ничего не надо делать, только лежать и ждать результата». Но так не бывает, это иллюзия и самообман. Избавиться от лишнего веса, нормализовать обменные процессы в организме – это длительная, трудная работа над собой. Это преодоление, через определенные страдания, самого себя.

И есть третья группа людей с избыточным весом, которым необходимо похудеть в обязательном порядке для спасения своего здоровья, а иногда и своей жизни. Именно к этой группе я отношу и себя.

Ведь, например, сахарный диабет по II типу преимущественно возникает из-за переедания. Такие больные составляют порядка 70% от общего числа больных сахарным диабетом, и их излечение, а точнее компенсация, находится, в первую очередь, в их собственных руках. Эти люди должны помочь себе сами, они просто обязаны значительно похудеть, восстановив этим свое здоровье, а дальше его поддерживать, ведя здоровый образ жизни.

М.Я.Жолондз в своей работе «Рак: только правда» пишет, что борьба с полнотой и ожирением является важным профилактическим средством против злокачественных опухолей и процесса их развития. Действие полноты и ожирения особо опасно в смысле снижения противоопухолевых защитных возможностей организма по той причине, что это действие не эпизодическое, а непрерывное. Я полностью разделяю эту точку зрения.

Избыточный вес – это не только лишние килограммы, но и психологические проблемы. Посто-

янные стрессы, депрессия, обостренное чувство тревоги, отчаяние и неверие в собственные силы, боязнь и страх за будущее, одиночество, потеря смысла жизни – все это приводит к тому, что путем поглощения пищи человек пытается обрести спокойствие и найти жизненные стимулы в еде.

Тот, кто ест слишком много, пишет М.Я.Жолондз, – так много, что его вес становится избыточным, – скрыто признает тем самым, что он с помощью пищи восполняет то, чего недостает его душе. Точно сказано! Я согласен.

И еще хочу привести одну фразу из одной из работ Герберта Шелтона: «Переедание испортило больше жизней, чем недоедание. На одного страдающего от недоедания – 99 тех, кто страдает от ожорства». Думаю, это актуально для современного общества.

С целью расчета ИМТ, расчетного, реального и правильного веса мною была сформулирована методика, которая, как я думаю, неплохо работает. Хотя существует и много других методик, в большинстве которых, к сожалению, не учитываются пол и возраст, что, на мой взгляд, нежелательно. Большой известностью из таких методик пользуется показатель Брока, согласно которому нормальный вес (в килограммах) равен росту в сантиметрах минус 100. Думаю, что такой расчет применим лишь к определенной возрастной группе. Как указывал наш соотечественник, профессор К.С. Петровский в своей работе «Наука о питании» – к молодым мужчинам 25-30-летнего возраста нормастенической конституции.

МЕТОДИКА

**расчета ИМТ (индекса массы тела),
расчетного, реального и правильного веса,
применяемая мною.**

Понятия:

ИМТ	- индекс массы тела, <i>в единицах</i>
Р	- рост (определяется на ростометре), <i>в метрах</i>
Вреал.	- вес реальный, получаемый на весах, <i>в кг</i>
П	- поправка на возраст и пол, <i>в кг</i>
Врасч.	- вес расчетный, получаемый по формуле на основании таблицы ИМТ, с учетом роста и поправки на возраст и пол, <i>в кг</i>
Впр.	- вес правильный, определяется на основании расчетного веса и субъективных представлений о своих конституциональных особенностях и собственных представлений об эстетике тела, <i>в кг</i> .

Таблица индексов массы тела (ИМТ)

18,5 - 24,9	норма (среднее значение 21,7)
25,0 - 30,0	избыточный вес
30,0 - 35,0	ожирение I степени
35,0 - 40,0	ожирение II степени
> 40,0	ожирение III степени

Формулы и расчеты:

П – поправка на возраст и пол (в килограммах)
определяется следующим образом:

- для мужчин – 1,2 кг на 10 лет жизни
- для женщин – 0,8 кг на 10 лет жизни

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Вреал.} - \text{П}}{\text{Р}^2}$$

$$\text{Врасч.} = \text{ИМТ}^* \times \text{Р}^2 + \text{П}$$

*ИМТ определяется самостоятельно из соображений, каким вы себя хотите видеть.

Впр. - определяется самостоятельно путем корректировки веса расчетного с учетом субъективных представлений человека о своих конституциональных особенностях и субъективного представления об эстетике тела. Правильный вес должен стать главной целью на этапах снижения веса.

Пример на себе:

Р (рост) - 164 см = 1,64 м

Вреал. (вес реальный на июль 2012 г.) – 116 кг

П (поправка на возраст и пол) - 6 десятков x 1,2 кг = 7,2 кг

$$\text{ИМТ (на июль 2012г.)} = \frac{\text{Вреал.} - \text{П}}{\text{Р}^2} = \frac{116 \text{ кг} - 7,2 \text{ кг}}{2,7} = 40,2$$

То есть, на июль 2012г. ИМТ был 40,2 единицы, а это означает начало ожирения III степени.

$$\text{Врасч.} = \text{ИМТ} \times \text{Р}^2 + \text{П} = 24,9 \text{ (верх нормы)} \times 2,7 + 7,2 = 74,4 \text{ кг}$$

Для себя в качестве правильного веса (**Впр.**) субъективно выбрал 67,0-68,0 кг.

ИМТ при достижении правильного веса, с учетом роста, возраста и пола составил 22,1-22,5.

В феврале 2014 г. мой Вреал. составил 67,5 кг.

Соответственно,

$$\text{ИМТ (на февраль 2014г.)} = \frac{\text{Вреал.} - \text{П}}{\text{Р}^2} = \frac{67,5 - 7,2}{2,7} = 22,3$$

Это соответствует почти середине нормы.

2. Контрольность

Без системного самоконтроля невозможна реализация поставленных перед собой целей и задач. Ежедневно, как правило, в одно и то же время, после пробуждения и утреннего туалета встаю на весы (без пропусков, независимо от настроения, хочу или не хочу это делать) и записываю результат в дневник (рекомендую купить электронные напольные весы, у меня – производства лобненского завода «МИДЛ и К», надежные, точные и долговечные). Полученные данные дают сознанию «сигналы»: «надо поджаться», «норма», «можно немного расслабиться» или «тревога» – они «включают» мою «волю», и я исполняю. Это для этапа удержания веса. А на этапе снижения веса – только «поджаться» («ужесточить» рациональное питание, снизить количество потребляемых калорий и увеличить физические нагрузки, однако делать всё это надо разумно).

Для контроля веса на этапе «удержания веса» выработал для себя «Шкалу сигналов»:

<66,0 кг	– «тревога», нужно срочное принятие адекватных мер
66,0 – 67,0 кг	– «осторожно», нужен анализ и принятие мер
67,0 – 68,0 кг	– «норма»
68,0 – 69,0 кг	– «терпимо»
69,0 – 70,0 кг	– «осторожно», нужен анализ и принятие мер
>70,0 кг	– «тревога», нужно срочное принятие мер

Анализ статистики дает возможность лучше понять свой организм, проследить корреляцию потребляемых продуктов, их взаимовлияния, объема и физических нагрузок с весом тела. А это, в свою очередь, позволяет «управлять» своим телом.

Учитывая, что в 2012 году мне ставили диагноз - «диабет по II типу», «сажали» на лекарства и даже временно на инсулиновую «иглу», я ежедневно измеряю глюкометром уровень сахара в крови. Раньше делал это четыре раза в день (натошак, перед обедом, перед ужином, перед сном), сейчас, как правило, 2-3 раза, но два раза обязательно – утром натошак и в 22 часа. Собираемая информация позволяет не только контролировать уровень сахара в крови, но и понять влияние на него потребляемых продуктов и физической активности. И, как следствие, убрать то, что мешает, что повышает сахар в крови, и добавить то, что дает сахароснижающий эффект. В результате удалось компенсировать диабет, не принимая никаких лекарственных препаратов. Осуществляю регулярный контроль артериального давления.

Учитывая серьезность жизненных проблем и значимость поставленных перед собой целей, ежеквартально делаю общий и биохимический анализ крови, общий анализ мочи (в лаборатории «Инвитро»), набираю статистику. Сравнительный анализ данных дает возможность объективно оценить состояние организма и, варьируя системой рационального питания и уровнем физических нагрузок, производить коррекцию с целью улучшения показателей. И это

мне удастся. Сегодня практически все показатели укладываются в норму, а два года тому назад была совсем иная картина.

Помимо названного, с учетом того, что я перенес онкологическую операцию, каждые полгода прохожу компьютерную томографию и УЗИ. Надеюсь, что в будущем такой «онкоконтроль» будет значительно реже.

Выводы

Для того чтобы «заняться» собой, прежде всего, необходимо «познать» себя, свои проблемы и медицинские показания. А от них уже определить свои цели и поставить перед собой задачи, которые вы хотите решить. И процесс достижения этих целей и решения задач должен сопровождаться системным самоконтролем.

Рациональность, калорийность и сбалансированность питания

3. Рациональность

Пища необходима для поддержания жизни. Каждая клетка организма постоянно обновляется за счет питательных веществ, приносимых кровью. Из них она черпает энергию для своей жизнедеятельности. Питание поддерживает пластический и энергетический обмен с окружающей средой. Пища представляет собой соответствующим образом обработанные продукты питания, которые бывают растительного и животного происхождения. Для полноценного существования организма также необходимы минеральные вещества (поваренная соль, микроэлементы), витамины и другие биологически активные вещества. Продукты питания содержат питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и воду. Наряду с ними должны быть и балластные вещества (клетчатка).

Если рацион составлен правильно (сбалансирован), то в потребляемых продуктах питания содержатся все необходимые вещества в достаточном количестве и в нужном соотношении, обеспечивающие нормальное функционирование организма.

Еще Гиппократ говорил: «Еда должна быть нашим лекарством, а не лекарство едой». То есть, «аптеку» надо заменить «кухней». Используемые в рациональном (рациональном – не в смысле дешевом, а в смысле оптимальном, адекватном конкретному организму) питании продукты должны соответствовать нашим медицинским показаниям и возрасту. «Стихийный» же выбор продуктов и использование их в питании, как правило, приводят к «сбоям» и ухудшению здоровью. Поэтому в своей практике стараюсь регулярно употреблять те продукты, которые соответствуют моим проблемам и подходят мне. Полностью вывел из рациона то, что мне не полезно. Составил для себя список «запретных» продуктов.

Все это, конечно, должно подбираться индивидуально. Универсального здесь быть не может.

Основываясь на физиологических особенностях пищеварительной системы человеческого организма, учитывая, что человек, как установил наш соотечественник, академик А.М.Уголев, не относится ни к плотоядным, ни к травоядным, он – плодоядный, то есть видовым питанием для человека являются плоды, ягоды, фрукты, овощи, семена, коренья, клубни, травы, орехи и злаки, я систематически в большом объеме использую продукты растительного происхождения (более 70% рациона), содержащие максимальное количество клетчатки, природных витаминов и минералов.

Но потребляю и продукты животного происхождения: кисломолочные, сыр, яйца, рыбу и морепродукты, очень ограниченно мясо. Это, конечно,

противоречит позиции «последовательных» вегетарианцев и сторонников системы естественного оздоровления Г.С. Шаталовой, которые категорически против употребления в пищу животных белков и выступают за «резкое» снижение суточного рациона (до 1000 ккал), то есть призывают человечество вернуться к своим истокам, строго придерживаться своего видового питания, которого придерживался доисторический человек, добывая себе пищу только собирательством. Именно здесь, думаю, и лежат истоки вегетарианства и сыроедения.

Но именно только после «овладения» человеком огня и начала употребления в пищу продуктов животного происхождения, после того, как человек научился добывать больше, чем раньше, высококалорийной пищи растительного происхождения (прежде всего злаки), когда сократилось время на «поиск» необходимой пищи и появилось время «думать», доисторический человек стал превращаться в человека разумного (*Homo sapiens*). И это произошло всего 200-300 тыс. лет тому назад. Отсюда напрашивается и дополнение к утверждению Ф. Энгельса, высказанному им в своей работе «Диалектика природы», о том, что «сначала труд, а затем вместе с ним членораздельная речь явились двумя самыми главными стимулами, под влиянием которых мозг обезьяны постепенно превратился в человеческий мозг...». Скорее всего труд, членораздельная речь и, однозначно, калорийное сбалансированное питание позволили человеку доисторическому стать человеком разумным.

Как пишет М.Я.Жолондз в своей книге «Вегетарианство. Загадки и уроки. Польза и вред», «... именно это обеспечило резкое усиление питания мозга и превращение человека доисторического в человека разумного» и далее: «В применении к животным белкам вопрос о видовом питании не имеет никакого смысла, так как человек никогда не питался термически необработанным мясом, и, соответственно, продукты животного происхождения для человека никогда не являлись видовым питанием», «Всё это значит, что человек, в первую очередь, растительнояден и только во вторую – плотояден. Именно это и учитывает калорийная теория сбалансированного питания». И действительно, человек должен потреблять «много» продуктов растительного происхождения и «умеренно» – животного происхождения. То есть, современный человек все-таки всеяден, и определенный минимум животной пищи ему необходим (физиологический минимум животного белка около 50 граммов в сутки, диетологи обычно рекомендуют человеку порядка 100 граммов).

Ну, а что касается «строгого» вегетарианства и системы естественного оздоровления Г.С.Шаталовой, то она, на мой взгляд, имеет право на существование, но только как «экстремальный», «резервный», «низкоэнергетический» способ существования человеческого организма в определенных ситуациях и в ограниченный период: при определенных болезнях, при необходимости значительного и быстрого снижения веса, возможно и при длительных косми-

ческих полетах (низкая калорийность питания, более «экономный» энергетический режим, снижение потребления кислорода) и т.д. В этом случае при низкокалорийном рационе в отсутствии животной пищи ряд незаменимых для организма аминокислот вырабатывается микрофлорой толстой кишки (по академику А.М.Уголеву), что обеспечивает этим самым сбалансированность питания, но этот механизм достаточно «хрупкий». То есть, так человек существовать может, но не должен.

Думается, такой режим не должен допускаться на длительное время, и тем более на всю жизнь, так как сокращается питание головного мозга, который является большим потребителем энергии – 950 ккал в сутки (около 40% суточного рациона). Поэтому переход всего человечества на этот способ существования организма был бы движением «назад», в обратную сторону своего эволюционного развития, «тупиковым» путем.

Сказанное выше в полной мере относится к другим типам питания: элементному (когда обычное питание заменяется на элементы, участвующие в обмене, то есть пища состоит из наборов аминокислот, моносахаридов, жирных кислот, витаминов, солей и прочего) и парентеральному (питание осуществляется прямым введением в кровь необходимых питательных веществ, минуя желудочно-кишечный тракт).

Я являюсь сторонником теории сбалансированного питания, а точнее, её современной «версии», теории адекватного питания, о которой её автор,

академик А.М.Уголев в своей работе «Теория адекватного питания и трофология» говорит, что теория адекватного питания – это «уточненная» теория сбалансированного питания на основе современных знаний, у которой выросли биологические «крылья», и она применима не только к человеку, но и ко всем группам организмов. Теория же сбалансированного питания менее универсальна и решает больше прикладные задачи.

Поэтому я следую их положениям с учетом своего понимания этих проблем, своих индивидуальных особенностей, имеющихся медицинских показаний, возраста и поставленных перед собой целей и задач.

Стараюсь соблюдать сбалансированность углеводов, жиров и белков. Есть мнение, что для человека идеальное соотношение веществ – 5:3:2, то есть 5 частей углеводов (50%), 3 части жиров (30%) и 2 части белка (20%). Такое соотношение близко к составу грудного молока. В целом, с некоторой коррекцией, принимая это, но только на этапе удержания веса, когда вес стал соответствовать правильному, на этапе снижения веса я «перекашивал» это соотношение в сторону сильного «зажима» потребления жиров и уменьшения потребления белков. Перешел на углеводно-белковую диету с низкой калорийностью, вплоть до 1000-1200 ккал в сутки.

Хотя есть и другие точки зрения на это соотношение углеводов, жиров и белков, и Вы, читатель, можете это посмотреть в соответствующей литературе.

Так, например, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует пищевой режим для человека с массой тела 70 кг: углеводы – 66%, жиры – 24%, белки – 10%, с общей калорийностью 2160-2600 ккал. Наш соотечественник, профессор К.С. Петровский в своей работе «Рациональное питание» излагает несколько иной подход: углеводы – 51%, жиры – 33%, белки – 16%, с общей калорийностью 2500 ккал в сутки. Автор книги «Лишний вес. Новая диетология» М.Я.Жолондз рекомендует соотношение: углеводы – 61%, жиры – 21%, белки – 16%, при той же калорийности – 2500 ккал.

На мой взгляд, эти расхождения не столь принципиальны. Они могут служить лишь для самоориентации человека, понимания вопроса человеком, решившим избавиться от избыточного веса на начальном пути к своей цели, и определения стратегии своего поведения в отношении питания. А критерием «истинности» здесь может служить только практика, то есть результаты системного самоконтроля собственного веса и своего организма в целом.

Использую только определенным способом приготовленные блюда: на пару, вареные, тушеные, пюреобразные (лучше усваиваются и дольше сохраняют сытость). Приоритет – приготовление на пару или употребление в сыром виде. Полностью исключил из потребления ненатуральные и ГМО продукты.

Часто употребляемые мной продукты: ягоды – годжи, шиповник, боярышник (как правило, отвары из них), смородина, кизил, черника, брусника, голубика, ежевика и др.; фрукты – цитрусовые (грейп-

фрут, мандарины, лимоны, кумкват), зеленые яблоки, груши, авокадо, гранат и др.; овощи – тыква, кабачок, репа, репчатый лук, морковь, помидоры, баклажаны, чеснок, огурцы, болгарский красный перец, белокочанная капуста, топинамбур, брокколи, кольраби и др.; зелень – петрушка, укроп, зеленый лук, чеснок, стебли или листья сельдерея, зеленые салаты, базилик и др.; яйца – куриные (круто сваренные), перепелиные (сырые); орехи – грецкий, бразильский, миндальный и др.; рыба (нежирные сорта) и морепродукты – креветки, морской гребешок, мясо краба; сыр – твердый до 20% жирности; молочные продукты – кефир и йогурт (только кисломолочные, с низким содержанием жира); зерновые – овсянка и гречка (каша на воде, с небольшим добавлением 1,5%-го молока, без сахара и соли); растительные масла холодного отжима – кунжутное, льняное, оливковое, тыквенное и др.; чай – «Шун-Мее», «Большой Красный халат», «Пуэр», из артишока и др.; цикорий (быстрорастворимый); пророщенная пшеница; овсяные отруби; фенхель (зерна); морская капуста и др.

Почему именно эти продукты употребляю часто, а некоторые из них и «тотально»? Потому что именно они нужны моему организму и соответствуют имеющимся у меня медицинским показаниям и моему возрасту, а именно: способствуют повышению иммунитета, улучшению обмена веществ, профилактике, улучшению сердечно-сосудистой деятельности, нормализации уровня сахара в крови, снижению холестерина и многому другому.

Отбирал их не случайно, исходя не из понятий «люблю», «нравится», «вкусно», «хочу», а по другим критериям – «приемлемо», «полезно», «надо», «необходимо». И не только опираясь на прочитанную литературу, а прежде всего после длительного наблюдения и анализа их воздействия на мой организм. А «люблю – не люблю», «вкусно – невкусно» – это не постоянные, а изменчивые понятия. Проходит время – привыкаешь, и вкусы меняются.

Например: **сельдерей** способствует замедлению старения и повышению иммунитета, полезен при диабете и ожирении, улучшает работу сердечной мышцы, сосудистой системы и обмен веществ в организме, показан при мочекаменной болезни и подагре (выводит мочевую кислоту), очищает кровь и др.; **фенхель** показан при мочекаменной болезни и нарушениях в работе желудочно-кишечного тракта, для противоопухолевой профилактики, улучшает работу поджелудочной железы и др.; **петрушка** способствует омоложению организма, противоопухолевой профилактике, полезна при диабете и ожирении, улучшает работу сердечно-сосудистой системы и обмен веществ в организме, показана при мочекаменной болезни, подагре, простатите и др.; **ягода годжи** способствует замедлению старения и повышению иммунитета, противораковой профилактике (в т.ч. рака легких), полезна при гипертонии, диабете, ожирении, мочекаменной болезни и др.; **топинамбур** полезен при диабете и ожирении, противораковой профилактике, улучшает сердечно-сосудистую деятельность и обмен веществ в

организме, качество крови и др.; **цикорий** полезен при диабете и ожирении, для противоопухолевой профилактики, улучшает сердечно-сосудистую деятельность и обмен веществ организма, показан при мочекаменной болезни и др.; **отруби овсяные** полезны при диабете и ожирении, для противораковой профилактики, нормализации давления, снижения холестерина, улучшения обмена веществ и работы желудочно-кишечного тракта, помогают «снять» чувство голода, способствуют выведению жидкости и излишков калорийной пищи из организма, по сути, это в некотором смысле «успокоитель» для желудка (сам использую быстрорастворимые отруби, по 3-4 столовых ложки, ежедневно в течение дня с другой пищей – кашей, супом, салатом, кефиром и др.); **пророщенная пшеница** способствует омоложению организма и повышению иммунитета, снижению веса и холестерина, противоопухолевой профилактике, стабилизирует все системы – эндокринную, дыхательную, репродуктивную, кровеносную и др.; **грецкий орех** полезен при диабете, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, печени и щитовидной железы, для противораковой профилактики (в т.ч. рака предстательной железы) и др.

Это перечисление можно было бы продолжить и дальше. Но вы и сами это сможете сделать по каждому из приведенных выше продуктов. Где эти продукты купить? Они есть везде, в том числе и у нас в городе. Овощи и фрукты, рыбу и морепродукты мы покупаем в павильончиках на ул. Юбилейная, рядом с домом, ягоду годжи, шиповник, чай и зерна

фенхеля – в павильоне «Чайный домик» в торговом центре на старом Москвиче, остальное – в других городских магазинах. Проблем с этим нет. Также следует отметить, что эти продукты не только полезны для здоровья, но и существенно экономят семейный бюджет.

Есть группа продуктов, которые я ограниченно использую в своем рационе: сливочное масло (очень редко и понемногу) и сало (только зимой, в морозы), рис, свекла, чернослив и курага, бездрожжевой или цельнозерновой черный хлеб, говядина, курица и индейка, грибы, клубника, земляника, арбуз, дыня, абрикос, слива, вишня, черешня, клюква и др.

Существует и группа продуктов, которые я отнес в категорию «запретных» для себя: колбасные изделия, копчености, соленья, сладкое, выпечка, белый хлеб, картошка, макароны, все консервы (в т.ч. и овощные), острое, жирное мясо (свинина и баранина), субпродукты, икра, птица (утка, гусь), кофе, какао, бобовые (горох, фасоль, соя), цветная капуста, шпинат, редька, редис, шоколад, мед, алкоголь (пиво, сладкие вина, ликеры, настойки, коньяк), виноград, ананас, бананы, изюм, мясные бульоны и все жареное, фастфуды. Почему? Потому что все эти продукты негативно или частично негативно влияют на организм и не соответствуют моим медицинским показаниям, хотя это не говорит о том, что эти продукты плохие, они нежелательны или желательны с ограничениями именно для меня.

По каждому из названных выше продуктов, об их полезных и вредных свойствах вы можете под-

робнее посмотреть в Интернете. Приведенные перечни продуктов не закрытые. Существует и множество других, которые очень полезны для меня, ограниченно полезны и нежелательны для моего организма.

Меня часто спрашивают, а какие продукты надо в большом количестве и часто использовать в питании с целью профилактирования той или иной проблемы со здоровьем? Это не сложно. Можно посмотреть в Интернете, набрав в любой поисковой системе слова: какие продукты способствуют снижению уровня сахара в крови (например). И вы получите перечень продуктов, которые желательны для вашего организма в этой ситуации: овсянка, сельдерей, тыква, топинамбур, шиповник, боярышник, отруби, грейпфрут, лимон, сырой чеснок, лук, петрушка, капуста, кабачок, баклажан, орехи, морепродукты, йогурт, льняное масло и др. Приведу перечни по ряду других проблем. Продукты, повышающие иммунитет: гречка, овсянка, морская капуста, сельдерей, фенхель, пророщенная пшеница, цитрусовые, шиповник, тыква, брокколи и белокочанная капуста, чеснок и лук, другие овощи, фрукты и ягоды, орехи, йогурт, сыр, яйца, рыба и морепродукты, зеленый чай и др. Продукты, способствующие профилактике рака: ягоды годжи, гречка и овсянка, топинамбур, шиповник, сельдерей, перепелиные яйца, грецкий, миндальный и бразильский орехи, фенхель, овсяные отруби, пророщенная пшеница, петрушка и укроп, цитрусовые, капуста, морковь, брокколи и белокочанная капуста, лук и чеснок, по-

мидоры, рыба и морепродукты, морская капуста, льняное масло, цикорий и зеленый чай и много других овощей, фруктов и ягод.

На этом остановлюсь. Дальше вы и сами сможете посмотреть. Одно замечание. Выбирая тот или иной продукт для повседневного употребления, надо внимательно посмотреть, являясь желательным для одной из ваших проблем, не является ли он ограниченно желательным или вообще нежелательным для других ваших медицинских показаний. Именно поэтому я отнес для себя в качестве «запретных» бобовые (горох, фасоль, соя), цветную капусту, шпинат, редьку, редис, ананас, бананы, виноград, мёд, шоколад и другие, так как они, являясь желательными для других, являются нежелательными для меня из-за наличия медицинских показаний: мочекаменных проблем и диабета. Поэтому будьте здесь внимательны!

Подобранные мною для себя продукты, способы их потребления и обработки, на мой взгляд, неплохо «перекликаются» с установками аюрведы*, которая рассматривает питание как основной фактор, влияющий на тело, сознание и ментальный облик человека. По концепции аюрведы, у еды есть позитивные и негативные качества, она может быть как полезной, так и вредной для человеческого организма. Согласно ведической философии, всё в приро-

* Аюрведа – древнее учение, зародившееся в ведической культуре Индии около 5000 лет назад, о жизни и здоровье человека. Цели и задачи её состоят в том, чтобы сохранять и поддерживать здоровье здорового человека и излечивать больного, и достигается это с помощью естественных средств. Это древнейшая медицина, рассматривающая человека в целом, а не отдельно взятую болезнь.

де, включая наше питание (продукты), можно отнести к трем категориям, или гунам: саттва (благость, ясность, чистота, ум), раджас (энергия, движение, страсть) и тамас (инертность, косность, невежество). Эти три качества необходимы для функционирования любой клетки, в целом для поддержания наших психобиологических функций, но в разных соотношениях. Проанализировав через «призму» этих категорий, качеств продукты, которые человек ест и в каком виде, можно узнать, куда ведет его тип питания. Вы – это то, что вы едите, предполагает учение, а продукты, которыми вы питаетесь, отражают ваш уровень умственной и духовной чистоты. Эти три гуны постоянно присутствуют в сознании любого человека, и его психическая «конституция» определяется преобладающими гунами. Йогическое питание базируется, прежде всего, на пищевых продуктах типа саттва, которые приводят к миру внутри тела и сознания, поощряют духовное развитие человека.

Пищевые продукты типа саттва дают человеку ровно столько энергии, питательных веществ и витаминов, сколько необходимо для жизнедеятельности организма. Они улучшают здоровье, увеличивают жизненную силу, делают сознание чистым и спокойным, помогают достичь уравновешенности и миролюбия. К ним относятся продукты, как правило, растительного происхождения. Благостной едой аюрведа считает почти все овощи, фрукты и ягоды, злаковые, орехи и семена, молочные продукты (в том числе кисломолочные и сыр, несмотря на про-

цессы брожения, необходимые при производстве). Они должны быть свежими и натуральными, без добавок и консервантов, и есть их нужно, насколько это возможно, в их естественном состоянии, сырыми, или приготовленными на пару.

Пищевые продукты типа раджас побуждают нас к действиям, заряжают энергией, стимулируют тело и сознание, помогают нам двигаться вперед и добиваться своих целей. Благодаря раджасу наши мысли, чувства и эмоции приходят в движение и получают способность творить. Но, с другой стороны, они делают ум человека беспокойным, а эмоции – чрезмерными. К ним относятся рыба, морепродукты, курица (в некоторых источниках их относят к тамасичным продуктам), шпинат, цветная капуста, бананы, картофель, лук, чеснок, редька, кофе, чай, табак, пряные и соленые продукты, рафинированный сахар, безалкогольные напитки, острые специи, а также чрезмерно горячая, горькая, кислая или соленая пища.

Из трех гун самой «плохой» считается тамас. Несмотря на то, что тамас способствует накоплению жизненного опыта и сну, тамасичные продукты отнимают энергию, ведут человека по пути деградации и разрушения, к невежеству, усугубляют его разум, делают его унылым, инертным и ленивым, заполняют ум мраком и гневом. К продуктам типа тамас относятся мясо, алкогольные напитки, наркотические средства и др. Есть также такие продукты и в растительном мире. Это все виды грибов и вяжуще-горькие плоды, например, репа и редис. Но,

рассматривая эти продукты, надо понимать, что все они имеют разную степень тамасичности.

Также к тамасичным продуктам относятся несвежие и испорченные продукты, незрелые или перезрелые фрукты, продукты, которые были подвержены брожению, квашению, засолке, обжариванию на открытом огне или консервированию. В эту категорию попадает даже обычный хлеб. Так что, если хотите питаться в соответствии с аюрведой, то переходите на бездрожжевой хлеб. Даже чрезмерное употребление пищи типа саттва и раджас делает её относящейся к типу тамас. Однако, как пишет Васа́нт Ла́д, известный специалист в области аюрведической медицины, в своей работе «Домашние средства аюрведы», тяжелое, отупляющее действие тамасичной пищи проявляется при ее чрезмерном употреблении. В небольших количествах тамасичная пища поддерживает «твердую почву» под ногами и способствует стабильности.

Безусловно, что в каждом продукте присутствуют признаки саттвы, раджаса и тамаса. Вопрос в их соотношении. Здоровое питание помогает поддерживать баланс этих трех качеств жизни (гун), а именно доминантой в питании должны быть продукты типа саттвы, ограничено потребление продуктов типа раджас и минимизировано потребление продуктов типа тамас. Именно такой подход будет существенным шагом при переходе к здоровому образу жизни. Ну, а пренебрежительное или невнимательное отношение к своему питанию рано или поздно приведет к дисгармонии и болезням.

Как видите, отобранные мною для себя в качестве часто употребляемых и ограниченно употребляемых продуктов, а также «запретные» для меня продукты, их способы потребления и обработки, с учетом возраста и наших климатических условий, особенностей образа жизни и традиций в питании, достаточно хорошо коррелируют с установками аюрведы.

4. Низкокалорийность

Калорийность продуктов – это количество энергии, которая высвобождается в нашем организме из продуктов питания в процессе пищеварения. Основные компоненты пищи – белки, жиры и углеводы – высвобождают при пищеварении разное количество энергии. Сумма этой энергии и есть калорийность того или иного продукта. Сколько же калорий нужно человеку в сутки? Профессор К.С. Петровский в своей работе «Рациональное питание» отмечает, что «в современных условиях наиболее обоснован суточный пищевой рацион примерно в 2500 ккал». На мой взгляд, это спорное утверждение, как «средняя температура по больнице». Ведь этот показатель зависит от многих факторов: возраста, пола, веса, климатических условий, уровня физической активности, психологических нагрузок, других энергозатрат, от образа жизни, наконец, от эмоционального фона, от задач, стоящих перед человеком, и никак не может быть одинаковым для всех людей.

Попробуем разобраться в этом. Начнем с понятия «основной обмен». Наш известный физиолог А.В.Логинов в своей работе «Физиология с основами анатомии человека» так раскрывает суть основного обмена: «Человек даже в условиях покоя расходует определенное количество энергии. Эта энергия необходима для непрерывно совершающихся процессов жизнедеятельности. ... Количество энергии, которое расходует организм в полном покое натошак (через 12-16 часов после еды) при температуре окружающей среды 18-20 градусов по Цельсию, называется основным обменом.

Основной обмен у взрослого человека средней массы тела (70 кг) и роста (165 см) равен 1 ккал на 1 кг массы в течение 1 часа. В среднем основной обмен равен $1 \times 70 \times 24 = 1680$ ккал в сутки.

У женщин при равных условиях, массе тела и росте основной обмен на 10% меньше, чем у мужчин». Он составляет, для этого случая, 1500 ккал в сутки. Основной же обмен у «последовательных» вегетарианцев, в системе естественного оздоровления Г.С.Шаталовой, составляет 250-450 ккал, как, по-видимому, у доисторического человека, вместо 1200-1700 – у сторонников теории сбалансированного питания.

То есть, основной обмен характеризует, насколько полно организм использует (сжигает) питательные вещества в состоянии покоя, без нагрузок, для обеспечения своего нормального функционирования. По оценкам ВОЗ, основной обмен у людей одного веса может отличаться до 25%. Поэтому для

поддержания постоянного веса одним людям приходится есть «мало», а другим «много».

Причина здесь в том, что при совершенно одинаковых условиях жизни, одинаковых рационе и режиме питания, при прочих других равных условиях возможна разная усваиваемость пищи в процессе пищеварения* у разных людей.

Энергетические затраты одинаковы, а калорийность пищевого рациона для удержания веса требуется разная! Значит, прав М.Я.Жолондз, когда говорит, что не калорийность пищевого рациона, а усвоенность каждым организмом по-разному пищевого рациона должна соответствовать энергозатратам организма.

М.Я.Жолондз считает, что основой такого «сверхусвоения» пищи является усиленное функционирование поджелудочной железы и печени, а также пониженное функционирование желудка. Одновременно результатом их такого функционирования является досрочное освобождение желудка от запасов еще не переваренной пищи и досрочное проявление чувства голода. Отсюда, думаю, вытекает и ответ, почему одни люди едят «меньше» и полнеют, а другие едят «больше», и у них с удержанием веса проблем нет. Потому что у этих людей небольшое превышение нормы суточного рациона ком-

* Пищеварение – процесс переработки пищи в желудочно-кишечном тракте (механическая обработка и химическое расщепление питательных веществ ферментами на их составные части), при котором происходит превращение сложных пищевых веществ в форму, пригодную для усвоения организмом, с целью включения их в обмен веществ; длительность процесса пищеварения - около двух дней.

пенсирруется уменьшением усвояемости пищи за счет понижения функционирования поджелудочной железы, печени, желчного пузыря и, возможно, повышения функционирования желудка.

Следовательно, применяя определенные методы (иглоукалывание и др.), направленные на снижение функционирования вышеуказанных органов, можно изменять (уменьшать) усвояемость пищи в организме и тем самым способствовать снижению веса и борьбе с ожирением.

Полный же обмен включает базовый обмен (60%), энергозатраты от образа жизни и уровня физической активности (при умеренном режиме – порядка 30%) и в ходе пищевого термогенеза (10%). Если подсчитать, то мне с учетом моего веса, роста и возраста, в режиме удержания веса, ежедневно надо потреблять не более 2000-2200 килокалорий. На это я и ориентируюсь. Есть и более простой способ расчета полного обмена: **вес (кг) x 30**. Для меня: $67,5 \times 30 = 2025$ ккал в сутки. Но для других людей он может быть другим. Для шахтера, которому нужно 5000 ккал в сутки, мой рацион будет недопустимо низким по количеству калорий, а для кого-то он может быть и большой. Всё индивидуально.

В режиме же снижения веса, а тем более значительного, ситуация другая. Необходимо снижать калорийность суточного рациона желательнее ниже базового обмена (конечно, только на время похудения). Я опускался до 1000-1200 ккал. То есть, доводил суточный рацион худения до 1000-1200 килокалорий (нормальный, полный обмен для меня

составляет 2000-2200 килокалорий, минус рацион худения – 1000-1200 килокалорий, оставшееся моё потребление – 1000-1200 килокалорий). От рациона худения (дефицита получаемых калорий, от нормального потребления), зависит и «скорость» снижения веса, и время приведения избыточного веса к правильному.

Думаю, опускаться ниже нежелательно и опасно. Если питаться с таким низкокалорийным рационом 1000-1200 ккал, до которого я опускался, достаточно длительное время, то неизбежно возникновение дистрофических нарушений.

Если уменьшать и дальше суточный рацион, то снижение массы тела (веса) будет происходить уже не за счет жировых накоплений, а за счет мышечных тканей, что недопустимо. Это уже будет какой-то «каннибализм», «питание» своими собственными мышцами. Подобная потеря мышечной ткани может привести к тяжелым заболеваниям. Надо также прекрасно понимать, что существенно сократить общую калорийность рациона на длительный период (значительно ниже основного обмена, а он в среднем равен 1700 ккал в сутки), мы резко снижаем питание своего головного мозга со всеми вытекающими из этого последствиями. А он «крупный» потребитель, «съедает» 950 ккал в сутки, что составляет около 40% калорийности среднего суточного рациона.

Как известно, организм человека не имеет запасов белка. Запасы углеводов «краткосрочные» – от одного приема пищи до другого. «Долгосрочны-

ми» в организме всегда являются только жировые запасы, которые дают избыточный вес. Именно их в этой ситуации он и будет «забирать», и не только на обеспечение основного обмена, но и на всю иную деятельность человека.

Таким образом, чтобы снизить вес, надо организм поставить в условия, когда новые поступления пищи не обеспечивают даже основного обмена, и он вынужден будет извлекать необходимые, недостающие калории из собственных энергетических запасов, но делать это надо осторожно и аккуратно.

Поэтому надо быть очень внимательным в вопросе определения суточного рациона худения (дефицита калорий), не завешать его. Не стоит торопиться со снижением веса. Цель должна быть не быстро сбросить вес, а худеть постепенно. Тогда будет и «качественный» результат.

А лучше осознать каждому, стоит ли допускать переедание, употреблять лишние калории? Ведь увеличение веса, килограммы веса набираются незаметно и очень легко, а вот избавиться от избыточного веса и лишнего жира очень сложно, трудно и «больно».

В повседневной жизни, при сбалансированном сочетании углеводов, белков и жиров, нужно ограничить потребление высококалорийных продуктов и приоритет отдать низкокалорийным – ягодам, фруктам, овощам, зелени, злаковым, нежирным сортам рыбы, молочным продуктам и т.д., в том числе продуктам с нулевой или отрицательной калорийностью, содержащим меньше калорий, чем ор-

организм тратит на их переваривание. Что я стараюсь и делать.

Но фанатично увлекаться этим не стоит, нужна аккуратность. Организм должен получать столько питательных веществ, сколько ему необходимо для поддержания нормального функционирования и жизнедеятельности, иначе это может привести к негативным последствиям.

Надо всегда помнить положение, сформулированное нашим соотечественником, академиком А.М.Уголевым: «Калорийность пищевого рациона должна соответствовать энергозатратам организма».

Лишняя энергетика питания приводит к лишнему весу – ожирению, сбоям в работе систем организма, болезням, и в итоге, к преждевременному старению. Но и энергозатраты, не компенсированные энергетикой питания, приводят к истощению, ослаблению организма и, в конечном счете, к его гибели.

Поэтому необходимо обязательно соблюдать энергобаланс на этапе удержания веса и допускать его «перекос» в сторону снижения потребляемых калорий на этапе снижения веса, но делать это надо очень разумно и осторожно.

К сожалению, люди в повседневной жизни не интересуются количеством калорий, не контролируют себя. Прием пищи регулируется только чувством голода и насыщения. А этот «механизм» часто нас подводит.

Всё сказанное выше, конечно, не надо понимать «жестко»: посчитал один раз, сколько надо калорий

для поддержания энергобаланса и веса и тютелька в тютельку каждый день их потребляешь. Постоянства и одинаковости здесь быть не может, потому что и расход энергии не постоянен в разные дни и периоды жизни. Например, когда я прохожу интенсивы по йоге, я увеличиваю калорийность суточного рациона, и прежде всего за счет увеличения доли потребления белков, и наоборот, в периоды снижения физической активности снижаю калорийность питания. Аналогично – зимой в морозы и летом в жару. То есть, рацион питания надо обязательно увязывать с энергозатратами. В работе К.С.Петровского «Наука о питании» приводятся интересные данные по энергозатратам в домашних условиях. Я приведу ряд из них: сон и отдых в постели – 65-77 ккал/час, отдых сидя (дома) – 85-106 ккал/час, мытье посуды, глажение белья – 129-144 ккал/час, вытирание пыли, подметание пола – 167-180 ккал/час, стирка белья (ручная), мытье полов – 220-270 ккал/час, ходьба (прогулка) – 169-200 ккал/час, ручная пила дров – 480 ккал/час, косьба (косой) – 700 ккал/час.

Есть данные и из других источников: езда на велосипеде – 468 ккал/час, плавание – 675 ккал/час, игра в теннис – 425 ккал/час. Так что вариантов по увеличению энергозатрат у мужчин и женщин, имеющих проблемы с весом, много.

Самым же простым и надежным способом контроля соответствия калорийности пищевого рациона энергозатратам является не беготня с калькулятором и бесконечные подсчеты полученных и израсхо-

ванных калорий в течение дня, а ежедневный контроль массы (веса) тела, о котором я говорил ранее.

5. Маложирность

Жиры в продуктах питания зачастую являются главной причиной лишнего веса. Жирная пища «тормозит» процесс пищеварения и, как следствие, метаболизм. Именно в них кроется наибольшее количество калорий. Жиры должны составлять не более 20% дневного рациона, по крайней мере, для человека зрелого возраста. Если потреблять продукты с низким содержанием жира, то гораздо меньше будет проблем с лишним весом. Именно это я и стараюсь делать. На этапе снижения веса «зажал» себя очень сильно. Практически исключил жиры из своего рациона, что, думаю, не совсем правильно (нарушается жировой обмен). На этапе удержания веса стал вести себя более «либерально» и «разумно». Но очень осторожно отношусь к потреблению продуктов с высоким и большим содержанием жира (не ем жирные сыры, свинину, кондитерские изделия, мясо некоторых птиц – утка, гусь, очень редко и в малых количествах – сливочное масло и др.). Преимущественно использую продукты с умеренным, малым и низким содержанием жира. В основном, с низким – обезжиренный творог, йогурт, сыр с низким содержанием жира, треска, судак и др.

Следует обратить внимание на недопустимость употребления в пищу любых маргаринов, а также

одновременного (единовременного) употребления в пищу животных и растительных жиров.

Растительные масла (желательно холодного отжима), если они используются для питания строго отдельно от животных жиров, в кишечнике человека не превращаются в человеческий жир, так как не содержат необходимых для этого насыщенных жирных кислот.

При совместном употреблении в пищу растительных масел и животных жиров образуется двойное количество человеческого жира по сравнению с отдельным употреблением в пищу только животных жиров. А это в атеросклеротическом плане (инфаркт миокарда, инсульт) очень нежелательно. Именно по этой причине человечество имеет порядка 50% смертности (для сведения, рак – 17-20% общей смертности, сахарный диабет – 6% общей смертности людей).

Доказано, что энергетическая ценность растительных масел (при строгом отдельном употреблении от животных жиров) практически равна нулю.

6. Обессахаренность

Учитывая свои медицинские проблемы, я полностью вывел из потребления белый сахар и изделия, его содержащие. Продукты и блюда, содержащие сахар, для меня «запретные». Соблюдаю строго! А то, что организму надо, я получаю из ягод и фруктов, которые ем регулярно и в достаточном количестве.

7. Малосоленость

Соль нужна человеку, т.к. она в организме не «производится». Этот минерал должен поступать ежедневно (норма потребления от 0,5 до 5 г в день). Соль необходима для нормализации кислотности во внутриклеточной среде, что особенно важно для мозговых клеток. Дефицит соли может привести к понижению артериального давления, учащению сердцебиения, общей слабости и т.п. Избыток же потребления соли способствует удержанию лишней воды в организме, что приводит к нагрузке сердечной мышцы и почек, вызывает головные боли и отеки. Вредна она при гипертонии, ревматизме и ожирении. В этом случае необходимо максимально ограничить этот продукт в своем рационе, что я и делаю.

При приготовлении блюд соль вообще не используем. Никогда не досаливаю пищу. Лишь немного потребляю соли, когда ем сырые перепелиные яйца или куриное варёное яйцо (лучше использовать морскую, а не поваренную соль), и то я стал делать это после того, как анализ крови показал содержание натрия в моем организме чуть меньше нижней черты нормы («пережал» себя). Скорректировал и опять вошел в норму. Что нужно моему организму, я, в основном, получаю из таких продуктов, как морская капуста, рыба, морепродукты, яйца, сельдерей, морковь, свёкла и другие.

Надо опасаться скрытого большего потребления соли через такие продукты, как соленья, колбасы,

соленый сыр, брынза, солёные и копчёные рыба и мясо, консервы, кетчуп, майонез, фастфуды и т.п., их я ввёл для себя в ранг «запретных».

9 граммов соли удерживают 1 литр воды, и для того, чтобы вернуть свой прежний вес после приёма слишком солёной пищи, потребуется день или два. Особенно замедляется процесс вывода воды из организма при сочетании соли с алкоголем, и для возврата к прежнему весу потребуется ещё больше времени.

8. Безалкогольность

Алкоголь даёт почти в два раза больше калорий, чем белки и углеводы (по 4 ккал на 1 г) и всего на две меньше, чем жир (9 ккал на 1 г), при этом алкогольные калории первыми расходуются организмом на его энергетические нужды, а вот калории из еды неизрасходованным «грузом» откладываются про запас. Это приводит к отсрочке процесса сжигания жиров и большему накоплению жира, а значит, и веса, только не от самого алкоголя, а от еды (закуски).

Алкоголь усиливает аппетит, а значит, мы съедаем гораздо больше, чем просто во время еды, причём растет аппетит на жирные и солёные продукты и блюда. В результате – переедание и нарушение процесса переваривания пищи, что тоже будет иметь отрицательные последствия для веса. То есть, нарушается обмен веществ.

Крепкий алкоголь может оказать повреждающее действие на желудок, вина вызывают повышение кислотности желудочного сока, сладкий алкоголь приводит к перегрузке поджелудочной железы и почек. Алкоголь вызывает обезвоживание организма, выводя клеточную воду, и задерживает вывод из печени сахара, что является небезопасным для людей, склонных к диабету.

Еще одно отрицательное воздействие алкоголя – снижение уровня тестостерона, мужского полового гормона, обладающего мощным эффектом потери веса. Вмешиваясь в выработку тестостерона, алкоголь косвенно заставляет организм снижать скорость обмена веществ и препятствует тестостерону применять свою способность к жиросжиганию. А это ведет к повышенным жировым отложениям и снижению потенции.

Поэтому желательно отказаться от алкоголя или, хотя бы, минимизировать его потребление (и по частоте приема, и по объему выпитого). На собственном опыте убедился, что даже небольшое принятие алкоголя накануне дает утром негативный результат на весах (повышение веса), и потом надо 2-3 дня, чтобы прийти в норму. А надо ли это? Стоит ли это сомнительное «удовольствие» таких издержек? Наверное, нет.

Меня часто спрашивают, а Вы сами употребляете алкоголь? Как часто? И если выпиваете, то что? На этапе снижения веса я полностью исключил любой алкоголь из своей жизни. На этапе удержания, в сегодняшней повседневной жизни, стараюсь его

не употреблять. Но я живу в реальной жизни, в социуме с определённой культурой и традициями, и избежать этого не всегда возможно по разным причинам (как в старом анекдоте: «Сегодня с нами не выпил – завтра Родину продашь»). Поэтому, если и случается такая социально обусловленная ситуация, то я стараюсь, во-первых, выпить немного и очень внимательно контролировать еду (закуску) и, во-вторых, напитки, которые принесут меньший ущерб. Я категорически не употребляю пиво, коньяк, ликеры, настойки, вина промышленного производства. А если уж приходится, то немного виски, водки или вина домашнего производства, приготовленного без добавления сахара.

Из-за этого я стараюсь избегать компаний, где надо есть и пить. Иногда социальное окружение, люди не понимают меня и обижаются. Считают: «Не уважаешь!». Это не так. Люблю ходить в гости туда и к тем, кто не заставляет этого делать, а предлагает только чай без сахара. Люблю и сам принимать таких гостей. Кто-то скажет, что это скучно, ну и пусть. Меня это устраивает, и по-другому жить не хочу. Живём же мы не ради того, чтобы есть и пить, а наоборот. Рекомендую и другим так сделать, особенно тем, у кого избыточный вес, диабет и другие проблемы со здоровьем.

Сложнее оказалось с курением. Прошел курс иглотерапии в клинике тибетской медицины, но результата пока нет. Главные причины, по-видимому, в страхе, что, бросив курить, снова сразу же наберу вес, а также сформировавшаяся зависимость орга-

низма от никотина на физиологическом уровне. И этот «страх» сидит не на «поверхности» сознания, а глубоко в подсознании. И его надо «выковырять» из себя.

Нужна также помощь организму (ведь имею 45-летний стаж курильщика). Ищу другие подходы и методы. Сейчас пробую пластырь «никоретте», отвар антеникотинового травяного сбора, затем попробую магниты. Но главное, хочу найти медицинское учреждение, где лечат от табакокурения комплексно, используя всё разнообразие существующих методов. Пока этого найти не могу, сегодня предлагаются на «рынке» этих услуг больше однобокие подходы, похожие на «чудо»-рецептики для быстрого похудения.

Намерен работать над собой в этом направлении и дальше. Понимаю, что это работа не на несколько дней или недель, а на полгода, год, а может, и больше, чтобы преодолеть табакозависимость и стабилизировать организм, в том числе и вес. Если получится – расскажу.

Буду благодарен, если кто-то поделится со мной своим положительным опытом. Думаю, это было бы интересно многим лобненцам.

После опубликования сокращенного варианта этого материала в нашей городской газете «Чайка Лобненская» знакомые мне порекомендовали прочитать книгу Алена Карра «Легкий способ бросить курить». В начале 2000-х годов я «просматривал» ее, но тогда она на меня впечатления не произвела, по-видимому, не был готов к этому. Очень интерес-

ная книга, тем более, что сам автор в прошлом, долгие годы, был «заядлым» курильщиком.

Главная мысль, красной нитью проходящая через всю книгу, – это необходимость искоренения страха у человека за последствия отказа от курения. Необходимо только «правильно» осознать, пишет он, что вы теряете от курения, какие могут быть последствия от этого («вредность») и какие преимущества вы получаете, бросив курить. И дальше, приняв самому «твердое» решение – не курить, проявить сильную волю и просто взять и бросить, решительно, без всякой подготовки, без всякого периода сокращения курения и других отступлений.

А.Карр утверждает, что «зависимость от никотина не является основной проблемой в отказе от курения. С ней легко справиться. Основная проблема – ошибочная вера в то, что сигареты приносят вам удовольствие. Это ошибочное убеждение изначально создается «промыванием мозгов» (*примеч. автора* – пропаганда, реклама, традиции, «дурной» пример других курильщиков и т.д.), которое происходит еще до того, как мы начинаем курить...», «ключ к тому, чтобы сделать отказ от курения легким – уверенность, что вы добьетесь успеха и полностью воздержитесь от курения в течение периода отвыкания (максимум три недели). Если вы правильно настроитесь, то обнаружите, что бросить курить до смешного просто», «... единственная причина, по которой вы курите, состоит в получении никотина. Как только вы избавитесь от тяги к нему, вам будет абсолютно все равно, куда сунуть сигарету – в рот или в

ухо», «курение – это не привычка, а наркотическая зависимость...», «поскольку этот наркотик быстродействующий, на то, чтобы вывести из организма 99% никотина, требуется всего три недели, а настоящие муки отвыкания ничтожны...», «если вы бросите курить сейчас, ваше тело восстановится в течение нескольких недель, причем так, как будто вы никогда не были курильщиком».

Оптимистично, всего-то три недели, и все ОК. Никаких «страданий». Уж как-то очень просто. И почему тогда порядка 40% взрослых людей сегодня, в той или иной степени, курят? Наверное, все сложнее. Думаю, что метод, предлагаемый А.Карром, безусловно, имеет право на существование и, скорее всего, многим помог, но он не универсален.

А.Карр рассматривает процесс бросания курить преимущественно с психологической стороны, опираясь на «сознание» и «волю» человека. Полагаю, что этого недостаточно, необходимо учитывать глубинные, подсознательные и физиологические факторы. Также, на мой взгляд, приуменьшена «сила» никотиновой зависимости для курящего человека. Игнорируется, что резкое бросание курить приводит к сильному стрессу организма, и не только на психологическом уровне, но и на физиологическом. Для курящего человека в возрасте, имеющего сердечно-сосудистые и иные серьезные заболевания, от такого «эксперимента» может «мало» не показаться. Ведь никотин у курильщика уже «вписан» в обмен веществ, и резкий отказ от него может привести к серьезным «сбоям» в ор-

ганизме. Возможно разбалансирование всех основных систем организма. Скорее всего, этот метод больше подходит для молодого, сильного и здорового организма.

Поэтому, думаю, в моей ситуации необходим более комплексный подход, а именно – система методов и методик, оказывающих воздействие на всех уровнях: психологическом, физиологическом и медицинском.

Сегодня в обществе растет «спрос» на здоровый образ жизни, а значит, думаю, будут разрабатываться комплексные подходы и создана система учреждений, позволяющих избавиться человеку от табакокурения, в том числе стационарное лечение, на базе клиник и санаториев.

Выводы

Питание должно преимущественно состоять из продуктов растительного происхождения (не менее 70 %) и быть адекватным медицинским показаниям и возрасту человека. Также следует потреблять и необходимое количество продуктов животного происхождения.

Необходимы сбалансированность питания, «разумное» сочетание углеводов, жиров и белков, в достаточном количестве – клетчатка, витамины и минералы. Стараться потреблять продукты и блю-

да, приготовленные преимущественно на пару или в сыром виде.

На этапе удержания веса калорийность суточного пищевого рациона должна соответствовать энергозатратам организма. Нужен умереннокалорийный рацион питания.

На этапе снижения веса калорийность суточного пищевого рациона должна быть меньше энергозатрат организма, и чем больше рацион худения (дефицит получаемых калорий от нормального потребления), тем больше будет «скорость» снижения веса и меньше времени понадобится на приведение избыточного веса к правильному. В этом случае необходим низкокалорийный рацион питания. Нужно наполнять свой желудок малокалорийной пищей и не давать возможности проявлению чувства голода.

В повседневной жизни при сбалансированном сочетании углеводов, белков и жиров нужно ограничивать потребление высококалорийных продуктов, продуктов с высоким содержанием жира, соли и сахара.

Требуется и отказ от вредных привычек.

9. Дробность

Дробность является основой положения диетологии о соблюдении режима питания, который играет существенную роль в процессе снижения и удержания веса. Профессор К.С.Петровский в своей работе «Рациональное питание» пишет: «Важнейшей частью рационального питания является правильный режим питания, который включает краткость и время приема пищи в течение суток, а также распределение суточного рациона».

Суть дробного питания в том, чтобы разделить дневной рацион на небольшие порции и съедать их за 5-6 раз. В этом случае усиливается метаболизм (обмен веществ), и наоборот, большие перерывы в приеме пищи его замедляют. Вместо обеда у меня рядоположенный прием пищи (без традиционных нулевого, первого, второго и третьего блюд, только первое, как правило, немного салата и чай). Питательный первый завтрак, небольшой второй завтрак, средний обед и скромный ужин (не более 20%). Примерно равное количество калорий, поступающих в организм регулярно, с перерывом, не превышающим 4-5 часов, позволяет избежать чувства голода с последующим перееданием. На собственном опыте убедился, что соблюдение принци-

па дробности способствует снижению и удержанию веса. И наоборот, 2- или 3-разовый прием пищи приводит к увеличению веса, и удержать его очень сложно, а снизить вес практически невозможно. Конечно, 5-6-разовый прием пищи редко удается соблюдать из-за отсутствия времени, но 4-разового придерживаюсь строго (реже нельзя).

Также не нужно путать чувство голода и аппетит. Голод – это «неприятное» ощущение потребности в еде, усиление потребности в пище. Голод отражает витальную потребность организма, необходимую для поддержания его функционирования. И здесь, думаю, уместны понятия «необходимо», «нужно». Аппетит же – «приятное» ощущение, связанное с потребностью в пище. Хороший аппетит свидетельствует о физическом и психическом благополучии человека. Это более тонкий механизм, регулирующий пищевое поведение в направлении избирательного потребления необходимых организму веществ. Аппетит может появиться и независимо от непосредственных физиологических потребностей, отражая в этом случае индивидуальную склонность к предпочтению определенных видов пищи. Зависит также от вкуса, запаха, температуры, способа приготовления, внешнего вида, отношение к которым вырабатывается у человека в процессе социализации. А здесь, думаю, уместны понятия «вкусно, красиво, престижно», которые задаются социальной средой. То есть, аппетит – более социально «окрашенное» ощущение, чем голод, который преимущественно – биологически «окрашенное» ощущение.

Непрерывный расход энергии человеком постоянно создает потребность в питательных веществах и их дефицит в организме. И чувство голода, поэтому, возникает при достаточно длительном перерыве в приеме пищи (как правило, более 4-5 часов). Ощущение голода усиливается также при повышенной физической активности, низкой температуре окружающей среды, действии ряда других факторов, повышающих метаболизм и расход питательных веществ.

Поэтому, при длительном лишении пищи аппетит переходит в голод, который нельзя допускать. Результат, как правило, – переедание и сбои в обмене веществ, а как следствие, – увеличение веса. Поэтому надо уметь слушать и слышать свой организм, соблюдать режим питания и быть всегда готовым, чтобы принять меры и не доводить себя до голода.

Именно это и позволяет предотвратить дробность питания. Надо обязательно завтракать. Завтрак вместе со вторым завтраком и обедом должны составлять порядка 70% суточного рациона. Остальные 30% – на послеобеденное время. Ни один из приемов пищи, желательного, не должен превышать 25% суточной углеводной нормы. Необходимо отказаться от обильного приема пищи, особенно в вечернее время, и, тем более, не делать этого перед сном.

Следует помнить, что при редких и обильных приемах пищи создаются условия для повышенного отложения жира в организме, нарушения метаболизма (обмена веществ) и, как следствие, для увеличения избыточного веса.

Также должно быть понимание того, что увеличением числа приемов пищи в течение дня (при нормальном суточном рационе) и в целом режимом питания можно решить только вопросы недопущения увеличения жировых запасов, а как следствие, и увеличения веса, но при этом не решить проблему уменьшения жировых запасов, а значит, и снижения веса. Для этого обязательно необходимо, как отмечалось ранее, прежде всего снижение калорийности общего суточного режима питания и увеличение энергозатрат.

10. Умеренность

Размер съедаемой, как правило, единовременной порции не должен превышать 200-250 граммов. Желательно использовать нормированную, «знакомую» посуду и, как советует Пьер Дюкан, никогда не брать добавки, что иногда бывает сложно сделать. Небольшие порции способствуют уменьшению размеров желудка, что приводит к уменьшению чувства голода и улучшению усвояемости пищи. Все это помогает снижению и удержанию веса, стабилизации уровня сахара в крови. Но объем и калорийность порций не всегда могут и должны быть одинаковыми. Это зависит от времени года, физической активности и других энергозатрат. Главное – соблюдать энергетический баланс. Логика здесь простая: больше потребляешь калорий, чем тратишь – идет увеличение веса, меньше потребляешь, чем тра-

тишь – снижение, если есть соответствие потребления и трат – идет удержание веса.

Как это практически можно отследить? Считать потребленные калории – дело неблагодарное, проще отслеживать через анализ статистики замеров веса. В режиме удержания веса я использую разработанную для себя «Шкалу сигналов», о которой я уже говорил выше.

Есть и еще один интересный подход к питанию. Я ознакомился с ним из лекции доктора психологических наук, профессора Андрея Левшинова, специалиста по трансформации сознания и саморазвитию, автора ряда работ по йоге.

Он считает, что процесс питания опирается на сущность и ум. Сущность – идет из физиологии, из природы человека. Ей нужно постоянство, она опирается на гомеостаз, заинтересована в консерватизме. Если другими словами, питаться по сущности – это значит получать столько еды и такого питательного качества, сколько нужно для нормального функционирования организма, сохранения его устойчивости. И здесь не очень подходят понятия «вкусно», «престижно», «статусно», «модно», а больше – «полезно», «надо», «необходимо», «приемлемо для сущности» и т.д. Я назвал бы этот способ питания рациональным.

Если же питаться, опираясь на ум (идет из личного, из социального), присутствует изменчивость, постоянно нужно что-то новое, разнообразное, вкусное, престижное, модное, статусное, и более подходят понятия «хочется», «желательно» и

т.д. Если другими словами, питаться по уму – это значит питаться как хочется, а «хочется» задается, как правило, не организмом, не объективными потребностями, а внешней социальной средой. Я назвал бы этот способ питания социальным.

Я думаю, эти два способа можно рассматривать, как две взаимосвязанные тенденции в системе питания, соотносящиеся как категории «постоянство» и «изменчивость». Вряд ли какой-либо человек «стоит» на краях этого континуума. Мы все хотим есть и полезно, и вкусно, и то, что хочется. И это нормально. Вопрос лишь в соотношении этих тенденций.

Человеку, который хочет значительно снизить вес (я говорю не о 2-3 килограммах и чуть более) до правильного и привести работу своего организма в норму, обязательно нужно, чтобы ведущей тенденцией в системе его питания обязательно был рациональный способ (по сущности), а не социальный (по уму).

Именно этого я и стараюсь придерживаться в своей повседневной жизни. Но чтобы реализовать такой подход, человеку необходимо обрести смысл всей этой деятельности, осознать свои насущные потребности и интересы, сформировать мотивацию и создать психологическую установку на соответствующее поведение, действия. Только тогда будет возможна реализация этого принципа и решение поставленных перед собой целей и задач в целом.

Если просто так, сказав себе утром «хочу» и «буду» и не «включив» соответствующим образом

«мозги», начать действовать, то вряд ли из этого что-либо хорошее получится.

Читатель может спросить, а зачем в этом материале так много социальной философии и психологии? Какое отношение это имеет к снижению веса и физиологическим процессам в организме? Отвечаю. Социальное, психическое и физиологическое тесно связаны между собой, взаимодействуют и влияют друг на друга. И предметом этого материала является не только снижение собственного веса до правильного. Это лишь необходимое, но недостаточное условие, а прежде всего – приведение себя, своего организма в порядок, в нормальное состояние. И главный «инструмент» в этом – здоровый образ жизни и бытия, который невозможно рассматривать вне социального и психического.

Например, сегодня мы каждый день слышим и видим по ТВ, что происходит в Украине, от чего иногда «аж кровь стынет». Всё это портит настроение, создает психическое напряжение, стресс, который влияет, как правило, и на физиологию организма. Ухудшается сон, обменные процессы в организме и в целом наше самочувствие. И обратный пример: хорошо «поработав» с телом, через растяжения и расслабления, выполнив комплекс дыхательных упражнений (пранаям), мы получаем изменения в физиологии и, как следствие, в психическом состоянии организма. А значит, повышается «защищенность» от внешней среды «обитания» и, в конечном счете, от самого себя. Мы начинаем уверенней чувствовать себя в этом социальном мире,

более эффективно действовать по его изменению вокруг себя.

И весь процесс перехода к здоровому образу жизни начинается не с физиологии, а с социального и психического. После того как человек осознает свое положение в этом социальном мире, в своей социальной среде, свои проблемы, он обретает смысл своей жизни, формируются потребности и интересы, мотивы и психологическая установка на изменение способа своего существования, на соответствующий образ жизни. А далее начинается деятельность, заключающаяся в работе над собой.

По поводу приведенной цепочки «смысл – потребности и интересы – мотивы – психологическая установка – деятельность» со мной многие психологи могут и не согласиться, сказав, что на первое место надо поставить потребности и интересы, которые задают всё остальное. Согласен, но только в том случае, если рассматриваемый человек находится на континиуме «индивид – личность» ближе к «индивиду» (это рассмотрение человека со стороны природы, как биологического организма), то есть, когда ведущими потребностями данного человека являются витальные и утилитарные социальные (поесть, попить, быть в безопасности, иметь красивые вещи, дорогой автомобиль и т.д.). Но в том случае, когда рассматриваемый человек на этом континиуме находится ближе к «личности» (высоко социализированный индивид), думаю, эта «цепочка» меняется, и на первый план выходит «смысл». В этом случае ведущими потребностями человека ста-

новятся высшие потребности, такие как потребности в личностном росте, в раскрытии внутреннего потенциала, в самоактуализации. Это, как правило, происходит тогда, когда человек состоится как личность.

Мне кажется, что сегодня наше общество всё больше и больше начинает жаждать смысла и целеполагания. Большинству уже не интересно тратить свою жизнь на удовлетворение только витальных и утилитарных социальных потребностей, которые, начиная с середины 80-х годов прошлого века, стали смыслом жизни для миллионов наших сограждан.

Помните, как смыслом жизни, именно ведущим смыслом жизни, организующим всю жизнедеятельность, были меркантильность и «вещизм», «поехать отдохнуть в Египет, Турцию и в Европу», «сделать евроремонт», «купить попрестижнее автомобиль», «получить зарплату в долларах или евро» и другое. Сегодня многие люди начинают искать смысл жизни в другом: в помощи ближнему, в саморазвитии, в любви как высшей ценности, в истине, в социальной справедливости, в заботе о своей душе.

И думаю, не сказать, что все они удовлетворили свои витальные и утилитарные социальные потребности. Скорее, наоборот, ищут смысла именно те, кто не смог их в полной мере удовлетворить (в современном понимании), но честные и нравственные люди, которых у нас большинство.

Ощущение такое, что общество после 20-25 лет страданий и потерь начало пробуждаться, нрав-

ственно и духовно возрождаться, переориентироваться на саморазвитие, здоровый образ жизни, на пересмотр отношения к себе и окружающему миру, своему здоровью.

Я думаю, что это даже не тенденция, а поступательное движение, явление, организующее вокруг себя соответствующую социальную и социально-психологическую среду. И подтверждением этому может служить, в том числе, и консолидация общества по событиям в Крыму и в Украине.

Очень важно сегодня, чтобы политическое руководство страны и дальше давало своевременный и адекватный ответ на растущие запросы общества, стимулировало и поддерживало эти процессы.

11. Тщательность

Употреблять пищу нужно медленно, при этом каждый кусочек необходимо тщательно пережевывать, особенно если речь идет о продуктах, богатых углеводами, например, о хлебных изделиях. Это связано с тем, что процесс пищеварения в этом случае начинается уже во рту. При неторопливом и спокойном приеме пищи к вам быстрее придет чувство насыщения при меньшем объеме пищи. Медленный прием пищи усиливает метаболизм (обмен веществ), а как следствие, способствует снижению и удержанию веса.

Этот процесс можно сделать ещё более эффективным, используя медитативные техники. Напри-

мер, при неторопливом приеме пищи попробовать психологически наблюдать, чувствовать свои ощущения сначала в полости рта, затем в пищеводе и так далее, по мере прохождения пищи. То есть концентрировать свое сознание на органах и процессах, наблюдать «поток» сознания, прислушиваться к себе. Это ускорит приход чувства насыщения при меньшем потреблении еды.

Аналогично надо использовать медитативные техники и в других случаях, и прежде всего при физической практике. Использовать способ визуализации. Выполняя то или иное упражнение, на каждом этапе желательно тщательно «прокачивать» каждое положение тела, состояние растяжения или расслабления, дыхание через сознание, его концентрацию, наблюдать за своими ощущениями. Это даст лучший результат и отдачу.

Желательно не приступать к пище в состоянии гнева, страха, злости. Усталому человеку надо отдохнуть полчаса.

Кажется, принцип простой, но реализовывать его непросто, потому что он связан с характерологическими особенностями каждого человека, его темпераментом, типом личности, с социальной обусловленностью. Один человек по жизни «летит», всегда в действии, и прием пищи для него как «помеха», «набросал» в себя и «побежал» дальше; другой, наоборот, из приема пищи делает культ, от всего «отключается» и медленно и долго получает «удовольствие». Это два крайних типа поведения. Где разумная «точка» на этом континиуме? Думаю,

не посередине, она ближе ко второму предельному случаю.

Я себя отношу больше к первому типу и сейчас «учусь» соблюдать этот принцип за счет «включения» воли. Получается ли? Пока отчасти. Но думаю, в будущем выработаю свой стиль, потому что это необходимо.

12. Раздельность

Раздельное питание – это диетологическая концепция, основанная на идее совместимости и несовместимости пищевых продуктов. Наиболее четко эти принципы сформулировал известный американский диетолог Герберт Шелдон. Преимущество раздельного питания, считают сторонники этого подхода, заключается в том, что у человека, его применяющего, уменьшается интоксикация организма, улучшается самочувствие и снижается вес. К тому же, если использовать его постоянно, можно добиться неплохих результатов на этапах снижения и удержания веса. Раздельное питание основано на приеме простой пищи. Суть – продукты, богатые белками (рыба, мясо, птица), нежелательно употреблять в один прием пищи вместе с продуктами, богатыми углеводами (хлеб, крупы и т.д.). Почему? Потому что для усвоения белков организму необходима кислая среда, а вот углеводы расщепляются в щелочной среде. Если употреблять белки и углеводы одновременно, то возникает конфликт

сред: кислые и щелочные ферменты, выделяясь одновременно, начинают друг друга нейтрализовать, из-за чего нарушается метаболизм, процесс переваривания замедляется, и часть пищи остается не обработанной желудочными соками. В итоге – скопление жиров, шлаков и солей и, как следствие, увеличение веса. В нашей традиции «общепита», к сожалению, всё наоборот.

Герберт Шелдон утверждал, что чем меньше разнообразных продуктов за один раз поступило в ваш организм, тем легче вашему организму их переваривать, поскольку продукты, подобранные правильно и употребляемые в нормальных количествах, способствуют развитию в желудочно-кишечном тракте здоровой микрофлоры, уменьшению количества процессов брожения и гниения в организме. Основной принцип раздельного питания – употребляйте за один раз как можно более однообразные и простые продукты.

Есть и противники этого подхода, которые считают, что это неправильно и даже вредно. Главный аргумент «против» в том, что если человек длительное время будет питаться согласно выше перечисленным принципам, то он может потерять способность справляться с многосоставными блюдами, нарушить универсальность пищеварительной системы организма, он становится «привязанным» к «жесткому» режиму питания.

Безусловно, логика здесь есть. Здоровый молодой человек должен быть готов к любому меню при каждом приеме пищи. Это эволюция, это наша сущность.

Но есть здесь и другая правда. Не все мы здоровы и молоды. Поэтому я считаю, что принципы раздельного питания целесообразно использовать людям зрелого возраста. Только не надо из этого делать «панацею» от всех проблем и доводить все до абсурда.

Ведь, действительно, при раздельном питании уменьшается количество процессов брожения и гниения в организме, самочувствие становится лучше, идет снижение веса, результат которого длительный, а не временный. Кроме того, принципы раздельного питания снижают нагрузку на желудочно-кишечный тракт и сердце, что необходимо для людей, имеющих соответствующие заболевания.

Я стараюсь тоже придерживаться принципа раздельности. Не ем мясо, птицу, рыбу или морепродукты одновременно с кашами и хлебом. А ем их раздельно, в разные приемы пищи, с нейтральными продуктами (прежде всего с овощами). «Ушел» от разнообразия блюд во время одного приема пищи и использую простые продукты, о которых я уже говорил.

13. Разгрузочность

Разгрузочные дни при избыточном весе диетологи советуют проводить 1-2 раза в неделю в тех случаях, когда низкокалорийная диета малоэффективна. Такие дни стимулируют обмен веществ, способствуют расходованию жировых запасов, выводят токсины и шлаки, дают организму «отдых».

В литературе приводится множество вариантов разгрузочных дней и правил поведения в эти дни: на овощах, фруктах, белках, молочных продуктах, рисовой и овсяной кашах, зелёном чае, мясе, рыбе и т.д.

В любом случае, разгрузочные дни полезны для любого организма как на этапе снижения веса, так и на этапе его удержания.

Я в настоящее время провожу разгрузочные дни 1-2 раза в месяц (ранее – еженедельно). Никаких белков, жиров и легкоусвояемых углеводов. Ем только каши, овощи и зелень (салаты, супы, тушёное и варёное). Ем понемногу, но часто (каждые три часа), много пью воды и чая.

Разгрузочные дни не только помогают кишечнику, но и позволяют всему организму работать в щадящем режиме. Помогают профилактировать ряд заболеваний. Все без исключения разгрузочные дни активизируют обмен веществ, способствуют выведению токсинов и шлаков, нормализации кислотно-щелочного баланса и минерального обмена, разгрузке сердечно-сосудистой системы.

Но я категорически против длительного голодания в целях снижения веса. Это может привести к печальным последствиям, особенно у тех людей, кто болен диабетом и находится в зрелом возрасте, так как у них и так снижены процессы метаболизма (обмена веществ). Думаю, что длительное голодание – это не очищение организма, а истощение и «засорение» организма. Я не имею в виду краткосрочное голодание при определенных болезнях под наблюдением врача.

14. Не есть после 18.00-19.00

С одной стороны, простой принцип, но, на практике, для большинства людей, желающих снизить вес, оказывается самым сложным. Что даёт его реализация? Немножко отдохнуть организму и завершить переваривание излишней пищи. По сути, это есть, в некотором смысле, «разгрузка» организма. Какие здесь можно дать советы? Перетерпеть 2-3 дня за счет «волевого» компонента, и все будет нормально, сильное ощущение голода исчезнет, и организм привыкнет к этому режиму. Но если всё-таки есть очень хочется, «невтерпёж»? Ну, тогда можно вечером выпить стакан 1% кефира или кефирной «активии», предварительно размешав в нём столовую ложку быстрорастворимых овсяных отрубей, и пить больше воды или чая. Ощущение голода «приглушится». Неоднократно проверил на себе.

Если хотите значительно снизить вес и нет медицинских противопоказаний, этот принцип, думаю, необходимо строго соблюдать, особенно на этапе снижения веса. Без этого значительно похудеть очень «проблематично». За все надо «платить», в том числе и «страданиями». При его соблюдении уже через месяц вы получите положительный результат и в весе, и в самочувствии организма.

Но есть и другая точка зрения. Считают, что такой большой временной разрыв (13-14 часов) в приёме пищи нежелателен, и необходим легкий второй ужин (за 2-3 часа до сна). Думаю, это разумно на этапе удержания веса.

Безусловно, не надо понимать буквально этот принцип. Необходимо учитывать время года, физические нагрузки, индивидуальный режим отдыха. Зимой, как правило, люди ложатся спать раньше, летом – позже. Желательно, чтобы ужин завершился примерно за 4 часа до сна. Если вы ложитесь в 22.00, то ужинать лучше в 18.00, если ложитесь в 23.00, то ужинать лучше в 19.00, если ложитесь в 24.00, то ужинать надо до 20.00. Если разрыв между ужином и сном более 4 часов, то может возникнуть сильное чувство голода и срыв в режиме.

Есть и другой путь – разбить «отработанный» ужин на две части, первая побольше, вторая поменьше, в 16.00-17.00 и в 20.00-21.00 (если очень поздно ложитесь). Эту схему я неоднократно применял в летний период, и был положительный результат. Но все это индивидуально, и каждый человек должен определиться сам.

15. Холодность

Холодность понимается не в смысле «замороженность», а в смысле «не горячее», «теплое», применительно к потребляемым блюдам и напиткам. Среда обитания должна быть прохладной, одежда – свободной и по сезону (излишняя укутанность не нужна), принимайте чуть теплый душ (порядка 25 градусов по Цельсию). «Горячесть» тормозит сжигание калорий. Исключение – в морозный период, когда хочется и надо горячего (еды, напитков), теп-

лой среды и одежды. Соблюдение этого принципа позволяет увеличить энергозатраты организма на переваривание пищи и сопротивление среде, сжигать дополнительно в сутки до 400 ккал, что будет способствовать уменьшению и удержанию веса. Я стараюсь соблюдать этот принцип – не ем горячих блюд (только теплые), пью воду комнатной температуры (сильно холодную тоже не надо, потому что это может отрицательно сказаться на процессе переваривания пищи) и слегка теплый чай.

Тепло и комфорт расслабляют нас, а холод мобилизует, побуждает к мышечной деятельности и к интеллектуальным усилиям, повышает активность щитовидной железы и, как следствие, способствует снижению и удержанию веса.

16. Самодостаточность

С одной стороны, это «независимость» в плане питания от других и общепита, с другой – ограничение своего присутствия в социуме.

Суть первого – не ешь «на стороне», кроме дома, где у тебя все отлажено (продукты, способы приготовления). Не «смотри», как едят другие, это может «искушать». Избегай компаний, где едят и пьют то, что тебе не нужно. Еда своя всегда с собой, на работе, в машине (если уехал надолго). Я всегда на работу беру второй завтрак (он у меня отработан), если уезжаю на более длительное время (в пределах дня), беру больше еды (на 2-3 раза), чтобы не быть

зависимым от общепита и голодным. Если уезжаю на несколько и более дней, вынужден пользоваться общепитом, но стараюсь это делать осторожно. Но результат в этом случае все равно всегда отрицательный (по приезду «ловишь» его на весах).

Суть второго – это «сужение» человеком своего социального пространства. Это закономерно, с возрастом так и должно быть у каждого человека. Если в молодые годы мы должны быть преимущественно устремлены вовне, в социальный мир (нужно социализироваться, получить образование, создать семью, сделать карьеру и т.д.), то в зрелые годы модальность этого процесса должна меняться в обратную сторону (человек вовремя должен сменить работу, перейти к «щадящему» режиму деятельности, смириться со своими социальными и материальными достижениями, изменить свое отношение ко многому, заняться собой и т.д.). Недаром же в народе говорят: «Пора и о душе подумать». С возрастом процесс смещения сознания извне вовнутрь вовсе не означает, что это уход в социальную самоизоляцию или «залезание в скорлупу». Это крайность, как и «полный» уход вовне, в социальный мир. Нахождение на «краях» – это «клиника», или «пограничные состояния». Речь о другом, о соотношении этих тенденций в процессе жизни человека, о диалектике внешнего и внутреннего, социального и духовного.

Стратегия жизни у человека должна быть разной на разных этапах своего пути. Если в молодости надо дать «газ», то в возрасте вовремя «притормо-

зитель», иначе это может привести к «аварии», и можно «улететь» с «дороги» жизни. Если человек этого вовремя не поймет, не почувствует и не скорректирует себя, это рано или поздно приведет к дезадаптации, внутреннему конфликту и, вообще, к печальному результату. Об этом надо помнить.

Сказанное выше также не следует понимать как «призыв» жить только настоящим (к чему нас так активно «призывают» в последние десятилетия), а тем более прошлым. Наоборот, я здесь полностью разделяю позицию известного социального философа-экзистенциалиста Мартина Хайдеггера, который онтологическую основу человеческого существования видел во временности, конечности человека, его «заброшенности» в мир. Поэтому время, у него, становится самой существенной характеристикой бытия, и он выделяет три модуса времени (прошлое, настоящее и будущее). Он считал, что подлинно человек существует лишь в том случае, если господствующим является модус будущего, если человек активно выбирает самого себя, выходит за собственные пределы. Перевес же настоящего приводит к растворённости в мире повседневности, безличности. Я не говорю уже о том случае, если ведущим модусом является прошлое.

Вместе с тем, сказанное выше, думаю, не надо понимать «жёстко», что жить нужно только будущим. Мы это уже «проходили». Нет. В жизни человека обязательно должны присутствовать все три модуса времени, вопрос лишь в их диалектическом соотношении, которое может быть разным у разных лю-

дей, социальных групп, обществ, в разные периоды жизни у отдельного человека. Но, безусловно, личностный уровень человеческого существования и бытия предполагает ведущую роль модуса будущего.

Выводы

Для того чтобы удерживать вес и способствовать его снижению, необходимо обязательно соблюдать режим питания. А именно: принципы дробности, умеренности, тщательности, отдельности, разгрузочности, холодности и самодостаточности. Необходимо отказаться от обильного приема пищи, особенно в вечернее время, и тем более не делать этого перед сном. Только тогда будет положительный результат.

■ **Водопотребление**

17. Многоводность

Учитывая, что тело человека на две трети состоит из воды, и на ней строятся все химические процессы в организме, соблюдение водного баланса необходимо.

Именно вода является основной составляющей желудочного сока (99%), крови (92%) и других жидкостей в человеческом организме. Даже самое незначительное обезвоживание уже замедляет процесс обмена веществ.

Соблюдение водного баланса предполагает уравнивание поступления воды в организм и её выведения. Если пить недостаточно, водный баланс организма становится отрицательным, обмен веществ существенно замедляется, кровь становится более вязкой и не доставляет к органам достаточно кислорода, температура тела растет, пульс учащается. В результате нагрузка на организм увеличивается, а его работоспособность уменьшается.

Если пить слишком много воды, водный баланс становится положительным. Это приводит к разжижению крови и перегрузкам в сердечно-сосудистой системе. Также происходит разжижение желудочного сока и сбои в работе пищеварения. В результа-

те нарушается водно-солевой баланс, и происходит ослабление организма.

Водопотребление у человека непостоянно. В период жары, во время болезни, интенсивных физических нагрузок, после бани количество выпиваемой воды должно быть больше. Полным людям необходимо больше пить на один стакан к норме на каждые 10 килограммов лишнего веса. Есть точка зрения, что пить надо не менее чем за 20 минут до приёма пищи и спустя 1,5 часа после, чтобы не снижать концентрацию желудочного сока. Но есть и другая точка зрения, утверждающая, что пить полезно и во время еды, потому что вода дополнительно наполняет желудок, вызывает чувство сытости, утоляет голод.

Я пью и до, и после еды, маленькими глотками, а не залпом (так вода лучше усваивается), не выдерживая никаких временных интервалов. В процессе самого приёма пищи, как правило, не пью, потому что не хочу. В течение дня пью часто, но понемногу, это снижает нагрузку на почки и сердце. Желательно пить стакан воды утром, натощак. Это «настраивает» организм на рабочий лад. Предпочитаю пить воду комнатной температуры. В литературе утверждается, что холодная вода приводит к замедлению процесса обмена веществ и, как следствие, к увеличению веса, хотя есть и другая, обратная точка зрения.

В литературе, чаще всего, называют минимальную норму потребления воды – не менее 1,5 литров в сутки (30-40 г на 1 кг массы тела). Я стараюсь упо-

треблять, с учётом своих физических нагрузок, не менее 2-2,5 литров и не более 3,5-4 литров (ресурс почек у человека достаточный, но здесь надо быть осторожным, особенно людям с гипертонией, с низким уровнем физической активности).

Почему? Думаю, что такое водопотребление способствует улучшению обмена веществ, выводу из организма продуктов собственной жизнедеятельности, мочевой кислоты, токсинов, шлаков и пр. При недостатке воды отработанные вещества оседают в жировой ткани и межклеточном пространстве. То есть рациональное питание, которое не включает достаточного количества воды, не только неэффективно, но и приведёт к накоплению в организме вредных веществ и к блокированию процесса снижения веса.

Часто задают вопрос, а что пить? Сырую или кипячёную воду? Чай? Иные жидкости? Вопрос дискуссионный. Много разных мнений. Кто прав – не знаю. Воду из-под крана – опасно (даже если после фильтра), просто кипячёную – «неинтересно» и невкусно, дистиллированную воду употреблять не рекомендуется, поскольку она вымывает из организма важные микроэлементы, в первую очередь кальций и магний, минеральную – хорошо, но нужно постоянно консультироваться у врача, иначе можно навредить себе, столовую (не более 5 г солей на 1 литр) – хорошо, но она не всегда под рукой, талая – хорошо и очень полезно, улучшает обмен веществ и способствует естественному похудению, но её надо готовить в домашних условиях (очищать от вредных

примесей), а на это надо время, родниковая – хорошо, но надо отслеживать её качество. Как видите, везде есть свои плюсы и минусы.

Поэтому лично я, в основном, пью отвары (ягоды годжи, шиповника, боярышника и др.), кипячёную воду, настоянную на лимоне, зелёные чаи, цикорий. Это не значит, что я не пью просто воду. Но первое занимает ведущее место в моем балансе водопотребления. И мне это помогает.

Еще один важный момент, на который стоит обратить внимание – кислотно-щелочной баланс воды. Для ежедневного употребления полезна слабощелочная вода (её рН равен 7,0-7,5).

Выводы

Необходимо достаточное водопотребление, так как оно способствует улучшению обмена веществ, выводу из организма продуктов жизнедеятельности, мочевой кислоты, токсинов, шлаков и пр. Питание же, которое не включает достаточного количества воды, не только неэффективно, но и приведет к накоплению вредных веществ в организме и к блокированию процесса снижения веса.

■ Уровень физических нагрузок

18. Физическая активность

Без интенсивных, системных и регулярных физических нагрузок привести себя в порядок невозможно, ничего не получится. Мышцы, через растяжение и расслабление, должны работать, испытывать нагрузку, чтобы «прокачивать» кровь по сосудам и доставлять нашим органам всё необходимое для их нормального функционирования и снабжения кислородом. В противном случае организм теряет способность очищаться даже от продуктов собственной жизнедеятельности и, в конце концов, это приводит к ухудшению здоровья и болезням.

Заниматься можно всем, но адекватно состоянию здоровья и возрасту – физкультурой, спортом, фитнесом и другим. Всё это будет очень полезно, но делать это надо не от случая к случаю, а регулярно, системно, тогда будет и положительный результат.

Нужно органичное сочетание рационального, сбалансированного питания и соответствующих физических нагрузок, которые человек должен подобрать индивидуально для себя и которые взаимосвязаны.

Я тоже для себя подобрал систему физических нагрузок, которая включает ходьбу, плавание, посещение занятий ЛФК (лечебной физкультуры) и практику йоги.

**Содержание и интенсивность
физической активности, которую я выбрал на 2014 г.
и которой стараюсь придерживаться**

понедельник	- занятие лечебной физкультурой (ЛФК) + комплекс упражнений йоги (1 час)
вторник	- практика йоги (1,5 часа)
среда	- ЛФК + комплекс упражнений йоги (1 час) - бассейн (по возможности)
четверг	- практика йоги (1,5 часа)
пятница	- ЛФК + комплекс упражнений йоги (1 час)
суббота	- отдых (иногда возможна дополнительная практика йоги)
воскресенье	- бассейн (по возможности)

Также ежедневные прогулки вечером продолжительностью не менее одного часа на улице, независимо от погоды.

Предполагается прохождение интенсивов по йоге в осенние школьные каникулы (октябрь – ноябрь), зимние (январь), весенние (март) и летние каникулы (июнь – август).

В случае выездов на интенсивы по йоге, по возможности, предполагаются занятия скандинавской ходьбой.

Стараюсь не пользоваться лифтом.

Читатель может сказать, это же тяжело, так интенсивно! Да, нелегко. Иногда идёшь на занятие или на практику (по разным причинам) «не как на праздник», но уходишь всегда, подчеркиваю, всегда, как «с праздника» – в хорошем настроении, прекрасно себя чувствуя. Если заниматься системно, регулярно, то привыкаешь, а если случаются пропуски, паузы, то чувствуешь, что тебе чего-то не хватает, ощущаешь дискомфорт или чувствуешь себя как человек, не почистивший утром зубы.

Регулярная, системная физическая активность позволяет снижать вес. При интенсивных, адекватных здоровью и возрасту, физических нагрузках и рациональном питании идет увеличение мышечной массы и снижение жировых отложений, замещение одной на другую. А, как известно, рост мышечной массы способствует повышению базового метаболизма (обмена веществ) в организме и, как следствие, снижению веса. Тело начинает «подтягиваться», сохраняя упругость кожи, а самочувствие – улучшаться. Хотя в какой-то период снижение веса может замедлиться и остановиться вообще на какое-то время, так как мышечная ткань тяжелее жировой. Такое я неоднократно наблюдал, анализируя своё состояние.

Это особенно актуально для тех, у кого большой избыточный вес и намерение от него избавиться, как у меня (снизил со 116 кг до 66,5 кг). При интенсивной потере веса жир уходит, оставляя кожу в некоторых местах вялой, с растяжками. Особенно это «опасно» под подбородком. Физические нагрузки поддерживают мускулатуру тела в форме, и потеря жира не так «страшно» отражается на облике человека. Вместе с тем, при большом снижении веса в зрелом возрасте дополнительно требуются выполнение специальных физических упражнений, «подпитка» клеток кожи и мышц витаминами (прежде всего под подбородком), консультации врача-косметолога. Иначе можно вес привести к правильному от исходного, но, взглянув на себя в зеркало, очень огорчиться. Обратите на это внимание.

Меня часто спрашивают, а зачем нужна лечеб-

ная физкультура? Отвечаю. В ходе онкологической операции мне вскрывали левую часть грудной клетки, в результате оказались нарушены функциональные возможности левой руки. Лечебная физкультура помогает мне «снять» имеющиеся ограничения.

Почему йога? Любая физкультура и спорт полезны, потому что усиливают кровотоки, необходимые организму для обеспечения нормального обмена веществ, но йога позволяет это сделать более комплексно и дает ощутимый терапевтический эффект, помогает в лечении многих заболеваний, дает возможность трансформировать свое личностное духовное пространство, улучшить психическую саморегуляцию и позволяет заниматься независимо от возраста.

Понятие «йога» в широком понимании может иметь много значений: единение, просветление, соединение противоположного, совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в различных направлениях индуизма и буддизма и нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения человеком соответствующего духовного и физического состояния.

Это древнейшая практика самосовершенствования человека, гармонизирующая и укрепляющая его на всех уровнях. Это один из путей к обретению человеком внутренней гармонии.

Йога в современном, узком понимании – это система методов и практики работы с телом и сознанием. По сути, это работа с сознанием посредством тела, и именно поэтому люди, практикующие йогу,

физически и психически здоровы, как правило, до последнего дня своей жизни. Что очень важно.

Именно этим йога и отличается от гимнастики, фитнеса, физкультуры и спорта. Работа осуществляется не только с физическим телом, но, прежде всего, ориентирована на сознание, концентрацию внимания в процессе практики. То есть, «очищая тело», мы «очищаем и душу».

Что может йога дать человеку?

1) физический аспект – укрепление мышц, связок, развитие гибкости и устойчивости;

2) физиологический аспект – улучшение кровообращения и микроциркуляции, регуляция эндокринной, иммунной и других систем организма, улучшение ферментативных процессов и, как следствие, обмена веществ и многое другое;

3) психоэмоциональный аспект – регулирование психических процессов, повышение психологической устойчивости и стабильности, улучшение памяти и воли благодаря концентрации внимания;

4) медицинский аспект – способствует лечению болезней опорно-двигательного аппарата (последствия травм, остеохондроз, проблемы с суставами), диабета, дыхательной системы (бронхит, астма и т.д.), ожирения и нарушения пищеварения, сердечно-сосудистой (аритмия, варикозное расширение вен, гипертония и т.д.) и мочеполовой систем, психических расстройств и многое другое.

То, что я практикую, ближе к Хатха-йоге. Занятие складывается из нескольких частей: суставная гимнастика, комплексы дыхательных упражнений

(пранаям) и асан, силовой блок на пресс, прогибы, скрутки, перевёрнутые позы и другое. Мне «ближе» и «симпатичнее» йога Айенгара (разновидность Хатха-йоги), которая, на мой взгляд, лучше подходит людям зрелого возраста и в целом для европейской культуры.

Я очень благодарен судьбе и моим инструкторам по йоге Екатерине Лаптевой и Людмиле Цыганенко, что они помогли мне войти, пусть пока и робко, в этот новый для меня прекрасный мир гармонии тела и духа. Занимаюсь второй год с удовольствием, не ради моды и достижения «побед», не для того, чтобы стать «крутым» йогом и «вытворять» чудеса с целью удивить окружающий мир. Нет. Для меня важен не конкретный результат, а процесс (системный, регулярный и непрерывный), обеспечивающий нормальное функционирование организма.

Мне очень нравится в йоге, что там нет состязательности, а значит, и сравнений. Как сказал один мудрец, «сравнение – вор радости». Йога – очень личная практика, и главное в ней – принять себя и перестать сравнивать. Каждый следует по своему собственному йогическому пути.

Очень рад, что сегодня йога «уверенно» входит в нашу городскую жизнь. Все больше и больше людей её практикуют, и я буду всячески способствовать этому процессу, потому что практика йоги стала составной частью моей жизни и жизненно необходимой потребностью. К сожалению, я поздно это понял и поздно к этому пришел, но лучше поздно, чем никогда.

Системно занимаясь йогой, человек способствует направлению своего сознания вовнутрь, расширяя свое внутреннее личностное духовное пространство, что позволяет ему стать более самостоятельным, менее зависимым от внешнего социального мира, ослабить влияние чувств и эмоций на мыслительные процессы и тем самым повысить стрессоустойчивость. Вопрос здесь не в том, чтобы стать толстокожим «слоником», а в умении и навыках саморегуляции собственного организма.

Всё это позволяет человеку, как правило, с возрастом (пользуясь понятийным аппаратом теории иерархии потребностей А.Маслоу) подняться на более высокие уровни удовлетворения таких потребностей, как потребность в личностном росте, раскрытии внутреннего потенциала, преодолевая ведущую роль витальных и утилитарных социальных потребностей.

А это способствует укреплению физического и психического здоровья человека.

Выводы

Без интенсивных, системных и регулярных физических нагрузок невозможно привести себя в порядок и снизить избыточный вес до правильного.

Необходимо органичное сочетание рационального, сбалансированного питания и соответствующих физических нагрузок.

■ Системность и регулярность соблюдения принципов

19. Системность

Необходима системность и регулярность в соблюдении вышеперечисленных принципов, а не эпизодичность или обращение к ним «от случая к случаю». Иначе результата не будет. Также нужна не «революционность», а «эволюционность» и постепенность вхождения в них, то есть разумность.

Системное, методичное соблюдение сформулированных принципов уже через месяц приведёт к положительным результатам. Проверено мной на себе.

Меня часто спрашивают, а как строго надо придерживаться сформулированных вами принципов? Императивно или факультативно? А как вы сами соблюдаете? Отвечаю. По-разному. На этапе снижения веса для меня они были императивны, я очень жёстко, даже несколько «фанатично», их придерживался, нужен был быстрый результат, превалировал «волевой» компонент. На этапе удержания – иногда даю себе «слабинку», и ведущим становится «рациональный», «разумный» компонент. Человек ведь «грешен» по своей природе, и не надо этого стесняться, главное – вовремя осознать свой «грех» и «покаяться» (исправить). А для этого важен си-

стемный самоконтроль, о котором я говорил ранее, который вовремя позволяет увидеть то или иное отклонение и принять необходимые меры. Срабатывает обратная связь. Жизнь – борьба, и прежде всего с самим собой. Нужна постоянная саморегуляция, особенно когда ты в возрасте.

Кто настроился на эту работу над собой, при наличии большого избыточного веса и серьезных медицинских проблем, должен ясно понимать, что это не короткий эпизод в жизни – снизил вес и опять пошел «гулять», а смена образа жизни на новый, здоровый, который надо будет соблюдать, с той или иной степенью «жесткости», до конца дней своих.

Не хочу, чтобы у читателя возникло чувство «обречённости». Не надо. Это другое. Это просто переход на новый, другой, личностный способ своего существования и бытия в этом социальном мире. И необходимость в этом должен определить сам человек, опираясь на свои внутренние ориентиры и ценности. Подытожить же этот раздел хочется словами из известной песни: «...КАЖДЫЙ ВЫБИРАЕТ ДЛЯ СЕБЯ, ...КАЖДЫЙ ВЫБИРАЕТ ПО СЕБЕ...» (стихи Ю.Левитанского).

Выводы

Необходима системность и регулярность соблюдения вышеперечисленных принципов, чтобы добиться поло-

жительных результатов в приведении себя в порядок и снижении избыточного веса до правильного.

На этапе снижения веса их надо придерживаться императивно (строго). На этапе удержания веса – можно «лояльнее», исходя из здравого смысла, опираясь на системный самоконтроль.

Снижение избыточного веса до правильного это не короткий эпизод в жизни человека – снизил вес и опять пошел «гулять», а смена образа жизни на новый, здоровый, который надо будет соблюдать, с той или иной степенью «жесткости», до конца своей жизни.

Мое типовое меню на неделю в 2014 году

**(в 2013 году, на этапе снижения веса,
было намного жёстче)**

Завтрак (дома)

- Два перепелиных яйца (сырые)
- одно яйцо куриное всмятку (домашнее)
- каша овсяная (на воде с небольшим добавлением 1,5% молока, без сахара и соли).

Добавки:

- ст.ложка ягоды годжи (сушеная)
- ст.ложка брусники (свежая или мороженая)
- ст.ложка красной смородины (свежая или мороженая)
- горсть кизила (свежий или мороженный)
- дольки одного мандарина (свежий)
- горсть зерен граната (свежий)
- чищенный грецкий орех (20 г)
- орех миндаля (10 г, 10 орешков)
- бразильский орех (1-2 ореха)
- чайная ложка пророщенной пшеницы
- ст.ложка овсяных отрубей (растворимых)
- ст.ложка растительного масла холодного отжима (кунжутное, льняное, оливковое, тыквенное и т.п.).

Примечание: вместо овсяной каши иногда, для разнообразия, употребляется гречневая каша, а также могут использоваться и другие ягоды, например, клюква, голубика, ежевика, облепиха, черника и др. Допускаются сухофрукты (чернослив, курага).

- Цикорий без сахара (растворимый, 1-2 стакана).

Второй завтрак (на работе)

- Лепешка из овсяных отрубей и порошка топинамбура (в качестве наполнителя – тыква или кабачок, йогурт или творог с низким содержанием жира) или 1-2 тонких кусочка бездрожжевого черного хлеба

- сыр (твердый, с низким содержанием жира, до 20%)
- красный лук (сырой)
- детское питание (пюре из кабачка или тыквы)
- чай без сахара (Пуэр)
- фрукты (яблоко, груша, кумкват или мандарин).

Обед (дома)

- Первое блюдо

Варианты:

крем-суп из тыквы с репой и сельдереем

крем-суп из кабачка с репой и сельдереем

овощные щи, борщ или суп (обязательный компонент – сельдерей)

рыбный суп (рыба, морепродукты и обязательно – сельдерей).

Примечание: употребляется по схеме, каждые три дня – другое первое блюдо, иногда, для разнообразия, готовятся зеленые щи или грибной суп.

Добавки к первому блюду:

- петрушка, укроп (свежие или сушеные)
- красный лук (сырой)
- чеснок (если позволяет ситуация)
- ст.ложка овсяных отрубей (растворимых)
- немного зерен фенхеля
- чайная ложка пророщенной пшеницы.

- **Второе блюдо:** немного салата из свежих овощей с авокадо (из морской капусты), иногда кусочек рыбы, приготовленной на пару.

- Чай без сахара (Пуэр, или Большой Красный халат, или Шун-Мее).

Полдник (на работе)

- Зеленое яблоко, мандарин или груша
- чай без сахара (Большой Красный халат или Шун-Мее).

Ужин (дома)

Варианты:

- гречневая каша с тушеным луком и морковью
- отварные или приготовленные на пару овощи (брокколи, кольраби и др.)
- тушеная белокочанная капуста
- салат из свежих овощей
- фруктовый салат (из 4 – 6 фруктов с несладким йогуртом или без него).

Добавки:

- зерна фенхеля
 - ст.ложка овсяных отрубей (растворимых)
 - красный лук (сырой)
 - петрушка, укроп (свежие или сушеные)
 - чеснок (если позволяет ситуация)
 - сельдерей (свежий или сушеный).
- Чай без сахара (из артишока).

Сонник (дома)

- Чай без сахара (из артишока).

Примечание: за полчаса до завтрака, обеда и ужина выпивается 150 – 200 г отвара ягоды годжи (или отвара шиповника).

В выходные дни возможны некоторые отклонения: немного бездрожжевого или цельнозернового хлеба; очень редко – немного сливочного масла, а в морозы – кусочек сала; морепродукты (морской гребешок, креветки или мясо краба) с тушеными овощами; паровые котлетки с небольшим содержанием мяса или птицы (не более 20%) и большим содержанием овощей (тыква, кабачок, белокочанная капуста, баклажан и т.д.).

Советы тем, кто серьёзно решил заняться приведением себя в порядок

Прежде всего, необходимо определиться, в каком вы состоянии, какие у вас показания, чего вы хотите добиться и ради чего. Рассчитать свой правильный вес и определиться со своими медицинскими проблемами, которые вы хотите профилактировать. Нужно настроиться на системный самоконтроль.

Необходимо изменить свой образ жизни на здоровый и придерживаться положений и принципов, изложенных выше.

В качестве основных из них следует рассматривать следующие.

Питание должно преимущественно состоять из продуктов растительного происхождения (не менее 70 %) и быть адекватным медицинским показаниям и возрасту человека. Также следует потреблять и необходимое количество продуктов животного происхождения.

Необходимы сбалансированность питания, «разумное» сочетание углеводов, жиров и белков, в достаточном количестве – клетчатка, витамины и

минералы. Стараться потреблять продукты и блюда из них, преимущественно приготовленные на пару или в сыром виде.

На этапе удержания веса калорийность суточного пищевого рациона должна соответствовать энергозатратам организма. Нужен умереннокалорийный рацион питания.

На этапе снижения веса калорийность суточного пищевого рациона должна быть меньше энергозатрат организма, и чем больше рацион худения (дефицит получаемых калорий от нормального потребления), тем больше будет «скорость» снижения веса, и меньше времени понадобится на приведение избыточного веса к правильному. В этом случае необходим низкокалорийный рацион питания. Нужно наполнять свой желудок малокалорийной пищей и не давать проявлению чувства голода.

В повседневной жизни при сбалансированном сочетании углеводов, белков и жиров нужно ограничивать потребление высококалорийных продуктов, продуктов с высоким содержанием жира, соли и сахара.

Требуется и отказ от вредных привычек.

Для того чтобы удерживать вес и способствовать его снижению, необходимо обязательно соблюдать режим питания. А именно: принципы дробности, умеренности, тщательности, отдельности, разгрузочности, холодности и самодостаточности. Необходимо отказаться от обильного приема пищи, особенно в вечернее время, и тем более не делать этого

перед сном. Только тогда будет положительный результат.

Необходимо достаточное водопотребление, так как оно способствует улучшению обмена веществ, выводу из организма продуктов жизнедеятельности, мочевой кислоты, токсинов, шлаков и пр. Питание же, которое не включает достаточного количества воды, не только неэффективно, но и приведет к накоплению вредных веществ в организме и к за блокированию процесса снижения веса.

Без интенсивных, системных и регулярных физических нагрузок невозможно привести себя в порядок и снизить избыточный вес до правильного.

Нужно органичное сочетание рационального, сбалансированного питания и соответствующих физических нагрузок.

Необходима системность и регулярность соблюдения вышеперечисленных принципов, чтобы добиться положительных результатов в приведении себя в порядок и снижении избыточного веса до правильного.

На этапе снижения веса их надо придерживаться императивно (строго). На этапе удержания веса – можно «лояльнее», исходя из здравого смысла, опираясь на системный самоконтроль.

Надо прекрасно осознавать, что процесс снижения избыточного веса до правильного – не быстрый. Похудеть быстро, за несколько дней или неделю, невозможно. Нужна кропотливая, длительная работа над собой, которая не может обойтись без определенного насилия над своими собственными же-

ланиями и «страданий». Надо сознательно на это пойти. Тогда будет и положительный результат.

Этап снижения веса протекает неравномерно, скачкообразно. Я выделяю два этапа – снижение веса и удержание веса. Если первый этап имеет временный характер (в зависимости от избыточного веса и собственной «старательности» по достижению правильного веса), то второй – постоянный. Этап снижения веса – это приведение тела к правильному весу от исходного.

Логика этого этапа такова. Сначала тело без особого сопротивления отдаёт первые килограммы (так называемый «лёгкий» вес, вес, до которого человеку достаточно легко добраться). Потом организм бьёт тревогу, когда запасы ресурсов начинают истощаться, и оказывает «ожесточённое» сопротивление этому процессу, и чем дальше, тем сильнее.

И здесь наступает самое «страшное». Потеря «лёгкого» веса приводит к улучшению состояния организма, исчезает (или уменьшается) одышка, друзья начинают делать комплименты. И возникает «искушение», а человек «слаб». И «поехало», возврат к старому образу жизни приведёт к «катастрофическим» последствиям. В скором времени все ваши килограммы снова вернутся (а может, и более того). И у вас «опустятся» руки, возникнет неуверенность, а может быть, и вообще неверие в собственные силы.

Поэтому не «расслабляйтесь», не почивайте на лаврах при сбросе «лёгкого» веса, а твердо продол-

жайте следовать предложенным принципам, пока вы не достигнете своей цели – правильного веса. Откройте второе дыхание. Без этого успеха не будет. Проявите свою волю и характер.

Далее снижение веса («тяжёлый» вес – вес, до которого человеку трудно дойти) идёт ступенчато, через различные по времени «плато». Организм борется за имеющийся «запас» калорий, отложенных на «потом». «Лишние» жиры, которые современный человек хочет сбросить, в далеком прошлом были условием выживания древнего человека. Эта биологическая программа и сегодня работает, защищает организм через три механизма, которые описывает Пьер Дюкан: чувство голода, которое «заставляет» человека есть; стремление организма ограничить расход энергии (снизить активность); способность «забрать» большее количество калорий из съеданной пищи, чем в обычный («сытый») период (на 20-30%). По-видимому, в этой «голодной» ситуации повышается усвояемость пищи в процессе пищеварения за счет изменения функционирования ряда органов. То есть, наш организм вырабатывает защитные меры, если покушаются на его запасы.

Если вы столкнулись с эффектом «плато» – не бойтесь и знайте, что на этапе снижения веса (если он значителен) его избежать невозможно. Необходимо снизить калорийность питания, повысить физическую активность и спокойно, терпеливо «перетерпеть», «переждать». Успех, раньше или позже, обязательно будет, и вы «прорвете» «плато», и вес

будет дальше снижаться до следующего «плато» и так далее, до приведения его к правильному, который вы выбрали.

И наша задача на этом этапе снижения веса – «обойти», «обхитрить», наконец, волевым образом «сломать» эти механизмы, чтобы прийти до правильного веса.

Для этого, в данный период, надо обязательно поддерживать отрицательный энергобаланс. При значительном снижении веса необходимо снижать калорийность суточного рациона, желательнее ниже базового обмена (конечно, только на время похудения). От рациона худения (дефицита получаемых калорий, от нормального потребления) зависит и «скорость» снижения веса, и время приведения избыточного веса к правильному.

Как у меня шла динамика приведения веса к правильному от исходного? Летом 2012 года, через полгода после онкологической операции, мой вес составлял 116 кг (постоянное нахождение дома, малоподвижность из-за болезни, неразборчивость в еде). Это привело к сбоям во всех системах организма. Стало возникать осознание того, что это тупик и дорога в «пропасть». Нужно радикально менять свой образ жизни и бороться, чтобы выкарабкаться из «ямы». Я начал этим заниматься. Изучать, что надо делать, как надо делать, в чем секрет успеха. На конец 2012 года я весил 110 кг. С января 2013 года сложилась система работы над собой, которая описана выше и которой я стал «жёстко» придерживаться. И вот результат:

- на 08.01.2013 г. – 110 кг
- на 20.01.2013 г. – 105 кг (через 12 дней, т.е. в среднем снижение веса по 416 граммов в сутки)
- на 10.02.2013 г. – 100 кг (через 21 день, по 238 граммов в сутки)
- на 12.03.2013 г. – 95 кг (через 30 дней, по 166 граммов в сутки)
- на 09.04.2013 г. – 90 кг (через 28 дней, по 178 граммов в сутки)
- на 09.05.2013 г. – 85 кг (через 30 дней, по 166 граммов в сутки)
- на 04.08.2013 г. – 80 кг (через 85 дней, по 59 граммов в сутки)
- на 03.09.2013 г. – 75 кг (через 30 дней, по 166 граммов в сутки)
- на 15.11.2013 г. – 70 кг (через 75 дней, по 67 граммов в сутки)
- на 19.02.2014 г. – 66,5 кг (через 95 дней, по 37 граммов в сутки).

Из таблицы видно, где процесс снижения веса шёл достаточно равномерно, а где «попал» на «плато», которые приходилось «пробивать» достаточно длительное время. Так, с 85 кг до 80 кг – почти три месяца, с 75 кг до 70 кг – два с половиной месяца, а на сброс последних 3,5 кг понадобилось больше трех месяцев.

Главное здесь – не «опускать» руки. Если поставил перед собой цель – добейся, пусть даже и через «страдания». Настойчивость, терпение и вера в собственные силы обязательно, рано или поздно, дадут положительный результат. Это может сделать каждый, если мобилизует все свои «резервы» и будет поддержка окружения.

Итак, я достиг в феврале 2014 года своего правильного веса, который субъективно выбрал – 67-68 кг, но радоваться еще рано. Здесь очень опасна самоуверенность в успехе и переоценка собственных сил. Нельзя вводить себя в заблуждение, что вы

сняли проблему с лишним весом и можете вернуться к старому образу жизни. Это очень опасно! Собственный организм только и «ждёт» благоприятного случая, чтобы пополнить запасы. Наш организм в такой ситуации, лишённый запасов, включает двойную защиту. Поэтому и нужен другой этап работы над собой – этап удержания веса.

Этап удержания веса, в отличие от этапа снижения веса, более сложен с психологической стороны, чем с физиологической. Достигнут желаемый вес, человек расслабляется и забывает, что килограммы могут вернуться. В этот период надо быть особенно осторожным. Ни в коем случае не возвращаться к своему прежнему образу жизни и питанию, ведь именно они и привели к избыточному весу и другим проблемам со здоровьем. Необходим переход к нормальному, сбалансированному, умереннокалорийному питанию, адекватному энергозатратам организма.

Пьер Дюкан этот этап делит на две части: закрепление и стабилизация веса. Под этапом закрепления веса он понимает переходный период, в котором предусмотрена система мер, направленных на предупреждение рецидива повторного набора веса после приведения его к правильному. Длительность его, приблизительно, составляет 10 дней на каждый потерянный килограмм на этапе снижения веса. Если применить это ко мне, то мой этап закрепления веса должен составлять около 500 дней и закончиться где-то к середине следующего года. Что в

этом случае надо делать? То же самое, что и на этапе снижения веса, но можно более «лояльно» придерживаться предложенных ранее принципов, при этом тщательно отслеживать (через самоконтроль) энергетический баланс организма и постоянство веса. В течение этого периода организм «успокаивается», перестает извлекать максимальную пользу из каждого грамма еды и «стараться» восстановить утраченные килограммы. Обмен веществ становится сбалансированным.

Этап же стабилизации – бессрочен. Надо просто жить до конца своих дней, ведя здоровый образ жизни, т.е. рационально, сбалансированно питаться и быть физически активным, придерживаясь предложенных принципов, но более «лояльно» и «факультативно», чем на этапе снижения веса, не забывая о постоянном самоконтроле. Тогда все будет хорошо, и вы полноценно доживёте свой век.

Я лично буду обязательно этого придерживаться. Ведь написав этот материал и придав его публичности, я сознательно, окончательно «сжёг мосты» для возврата «назад», к прежнему образу жизни, прошлому способу своего существования и бытия и тем самым усилил свою мотивацию и психологическую установку на продолжение пути, который сам выбрал и который мне необходим.

Заключение

Уважаемый читатель! Жизнь конечна, мы все «под Богом ходим», и завершить её надо не в постели больным, мучая себя и близких, а «нормальным» человеком, не потерявшим вкуса к жизни и получающим от неё удовольствие. И за это надо бороться. И делать это надо сейчас, а не потом (будет поздно). Надо учиться, желательно, на ошибках других, в том числе и на моих, а не на своих.

Привести себя в порядок может любой лобневец, независимо от возраста, пола и телосложения. Нужны только сильное желание, знания, как это можно сделать, воля, терпение и системность. Тогда будет и успех!

Я не оракул, изрекающий истины в последней инстанции. Я лишь излагаю свой личный опыт, и если кому-то он пригодится, поможет, я буду искренне рад. Я не врач, а имею лишь учёную степень и научное звание по социальной психологии и не могу давать универсальных рекомендаций, указаний и назначений. Это должен делать только врач.

Я лишь предлагаю попробовать услышать, понять меня и сделать свои выводы. Огорчусь, если вы, уважаемый читатель, согласитесь со всем, что я напи-

сал. Ведь у каждого из нас свой жизненный опыт, свое видение проблем, мы все же индивидуальны. Главная цель написанного мною материала - это, прежде всего, сделать так, чтобы вы задумались о своем здоровье, а еще лучше, чтобы и начали что-то делать для его улучшения. Важно осознать ответственность за свое здоровье и не перекладывать ее только на врачей.

Своей работой я также хочу поспособствовать воспитанию у читателя самостоятельности в принятии решений, касающихся профилактики своего здоровья, нормализации и улучшения работы всех систем организма, снижения и удержания собственного веса. Как говорят, спасение утопающего – дело рук самого утопающего.

Подчеркиваю, что это лишь один из подходов приведения себя в порядок, но есть и другие. Изучайте, выбирайте и работайте над собой.

Буду рад, если вы, уважаемый читатель, выскажете свои замечания, дополнения и суждения по данному материалу. Хотелось бы диалога и дискуссии по этой теме. Думаю, что горожанам это будет интересно, потому что проблемы есть практически у каждого из нас.

22 июля 2014 года

Контакты:

- для писем:

141730, г. Лобня-5, а/я 251

- телефон:

8-926-464-15-70

(автоответчик)

- e-mail:

sssokol10@gmail.com

Полностью текст данного материала
размещен в Интернете на сайте
«Лобня: сайт Сергея Сокола»
по адресу:
www.sssokol.ru

Использованная литература

1. Вилох Э. Овощи всегда полезны. - М.: Пищевая промышленность, 1974.
2. Дюкан П. Я не умею худеть. – М.: Эксмо, 2013.
3. Жолондз М.Я. Вегетарианство. Загадка и уроки. Польза и вред. - СПб.: Питер, 2001.
4. Жолондз М.Я. Лишний вес. Новая диетология. – СПб.: Питер, 2011.
5. Жолондз М.Я. Рак: только правда. – СПб.: Питер, 2001.
6. Камю А. Бунтующий человек. Философия. Политика. Искусство. М.: Политиздат, 1990.
7. Карр А. Легкий способ бросить курить. - М.: Добрая книга, 2007.
8. Лад, Васант. Домашние средства аюрведы. – М.: Саттва, ООО «Профиль», 2013.
9. Логинов А.В. Физиология с основами анатомии человека. – М.: Наука, 1983.
10. Массух М. Споры о грибах/ Yoga journal. № 62, 2014.
11. Ортега-и-Гассет Х. Восстание масс. - М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2008.
12. Петровский К.С. Наука о питании. - М.: Знание, 1968.
13. Сартр Ж.-П. Бытие и ничто. Опыт феноменологической онтологии. - М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2009.
14. Сартр Ж.-П. Стена: Избранные произведения. - М.: Политиздат, 1992.
15. Сартр Ж.-П. Экзистенциализм - это гуманизм/Сумерки богов. - М.: Политиздат, 1989.
16. Судаков К.В. Нормальная физиология. - М.: МИА, 2006.
17. Уголев А.М. Теория адекватного питания и трофология. - Л.: Наука, 1991.

18. Франкл В. Человек в поисках смысла. - М.: Прогресс, 1990.
19. Фромм Э. Бегство от свободы. - М.: АСТ: Астрель, 2011.
20. Фромм Э. Иметь или быть? - М.: Прогресс, 1990.
21. Фукуяма Ф. Наше постчеловеческое будущее: Последствия биологической революции. - М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2008.
22. Хайдеггер М. Время и бытие: Статьи и выступления. - М.: Республика, 1993.
23. Шаталова Г.С. Выбор пути. – Екатеринбург.: Литур, 2002.
24. Шелдон Г.М. Правильное сочетание пищевых продуктов/ Сборник: Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть. – Киев.: Коллаж, 1994.
25. Ясперс К. Смысл и назначение истории. - М.: Политиздат, 1991.

Сергей Степанович Сокол

**Как привести себя в порядок,
или опыт одного эксперимента над собой**

Технический редактор

Т.Б.Рогова

Вёрстка
и компьютерная графика

Н.В.Соловьёва

Спасибо

*главному эндокринологу Лобненской ЦГБ
Э.О.Меуцкан
и кандидату психологических наук, доценту
О.В.Коротеевой
за замечания и предложения,
высказанные в ходе работы над этой книгой.*

*Благодарю за техническую поддержку
при подготовке данной работы в печать*

*О.Н.Жданову,
Ю.В.Примерову
и Г.Д.Пчелинцеву.*

Подписано в печать 05.09.2014.

Формат 60x90/16. Печать офсетная. Усл. печ. л. 7,25.

Тираж 3000 экз. Гарнитура «CaslonС». Заказ №

Отпечатано с готового оригинал-макета

Об авторе



Сергей Степанович Сокол родился 25 октября 1953 года в семье военнослужащего, в Мытищинском районе, куда ранее входил и город Лобня; русский. Образование высшее, окончил факультет электроники и счетно-решающей техники Московского лесотехнического института по специальности «системы автоматического управления летательных аппаратов» (очно), аспирантуру Академии общественных наук по кафедре «социальная психология и социология политики» (очно), Московский юридический институт по специальности «право-ведение» (заочно), Академию государственной службы при Президенте РФ по специальности «юриспруденция» (заочно). Кандидат социологических наук, доцент по кафедре социальной и экономической психологии.

Работал старшим преподавателем, заведующим отделом экспериментальной и прикладной психологии, доцентом Академии.

Был организатором и первым главным редактором городской газеты «Лобня». С 1994 года – Первый заместитель Главы Администрации города Лобня, с 1998 года – заместитель Председателя Московской областной Думы. Координировал вопросы формирования и совершенствования избирательного законодательства, правового регулирования организации и деятельности местного самоуправления в Московской области.

С декабря 2000 года по декабрь 2011 года трижды избирался населением Главой города Лобня.

В настоящее время работает председателем Избирательной комиссии города Лобня.

Проживает с семьей в городе Лобня. Имеет государственные, областные и городские награды.