

Как не превратиться в Бабу Ягу

Эта книга – для всех женщин. Даже для тех, кто давно махнул на себя рукой и считает, что ничего уже не поможет. Новая книга от доктора Нонны расскажет, как оставаться красивой и здоровой и в сорок, и в пятьдесят, и в шестьдесят... Она придаст новые силы и не только настроит на позитивный лад, но и даст конкретные, проверенные рецепты.

Доктор Нонна

Как не превратиться в Бабу Ягу

– Ой, как она постарела! Как будто не два года прошло, а десять. Он получше, но тоже сдал, – зашептала мне на ухо подошедшая с бокалом шампанского приятельница.

Если честно сказать, мне не хотелось поддерживать такой разговор: в том, чтобы говорить гадости, вообще нет ничего хорошего, а уж делать это за спиной знакомых, и вовсе последнее дело. Но отвернуться и отойти было бы совсем невежливо, приходилось слушать.

– А хозяева ничего так, неплохо выглядят. Ты глянь, Лариса-то рядом с ними, в прошлом году юбилей отмечала, а ведь ни за что не скажешь, что ей уже шестьдесят один. И как это некоторым удается? – в шепоте прозвучала откровенная зависть. – Да и ты, Нончик, тоже... Даже лучше. Еще похудела? Отлично выглядишь. – Дама окинула меня оценивающим, недовольным взглядом, натянуто улыбнулась и отошла наконец прочь.

Собственное отражение в темном стекле ближайшего окна меня порадовало: фигура подтянутая, лицо свежее – молодчина, Нончик! Я нашла глазами мужа – стройный, подтянутый, выглядит моложе любого из присутствующих здесь мужчин, хотя на самом деле старше большинства из них.

Прием по случаю шестидесятилетия хозяина дома был в самом разгаре. Гости – да, все уже в возрасте, конечно, – неспешно перемещались по залу, обсуждали успехи в делах, вежливо улыбались. Смокинги от дорогих портных, блеск бриллиантов на дамах, вокруг позолота, хрусталь, масса цветов, живой оркестр. Все блестяще, роскошно и – скучно. Как на старой пыльной фотографии. Мне вдруг показалось, что только цветы да оркестр – вот и все, что в этом зале есть живого. Ну еще и мы с Мишей – я улыбнулась.

И в этот момент оркестр заиграл музыку семидесятых-восемидесятых. Это было как чудо: все вокруг задвигались, ожили, улыбки стали искренними, глаза заискрились весельем – музыка вернула людям их молодость.

Я смотрела, как пять-шесть человек пытаются станцевать настоящий рок-н-ролл, и думала: насколько по-разному, несмотря на смокинги и вечерние платья, выглядят гости – словно здесь собралось не одно поколение, а сразу три. Многие кажутся старше своего возраста, некоторые, наоборот, моложе. Мы с Мишей, с гордостью подумала я, относимся, безусловно, ко второй категории. Мне вспомнились наши пациенты, которые решительно не хотят соглашаться с подступающей старостью и изо всех сил стараются – уж я-то знаю, каких усилий им это стоит, – сохранить здоровье, молодость и красоту. И ведь у них получается!

Мысли, настроение, будущее

Лена, супруга юбиляра, заглянула ко мне в гости через несколько дней. На приеме нам

едва удалось переброситься двумя-тремя фразами, а поговорить, конечно, хотелось: мы приятельствовали еще со студенческих времен, но в последние годы виделись разве что мельком – на презентациях, юбилеях и прочих торжественных мероприятиях. Я знала, что дела у них с Ильей идут отлично, фирма преуспевает, все три дочери счастливы в замужестве, хотя и разъехались кто куда: Вера живет в Германии, Люба и Галя – в Америке.

Надо же, как время-то летит! Мне вспомнилось, какой красивой парой они были, такие разные и в то же время удивительно гармонично друг друга дополняющие: тоненькая улыбчивая Лена с копной роскошных волос и быстрый, легко вспыхивающий Илья с всегда ярко блестящими черными глазами. С годами Илюша округлился, но темперамент не растерял: рок-н-ролл на своем юбилее он отплясывал зажигательно, не уступая и тем, кто помоложе. Мне даже подумалось, что Лена стала выглядеть старше мужа.

И сейчас, когда она приехала наконец к нам в гости, впечатление только усилилось. Нет-нет, она по-прежнему отлично выглядела: ухоженное лицо, тонкие, как в юности, изящные пальцы с безукоризненным маникюром, роскошные, как и раньше, волосы уложены в элегантную прическу.

Но – она почти перестала улыбаться. И глаза как будто погасли.

Заварив тонизирующего чая, я усадила гостью поудобнее и попыталась ее разговорить:

– У тебя что-то не ладится? Или просто после юбилея устала?

– Ох, Нончик, сама не знаю, что со мной творится. Кажется, что жизнь кончилась, – вздохнула она, бессильно откинувшись на спинку кресла.

– Да ты что! Вам с Ильей всего-то по шестьдесят, ты его только на два месяца старше. Дела прекрасно идут, у дочерей все хорошо, дом шикарный отстроили – живи да радуйся, – стала перечислять я, внимательно глядя на гостью.

– Вот-вот, – Лена грустно покачала головой. – Илюшке хорошо, он трудоголик, весь в делах, дня на месте не посидит. И отдыхать летит так же весело – то одно, то другое: а давай в Рио-де-Жанейро на карнавал слетаем, а давай на Бали махнем, серфингу поучимся. Представляешь – в нашем возрасте на волнах кататься!

– Так это же здорово! Вам же не сто лет. Хотя есть люди, которые и в сто еще очень даже жизни радуются.

– Вот именно. А я не радуюсь. Прилетаем на Бали, Илюша – сразу на пляж, выбирает лучшего инструктора и как мальчишка начинает в этом прибое прыгать. А я сижу на террасе, гляжу на его веселье, и мне кажется, что я его бабушка. – Она опять вздохнула и потянулась за конфетой – извечным средством утешения во всех тяжелых жизненных ситуациях.

– А не рано ты на себя рукой махнула? Или со здоровьем нелады какие? – встревожилась я.

– Да вроде нормально все. Настроения нет. Да ладно, не обращай внимания, что ж поделать, возраст уже. – Она съела конфету и запила ее сладким чаем. А в глазах – такая безнадежность, что мне даже стало страшно.

– Возраст?! Ну вот что. Давай-ка я тебе расскажу о своих наработках, а потом мы уже решим, возраст у тебя или не возраст. Договорились? – предложила я, понимая, что надо немедленно что-то делать.

Лена пожала плечами:

– Ну давай. Илья на какую-то конференцию уехал, так что времени у меня сколько хочешь.

Мне не раз приходилось вести подобные беседы с пациентами, но с Леной-то мы дружили еще сто лет назад! Надо как-то по-другому, надо ее чем-то личным зацепить:

– Знаешь, я сейчас вспомнила одну свою знакомую, мы с ней вместе бизнес начинали. И она говорила: «Главное, чтобы в старости у меня была супермодная инвалидная коляска!»

Лена немного оживилась:

– А я ведь знаю, о ком ты говоришь, я ее тоже помню. Такая бодрая, веселая женщина была – и вдруг про инвалидную коляску, прямо удивительно.

– Ну да. Я ее, конечно, с этой мысли, как могла, пыталась сбить. «Ты бы сегодня начала заниматься своим здоровьем, тогда и через тридцать лет никакая инвалидная коляска не понадобится». Но она только отмахивалась, хотя была ненамного меня старше. Сегодня этой женщине шестьдесят три года. И она действительно передвигается на инвалидной коляске. Как будто сама себя запрограммировала, честное слово!

– Ты шутишь... – растерянно произнесла Лена.

– Да какие уж тут шутки. Все так и есть. – Я поняла, что мои слова что-то в ней расшевелили, и продолжала: – Другая моя знакомая, ее ты не знаешь, в шестьдесят выглядела не больше чем на сорок: стройная, подтянутая, ухоженная. Конечно, это стоило усилий: спорт, массажи, ну и муж – пластический хирург – помогал. Казалось бы, живи да радуйся тому, что твое здоровье в твоих руках. Но однажды я услышала от нее: «Я мечтаю умереть молодой и не знать, что такое старость». Хотя вот уж кому старость (если понимать это слово как синоним дряхлости) не грозила, так это ей. Можно было только позавидовать тому, в какой хорошей форме она находится и как прекрасно выглядит.

– И что с ней? – тихо спросила Лена.

– Она умерла всего через два года. После небольшой, совершенно безобидной операции (нужно было удалить грыжу на копчике). Просто не проснулась после наркоза. Понимаешь, она действительно «умерла молодой». Я долго потом думала: что, если бы ее формула звучала чуть-чуть по-другому – «я хочу умереть молодой в девяносто лет»? Ну или в сто двадцать – как угодно.

– Разве такое возможно? – Гостья немного оживилась.

– Еще как возможно! Мой дедушка дожил до ста лет. Незадолго перед смертью он впервые в жизни лег в больницу. Увидев на снимке его сердце, я ахнула – с таким не живут! Оно было размером с головку трехлетнего ребенка! В медицине есть термин «бычье сердце», но такое! И ведь дедушка никогда не жаловался на здоровье! Хотя жизнь у него была, как и у всех в те времена, нелегкая. Четверых детей он потерял во время войны, позже похоронил пятого ребенка – мою маму. Но он действительно никогда не жаловался на плохое самочувствие! Обожал свою работу – он был портным – и пел над каждым новым платьем или костюмом. Любил женщин, но никогда не ссорился с бабушкой, даже голоса на нее ни разу не повысил. И все время ставил себе цели: дожить до свадьбы внучки, дожить до тринадцатилетия правнука. Он хотел жить! И умер в сто лет (чтоб нам каждому дожить до этого возраста!) – молодым!

– Илюша мой такой же, – грустно улыбнулась Лена.

– А тебе кто мешает? Это же все только от тебя зависит.

– Ты так думаешь?

– Я не думаю – я знаю. Ну что, будем думать, что жизнь кончилась, или все-таки дадим еще жару?

– Научишь? – с прежним молодым азартом спросила Лена. В глазах ее, совсем как когда-то, засияли озорные искры.

Я налила нам еще чаю и приступила к настоящей лекции.

«Умереть молодым – но как можно позже!»

Ученые давно заметили, что хронологический возраст человека – характеристика малоинформативная: среди психофизиологических показателей сверстников наблюдается довольно большой разброс. И чем старше обследуемая группа людей – тем больше разброс. Человек, которому по паспорту шестьдесят лет, может мыслить и двигаться как тридцатилетний, а может быть дряхл, словно ему уже сто. Поэтому в науке давно используется понятие «биологический возраст». Он определяется по совокупности многих показателей – обменных, функциональных, регуляторных, адаптивных и т. п.

Так, при обследовании кардиопульмональной системы обращают внимание на жизненную емкость легких, систолическое артериальное давление, артериальное парциальное давление кислорода, электрокардиограмму в покое и при физической нагрузке, частоту пульса при нагрузках и скорость его возвращения к спокойному ритму. При обследовании опорно-двигательного аппарата определяют плотность костной ткани, эластичность связок и состояние зубов. Один из важнейших элементов – активность и адаптивность психических и интеллектуальных процессов: от состояния вестибулярного аппарата до способности к концентрации внимания и решению логических, технических и математических задач.

По результатам многочисленных статистически объемных исследований в замедлении старения отмечается важность генетической предрасположенности к долголетию (количество родственников-долгожителей) и экологической обстановки в регионе проживания. Но важнейшим, судя по всем полученным данным, является все же психологический фактор. Попросту говоря, люди, внутренне согласные с тем, что старость – это неизбежно, дряхлеют либо в соответствии с паспортным возрастом, либо даже быстрее. А те, кто уверен, что молодость можно сохранить, и готов тратить на это силы и время, – те не поддаются старости гораздо дольше.

Продолжительность нашей жизни очень сильно зависит от наследственности. И если в семье нет долгожителей, вряд ли можно рассчитывать «перевалить за девяносто». Но если следить за своим здоровьем и физической формой, генетическую «программу» можно немного растянуть. Знаменитый советский кардиохирург Николай Амосов в одной из первых своих книг рассказывал, что никто из его предков не доживал и до семидесяти. Сам он, проходя в сорок лет обследование после туберкулеза, получил печальный вердикт: состояние организма соответствует семидесяти годам, прогноз – скорая потеря трудоспособности и смерть вскоре после шестидесяти. Тем не менее Амосов оперировал до восьмидесяти лет и умер в восемьдесят девять, «растянув» свою генетическую программу на два десятилетия.

Поэтому генетика не приговор. А главное – только от нас зависит, будем ли мы уныло угасать на протяжении десяти-двадцати-тридцати лет или умрем в девяносто –

молодыми! А еще лучше сформулировать цель так, как сформулировал ее известный англо-американский антрополог Эшли Монтегю: я хочу умереть молодым – но как можно позже!

Чтобы видеть перед собой какую-то реальную цель, полезно выбрать для себя пример для подражания – человека, который старше вас лет на десять-пятнадцать-двадцать и выглядит (и чувствует себя) при этом так, как вы мечтали бы выглядеть в его возрасте. Пусть он станет для вас «ведущим».

У нас с Мишей тоже есть такие «ведущие». У Миши их даже двое. Первый – профессор Самуил Петрович Ярмоненко, выдающийся российский радиобиолог, редактор и издатель журнала «Медицинская радиология и радиационная безопасность». Он умер на девяносто первом году жизни, сохранив до самой смерти ясный ум, бодрость тела и полную работоспособность. Второй Мишин пример – российский поэт Андрей Дементьев, который, несмотря на возраст, молод душой и энергичен, как юноша.

Мой собственный пример – заслуженный врач Светлана Ярмоненко, недавно отметившая свое семидесятипятилетие. У нее и сегодня абсолютно молодой, ясный ум, а выглядит она так, что многие пятидесятилетние могут только позавидовать. Бодрая, подтянутая, ухоженная – просто красавица!

Лена грустно вздохнула:

– Ты опять рассказываешь о людях, которые, как мой Илюша, всю жизнь в отличном тоне. Я, конечно, понимаю, что надо было тридцать лет назад за себя взяться. Или хотя бы двадцать. Но сейчас-то время упущено. Мне шестьдесят, и что тут поделаешь?

– Очень многое, – улыбнулась я. – Есть множество людей, которые взяли за себя уже в достаточно почтенном возрасте. Да еще и успев к этому самому возрасту приобрести кучу болячек, не говоря уж о десятках лишних килограммов.

– Килограммы-то у меня лишние тоже есть, – сказала Лена. Впрочем, не особенно огорченно. – Но болячек вроде нет, тьфу-тьфу.

– И килограммов-то лишних у тебя не так уж много, правда? А главное – со здоровьем пока проблем нет. Поэтому тебе начинать собой заниматься не только не поздно, а как раз самое время. Вот выбери себе какой-нибудь пример – и вперед.

Эрнестина Шепард вошла во Всемирную книгу рекордов-2012 как старейшая женщина-культурист нашей планеты. «Железной бабушке» в тот момент было 74 года. Ее муж Колин (они в браке уже пятьдесят четыре года) говорит, что «устаёт отгонять от жены поклонников»: у Эрнестины талия 23 дюйма (58 см), гладкая кожа и неотразимая улыбка. Но это все, даже с учетом возраста, только восхищает, а не удивляет.

Поразительно другое. «До пятидесяти шести лет я была жирной коровой, – рассказывает миссис Шепард. – Никогда не занималась никаким спортом, ведь во время упражнений можно сломать ноготь!» В пятьдесят шесть (!) ей надоело видеть в зеркале старуху, да и чувствовала она себя, мягко говоря, не лучшим образом. Эрнестина села на диету и записалась в спортивную секцию. Сегодня она сама ведет в местном спортклубе секцию фитнеса, вдохновляя и подбадривая женщин собственным примером, и выигрывает состязания одно за одним. Ест она коричневый рис (немного), овощи (много) и куриные грудки. Она не употребляет, как многие бодибилдеры, стероидов, только добавляет к дневному рациону три куриных белка и витаминные комплексы.

Когда ей напоминают о возрасте, мол, уже и до смерти недалеко, «железная бабушка» отвечает: «Возраст – это просто цифра. Мы все умрем. Но пока я еще жива, и только от меня зависит качество моей жизни».

Келли Нейсон (сейчас ей 77 лет) занялась спортом и диетой в пятьдесят три года, приохотила к здоровому образу жизни свою дочь Колли (младше мамы на тридцать лет). Сегодня они вдвоем участвуют в соревнованиях и акциях по пропаганде здорового образа жизни. Очень любят позировать (в купальниках!) перед журналистами. На парных фото не различишь, кто мать, а кто дочь, честное слово! Обе выглядят лет на тридцать, максимум – на сорок. На очень бодрые и ухоженные сорок.

Лейла Денмарк – знаковая фигура в микробиологии XX века, одна из разработчиков вакцины от коклюша. Она умерла совсем недавно – на сто пятнадцатом году жизни! Любопытно, что главным своим делом она считала не микробиологию, а педиатрию и была старейшим практикующим педиатром в мире. Лейла Денмарк вышла на пенсию в сто три года – но не из-за подступающей дряхлости (хотя зрение ее в последние годы и ухудшилось), а потому что решила все свое время посвятить тому, что всегда считала самым важным, – пропаганде здорового образа жизни, и особенно обеспечению здоровых условий для детей.

Фауджа Сингх в 2011 году вошел в Книгу рекордов как старейший марафонец планеты, пробежав марафон в Торонто через полгода (точнее – через пять с половиной месяцев) после своего столетия. Бегать он начал лет двадцать назад, после переезда из Индии в Лондон, к сыну. Дедушка Фауджа (так называют его коллеги-марафонцы) говорит, что для бодрого долголетия у него несколько рецептов.

Вот они:

«Главное – позитивное мышление и компания людей, которые чем-то увлечены и хотят двигаться вперед, – вот что поддерживает силы и делает меня счастливым.

Большинство пенсионеров Великобритании не следуют диете и передвигаются на машине, что делает их больными, немощными и несчастными. Меня это убивает. Поэтому я бегаю, всегда улыбаюсь и ем много имбиря и карри.

Я не думаю о себе как о пожилом человеке. Как только я позволю себе посмотреть на себя как на старца – я потеряю все. Возраст – он же только в уме. Позитивное мышление делает возможным все».

В 2012 году Фауджа Сингх стал одним из тех, кому доверили нести факел перед открытием Лондонской Олимпиады.

И таких бабушек и дедушек немало. Не все они пытаются выйти в чемпионы, но все отлично выглядят и великолепно себя чувствуют. И все говорят одно и то же: чтобы выглядеть и чувствовать себя молодым, нужны всего три правила: улыбаться, не переедать и двигаться.

Вот типичная история. Татьяна Фомина (60 лет) занялась собой в сорок восемь: «Пришлось, потому что лишний вес привел к стенокардии и ревматоидному артриту. Не то что ходить, чаю себе налить не могла. Рассердилась на себя – в развалину-то не

хочется превращаться. Диета, спорт, и вот – сегодня чувствую себя лучше, чем в тридцать, да и выгляжу не хуже».

В общем, вывод очевиден: заняться своим здоровьем и внешним видом никогда не поздно!

Везет тому, кто сам себя везет

Многочисленные примеры убедительно доказывают: наше здоровье и наш биологический возраст – в нашей собственной власти. Но начинается путь к здоровью и красоте не с ежедневной зарядки и правильного питания – о них я расскажу позже. Начинается все с мыслей.

Большинство из нас уже с детства как бы запрограммированы на болезни и общее недовольство жизнью. Вот бабушка кричит внуку: «Куда полез? Промочишь ноги, простудишься!» – вместо того, чтобы сказать: «Дома обязательно разотри ноги, чтобы быть здоровым». Вот мама «жалеет» сына: «Разве можно столько за уроками сидеть? Голова болеть будет!» – вместо того чтобы ободрить: «Какой ты внимательный! Хорошо получается? Не забывай вставать и разминаться, чтобы лучше думалось». И так далее, и тому подобное – всю жизнь.

Негативные мысли и отрицательные эмоции – страшная вещь.

Мы тревожимся? Учащается дыхание, пульс скачет, поднимается давление. А мы, вместо того чтобы переключить мысли на что-то радостное или хотя бы спокойное, продолжаем себя накручивать: «А вдруг он не позвонит? А вдруг я не сдам экзамен? А вдруг она заболит?»

Мы расстроены, нам грустно, что называется, свет белый не мил? Дыхание сбивается, становится поверхностным, неровным, мышцы (и сердечная, кстати) вялые, голова от недостатка кислорода почти не соображает. А мы продолжаем упиваться своей грустью.

Мы раздражены, мы в гневе? Пульс и дыхание учащаются до верхних пределов, давление подскакивает так, что даже голова начинает болеть. А мы все продолжаем возвращаться мыслями к тому, что нас разозлило: «Да как они могли! Да я!»

И вот результат: человеку едва за сорок, а у него уже и ишемия, и язва, и гипертония, и диабет. А человек все продолжает себя накручивать на тему «как все плохо». Сколько он еще проживет – неизвестно. Но ясно, что это будут тяжелые, полные болезней и печали годы.

Негативные мысли и отрицательные эмоции втягивают нас в болезни и старость.

Позитивные – награждают здоровьем и молодостью.

Каждому из нас приходилось слышать выражение «мысль материальна». Так же как каждому, наверное, встречались «везунчики» – люди, которым, кажется, покровительствует сама фортуна, – и наоборот, вечные неудачники. У них всегда «все плохо», и от них нередко можно слышать унылое «от судьбы не уйдешь».

Да, легче всего согласиться с «судьбой» и опустить руки.

Но вспомните: не зря ведь уныние – один из семи смертных грехов.

Приведу простой пример.

Представьте, что вы отлично выспались, вас разбудило радостное солнышко, струйки воды из душа журчат что-то веселое, утренний кофе кажется удивительно вкусным. Летящей походкой вы выходите из дома, удачно миновав пробки, добираетесь до работы – и там опять «все получается». Пациенты (если вы врач) идут на поправку, переговоры (если вы менеджер) приносят выгодные контракты, студенты (если вы преподаватель) слушают вас с блестящими от интереса глазами.

И вот другой день. В окно уныло стучит дождь, вода в ванной бурчит что-то угрюмое, кофе сбежал, на улицах бесконечные пробки. Работа тоже не радует: переговоры затягиваются, контракты срываются, поставщики подводят, студенты зевают и шушукаются.

Это – судьба? Или просто вы получаете от мира то, что сами ему посылаете?

Чтобы перепрограммировать свой мозг и свой организм, нужно изменить отношение к себе и к миру, нужно изменить свои мысли – и тогда изменится тело.

Лет двадцать назад у меня в жизни случился тяжелый период: безденежье, маленький ребенок (то есть постоянная усталость), даже мужу в плечо не поплакаться – он тогда работал едва ли не круглосуточно. Вслед за вечно плохим настроением наступило плохое самочувствие. В общем, казалось, что жизнь мрачна, уныла и дальше может быть только хуже. «Наверное, и болезни не за горами», – думалось мне.

И тогда муж принес мне книгу Луизы Хей «Исцели себя сам».

Луиза Хей – удивительная женщина. Ее считают своей спасительницей сотни тысяч людей. Самая известная книга Луизы Хей – «Исцели свою жизнь» – считается символом самопомощи, переведена более чем на тридцать языков, общий тираж превышает 35 миллионов экземпляров.

Недавний фильм «Исцели свою жизнь» основан на биографии Луизы Хей.

Ведь сама жизнь этой удивительной женщины – ярчайший пример того, как работает ее главная идея: никто, кроме нас самих, не несет ответственности за наши собственные жизнь, успех и здоровье.

Никто. Ни судьба. Ни обстоятельства. Ни другие люди.

Только мы сами.

Луиза Хей родилась в 1926 году, и сказать, что судьба была к ней неласкова, – это ничего не сказать. Жестокий отчим держал в страхе всю семью. Пятилетнюю Луизу изнасиловал сосед. В пятнадцать лет она, забеременев, бросила школу и после родов под давлением окружающих отказалась от своего ребенка. Так и не получив диплома об образовании, девушка уехала в Чикаго, работала прислужкой, в двадцать четыре года добралась до Нью-Йорка, сменила имя, начала карьеру модели, и даже довольно успешно, затем вышла замуж. Казалось, жизнь налаживается.

Но муж ушел к другой женщине.

В это тяжелое для себя время Луиза познакомилась с Эрнестом Холмсом, и его идея – мысль может исцелять тело – буквально окрылила почти отчаявшуюся женщину. Она

начала учиться, творчески переосмыслила опыт других позитивистов и стала одним из известнейших практиков самомотивации.

Метод Луизы Хей, благодаря которому сотни тысяч людей сменили «злую судьбу» на «удачу», – это метод аффирмаций. С латыни это слово переводится как «подтверждение» и означает краткую вербальную (словесную) формулу, которая при многократном повторении закрепляет в подсознании «установку на успех». А то, что закрепляется в подсознании, всегда влияет на нашу жизнь, и влияет сильно. Мысль действительно материальна.

В Россию книги Луизы Хей попали не очень давно. Но, наверное, все российские женщины – «те, кому за...» – помнят фильм «Самая обаятельная и привлекательная», где героиня Ирины Муравьевой сосредоточенно повторяет за подругой-психологом: «Я самая обаятельная и привлекательная! Все мужчины без ума от меня!»

Вот эти «магические» фразы и есть аффирмации. Чтобы метод работал, при создании аффирмации нужно соблюдать несколько правил:

1. Формулировка должна утверждать, причем в настоящем времени.

Будущее время допустимо только в сочетании с настоящим. Например, если вам не дается какой-то учебный предмет, нельзя строить аффирмацию в духе «Я все выучу», надо: «Я легко усваиваю любую информацию». Нельзя говорить: «Я непременно похудею», надо: «Я владею своим телом, и оно становится таким, как мне хочется, – стройным и привлекательным».

2. Формула должна быть утвердительной (без отрицаний, на уровне подсознания отрицания не воспринимаются вообще).

Например, нельзя говорить: «Я не боюсь сердитого начальника», надо: «Нападки начальника помогают мне выработать терпеливость».

3. Формула должна быть личной.

Нельзя говорить: «Дорога будет удачной», надо: «Я радуюсь предстоящей дороге и новым впечатлениям».

4. Формула должна быть конкретной, наполненной лично для вас важными деталями, словами, образами. Аффирмации, построенные на размытых словах – «успех», «победа» и т. п., – малоэффективны.

5. Избегайте многосложных слов и общих понятий, выбирайте для аффирмаций выражения, вызывающие у вас сильные положительные эмоции – драйв, страсть, энергию.

6. Есть волшебная формула, которая подходит всем, ее можно добавлять в конце любой аффирмации: «Я получаю намного больше радости, чем ожидаю».

Кроме общих аффирмаций можно (и нужно!) писать себе собственные формулы «на каждый день». На работе трудный период, сложный проект с массой неувязок? Повторяем себе: «Мне интересно работать в проекте «Оляля», я отлично показываю свои великолепные способности».

Запомните: чем чаще и увереннее вы повторяете себе свои «волшебные формулы», тем увереннее вы будете себя чувствовать и тем быстрее к вам придет желанный успех.

Что может помешать?

1. Сомнения и негативные мысли.

Поначалу перед произнесением аффирмации придется настраиваться – например, несколько минут улыбаться своему отражению или делать что-то приятное. Со временем нужное настроение начнет приходить само.

2. Механическое повторение формулы.

Запомните: если уж вы произносите аффирмацию, вы должны не тарабанить ее, как таблицу умножения, а сосредоточиться на «магических» словах и эмоциях, которые они вызывают. Согласитесь, бессмысленно твердить «у меня все хорошо» с унылым или скучающим видом!

3. Нельзя смешивать аффирмацию с визуализацией.

Слова и зрительные образы идут в разные центры мозга – не надо позволять им мешать друг другу. Если у вас хорошее воображение и вы способны зримо представить себе картинку желаемого будущего (я смотрю в зеркало и вижу себя с фигурой богини) – конечно, практикуйте визуализацию хоть каждый день. Но – в разное время с аффирмацией. Когда вы произносите свои «волшебные» формулы (или пишете их на бумаге по десять раз, или поете) – вы должны быть сосредоточены только на словах и вызываемых ими чувствах.

Книгу Луизы Хей я не то что прочитала – «проглотила». Сразу написала для себя первую аффирмацию: «Нончик! Ты самая замечательная, самая красивая женщина в мире! Ты совершенно здорова! У тебя все хорошо! И так будет всегда!» Каждое утро, глядя в зеркало, я повторяла волшебные слова по десять раз.

И это сработало! Я начала улыбаться, я почувствовала себя здоровой и сильной, появилось ощущение, что внутри заработал мотор, я стала быстрее и лучше справляться с делами. Да и сами дела пошли на лад: казалось, кто-то на дороге моей жизни включил «зеленый свет».

Только это был не «кто-то», этот «зеленый» включила я сама, как и учит Луиза Хей.

Я повторяю эти слова до сих пор, только сегодня к утреннему ритуалу добавилась продукция компании «Dr. Nona». Это дает дополнительный заряд бодрости. Еще и потому, что каждая баночка с кремом, каждая чашка оздоравливающего чая как будто говорят: ты задумала – и сделала, у тебя все получилось, и всегда получается, и всегда все будет получаться!

Примеры общеупотребительных аффирмаций для создания позитивного взгляда на жизнь:

1. Я игнорирую неконструктивную критику и негативные выпады в свой адрес.
2. Любая, даже неприятная ситуация – прежде всего источник нового позитивного опыта.
3. Мое сердце излучает положительные эмоции.
4. Я расслаблен и умиротворен (эта формула подходит для легковозбудимых, нервных людей).
5. Я радуюсь каждому дню и улыбаюсь любой погоде.

6. Я привлекаю хороших, приятных и позитивных людей.
7. Я чувствую себя комфортно в любой ситуации.
8. Я люблю своих близких и чувствую их любовь.
9. Я люблю этот мир, и он дарит мне свою любовь и радость.
10. Моя жизнь радостна и интересна.

Эффективность влияния аффирмаций можно усилить, если выработать привычку отслеживать свои мысли, возникающие в течение дня. Удивительно, но наши самопроизвольные мысли на три четверти бывают негативными. Надо приучиться следить за своими мыслями и заменять негатив – позитивом. Например: вместо «фу, какой противный дождь» надо улыбнуться и сказать себе: «Дождь отлично омолаживает кожу, как хорошо, что он пошел» или «какие красивые капельки на ветках». Если альтернативный позитив придумать не удастся, надо вместо сердитых, печальных или раздраженных мыслей повторять свои аффирмации.

Конечно, избавиться от привычки ворчать по любому поводу нелегко, ведь мы приучались к этому всю предыдущую жизнь. Но если старательно работать над собой каждый день, положительное мышление войдет в привычку. А наградой станут здоровье и молодость!

Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто.

Сократ

Мы впервые задумываемся о подступающей старости лет в пятьдесят:

- понадобились очки для чтения;
- захрустели и занули суставы;
- появилась раздражительность, плаксивость (у женщин);
- появилась сверхкатегоричность, упрямство, агрессивность (у мужчин);
- стало трудно засыпать;
- кишечник работает хуже (запоры становятся обычным делом);
- падает физическая активность;
- слабеет память.

Мысли пугают: если так будет продолжаться, не стану ли я обузой для своих близких?

Но на самом деле возраст – это только цифры в паспорте. Можно запрограммировать себя заново, можно забыть о цифрах и оставаться молодым.

Настраивать мысли мы уже научились, да? Теперь, наладив работу «бортового компьютера», надо привести в порядок все подчиненные ему «бортовые системы».

Вот четыре столпа, поддерживающие здоровье и молодость:

- питание;
- очищение;
- здоровый сон;
- здоровый радостный секс.

Человек, который научил меня этой формуле, – профессор Федор Миронович Лясс. Ему уже почти девяносто, он по-прежнему ясен умом и крепок телом, пишет книги, ездит и летает по всему миру.

Как все медики – он занимается радиологией, – Федор Миронович бывает по-хорошему резковат. Говоря об основах здоровья, он в свое время выразился так: «На четырех столпах наше здоровье стоит: пожратеньки, по...теньки, поспатеньки и по...теньки». Грубовато? Да. Но настолько зримо, что я запомнила эту формулу на всю жизнь.

- Он прав, – улыбнулась Лена и взяла из вазочки очередную конфету.

Я отметила, что у чашки моей гостьи лежала уже небольшая горка фантиков.

Разумеется, конфет мне вовсе не жалко, мне жалко подругу, которая благодаря приобретенной с детства привычке ищет утешения в сладком и не умеет себя ограничивать.

С детских лет мы привыкаем к сладкому и переносим на него позитивные эмоции – «Молодец, скушай конфетку», не замечая, что это лишь суррогат, причем суррогат вредный.

- Может, лучше помидорчик? – Я подвинула к ней поближе блюдо с помидорками-черри.

- Помидор? – подруга смотрела на предложенное угощение так, словно я подсовывала ей что-то ядовитое. – Нет, спасибо!

- А зря.

Кулинарный закон Сократа

Три основы жизнеобеспечения – это воздух, вода и пища.

Мы, к сожалению, практически не способны обеспечить себе необходимую чистоту воздуха, которым дышим, – разве что переехать куда-нибудь в тайгу или в тибетское высокогорье, что для большинства людей вряд ли возможно.

Зато контролировать чистоту воды совсем нетрудно, более того – это и недорого. Фильтры на водопровод и бутилированная питьевая вода легко решают эту проблему.

Таким образом, если мы хотим быть и оставаться здоровыми, мы должны понять: фундамент здоровья – это еда. Примерно полтора века назад великий немецкий философ Людвиг фон Фейербах, один из первых неоматериалистов, сказал: «Der Mensch ist, was er isst» – «Человек есть то, что он ест». Еда укрепляет мышцы – и ослабляет их, еда

«разжижает» кровь – и «сгущает» ее, еда очищает организм – и «забивает» его шлаками, разлагает жировые отложения (да-да!) – и «обвешивает» нас страшными жировыми «подушками». Еда заставляет нас болеть – и она же способна исцелить.

Правда, это разная еда – и по количеству, и по качеству.

Недавно мировые средства массовой информации облетело сообщение: американские диетологи после многолетних исследований назвали семь продуктов, необходимых женщинам, чтобы избежать самых распространенных заболеваний зрелого возраста:

- сердечных болезней;
- остеопороза;
- рака груди;
- расстройств, связанных с климаксом.

Вот этот список;

1. Помидоры. Они богаты ликопином. Хотя этот фермент и относится к каротиноидам, но А-витаминной активностью не обладает. Зато проявляет сильнейшие антиоксидантные свойства. Доказана обратная зависимость между потреблением ликопина и развитием атеросклероза и ишемических заболеваний: чем меньше ликопина, тем выше риск, и наоборот. Таким же образом ликопин влияет на состояние глаз, снижая риск развития катаракты. Есть также данные о положительной роли ликопина в предупреждении онкозаболеваний.

2. Льняное семя. Содержащиеся в нем полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 и лигнин (отличный энтеросорбент) снижают уровень «плохого» холестерина (липопротеинов низкой плотности). По итогам клинических испытаний экспертов Mayo Clinic, 40 г льняного семени в день способны избавить женщин от «приливов» и снизить риск заболевания раком груди.

3. Капуста – настоящий клад полезнейших веществ. Каротиноид лютеин помогает сохранять остроту зрения и защищает глаза от сине-фиолетовой (наиболее агрессивной) части спектра. Витамин С укрепляет иммунную систему. Витамин К в сочетании с кальцием укрепляет кости, снижая риск развития остеопороза и предупреждая так называемые «возрастные» переломы.

4. Лосось, семга, форель и другие лососевые рыбы – богатейший источник полиненасыщенных жирных кислот, витамина D, фосфора и многих других необходимых нам веществ. Употребление в пищу жирной рыбы укрепляет нервную систему, охраняет женщин от послеродовой депрессии, а в более старшем возрасте помогает повысить уровень женского гормона эстрогена, выработка которого после сорока лет значительно снижается.

5. Клюквенный сок, богатый витамином С и другими антиоксидантами, не только укрепляет иммунную систему, но и помогает избежать инфекции мочеполовых путей.

6. Греческий йогурт из овечьего молока богат легко усвояемым белком и почти не содержит сахара. Его регулярное употребление снижает риск заболевания диабетом (II типа), улучшает тургор мышечной ткани, таким образом замедляя «возрастную» вялость и обвисание кожи.

7. Грецкие орехи укрепляют опорно-двигательный аппарат, предотвращают возрастное «разрыхление» костей, то есть оберегают от остеопороза. Также, по данным последних

исследований, грецкие орехи проявляют себя как хороший онкопротектор, снижающий риск заболевания раком молочной железы. Дневная норма потребления грецких орехов – 50 граммов.

Внимательно прочитав этот список, легко понять, что предлагаемые продукты полезны и необходимы не только женщинам, но и мужчинам. Но как основа рациона список, безусловно, бедноват. Невозможно питаться только помидорами, капустой и лососем, запивая их йогуртом и клюквенным соком и закусывая грецкими орехами. И в то же время абсолютно очевидно: довольно бессмысленно обогащать рацион полезными продуктами, если основу его составляет фастфуд или если человек каждый день «перекусывает» печеньем, бутербродами и пирожными. Здоровым должен быть весь пищевой рацион.

Главная беда современного мира – даже не плохая экологическая обстановка (о том, как справляться с негативными последствиями всевозможных загрязнений окружающей среды, а значит, и нашего организма, я расскажу позднее), главная беда – плохие пищевые привычки. Современный человек ест слишком много и слишком «не то, что нужно».

У переедания (это ситуация, когда мы потребляем больше, чем тратим) основных причин три: две всеобщих, одна возрастная.

Во-первых, это резкое, по сравнению даже с XIX веком, снижение повседневной двигательной активности. Блага цивилизации – это, конечно, хорошо и комфортно. Но автомобили, лифты, телевизор, многочисленные средства связи и даже, простите, современные системы канализации – все это превращает человека в какой-то придаток к компьютерному креслу. Основные «прогулки» – от дивана к холодильнику, основное «упражнение» – нажатие кнопок на телевизионном пульте. Если сравнить жизнь современного, к примеру, адвоката с его коллегой из XIX века (такие исследования проводились, и результаты их столь же доступны, сколь и поразительны), то обнаруживается: сегодняшний адвокат двигается в 50 (!) раз меньше, чем его коллега сто пятьдесят лет назад. А съедает – столько же, если не больше.

Вторая причина переедания – собственно пищевые привычки. Большинство современных людей, живущих в «цивилизованных» странах (в Центральной Африке или Индонезии совсем другая «пищевая обстановка»), никогда – за всю свою жизнь – не испытывали чувства голода.

Почему же они едят? Причем едят почти непрерывно! Ах, аппетит! Да еще придумали какой-то «здоровый аппетит». Аппетит здоровым не бывает – бывает здоровое чувство голода. Но ведь большинство людей хватается за еду, когда организм еще не успел «освоить» предыдущую порцию. Почему? Потому что время обеда подошло, потому что возле компьютера стоит открытый пакетик с чипсами или карамельками, потому что коллега принес что-то «вкусненькое».

Вкусненькое! Фактически современный человек ест не для того, чтобы получить необходимые питательные вещества. Нет, он ест, чтобы побаловать вкусовые сосочки.

Почти две с половиной тысячи лет назад великий Сократ сказал: «Edimus ut vivamus, non vivimus ut edamus» («Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть»). Но «цивилизация» поставила все с ног на голову: иногда начинает казаться, что большинство людей сегодня живут для того, чтобы есть.

Еда становится основным, а иногда и единственным, жизненным удовольствием. А поскольку проголодаться современный человек не успевает, главным в пище становится

не то, насколько она необходима, а то, насколько она «вкусненькая». Отсюда – избыток сахара и вкусовых добавок, отсюда – изощренные способы приготовления, буквально убивающие все полезное, что было в исходных продуктах. Магазинные полки на три четверти заняты одними калориями: содержимое всех этих красивых банок, пакетов и коробочек настолько переработано (заморожено, разморожено, высушено, восстановлено, напичкано консервантами, стабилизаторами, эмульгаторами, красителями и ароматизаторами), что ничего, кроме калорий, там уже не осталось.

С напитками – та же история. Современный человек пьет не потому, что испытывает жажду (тогда он пил бы простую воду), а потому, что газировка «вкусненькая». Ну да, сладенькая (вреднее не придумаешь), с пузырьками (раздражают пищеварительный тракт и возбуждают совершенно ненужный аппетит), привлекательными красителями (зачем они нашему организму?), ароматизаторами и так далее, и тому подобное. Зато «это же так вкусно», да.

Кстати, любопытно, что, даже переедая, мы получаем далеко не все необходимые нам вещества – просто потому, что в обычной пище их катастрофически не хватает.

Многие уверены, что «полезное – невкусно», а вкусы «запрограммированы от природы». Поэтому и переходить на здоровое питание (о ужас! всю жизнь есть невкусное!) им не хочется. Так вот, ничего подобного! Вспомните пословицу «Голод – лучший повар». На самом деле автор этого высказывания – все тот же мудрый Сократ – сформулировал свою мысль еще точнее: «Голод – лучший соус (приправа)» («*Sibi condimentum fames est*») – эту фразу иногда даже называют «кулинарным законом Сократа»). Великий мудрец почти две с половиной тысячи лет назад метко подметил: голодному человеку вкусно все. Если невкусно – значит, либо пища несвежая, либо человек не голодный.

И, наконец, третья причина переедания – возрастная. Обмен веществ с возрастом замедляется. Да, организм можно «расшевелить» физической активностью (и нужно, если мы хотим оставаться молодыми), но естественная скорость метаболических процессов снижается с каждым прожитым годом. Это означает, что и энергии, и вообще питательных веществ в сорок (пятьдесят, шестьдесят, семьдесят) лет нужно все меньше и меньше – гораздо меньше, чем в двадцать. Но большинство людей продолжают есть столько же, сколько в молодости. В результате – лишний вес, незаметно переходящий в ожирение и прочие сопутствующие болезни.

– Ну их, эти конфеты. – Лена сама отодвинула вазочку подальше. – Так что ты там говорила про полезные продукты? Поможешь мне составить меню?

– Систему питания? Конечно. – Я улынулась.

Мы просидели над составлением системы питания еще полчаса, после чего Лена ушла, бережно унося в сумочке исписанный листочек. Она выглядела гораздо лучше, чем еще час тому назад. В ее глазах наконец появился огонек, а это позволяло надеяться на позитивные перемены.

Желающий что-то сделать – ищет способ, нежелающий – причину

Другая моя подруга, Наташа, заглянула ко мне в кабинет, когда я пыталась прийти в себя после очень тяжелого рабочего дня, и буквально с порога начала охать и ахать:

– О, какая ты стройненькая! Еще похудела, да? И кожа совсем не обвисла! Прямо чудо какое-то! А у меня ничего не получается, стараюсь, стараюсь... Я тоже хочу как ты! –

воскликнула она, с явным удовольствием облизывая порцию пломбира.

Я обычно стараюсь не пугать людей негативом – учиться быть здоровым надо с удовольствием! – но тут не выдержала. От усталости, должно быть.

«Старается» она! Мне вспомнились вечные Наташины «это генетика, у меня в роду все крупные», «не могу без сладкого», «у меня стресс», «надо же себя побаловать», «вот с понедельника», «эх, опять сорвалась» и даже «от диеты голова кружится и кожа может обвиснуть». Это, кстати, весьма распространенная картина: человек оправдывает себя чем угодно, лишь бы не прикладывать к достижению желаемого никаких усилий.

Ну да, конечно, «старается, но не получается»! За те пару месяцев, что мы не виделись, она набрала, на мой взгляд, еще килограмма три. Зато с каким наслаждением мороженое поедает...

– Точно хочешь? – довольно язвительно поинтересовалась я.

– Да хочу, конечно! – Наташа энергично взмахнула мороженым, едва не закапав мой рабочий стол. – Только все равно ничего не получится, ты же знаешь, у меня генетика такая.

– Генетика, говоришь? А знаешь, что с тобой дальше будет?

– Опять одежду новую покупать придется, – довольно безразлично сказала она.

– В том-то и дело, что, может, и не придется.

– Это как? – заинтересовалась Наташа. – Какой-то чудо-способ появился?

– Да нет, – я покачала головой. Мне совсем не хотелось говорить о плохом, но я действительно сильно устала. Пациенты весь день шли очень тяжелые, но ведь каждый из них изо всех сил старался что-то сделать, каждый хотел жить и готов был прикладывать ради этого любые усилия! А Наташе, видишь ли, чудо-способ подавай, чтоб все само получалось, а она мороженое есть будет. И я решила:

– Нет, Наташ, нет никакого чудо-способа. Но я же врач, я вижу и цвет лица, и как ты дышишь, и все остальное. Ты в месяц по килограмму, по два набираешь, так?

– Бывает, и по три, – вздохнула Наташа, – говорю же, все время новую одежду покупать приходится, в старую не влезаю.

– Так вот. В таком духе пройдет полгода или, если повезет, года два. Но раньше или позже, а финал очевиден: ты с инсультом попадешь в отделение интенсивной терапии. Знаешь, как это выглядит? Лежишь вся в катетерах, в датчиках и – в памперсах. Чешется нос, а ты не то что рукой двинуть, ты нянечку позвать не можешь. Никто на тебя внимания не обращает: ты же в памперсах, а пульс и дыхание на сестринском пульте видны, зачем к тебе подходить. Ты уже выучила наизусть мельчайшие пятнышки на потолке, но ты лежишь и разглядываешь потолок, потому что ничего другого делать не можешь. Приходят к тебе редко и ненадолго: у всех работа, дела и вообще жизнь. Да, за стенами больницы жизнь бурлит по-прежнему. Но уже не для тебя. У тебя только и развлечений, когда нянечка приходит памперсы поменять. Да при этом она, может, еще и фыркает: вот тушу наела, не повернешь. Врач на обходе возле тебя не задерживается. Зачем? Прогноз-то очевиден: та же койка на всю оставшуюся жизнь и, вероятно, повторный инсульт, от которого ты наконец умрешь. И перед смертью, возможно, еще успеешь обрадоваться – какое счастье, что все это кончится!

Наташа с ужасом смотрела на меня, не замечая, как тающий пломбир капает ей на юбку:

– Памперсы? Ты... ты меня пугаешь!

– Да вот еще! Очень мне надо тебя пугать! Я таких пациентов знаешь сколько навидалась? Мороженое-то твое совсем растаяло...

Наташа взглянула на остатки пломбира, вздрогнула, словно увидела ядовитую змею, и бросила мороженое в корзину для бумаг...

...за два следующих года она похудела на тридцать шесть килограммов.

Рассказанная мной «страшилка» – увы, почти не преувеличение. Мы сами превращаем себя в развалин, питаюсь тем, что нашему организму не только не нужно, но и попросту вредно.

Многие древние греки и римляне были изрядными чревоугодниками – однако толстяки среди них встречались крайне редко. Да, они, разумеется, двигались значительно больше нас. Но главное – они практически не употребляли сахара.

Именно огромное количество поглощаемых нами сахара и ему подобных углеводов – прямая дорога к лишнему весу, сахарному диабету и инсультам. Именно углеводы делают нас толстыми, больными и преждевременно состарившимися.

Что же нужно, чтобы быть, напротив, стройными, здоровыми и всегда молодыми?

Разберемся, что же такое «то» и «не то» в еде, чего следует избегать, а что нам необходимо.

Три кита на столе

Основа питания – это белки, жиры и углеводы. Из них мы строим свое тело, от них получаем энергию, чтобы жить. Конечно, основы – это еще не все. Так, нельзя жить без витаминов и микроэлементов. Но об этом я расскажу позже. Начнем все-таки с основ.

Белки

Они же протеины или полипептиды – основной «строительный материал» нашего организма. Ни кожу, ни сердце, ни мозг без белков не построишь. Это общеизвестно, но функции белков далеко не исчерпываются ролью «кирпичиков». Конечно, деление на функциональные группы довольно условно, ведь один и тот же белок может играть несколько «ролей». Но представлять их нужно, хотя бы на примерах.

Ферменты – это белки-катализаторы (ускорители химических реакций). Самый известный пример – пищеварительные ферменты (такие, как пепсин). Но не будем забывать, что практически все биохимические реакции, происходящие в нашем организме, – каталитические. Поэтому пищеварением роль ферментов не ограничивается.

Защитные функции: физическая защита (коллаген и кератин), химическая (например, ферменты печени нейтрализуют токсины) и иммунная (антитела, нейтрализующие бактерии)

и вирусы).

Сигнальная функция – это белки-гормоны. Самый известный, конечно, – инсулин. Но о нем позже.

Транспорт. Самый очевидный пример – гемоглобин, который переносит кислород от легких к остальным органам и тканям.

Моторная (двигательная) функция. Например, сокращение мышц (миозин) или внутриклеточное движение.

Благодаря рецепторным способностям белков мы ощущаем свет, тепло или давление и реагируем на них.

Основные источники белка – это мясо, рыба, творог, яйца (животные белки), орехи и бобовые (растительные белки).

Получая кусочек мяса, ложечку творога или яйцо, наш организм расщепляет полученные белки до аминокислот, из которых уже «собирает» необходимые себе белки. Причем из двадцати двух необходимых организму аминокислот четырнадцать он способен синтезировать самостоятельно, а восемь – их называют незаменимыми аминокислотами – должен получать извне, с пищей, животной или растительной.

Жиры

Самый мощный источник энергии. Кроме того, в организме жир выполняет защитную функцию (от теплопотери и механических повреждений) и резервную (на случай «голодных» времен).

Другое название жиров – триглицериды – объясняется их строением: к глицериновому «остову» прикрепляются три радикала жирных кислот. В зависимости от типа этих кислот жиры делятся на насыщенные и ненасыщенные.

Насыщенные жиры (в их состав входят радикалы маргариновой, масляной, стеариновой, пальмитиновой кислот) содержатся в мясных и молочных продуктах, в яйцах, в пальмовом масле. Они плохо расщепляются в организме (не более чем на 30%), плохо влияют на жировой обмен, перегружают печень, содействуют развитию атеросклероза. Впрочем, это не означает, что надо отказаться от сливочного масла – кроме насыщенных жирных кислот оно содержит немало полезных веществ. Например, витамины А и D.

В составе ненасыщенных жиров – ненасыщенные жирные кислоты. Они не только полностью расщепляются и усваиваются организмом, они нам жизненно необходимы. Самые важные из них даже получили название незаменимых жирных кислот или витамина F. Еще одно название – омега-3 и омега-6 полиненасыщенные жирные кислоты. Они увеличивают эластичность стенок сосудов, улучшают кровообращение, обладают кардиопротекторным и антиаритмическим действием, препятствуют развитию атеросклероза. По последним данным, они проявляют еще и геропротекторные свойства – то есть замедляют процесс старения.

Наш организм умеет превращать омега-3 в омега-6 и наоборот, но, к сожалению, не способен синтезировать их из более простых веществ. Поэтому так важны для нас продукты, являющиеся источниками полиненасыщенных жирных кислот: растительные масла (например, подсолнечное и льняное), орехи и жирная рыба (лососевые, сельдь и т. п.).

К тому же растительные масла – основной поставщик витамина Е (токоферолы), который называют еще «витамином молодости», а рыбий жир (или жирная рыба) снабжает нас витамином D.

Кроме того, из полиненасыщенных жирных кислот наш организм образует эйкозаноиды (за «сигнальную» роль их нередко причисляют к гормонам). Значение их весьма велико. Эйкозаноиды уменьшают вязкость крови, расширяют сосуды, понижают тромбообразование, таким образом нормализуют повышенное давление и улучшают кровоснабжение тканей и органов. Кроме того, эйкозаноиды способны активировать лейкоциты – таким образом воспалительные реакции организма ускоряются, что предотвращает их переход в хроническую форму.

Здоровый человек может практически не задумываться, сколько он съедает жиров, нужно только регулярно проверять кровь на холестерин и триглицериды. Но – обратите внимание – здоровый человек. Поэтому в программе снижения веса мы жиры, конечно, ограничиваем. Впрочем, не особенно строго.

Ведь главный наш враг – углеводы.

Углеводы

Почему они считаются такими вредными? Казалось бы, жиры почти вдвое калорийнее. Тем не менее многие мировые эксперты-диетологи уверены: в проблемах с лишним весом повинны именно углеводы. И в этом нет противоречия.

Во-первых, жиры и углеводы мы потребляем в разных количествах. Никто не ест масло килограммами. Зато сгрызть за просмотром телевизора килограмм карамелек – запросто.

А главное: углеводы углеводам рознь.

Простые (низкомолекулярные) углеводы

– моносахариды и дисахариды. Или попросту – сахара.

Моносахариды: глюкоза (виноградный сахар), фруктоза, галактоза и манноза (изомер глюкозы).

Дисахариды: сахароза (обычный тростниковый или свекловичный сахар), мальтоза (солодовый сахар), лактоза (молочный сахар), лактулоза (изомер лактозы).

Единственное, зачем они нам «нужны», – как источник энергии, но эту роль вполне успешно играют жиры. Вреда же от простых углеводов много (особенно для людей 50+): они нарушают жировой обмен, увеличивают концентрацию холестерина, способствуют развитию атеросклероза. «Лишние» (то есть съеденные, но не усвоенные) сахара раздражают и даже вовсе выводят из строя инсулярный аппарат поджелудочной железы. Вот вам и диабет.

Инсулин – гормон поджелудочной железы, основной регулятор углеводного обмена в

нашем организме. Более того. Это единственный наш гипогликемический (снижающий уровень глюкозы в крови) гормон. Его «антагонист» – гормон надпочечников кортизол, напротив, повышает уровень глюкозы (и одновременно помогает организму справляться со стрессами).

Несколько лет назад принстонский профессор психологии и неврологии Барт Хёбель опубликовал любопытные результаты работы своей лаборатории. Если давать крысам неограниченное количество сладкой воды, то через некоторое время начинает наблюдаться нечто вроде наркотической зависимости: грызуны лакают эту воду «сколько влезет», а если прекратить подачу «лакомства» (при нормальном пищевом рационе) – сердятся, щелкают зубами и проявляют всяческую нервозность.

Еще более странной оказалась реакция на алкоголь. Когда двум группам крыс (сладкоежкам, временно лишенным лакомства, и контрольным, постоянно питавшимся обычной едой) предложили немного алкоголя, контрольные крысы практически не проявили к нему интереса. А вот лишенные «сахарного допинга» сладкоежки набросились сразу и выпили довольно много.

К счастью, человек – это все-таки не крыса. Он способен осознавать и контролировать свое поведение.

Поэтому первое правило снижения веса: сахара исключаем полностью!

(кроме тех микроскопических доз, что содержатся в молочных продуктах, овощах и разрешенных фруктах)

Это значит, что мы исключаем:

сахар;

конфеты (любые, будь то карамельки, мармелад или сливочная помадка);

шоколад (даже горькие сорта, в них тоже есть сахар);

мед;

все виды печенья (даже «несладкие» крекеры);

пирожные и торты;

сдобу (булочки, пряники, пончики и т. п.);

сухофрукты;

фрукты (первый месяц – все фрукты, потом можно добавить несладкие);

восточные сладости (халву, рахат-лукум и т. п.);

хлеб;

макароны;

крупы (все, в том числе гречку и овсянку);

фасоль;

горох.

Возможно, кто-то удивился: почему нельзя хлеб, макароны и гречку? Они же не сладкие!

Сложные углеводы (полисахариды)

– это крахмал, декстрин, гликоген, целлюлоза, пектины, глюкоманнан и галактоманнаны. Они не сладкие, вовсе нет. Более того, среди них – весьма полезные целлюлоза (клетчатка), пектины, глюкоманнан и галактоманнаны (полезные пищевые волокна). Еще более необходимый гликоген организм синтезирует самостоятельно.

Если бы не крахмал (и продукт его пиролиза – декстрин), можно было бы сказать: низкомолекулярные углеводы исключаем, полисахариды оставляем. Но крахмал, увы, хотя и усваивается медленнее, но проявляет все «плохие» свойства низкомолекулярных углеводов. А содержится в большинстве продуктов растительного происхождения (максимально – в злаках, бобовых и картофеле).

Поэтому общего правила – это плохое, это хорошее – нет и не будет, и придется запоминать, какие продукты можно, какие нельзя.

И к списку «очевидно запрещенных» сладостей добавятся все «мучное» (как выпечка, так и макаронные изделия – они ведь тоже из муки), все крупы, картофель, морковь и свекла.

И алкоголь, разумеется, тоже под запретом: высококалорийный, возбуждает аппетит и ослабляет самоконтроль.

Освободиться от сладкого!

Да, менять образ жизни – в первую очередь режим питания – трудно. А уж как представишь, что это на всю жизнь, становится просто страшно. Но пугаться не нужно. И не только не нужно, а попросту вредно. Ведь у большинства полных людей очень силен психологический механизм «заедания стрессов». И что происходит, если такой человек «пугается» предстоящих трудностей? Мозг тут же подсовывает привычное решение: чтобы поднять настроение, надо съесть что-нибудь вкусненькое. Тяга к сладкому становится непереносимой, и человек, естественно, «срывается».

Почему же этот механизм так распространен и почему мы стремимся «заедать стрессы» именно сладким? Этому две причины.

Во-первых, углеводы – это естественный транквилизатор. То есть съеденный после неприятностей кусок торта действительно успокаивает. Правда, гораздо эффективнее успокаивают физические нагрузки – всего получасовая прогулка в хорошем темпе отлично сжигает выделяющийся при стрессе адреналин, а значит, и успокаивает. Но ведь съесть кусок торта гораздо проще, чем уговорить себя прогуляться или сделать

сотню приседаний. И мы привычно тянемся к сладкому.

Стоп. Вот ключевое слово – «привычно». Это вторая, гораздо более веская, чем успокоительные свойства углеводов, причина, заставляющая нас поглощать совсем ненужный нам сахар. Эта привычка закладывается в детстве. «Не плачь, лучше скушай конфетку» – самый простой и самый, увы, распространенный способ успокоить расстроенного чем-то малыша. Это повторяется раз, другой, сотый, это повторяется годами! Надо ли удивляться, что связь «неприятности – хочу сладкого» становится крепкой, как корабельный канат?

Впрочем, для того, чтобы поломать любую, даже самую застарелую привычку, нужно не более трех месяцев. Многим хватает и нескольких недель. В конце концов, мы же все взрослые люди. Кто хозяин наших мыслей – мы или какие-то глупые привычки?

Борьба с «хочу сладкого», как и любая борьба, состоит из стратегии и тактики.

Основное стратегическое решение, как ни странно, – вовсе отказаться от борьбы. Точнее – перестать воспринимать отказ от сладкого как борьбу. Мысль «я сам себя запер в тюрьму, где нет ни одной конфетки», помноженная на «и не будет! всю жизнь!», способна довести до сильнейшего невроза. А уж заставить махнуть рукой на все благие начинания – и вовсе запросто.

Вот прямо так и слышу, что кто-то сейчас ноет: «Всю жизнь терпеть? На это никаких человеческих сил не хватит!» Удивительнее всего, что не только хватит, но еще и удовольствие появится, честное слово!

Объясню на простом примере.

Представьте, что вы хотите научиться танцевать и записываетесь в студию. Страшно? Ого-го как! Вы же в собственном кабинете на углы натываетесь, все роняете – а там танцы, там координация нужна. Да и устаете вы быстро, один лестничный пролет – уже одышка, а там двигаться надо.

Но – танцевать хочется! Решение принято, абонемент куплен, занятия начались. Трудно? Очень. Вы спотыкаетесь, вы наступаете на ноги себе и партнерам, вы задыхаетесь так, что приходится отдыхать каждые пять минут...

Но проходит несколько занятий, и вы с изумлением обнаруживаете, что перестали путаться в руках и ногах, что в передышках больше не нуждаетесь, а главное – вы начинаете чувствовать удовольствие от самого процесса занятий. Оказывается, это очень приятно: кружиться в вальсе, отстукивать степ или лететь в огненной латине. Знакомые восхищенно говорят: ты так похорошел(а)! А на самом-то деле у вас просто выправилась осанка, и походка стала летящей.

И вот теперь внимание: новая осанка и новая походка – это на всю жизнь! Вы уже не сможете горбиться и запинаться на каждом шаге – не выйдет, тело привыкло танцевать, его уже не заставишь опять скрючиться, как старый башмак. Думали вы об этом, когда записывались «на танцы»? Наверное, да. Пугало вас это? Наверняка нет.

Так вот я вам скажу (и поверьте моему многолетнему опыту): с правильным питанием – ровно то же самое. Здоровый режим – это не тюрьма, в которую мы себя запираем, а, наоборот, широчайшая свобода, которую мы себе открываем. Свобода жить, непрерывно наслаждаясь отличным самочувствием, приливом энергии и прекрасным внешним видом.

А тюрьма – это как раз тот противоестественно сладкий и обильный режим питания, к которому мы себя зачем-то приучили. И стоит вашему организму очиститься от всего лишнего, вы сами будете удивляться: как, неужели мне когда-то «вот этого фу»

хотелось? Когда можно есть вкуснейшие овощи, рыбу, орехи и еще миллион сказочно аппетитных (натуральных!) продуктов!

Но до тех пор, пока мы не перестроимся, старые привычки будут ежедневно, ежечасно и даже ежеминутно тянуть нас в свое привычное болото. Нет-нет, мы не станем себя непрерывно одергивать: нельзя, терпи, напряги волю – такой метод работает очень недолго, и сорваться с «нельзя» хочется с каждым днем все сильнее. Поэтому для «переходного» периода лучшая тактика – замещение. Конкретных приемов два, и применять их нужно оба.

Первый прием – «фу» и «аппетитненько». Задача: сделать так, чтобы слюнки текли на салатики, курочку или яблоки. Но главное – чтобы они перестали течь на пирожные, шоколад, мороженое и т. п. Думаете, это невозможно? Как бы не так! Это не только возможно, но даже и не слишком трудно.

Все дело в том, что восточная пословица «Сколько ни тверди “халва”, во рту сладко не станет» – врет. Да-да, просто врет. Попробуйте десять раз сказать «лимон», и почувствуете, как рот наполняется слюной от почти реальной кислоты. То есть человек может убедить себя в чем угодно.

Помните, что мы говорили об аффирмациях? Отношение к разным продуктам питания меняется по тому же принципу.

Захотелось кусок торта или пончик? Говорим себе: фу, он же ли-и-ипкий и при-и-иторный, – и делаем брезгливую гримасу (потренируйтесь перед зеркалом). И повторяем, повторяем. Таким образом переводим сладости из разряда «позитивных раздражителей» в разряд «негативных», перестраиваем восприятие с «сладкое – это вкусно», на «сладкое – фу, какая гадость». Это работает, и очень эффективно.

Одновременно начинаем «влюбляться» в здоровые продукты. Тоже совсем несложно. Не жуем салат с унылым видом: так надо, потому что полезно. Нет, повторяем себе: надо же, как это вкусно, как я раньше этого не замечал(а)!

Пройдет месяц-два, и восприятие «вкусного» и «невкусного» изменится. Как менялось отношение к себе и к жизни при работе с аффирмациями. Кстати, к ежедневным аффирмациям можно сразу, в самом начале перехода на здоровый режим, добавить «я люблю салаты, они сочные и аппетитные».

Второй прием – «хочется себя побаловать». Ведь именно с этой формулировкой мы обычно тянемся к сладостям? Отлично. Хочется побаловать – и правильно, себя нужно баловать. И непременно. Только почему обязательно тортиком? Есть же еще что-то, что вы любите: смотреть кино, играть с собакой или вышивать крестиком. Блаженствовать в ароматной ванне, в конце концов! В жизни столько удовольствий! Вот и составьте перечень того, что доставляет вам удовольствие и, едва потянет на сладкое, займитесь чем-нибудь из этого списка. А то что же получается: человек – венец творения, он сложен и разнообразен, а как дело доходит до того, чтобы «побаловать себя», мы мгновенно вывешиваем белый флаг и тянемся к куску торта. Как-то примитивно и даже несколько унизительно.

Правило двадцати минут

Нельзя забывать и еще об одной помехе на пути перехода на новый режим питания. Помеха эта действительно значительная – это наш собственный желудок. Все те годы,

пока мы ели слишком много, он растягивался. И «правильная» порция довольно долго будет казаться слишком маленькой – вроде и поел, а совсем не наелся. Это «не наелся» не значит, что организму действительно не хватает питательных веществ. Нет, просто желудок «привык» к другим, значительно (втрое-вчетверо) большим объемам пищи. Тем более что рецепторы, посылающие в гипоталамус сигнал «я полон», находятся как раз в верхней части желудка.

Некоторые дамы, устав бороться с собой, даже делают бандажирование желудка – из диетических соображений ставят на желудок силиконовый «пояс» с пряжкой для регулировки. Но это, разумеется, крайность. Желудок, к счастью, и сам способен сокращаться, возвращаясь к нормальному объему.

Да, это требует времени. Но, если вернуться к «танцевальному» сравнению, на то, чтобы тело привыкло двигаться легко и красиво, тоже требуется время.

Чтобы легче было справляться с «недовольством» желудка (кто тут хозяин? я или мой желудок?), надо запомнить: сытость – это вовсе не ощущение «набитого пуза». Реальное чувство сытости возникает, когда «центр голода» в нашем мозгу перестает посылать свои сигналы. А это происходит, когда питательные вещества из желудка начинают поступать в кровь – примерно через двадцать минут после того, как съедено достаточно для насыщения. Обычно именно за эти двадцать минут человек успевает объесться «до икоты». Ну или, по крайней мере, съесть лишнего. А «лишнее» – оно и есть лишнее: все, съеденное в эти минуты, превращается в «этот ужасный жир».

Чтобы «обмануть» избалованный желудок и облегчить себе переход к правильному питанию, есть несколько полезных правил.

Но прежде – полезный совет. Менять привычки с вредных на здоровые гораздо легче «в компании». Идеальный вариант – когда перестраивается вся семья.

Одним из моих пациентов был двенадцатилетний мальчик. У его родителей лишнего веса было не слишком много, но, заботясь о сыне, они решили проходить программу по снижению веса вместе с ним. Конечно, вместе им было гораздо легче следить за соблюдением новых правил: в доме перестали появляться вредные продукты, на стену повесили красиво оформленные меню, и самое главное – члены семьи поддерживали и подбадривали друг друга. Мальчик похудел на двенадцать килограммов, мама – на десять, папа – на семь. На прощание они сказали с восторгом:

– Нам кажется, что у нас началась действительно новая жизнь. Мы даже не догадывались, как мешают нам вредные продукты. Мы так помолодели!

Больше всех изумлялась мама:

– Теперь никто не верит, что у меня такой большой сын, думают, что я его сестра.

И вот теперь – главный вопрос:

зачем мне надо худеть?

Вопрос совсем не странный. В переводе на научный язык это называется «определим мотивацию». Наше поведение формируется всего двумя типами мотивации: «К» удовольствию или «ОТ» неприятностей.

Раз мы говорим о похудении, то мотивация «ОТ»:

- от болезней (я похудею, и у меня перестанут болеть ноги);
- от страха заболеть (а это факт, что лишний вес несет с собой лишние проблемы, в том числе те, о которых я рассказывала Наташе);
- от стыда (все стройные, а я нет).

У Наташи сработал второй вариант. Но этот случай скорее исключение. Страх – плохой помощник: во-первых, включается привычка «заедать стресс», во-вторых, просыпается «авось обойдется».

Мотивация «ОТ» малоэффективна даже тогда, когда в основе – реальные болезни. Ну похудел человек, чтобы ноги не болели (еще бы им не болеть от тридцати-пятидесяти лишних кило), и опять вернулся к гамбургерам и тортикам (пока ноги опять не заболят, видимо). Довольно странно, но и в этом случае нередко включается «авось»: авось само пройдет. И это при том, что лишний вес – это диабет, сердечно-сосудистые проблемы, депрессии и даже онкология.

Ну а «все стройные, а я нет» очень быстро превращается в «ну и наплевать, зато у меня собака – чемпион породы (машина последней марки, два бассейна в доме, бриллиантов полведра)».

Мотивация «К»:

- к здоровью;
- к энергии;
- к легкости;
- к молодости;
- к красоте.

Да, есть еще весьма распространенный вариант: «похудеть к отпуску (к Новому году, к дню рождения, к свадьбе ребенка и т. п.)». Но это, конечно, никакое не «К», а типичное «ОТ», пункт третий – все там (на курорте, на вечеринке, на свадьбе) будут стройные, а я?

Любопытно, что человек, выбирающий мотивацию «К», никогда не включает режим «авось само случится». То есть понимает: чтобы получить что-то хорошее, надо приложить усилия, по-другому – никак.

Поэтому я надеюсь, что каждый, кто это читает, выберет мотивацию «К».

И вот теперь, когда мы определились с мотивацией и, быть может, даже нашли себе «компанию» (мужа, сестру, племянника, подругу), чтобы двигаться к здоровью и красоте было легче, – вот правила, которые помогут каждому стать моложе, красивее и здоровее.

1. Ешьте медленно!

Всегда накрывайте на стол, даже если собираетесь съесть всего-навсего яблоко. Столовые приборы – обязательны, тарелки – маленькие (на маленькой тарелке порция кажется больше), скатерть и салфетки – по возможности.

Обязательный элемент сервировки – кувшин с водой.

Перед тем как приступить к трапезе (даже если это одно яблоко – помните!) медленно, маленькими глотками выпейте стакан воды или зеленого (или травяного) чая (без сахара, разумеется).

Постарайтесь обустроить место для еды так, чтобы видеть себя в зеркале. Во время еды следите за своими движениями, представляя себя на приеме у королевы (это помогает подавить стремление побыстрее «набить желудок», ведь на королевские приемы приходят не объедаться, а себя показать).

Жуйте долго и тщательно! Десять жевательных движений на один кусочек – это абсолютный минимум. Китайцы говорят, что жевать пищу нужно до тех пор, пока ее не станет можно пить. Одна из моих пациенток похудела на девять килограммов за полгода, ничего не меняя в своем рационе, а лишь начав следить за тем, как она жует.

Кефир или йогурт не глотайте, как питье, а перекачивайте каждый «глоток» во рту, пока и глотать станет, в общем, нечего. Так гурманы смакуют хорошие коньяки и виски.

2. Вытекает из предыдущего правила: никогда не перекусывайте на бегу, ешьте только сидя и только за накрытым столом. Во-первых, еда, принятая стоя, нефизиологична, а спешка – это стресс. Съеденное таким образом не усвоится как нужно, а отложится на боках. Кроме того, при еде стоя «больше влезает».

Если совсем невтерпех, сделайте на тарелке красивый овощной натюрморт: огурчик, листики салата, нарезанный вилок капусты, соцветия цветной капусты (да-да, их можно есть и сырыми, очень вкусно) и прочие овощные вкусности. Собственно, такой «натюрморт» может стоять на вашем столе постоянно. Только не хватайте зелень на бегу: нестерпимо хочется чего-то «пожевать» – пожалуйста, сядьте за стол и съешьте с приготовленной тарелки то, что хочется (будь то кусок капусты или морковка). Тщательно пережевывайте (китайское правило «еду надо пить» никто не отменял).

3. Ешьте чаще, в идеале – каждые три-четыре часа. Удержаться от «лишнего» после большого перерыва между трапезами гораздо труднее.

4. Пить, пить и пить! Перед едой, после еды, между приемами пищи – иногда получается даже вместо. Два литра жидкости (летом – три), но – никаких газировок. Только вода и несладкий чай (зеленый или травяной).

5. Запомните: жевательная резинка – только после еды, чтобы очистить полость рта (если нет возможности воспользоваться зубной щеткой). Никогда не жуйте резинку «просто так», это стимулирует аппетит.

6. Не грызть семечки и орешки – этот процесс невозможно контролировать, а семечки и орехи очень калорийны. Если в вашем рационе присутствуют орехи (а это очень полезный продукт) – отсчитывайте себе дневную норму и никогда ее не превышайте.

7. Не ешьте перед телевизором, под разговор или за книгой! Железное правило: если вы едите – вы только едите, и ничего больше.

8. Непременно высыпайтесь! Впрочем, о необходимости правильного сна мы поговорим отдельно.

9. Контролируйте содержимое холодильника: в нем не должно быть запрещенных продуктов. Впрочем, их не должно быть не только в холодильнике – их не должно быть во всем доме. Именно поэтому желательно «меняться» всей семьей.

Не ходите за продуктами на пустой желудок, а то непременно купите что-нибудь запрещенное. Делайте пищевые покупки по заранее составленному списку, так легче себя контролировать.

10. Даже самый правильный рацион не восполняет многих необходимых нам веществ. Поэтому обязательно принимать БАДы! Подробнее я расскажу об этом после рассказа о диете.

Правила «общего режима»:

1. Раз в три месяца делайте анализ крови (на холестерин, триглицериды и т. п.).

2. Даже если вам кажется, что здоровье пришло в норму, ни в коем случае не прекращайте принимать назначенные вам препараты, не посоветовавшись с лечащим врачом.

3. Физические упражнения – обязательны! Можно годами соблюдать диету, но без физических нагрузок ни стройности, ни здоровья не заработаешь.

Бывает, что нет возможности посещать фитнес-центр (а начиная диету, многие попросту стесняются идти в спортзал). Ходите пешком хотя бы по три-четыре километра в день (постепенно увеличивая скорость и продолжительность). Крутите обруч (только не пластиковый, а металлический, тяжелый). Делайте наклоны. Прыгайте со скакалкой (прибавляя по десять секунд или по десять прыжков). В конце концов, в каждом доме есть лестницы (количество и скорость подъемов-спусков регулируйте в зависимости от состояния сердечно-сосудистой системы).

4. Поощряйте себя любимыми «несъедобными» радостями! Делайте себе подарки – от нового диска с любимой музыкой до отпуска на море. Балуйте себя! В жизни столько удовольствий, помимо еды, – вспомните о них!

Еда: что, как и когда

– Привет, Нончик! – позвонила мне Лена и сразу же принялась рассказывать, как изменилась ее система питания.

– А ведь знаешь, вкусно, – говорила она с таким удивлением, словно сообщала о существовании жизни на Марсе. – Я сначала думала, что не осилю твою здоровую еду, но, знаешь, уже втянулась. Желудок работает как часы, нет больше такой противной тяжести, какая бывала после плотного обеда из тяжелой пищи. Такую легкость чувствую необыкновенную. Так и кажется, что вот-вот от земли оторвусь!

– А ты думала?! – Я рассмеялась. – Главное, не бросать на полдороге. Вот и подумай, что для тебя важнее: легкость и хорошее самочувствие или конфетка.

– Спрашиваешь! – засмеялась в ответ Лена. – Это, как ты там говорила, выбор правильной мотивации?... Хотя... знаешь, мне пока трудно поверить, что я больше никогда ни конфет, ни прочих сладостей есть не буду. Это же как страшно звучит: «ни-ког-да»! Только подумаешь – и сразу так конфетку захочется!

– Ну, во-первых, одна конфета – это еще не смертный грех. Обрати внимание, Лен,

именно одна, а не килограмм. А во-вторых, не бойся этого слова – «никогда»...

Итак, первое, что нужно понять, приступая к программе снижения веса: похудеть – не самоцель, а первый этап оздоровления и омоложения. Поэтому, повторяюсь, и новый режим питания – это не на месяц, не на полгода, а навсегда. Но – и это тоже стоит повторить еще раз: этого «навсегда» не нужно пугаться. Могу сказать на собственном опыте, подтвержденном практикой и свидетельствами моих многочисленных пациентов: как только организм перестраивается на правильный режим, следование правилам перестает быть «борьбой» и превращается в удовольствие.

Поначалу – да, тяжело. Но ведь здоровье и молодость стоят некоторых ограничений, не правда ли?

Вначале нужно точно следовать нашим кулинарным рекомендациям. Потом, когда новые принципы питания войдут в привычку, станут простыми, понятными и – это главное – любимыми, начинайте творить сами, кухня дает для этого неисчерпаемые возможности. Ищите единомышленников, создайте клуб для тех, кто хочет снизить вес и помолодеть, обменивайтесь рецептами, общайтесь – и будьте здоровы и счастливы!

Ну что, начнем?

Проснувшись, натошак выпиваем стакан воды. Не залпом – медленно! Наслаждаясь каждым глоточком и улыбаясь любой погоде за окном и благодаря этот мир за то, что он подарил вам новый чудесный день!

И помните: за день необходимо выпивать не меньше восьми стаканов воды! Трудно уследить и подсчитать? Приготовьте кувшин с дневной порцией – тогда не забудете и не ошибетесь. Но я считаю, что в эту норму входят и чай, и суп.

Завтрак

Завтрак – обязательное условие для снижения веса и омоложения организма. О-бя-затель-но-е!

Сама я завтракаю довольно однообразно: сыр «Моцарелла» и кофе. Но многих однообразие раздражает. Поэтому я расписала завтраки на неделю, чтобы можно было чередовать их по желанию. Кроме того, завтрак можно разбить на две части: ранний завтрак и поздний. Я так делаю в те дни, когда занимаюсь спортом.

Вспоминаю одну свою пациентку: чудесная женщина, очень дисциплинированная, все рекомендации выполняла досконально. Но – не худела!

Тогда я попросила ее расписать мне весь свой пищевой день: не только что именно съедается, но и когда, даже с каким настроением. И что же я слышу?

– Утром выпиваю чашку кофе – без сахара, конечно, бегу на работу...

– Стоп. С чем вы пьете кофе? Сыр? Творог? Яйцо?

– Нет, – удивилась она. – Просто кофе.

Я облегченно вздохнула:

– Вот тут собака и зарыта. Ваш организм от такого «завтрака» настраивается на голодные времена и старается накапливать «запасы». Конечно, вы не худеете.

Через две недели правильных завтраков – минус три килограмма.

Итак, правильные завтраки.

Понедельник:

яичница с ветчиной, беконом, грибами, перчиком;

чай или кофе (без сахара).

Вторник:

100 граммов нежирного (до 5 % жирности) творога;

чай или кофе (без сахара).

Среда:

баночка йогурта без добавок (белого);

рисовая или гречневая лепешка;

чай или кофе (без сахара).

Лепешку готовим сами – это просто и очень вкусно.

Нам понадобится:

столовая ложка рисовой или гречневой муки (если нет муки, смелем рис или гречку на кофемолке),

столовая ложка кефира,

одно яйцо,

щепотка соли.

Муку смешиваем с кефиром, и пусть минут пять постоит. Добавляем яйцо, солим, взбиваем и выливаем на раскаленную сковородку, слегка смазанную растительным маслом. Выпекать можно не переворачивая.

Четверг:

два яйца (вкрутую, всмятку или «в мешочек» – как любите);

огурчик или помидор;

чай или кофе (без сахара).

Пятница:

омлет с сыром;

сто граммов овощного салата;

чай или кофе (без сахара).

Суббота:

зерненный или обычный творог (нежирный, до 5 %) или сыр «Моцарелла»;

чай или кофе (без сахара).

Воскресенье:

яичница (болтуня или глазунья – как больше любите);

две сосиски;

огурец или помидор или полстакана томатного сока;

чай или кофе (без сахара).

Совет на каждый день: я рекомендую один раз отмерить стограммовые порции каждого продукта и запомнить, сколько это «на тарелке» – чтобы каждый раз не тратить время.

Обед

Интервал между завтраком и обедом – не больше четырех часов.

В нашей программе снижения веса основным блюдом обеда может быть либо суп, либо мясное блюдо. Поэтому я даю два варианта обедов на неделю. Решайте сами. Но я, исходя из своего опыта, рекомендую супы. К основному блюду во время обеда добавляется большой овощной салат, заправленный растительным маслом (лучше оливковым) и политый лимонным соком. Для завершения обеда подходят чай или кофе (без сахара). О десертах я расскажу отдельно.

Первый вариант (супы)

Понедельник

СУП ИЗ КАБАЧКОВ

Нам понадобится:

полтора литра воды или овощного бульона,

125 г кабачков,

15 мл растительного масла (столовая ложка),

три столовые ложки яблочного уксуса,

столовая ложка рисовой муки,

полтора вареных яичных белка,

репчатый лук,

петрушка,

укроп и имбирь (по вкусу),

соль.

Нашинкованный лук пассеровать слегка в растительном масле, добавить нарезанные тонкими ломтиками кабачки, все полить сверху яблочным уксусом, накрыть сковороду крышкой и тушить десять минут. Тем временем подогреть в сотейнике муку, постепенно влить воду (бульон) и варить при непрерывном помешивании десять минут. Затем добавить тушеные овощи, поварить еще десять минут, всыпать мелкорубленые белки, посолить, добавить имбирь и рубленую зелень.

Вторник

СУП ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Нам понадобится:

450 мл воды,

250 г говядины,

100 г зеленого горошка,

25 г сливочного масла,

10 г рисовой муки,

10 г редиса (одна мелкая редиска),

яичный желток,

укроп и петрушка.

Из воды, говядины и редиса сварить бульон, процедить, нарезать говядину и редис кусочками. Зеленый горошек потушить до готовности в небольшом количестве бульона и горячим протереть через сито или измельчить блендером. Рисовую муку обжарить с добавлением половины сливочного масла, залить бульоном, смешать с гороховым пюре и довести до кипения. Остаток сливочного масла растереть с желтком и добавить в суп. Положить туда же нарезанные говядину и редис. Перед подачей к столу посыпать рубленой зеленью.

Среда

СУП «КРЕСТЬЯНСКИЙ»

Нам понадобится:

стакан (200 мл) куриного бульона,

100 г кабачков,

один помидор,

одна морковь,

30 г репы (кусочек размером с мелкое куриное яйцо),

по десять граммов шпината, лука-порей и щавеля,
10 мл растительного масла (в столовой ложке примерно 15 мл),
зелень сельдерея.

Слегка спассеровать на растительном масле нарезанные небольшими кусочками репу, кабачки и морковь, залить горячим бульоном и варить 10–15 минут. Добавить измельченный лук-порей и варить до полной готовности. За пять минут до окончания варки положить в суп нарезанные шпинат и щавель, дольки помидора и мелкорубленый сельдерей, посолить по вкусу.

Четверг

СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Нам понадобится:

полтора литра воды,
полкило цветной капусты,
луковица,
столовая ложка сливочного масла,
нежирная (15 %) сметана,
вареное яйцо,
укроп,
соль.

Вскипятить и посолить воду, положить туда цветную капусту. В сливочном масле спассеровать до золотистого цвета мелконарезанные лук и морковь, добавить к цветной капусте, варить до готовности. Перед подачей на стол добавить в суп рубленое вареное яйцо, заправить сметаной и посыпать укропом.

Пятница

ОВОЩНОЙ СУП

Нам понадобится:

вилок белокочанной капусты,
луковица,
морковь,
брюква,
репа,
редька,
кабачок,

корень сельдерея (все перечисленное – по одной штуке),

кефир,

соль,

чеснок,

пряные травы (базилик, майоран, орегано) по вкусу.

Мелко нарезать корень сельдерея, остальные овощи натереть на крупной терке, все залить холодной водой и варить до полной готовности. Кефир смешать с пряными травами и растертым чесноком, добавить в тарелки с супом.

Суббота

БОРЩ «УРОЖАЙНЫЙ» (ДОПУСКАЕТСЯ ЧЕРЕЗ ТРИ МЕСЯЦА ОТ НАЧАЛА ПРОГРАММЫ СНИЖЕНИЯ ВЕСА)

Нам понадобится:

700 мл воды,

140 г свеклы,

200 г белокочанной капусты,

100 г свежих яблок (антоновка),

100 г помидоров,

30 г моркови,

корень сельдерея,

укроп и петрушка.

Очищенную и нашинкованную соломкой свеклу выложить в кастрюлю, посолить, добавить десять грамм сливочного масла и стакан (200 мл) воды, тушить полчаса на слабом огне. Затем положить нарезанные небольшими дольками помидоры, нашинкованную морковь, нарезанные мелкими кусочками яблоки и сельдерей, потушить еще десять минут. Добавить нарезанную капусту, оставшиеся пол-литра воды, дать закипеть и варить до готовности на медленном огне. При подаче на стол заправить борщ сметаной, посыпать рубленой зеленью.

Воскресенье

СУП-ПЮРЕ ИЗ СУДАКА

Нам понадобится:

литр воды,

250 г филе судака,

15 г сливочного масла,

20 г пшеничной муки,

репчатый лук,
20 г редиса,
полстакана нежирной сметаны,
яичный желток,
укроп,
петрушка.

Обжарить на сливочном масле мелко нарезанные лук и редис, добавить поджаренную отдельно (без масла) муку, филе судака и залить стаканом воды. Все перемешать и варить 20 минут. Готовую массу протереть через сито или измельчить блендером, добавить оставшуюся воду, хорошо перемешать, довести до кипения. Сметану смешать с желтком и влить в суп при непрерывном помешивании. Подавая на стол, посыпать рубленой зеленью.

Второй вариант обедов

К обеденным блюдам можно, кроме салата, добавить овощной гарнир: тушеные или поджаренные на гриле овощи, исключая картошку и свеклу, а также, ограничивая, морковь.

Понедельник

ЗАПЕЧЕННАЯ КУРИЦА

Я смазываю подготовленную курочку майонезом и посыпаю паприкой. Запекаю в духовке, не переворачивая. Курочка получается нежная, с румяной корочкой.

Вторник

ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА

Для этого блюда я предпочитаю брать филе крупной рыбы: горбуши, кеты, форели или лосося. Вообще лососевые рыбы благодаря высокому содержанию полиненасыщенных жирных кислот – одни из самых полезных.

Кусочки рыбы посолить, поперчить и запечь в духовке: либо просто в фольге, либо выложив на противень и смазав майонезом. Готовую рыбу можно полить соусом. Мой вариант: мякоть лимона, зелень, чеснок и оливковое масло измельчить в блендере – получается сказочно ароматный соус.

Среда

КОТЛЕТЫ В ДУХОВКЕ

Нам понадобится:

полкило фарша (говяжьего или в смеси со свиным),
луковица,
помидор,
два зубчика чеснока,

яйцо,

столовая ложка растительного масла,

петрушка, паприка, черный молотый перец, соль.

Луковицу, чеснок и очищенный от кожицы помидор натираем на терке и смешиваем с фаршем, добавляем мелко нарезанную зелень, вбиваем яйцо, соль и специи, тщательно перемешиваем. Формуем котлеты и выкладываем на противень. Запекаем при температуре 200–250 градусов 20–30 минут (в зависимости от размера котлет).

Четверг

КРЕВЕТКИ В ГОРШОЧКАХ

Нам понадобится:

килограмм крупных креветок,

две луковицы,

два-три болгарских перца,

два-три помидора,

300–350 г брынзы,

столько же твердого сыра,

стакан сметаны,

растительное масло.

Лук поджарить на растительном масле до золотистого цвета, добавить в сковородку нарезанный соломкой перец, чуть позже – очищенные от кожицы и нарезанные ломтиками помидоры. Залить все сметаной и потушить несколько минут. Готовый соус разложить по горшочкам, на него выложить очищенные креветки, на них – брынзу. Сверху посыпать натертым на терке твердым сыром. Запекать в духовке 10–15 минут.

Пятница

БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КАЛЬМАРА

Нам понадобится:

700–800 г кальмара,

полстакана сметаны,

чайная ложка рисовой муки,

две-три луковицы,

три столовые ложки растительного масла,

перец и соль.

Кальмары бланшировать кипятком, почистить, помыть, слегка отбить, нарезать

полосками шириной 5–8 см. Обжарить на растительном масле нарезанный полукольцами лук. Добавить кальмары, посолить, поперчить и еще немного поджарить, перемешивая с луком. Затем присыпать мукой, перемешать и жарить до золотистого цвета. Залить все сметаной и тушить до готовности. Пробовать – обязательно: если кальмары пережарятся, они будут жесткими.

Суббота

МЯСО В ДУХОВКЕ

Кусок мякоти тщательно очистить от жира и пленок, промыть, обсушить, слегка отбить, посолить, поперчить и обжарить со всех сторон на предварительно разогретой сковороде в растопленном жире до образования золотистой корочки. Выложить мясо на противень, полить смешанным с водой жиром, оставшимся после жарки. Запекать при температуре 190–200 градусов, переворачивая и поливая выделяющимся соком (если сока мало, добавить воды). Время запекания зависит от размера куска и качества мяса. Килограмм нежной молодой мякоти запекается 40–50 минут. Чем старше мясо и чем больше кусок, тем дольше запекание.

Воскресенье

КУРИНАЯ ЗАПЕКАНКА

Листья капусты ошпарить кипятком (как на голубцы). Нарезать мелкими квадратиками, вбить яйцо и перемешать. Пассерованный лук смешать с сырым куриным фаршем. Половину капустной массы выложить в форму для запекания, сверху положить фарш с луком, накрыть оставшейся капустой. Запекать в духовке при 180 градусах около полчаса.

Ужин

Если ужин не позднее шести вечера, можно использовать для него обеденное меню. Если позже, то следует ограничиться «утренним» списком блюд.

Десерты

Да, режим режимом, но побаловать себя сладким все равно хочется. Могут ли «сладости» быть полезными? Легко.

Для домашнего использования я предлагаю несколько рецептов. Эти десерты можно добавить к обеду, можно съесть в полдник (если ужин планируется позже шести вечера).

Внимание! Напоминаю: сахар мы исключаем вовсе, поэтому везде используем только подсластитель. Какой – выбирайте сами, что вам больше нравится.

ЗАПЕЧЕННОЕ ЯБЛОКО (ОДНО В ДЕНЬ)

Нам понадобится:

зеленое яблоко,

корица,

подсластитель по вкусу

У зеленого яблока срезать верхушку и вынуть серединку с семечками (осторожно, не пробейте яблоко насквозь). В получившееся углубление насыпать корицу и подсластитель, можно добавить еще ложечку сливок. Запечь в духовке, пока кожица не сморщится и не покоричневевает.

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

Нам понадобится:

100 г творога,

зеленое яблоко,

два яйца,

подсластитель по вкусу.

Взбить яйца, смешать с творогом, нарезанным на кусочки яблоком, добавить подсластитель. Выложить полученную массу в противень или форму и запечь в духовке.

ЯГОДНОЕ ЖЕЛЕ

Нам понадобится:

свежие ягоды,

ягодный сок,

чайная ложка желатина,

подсластитель.

Чайную ложку желатина залить стаканом ягодного сока (можно пополам с водой), подогреть на водяной бане, помешивая, пока желатин не растворится, подсластить, слегка остудить и залить промытые и выложенные в формочки ягоды. Поставить на холод, чтобы желе застыло. Перед подачей на стол можно добавить веточку свежей мяты.

Вместо ягодного сока можно использовать апельсиновый или лимонный (тогда разбавлять водой обязательно). Вместо ягод можно взять нарезанные кусочками фрукты – кроме манго, банана и ананаса.

Десерты не обязательно готовить, их можно «взять с полки». Но помните – это тоже еда. Поэтому в день – одна порция десерта. Например:

стакан ягод

или 6–7 каких-нибудь орешков,

или три грецких ореха,

или два кусочка твердого сыра,

или два мандарина,

или апельсин,

или два киви.

Манго, бананы и ананасы исключаются.

Еще один универсальный «десерт», который годится на любой случай (даже на работе): если вдруг остро захотелось сладкого, налейте четверть стакана сливок, добавьте подсластитель – и вкусно, и полезно.

Из личного опыта:

Нам с мужем регулярно приходится бывать на банкетах, деловых обедах и тому подобных «ресторанных» мероприятиях. Когда все заказывают десерт, мы, чтоб не сидеть «белыми воронами», просим несладкий зеленый чай и что-нибудь из разрешенных фруктов или ягод. Только надо обязательно предупредить, чтобы не посыпали сахарной пудрой – это почему-то общая ресторанный практика.

Алкоголь

Раз в неделю можно позволить себе бокал белого виноградного вина или рюмку (50 мл) водки, коньяка или виски. Но помните: алкоголь возбуждает аппетит и ослабляет самоконтроль, поэтому в первые три месяца программы лучше совсем отказаться от его употребления.

Программа «14 недель»

Эта программа была разработана для инвалидов израильской армии – для тех, кто обречен на инвалидную коляску и, как следствие, минимальную двигательную активность. А значит, нередко перед ними встает проблема лишнего веса.

Это очень хорошая программа. Многие мои пациенты с удовольствием ею пользуются, и результаты бывают впечатляющими.

Общие правила:

- порядок недель можно менять, исключение – первая неделя;
- перед программой желательно проконсультироваться с лечащим врачом;
- больные сахарным диабетом должны исключить фруктовую, хлебную и макаронную недели;
- те же недели я рекомендую исключить тем, кто хочет снизить вес побыстрее.

Для салатов рекомендуются:

огурцы, листовой или кочанный салат, цветная капуста, кольраби, брокколи, репа, редис, лук, чеснок, петрушка, укроп, болгарский перец (красный или зеленый), кабачки, аспарагус, артишоки, грибы, тыква, стручковая фасоль, помидоры (если нет индивидуальных ограничений).

Нормы везде даются на один день и сохраняются на всю неделю.

Первая неделя

Это самая суровая неделя.

Основа рациона – овощные салаты, обезжиренный творог (до 5 %), обезжиренные йогурты (без добавок). Все перечисленное – в любом количестве. Плюс (возмещаем необходимый организму белок) одно яйцо в день.

В день можно съесть одно яблоко.

Запрещены: морковь, помидоры, приправы.

Запрещенные фрукты: бананы, ананас, цитрусовые, виноград, манго.

С пятого дня можно добавить к рациону 200 г любых несладких фруктов и в салат помидоры.

Вторая неделя

Без ограничений:

все виды обезжиренных (до 5 %) кисломолочных продуктов – любой творог, простокваша, йогурт и т. п.;

свежие овощи из списка, к которому можно добавлять помидоры.

С ограничениями:

одно яйцо;

полстакана молока (восемь столовых ложек);

150 г тунца (в масле или в собственном соку) или 100 г курицы;

200 г фруктов;

тарелка овощного супа;

до двух чайных ложек растительного масла.

Третья неделя

Завтрак (до десяти утра):

две столовые ложки творога, йогурта или простокваши (до 5 % жирности);

салат из свежих овощей (помидоров – не более половины);

одно яйцо.

Обед и ужин (без ограничений):

любая рыба, приготовленная на огне или гриле;

овощной салат (исключены помидоры, допускаются соленые огурцы и квашеная капуста).

Запрещены фрукты и молоко.

Четвертая неделя

Завтрак:

овощной салат (без ограничений);

половина помидора;

одно яйцо;

две столовые ложки обезжиренного творога;

100 г обезжиренного йогурта.

Обед и ужин:

Без ограничений:

мясо (телятина, говядина, баранина, индюшати́на, куряти́на), приготовленное на гриле или пастрома;

овощной салат (без помидоров), можно с ложкой растительного масла;

соленья (грибы, огурцы, капуста и т. п.);

диетические напитки без сахара.

Запрещены: фрукты, хлеб, сахар, соки, колбасы, все мясные изделия из фарша (котлеты, гамбургеры, люля-кебаб и т. п.).

Пятая неделя

Завтрак:

салат из свежих овощей – без ограничений;

половина помидора;

одно яйцо;

две столовые ложки обезжиренного творога;

100 г обезжиренного йогурта.

Обед и ужин:

любая рыба (свежая или мороженая, морская или речная, будь то тунец, палтус, макрель, карп, горбуша и т. д.), приготовленная на гриле;

селедка (соленая);

любая копченая рыба;

овощной салат (без помидоров, не более одной ложки растительного масла);

соленья (грибы, огурцы, капуста и т. п.);

диетические напитки без сахара.

Запрещены: продукты из рыбного фарша, фрукты, сахар, хлеб, соки.

Шестая неделя (мясо и рыба)

Без ограничений:

любая рыба, приготовленная на гриле;

мясо (говядина, курятина, индюшати́на, печень) или пастрома;

овощной салат.

Запрещены: молоко, фрукты (включая лимон), вареные овощи, мясные продукты на основе фарша (колбасы, котлеты, гамбургеры и т. п.).

Допустимы: немного подсолнечного масла (в салат), уксус, сухие специи и зелень, немного чеснока, зеленый лук, петрушка и укроп.

Седьмая (хлебная) неделя

(не рекомендуется больным сахарным диабетом)

Дневная норма:

шесть ломтей хлеба, слегка смазанных маргарином или легким маслом,
или один багет, или три булочки, или две питы, или 12 ломтиков легкого хлеба.

Без ограничений:

салат из свежих овощей;

соленые и квашеные овощи (из рекомендованного списка).

Восьмая неделя

Свежие овощи в течение дня – без ограничений.

Запрещены мясные изделия из фарша.

Завтрак:

два ломтика легкого хлеба;

две столовые ложки обезжиренного творога;

йогурт или простокваша;

овощной салат.

Обед:

250 г обезжиренного творога

или 150 г тунца,

или 100 г курятины или говядины;

свежие или вареные овощи.

Ужин:

как завтрак плюс одно яйцо

или как обед.

Девятая неделя

(не рекомендуется больным сахарным диабетом)

300 г макаронных изделий заправить домашним томатным соусом и чесноком.

Свежие овощи из рекомендованного списка без ограничений.

Десятая неделя

Запрещены: виноград, бананы, манго и цитрусовые.

Первые три дня – фруктово-овощная программа:

свежие овощи без ограничений;

фрукты (кроме запрещенных) без ограничений.

Четыре последующих дня

Без ограничений:

салаты из зелени и редиса;

обезжиренный (до 5 %) творог;

обезжиренный йогурт.

Запрещены: морковь, помидоры, приправы, бананы, ананас, цитрусовые, виноград, манго.

Разрешены:

одно яблоко;

одно яйцо;

соль.

Одиннадцатая неделя

Первые три дня:

трижды в день по 250 г обезжиренного творога;

один вид любого фрукта (из разрешенных);

яблоки без ограничений;

арбуз.

Последующие четыре дня:

салат только из свежих овощей;

без ограничений – мясо (говядина, курятина, индюшати́на, печень), приготовленное на

гриле, или пастрома, любая рыба, приготовленная на гриле.

Запрещены: молоко, фрукты (включая лимон), вареные овощи, мясные продукты на основе фарша.

Разрешены: немного подсолнечного масла, уксус, сухие специи и зелень, немного чеснока, петрушка, укроп.

Двенадцатая неделя

Овощной салат в течение дня без ограничений.

Завтрак:

одно яйцо;

половина помидора;

две столовые ложки обезжиренного творога;

100 г обезжиренного йогурта.

Обед и ужин:

любая каша на воде, без масла (рисовая, гречневая, овсяная) – без ограничений.

Тринадцатая неделя

Овощной салат в течение дня – без ограничений.

Завтрак:

одно яйцо;

половина помидора;

две столовые ложки обезжиренного творога;

100 г обезжиренного йогурта.

Обед и ужин:

овощные супы или тушеные овощи (из рекомендованного списка).

СУП С ФАСОЛЬЮ

Нам понадобится:

100 г капусты,

12 г фасоли,

50 г лука-порея,

по 10 г моркови, кабачков, репчатого лука, сельдерея с листьями,

10 г растительного масла,

соль, перец, вода.

Замоченную на ночь фасоль сварить почти до готовности. Слегка обжарить в растительном масле нарезанные овощи (кроме кабачков), добавить нарезанные кабачки и фасоль, добавить воды, варить до готовности. Затем размять и протереть все в пюре, посолить и поперчить.

КАПУСТНЫЙ СУП

Нам понадобится:

60 г капусты,

5 г лука,

15 г болгарского перца,

25 г помидоров,

5 г кабачков,

соль, перец, вода.

Нарезанные соломкой капусту, перец и помидоры слегка обжарить с припущенным луком, залить водой, посолить, поперчить и варить до готовности.

Четырнадцатая неделя

Порядок дней необходимо выдержать строго. Начать удобнее с воскресенья.

Воскресенье

Без ограничений:

белый нежирный сыр или творог;

простокваша и йогурт;

свежие овощи;

масло;

вода, кофе, чай, любые диетические напитки (за исключением соков);

сухие приправы.

Дополнительно: одно яйцо;

200 г не тропических фруктов;

две чайные ложки растительного масла или ложечка низкокалорийного майонеза (к салату).

Понедельник

Без ограничения сырые овощи и фрукты (не тропические)

либо:

без ограничения фрукты одного вида;

750 г белого сыра или творога (до 5 %);

треть творога можно заменить пятью баночками обезжиренного йогурта.

Вторник

18 тонких ржаных сухариков или 8 ломтиков легкого хлеба;

250 г обезжиренного творога или белого сыра;

свежие овощи без ограничений.

Среда

150 г рыбы;

одно яйцо;

тарелка овощного супа;

250 г творога или белого сыра (до 5 % жирности);

простокваша или йогурт;

один фрукт;

свежие овощи без ограничений.

Четверг

250 г творога или белого сыра (до 5 % жирности);

три баночки простокваши или йогурта;

одно яйцо;

один фрукт;

свежие, жареные или вареные овощи.

Пятница

Без ограничений:

мясо (говядина, курица, индейка, печень), приготовленное на гриле, или пастрома;

свежие овощи.

Запрещены: вареные овощи и мясные продукты на основе фарша.

Суббота

Любая рыба, в том числе соленая и копченая;

свежие овощи.

БАДы: мал золотник, да дорог

– Наверное, я что-то не так делаю. – Лена зашла ко мне недели через три после того, как я подробно расписала ей весь режим питания.

– Снова потянуло на сладкое? Боишься сорваться? Или вес не снижается?

– Да нет, нет. С диетой как раз все хорошо. И вес снижаться начал. Я еще в танцевальную студию записалась, ты же говорила, что нужно больше двигаться.

– Очень правильно. Так в чем проблема?

– Сначала все хорошо было, я такую легкость почувствовала, как будто уже десять кило сбросила. Помнишь, в какой эйфории тебе звонила!.. А сейчас вялость какая-то появилась.

– Ты плохо себя чувствуешь?

– Нет, не плохо, но как-то неуютно. Иногда сонливость нападает, бывает, голова тяжелая. Вроде не болит ничего, но и бодрости нет. Почему так?

– Ничего страшного, организм перестраивается на новый режим. Значит, пора тебе подобрать нужные БАДы, – улыбнулась я.

– БАДы? – переспросила Лена. – Это те, что везде рекламируют? Всякие капсулы для здоровья? Но зачем? Ведь у меня не болит ничего, и диета такая правильная, в ней все нужное есть, зачем еще что-то?

– Вот я сейчас тебе и расскажу – что и зачем нужно. Кстати, и про сон тоже поговорим, это важное дело, без нормального сна никакая диета не поможет. Других жалоб нет?

– Да нет вроде. Только видишь, – Лена вздохнула, – кожа как будто портиться стала. Косметикой той же, что и всегда, пользуюсь, аллергии у меня никогда не было, а сейчас кожа словно раздраженная. Даже прыщики бывают.

– Не пугайся, это как раз совершенно нормально. Твой организм действительно перестраивается сейчас на здоровый режим, вот и начинает все вредные вещества, что годами копились, выбрасывать, освобождаться от них.

– Ну да, у меня впервые за много лет кишечник стал как часы работать. Но тогда кожа лучше должна стать, разве нет?

– Не все сразу. Сначала организм должен как следует очиститься, и не только через

кишечник, но и через кожу, и через другие органы. А мы ему поможем, я расскажу – как. Но косметикой декоративной пока постарайся поменьше пользоваться, и, может быть, потом мы тебе что-нибудь более подходящее для новой жизни подберем. Но начнем все-таки с БАДов. Вялость и тяжелая голова – это совсем не дело. Значит, тебе не хватает каких-то витаминов или микроэлементов. Будешь слушать?

– Готова! – Лена демонстративно приняла позу примерной ученицы и улыбнулась. – Ты так интересно рассказываешь, сразу все понятно делается и очень спокойно внутри.

Взглянем для начала на мировую статистику употребления биологически активных добавок (БАДов) – употребления массового, то есть сравнимого с численностью населения. Японцы принимают биодобавки уже около пятидесяти лет. Там даже анкеты, заполняемые при приеме на работу, включают вопрос: какие БАДы вы принимаете? Американцы (жители США) принимают биодобавки около тридцати лет, европейцы – чуть больше двадцати пяти. Сегодня в мире существует уже более пятисот разрешенных к использованию БАДов.

В российскую жизнь БАДы вошли меньше десяти лет назад. И отчасти поэтому вокруг них клубится невероятное количество мифов и заблуждений. Добавки? Зачем? Да еще и биологически активные – совсем страшно.

Любопытно, что такую позицию нередко занимают люди, которые во время эпидемии гриппа, чтобы поддержать иммунитет, принимают витамин С, для профилактики рахита дают своим детям рыбий жир или капсулированный витамин D, а на ночь, для лучшего засыпания, заваривают себе пустырник с валерианой. Но ведь и витамины, и успокаивающие травяные сборы – это тоже БАДы! Ну не еда же, в самом деле!

Еще одна причина настороженного отношения некоторых людей к БАДам – это аптечные препараты. В США такой проблемы нет, там в аптеках даже колу и мороженое продают. А в России – раз в аптеке, значит, лекарство. А зачем мне лекарства, если я не болен? Меж тем в российских аптеках давным-давно продают и отруби (источник пищевых волокон), и детский крем – что, это тоже лекарства?

Можно выделить два основных заблуждения, сопровождающих тему БАДов.

Заблуждение первое

БАДы полезны абсолютно. На первый взгляд – верно: витамины и микроэлементы – необходимая составляющая нашего метаболизма, поэтому у них нет противопоказаний, кроме индивидуальной непереносимости (редчайший случай, миллионные доли процента) и... и передозировки!

Да, если человеку не хватает витаминов и/или микро- и макроэлементов, он будет болеть. Но это же не означает, что надо есть их килограммами! Большинство необходимых микроэлементов, к примеру, просто ядовиты, на то они и «микро». Не зря великий Парацельс, которого считают предтечей современной фармакологии, сказал: «Все есть яд, и все есть лекарство, вопрос в дозе». Когда-то некий английский лорд, убедив себя в полезности моркови, построил вокруг ценного овоща весь свой рацион: морковь на завтрак, на обед и на ужин плюс морковный сок «сколько влезет». И что? Бедняга ослаб, пожелтел весь и умер. Это, кажется, единственный задокументированный случай, когда тяжелая форма гипервитаминоза А была вызвана не «чистым» витамином (дело-то было в XIX веке, когда витамины не только выделять не умели, но и слова-то такого не существовало), а его «овощным прототипом».

В общем, права русская пословица: заставь дурака Богу молиться – он и лоб расшибет. Собственно, именно из-за такого неграмотного употребления БАДов и возникает у некоторых скептическое к ним отношение.

Одна из разновидностей этого заблуждения: раз БАДы не лекарства, с врачом по поводу их приема консультироваться не обязательно. Если вы абсолютно здоровый и здравомыслящий человек – да. Но лучше все-таки консультироваться. А уж если приходится принимать какие-то лекарственные препараты – то обязательно, поскольку сочетание БАДов с фармакологическими препаратами дает разные эффекты, иногда довольно неожиданные. Например, витамин С усиливает действие антикоагулянтов (их прописывают для «разжижения» крови при риске тромбоза) и некоторых антибиотиков, поэтому их дозы при параллельном приеме аскорбиновой кислоты можно (и нужно) снижать. Так что, консультироваться с врачом при приеме БАДов желательно, а если есть какие-то болезни – просто необходимо.

Заблуждение второе

«Я питаюсь здоровой, полезной, натуральной пищей, ем достаточное количество овощей и фруктов – мне БАДы не нужны». Это очень серьезная ошибка. БАДы нужны всем.

Давайте поподробнее остановимся на причинах этого.

Почему БАДы необходимы?

Причина первая: борьба за калории

Мы уже говорили, что у современного горожанина многократно, по сравнению даже с человеком XIX века, снижена двигательная активность: физические нагрузки сводятся к нажиманию кнопок. Как следствие – если мы не хотим «обвешиваться» килограммами и килограммами лишнего жира, нужно значительно снижать калорийность своего рациона. В XIX веке норма составляла 3500–4000 ккал, сегодня, если вы не профессиональный спортсмен, – 1500–2000 ккал. Но, снижая калорийность рациона (это хорошо), мы одновременно снижаем (и это плохо) количество витаминов, микроэлементов, антиоксидантов и других необходимых веществ, которые раньше человек получал с пищей. Попросту говоря, в наш сегодняшний рацион нужное количество необходимых веществ (а их около шестисот) «не помещается». Выход один: принимать их в виде БАДов.

Причина вторая: одно название, что яблоко

Изменение состава пищи. Фастфуд и сладости – это, конечно, ужасно, это «ножом и вилкой мы копаем себе могилу», но речь, к сожалению, не о гамбургерах и тортиках.

Даже если мы составим свой рацион исключительно из полезных продуктов – «здоровых и натуральных» овощей, фруктов, творога и так далее, – это нас не спасет.

«Натуральные продукты» сегодня не более чем миф. Что такое «свежие» овощи и фрукты? Производитель собрал их недозрелыми (иначе испортятся при транспортировке), помог дойти до кондиции в специальных газовых камерах, еще и обработал чем-нибудь для «вкусной» яркости цвета – пожалуйста, «свеженькие» и красивые. Много в них витаминов, в «свеженьких»? Немного.

Но большинство овощей и фруктов мы употребляем еще и в изрядно переработанном виде. Их замораживают, размораживают, сушат, восстанавливают, нашпиговывают консервантами и стабилизаторами – и пожалуйста, вот вам апельсиновый сок и йогурт «с кусочками фруктов».

Да и сами мы готовим еду методами, далекими от здоровых. Мы часами жарим, парим, кипятим свои кушанья – зачастую даже не задумываясь о совместимости входящих в них продуктов. А потом еще держим в холодильнике и разогреваем вчерашние и позавчерашние остатки. Много ли пользы в таких кушаньях? Ноль целых, ноль десятых.

Но еще хуже другое. Даже овощи «с грядки», фрукты «с ветки» и яйца «от собственных курочек» содержат сегодня значительно (в разы!) меньше необходимых веществ, чем всего сто лет назад. Изменилась система земледелия, изменился состав почвы, другими стали воздух и вода.

Поэтому, если мы не хотим болеть от авитаминозов или нехватки микроэлементов, к примеру, йода и селена, придется принимать их в виде концентратов – то есть БАДов.

Причина третья: отравленная жизнь

Сегодня мы живем совсем не в том мире, в котором жили даже недавние наши предки. Мы носим «химическую» одежду (даже натуральные лен, шелк, шерсть и хлопок красят и обрабатывают совсем не полезными составами). Мы спим в «химических» спальнях. Мы едим пищу, напичканную нитратами, пестицидами, антибиотиками, красителями и консервантами. Пространство вокруг нас наполнено излучениями, о которых сто лет назад никто и не слышал. И это не говоря уже о выхлопных газах и промышленном дыме. В японских городах уже стоят на улицах автоматы по продаже свежего воздуха: бросил монетку – подышал.

Чужеродные (в том числе и ядовитые) вещества называются ксенобиотиками. Ежедневно мы поглощаем тысячи таких веществ. К перечисленным нужно добавить еще курение, алкоголь, бесконтрольный прием лекарств.

Человеческий организм – замечательное устройство с великолепной системой очищения (и не одной). Но вот перед нами еще одно изумительное по простоте и эффективности «выводное устройство» – унитаз. Представьте, что кто-то начнет выбрасывать туда весь свой мусор: картофельные очистки, пакеты, упаковки от чипсов. Унитаз, естественно, засорится, потому что не рассчитан он ни на такое количество, ни на такое «качество» мусора.

Вот и с нашим организмом происходит то же самое. К экзогенным (внешним) ксенобиотикам мы вырабатываем эндогенные (внутренние). Точнее, «помогаем» своему организму их вырабатывать: подумаешь, не умру же я от одного гамбургера! От одного – нет. Но за десять-пятнадцать лет их будет съедено тысяч пять. И в один совсем не прекрасный день ваше ожиревшее перетруженное сердце (или печень, или почки, или сосуды мозга) сдастся: не могу больше.

В цивилизованных странах первое место среди причин смерти давно и уверенно держат сердечно-сосудистые заболевания. Главный же «проводник» к ним – атеросклероз. То есть уплотнение сосудов и отложение на их стенках так называемых бляшек, образующихся при скоплении жира, холестерина, кальция. У кого-то больше поражаются сосуды головного мозга, результатом будет инсульт, у кого-то – сосуды сердца, у этого человека будет инфаркт.

Основной причиной «сердечно-сосудистой эпидемии» официальная медицина считает высокий уровень холестерина в крови. Поэтому так широко распространены антихолестериновые препараты. Но холестерин – слишком ценное звено нашего метаболизма, чтобы вот так бездумно с ним бороться. Организм-то знает, что холестерин ему нужен, лекарства перестают действовать, назначаются новые, с ними та же история, атеросклероз развивается, встает вопрос об ангиопластике, аорто-коронарном шунтировании и даже пересадке сердца... Картина более чем печальная.

Да, так называемый «плохой» холестерин (ЛПНП, липопротеиды низкой плотности) действительно виновен в образовании атеросклеротических бляшек. Однако «хороший» холестерин (ЛПВП, липопротеиды высокой плотности), напротив, защищает наши сосуды от атеросклеротических изменений. А для снижения уровня «плохого» холестерина и повышения уровня «хорошего» нет лучшего средства, чем витамины группы В и каротиноиды.

Когда я слышу слова «холестерин» или «атеросклероз», я всегда вспоминаю одну удивительную историю болезни. Мужчина перенес обширный инфаркт, выписался из больницы в удовлетворительном состоянии, наблюдался у кардиолога, проходил регулярные обследования. Но всего спустя два года у него случился повторный инфаркт. Обследование показало, что сосуды почти закрыты, нужна была срочная операция. Но сразу после инфаркта об этом, конечно, и речи быть не могло. Операцию назначили через месяц. Основным средством «подготовки» пациент выбрал диету. Просто диету. Богатую витаминами группы В, каротиноидами (провитамины А), полиненасыщенными жирными кислотами и прочими полезными для сердечно-сосудистой системы веществами. Через месяц, при повторном обследовании, обнаружилось, что просвет сосудов увеличивается и операция уже не нужна!

Еще один фактор риска, увеличивающий число сердечно-сосудистых заболеваний, – низкий антиоксидантный статус организма, то есть ослабленная система защиты от свободных радикалов. Профессор Мигулис из израильской «Клиники Вольфсон» в своих клинических исследованиях доказала, что антиоксидантный статус снижается при приеме конвенциональных лекарств от приступов стенокардии и гипертонии. Она три года исследовала состояние пациентов, перенесших инфаркт или инсульт. В группе, принимавшей антиоксиданты, повторных инфарктов и инсультов не было. В контрольных группах за то же время было зафиксировано по два-три инфаркта и инсульта.

Какое-то количество антиоксидантов (витамины А, С и Е, каротиноиды, флавоноиды, ликопин) мы получаем с пищей. Но этого явно недостаточно, поэтому и антиоксиданты мы должны принимать дополнительно.

При этом «сердечно-сосудистая эпидемия» – далеко не единственная проблема нашего времени. Что мы видим?

– общее снижение способности к иммунному ответу, ослабление иммунных систем организма, и как следствие – сниженная сопротивляемость всевозможным инфекциям;

- катастрофическое увеличение количества людей, страдающих ожирением, диабетом и гипертонией, значительное снижение возрастного порога этих заболеваний;
- резкий всплеск числа психодепрессивных состояний;
- увеличение числа онкологических заболеваний, снижение их возрастного порога (детский рак);
- увеличение числа натальных патологий (медики утверждают, что рождение здорового ребенка стало сегодня исключением);
- широкое распространение железодефицитной анемии;
- рост числа йододефицитных заболеваний щитовидной железы.

Что же делать? Конечно, для каждой болезни сегодня созданы десятки и даже сотни лекарств. Но, во-первых, нет лекарств без побочных действий, поэтому нередко выходит, что «одно лечим, другое калечим». Во-вторых, многие медицинские препараты вызывают привыкание или снижают эффективность при длительном приеме.

Главное же – традиционная медицина всеми своими высокоэффективными препаратами «лечит болезнь, а не больного». Меж тем как действие биодобавок направлено на исправление базовых нарушений, приводящих человека к болезни. Именно поэтому БАДы, в отличие от лекарств, не бывают – и не могут быть – симптоматическими. Второе преимущество БАДов – значительно более широкий, по сравнению с лекарствами, диапазон допустимых доз.

Только не подумайте, что я призываю отказаться от лекарственных препаратов! Вовсе нет!

БАДы – это эффективнейший инструмент комплементарной (то есть дополнительной) медицины. То есть биодобавки и лекарства не соперники, а союзники в нашей борьбе за здоровье. Учитывая их сочетаемость, можно, принимая БАДы, сократить прием лекарственных препаратов: в комплексе с биодобавками (особенно с витаминами) многие лекарства усиливают свое действие, а значит, для лечения можно применять меньшие дозы, снизив заодно и количество побочных эффектов.

И разумеется, биодобавки могут то, чего не сделает ни одно лекарство, – они помогают предотвращать болезни. Как? Очень просто. Применение БАДов дает возможность:

- восполнить дефицит необходимых витаминов, микроэлементов, аминокислот, ферментов и других необходимых нам веществ;
- максимально индивидуализировать пищевой рацион человека в соответствии с его возрастом, полом, генетическими особенностями, физическим состоянием (в том числе в соответствии с имеющимися заболеваниями) и экологическими условиями среды обитания;
- усилить иммунные способности организма, повысив таким образом устойчивость к воздействию как болезнетворных микроорганизмов, так и прочих неблагоприятных внешних факторов;
- связывать и выводить из организма шлаки и токсины.

Таким образом, БАДы следует принимать:

- для укрепления иммунитета и профилактики различных заболеваний;
- для оптимизации рациона в период повышенных нагрузок, во время беременности и лактации, в детском, юношеском и пожилом возрасте;
- для нейтрализации неблагоприятных экологических условий, в которых вы, возможно, живете;
- для дополнительной поддержки организма во время лечения хронических заболеваний.

Если говорить о профилактике более подробно, то каждый наш орган, прежде чем «впасть в болезнь», подает нам достаточно красноречивые сигналы. Самое время ему помочь, не доводя дело до болезни. Итак,

о неполадках в печени говорят нам:

запоры;

нестабильное кровяное давление;

частые воспаления мочевыводящих путей;

склонность к анемии;

ломкость, сухость ногтей;

повышенная утомляемость или непреходящая усталость;

кровоточивость десен;

частая икота;

горький привкус во рту, желтуха.

Впрочем, при последних симптомах уже пора бежать к врачу.

Восстанавливают функции печени:

- эссенциальные жирные кислоты (предупреждают появление желчных камней);
- лецитин (эмульгатор, облегчающий переваривание жиров);
- витамин А (при проблемах печени более безопасна эмульсионная форма);
- витамины группы В (нормализуют работу печени и желчного пузыря, холестерина обмен и весь процесс пищеварения);
- витамин D.

О сердечно-сосудистой недостаточности нам сообщают:

- низкое кровяное давление;
- частые головокружения;
- непрекращающаяся общая слабость;
- повышенный уровень холестерина;
- проблемы с умственной деятельностью;
- нестабильность настроения;
- заложенный нос;
- импотенция;
- бесплодие.

Для профилактики сердечных болезней необходимо принимать достаточное количество антиоксидантов (витамины С и Е), макро- и микроэлементы (цинк, магний, медь, хром и селен).

О проблемах с бронхолегочной системой нам говорят:

- постоянная слабость и повышенная утомляемость;
- кашель (особенно с мокротой);
- «привычные» заболевания носоглотки;
- сонливость (днем);
- одутловатость и серый цвет лица;
- нарушение терморегуляции (то знобит, то в жар бросает).

Чтобы помочь легким и бронхам, нам необходимы:

- витамины А, С, Е;
- витамины группы В;
- пантотеновая кислота (в организме превращается в пантетин – важнейший кофермент А);
- бета-каротин;
- коэнзим Q10;
- селен.

О неполадках с почками нам сообщают, кроме учащенных мочеиспусканий и утренней отечности, и довольно неожиданные симптомы:

- холодные ноги;

- высокое артериальное давление;
- общая слабость;
- нарушение слуха;
- ожирение;
- седина в молодом возрасте;
- бесплодие.

Нормализуют работу почек:

- витамин В

(пиридоксин) в комплексе с холином и инозитолом (для нормального выведения жидкости);

- кальций (для нормализации кальций-магниевого баланса);
- магний;
- калий (кроме гиперкалиемии);
- весь комплекс витаминов В с повышенным содержанием рибофлавина (В

);

- витамин Е (антиоксидант и иммуномодулятор);
- цинк.

И, безусловно, одно из важнейших свойств биодобавок – их онкопротекторная способность. Специальное питание с применением БАДов может не только предотвратить возникновение этого страшного заболевания, но и снизить риск появления метастазов.

Онко- и канцеропротекторы:

- селен;
- натуральный бета-каротин;
- витамины Е и С;
- полиненасыщенные жирные омега-кислоты (витамин F);
- фолиевая кислота (витамин В

);

- цинк;
- магний;
- пробиотики – полезные бактерии.

Обратите внимание, как часто в показаниях встречается селен. Его биологическая роль выявлена совсем недавно, но исследования британских ученых уже позволяют ввести селен в число незаменимых микроэлементов и считать его одним из сильнейших онкопротекторных (антиканцерогенных, противораковых) средств.

Все биодобавки по направленности и способу взаимодействия с организмом можно условно разделить на три группы:

- нутрицевтики восполняют нехватку необходимых витаминов, элементов (микро- и макро-), незаменимых аминокислот, полиненасыщенных жирных кислот, ферментов и т. п.;
- пробиотики: живые культуры полезных бактерий, способные восстанавливать естественную микрофлору организма (в первую очередь – кишечника и пищеварительного тракта в целом);
- парафармацевтики обеспечивают эффект, близкий к лечебному, поскольку состоят из травяных экстрактов и комплексов (это могут быть биочаи и тому подобные фитопрепараты).

Таким образом, очевидно, что БАДы – это далеко не только капсулы и таблетки. Их форма может быть самой разной. Более того, многие биодобавки естественным образом входят в наш рацион.

Вот, к примеру, куркума, используемая как самостоятельно, так и в качестве основы для карри. Индийские медики много десятков веков назад предписывали добавлять куркуму в пищу, поскольку эта пряность «очищает организм». А не так давно Милан Фиал выделил самый активный компонент куркумы и доказал (пока *in vitro* и на мышах), что обнаруженный им куркуминоид-3 укрепляет и мобилизует иммунную систему. Причем мобилизует направленно: его присутствие стимулирует разрушение бета-амилоида, накопление которого вызывает болезнь Альцгеймера. Теорию Фиала подтверждает то, что в Индии болезнь Альцгеймера всегда была распространена значительно меньше, чем в европейских странах (по данным ведущего невролога столичного индийского госпиталя Шри Гангарам доктора Аншу Рохагти). Таким образом, «простая» куркума, которую мы добавляем в супы, салаты, блюда с курицей и овощами, – это весьма эффективная биодобавка. Куркума придает блюдам красивый желтый цвет, но собственные запах и вкус у нее довольно слабые. Поэтому ее обычно используют как красящую основу в смеси с другими специями.

Не менее чудесная пряность – имбирь, сильное противовоспалительное и антиоксидантное средство. Имбирный чай (обычно с медом и лимоном) – отличное средство при простудах. Имбирь хорош для повышения аппетита и улучшения пищеварения. Он нормализует жировой и холестериновый обмен, укрепляет сосуды, эффективен при атеросклерозе. Имбирь – один из самых известных афродизиаков (средств, повышающих сексуальное влечение). Кулинарное использование имбиря необычайно широко. Его употребляют и как самостоятельный маринад в качестве холодной закуски или дополнения к рыбе, мясу или птице, и как приправу буквально

езде: в соусах, при тушении мяса, птицы, овощей, в тонизирующих напитках, даже во фруктовых салатах (как «мягкий» заменитель перца).

Про полезные свойства чеснока знают, наверное, все. Из 800 дошедших до нас древнеегипетских лекарственных рецептов 22 созданы на основе чеснока. Чеснок – естественный антибиотик (его противомикробную активность доказал еще Луи Пастер): он убивает кишечную палочку, золотистый стафилококк и сальмонеллу, оказывает выраженное противомаларийное и противогриппозное действие. Чеснок эффективен при атеросклерозе и артериальной гипертензии, поскольку снижает артериальное давление и нормализует холестериновый баланс (уменьшает количество липопротеинов низкой плотности и увеличивает количество липопротеинов высокой плотности). Сегодня также ведутся исследования иммуномодулирующих и онкопротекторных свойств чесночных препаратов.

Но при всей колоссальной полезности чеснока многие остерегаются употреблять его из-за слишком резкого и сильного запаха. Между тем сегодня существует немало капсульных препаратов чеснока, которые позволяют, не опасаясь «благоухания», поддерживать и восстанавливать свой организм.

Все эти примеры наглядно демонстрируют, что именно с помощью БАДов мы можем «повернуть время вспять» и забыть о «цифрах в паспорте».

Мы с Мишей убедились в этом три года назад, в Швейцарии, в клинике одного из ведущих мировых специалистов по омоложению доктора Люка Мудона. Мише в тот момент было 67 лет. Доктор Мудон провел полнейшее обследование (включая ЭКГ под нагрузкой, томографию мозга и все мыслимые анализы крови) и вынес вердикт: биологический возраст моего мужа – двадцать восемь лет. То есть ни в каких омолаживающих процедурах (кроме чисто косметических) он не нуждается.

А все потому, что Миша уже двадцать лет ежедневно принимает БАДы!

Вот примерные нормы суточного потребления жизненно необходимых витаминов и элементов. Следует учитывать, что потребность в них может довольно сильно меняться в зависимости от экологической обстановки, уровня нагрузок и физиологического состояния организма (так, при беременности и лактации потребность в большинстве нутрицевтиков повышается). Не забывайте также, что витамины А, D и E – жирорастворимые, остальные – водорастворимые.

Витамины

B

(тиамин) 7,5 мг

B

(рибофлавин) 8,5 мг

B

(ниацинамид) 100 мг

В

(пантотеновая кислота) 50 мг

В

(пиридоксин) 10 мг

В

(фолиевая кислота) 400 мкг

В

(кобаламин) 30 мкг

В

(биотин) 300 мкг

С (аскорбиновая кислота) 500 мкг

А (ретинол) 900 мкг

или бета-каротин 1,8 мг (в масляном растворе)

20 мг (в пище)

D (кальциферол) 10 мкг

E (токоферолы) 10 мг

Макро- и микроэлементы

Кальций 1000-1500 мг

Магний 400 мг

Цинк 15 мг

Медь 2 мг

Марганец 2 мг

Бор 1 мг

Селен 200 мкг

Йод 150 мкг

Хром 125 мкг

Молибден 83 мкг

Фильтры нашего организма

Недаром, совсем недаром разговорным эвфемизмом для дефекации и мочеиспускания служит слово «облегчиться». Меня бабушка когда-то учила: «Нервничаешь, злишься, волнуешься – сходи помочись, сразу легче станет». И это действительно работает.

Мы живем в окружении ксенобиотиков и добавок сами провоцируем собственный организм на их выработку. Ведь многие из нас, увы, любят «повеселиться, особенно пожрать». А уж если праздник какой-нибудь, «веселятся» таким образом почти все: салат «Оливье», селедка под «шубой», копчености, сладости, алкоголь. «Очистные системы» организма, естественно, не справляются с таким количеством вредных, тяжелых и просто токсичных веществ. Начинаются проблемы.

Причем мы зачастую даже не догадываемся об их причинах и уж тем более – об их серьезности. Казалось бы, что такого в запорах? Неприятно, конечно, но не более того. Более. И даже очень. Начинаются головные боли, повышается утомляемость, портится цвет лица, появляется дурной запах изо рта, боль в мышцах и суставах, раздражительность. Все потому, что организм переполнен шлаками и токсинами. Кстати, одно из мест, где «любят» оседать ненужные и вредные нам вещества, – жировая ткань. Поэтому так важно снижать вес и не допускать лишних жировых отложений. В целом же, чтобы избавиться от токсинов, должны поработать сразу несколько «очистных систем» нашего организма.

Кишечник

Одна из основных функций кишечника – избавление организма от шлаков (токсинов). В здоровом режиме дефекация (опорожнение) должна происходить ежедневно. При нарушении нормального ритма работы и застаивании каловых масс в кишечнике начинаются гнилостные процессы, болезнетворные микроорганизмы и вырабатываемые ими токсины попадают в кровь, отравляя весь организм. Проявления этого весьма разнообразны, и все – неприятные. Из-за «ленивого» кишечника возникают проблемы с кожей (плохой цвет лица, дерматиты, угревая сыпь), суставами, нервной системой (плохой сон и утомляемость) и даже с сердцем.

Природные регуляторы здорового пищеварительного ритма – клетчатка (овощи, фрукты и другие источники грубых волокон) и вода. Грубые волокна стимулируют перистальтику кишечника, предотвращая его атонию (вялость), и хорошо абсорбируют вредные вещества. При недостатке же воды содержимое кишечника становится слишком твердым, вплоть до образования так называемых каловых камней. Восемь стаканов воды в день – это минимум, необходимый для нормального функционирования пищеварительного тракта.

Продуктов, не позволяющих кишечнику «лениться», много, поэтому каждый должен выбрать то, что лучше подходит лично ему. Так, один мой знакомый с утра съедает штук пять черносливин, запивая их козьим йогуртом. Еще одна моя знакомая, проснувшись, пьет горячую воду с лимоном. Хороший источник грубых волокон – отруби. Отличными регуляторными свойствами славится киви: говорят, что одного плода в день достаточно, чтобы забыть о проблемах со стулом.

Древнейший, видимо, метод стимуляции кишечника – клизма. Ее применяли еще древние греки, египтяне и перуанцы. Лучше всего использовать для процедуры полуторалитровую кружку Эсмарха (продается в аптеках). Самая щадящая из клизм – теплая (температуры тела). Она хорошо растворяет каловые массы и расслабляет толстую кишку. Но именно поэтому ее нельзя ставить при каловой интоксикации и атонии кишечника. В этом случае предпочтительнее прохладная (комнатной температуры) клизма. Если добавить в воду столовую ложку соли, получим гипертоническую клизму. Ее применяют, когда в организме нарушен водный баланс (отеки, системное повышение артериального давления и т. п.).

При всей простоте процедуры у нее немало противопоказаний: воспаления или язвы толстой или прямой кишки, кровоточащий геморрой, просто болезненные ощущения. Но даже при отсутствии противопоказаний процедуру нельзя делать чаще, чем раз в неделю. А еще лучше – обходиться без клизмы, используя рецепты народной медицины.

Льняное семя

За 4–5 часов до сна заливаем стаканом кипятка одну чайную ложку льняного семени и укутываем посуду – пусть настоится. Перед сном настой выпиваем вместе с семенем. Этот рецепт нормализует ритм работы кишечника примерно за неделю.

Крапива

Одну столовую ложку сухих измельченных листьев залить стаканом кипятка. Настаивать полчаса, процедить и пить по полстакана дважды в день (до еды). Этот настой помогает от запоров и болей в желудке. Но не следует принимать его подолгу: крапива повышает свертываемость крови, а поскольку с возрастом этот показатель и сам по себе повышается, увлекшись крапивным отваром, мы создаем риск тромбообразования.

Щавель

Корни щавеля (конского) собирают осенью, когда отомрут стебли и листья, промывают и сушат. Высушенные корни мелют в кофемолке и пьют на ночь (доза – на кончике ножа). Слабительный эффект наступает через 8–12 часов. Таким образом организм приучается к регулярному утреннему стулу. Кроме слабительного, корень конского щавеля обладает желчегонным действием, поэтому при подозрении на желчекаменную болезнь следует применять его с осторожностью.

Почки черной смородины

Полстакана почек насыпать в пол-литра белого виноградного вина и поставить в холодное темное место. Настаивать две недели, периодически взбалтывая. Принимать по две столовые ложки перед едой и на ночь.

Смесь от запоров

100 г кишмиша, сабзы или коринки (бескосточковый изюм), 100 г чернослива и 50 г листьев сенны (при отсутствии индивидуальной непереносимости) измельчить в блендере, добавить 100 г растительного масла (идеально – оливкового, но можно любое), тщательно перемешать и принимать по чайной ложке на ночь, запивая стаканом воды.

Алоэ

150 г свежих листьев алоэ (с обстриженными краевыми колючками) измельчить и залить разогретым на водяной бане медом (300 г, разогревать не более чем до 40 градусов). После суточного настаивания (периодически помешиваем!) опять слегка разогреть и процедить. Принимать утром натощак за час до завтрака по одной чайной ложке. Когда закончится подготовленная порция, нужно сделать недельный перерыв, потом курс можно повторить. Повторять можно неоднократно – это отличное средство от хронических запоров.

Рецептов и БАДов для нормализации работы кишечника существует множество, поэтому каждый должен подобрать свой собственный режим – не забывая при этом о режиме питания.

Почки

Один из мощнейших фильтров нашего организма. Именно они отвечают за выведение токсинов с мочой. Показатель работы почек – уровень креатинина и мочевины в крови, а также количество и плотность мочи, определяемые по пробе Зимницкого. В норме количество выделяемой мочи должно совпадать с количеством выпитой за сутки жидкости, причем дневная «порция» должна быть больше ночной.

При почечной недостаточности нарушается водный, электролитный, азотистый и другие виды обмена.

Нельзя не сказать о «моде» последнего времени – использовать мочегонные для снижения веса. Это быстрый, но ненадежный (выведенная жидкость так же быстро возвращается), а главное – опасный метод, который нарушает водный, электролитный,

азотистый и другие виды обмена. Я никогда не рекомендую своим пациенткам мочегонные. Единственное исключение – гормональные отеки, когда организму действительно нужна помощь (но только под наблюдением врача).

Помня о принципе «не навреди», можно обратить свое внимание на рецепты народной медицины.

Морковный сок с мякотью

Принимают по трети или половине стакана утром, натощак. Однако, кроме мочегонного, он может оказать и заметный слабительный эффект, поэтому не стоит его пить перед дальней дорогой или какими-то важными делами.

Свежевыжатый тыквенный сок

Действует мягче морковного. Пьют его тоже по полстакана, но не обязательно утром, а как удобно.

Калина

Это чудесная ягода, если есть ее с медом, эффект потрясающий. Другой вариант – отвар: две столовые ложки растереть и залить кипятком, затем настаивать в термосе или подержать на водяной бане. В охлажденный настой добавить чуть-чуть меда (на кончике ложки) и принимать два-три раза в день по трети стакана. Но это довольно сильное средство, людям с чувствительным желудочно-кишечным трактом оно не подойдет.

Клюква с медом

Впрочем, можно ее есть и с сахаром. Столовая ложка подслащенной медом или сахаром клюквы после еды (два-три раза в день) – вкусный и полезный десерт.

Черноплодная рябина

Сохраняет свои полезные (в том числе и мочегонные) свойства в любом виде: сок, варенье, отвар. Принимают по столовой ложке трижды в день.

Отвар из ягод ежевики

Принимают по трети стакана тоже трижды в день.

Зеленая (стручковая) фасоль

Хочется рассказать о ней побольше. Можно, не мудрствуя лукаво, приготовить из нее суп – это и вкусное блюдо, и мягкое мочегонное. А можно сделать «традиционный отвар» («традиционный», поскольку отвар – это общепринятая лекарственная форма). Две столовые ложки измельченных створок заливаем полутора стаканами воды (300 мл), доводим до кипения и варим на медленном огне 15 минут. Такой отвар принимают трижды в день за 20–30 минут до еды по трети стакана.

Сразу скажу, что не использую такие всем известные мочегонные, как арбуз и дыня – они слишком сладкие. Не менее эффективно действует сок «огурец + сельдерей + петрушка» (к тому же он значительно полезнее). Хороший мочегонный эффект дают зеленый чай и, как ни странно, кофе. Но некрепкий зеленый чай, конечно, полезнее.

Кожа

Это самый крупный наш орган: масса кожи составляет примерно 15 % от общей массы тела (то есть, если вы весите 70 кг, ваша кожа весит десять килограммов), ее поверхность – около двух квадратных метров. И практически вся она усеяна потовыми железами (порядка двух с половиной миллионов). Поэтому кожа – крупнейший наш «фильтр». Ведь потоотделение необходимо не только для терморегуляции (мы потеем, когда нам жарко). С потом выводятся многие вредные вещества.

С одной стороны, это хорошо, ведь мы избавляемся от токсинов. Но эта же способность кожи создает и проблемы – особенно у женщин элегантного возраста, ведь климактерическая потливость знакома большинству из нас, а значит, возникает проблема неприятного запаха.

На самом деле свежий пот здорового человека практически не пахнет. Запах возникает в результате жизнедеятельности кожных бактерий. Но, во-первых, далеко не всегда есть возможность смыть пот достаточно быстро, во-вторых, очень немногие могут похвастаться абсолютным здоровьем. И даже абсолютно здоровому человеку достаточно отступить от норм правильного питания – и организм тут же начнет старательно избавляться от всего вредного, чем мы его накормили. В том числе – и через кожу, через пот, который, увы, начинает пахнуть. Ничего удивительного – «мусор» не может благоухать розами. Дезодоранты – мера действенная, но сугубо внешняя.

Для нормализации потоотделения я рекомендую солевые ванны: две столовые ложки морской соли на ванну. Это очень хорошее средство, особенно если завершать процедуру прохладным или холодным душем.

Но лучшее средство для кожи – это, разумеется, баня. Она и очищает, и оздоравливает, и омолаживает. Это, конечно, касается всего нашего организма, но мы

сейчас говорим о коже.

С очищением все очевидно. В бане мы избавляемся не только от грязи, но и от отмерших кожных чешуек, как во время пилинга, а значит, стимулируем обновление кожи. Но банное очищение еще глубже: потоки пота вымывают из нашего тела шлаки, токсины и прочий вредный «мусор».

Естественно, это дает мощный оздоравливающий эффект. Кроме того, баня изменяет состав крови, в ней увеличивается количество лейкоцитов, а значит, наш организм легче справляется с вредными бактериями, в том числе и с теми, что вызывают столь неприятные и некрасивые кожные воспаления. Баня также нормализует деятельность сальных желез, что тоже снижает риск возникновения воспалений.

И, наконец, омолаживающие свойства бани. Улучшается цвет и тонус кожи, разглаживаются мелкие морщинки, вялость сменяется упругостью – будто по волшебству. Да, глубокое очищение, разумеется, стимулирует обновление кожи, но это лишь один из аспектов банного «волшебства».

Что происходит, когда мы попадаем в парную (или в сауну)? Нам жарко. Мозг отдает команду: расширить капилляры и усилить приток крови к поверхности тела. Таким образом мелкие подкожные мышцы, которые обычно «сидят на голодном пайке», получают больше кислорода и прочих нужных веществ и как бы взбадриваются, подтягивая и разлаживая кожу.

Но ведь капилляры снабжают не только подкожные мышцы, но и саму кожу, стимулируя ее регенерацию, активное обновление. Под влиянием банного жара в коже активизируются обменные и иммунные процессы, ускоряется образование тканевых гормонов, ферментов и витаминов.

Тем временем мы, уже по привычке к жару, сидим или лежим в парной и усиленно потеем (попутно, кстати, сжигая некоторое количество так надоевшего нам лишнего жира). И происходит еще одно банное чудо – пропадает или, по крайней мере, уменьшается отечность.

И вот результат: выходя из бани, мы не только чувствуем себя на десять лет моложе – мы и выглядим так же!

О том же говорят нам и пословицы – квинтэссенция народного опыта:

В который день паришься – в тот день не старишься.

Кости распаришь – тело исправишь.

В бане помылся – заново родился.

Жир

Сам по себе жир не является фильтром. Но он очень хороший абсорбент, поэтому, худея (избавляясь от лишней жировой ткани), мы одновременно избавляемся и от большого количества токсинов.

Здесь уместно поговорить о голодании. Это большая и сложная тема. С одной стороны, голодание – один из самых эффективных методов очищения и оздоровления организма. Его благотворное действие было хорошо известно ученым Древней Греции, Ближнего Востока, Индии и Тибета, его рекомендовали своим пациентам Гиппократ и Авиценна. С другой – это очень мощная встряска, чреватая разнообразными и многочисленными осложнениями. Так, например, при сахарном диабете (в том числе – скрыто текущем) даже двадцатичетырехчасовое голодание может вызвать гипогликемическую кому (вплоть до летального исхода). В числе противопоказаний также заболевания кровеносной системы, тиреотоксикоз, почечная недостаточность, тромбофлебит и многие другие заболевания.

Нельзя забывать и о том, что лечебное (или оздоровительное) голодание (его официальное название – разгрузочно-диетическая терапия, РДТ) – это не просто отказ от пищи, а целый комплекс процедур. Работы таких известных русских физиологов, как В. В. Пашутин, М. Н. Шатерников, Ю. М. Гефтер, убедительно показали, что во время голодания человек может погибнуть, не достигнув глубокой стадии истощения, – в результате самоотравления продуктами распада. Поэтому ванны, очистительные клизмы, массаж, прогулки, гипервентиляция легких – это не дополнение к РДТ, а необходимая часть метода.

В общем, применять этот метод следует с большой осторожностью, тщательно изучив все его тонкости.

Классическое голодание

Человек пьет только воду, причем особое значение приобретает ее качество. Вода может быть дистиллированная, профильтрованная или минеральная. Допускается отвар шиповника или настой трав. В более мягких вариантах голодания в воду добавляют лимонный сок (чайная ложка на стакан) и даже немного меда (три-четыре чайные ложки в день).

Хотя это, строго говоря, уже не голодание, а так называемые экстремальные диеты. Они не менее эффективны, чем полное голодание, но гораздо менее опасны.

Вот несколько традиционных вариантов таких «почти голоданий».

На соках

В день выпивается литр-полтора овощных (морковь, свекла, капуста) соков, разбавленных водой. Свежеприготовленных! Исключение – свекольный сок, который должен перед употреблением постоять в холодильнике два-три часа. Кроме того, свекольный сок противопоказан людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта и гипотоникам.

Фрукты-овощи

Дважды в день (с интервалом шесть-семь часов) по 250–300 г несладких фруктов или

овощей.

Кисломолочный вариант

В день выпиваем два-три стакана (400–600 мл) сыворотки, простокваши или кефира (обезжиренных).

Утренний «голод»

Встав, выпить стакан воды или сока. Завтрак – через четыре-пять часов. Такой «голод» полезно практиковать более-менее постоянно.

Если говорить о моем личном опыте, то для нас с мужем более чем однодневные голодания стали неприемлемы с тех пор, как мы убедились в том, что основа здорового существования – БАДы. А полное голодание их, естественно, исключает. Впрочем, однодневные голодания – это, по-моему, очень хорошо. Я сама практикую их раз в неделю: начинаю в шесть вечера и заканчиваю очень легким ужином через сутки. Ну, а для кисломолочных, соковых или овощных «голоданий» БАДы – не помеха, а отличная помощь.

Нельзя не вспомнить об одном из основоположников современного лечебного голодания – Поле Брэгге. Это поистине легендарная фигура. Практически до самой смерти Брэгг был силен, подвижен, вынослив и гибок, как юноша. Он ежедневно совершал многокилометровые пробежки, плавал, ходил в горы, танцевал, занимался силовой гимнастикой, увлекался серфингом и дайвингом. Он, казалось, не знал усталости, утверждая, что двенадцать часов – это нормальный рабочий день, всегда был полон бодрости и оптимизма. Книги и личный пример Поля Брэгга помогли миллионам, а, возможно, и десяткам миллионов людей.

Печень

Это без преувеличения уникальный орган. Печень не столько выводит токсины и другие вредные вещества (обобщенно их называют ксенобиотики), сколько превращает их в безвредные, или менее токсичные, или легче удаляемые из организма соединения. Она – главный детоксикатор нашего организма.

Механизм детоксикации при всей своей важности не слишком сложен. Кровь из кишечника поступает в печень, где ксенобиотики (как поступившие извне, так и образованные в процессе обмена веществ) окисляются, или восстанавливаются, или гидролизуются, к этим свежесформированным активным химическим соединениям присоединяется еще какое-либо вещество (с транспортными или нейтрализующими функциями), и «обезвреженная» таким образом кровь возвращается к кишечнику.

Но детоксикация, при всей своей важности, – не единственная функция печени. Здесь

синтезируются желчные кислоты (и вообще желчь), гормоны и ферменты, необходимые для процесса пищеварения.

Именно печень пополняет и сохраняет необходимые запасы некоторых витаминов (особенно А, D, В

).

Печень обеспечивает организм важнейшим элементом энергетического обмена – глюкозой, в частности именно здесь находится так называемое «углеводное депо» – запас быстро мобилизуемых при необходимости энергетических ресурсов в виде гликогена.

Кроме энергетического запаса, печень хранит довольно большой объем «резервной» крови – на случай серьезной кровопотери, шоковых состояний и т. п.

Но беда в том, что наша жизнь сильно изменилась, и сегодня печень практически непрерывно работает в условиях, которые иначе как экстремальными не назовешь. Мы дышим загрязненным воздухом, пьем сомнительного качества воду, едим продукты, содержащие пестициды, нитраты, тяжелые металлы и прочую отраву, по любому поводу глотаем лекарства, регулярно употребляем алкоголь – и так далее, и тому подобное.

Неудивительно, что печень перестает справляться со своими функциями. Причем не только с функцией детоксикации, но и с остальными. Ведь правильное или, наоборот, недостаточно эффективное функционирование печени сказывается далеко не только на процессе пищеварения. Печень влияет даже на характер. Выражение «желчный человек» (злой, вечно недовольный всем и вся, язвительный) существует уже не одну сотню лет. Люди давно связали «плохой характер» с неполадками в работе печени.

Я и в практике своей замечала: если человек злится по малейшему поводу, вечно не в духе, раздражителен и агрессивен – значит, почти наверняка его печень не справляется со своей функцией «главного детоксикатора». И чтобы превратить раздражительного брюзгу в приличного человека, бывает достаточно привести в порядок его печень.

Но, как правило, нам даже в голову не приходит, что причина наших недугов – «усталая» печень, мы просто замечаем, что с нами что-то «не так». Мы быстро устаем, у нас болит и кружится голова (вплоть до обмороков) – а это печень не справляется со своей ролью в углеводном (энергетическом) обмене. У нас портится зрение, увядает и/или воспаляется кожа, нарушается сон, растет нервозность, нет сил на простейшие действия – а это нехватка витаминов А, D, В, за баланс которых тоже отвечает печень. У нас «портится» кровь – а это печень «не успевает» участвовать в синтезе кровяных белков.

Мы плохо себя чувствуем, а врачи только вздыхают: что ж вы хотите, возраст! И это в сорок-пятьдесят лет!

К счастью, печень, помимо других своих замечательных свойств, обладает редчайшей способностью к регенерации. Зафиксированы случаи, когда после удаления трех четвертей печени через некоторое время она восстанавливалась полностью. Но это, конечно, не повод для самоуспокоения: вот я поживу в свое удовольствие, а печень потом восстановится. Можно ведь и опоздать.

Надо остановиться прямо сейчас. И прямо сейчас подумать, как помочь своей печени.

Важнейшую роль для восстановления и нормализации работы печени играет правильное питание. Если функции печени нарушены уже серьезно, пища должна готовиться на пару

и даже быть протертой. Из нашей программы я в этих случаях отдаю предпочтение супам. Но полную программу снижения веса при многих заболеваниях печени мы откладываем до выздоровления.

Для печени полезны:

- продукты, в которых содержатся так называемые горечи, обладающие способностью раскрывать «закупорки» (китайская корица, соцветия ситника ароматного, мирра, фисташки);
- продукты, очищающие печень (изюм, шафран, душистое вино, инжир, орехи, одуванчик, цикорий).

Для печени вредны:

- слишком частые (чаще, чем через два часа) приемы пищи и нарушение правильной последовательности питания (например, тяжелую пищу следует принимать после легкой, а не наоборот);
- употребление слизей при опухолях, так как слизи быстро превращаются в желчь и вызывают закупорки;
- питье холодной воды залпом и/или натошак, особенно после бани, физических упражнений или занятий любовью, поскольку охлажденная печень быстро и активно «впитывает» воду, что приводит к водянке.

При переохлаждении печени лекарства нужно смешивать с медом или подслащенной медом водой. Но еще лучше использовать ячменный отвар, поскольку он не вызывает закупорок.

За время моей практики у меня накопилось немало рецептов народной медицины для улучшения функций печени. Вот некоторые из них.

Полстакана капустного рассола и полстакана свежего томатного сока смешать. Принимать три раза в день после еды.

Стакан морковного сока, полстакана сока сельдерея и четверть стакана сока петрушки смешать и выпить в течение дня за несколько приемов.

Принимать овощные соки нужно один-два месяца подряд.

Хорошо помогают печени кукурузные волоски. Их нужно заваривать как чай и пить не менее полугода.

Сок натертой на терке черной редьки смешать с жидким медом (на литр сока 400 г меда) и принимать по две столовые ложки перед едой. Эта смесь укрепляет не только печень, но и органы дыхания.

Сок хрена пополам с медом принимают по чайной ложке четыре раза в день, запивая теплой водой.

40 г сухих цветков календулы заварить литром кипятка – это дневная доза, которую нужно выпить в три приема (утром, в обед и вечером).

Как известно, главные враги печени – это алкоголь и жирная пища. Но если потребление алкоголя здравомыслящие люди все-таки стараются ограничивать, то победить тягу к жирной пище значительно труднее. Особенно тем, кто живет в холодном климате, ведь жиры – мощнейший источник энергии.

Да, одна из главных рекомендаций для тех, кто хочет побережь свою печень, – ограничить потребление жиров, особенно животного происхождения. Но, поскольку строго следовать этому требованию очень сложно, можно посоветовать делать домашний дюбаж (или тюбаж, произносятся и так, и так) печени. Это процедура промывания с целью очищения желчного пузыря, желчных протоков и печени. Существует много способов проведения дюбажа и много применяемых для этого средств, можно выбирать.

Но будьте осторожны:

процедуру нельзя проводить при острых заболеваниях органов пищеварительного тракта (и при обострениях хронических заболеваний), некоторых формах ишемической болезни, при нервном или физическом истощении, во время инфекционных заболеваний. И, разумеется, абсолютное противопоказание – желчнокаменная болезнь.

Дюбаж с магнием

Перед сном разведите столовую ложку магния в большом стакане (250 мл) воды. Утром, едва проснувшись, подогрейте этот состав до 40 градусов (между теплым и горячим) и выпейте. Затем налейте грелку или бутылку горячей воды, лягте на правый бок и приложите грелку к печени.

Лежать нужно примерно полтора часа. Затем вы почувствуете, что пора опорожнить кишечник. Если все сделано правильно, выделения будут иметь характерный зеленоватый цвет – это выходит желчь. Такая процедура проводится раз в неделю в течение трех месяцев.

Дюбаж с сорбитом

Нужно купить в аптеке какую-нибудь желчегонную минеральную воду («Эссенсуки», «Смирновская», «Арзни» и т. п.). На крайний случай можно использовать и любую столовую минеральную воду, только без газа (или оставить воду на ночь открытой, чтобы газ вышел).

С утра подогрейте стакан минеральной воды и добавьте столовую ложку сорбита. Когда выпьете, ложитесь на правый бок и прикладываете к печени и желчному пузырю грелку.

Лежать нужно, как и при предыдущем способе, часа полтора, пока начнется выход каловых масс, а вместе с ними и шлаков.

Дюбаж с минеральной водой

Это самый мягкий и щадящий способ, поэтому я обычно рекомендую именно его. Все делается так же, как в предыдущем случае, только без сорбита.

Дюбаж с оливковым (растительным) маслом и лимонным соком

Этот способ не рекомендуется применять людям с повышенной кислотностью желудочного сока.

В день процедуры пейте больше теплой, почти горячей жидкости, чтобы прогреть внутренние органы и расширить сосуды. Горячее питье улучшает циркуляцию крови и желчи по протокам.

За три-четыре часа до начала процедуры можно немного поесть (но только чего-нибудь овощного).

Сама процедура начинается с медленного питья оливкового (если вам очень не нравится его вкус, можно заменить подсолнечным) масла. Большинство людей при этом чувствует тошноту – это естественный рефлекс. Поэтому пить масло надо постепенно: каждые один-два глотка масла запивают лимонным (или любым другим очень кислым – клюквенным, рябиновым и т. п.) соком. Кислый сок не только сбивает тошноту, но и стимулирует выделение желчи, так что это необходимый компонент всей процедуры.

Масла и сока должно быть поровну, граммов по 150–200. Ну а после того, как они будут наконец выпиты (это действительно не очень приятный процесс) – все как в предыдущих случаях: ложитесь на правый бок с грелкой и ждите.

Сон

Многие люди недооценивают важность этой части своей жизни. Они соглашаются, что отдыхать необходимо, но им жаль времени, потраченного на сон, и они завидуют тем, кто спит мало. Да, потребность в сне индивидуальна и колеблется в достаточно широких пределах – от четырех до десяти часов в сутки. Но в действительности, за редкими исключениями, человеку требуется семь-девять часов сна ежедневно.

Не так страшно, если человек «не выполняет норму» по сну сутки-двое (классические примеры – ночь перед экзаменом, больной ребенок или подготовка годового отчета на работе). Но при систематическом недосыпании серьезные проблемы со здоровьем неизбежны.

Например, я давно замечаю, что мои коллеги, часто берущие ночные дежурства, быстрее

стареют и среди них больше людей с избыточным весом. Вообще сейчас появилось много исследований, связывающих сон и нормализацию веса. Нередко люди, аккуратно соблюдающие диету и поддерживающие необходимый уровень физических нагрузок, тем не менее никак не могут похудеть – только потому, что недосыпают. Неважно, выражается это в форме слишком короткого или слишком беспокойного, неустойчивого сна, но похудеть это мешает. Однако стоит наладить сон – и вес начинает послушно снижаться.

Ведь сон – не просто «время отдыха». Во сне, например, активизируются Т-лимфоциты, таким образом усиливается иммунный ответ на простудные и другие вирусные заболевания. Во сне иначе идут обменные процессы. Во сне мозг активно перерабатывает и «раскладывает на хранение» полученную за день информацию, улучшая ее запоминание и нередко преподнося долгожданное решение какой-то беспокоящей проблемы. Классические тому примеры: Периодическая система элементов Менделеева и бензольное кольцо Кекуле.

Здоровые молодые люди проблем со сном не испытывают, однако с возрастом расстройства появляются практически у каждого. Человек хватается за снотворные, но «искусственный» сон приносит зачастую больше вреда, чем пользы. К тому же «сонные пилюли» (при всем их разнообразии) вызывают привыкание и имеют немало побочных эффектов.

Циклы сна

Колебания суточной активности «сон – бодрствование» называются циркадными ритмами. Они зависят от уровня освещенности, поскольку регулируются специальными фотозависимыми белками. В некоторых южных культурах принят также обычай дневного сна – сиеста. Изначальная цель сиесты – уберечь организм от перегрузок, связанных с работой в самое жаркое время суток. Однако последние исследования показывают, что тяга к дневному сну обусловлена не только внешними, но и внутренними причинами, а циркадный ритм зависит не только от освещенности. Президент французской национальной ассоциации по изучению сна физиолог Жан-Луи Вала утверждает, что падение температуры, кровяного давления и других показателей наступает у человека не только ночью, но и примерно через восемь часов после утреннего пробуждения. Именно в этот период на человека накатывает сонливость. Это примерно послеобеденное время, но любопытно, что послеобеденный упадок практически не зависит от плотности обеда.

По поводу того, насколько продолжительным должен быть дневной сон, единого мнения пока нет. Психолог Дэвид Динджес из Национального института космической медицины (США), подбирая оптимальный режим сна для астронавтов, после многочисленных экспериментов остановился на двухчасовом дневном сне. А испанский исследователь доктор Эдуардо Эстивиль настаивает: не более получаса!

Тем не менее уже практически все исследователи сходятся в одном: дневной сон физиологически оправдан и потому полезен, поскольку оказывает укрепляющее и защитное действие. После сиесты человек легче переносит стрессы (меньше повышается давление), легче справляется с интеллектуальными заданиями и дольше сохраняет работоспособность. Кстати, горячими последователями сиесты были Альберт Эйнштейн и Уинстон Черчилль. Американские физиологи рекомендуют дневной сон для людей с повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний. А многие косметологи считают, что дневной сон предупреждает старение кожи, и даже ввели формулу «дневной сон красоты».

Структура сна (и дневного, и ночного) довольно сложна.

Во время предварительной фазы возникает спутанность мыслей, снижаются сенсорная чувствительность и активность слюнных и слезных желез, замедляются пульс и дыхание. Здоровые, много работающие люди нередко «проскакивают» фазу засыпания, для других (особенно пожилых) она становится мучительным испытанием. В норме этот этап не должен превышать десяти минут.

Собственно сон состоит из четырех медленных и одной быстрой стадии, повторяющихся в определенном порядке несколько раз за ночь. Считается, что во время медленных стадий организм восполняет энергетические ресурсы.

Первая медленная стадия – дремота – длится пять-десять минут. Еще присутствует некоторая осознанность, при этом уменьшается альфа-ритм (основная частота мозговой активности), замедляются пульс, дыхание и обмен веществ, понижается температура, возможны медленные движения глаз.

Вторая медленная стадия – легкий сон – физиологически продолжает первую, но на электроэнцефалограмме (ЭЭГ) появляются «сонные веретена» (сигма-ритм), знаменующие полное отключение сознания (однако в промежутках между ними человека очень легко разбудить).

Третью и четвертую стадии нередко объединяют в стадию дельта-сна (различаются они только структурой ЭЭГ). В это время (30–45 минут) возникает 80 % сновидений, возможны приступы лунатизма, ночные кошмары, разговоры во сне и детский энурез. Разбудить человека во время дельта-сна очень трудно.

Затем опять наступает вторая стадия и после нее – первый эпизод быстрого сна.

Быстрый сон – самая загадочная из всех фаз сна. У нее много названий: парадоксальный сон, БДГ-сон (от «быстрые движения глаз»), REM-сон (от Rapid eye movement). Парадоксальность этой стадии в том, что ЭЭГ в это время показывает практически бодрствующий мозг, однако прервать эту стадию труднее, чем медленные, а мышечный тонус резко снижен (за исключением частых и быстрых движений глазных яблок под веками, из-за которых стадия и получила свое название). В это время человек видит наиболее яркие и запоминающиеся сны. Первая быстрая фаза продолжается пять-десять минут.

Функции быстрого сна (он зафиксирован у большинства млекопитающих) еще практически не изучены, но уже ясно, что он абсолютно необходим для жизни. Мыши, лишенные этой фазы сна, погибают через 40 дней. Если же оставить мышам только фазу быстрого сна, лишив медленной, они чувствуют себя не лучшим образом, но выживают.

После быстрого сна цикл начинается сначала. Общая его продолжительность – около полутора часов, за ночь цикл повторяется четыре-пять раз, причем продолжительность «быстрой» фазы постепенно увеличивается и в целом составляет у взрослого человека 20–25 % от всей продолжительности ночного сна.

Нарушения сна бывают весьма разнообразны. У одних людей в нормальное время наступает вечерняя сонливость, но стоит лечь в постель, как «сна ни в одном глазу». Другие проводят долгие часы в мучительной полудреме, прерываемой малейшим шумом. Третьи нормально засыпают, но просыпаются через два-три часа, и только к утру им удается вновь заснуть. Четвертых мучают кошмары (кстати, самая распространенная причина этого – переполненный желудок). Пятые спят «вполглаза», у них отсутствуют фазы глубокого сна.

Любая из этих проблем может быть отражением какого-то заболевания – сердечного, дыхательного или иного. Поэтому, если нарушения сна продолжаются хотя бы месяц, нужно непременно посоветоваться с врачом.

Но общий фундамент всех перечисленных нарушений – сбой гормонального баланса. Давайте разберемся, какие же механизмы обеспечивают наш сон, какие гормоны его регулируют.

Серотонин

Это один из важнейших нейромедиаторов нашего организма. Функции серотонина разнообразны, но все их можно объединить одним словом: активность. Это и умственная активность (повышение уровня серотонина облегчает усвоение и запоминание учебного материала), и двигательная (когда человек готов «горы свернуть»).

Но главное – серотонин повышает настроение, его даже называют гормоном радости. Любопытно, что зависимость между уровнем серотонина и хорошим настроением двусторонняя. Подъем концентрации серотонина повышает настроение, но – и любая радость (будь то встреча с любимым человеком, профессиональный успех или просто удачная покупка) поднимает уровень серотонина, который становится «якорем» для хорошего настроения. На этом основан эффект известной методики: заставь себя улыбаться хотя бы десять минут – и настроение действительно улучшится. Это благодаря тому, что улыбка и смех стимулируют выработку серотонина. Так что даже искусственная улыбка лучше, чем никакой.

При недостатке серотонина повышается депрессивность восприятия, учащаются и усиливаются мигрени, снижается болевой порог (малейшее раздражение – будь то прикосновение, свет или звук – воспринимается болезненно).

Вырабатывается серотонин в эпифизе, ядрах шва и других отделах мозга, а также в кишечнике и некоторых других органах. «Сырьем» для синтеза служит аминокислота триптофан, которую мы получаем с пищей. Почему-то принято считать, что основные «поставщики» триптофана – это бананы и шоколад, и люди, стремясь поднять настроение, начинают поглощать сладости чуть не килограммами.

Но эта, хотя и общепринятая, точка зрения довольно далека от истинного положения дел. Во-первых, ощутимые количества триптофана содержатся только в горьком шоколаде (не ниже 70 %). Во-вторых, шоколад, да и финики тоже, – далеко не рекордсмены. Триптофана много в жирной рыбе, курице, помидорах, бобовых (особенно в сое), в грибах и орехах (арахис, скажем, признают одним из лучших источников триптофана). А настоящий рекордсмен – вовсе не шоколад, а твердый сыр. Даже плавленый сыр – как сырье для бодрости, – и то лучше шоколада.

Хорошее настроение – это, конечно, важное условие хорошего сна. Но главная причина, почему мы говорим о серотонине именно сейчас: из него шишковидная железа (эпифиз, pineальная железа) вырабатывает гормон мелатонин.

Мелатонин

Это главный регулятор наших суточных ритмов. Его открыл Аарон Бунзен Лернер в 1958 году. Мелатонин синтезируется в нашем организме из серотонина (материалом для

которого, в свою очередь, служит аминокислота триптофан). Суточные колебания мелатонина весьма велики: ночью его концентрация в крови в 30 раз больше, чем днем, а больше всего его поступает в кровь между полуночью и четырьмя часами утра.

Между уровнем освещенности и выработкой мелатонина существует ярко выраженная обратная зависимость: чем больше света, тем меньше вырабатывается мелатонина, и наоборот. Поэтому и возникают зимние депрессии: из-за недостатка освещенности снижается количество серотонина и повышается уровень мелатонина. Почему даже зимой в солнечный день поднимается настроение? Потому что эпифиз, реагируя на дополнительный свет, сокращает количество мелатонина, соответственно, повышается серотонин.

Почему это важно? Потому что плохое настроение (или хотя бы отсутствие бодрости) очень часто становится причиной лишнего веса (подсознательно человек стремится «защититься» от депрессивных мыслей, создавая жировой «кокон»). Одна моя пациентка за зиму набирала десять-двенадцать килограммов, весной же легко их сбрасывала, возвращаясь к нормальному весу. Мы с ней предположили, что это связано с зимней депрессией. Чтобы справиться с проблемой, моя пациентка поставила во все домашние осветительные приборы лампочки помощнее и перестала их выключать. Все: люстры, торшеры, бра! Что бы вы думали? Три-четыре килограмма, которые она успела набрать с начала осени, «растаяли» так быстро, словно наступила весна. И больше уже не вернулись. Без всяких дополнительных диет!

Эффект, схожий с зимними депрессиями, можно наблюдать у людей, которые «любят ночные смены» и набирают себе столько ночных дежурств, сколько вообще возможно. Такие люди более раздражительны и тревожны, нежели те, кто работает днем. Они больше подвержены депрессиям, неврозам и фобиям, у женщин ярче проявляются предменструальный и климактерический синдромы, чаще бывают мигрени. У мужчин повышается агрессивность, чаще случаются вспышки беспричинного гнева. Нельзя, нельзя работать только в ночную смену – даже если это приносит какие-то преимущества (больше платят, можно присматривать за домом и детьми). Если не привести рабочий график в равновесие, избыток мелатонина (точнее, последствия этого) может изрядно подорвать здоровье.

И зачем же нам такой «печальный» гормон? Затем, что на самом-то деле мелатонин вовсе не печальный. Он скорее «сонный». Именно он отвечает за надежность, покой и глубину нашего сна. Недостаток света дает мозгу сигнал – пора спать, эпифиз начинает вырабатывать дополнительные количества «гормона сна».

Впрочем, как показывают последние исследования, мелатонин синтезируется не только в шишковидном теле: его продуцируют эндокринные клетки желудочно-кишечного тракта, воздухоносных путей, коркового слоя почек, параганглиев, яичников, эндометрия, предстательной железы, желчного пузыря и внутреннего уха. Обнаружен синтез гормона и в неэндокринных клетках: в лимфоцитах, мозжечке, сетчатке глаза, поджелудочной железе. Видимо, слишком важен этот гормон, чтобы можно было сосредоточить его «производство» в одном-единственном месте.

Основные функции мелатонина:

- регулирование деятельности эндокринной системы;
- регулирование кровяного давления;
- регулирование функций пищеварительного тракта;
- адаптация при смене часовых поясов;
- защита от стрессов.

Кроме того, мелатонин:

- антиоксидант (самый сильный из эндогенных поглотителей свободных радикалов);
- ингибитор процессов старения (геропротектор);
- иммунопротектор и иммуностимулятор.

По результатам недавних исследований мелатонин также проявляет противоопухолевую активность.

Но главная работа мелатонина – обеспечивать нормальную периодичность циркадных ритмов. Не зря его называют «гормоном сна». С возрастом продуктивная активность шишковидного тела снижается, мелатонина вырабатывается меньше. Именно поэтому у пожилых людей сон становится беспокойным, неровным, поверхностным, их часто мучают бессонницы. Выработке мелатонина способствует магний, которого в нашей пище, к сожалению, совершенно недостаточно. Нужно его довольно много – 400 мг в сутки, – а в большинстве продуктов его содержание крайне невелико. Рекордсмены по магнию – орехи (особенно миндаль), но они чересчур калорийны. «Богаты» магнием также семечки, бобовые (особенно стручковая фасоль), коричневый рис, зелень, некоторые овощи. Но это «богатство» относительное: например, 100 г сельдерея – это одна восьмая суточной нормы магния. Если вы способны съесть 800 г сельдерея в день, очень хорошо. Если нет – магний нужно принимать в виде БАДов.

Сегодня многие страны уже начали производить мелатонин в виде лекарства. Разумеется, это лучше, чем традиционные барбитураты и тому подобные снотворные средства. Но все же лекарство – это лекарство (тем более гормональное). Полезнее постараться наладить сон естественным путем. Для этого нужно соблюдать несколько правил. Некоторые из них выполнять легко, другие (вроде прогулки перед сном) могут доставить затруднения. Но здоровый сон, право, стоит того, чтобы немного потрудиться.

Во второй половине дня не следует употреблять продукты, содержащие кофеин и другие стимуляторы: кофе, чай, тонизирующие напитки (например, колу), шоколад, какао.

Нельзя наедаться на ночь! Ужин должен быть легким (овощи, кисломолочные продукты). Острые приправы исключаются. Время ужина – за два-три часа до сна.

Непосредственно перед сном нельзя принимать никакие лекарства, кроме успокоительных.

Перед сном нужно хотя бы полчаса погулять.

Запомните: постель – только для сна и секса! В постели нельзя есть, читать, работать или играть на компьютере, смотреть кино и телевизор. Человеческие рефлексы ненамного сложнее, чем у собачек Павлова, поэтому постель не должна ассоциироваться ни с чем, кроме сна (и секса, разумеется).

Кровать должна быть удобной, большой, ровной, в меру мягкой. Лучше всего поставить ортопедический матрас.

Темнота – естественное снотворное. Можно оставить крошечный источник света (ночник), но лучше без него. Всевозможные зарядные устройства из спальни нужно

удалить: их светодиоды, как показывает опыт, серьезно мешают и засыпанию, и глубине сна. Шторы и жалюзи нужно закрыть.

Некоторым для засыпания нужна полная тишина, но многим очень хорошо помогают так называемые «звуки природы»: шум дождя, шелест листвы, плеск волн. Сейчас совсем нетрудно обеспечить для спальни подобное звуковое сопровождение. Кстати, шум морского прибоя (негромко!) хорош еще и своей ритмичностью.

Режим. Да, да, да. И ложиться спать, и подниматься утром нужно в одно и то же время – это сформирует нужные рефлексы.

При нарушениях сна следует увеличить потребление витамина Е, он поможет справиться с разрушительными окислительными процессами, которые усиливаются бессонницей.

Народные средства от бессонницы, беспокойного сна и лишних пробуждений

Отвар Melissa

Две столовые ложки на два стакана кипятка. Остывший отвар процедить и выпить за день (небольшими порциями).

Пустырник

Две чайные ложки пустырника залить стаканом холодной воды, вскипятить и настаивать восемь часов (ночь). Выпить или порциями за день или за час-два до сна.

Если человек всю жизнь «жаворонок» – просыпается на заре и после этого весь день бодр и весел, – это нормально. Если же после раннего подъема (не по будильнику, а «проснулся, и все») человек весь день чувствует себя вялым, разбитым и сонным, – это уже бессонница.

В таких случаях рекомендуется:

Настой боярышника

100 граммов измельченных плодов кипятят на медленном огне (а еще лучше – на водяной бане) в пол-литре воды полчаса. Процедив, принимают по полстакана три раза в день после еды. Кстати, боярышник еще и давление снижает.

Отвар валерианы

Столовую ложку измельченного корня заливают стаканом кипятка и кипятят на медленном огне (и тоже лучше – на водяной бане) пятнадцать минут. Потом 45 минут настаивают и принимают по столовой ложке три раза в день (перед сном дозу можно увеличить).

Тыква

Сделать кашу из мякоти тыквы, смешать с медом. Принимать по полстакана на ночь.

Также можно приготовить целебный отвар из миндальных орехов и семян тыквы. Взять 20 миндальных орехов, 1 ч. ложку очищенных семян тыквы, измельчить все и залить кипяченой водой. Дать настояться 8 часов и пить вечером.

Кроме традиционного и всем известного теплого молока с медом (это действительно естественное снотворное), есть эффективная смесь из чайного уксуса с медом. Чайный уксус готовится из настоя чайного гриба, для приготовления смеси на стакан теплой воды добавляют одну-две чайные ложки чайного уксуса и чайную ложку меда.

Хорошо зарекомендовали себя «сонные подушки». Это, конечно, не означает, что нужно спать на мешке с сеном, да и форму такой мешок потеряет очень быстро. Но маленькая (в две-три ладони) думочка с хмелем рядом с основной подушкой – отличное «снотворное». К хмелевой основе можно добавлять и другие успокаивающие травы: мелиссу, валериану, пустырник, лаванду и т. п.

Помогают расслабиться теплые (не горячие! они стимулируют) ванны с эфирными маслами. Один из составов:

- пять капель мятного масла;
- две капли ромашкового;
- две капли апельсинового.

Можно попробовать травяную ванну. Травы, конечно, не насыпают прямо в ванну, а готовят обычный отвар, его и добавляют в воду (по отдельности или в подобранной индивидуально смеси):

- череда;
- цветки календулы;
- мята;
- душица;
- лаванда;
- валериана.

Хороши в качестве расслабляющих и хвойные ванны (к ним можно добавлять и травяные сборы, и эфирные масла).

Специалисты по ароматерапии рекомендуют для лучшего засыпания смазывать виски лавандовым, сандаловым, розмариновым или розовым маслом. Подходят также масла иланг-иланга, лимонной полыни и нероли. Все эти масла можно использовать и для расслабляющих ванн.

Но лучшее снотворное – это, безусловно, хороший секс!

Основной инстинкт

Следующая наша встреча с Леной произошла на Лазурном Берегу. За полгода она похудела, похорошела и очень помолодела. Я смотрела на подругу с удовольствием и гордостью, чувствуя, что в ее переменах есть и моя заслуга. Но мне показалось, что в глазах Лены таится какое-то сомнение.

Мы устроились на открытой террасе небольшого кафе и заказали зеленый чай со льдом и лимоном. Молоденький стремительный официант поставил на стол два высоких бокала, прозрачное стекло которых мгновенно покрылось сверкающими капельками. С моря долетал нежный бриз, в ажурной зелени пестрели яркие цветы.

– Нончик, я не знаю, что делать, – зашептала Лена, опустив глаза.

– Что-то случилось?

– Нет, но... понимаешь... – Она явно смутилась. – С диетой твоей я совсем освоилась, никакого сладкого давно уже не хочется, и добавки тоже принимаю, и бодрость такая...

– Только в голосе что-то бодрости не слышу. Все, значит, хорошо, но что-то не так. Но что? Ты меня прямо заинтриговала. Выглядишь замечательно, по-моему, у тебя все отлично получается, помолодела лет на пятнадцать, посмотри в любое зеркало.

– Да если бы только в зеркале! – она всплеснула руками. – Понимаешь, я ведь не только на вид помолодела, я и чувствую себя, как будто молодость вернулась.

– Но это же здорово!

– Ну... да. Только... Ты помнишь, какой у нас с Илюшей роман был?

– Такое забудешь! Только вечеринка какая начнется, а вас глядь – уже нет, уже уединились. Вулкан страсти, недаром у вас дочери такие красивые получились.

– Нон, дочери-то уже взрослые совсем, внуков двое, а я...

– Постой-постой. Ты наконец-то опять вспомнила, что ты женщина?

– Ну да. – Лена густо покраснела.

Я удивилась:

– Так и должно быть – позитивные мысли, здоровое питание, движение. Молодость – она везде, не только в зеркале. А тебя как будто что-то огорчает.

– Но как-то в моем возрасте такие желания...

– Лен, при чем тут возраст? Вспомни, мы ведь с этого начинали: возраст – это только цифры в паспорте, настоящий возраст – это на сколько ты выглядишь, а главное – на сколько себя чувствуешь.

– Значит, ты думаешь, что это нормально?

– Это не просто нормально – это здорово. Тысячи женщин тебе бы сейчас позавидовали, честное слово. А ты смущаешься. У тебя на лбу не написано, что тебе шестьдесят. Вот смотри: сидим мы, две бабушки, да? Но это мы с тобой знаем, что мы бабушки. А на вид – очень интересные молодые дамы. Обрати внимание, как на тебя проходящие мужчины поглядывают.

– Да зачем они мне? Мне только Илюша всю жизнь нужен был!

– А что, Илюшу твои проснувшиеся желания расстраивают? Не похоже на него.

– Да нет, – Лена хихикнула. – Представляешь, он сперва даже ревновать меня вздумал. Ну когда я, как ты научила, стала аффирмации делать, питаться правильно, на танцы записалась. Илюша поглядел, как я расцветаю, и решил, что у меня кто-то появился.

– Ох, вот этого я не предусмотрела.

– Да ладно, я ему сама все объяснила и записи свои показала. Я же все твои рассказы на диктофон записывала, потом расшифровала, чтобы, если что-то забуду, можно было сразу посмотреть. Вот я ему все лекции и показала. Знаешь, как он за них ухватился! Что ж ты, говорит, раньше молчала? Даже подушкой меня побил! – Лена рассмеялась. – Тоже заниматься начал, сказал, что ты – великая женщина, и обещал тебе подарить самый большой букет, какой только найдет. Только вы с Мишей все время ездите куда-то, то в одной стране, то в другой, вот никак случай и не представится.

Кстати, забегая вперед, сразу скажу, что обещанный букет я получила и, судя по его размеру (у меня даже не нашлось ни одной подходящей вазы), Илья действительно оценил действие моей системы.

Но вернемся к нашему разговору.

– Значит, мужу твоему возраст не мешает сексом заниматься, а тебе почему-то мешает? – спросила я, с наслаждением потягивая зеленый чай.

– Да нет, наверное. – Лена улыбнулась. – Только он ведь уже привык, что, ну, что мне не часто хочется, а самой мне как-то неловко его... соблазнять. Но если ты говоришь, что это нормально в любом возрасте...

– Чем дальше – тем лучше. Помнишь, я говорила о четырех столпах здоровья? Про которые мне профессор Лясс рассказывал?

– Помню, конечно. Про питание, очищение и сон ты мне все рассказывала, а про секс – нет. Вот я и думала, что, наверное, это уже не нужно.

– А я думала, что про это можно и не рассказывать, и так ясно, что нужно, и нужно всегда.

– Расскажешь так же подробно, как и про остальное?

Вот так и получилось, что последнюю часть моей лекции мне пришлось читать спустя полгода после ее начала.

Мы появляемся на свет благодаря любви. Благодаря любви мы продолжаем жить. Жить даже после смерти – в детях и внуках. Да и вообще, все, что мы делаем, связано с любовью: с любовью к познанию, с любовью к работе, с любовью к природе, музыке, искусству. И все это так или иначе вырастает из сексуальной сублимации. Как говорил Хемингуэй, «дети и книги делаются из одного материала».

Любопытно, что, по данным многочисленных исследований (особенно японских), ясность ума и бодрость тела (и стройность, кстати!) дольше сохраняют те люди, которые не считают, что возраст – помеха сексу, и с годами отнюдь не снижают своей активности. У таких людей статистически реже возникают сердечно-сосудистые проблемы, они гораздо менее подвержены остеохондрозу и артриту, они быстрее выздоравливают при инфекционных заболеваниях, у них лучше биохимические показатели крови. Да, в конце концов, такие люди даже выглядят моложе! И, кстати, продолжительность жизни у них тоже статистически выше, чем у тех, кто считает, что постель – забава для молодых.

Разумеется, любовь, даже если мы говорим только о любви между мужчиной и женщиной, не исчерпывается сексуальным влечением. Но, как сформулировала одна литературная героиня, «любовь стоит на сексе, как дом на земле». Да, мы живем в доме, а не в земле. Но без «земли» – сексуальной основы – «дом» любви превратится в воздушный замок, распадающийся от малейшего дуновения.

Ясно, что сексуальное влечение – как инструмент продолжения рода – управляется гормональными процессами. Но кроме собственно половых гормонов, вырабатываемых семенниками (у мужчин) и яичниками (у женщин), даже в чисто сексуальных бурях, не говоря уж о более сложных аспектах любви, участвуют и другие гормоны и нейромедиаторы, вырабатываемые в основном мозгом (и отчасти корой надпочечников). Не зря существует поговорка: главная эрогенная зона – это мозг.

Химия любви

Именно так называлась нашумевшая книга американского психиатра Майкла Лейбовица (Нью-Йоркский государственный психиатрический институт). Следует, впрочем, подчеркнуть, что в США психиатры занимаются не только психически больными людьми, но и здоровыми, испытывающими какие-либо проблемы в личной и/или социальной сфере.

Майкл Лейбовиц обратил внимание, что многие его пациентки с проблемами любовного толка (несчастливая или неразделенная любовь, смерть партнера или разрыв отношений) в невероятных количествах поглощали горький шоколад. На первый взгляд все очевидно: шоколад – источник триптофана, из которого наш организм синтезирует серотонин, – то есть дамы таким образом поднимали себе настроение.

Однако не все так элементарно. И шоколад не единственный источник триптофана, и «шоколадная мания» выражалась слишком уж сильно, да и серотонин – это «всего лишь» хорошее настроение. А по наблюдениям Лейбовица, для его пациенток шоколад был именно заменой утраченного или недостижимого любовного счастья.

Строго говоря, секс – одна из базовых потребностей, такая же, как дыхание, утоление жажды, еда и сон. Только жажда и голод – потребности индивидуальные, а секс – потребность, вырастающая из требований выживания вида, из необходимости продолжения рода. Казалось бы, потребность и потребность: утолил, и живи дальше. У большинства «братьев наших меньших» так и происходит. Но у человека и вообще высших животных в

мозгу вырабатывается удивительный гормон – так называемый «гормон наслаждения».

Дофамин

Когда человек получает некий позитивный опыт (а удовлетворение потребностей – опыт, безусловно, позитивный) – ест или продолжает род (занимается сексом), успешно учится или работает, плавает в море или танцует, – в его мозгу в больших количествах вырабатывается дофамин. Этот гормон вызывает чувство удовольствия, наслаждения, кайфа. Природа как будто поощряет нас: это хорошо, это правильно, молодец, так и делай, и будет тебе приятно (и чем больше дофамина, тем приятнее). Возникает так называемое положительное подкрепление. Таким образом, действия, связанные с выбросом дофамина, из простого удовлетворения потребностей становятся притягательны сами по себе. Более того. Воспоминания об этих действиях или ассоциированные с ними стимуляторы (запах вкусной еды, шум моря или голос любимого человека) также вызывают выброс дофамина и ощущение удовольствия.

Большинство наркотиков многократно увеличивает выработку дофамина (амфетамины), имитирует его действие (кокаин и психостимуляторы) или блокируют действие его антагонистов (алкоголь). В этом кроется печальный секрет их притягательности: раз испытав невероятное блаженство (усиленный в несколько раз эффект действия дофамина), человек стремится к нему снова и снова. Впрочем, у нашего организма есть и внутренние возможности для достижения «невероятного блаженства». Но об этом чуть позже.

Дофамин, кроме основного рычага в нашем «механизме поощрения», еще и прекурсор норадреналина и, соответственно, адреналина – гормонов, отвечающих за то, насколько успешно мы реагируем на стрессовые ситуации. То есть чем больше мы испытываем наслаждений, тем больше вырабатываем дофамина – и тем лучше справляемся с трудностями. Сам же дофамин обостряет умственные способности, что также помогает в борьбе с проблемами.

Любопытно, что стимуляторы выброса дофамина у мужчин и женщин несколько различаются. Сами стимуляторы (любимый человек, успех в работе, еда и т. п.) одни и те же, но количества «гормона наслаждения» разные. У мужчин больший выброс дофамина вызывается каким-либо успехом: в работе, учебе, спорте – именно поэтому мужчины более страстные болельщики. Для женщин более сильными стимуляторами оказываются личные отношения, еда и «собираительство» (стремление делать покупки для себя или своего «гнезда»). Именно поэтому женщины чаще страдают от избыточного веса (еда в первой тройке удовольствий!), и именно поэтому женщинам поднимает настроение шопинг, бесполезный для большинства мужчин.

Это лишь статистическая закономерность, но легко понять, что корни этих различий чисто биологические. Самец любого социального животного – добытчик, защитник и вожак, самка – продолжательница рода и «хранительница очага».

Для синтеза дофамина нам нужна аминокислота тирозин. Ею богаты творог, курица, яйца, говядина (особенно печень), бобовые (особенно соя), орехи, кунжут, тыквенные семечки.

Гормоны счастья

Кроме дофамина, вызывающего чувство удовольствия, наш мозг вырабатывает еще и так называемые «гормоны счастья» – эндорфины. По строению они сходны с опиатами (потому и называются эндорфинами – внутренними морфинами) и действуют так же: проявляют сильнейшее обезболивающее, противовоспалительное и антистрессовое действие. Эйфория (подъем настроения) – лишь дополнительный эффект, своего рода средство закрепления: успешно справиться со стрессом – приятно. Как и внешние наркотики, эндорфины усиливают действие дофамина, превращая удовольствие в небесное блаженство. Хотя точнее было бы сказать, что это внешние стимуляторы имитируют действие эндорфинов.

Наши внутренние опиаты, в отличие от внешних, нам полезны. Воздействуя на всю эндокринную систему, они регулируют и улучшают общее состояние организма: нормализуют давление и пульс, ускоряют заживление ран, усиливают иммунный ответ на инфекции. Народная мудрость: счастливые люди быстрее выздоравливают – стоит на мощном биохимическом основании.

Сегодня уже ясно, что на искусственные стимуляторы (от никотина до тяжелых наркотиков) «подсаживаются» люди, у которых выработка собственных эндорфинов заторможена. То есть вырабатываться-то они вырабатываются, но медленно и понемногу.

Для людей разумных и здравомыслящих большой беды в том нет: мы вполне можем заставить свой мозг вырабатывать столько эндорфинов, сколько нужно для полного счастья. Синтез эндорфинов стимулируют занятия спортом, секс и даже приятные мысли. Одним из ключевых направлений в обучении японских гейш было умение видеть приятное в каждом обыденном пустяке: каплях дождя на листве, прикосновении шелка, вкусе чая. Если такие упражнения (будь то спорт, секс или мысли о приятном) повторять с должной регулярностью и длительностью (вспомните, что мы говорили в главе об аффирмациях), выработка эндорфинов нормализуется. То есть человек в буквальном смысле «сам кузнец своего счастья».

Но большинство людей вовсе не желают быть такими «кузнецами». Ведь регулярные упражнения требуют усилий, а люди, как правило, ленивы: зачем напрягаться, когда можно просто выпить рюмку или съесть «радостную» таблетку?

Колоссальное количество эндорфинов выбрасывается в кровь во время оргазма, обеспечивая, вкупе с дофамином, неземное блаженство. И вот тут включается дофаминовый «механизм подкрепления»: даже воспоминание о любимом человеке вызывает теперь выброс эндорфинов и знаменитую любовную эйфорию, когда все вокруг кажется прекрасным просто потому, что озарено любовью. А если вспомнить, что дофамин – предкурсор норадреналина и адреналина, станет ясно, откуда берется «любовная горячка», почему от вида и голоса любимого прерывается дыхание, холодеет позвоночник, дрожат колени, а сердце «готово выскочить из груди». Типичный выброс адреналина. В механизме любовной эйфории немалую роль играет еще одно вещество – фенилэтиламин, но о нем чуть позже.

Если же объект любви оказывается потерян, человек, склонный к заикливанию (выработка эндорфинов затруднена), испытывает ломку, подобную наркотической. Вплоть до серьезных проблем со здоровьем. Ведь главный-то эффект эндорфинов – обезболивающий и противовоспалительный, поэтому их нехватка воспринимается как «я плохо себя чувствую». Несчастному влюбленному говорят: займись спортом (стимуляция выработки эндорфинов), найди себе другого (хороший секс даже без большой любви добавляет «гормонов счастья»), собирай марки или вышивай крестиком, в конце-то концов! Но нет! Упрямец не хочет (и ему кажется, что не может) ничего менять, смотрит унылым взглядом, как бы говоря: никто и ничто не сможет меня больше обрадовать. Кстати, именно с описания подобного состояния начинается шекспировская трагедия «Ромео и Джульетта»: мы видим Ромео, впавшего в абсолютную прострацию от несчастной любви к некоей Розалинде. Но тут друзья увлекают его на вечеринку в дом Капулетти, он много пляшет (танцы стимулируют выработку эндорфинов ничуть не хуже занятий спортом), слышит хорошую музыку, чувствует вкусные запахи, видит веселые лица, отвечает на шутки. Естественно, его депрессия сильно слабеет (довольно трудно

одновременно плясать и продолжать грустить), Розалинда почти забыта, и вот – является прекрасная Джульетта (человек, в отличие от животных, на зрительные образы реагирует не слабее, чем на запахи и прикосновения). И начинается известная на весь мир Великая Любовь.

Синдром Дон Жуана

Пока все просто. Но по-прежнему непонятно – при чем тут шоколад? Эндорфинов от него не прибавляется, тирозина, чтобы синтезировать дофамин, тоже нет. Зато в шоколаде много другого вещества – фенилэтиламина (английская аббревиатура PEA, русская ФЭА). Это простенькое, в сущности, вещество (бензольное кольцо с углеродно-аминовым «хвостиком») играет колоссальную роль в механизме любовной эйфории. ФЭА как бы прорывает дофаминовый порог, резко повышая чувствительность. Как запал в бомбе. И дофамино-эндорфинный «коктейль» взрывается сильнейшей романтической страстью.

Спусковым крючком к выработке ФЭА может стать как запах (знаменитые феромоны), так и внешний вид объекта, удовлетворяющий каким-то подсознательным критериям идеальности. Лейбовиц вообще зрительное воздействие ставил на первое место. Но эффект запахов-феромонов давно доказан экспериментально, поэтому, скорее всего, работает целый комплекс раздражителей (можно еще вспомнить выражение «сексуальный голос», которое тоже возникло не на пустом месте). По поводу шоколада же Лейбовиц был, видимо, прав: внешний источник ФЭА действительно притупляет боль от утраты возлюбленного.

Но даже без всяких трагических расставаний примерно через три года мозговые рецепторы «привыкают» к действию ФЭА, и буря чувств утихает. У взрослых гармоничных людей фенилэтиламиновое «половодье чувств» сменяется широким и сильным серотониновым «потокком», который уверенно несет любовную лодку по реке жизни. Кстати, если пара много и вкусно занимается сексом, дофамин и эндорфины никуда не деваются, просто обжигающая страсть постепенно замещается не менее согревающей нежностью. Так у растений взрывное, страстно-оргазмическое превращение зерна в стебель, пробивающее асфальт, бетон или камень, сменяется спокойным ростом, цветением и плодоношением.

Альтернатива гармоничному развитию любовных отношений – синдром Дон Жуана. Человек, зациклившись на «блаженстве любовной бури», при каждом естественном спаде бросается искать новый объект, новый стимулятор любовной горячки – и так до самой смерти. Даже представить страшно такое будущее. Что может быть более безнадежным, чем одинокая старость забытого всеми Дон Жуана?

Лебединая верность

Вазопрессин, строго говоря, к сфере эмоций не относится. Его основная функция – регулировать выведение почками жидкости. Это единственный известный на сегодня естественный антидиуретик. При отсутствии этого гормона суточный диурез может достигать двадцати литров. Кроме того, этот гормон гипоталамуса обладает слабым сосудосуживающим действием, за счет чего может слегка повышать давление. Предполагается также его участие в механизмах запоминания.

Видимо, именно с этим связана самая интересная, с нашей точки зрения, функция

вазопрессина – это его воздействие на социальное поведение человека и животных. Сравнивая те виды, у которых о потомстве заботятся оба родителя, с теми, где детьми занимаются только самки, ученые обнаружили прямую зависимость: отцовский инстинкт и отцовская любовь проявлены у тех животных, у которых достаточно высок уровень вазопрессина. Более того. Эксперименты на мышах продемонстрировали, что, повысив уровень вазопрессина, можно превратить донжуанов в верных мужей и отцов.

Что же касается людей, то уже выявлена зависимость между оборотом вазопрессина и крепостью семейных отношений.

Вот только не стоит мужчинам (да и женщинам тоже, что греха таить) оправдывать свое легкомыслие тем, что «нужного гормона не хватает». Все, о чем мы говорили раньше, должно уже подвести к очевидному выводу: каждый человек способен управлять собственными гормональными бурями. Так же, как способен управлять своим весом и состоянием здоровья. Вспомните о главном принципе Луизы Хэй: только я отвечаю за то, что со мной происходит.

Окситоцин принято относить к женским гормонам: он вызывает сокращение матки (в медицине его применяют для стимуляции вялых родов) и участвует в механизме лактации. Но вырабатывается он и в женском гипоталамусе (депонируется в гипофизе), и в мужском. При сексуальном возбуждении уровень окситоцина в крови (как у женщин, так и у мужчин) повышается. И наоборот, введение этого гормона провоцирует желание. Не сильно, но все-таки. Но, похоже, главная психосоциальная роль окситоцина не в пробуждении страсти. Главное, он отвечает за то, насколько надежным нам кажется человек. Причем не только в любви, в любых партнерских отношениях. Эксперименты проводились по бизнес-моделям и показали: введение окситоцина явно повышает степень доверия к партнеру. В общем, благодаря окситоцину мы чувствуем: рядом вот с этим человеком (будь то друг, возлюбленный или коллега) спокойно, надежно и не страшно.

Похоже, именно это свойство окситоцина определяет его давно известную роль в послеродовом формировании психозмоциональной связи мать – дитя. И, разумеется, снижение тревожности, поддержание чувства надежности и доверия делают окситоцин одним из важных элементов семейного благополучия.

Все эти биохимические механизмы формируют именно то чувство, которое именуют Любовью и воспевают поэты: романтическую страсть, страсть, направленную на единственный объект.

Собственно, половые гормоны пробуждают чисто сексуальное влечение, которое значительно менее адресно: по ночам все кошки серы. Впрочем, фундамент любого влечения – чисто сексуального (практически животного) или возвышенно-романтического – выстраивают именно они.

Вечно женственные

Эстрогены (эстрадиол, эстрон и эстриол) – собирательное название гормонов, которые производятся в женских яичниках, в мужских яичках и коре надпочечников у женщин и мужчин. Они традиционно считаются гормонами женскими, поскольку мужской организм производит их весьма немного. Именно они отвечают за формирование первичных (репродуктивная система) и вторичных половых признаков по женскому типу. Это и форма тела (широкий таз, узкие плечи), и форма груди, и небольшое (по сравнению с мужчинами) количество волос на теле, и структура жировых отложений. У мужчин мышцы и жир формируются примерно в отношении 1:3, у женщин это соотношение близко к 1:1.

Это связано с биологической ролью женщины как матери. Жировые отложения биологически представляют собой внутренний запас пищи для матери и ребенка на случай внезапного голода. Сам же по себе женский тип отложений – на ягодицах, нижней части живота, бедрах и груди – обеспечивает дополнительно механическую защиту репродуктивной системы. Эстрогены также уменьшают количество липопротеинов низкой плотности (а уровень липопротеинов высокой плотности, наоборот, повышают), оказывая таким образом антиатеросклеротическое действие. Поэтому женщины устойчивее к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Эстрогены (особенно эстрадиол), кроме того, снижают агрессивность (есть данные о том, что в некоторых американских тюрьмах эстрадиол прописывают особо опасным заключенным) и способствуют поддержанию разумно высокого уровня серотонина. Благодаря этому женщины легче переносят стрессовые ситуации, даже длительные.

Наступление менопаузы характеризуется резким снижением выработки женским организмом эстрогенов, что приводит к так называемому климактерическому синдрому: «приливам» (сосудодвигательная и терморегулирующая нестабильность), раздражительности и тому подобным нарушениям. Разумеется, нет никакой необходимости терпеть все эти проблемы. В сегодняшней медицине существует хорошая гормонозамещающая терапия. Если же само сочетание «гормональные препараты» пугает (и это, вообще говоря, правильно), для улучшения самочувствия и нормализации состояния организма можно (и нужно) подобрать комплекс соответствующих БАДов. Гормональный дефицит – это первопричина, причем совершенно естественная (климакс – это не болезнь!), а собственно климактерический синдром вызывается витаминным и микроэлементным дисбалансом. Но поддерживать организм в это время, безусловно, необходимо: основная климактерическая проблема – отнюдь не плохое самочувствие, а частый в этом периоде остеопороз.

Прогестерон – чисто женский гормон, производится яичниками и отвечает за подготовку женского организма к беременности и нормальное ее протекание. В некоторой степени прогестерон отвечает за возникновение предменструального синдрома, поскольку считается, что именно он вызывает предменструальную задержку жидкости (отеки, снижение диуреза) в женском организме, а «водно-солевая интоксикация» уже приводит к наблюдаемым в это время нарушениям. Впрочем, если вспомнить то, что мы говорили о работе наших почек и кожи, станет ясно, что нормализовать самочувствие и избежать ПМС можно, подобрав соответствующий комплекс витаминов, микроэлементов и других биологически активных веществ.

Прогестерон, по некоторым данным, совместно с окситоцином участвует в послеродовом формировании психоземotionalной связи мать – дитя.

Пролактин называют еще лактогенным гормоном или маммотропином, ведь все его функции так или иначе связаны с репродуктивной системой и особенно – с периодом грудного вскармливания. Этот гормон, вырабатываемый гипофизом, стимулирует рост и развитие молочных желез и увеличение числа долек и протоков в них. Выработка пролактина постепенно увеличивается во время беременности и достигает самого высокого уровня во время лактации, поскольку именно он стимулирует выработку грудного молока. Правда, только выработку, а не его выделение (за это отвечает окситоцин).

Пролактин снижает половое влечение как у женщин, так и у мужчин. После оргазма его уровень обычно повышается, поэтому возникает своего рода «период невозбудимости» (статистически примерно двадцать минут). Биологически этот механизм, вероятно, должен обеспечивать лучшие (более спокойные) условия для зачатия.

Пролактин, так же, как прогестерон и окситоцин, участвует в формировании связи мать – дитя. Но не психоземotionalной, а физической, – пролактин обеспечивает положительную чувствительность к тактильным контактам. Люди, которым безразличны или даже неприятны чужие прикосновения, – это люди с низким уровнем пролактина.

Пролактин проявляет также обезболивающее (но не такое мощное, как эндорфины) и иммуностимулирующее действие.

Мужская сила

Общее название мужских гормонов – андрогены, и самый важный среди них – тестостерон. Этот гормон, выделяемый мужскими семенниками и – в небольших количествах – женскими яичниками, отвечает за развитие первичных и вторичных половых признаков, регулирует сперматогенез и сексуальную активность. Но фактически можно назвать его «гормоном лидерства». Именно тестостерон делает мужчину воином, добытчиком, победителем, спортсменом и так далее, и тому подобное. Обратная сторона медали – усиление агрессивности. Именно с резким повышением уровня тестостерона в период полового созревания мальчиков связан «подростковый» пик преступности. Причем подростковые преступления значительно чаще, чем прочие, бывают бессмысленными, даже бесцельными: тестостерон «бурлит» в юной крови и «требует выхода». Поэтому так важно приучать юношей к спорту, это снижает тестостероновую агрессивность.

Тестостерон отвечает за вторичные половые признаки, в том числе за низкий голос и мужской тип оволосения. Так, по статистике, басы и баритоны сексуально активнее теноров почти вдвое. Народная же «примета» – волосатые мужчины более страстны – тоже отражение свойств тестостерона (и обеспечивать сексуальную активность, и стимулировать рост волос на теле). Права и другая «примета»: рано лысеющие мужчины «оставляют волосы на чужих подушках». Собственно, мужчина с высоким уровнем тестостерона может быть самым верным из мужей (вся его сексуальная активность достанется счастливой жене), но полысеет все же раньше сверстников.

Однако неверно было бы считать «гормон лидерства» чисто мужским. Его влияние на оба пола хорошо заметно при наблюдениях за возрастными изменениями. После пятидесяти уровень тестостерона у мужчин снижается, у женщин же, напротив, увеличивается (на фоне снижения уровня эстрогенов), поэтому с возрастом мужчины становятся мягче (кроме периода мужского климакса), а женщины – решительнее.

Впрочем, основная функция тестостерона – обеспечивать половое влечение. Как у мужчин, что общеизвестно, так и у женщин. Австралийский социолог Алан Пиз, всемирно известный как «мистер язык телодвижений», в одной из своих книг рассказывает, как «учился уклоняться от летающих тарелок», после того как его жена Барбара начала принимать новые противозачаточные таблетки. Оказалось, препарат очень сильно повышает уровень тестостерона. Посоветовавшись с врачом, Барбара сменила таблетки, агрессивность пропала, но Алан начал жаловаться, что ему «приходится спать с библиотекаршей, которая готовится в монахини»: новый препарат снизил уровень тестостерона в крови Барбары почти до нуля. И только следующий препарат, обеспечивший Барбаре «золотую тестостероновую середину», вернул супругам сексуальную гармонию.

Не хочется или не можется?

Обратите внимание на фразу из предыдущего раздела: «приходится спать с библиотекаршей, которая готовится в монахини». Эта формула как нельзя лучше описывает упадок сексуального влечения, который принято называть фригидностью

(медицинский термин – гиполибидемия или анафродизия). Кстати, отсутствие оргазма (полное или периодическое) сюда не относится. Многие женщины, никогда в жизни не испытывавшие оргазма (или достигающие его крайне редко, или только при мастурбации), тем не менее с восторгом отдаются наслаждению, доставляемому самим сексуальным процессом.

Фригидность – это отсутствие у женщины сексуального возбуждения (от очень слабо проявленного до выраженной негативной реакции, например, тошноты) и, как следствие, – интереса к половому акту. Физиологических причин женской холодности не очень много: некоторые заболевания (например, гипогликемия), наркотики и алкоголь. В основном же у истоков фригидности стоит некая психофизическая травма. Простейший пример – анатомическая узость влагалища, его сухость либо вагинизм (непроизвольный спазм влагалищных мышц при попытке проникновения). И то, и другое делает половой акт болезненным. Но даже после устранения первичного источника боли сексуальное влечение восстанавливается далеко не сразу и не всегда. Просто потому, что женская психика сложнее мужской и желание формируется не столь прямолинейно. Если же, как бывает в большинстве случаев, причины фригидности – чисто психологические (перенесенное насилие, реальное или воображаемое, пуританское воспитание и т. п.), лечение холодности требует весьма значительного времени, терпения и любви (не зря же говорят, что сексуальность женщины зависит от умелости ее мужчины). Одними аптечными препаратами тут не обойтись (хотя фригидность, вызванная гормональной недостаточностью, лечится именно медикаментозно, это довольно редкий случай). Как правило, в лечебные процедуры включаются гимнастика Кёгеля, самообследование и тренировка эрогенных зон, включая полную (до оргазма) мастурбацию. Таким образом в подсознании создается устойчивая связь «секс = приятно».

Но все-таки фригидность – слишком сложная тема, чтобы пытаться обрисовать все ее аспекты в популярной книге. В подавляющем большинстве случаев для восстановления женской сексуальной функции необходима помощь сексолога. Один из немногих вариантов, когда все налаживается легко – «не те» противозачаточные таблетки, – и описан в книге «мистера язык телодвижений».

В лечебное питание при фригидности обычно включают:

утром (натощак) – гранат (обеспечивает необходимые количества марганца, цинка, кремнезема, витаминов E, C, K, P, группы B и флавоноидов);

на ночь – 5–7 грецких орехов (полиненасыщенные жирные кислоты, витамины E, C, P, группы B, каротиноиды, марганец, цинк, стерины, растительный холестерин);

дважды в день – экстракт гинкго билоба.

Мужчины обычно считают свои проблемы в сексуальной сфере более серьезными, чем женские. И они, в общем-то, правы. Хотя лечатся женские нарушения, как правило, тяжелее, но проявления их в целом переносятся легче. Женщина – сторона принимающая, поэтому она «всего лишь» теряет удовольствие от процесса. У мужчин же нарушается «сам процесс».

Приведу простой пример. Немало женщин испытывают неприятные и даже болезненные ощущения во время кормления грудью, это зависит от индивидуальной чувствительности сосков и активности ребенка. Но, согласно опросам, женщины, даже испытывающие боль при кормлении, оценивают этот процесс как более приятный, чем неприятный: нежность и любовь к малышу сильнее неприятных ощущений. Теперь представим себе двух женщин: для одной кормление грудью болезненно, для другой по каким-либо причинам вообще недоступно (отсутствие молока, непроходимость сосков и т. п.). Чья беда больше? Ответ очевиден.

Поэтому придется согласиться: проблемы мужского сексуального здоровья тяжелее. Зато они легче поддаются лечению, и это радует.

Самая распространенная проблема – нарушение эякуляции. Либо семяизвержение наступает преждевременно (или на первых секундах акта, или, что называется, «и начать не успел»), либо задерживается на длительное время, а иногда и вовсе не происходит.

Преждевременная эякуляция встречается гораздо чаще, поскольку это, собственно, проблема больше юношеская. В период полового созревания желания максимально сильны, а постоянной партнерши, как правило, нет, равно как нет и условий для регулярного секса (грубо говоря, просто негде). Да и сексуального опыта юным любовникам еще не хватает. Поэтому разрядка наступает слишком быстро. Подобное случается и со взрослыми мужчинами: обычно тогда, когда женщина очень желанна, а ухаживания перед решительным свиданием тянулись слишком долго. В таких случаях все, что нужно, – это немного пригасить «накал страсти». Этому помогают интенсивные физические нагрузки и – не бойтесь этого – мастурбация. У англичан на эту тему есть грубоватая, но полезная поговорка: чтобы не сгорать спичкой, помогают холодные ванны и «мамаша Большой Палец со своими четырьмя дочками».

У пожилых мужчин преждевременная эякуляция, как правило, наблюдается одновременно с нарушением эрекции и вызывается одними и теми же причинами.

Задержка (или даже полное отсутствие) эякуляции – проблема, к счастью, куда более редкая. Но она и куда серьезнее, ибо вызывается нарушениями нервной и психомоторной регуляции. За редчайшим исключением причинами этого бывают:

- наркомания;
- алкоголизм;
- беспорядочные половые контакты.

В любом случае с такими проблемами нужно идти к хорошему андрологу.

Самый большой мужской страх – это, конечно, проблемы с эрекцией. Хотя случаться такое может даже у абсолютно здоровых мужчин, причем по самым разным причинам: устал на работе, повздорил с начальством, слишком много выпил, лег с неподходящей партнершей. Австралийцы, к примеру, вообще не считают нарушение эрекции проблемой, говоря: «Если эта женщина меня возбуждает, у меня стоит. А если не стоит, значит, эта женщина меня не возбуждает».

Беспокоиться нужно только в том случае, если партнерша – постоянная и любимая, а проблемы с эрекцией возникают не эпизодически (раз в месяц, к примеру), а регулярно.

Заметьте, что я не использую слово «импотенция». Оно давно уже приобрело несколько негативный, уничижительный оттенок. К тому же о мужском здоровье сегодняшняя медицина знает значительно больше, чем всего пятьдесят лет назад. Поэтому даже врачи предпочли отказаться от термина «импотенция», заменив его более точным – эректильная дисфункция. Это более широкое понятие, охватывающее все возможные нарушения эректильной способности.

В 1992 году ведущие урологи мира договорились понимать под этим термином неспособность достигать полноценной эрекции или поддерживать ее, что ограничивает или делает невозможным половой акт. Собственно, импотенция – полное отсутствие эрекции, делающее половой акт невозможным, – это крайний случай эректильной

дисфункции. У большинства же пациентов наблюдается не отсутствие, а снижение силы и продолжительности эрекции. По статистике, из каждой тысячи мужчин старше сорока лет 25–30 имеют эректильные нарушения органического характера (то есть в результате каких-либо заболеваний). Причины психологические вызывают эректильные нарушения примерно у такого же количества мужчин – но у тридцати-сорокалетних. У тех, кто старше, проблемы чаще. В целом же проблема настолько распространена, что этой теме ежегодно посвящаются десятки конференций, симпозиумов и научных работ.

Так, в США от эректильной дисфункции страдает порядка десяти миллионов мужчин, в Германии это число приближается к пяти миллионам. Российская статистика на этом фоне выглядит лучше, но это, скорее всего, не потому, что российские мужчины меньше подвержены сексуальным расстройствам, а потому, что в России эти проблемы принято считать делом сугубо интимным. Попросту говоря, российские мужчины гораздо реже обращаются к андрологам и сексологам.

И совершенно напрасно.

Большинство сексуальных расстройств хорошо поддается лечению современными методами. Это касается и сосудистых нарушений, и гормональных сбоев. Встречаются, конечно, и более сложные случаи – нейрогенные патологии, когда после травм или обширных полостных операций «сбоит» вегетативная нервная система, – но и для них есть хорошо разработанные методы лечения. Исключением являются лишь так называемые первичные расстройства – когда из-за врожденных, генетически обусловленных нарушений эндокринной или иных систем мужчина никогда в жизни не имеет полноценных сексуальных контактов. Но это, конечно, редкость, как и любые генные патологии.

Подавляющее большинство сексуальных расстройств – вторичные, то есть возникшие уже после начала нормальной половой жизни. Или, в случае многих психологически обусловленных дисфункций, в самом ее начале.

Психологически обусловленные расстройства отделяются от органических на стадии диагностики, которая, в том числе, основывается и на том, что у здорового мужчины во время фазы быстрого сна отмечается несколько эпизодов спонтанных эрекции (они могут, но не обязательно, заканчиваться поллюциями – непроизвольным семяизвержением).

Для дисфункций психогенной природы типичны:

- внезапное начало (обычно связанное с неким конкретным жизненным эпизодом);
- сохранность спонтанных эрекции (ночных и утренних);
- зависимость эрекции от обстоятельств (обстановки, типа партнерши и т. п.);
- снижение либидо;
- наличие проблем в отношениях с противоположным полом (вообще либо с конкретной партнершей).

При органически обусловленных расстройствах характерны:

- постепенное усиление проблемы;
- отсутствие спонтанных эрекции;
- независимость расстройства от внешних обстоятельств (обстановки, партнера и т. п.);
- сохранность либидо и, нередко, способности к нормальной эякуляции.

Помня о том, что «главная эрогенная зона – это мозг», нельзя не обратить внимание на нарушения собственно либидо – когда в принципе с эрекцией все в порядке, но «не хочется». К такому состоянию могут приводить:

- прием препаратов, воздействующих на центральную нервную систему (транквилизаторы, снотворные, антидепрессанты, стимуляторы);
- хронический стресс, повышенная тревожность и/или депрессии;
- длительное отсутствие половых контактов;
- тяжелые заболевания или операции на толстой кишке или предстательной железе;
- внутрисемейные проблемы (этапные кризисы, остывание чувств, враждебность, распадающийся брак).

Как ни странно, расстройства типа «и не хочется вовсе» мужчины обычно серьезными не считают. Наиболее тяжело воспринимаются состояния, которые можно объединить формулой «хочется, но не может». Причин, приводящих к разной степени тяжести эректильной дисфункции, множество:

сахарный диабет неблагоприятно влияет на состояние нервных окончаний, в том числе и тех, что иннервируют половой член. Это нарушает нормальное функционирование гладкомышечных элементов пещеристого тела, участвующих в механизме создания эрекции;

сердечно-сосудистые заболевания (гипертония, стенокардия, инфаркт миокарда) разрушительно действуют не только на главные, но и на периферические сосуды, в том числе на сосуды, снабжающие кровью половой член. Это нередко приводит к их склерозированию. В результате нарушается, а затем и полностью пропадает способность к эрекции;

хронический простатит сопровождается нарушением выделения секрета предстательной железы и некоторых гормонов, необходимых для регуляции сексуальной активности. Хронический простатит статистически – одна из главных причин полной импотенции;

нарушение функций печени (хронический гепатит, цирроз и т. п.) разбалансирует гормональный обмен;

алкоголь – одна из основных причин сексуальных расстройств. Разрушает нормальную половую функцию не только алкоголизм, но и «безобидное» бытовое пьянство. Алкоголь поражает печень, центральную нервную и сердечно-сосудистую системы, притупляет осязательную чувствительность, стимулирует преждевременную эякуляцию и т. п.;

никотин, поступающий в организм курильщика с табачным дымом, вызывает стойкое сужение сосудов, в том числе и тех, которые снабжают кровью половой член;

наркотики приводят к развитию полиневритов (поражению периферических нервов), в том числе и тех, что отвечают за регуляцию сексуальных способностей. Дополнительный фактор – разбалансирование работы всей центральной нервной системы (неврозы, депрессии и т. п.);

систематические стрессы приводят к повышению тревожности и развитию депрессий, что «выключает» центральные механизмы регуляции половой функции (как следствие – эрекции);

травмы головного и спинного мозга, повреждения межпозвоночных дисков, операции на органах малого таза нередко нарушают работу периферических нервов, ответственных за «конечный» механизм эрекции;

венерические болезни (гонорея, сифилис, трихомоноз, хламидиоз и т. п.) неблагоприятно действуют на большинство элементов, обеспечивающих механизм эрекции;

болезнь Перони вызывает развитие уплотнений в пещеристых структурах полового члена, что приводит не только к нарушениям эрекции, но и к искривлению органа, создающему серьезные препятствия для нормального полового акта;

лекарства, принимаемые для снижения кровяного давления (нормитен, допегит, мочегонные) или как успокоительные (транквилизаторы, снотворные, антидепрессанты), побочным действием нередко имеют нарушение эрекции, которое проходит при отмене препарата.

«Что же, так и терпеть, пока все не наладится?» – спрашивал меня один из пациентов. Мужчина пришел в нашу программу снижения веса и оздоровления с целым букетом заболеваний: и атеросклероз, и стенокардия, и дисфункция печени. Он очень хотел вернуть здоровье, готов был соблюдать любую диету, записался в тренажерный зал (в группу начинающих, понятно). Но сексуальную жизнь хотел наладить, конечно, прямо сразу. Меня же, грустно говорил он, того и гляди жена скоро бросит: она ведь живая, ей нормального секса хочется, а я если и могу, то раз в месяц, и то не очень. Да и самому хочется, понимаете?

Конечно, я очень хорошо его понимала. Отсутствие нормального секса делает жизнь похожей на старую черно-белую фотографию: вроде все как настоящее, но какое-то неживое. Собственно, ситуация весьма распространенная. Но вовсе не безнадежная. Прежде всего я посоветовала ему попробовать вибраторы и другие сексуальные приспособления. «Любовные игрушки», во-первых, позволяют удовлетворить женщину независимо от наличия у партнера эрекции, во-вторых, разнообразят сексуальное «меню» и добавляют в него новых ощущений, а главное – когда мужчина благодаря альтернативным вариантам перестает заикливаться на достижении эрекции (ах, если не встанет, то все пропало!), то эрекция наступает гораздо легче.

А в дополнение я напомнила нашему пациенту о простейших вакуумных устройствах, обеспечивающих вполне достаточный уровень эрекции. Возможно, многих отпугивает их явная «механистичность»: надел кольцо, нажал кнопку, заработал микронасос... Да и без помощи рук все же не обойдешься (напряжение создается только дистальнее сжимающего кольца, а не по всей длине члена). Кажется, что принять таблетку знаменитой виагры гораздо проще и эстетичнее (и женщине можно вовсе ничего не говорить, делая вид, что сексуальная активность – своя собственная, а не медикаментозная). Но подавляющее число виагropодобных препаратов категорически противопоказаны при сердечно-сосудистых нарушениях. Мужчины же в погоне за «сексуальным героизмом» на это не обращают внимания и – попадают на больничную койку с инфарктами и инсультами. Вакуумные приспособления, быть может, и не столь эстетичны (незаметны), как возбуждающие средства, но зато они уж точно безвредны. Если не включать их на всю ночь, конечно, – большинство производителей рекомендует не более чем получасовое использование. Впрочем, для полноценного секса полчаса – это совсем немало. И стесняться тут нечего. Действительно любящую женщину использование вакуумного кольца оттолкнуть не может. Кроме того, любые сексуальные приспособления (будь то вибраторы, специальная смазка или вакуумные устройства) вполне могут стать очень даже возбуждающим элементом любовной игры (по принципу: а вот мы делаем так, потому что нам так нравится, – а не потому что вынуждены).

Хорошо помогают медикаментозному лечению (а нередко и вовсе заменяют его) народные средства. Один из самых интересных сборников процедур и рецептов – наследство знаменитой болгарской целительницы Ванги:

Контрастные ванны

Перед сном налить два таза: один горячей водой, другой – холодной. В этих тазах надо сидеть попеременно: то в одном, то в другом – ровно по одной минуте. Пересаживаться из таза в таз следует 10–12 раз в вечер.

Лед

Наколоть мелко фунта полтора льда и завернуть его в марлю, сложенную в восемь слоев. Приложить эту «связку» льда сначала к месту основания мозга – на одну минуту, затем – тоже на минуту – к ребрам в области сердца, и, наконец, к мошонке – тоже на одну минуту. Если проделывать эту процедуру несколько раз в день по три-пять раз (в сумме девять-пятнадцать минут), то это восстанавливает сексуальную способность лучше всяких лекарств.

Сон, баня, солнечные ванны

Надо чередовать работу и отдых и спать от девяти до десяти часов в сутки. Паровые бани обязательны. Полезны солнечные ванны, и чем длительнее они, тем лучше.

Голодание

Необходимы два небольших (от трех до шести дней) и одно длительное (от 25 до 30 дней) голодание.

Отсутствие алкоголя, кофеина

Необходимо прекратить употребление спиртных напитков, кофе и чая. Салаты из сырых овощей надо есть два раза в день и непременно прибавлять к ним корнеплоды: морковь, репу и свеклу.

Расширители

Болгарские опытные лекари советуют купить в аптеке комплект расширителей заднего прохода. Из четырех расширителей следует вставлять в задний проход сначала самый маленький, а потом все больший и больший. Всем мужчинам, страдающим импотенцией, необходимо пользоваться такими расширителями.

Мумие и мед (четыре декады)

Общеукрепляющий рецепт при импотенции: 2 г мумие на 10 ложек воды. Принимать по одной столовой ложке в день натощак. После десяти дней приема пять дней перерыв, вторая десятидневка – 2 г мумие на 10 ложек воды и 2 г мумие на 10 столовых ложек меда. Водный раствор мумие пить утром натощак, а медовый – на ночь, тоже по одной ложке, потом опять десятидневный перерыв. Третья декада такая же, как и вторая. Четвертая декада – 4 г мумие на 10 столовых ложек меда.

Мумие

Принимать по 0,2 г мумие 2 раза в день 10 дней, перерыв 5 дней. Всего нужно провести три-четыре курса с перерывами по десять дней.

Барвинок

75 г барвинка измельчить и залить 0,5 л водки. Настаивать десять дней на солнце. Процедить, принимать по половине столовой ложки 3 раза в день за час до еды.

Чеснок

Зубчик чеснока очистить и слегка раздавить. Затем, сильно нажимая пальцами, втирать круговыми движениями в основание позвоночника чеснок в течение 10 минут. Это растирание нужно проделывать каждый день.

Подъемная сила: завтрак, обед и ужин

Большинство проблем со здоровьем можно решить с помощью соответствующего питания – этот принцип как нельзя лучше подходит к случаям эректильной дисфункции (если она не обусловлена какими-либо серьезными заболеваниями). Итак, из чего должен состоять рацион мужчины, желающего вернуть себе богатырскую силу?

Белок. Хороший, легкоусвояемый полноценный белок. Причем разный, нельзя все питание построить вокруг рыбы или молочных продуктов. В дневном меню должны присутствовать творог (не менее 100 г в день), нежирное мясо или птица (также не менее 100 г в день), рыба (не менее 200 г в день), яйца (в идеале – перепелиные). Не верьте тем, кто утверждает, что мясо (рыба, яйца и т. п.) охлаждают страсть. Сексуальная жизнь вегетарианцев, по статистике, значительно менее активна, чем интимные радости мясоедов. Белок – один из основных стимуляторов выработки мужских гормонов. Главное – не переборщить. Переполненный желудок – помеха чему угодно, в том числе и сексу.

Цинк. Дневная норма цинка (15 мг) при мужских нарушениях должна быть увеличена до 25–30 мг. Больше всего цинка содержится в устрицах – миллиграмм на каждый грамм продукта. Однако устрицы на нашем столе – редкость. Много цинка и в других морепродуктах: в креветках, сельди, макрели. Богаты цинком тыквенные семечки, многие грибы, сельдерей, пастернак и петрушка. Составляя рацион, следует помнить, что из пищи усваивается не более половины содержащегося в ней цинка.

Селен содержится во многих продуктах. Но если есть проблемы в половой сфере, весьма вероятно, что селен из пищи не усваивается. Тогда его необходимо принимать дополнительно, в виде биодобавок. Это же относится к витаминам группы В.

Весьма полезны при эректильной дисфункции полиненасыщенные жирные кислоты. Поэтому в меню необходимо включать блюда из рыб холодных морей либо из красной рыбы. Это сельдь, скумбрия, камбала, лосось, форель.

Обязательны продукты, содержащие витамин С. Дело в том, что с возрастом мужской организм начинает вырабатывать больше эстрадиола и меньше тестостерона, а аскорбиновая кислота как бы убавляет активность эстрадиола. Витамина С много в зелени (петрушка, укроп), капусте, луке, болгарском перце.

В качестве «восстанавливающих» гарниров хороши спаржа, артишоки, сельдерей и корень пастернака. В салаты, мясо, рыбу и омлеты рекомендуется добавлять красный или розовый лук.

Аюрведа рекомендует для восстановления мужской силы ежедневно пить на завтрак миндальное молоко (десять орехов замочить на ночь в небольшом количестве воды, утром измельчить в блендере со стаканом теплого молока). В обед или ужин, через час-полтора после основного приема пищи, полезен яблочный десерт: полчашки пюре из свежего яблока с чайной ложкой меда, щепоткой шафрана, щепоткой мускатного ореха, 1/8 чайной ложки молотого кардамона и десятью каплями розовой воды.

Поистине чудодейственное средство – зеленые (в стадии молочной спелости) грецкие орехи, эффект их применения сравним с аптечными «восстановителями потенции», а случается, и превосходит их. Если есть возможность достать зеленые орехи (они должны быть свежими, с дерева, хранение их убивает) – как их применять? Во-первых, их сок пьют по одной-две столовых ложки в день. Кроме того, делают сироп: нарезанные четвертинками орехи засыпают сахаром (в некоторых рецептах используется мед, но это, пожалуй, чересчур сильное средство, его можно применять только под наблюдением врача) в соотношении 1:2, получившийся через некоторое время сироп пьют две недели по столовой ложке в день. Внимание! При пониженной свертываемости или дисфункции щитовидной железы сок – под запретом, только сироп.

Из орехов хороши еще при половых расстройствах зеленые фисташки. Их можно есть как сами по себе, так и в смеси с финиками, миндалем и айвовым семенем.

Вопреки распространенному заблуждению, сметана при эректильной дисфункции не помощник. Равно как и сливочное масло. Напротив, содержание в них эстрогенов делает «сливочные» продукты нежелательными для восстанавливающей мужскую силу диеты. Максимум – одна-две ложки сметаны в день.

Абсолютно исключаются: тяжелая жирная пища, сладости (кроме фруктов), алкоголь, кофе и чай.

Легко заметить, что описанный восстановительный рацион, за исключением некоторых добавок, весьма напоминает диету из нашей программы снижения веса. И это неудивительно: проблемы в постели в подавляющем большинстве случаев – лишь отражение какого-то дисбаланса в организме. А грамотно снижая вес, мы нормализуем все процессы, которые происходят в нашем теле.

Давайте, однако, поговорим не о лечебной диете, а о меню для романтического ужина: легкого, красивого – и возбуждающего.

Путь к постели... через желудок

Секс дарует нам одно из сильнейших наслаждений нашей жизни. Поэтому еще в глубокой древности люди обращали внимание на то, что некоторые продукты обладают способностью усиливать половое влечение. Своё название эти продукты получили от имени греческой богини любви Афродиты – афродизиаки.

В первую очередь к афродизиакам относятся практически все острые специи. Как говорили древние, перец горячит не только язык, но и кровь.

Впрочем, лук и чеснок древние любовники тоже очень уважали. Чеснок, промытый в оливковом масле, жрицы храмов Афродиты предлагали как средство, «соблазняющее женщин и придающее силу мужчинам». Плиний Старший, который вообще-то к афродизиакам относился довольно скептически, говорил, однако, что «лук и вялых мужей толкает в объятия Венеры», правда, лук имелся в виду исключительно розовый. Аюрведа относит лук к стимуляторам, вызывающим быстрое возбуждение. А в эпоху Возрождения его запрещали выращивать в монастырях – чтобы не пробуждать у монахов грешные мысли. Спаржу монахам тоже, впрочем, запрещали.

Слово «хрен» используется в русском языке как разговорный эвфемизм для мужского полового члена отнюдь не из-за формы корня, а из-за его возбуждающих свойств. Англичане по тем же причинам зовут хрен «лошадиным редисом», намекая на пробуждаемую им «силу жеребца». А древние германцы придумали любовную приправу *Arfelkren*, дошедшую до наших дней: это смесь натертых хрена и яблока, приправленная лимонным соком.

Имбирь использовали и как возбуждающую приправу, и как лекарство. Древнеиндийский рецепт – смесь имбирного сока, меда и недоваренного яйца – рекомендовалось применять в течение месяца против полового бессилия.

Приправы и зелень «помягче» тоже входят в традиционный список любовных снадобий.

Петрушка, базилик, кориандр, анис, пастернак, любисток, майоран – все они признанные афродизиаки. А любисток (официальное название – зоэря лекарственная) использовался еще и как приворотное зелье – девушки старались незаметно добавить его в блюдо своему избраннику.

Кервель, напротив, должен был помочь влюбленным мужчинам, ибо «он даже несговорчивую женщину делает податливой и ласковой».

Фенхель (сладкий укроп) в качестве возбуждающего был настолько почитаем в Греции, что его вплетали в праздничные венки на дionисиях. По индийскому любовному рецепту фенхель и солодку добавляли в молоко и приправляли топленным маслом и медом.

Кардамон считался «приправой для мужчин». Его использовали не только для усиления потенции, но и как средство против преждевременного семяизвержения. Семена кардамона кипятили в молоке и пили полученный настой вечером.

Спаржа с античности почиталась как символ плодородия. Древние греки посвящали ее Афродите, а в средневековой Франции в свадебную трапезу полагалось включать специально для молодых не менее трех блюд из спаржи.

И наконец, практически лидеры среди овощей и зелени – морковь и сельдерей. О моркови писал Авиценна: «Корень приятно помыслы постельные греет». На Руси морковный сок смешивали с медом, чтобы вернуть мужчинам «силу», а женщинам – «влечение».

Сельдерею же поклонялось практически все Средиземноморье. Греки считали его символом радости, римляне подавали на свадебный стол и вешали над постелью новобрачных. По кельтской легенде, на соке сельдерея был приготовлен любовный напиток Тристана и Изольды. Маркиза де Помпадур, официальная фаворитка Людовика XV, усиленно кормила своего короля всевозможными блюдами из сельдерея. И это не легенда, а исторический факт. Вот «суп» из сельдерея по рецепту мадам Помпадур: свежий корень сельдерея, изрубив, отварить и потушить до готовности в небольшом количестве масла, добавив немного муки и, чуть позже, чашку крепкого мясного бульона, вбить яичный желток и посыпать тертым мускатным орехом.

Здесь, пожалуй, интереснее всего добавление яичного желтка – сельдерей сочетают с яйцом практически во всех любовных рецептах.

Яйца и сами по себе числятся в списке афродизиаков еще с античных времен. Как и большинство других высокобелковых продуктов: сыр, нежирное мясо (предпочтительнее всего курятина, телятина и крольчатина) и, разумеется, рыба. Кстати, греки утверждали, что именно благодаря ужину из угря Гераклу удался его так называемый «тринадцатый подвиг»: царь Фесий отправил к гостившему у него герою 50 (!) своих дочерей, и мужской силы Геракла хватило на всех – в положенный срок все они родили по сыну. По другой версии, Геракл ел на ужин не угря, а камбалу.

Но еще более эффективными афродизиаками считались нерыбные дары моря. Римляне, вообще считавшие рыбу «продуктом, питающим сладострастие», как одно из сильнейших любовных снадобий перевозносили устрицы (кстати, устрицы с легким вином и сегодня считаются классикой любовного ужина). Китайцы готовили сложную смесь из мидий (те же устрицы), кальмаров, свинины и чеснока. А длинные плети морской капусты, по их мнению, «притягивают страсть, равную силе дракона».

Запивать любовный ужин полагалось красным вином, разведенным водой или ягодным соком. Супругам ягодный сок рекомендовалось заменять гранатовым: этот плод – один из древнейших символов плодородия. На вине же настаивали и лекарства, усиливающие «мужскую силу и женскую страсть». Однако древнегреческий комедиограф Теренций хотя и говорил, что «без Бахуса Венера зябнет», но предупреждал, что «лишний глоток может утопить Эрота». «Лишний глоток» – это все, что сверх 250 г вина для каждого из любовников, причем пьют его не в чистом виде, а разводят водой или ягодным соком в пропорции 1:2. Надо сказать, что девиз «Остерегайтесь лишнего» можно отнести не только к вину, но и ко всему любовному меню. Главное правило романтического ужина: пища должна быть легкой (не жирной, не слишком зажаренной и т. п.), и ее не должно быть слишком много. Из десертов допускаются фрукты, орехи и мед.

Кстати, один из старинных рецептов – медовый бальзам – подходит и как добавка к романтическому ужину, и как мягкое средство для повышения потенции.

Медовый бальзам легко приготовить дома (если у вас растет алоэ не моложе трехлетнего возраста). Понадобится поровну (к примеру, по сто-двести граммов) меда (лучше свежего), свежемельченных листьев алоэ и красного вина (в идеале – кагор), можно добавить еще имбирь из расчета чайная ложка молотого имбиря на двести граммов меда. Сначала пять дней не поливаем алоэ, потом срезаем с него нужное количество листьев и убираем в холодильник на 5–10 дней для ферментации. После этого измельчаем листья, добавляем мед и вино, тщательно все перемешиваем и ставим в холодильник (любое темное холодное место). Через пять дней процеживаем и держим опять же в холодильнике. Сначала принимают бальзам по чайной ложке трижды в день за час-полтора до еды, постепенно (в течение недели) разовую дозу доводят до столовой ложки. Через месяц – перерыв на одну-полторы недели.

Этот же бальзам можно добавлять в напитки (воду, вино, ягодный сок) для интимного ужина. Немного! Впрочем, горьковатый привкус алоэ не позволит вам чересчур увеличить дозу. Для усиления действия бальзама в этом случае можно добавить еще сок свежей петрушки – не более чайной ложки на пол-литра напитка, лучше даже меньше.

При слабых нарушениях сексуального влечения (которые еще не требуют вмешательства сексолога и/или вызваны внешними причинами – стрессом, усталостью, сезонной депрессией) можно воспользоваться традиционными поддерживающими средствами. Внимание! Нельзя употреблять в одно и то же время сразу несколько из них. Поэтому выберите что-то одно и принимайте именно его.

Настойки принимают за полчаса до еды обычно трижды в день.

Женьшень (с него лучше не начинать, это одно из самых сильных средств) – по 20–25 капель (не позднее семи вечера, чтобы не нарушить сон) в течение трех-пяти недель.

Пантокрин – аналогично женьшеню.

Лимонник китайский – дозировка та же, еще можно есть его ягоды – две-три штуки на прием два-три раза в день.

Золотой корень (родиола розовая) – по пять-десять капель не дольше трех недель, затем делают двухнедельный перерыв.

Элеутерококк принимают в течение месяца по 2 мл.

Заманиха – по 30–40 капель два-три раза в день, но только в первой половине дня!

Фитотерапия рекомендует еще такие зеленые стимуляторы:

вербена, лимонная мята, розмарин, шалфей, зверобой, ятрышник, хмель, крапива. Их заваривают в аптечно рекомендованной пропорции и пьют обычно в течение месяца.

Но настойки все же считаются эффективнее.

Рецепт Авиценны

9 г плодов дикой моркови,

12 г семян крапивы двудомной,

6 г репчатого лука,
18 г посевной конопли,
12 г снотворного мака,
15 г очищенного индийского кунжута,
18 г коричневого сахара.

Все это смешивают, перемалывают и принимают утром по 6 г в смеси с одной-двумя ложками десертного вина.

Одним из сильнейших известных сегодня афродизиаков является алкалоид йохимбин, добываемый из коры западноафриканского дерева йохимбе (растет в тропических лесах Габона, Камеруна и Конго). Йохимбин примерно с одной силой действует и на мужчин, и на женщин, но применяют его чаще мужчины – для лечения психогенной и/или функциональной эректильной дисфункции. У себя на родине кора йохимбе и экстракты из нее – неотъемлемый элемент свадебных церемоний. В Африке ходит пословица: «Йохимбе поднимет член даже у того, кто сам не может подняться с постели».

Беда лишь в том, что возрастная эректильная дисфункция наступает обычно вместе с целым букетом возрастных же заболеваний – и каждое из них входит в список противопоказаний к применению йохимбина: артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, заболевания печени и/или почек. После приема сильно учащается пульс и поднимается артериальное давление, поэтому даже здоровым людям следует соблюдать осторожность. Впрочем, это можно сказать про любой сильнодействующий препарат.

«Любовное» меню значительно полезнее всех на свете возбудителей. Если же сделать его одним из элементов вашего собственного интимного ритуала, можно быть уверенным: ваша сексуальная жизнь будет богата и разнообразна без всяких возбудителей.

Вряд ли стоит давать какие-то подробные рекомендации по устройству такого ритуала – у каждого взрослого человека есть свои индивидуальные предпочтения: кого-то возбуждает прикосновение шелкового постельного белья, кого-то – меховая шкура перед камином, кто-то не мыслит себе секса без романтической обстановки, другим подавай необычные места и огненную страсть, «чтобы косточки хрустели». Каждому свое.

Но без чего, на мой взгляд, не может обойтись ни один интимный ритуал, – это без соответствующих ароматов. Разумеется, самый возбуждающий запах – это запах свежего тела. Но ведь и его можно сделать еще более притягательным. Я говорю об эфирных маслах, чьи запахи, безусловно, – один из сильнейших афродизиаков.

Пользоваться ими следует очень и очень осторожно – тут лучше «недо», чем «пере». Любовные запахи действуют непосредственно на подсознание, поэтому, едва переборщив, можно получить вместо желаемого сладкого возбуждения, наоборот, унылое безразличие.

Создавайте свою палитру любовных ароматов постепенно, начинайте с отдельных масел (не со смесей) в минимальной концентрации. Запахи наиболее традиционных афродизиаков (иланг-иланг, пачули, мускат, имбирь) тяжеловаты, поэтому их «разбавляют» более свежими ароматами – лимоном, лавандой, мандарином.

Традиционный способ применения масел – аромалампа. Если вместо нее вы используете свечу, капните одну (только одну, не больше!) каплю на растопленный воск – ни в

кчем случае не на фитиль. И простейший вариант – развести три капли масла в чайной ложке спирта, смешать с водой и опрыскать комнату из пульверизатора.

Для него:

имбирь усиливает потенцию, согревает, возбуждает, придает решительность и уверенность в своих силах;

кипарис усиливает чувствительность и прибавляет выносливости, поэтому традиционно считается тонизирующим маслом для молодых любовников;

корица повышает потенцию;

сандал считается «самым мужским» ароматом, ибо «позволяет силой своей свести женщину с ума».

Для нее:

жасмин позволяет женщине острее почувствовать свою привлекательность и усиливает наслаждение близостью;

герань подходит взрослым опытным женщинам, уставшим от рутины;

мирра избавляет от сосредоточенности на себе, позволяет насладиться ощущением того, что ты «дар» для мужчины;

бергамот расслабляет и будит фантазию.

Для обоих:

иланг-иланг помогает угадывать и воплощать самые тайные желания партнера, повышает потенцию мужчины и восприимчивость женщины;

мускат позволяет лучше чувствовать друг друга, усиливает желания и ощущения;

нероли усиливает чувственность, обостряет и продляет наслаждение оргазмом;

розмарин тонизирует и способствует повторным актам;

пачули усиливает чувствительность эrogenных зон и потенцию, возвращает юношескую свежесть ощущений.

Традиционные смеси (состав рассчитан на 30 мл основного – миндального или абрикосового – масла) можно использовать в качестве духов, для ванны перед свиданием (4–5 капель) или в аромалампе.

Чтобы усилить его желание,

6 капель сандала, 4 капли кедрa, по 2 капли иланг-иланга и пачули.

Чтобы усилить ее чувствительность,

по 4 капли жасмина и розы, по 2 капли сандала и бергамота.

«Дар Афродиты»:

по 3 капли иланг-иланга и розы, по 2 капли сандала и муската.

«Победитель»:

по 3 капли имбиря, пачули и бергамота, 2 капли корицы.

«Нежность»:

4 капли нероли, 3 капли сандала, по 2 капли бергамота и мяты.

Сегодня – первый день твоей новой жизни!

Я не знаю, кто придумал эту формулу. Но это сказано очень умным и очень мудрым человеком. В самом деле, пора уже вспомнить, что возраст – это просто цифры в паспорте, настоящий возраст – у нас в голове. И то, как мы живем, как выглядим, как чувствуем себя – все это зависит только от нас. Вернуть молодость и здоровье никогда не поздно. И начать можно прямо сейчас!

Чем же окончилась история моей подруги?

После нашего последнего разговора она на некоторое время пропала из моей жизни. Но однажды у меня зазвонил телефон.

– Нончик! Привет! – послышался бодрый Ленин голос.

Он кардинально отличался от того тусклого, равнодушного голоса, которым разговаривала Лена, когда впервые пришла ко мне с жалобами на свои проблемы. Теперь в нем звучало столько радости и неприкрытой сексуальности, что сразу становилось понятно: у моей подруги все отлично.

– Привет, – отозвалась я. – Откуда звонишь?

– С Мальдив! Мы тут с Илюшей на одном райском острове! Представляешь, у нас начался второй медовый месяц! – Она захихикала. – Спасибо тебе! Ты просто волшебница!

– А мне кажется, что ты сделала все сама, собственными руками.

Мы поболтали немного. Лена явно находилась на подъеме и сбросила по меньшей мере лет двадцать, и даже стала брать уроки серфинга.

– Кто звонил? – спросил Миша, когда я положила трубку.

– Лена. У них с Илюшей все хорошо.

Я улыбнулась своему мужу, а он с любовью прикоснулся губами к моей руке.

И Лена с Ильей, и мы с Мишей сами построили собственное счастье – это самое простое и в то же время самое действенное на земле колдовство. Ваше счастье зависит только от вас.

Будьте здоровы, бодры, всегда молоды и счастливы!

Ваша доктор Нонна