



Аннотация

Ешьте что хотите, наслаждайтесь едой и оставайтесь стройным — это вам гарантирует уникальный и эффективный метод Аллена Карра. Сбросьте вес без диет, подсчета калорий и применения силы воли. Программа питания, разработанная Алленом Карром, позволит вам наслаждаться вкусом еды, утолять голод и терять вес. Благодаря этой программе вы сможете:

- есть любимые продукты и блюда;*
- следовать своим привычкам;*
- избегать угрызений совести;*
- наслаждаться вкусом свежей пищи;*
- избавиться от болезней органов пищеварения;*
- изучить собственные пристрастия и открыть для себя новые вкусы;*

— доверять своему аппетиту.

Аллен Карр Легкий способ сбросить вес

*Энн Эмери, Кену Пимблетту, Джону Киндреду, Дженет Колдуэлл и
белочке*

Предисловие

Исследования в области медицины постоянно дополняют наши представления о возникновении и развитии болезней. Тем не менее мы по-прежнему не умеем пользоваться уже имеющимися знаниями, чтобы бороться с многочисленными болезнями и избегать преждевременной смерти (с которой у нас так часто приходится сталкиваться). О вреде курения заговорили еще в те времена, когда впервые была выявлена связь между смертностью врачей и их пристрастием к курению. Выяснилось, что рак легких почти всегда связан с курением.

На терапевта уже давно возложена обязанность призывать пациентов бросить курить и вести здоровый образ жизни в целом. К сожалению, многим врачам не хватает времени и сил на эту работу. Авторитет медиков не так велик, как влияние рекламы сигарет, ориентированной в первую очередь на молодежь.

С Алленом Карром меня познакомил один из пациентов, который однажды удивил меня сообщением о существовании легкого способа бросить курить. С тех пор я рекомендовал «ЛЕГКИЙ СПОСОБ бросить курить» Аллена Карра всем своим пациентам и наблюдал поразительный успех методики. Интерес к ней побудил меня лично исследовать особенности этого подхода.

Оказав помощь множеству желающих бросить курить, Аллен Карр трансформировал свой опыт в эффективную методику, полезную и для желающих избавиться от лишнего веса, — сейчас этой проблемой озабочены немало людей. Изучив подход Аллена Карра к столь серьезному вопросу, я с удивлением поймал себя на почти непроизвольном стремлении взять на вооружение его мудрость. Положительные результаты не заставили себя долго ждать: теперь мне легче двигаться, например, на теннисном корте, я чувствую себя более бодрым и здоровым. Я искренне рад такой перемене, хотя раньше несколько не переживал из-за нескольких лишних килограммов в области талии. Ваше знакомство с книгой Аллена Карра будет откровением, подлинным открытием, вы сами убедитесь, как просто можно решить проблему избыточного веса.

Доктор МАЙКЛ БРЕЙ, бакалавр медицины, бакалавр химии, преподаватель колледжа врачей общей практики

1

Легкий способ сбросить вес

Эту книгу, строго говоря, следовало бы озаглавить «*Легкий способ весить ровно столько, сколько вы хотите*». Но слишком уж длинным получилось бы такое название.

Если ничто человеческое вам не чуждо, значит, и вас, весьма вероятно, беспокоит избыточный вес. Однако учтите: мой метод, который я далее буду называть «ЛЕГКИМ СПОСОБОМ СБРОСИТЬ ВЕС», в равной степени эффективен и для тех, кто хочет похудеть, и для тех, кто желает набрать вес. Наблюдение за ВЕСОМ — и в этом суть дела — имеет второстепенное значение по сравнению с главной целью метода. Эта цель донельзя эгоистична и проста — всего-навсего **РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ!**

Но разве можно радоваться жизни, если постоянно чувствуешь себя вялым, усталым и обделенным, беспокоишься и терзаешься угрызениями совести за причиненные самому себе ущерб и страдания, как психические, так и физические, — все эти последствия лишнего веса?

Вероятно, вы уже знаете, что я приобрел известность несколько лет назад, разработав не

только простой, но и приятный способ бросить курить, пригодный для любого курильщика. В настоящее время меня считают признанным во всем мире специалистом по избавлению от никотиновой зависимости. Курильщики, применившие мой метод и разобравшиеся в том, как он действует, называют меня и моих учеников единственными настоящими экспертами в этом вопросе.

Позднее я обнаружил, что тот же метод (с одним примечательным исключением) не менее эффективно избавляет от любых зависимостей, имеющих, в основном, психологическую природу, в том числе от алкоголизма и пристрастия к другим видам наркотиков. Многие претенденты на звание экспертов по таким зависимостям считают основной проблемой привыкание к тем или иным веществам и физические симптомы, которыми сопровождается воздержание от них. Поэтому решить проблему они пытаются химическим способом — подбором заменителей. На самом деле проблема имеет простое и легкое психологическое решение.

Общеизвестно, что сегодня на проблеме борьбы с ожирением строится бизнес с миллиардными доходами. Каждую неделю очередная знаменитость рекламирует видеокассету, книгу или тренажер, комплекс упражнений или принципиально новую диету, которые чудесным образом разрешат ваши проблемы с весом. Я убежден, что существует очень тесная физическая и психологическая связь между курением и питанием, а сходство между отказом от курения и похудением еще заметнее. И курильщик, и приверженец диет страдают от ощущения надвигающейся шизофрении. В мозгу у них непрерывно и с переменным успехом идет борьба «за» и «против». Аргументы курильщика, с одной стороны, — *«это грязная, отвратительная привычка, она меня убивает, обходится мне в целое состояние и поработает меня»*, с другой — *«это мое удовольствие, моя опора, моя компания»*. Человек, сидящий на диете, убеждает себя: *«Я толстый, вялый, нездоровый, выгляжу ужасно и чувствую себя еще хуже»*. И тут же возражает себе: *«Но как же я люблю поесть!»* Поэтому вы имеете право предположить, что я просто примазался к выгодному бизнесу и теперь наживаюсь на собственной репутации.

Уверяю вас, этот вывод бесконечно далек от истины. Наоборот, долгое время тем самым примечательным исключением в моей работе, о котором я упоминал ранее, была регуляция веса. Годами я придерживался мнения, что для слежения за весом мой метод не подходит — но, как выяснилось, ошибался.

А на своей репутации я вполне мог бы разбогатеть другими способами. Я получал десятки предложений рекламировать самые разные товары, в том числе и для похудения. И все эти предложения я отклонил, и не потому, что баснословно богат и не нуждаюсь в дополнительных финансовых доходах: просто я ценю свою репутацию и готов защищать ее так же яростно, как львица защищает детенышей. Кроме того, я ни разу не видел рекламы с участием известного лица, которая не выглядела бы фальшивой. Официально заявляю: «ЛЕГКИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС» — это не реклама чужих идей. Как и «ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ» — это мой метод. Я был уверен в эффективности способа отвыкания от курения еще до того, как опробовал его. Вскоре и вы убедитесь, что «ЛЕГКИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС» подействует прежде, чем вы дочитаете эту книгу.

Бросив курить, большинство людей набирают вес, а я за шесть месяцев похудел почти на 13 кг. Регулярные физические нагрузки я сочетал с диетой F-Plan¹. Я понимал, что без силы воли и дисциплины мне не обойтись, и тем не менее этот процесс доставлял мне удовольствие. На ранних стадиях он очень похож на волевые попытки бросить курить. Если ваша решимость неколебима, чувство самодовольного мазохизма не позволяет поддаться искушению. Пока избавление от лишнего веса было главной целью моей жизни, все шло как по маслу. Беда заключалась в том, что, как и при волевом методе отказа от курения, моя решимость постепенно начала ослабевать: пользуясь любым предлогом, я забрасывал и упражнения, и диету, и вес снова начинал расти.

Специально для тех, кто знаком с моей методикой борьбы с курением, хочу прояснить одно распространенное заблуждение. У многих складывается впечатление, что в основе этой методики лежит сила воли и позитивное мышление (да, я волевой и позитивный мыслитель).

¹ F-Plan — разработанная австралийскими учеными диета, основной принцип которой — потребление большого количества белков, умеренного количества углеводов и небольшого — жиров.

Но это не так. Я приучил себя к позитивному мышлению и развил в себе силу воли задолго до того, как разработал этот метод. Меня удивляет другое: почему столько курильщиков, сила воли которых явно уступала моей, сумели бросить курить исключительно волевым способом, а я не смог.

Мое позитивное мышление продиктовано здравым смыслом. Мыслить позитивно — значит вести более простую и приятную жизнь. Но и это не помогло мне ни бросить курить, ни избавиться хотя бы от десяти лишних килограммов!

Позитивное мышление подразумевает установку — *«я знаю, что веду себя глупо, поэтому с помощью силы воли и дисциплины возьму себя в руки и положу конец дурацким поступкам»*. Не сомневаюсь, что эта тактика помогла многим людям бросить курить и начать следить за весом. Можно лишь порадоваться за них. Но лично для меня она всегда оказывалась неэффективной и, скорее всего, для вас тоже, иначе вы бы не читали сейчас эту книгу.

Нет, я продолжал курить не из-за слабой воли или негативного мышления. Избавиться от привычки мешала путаница, перманентная шизофрения, которая неотступно преследует курильщиков до тех пор, пока они не бросят курить. С одной стороны, им ненавистно быть курильщиками, а с другой, — без сигареты они не в состоянии радоваться жизни и справляться с ее испытаниями.

Точно такие же отношения по типу «любовь-ненависть» связывают людей с избыточным весом и еду. Я бросил курить не потому, что мыслил позитивно, а потому, что покончил с путаницей в мыслях. Я понял, почему курение стало для меня изощренным надувательством и почему ощущение, что оно помогает мне справляться со стрессами и радоваться жизни, оказалось всего лишь иллюзией. Как только ко мне пришло это понимание, туман рассеялся, а вместе с ним улетучилась и шизофрения, и мое желание курить. Не понадобились ни сила воли, ни позитивное мышление:

Это было проще простого!

Очень трудно убедить человека, который с помощью силы воли когда-либо пробовал сидеть на диете или бросить курить, что для достижения результата наличие силы воли не обязательно. Можно быть волевым человеком или не быть им. В любом случае абсолютно необходимо понять: «ЛЕГКИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС» не требует обладания силой воли. Попробую объяснить это на примере.

Допустим, вы попали в лагерь для военнопленных. При очередном осмотре врач выговаривает вам: «Здесь сыро, вы рискуете подхватить пневмонию. Мало того, у вас явное истощение. А вы подумали о том, сколько беспокойства причиняете близким? Они боятся, как бы вы не свели себя в могилу. Подумайте хорошенько: не разумнее ли будет вернуться домой?» Мы бы сочли, что врач над нами издевается.

Но именно так и выглядит врач, читающий курильщику нотации о вреде курения, а постоянно перебедающему пациенту — о вреде избыточного веса. Военнопленному, курильщику и перебедающему человеку и без врача известны все побочные эффекты положения, в котором они очутились. А поскольку дискомфорт испытывает не кто-нибудь, а сами эти люди, логично предположить, что об этом дискомфорте им известно больше, чем человеку, разглагольствующему о нем со стороны.

Да, сила воли, дисциплина и целеустремленность способны помочь пленным бежать из лагеря, курильщикам — успешно бросить курить, а людям, склонным к перебедаанию, — научиться следить за своим весом. Несомненно, тысячам человек это уже удалось. Снимаю перед ними шляпу: они заслужили поздравления и похвалы. Но речь сейчас пойдет не о них, а о тех пленниках, которым так и не удалось бежать, несмотря на всю силу воли. Такому военнопленному нужны не нотации, а ключ от тюремной камеры. Точно в таком же положении находятся те, кто курит и страдает от избыточного веса. Обладателю лишних килограммов меньше всего нужна прочитанная покровительственным тоном лекция о том, что неправильное питание ведет к потере чувства собственного достоинства, одышке, вялости, диспепсии, запорам, поносам, расстройствам пищеварения, изжоге, язвам желудка, синдрому раздраженного кишечника, высокому кровяному давлению, повышенному содержанию

холестерина, болезням сердца, артерий, вен, желудка, кишечника, почек, печени и прочих внутренних органов, не говоря уже о многих других проблемах.

Курильщикам гораздо нужнее, чтобы кто-нибудь дал им ключ и облегчил бегство из никотинового плена. Этот ключ я им и предлагаю. Именно поэтому моя методика настолько эффективна. Благодаря ей любой курильщик может убедиться, что избавиться от пагубной привычки курить очень просто, — отсюда и название «ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ».

А людям с избыточным весом необходимо поверить, что следить за своим весом — это просто. Теперь у меня и для них есть ключ, который так и называется: «ЛЕГКИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС».

Можно возразить, что некорректно сравнивать курильщиков и обладателей лишнего веса с военнопленными, ведь последние попали в плен по вине сил, неподвластных им, в то время как курильщиков и переедающих людей никто не заставлял приобретать эти вредные привычки. В их силах было исправить положение, а если они не сумели, то виноваты только сами.

Однако в целом сравнение верное. Любители читать нотации покровительственным тоном убеждены в нашей глупости. Мы тоже считаем себя глупыми, поскольку не хуже них знаем, что сами создали себе эту проблему. Однако окончательно глуп лишь тот, кто курит или страдает от избыточного веса, прекрасно понимая, что портит себе жизнь, но не пытается хоть что-нибудь изменить. А тот, кто предпринимает попытки, — отнюдь не глуп. Возможно, вы относитесь как раз к таким людям. Вы считаете себя слабовольным? Но какая разница, что в данном случае вы и заключенный, и тюремщик? Единственная причина, по которой вы потерпели неудачу и не выбрались из тюрьмы, куда заточили себя сами, — вы просто не знаете, как из нее сбежать.

Будь вы глупцом, вы не читали бы сейчас эту книгу. Вы читаете ее потому, что отчаянно стремитесь совершить побег из тюрьмы.

Если говорить совсем откровенно, то тюрьма, в которой томятся курильщики и обладатели избыточного веса, — не их рук дело.

Как я объясню далее, эту темницу возвело промывание мозгов, характерное для западного общества. «ЛЕГКИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС» укажет вам путь к бегству. Икак только у вас появится ключ от замка,

Проявлять силу воли не понадобится

Ставил ли я перед собой задачу изобрести ЛЕГКИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС? Нет! И точно так же не стремился разработать легкий способ бросить курить. Напротив, я узнал, как можно избавиться от никотиновой зависимости, когда уже смирился с тем фактом, что никогда от нее не избавлюсь. Признаюсь откровенно: как и во многих других великих открытиях, главную роль здесь сыграло везение, а не мои таланты и способности. И я рассудил, что будь у проблемы лишнего веса столь же легкое решение, кто-нибудь давно нашел бы его. Свою удачу я воспринял как выигрыш в лотерею. Если выиграл однажды, — тебе невероятно повезло, но ожидать второго выигрыша — безнадежная глупость!

Итак, как же я нашел способ следить за весом? Во многом благодаря естественному развитию тех идей, которые привели к решению проблемы курения. Большую часть жизни я принимал на веру банальные утверждения о курении. Мне и в голову не приходило усомниться в них — например, что курильщики курят потому, что им так захотелось, что им нравится вкус табака, что курение — всего лишь привычка. Не надо быть Шерлоком Холмсом, чтобы раскрыть всю абсурдность этих утверждений. Достаточно небольшого самоанализа. Освободившись от веры в якобы достоверные факты, я обнаружил, что сомневаюсь во всем, что связано с курением, привычками питания и так далее.

Нас подвергли идеологической обработке, промыванию мозгов — и общество в целом, и врачи, и прочие люди от медицины (диетологи в частности). Нас заставили поверить в явно абсурдные мифы, касающиеся привычек питания, и в большинстве случаев диаметрально противоположные реальным фактам.

Доктор Брей, автор предисловия к этой книге, сначала удивился, узнав, что у меня нет

медицинской подготовки. И не он один. А я вскоре понял, что это отсутствие познаний в медицине не только стало для меня огромным плюсом в работе с курильщиками, но и дало мне такие же преимущества в поиске решения проблемы лишнего веса. Врач делает акцент на физическом вреде, причиняемом курением и неправильным питанием, но курильщики и обладатели лишнего веса курят и переедают вовсе не потому, что эти занятия способны погубить их, — точно так же военнопленный не торчит в лагере специально для того, чтобы портить собственное здоровье. Единственное эффективное решение — устранить причины, заставляющие нас курить или переедать. В этом и заключается мой метод.

Отсутствие медицинской подготовки дает мне еще одно явное преимущество. Мне незачем поглядывать на вас свысока, ни к чему пользоваться врачебной терминологией или щеголять научными знаниями. Я такой же, как вы. Я был в вашем положении, мучался теми же сомнениями, раздражался так же, как и вы. От вас не понадобится ни силы воли, ни позитивного мышления. Но решение отличается такой простотой и очевидностью, что вы, подобно мне, удивитесь, не понимая, как вас могли дурачить столько лет.

Три факта помогли мне осознать, что проблему поддержания веса можно решить так же легко и просто, как проблему курения, — надо лишь понять, в чем ее суть.

Во-первых, я отказался от убеждения, что для борьбы с лишним весом моя методика не годится. С чего я взял, что в случае снижения веса она неэффективна? Основополагающее правило борьбы с курением заключается в том, что полностью бросить курить легко, а вот для снижения или строго дозированного потребления никотина требуется невероятная сила воли и самодисциплина. Если же применить этот принцип к питанию, очень скоро вы решите не только проблему избыточного веса, но и все свои затруднения разом.

Что же помогло мне преодолеть этот психологический барьер и постичь истину? А что вообще создало барьер? Никотиновый и обычный голод вызывает одно и то же неприятное, сосущее ощущение пустоты. Курильщики и едоки испытывают одинаковое удовольствие, утоляя свой голод.

Однако сходство между курением и питанием — лишь видимость. На самом деле они имеют абсолютно противоположную природу. С курением неразрывно связана жажда яда, которая в конце концов убьет вас, если вы не победите ее, а с питанием — жажда пищи, необходимой для поддержания жизнедеятельности. Процесс поглощения пищи не только доставляет подлинное удовольствие, но и утоляет голод, в то время как утоление жажды никотина представляет собой вдыхание отвратительного дыма, проникновение его в легкие, причем каждая сигарета не утоляет эту жажду, а усиливает ее.

Проблема виделась прежде всего в том, что полностью отказаться от еды невозможно. Неудивительно, что я считал свой метод неподходящим для двух внешне похожих, но на самом деле совершенно разных видов деятельности.

Такова была моя главная ошибка — я сравнивал питание с курением. Но питание — это не бедствие, а замечательное, очень приятное времяпрепровождение, доступное нам на протяжении всей жизни. Если мне и следовало с чем-нибудь сравнить курение, то лишь с таким же вредным, деструктивным способом убить время, как

Переедание!

Я никогда не рассматривал процессы еды и переедания обособленно, в отрыве друг от друга. Для меня переедание было просто экстраполяцией питания — вероятно, потому, что я очень любил поесть. Как ни парадоксально, курильщики убеждены, что корень их проблем — любовь к процессу курения. Но на самом деле они ошибаются. Им только кажется, что им нравится курить, — потому что, сталкиваясь с запретом на курение, они чувствуют себя несчастными и обделенными. Точно так же люди, склонные к перееданию, убеждены: их беда в том, что они слишком любят поесть. Но даже если чувствуешь себя несчастным и обделенным оттого, что тебе не разрешают есть, это еще не значит, что переедать тебе нравится.

Люди любят есть, но не переедать. От переедания возникают сначала несварение и изжога, ощущение раздутости, вялость и апатия, а в конечном итоге — лишний жир, психологический и физический дискомфорт.

У переедания есть еще один серьезный недостаток. Угрызения совести и прочие эмоциональные страдания сводят на нет все наслаждение, которое доставляет еда.

С самого начала важно четко отличать нормальное питание от переедания. Нормальное питание — огромное удовольствие. Переедание же создает неудобства и во время поглощения пищи, и после него. А регулярное переедание — прямой путь к болезням и преждевременной смерти.

Люди, склонные к перееданию, прекрасно знают об этих печальных фактах, но, подобно курильщикам, уверенным, что на самом деле им нравится курить, они убеждены, что удовольствие от переедания компенсирует все последствия. Далее я объясню, что это обманчивое впечатление. Переедающие люди несчастны и в процессе переедания, и после него. Потому вы и читаете мою книгу. Смириться с этим непреложным фактом!

Отсюда логически вытекают вопросы: «Что такое переедание? Как узнать, переедаю я или питаюсь правильно?» Увы, одного употребления слова «переедание» достаточно, чтобы создалось впечатление, что ваша проблема — обилие еды, следовательно, надо себя в ней ограничивать. А если я попытаюсь заверить вас, что дело не в количестве, а в качестве еды, вы наверняка придете к выводу, что вам будут запрещены любимые продукты и блюда. Нет, следуя моим простым рекомендациям, вы сможете поглощать столько любимой еды, сколько захотите, и не набирать лишний вес. Но о рекомендациях потом. И мой метод избавления от никотиновой зависимости, и «ЛЕГКИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС» подобны советам о том, как выбраться из лабиринта. Очень важно давать их в определенном порядке.

Выше я уже говорил, что к открытию тайны идеального веса меня подвело три факта. Первым и самым важным из них я обязан

Белке

2 Белочка

Мне трудно простить нашей кошке охоту на беззащитных птичек или грызунов, хотя я понимаю, что ею управляют инстинкты. Досадно, даже когда добычей становятся горластые скворцы, а уж когда кошке попадают малиновки или лазоревки, это вообще невыносимо.

В тот день кошка загнала в тупик у стены соседского дома серую белку. Зная, как проворны и ловки эти зверьки, за судьбу белки я не слишком волновался. Схватка казалась неизбежной, и я с любопытством ждал момента, когда кошка наконец-то получит по заслугам. Дальнейшее меня изумило. Белка уклонилась от боя, вскарабкавшись по вертикальной стене.

Я знаю, что на деревьях белки демонстрируют чудеса акробатики, но преодолевают законы земного притяжения они явно только потому, что впираются коготками в кору. Стена была облицована галечником и, видимо, выступов и впадин на ней хватило белке, чтобы не свалиться.

Об этом случае я совсем забыл, пока однажды не увидел, как белка лакомится арахисом, который моя жена Джойс специально рассыпала в нашем внутреннем дворике. Помню, я еще подумал: «Главное, не объешься, а то в следующий раз не влезешь на стену!» Но едва у меня мелькнула эта мысль, как белка перестала грызть орехи и весь остаток дня занималась тем, что закапывала их про запас.

Я задумался о том, почему белка внезапно прекратила трапезу. Вряд ли ей хватило умственных способностей для построения логической цепочки: слишком много орехов — избыточный вес, избыточный вес — риск стать добычей хищников.

В то же время мне подумалось, что если бы передо мной поставили вазочку с орехами или чипсами, я не удержался бы и умял их все до последнего. И тем не менее я, представитель самого разумного вида существ на этой планете, гадаю, как белке хватило ума не съесть все орехи разом.

Еще несколько дней я думал о том, что побудило белку отказаться от еды и начать запасать орехи впрок. Нам с вами понятен смысл этих действий, а откуда о нем известно белке?

Почему у белок не возникает проблем с лишним весом? Почему у диких животных не бывает ожирения? Возможно, вы возразите, что тюлени и гиппопотамы стройностью не отличаются. По сравнению с борзой — да, пожалуй. Но их габариты таковы, каков их образ жизни, климат и другие условия обитания. Вспомните, как выглядит косяк рыбы, стадо антилоп или любая другая группа диких животных. Размеры у них разные, но почему форма всегда одинаковая? Почему проблемы с весом на нашей планете возникают только у самых разумных существ да у домашних животных, питание которых контролируем опять-таки мы, люди?

Таким и был первый важный факт: осознание, что 99, 99% обитателей нашей планеты поглощают сколько угодно любимой еды, делают это так часто, как захотят, и при этом не толстеют. Очевидно, им известен некий секрет, которого мы не знаем.

Вас не удивляет то, что интеллект не решает, а создает нам проблемы, — ведь мы наверняка знали этот секрет прежде, чем обрели высшие знания? Этому можно дать лишь одно объяснение — скорее всего, люди, обогнав в развитии интеллект всех прочих обитателей планеты, стали слишком самодовольными и спесивыми. Настолько, что сочли себя выше той силы, которая нас создала. А между тем мы можем многому научиться у диких животных.

Своими наблюдениями я как-то поделился с близким другом Кеном Пимблеттом. Он заявил: «Это ты начитался про натуральную гигиену». Я признался, что это выражение слышу впервые, и спросил, какое отношение к нашему разговору имеют регулярные купания, чистка зубов и смена белья. Кен объяснил: существует давняя теория, не имеющая ничего общего с водными процедурами, но касающаяся отказа западного общества от естественных привычек питания. Затем он перешел к подробному описанию механизма нашей пищеварительной и выводной систем. Я слушал и догадывался, к чему он клонит. Меня терзало предчувствие, что Кен пытается завербовать меня в вегетарианцы. И в то же время я не уставал удивляться тому, что человек десятью годами старше меня выглядит на десять лет моложе, стройным и подтянутым и вовсе не имеет избыточного веса.

Одно из главных преимуществ «ЛЕГКОГО СПОСОБА СБРОСИТЬ ВЕС» заключается в том, что для него не требуется технических или специальных познаний. В основе метода лежит простой здравый смысл. Несомненно, врачи и диетологи настояли бы на изложении технических деталей. Но меня как дилетанта такие детали сбивают с толку: я задумываюсь о том, убедительны доводы или нет, а поскольку специальными знаниями не располагаю, то не могу судить о них. Иными словами, это все равно, что слушать рекламу новейшего «чудодейственного» средства для похудения, в которой подробно расписано, как и почему оно поможет вам сбросить десяток килограммов за неделю и при этом не нанести вреда здоровью.

В таких случаях я не вижу за деревьями леса. Технические подробности лишь отвлекают меня от действительно эффективных, действенных аргументов — **ДОВОДОВ ЗДРАВОГО СМЫСЛА!** У меня нет ни малейшего желания вдаваться в детали, я полагаюсь исключительно на здравый смысл.

В чем состояло подлинное значение случая с белкой? Задумайтесь: как приятно было бы лакомиться любимой едой когда угодно и в любых количествах и при этом сохранять желаемый вес без мучительных диет, без упражнений, не прибегая к волевым усилиям и самодисциплине. Именно для этого и предназначен «ЛЕГКИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС». Такова

Моя формула!

3 Моя формула

Обязательное условие — наличие вашей любимой еды в магазинах и возможности покупать ее. Если оно выполняется, то:

Можно поглощать любимую еду в любых количествах, как угодно часто, при этом сохранять желаемый вес без диет, специальных упражнений, силы воли, каких-либо ухищрений, и не чувствовать себя несчастным и обделенным.

Все эти радости подарит вам «ЛЕГКИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС».

Но не слишком ли заманчиво, а потому неправдоподобно это звучит? Бесплатный сыр бывает только в мышеловке!

Но прежде чем вы отмахнетесь от моего предложения как слишком уж выгодного, чтобы рассматривать его всерьез, обратимся к фактам: 99, 99% живых существ доказывают, что такое возможно. Давайте выясним, как им это удается.

Можно объяснить этот феномен естественным ограничителем — нехваткой запасов пищи у диких животных. Такое часто случается, многие из них голодают и умирают от истощения. Но даже в условиях изобилия пищи животные не толстеют. Пример тому — моя белка.

Еще один пример — термиты. Не припомню, чтобы у них ощущалась нехватка гнилого дерева. Хотите возразить, что и мы не потолстели бы, если бы питались гнилым деревом? Правильно, но, как я объясню далее, термиты грызут дерево не для того, чтобы сбросить вес, — просто это их любимая еда.

Итак, в чем состоит секрет диких животных? Но сначала послушаем про чудодейственную диету Аллена Карра.

С самого начала развею два заблуждения. Во-первых, никакая она не чудодейственная. Подобно программе избавления от никотиновой зависимости она лишь кажется чудом некоторым людям. Во-вторых, «ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ ВЕС» — не диета. Увы, поскольку я акцентировал ваше внимание на разнице между нормальным питанием и перееданием, у вас, возможно, сложилось впечатление, что ваша беда — слишком обильные трапезы, следовательно, надо ограничивать себя в еде, поглощать ее в меньших количествах, чем вам хочется. Обещаю — этого не понадобится. Переедание — следствие неправильного питания, о чем мы со временем подробно поговорим.

Очень может быть, что вы живете надеждой — в один прекрасный день кто-нибудь изобретет волшебную диету, которая разрешит все ваши проблемы с весом. Важно с самого начала избавиться от этой иллюзии и понять,

Почему не помогают диеты

4

Почему не помогают диеты

Диеты не помогают — это ясно как дважды два. Только вспомните поток рекламы, все последние годы убеждающей вас в эффективности немыслимого множества диет. Задумайтесь на минутку: если бы хоть одна из них действовала, проблемы лишнего веса уже не существовало бы как таковой. И мне не пришлось бы писать эту книгу, а вам — читать ее. Теперь осталось только понять, почему не помогают диеты. Вы не станете надеяться на удачу в случае экспериментов с новомодным эликсиром для похудения.

Подчеркну: в этой главе я часто пользуюсь словом «диета», но не в значении «рацион» или «набор продуктов, употребляемых конкретным человеком или группой людей», а в смысле «ограничения в еде». Вот он, недостаток всех диет. Вас ограничивают! Не позволяют вам есть то, что вы хотите, и в любых количествах.

Если вы не сидите на диете, то можете позволить себе есть что угодно и когда угодно. Еда не доминирует в вашей жизни, а придает ей прелесть. Но произнося слова «надо бы есть поменьше или осмотрительнее выбирать продукты», вы в прямом смысле слова идете на жертвы. Потому и чувствуете себя несчастным и обделенным. Пища вмиг теряет свою обыденность. Ее ценность возрастает в десятки раз. Чем более притягательной кажется вам еда, тем тяжелее ощущать себя несчастным и обделенным. Вы сами создаете нарастающую цепную причинно-следственную реакцию, мучаясь почти так же, как курильщики, которые пытаются отделаться от вредной привычки волевым методом. Рано или поздно ваша решимость иссякнет, и вы пуститесь во все тяжкие.

Сидя на диете, вы изнываете от постоянного голода. Все ваши помыслы об одном — когда же наконец следующий прием пищи. Сначала вы горюете оттого, что вам не разрешают есть, потом, когда наступает время обеда, — оттого, что либо порция слишком мала, либо еда вам не

по вкусу. Вдобавок вас мучают угрызения совести, потому что вы наверняка потребляете больше еды, чем предписано диетой.

Парадокс: когда вы не на диете, вы спокойно можете отказаться от блюда или даже пропустить прием пищи, не испытывая чувства потери. Но стоит вам пропустить трапезу, когда вы сидите на диете, вы решаете непременно наверстать упущенное в следующий раз. Никому еще не удавалось потреблять на диете ровно столько калорий, сколько дозволено, напротив, допустимый лимит калорий превышают почти все.

Общеизвестно, что в подавляющем большинстве случаев диеты оказывают на людей долговременное влияние, причем вес не снижается, а растет. Это неудивительно, если проанализировать психологическую подоплеку диет.

Пусть вы обладаете железной волей, умеете держать себя в руках, строго следуете программе диеты и наконец добиваетесь своего — обрываете желаемый вес. Что происходит дальше? С диетой покончено. Наконец-то опять можно есть все, что захочешь и когда захочешь, и вдруг — гром среди ясного неба: опять весишь столько же, как до диеты! Весь труд долгих недель, которые казались столетиями, вся дисциплина, несчастья и лишения пропали даром за считанные дни.

Посмотрим правде в глаза: единственный результат диет — в том, что после них еда становится ценностью, а процесс питания — кошмаром. Именно укоренившаяся практика диет и ассоциирующиеся с ними чувства обделенности, горя и досады вызывают у нас такой ужас при одной мысли о похудении.

Признайте как данность: **ДИЕТЫ НЕ ПОМОГАЮТ**. Наша беда — привычки, связанные с едой. Если что-то и надо изменить, так это

Наши привычки питания

5

Наши привычки питания

Нравится нам это или нет, но диеты бесполезны. Увы, нелепые привычки питания навязаны нам методом промывания мозгов. Придется изменить им — не на день или неделю, а на всю оставшуюся жизнь. Вам кажется, что это всего лишь иной способ заявить: «Теперь мне до последних дней придется сидеть на диете!»? А вот и нет. Вы просто измените ситуацию, которая вас не устраивает, и сделаете это из чистого эгоизма, чтобы и впредь радоваться жизни. Вам даже не придется ждать, когда вес придет в норму. Наслаждаться процессом можно уже сейчас.

Когда люди пытаются решить свои проблемы с весом, чувство мрачной обреченности они испытывают лишь в том случае, если считают диеты единственным выходом, или же приступают к выполнению обширной программы упражнений, или сочетают физическую нагрузку с диетами. Программа «наблюдателей за весом» — аналог волевого метода избавления от наркотической зависимости, поиск чудодейственного средства. И оно наконец появилось, это средство, которое устранил все проблемы, —

Легкий способ сбросить вес!

В сущности, ничего чудесного в нем нет. Но если строго следовать всем рекомендациям, вам покажется, что свершилось волшебство. «ЛЕГКИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС» имеет прямое отношение к изменению привычек питания. Наверняка вы уже думаете: «Минуточку! Вы ведь уже пообещали, что я смогу есть любимые блюда сколько и когда захочу и весить ровно столько, сколько пожелаю.

Но я и без того питаюсь так, как считаю нужным, потому и страдаю от лишнего веса. Если же я изменю прежним привычкам, значит, мне придется отказаться от любимой еды!»

Большинство курильщиков искренне верят, что им приятен вкус сигарет. Они заблуждаются. К счастью, почти всем им удастся вспомнить, какими омерзительными были

первые выкуренные сигареты и как долго их отвратительный вкус держался во рту. Часто слышишь, как курильщики уверяют: «Обожаю вкус сигарет!» Так и хочется спросить: «А вы их едите? Откуда же тогда вкус?» Речь явно не о нем. Я веду вот к чему: если промывание мозгов заставило миллионы курильщиков поверить, будто им приятен вкус противных, отвратительных предметов, которые они, в сущности, и не едят, значит, в коммерческих интересах было проще простого убедить нас, что те или иные продукты питания имеют восхитительный вкус, даже если на самом деле они безвкусные или мерзкие!

Классический пример — устрицы, которые во всем мире считаются дорогостоящим деликатесом. Вы когда-нибудь их пробовали? Правда, «пробовать» устрицы нелегко — их приходится глотать целиком. Если вам доводилось, у вас наверняка мелькала мысль о том, что трясущимся мягким желе, посыпанным солью, можно *наслаждаться* ничуть не меньше, зато обойдется оно гораздо дешевле. Подавляющее большинство смельчаков, рискнувших проглотить первую экспериментальную устрицу, на вторую уже не отваживаются.

Я выбрал очевидный пример, который способны оценить почти все. Все мы знаем, что на самом деле представляют собой устрицы или икра, но это не мешает им оставаться в наших глазах символами роскоши, дорогими деликатесами. Промывание мозгов действует безотказно, благодаря ему некоторые продукты мы считаем обязательными составляющими рациона.

Не лишайте себя шансов на будущее, утверждая, что ваш любимый вкус — вкус тех продуктов, которые вы потребляете сейчас. Прекрасная истина заключается в том, что особенно приятны нам на вкус самые полезные продукты, именно они помогут поддерживать желаемый вес.

Я вовсе не требую верить мне на слово. И все-таки надеюсь, что вы прислушаетесь к моим словам. Незачем ставить вкус во главу угла. Вкус создан для нашего удовольствия, а не на погибель. Этим следует воспользоваться. Надо подробнее узнать о различных продуктах и вкусах, выяснить, как реагирует на них ваша пищеварительная система, а уж потом называть те или иные из них любимыми.

Несомненно, вы уже знаете, сколько хотели бы весить. Скоро я объясню, почему иметь твердое представление о своем идеальном весе совершенно бессмысленно. Это еще опаснее, чем располагать списком любимых продуктов. Конечно, с моей стороны было бы самоуверенностью утверждать, что о ваших любимых продуктах мне известно больше, чем вам, но я попрошу вас набраться терпения и быть снисходительными. Всему свое время.

Мы потребляем чаще всего не те продукты, которые выбираем сами, а те, к которым нас приучили с самого рождения, — разве не так? Или вы сами решали, что вам больше нравится — грудное молоко или искусственное детское питание? И выбирали, сколько раз в день будете лакомиться тем или другим? А когда вас отнимали от груди, кто решал, сколько раз в день и что именно вы будете есть, — вы или ваша мама?

Разве вы могли в школьные годы питаться по своему вкусу, есть что захочется и когда захочется? Можно ли позволить себе в столовой компании, где вы работаете, заказать все, что вам вздумается? А когда вы питаетесь дома, кто принимает решения, выбирает продукты и время трапез — вы или тот, кто занимается приготовлением пищи? И даже если эта незавидная роль отведена вам, в попытках уложиться в бюджет и удовлетворить потребности всех домашних вы сами, вероятно, окончательно лишаетесь выбора.

Хотите возразить: «Мой супруг превосходно готовит и творит чудеса даже в стесненных финансовых обстоятельствах». Это справедливо и по отношению к моей жене. Готов поспорить, что вашему супругу она не уступит, — тем не менее у меня было почти 13 кг лишнего веса, пока я не открыл «ЛЕГКИЙ СПОСОБ». Джойс ни в чем не виновата. Наоборот, она готовит так вкусно, что меня за уши не оттащишь.

На данном этапе работы я прошу вас только признать, что большинство продуктов вы употребляете в пищу не потому, что сами их выбрали, а потому, что вас к ним приучили. Даже в ресторане ваш выбор ограничен меню. Возможно, в ресторане вы, как и я, мучаетесь не оттого, что не можете выбрать одно из аппетитных блюд, — вы просто пытаетесь найти то единственное, которое придется вам по вкусу!

Если мы с вами хоть немного похожи, значит, вам нравится полностью опустошать тарелки. Но часто ли вы сами решаете, сколько еды должно лежать на вашей тарелке? В

ресторанах это решение принимают другие. Конечно, если речь не о шведском столе. Кстати, я обнаружил, что шведский стол только усугубляет эту проблему. Как правило, я наваливал на свою тарелку в три раза больше еды, чем мог вместить мой желудок, а затем по привычке пытался не оставить от нее ни крошки.

А эти изумительные маленькие сладости и закуски между приемами пищи — разве мы сами решаем, пробовать их или нет? Или же подчиняемся влиянию телерекламы? Или едим только потому, что унюхали соблазнительный запах, нас угостили, нам стало скучно и тревожно, мы решили, что пора побаловать себя? Любая из этих причин увеличивает число съеденных нами шоколадок и прочего. Так появляется привычка к регулярному перееданию или даже к маниакальному питанию.

Я считаю, что наши привычки, связанные с питанием, не столько результат собственного выбора, сколько условный рефлекс, созданный родителями и обществом. А рефлекс общества, в свою очередь, обусловлен настойчивой коммерческой рекламой и корыстными мотивами.

Кроме того, я придерживаюсь мнения, что каждый из нас должен сам выбирать, какую пищу есть и когда именно, как часто и в каких количествах. С этого момента почетное право принимать эти ответственные решения доверено вам. Если эти перспективы вас пугают — сочувствую. Но не волнуйтесь, на самом деле делать выбор легко и приятно, для этого и существует «ЛЕГКИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС»!

Возможно, вы уже сочли мой довод неубедительным и едва побороли искушение выкинуть эту книгу в мусорное ведро. Это всегда успеется, а пока вдумайтесь в мою формулу, ведь она не так проста:

Можно поглощать любимую еду в любых количествах, как угодно часто и при этом сохранять желаемый вес без диет, специальных упражнений, силы воли или дисциплины.

Задумайтесь на минутку: не попробовать ли — ради таких результатов? Да, выглядит неубедительно, но если 99, 99% живых существ такая роскошь доступна, чем мы хуже?

В сущности, преимущества сделки, которую я предлагаю, можно перечислять довольно долго. Скажите честно: вам действительно нравятся все продукты и блюда, которыми вы сейчас питаетесь? Поверьте, еда понравится вам, если вы воспользуетесь моими простыми рекомендациями, и это помимо таких неоспоримых преимуществ, как ощущение легкости, здоровья, бодрости и уверенности в себе. Более того, еда перестанет вызывать у вас угрызения совести.

У «ЛЕГКОГО СПОСОБА СБРОСИТЬ ВЕС» есть еще один большой плюс: вам не придется не только сидеть на диетах, но и вести раздражающий и скрупулезный подсчет калорий.

Если вспомнить, как тщательно я взвешивал и отмерял дневной паек сливочного масла и сахара, а затем с досадой смотрел на абсурдно скудные порции, то неудивительно, что затея с диетами провалилась.

Вы наверняка уже гадаете, в чем тут подвох. И я не виню вас за скепсис. Напротив, не будь его, я счел бы вас наивными. Клянусь вам, никакого подвоха не будет. Я дорожу своей репутацией. Мне незачем рисковать собственной шеей, делая нелепые заявления, я не собираюсь попадать в дурацкое положение только потому, что из-за моего вранья вы пострадали. Чтобы успешно использовать «ЛЕГКИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС», вам достаточно просто следовать рекомендациям. И вот первая из них:

Следуйте всем рекомендациям

Наверняка вы уже решили, что программа действий будет жесткой и строгой. Отнюдь. Одно из ценных достоинств «ЛЕГКОГО СПОСОБА» — его гибкость.

Я не стану просить вас поверить мне на слово, потому что вы должны не слепо следовать советам, а понять, в чем их смысл. В этом случае меньше вероятность, что вы пропустите мои рекомендации мимо ушей. Постепенно я подробно объясню смысл каждой из них. Вот вам вторая рекомендация:

Избегайте зашоренности

Пожалуй, выполнить эту мою просьбу будет труднее, чем все остальные. Если вы считаете, что зашоренность вам чужда, и уверены, что последуете этой рекомендации без труда, — будьте осторожны: велика вероятность, что вы уже в сетях предубеждений. К примеру, я говорил, что важно понимать смысл каждой рекомендации. И при этом смысла первой из них не объяснил. Простительно, если вы решили, что он слишком очевиден (поэтому я и не стал унижать вас разъяснениями). Но это не так.

Кое-кто считает мой метод списком полезных советов, которые можно либо принимать к сведению, либо выборочно отвергать. Это ошибочное мнение. «ЛЕГКИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС» — целостная программа, которая поможет вам достичь цели только при условии выполнения ВСЕХ рекомендаций. «ЛЕГКИЙ СПОСОБ» я сравниваю с выходом из лабиринта. Представьте себе: всю жизнь вы блуждали в лабиринте и пытались найти выход из него. Я могу дать вам четкие инструкции, направить к выходу, и, если вы в точности выполните мои указания, бегство будет легким и гарантированным. Но стоит вам пропустить или неверно истолковать хотя бы один совет, вы останетесь в лабиринте, даже если старательно выполнили все прочие рекомендации. Таков принцип применения «ЛЕГКОГО СПОСОБА СБРОСИТЬ ВЕС».

Удивительно, сколько людей в мире отличаются зашоренностью. Мы считаем их пристрастными, предубежденными, даже нетерпимыми. Но мы-то сами не из таких! Не обманывайте себя. Я тоже всегда считал себя объективным, непредубежденным человеком. Бегство от никотиновой зависимости принесло мне невыразимое облегчение. И вместе с тем стало сокрушительным ударом по моему самолюбию. Как я мог много лет не замечать столь очевидного? Такой же шок я испытал, поймав себя на зашоренности по отношению к еде.

Чтобы избавиться от предубежденности, первым делом следует признать ее существование. Одно из великих достижений человечества — наша способность почти мгновенно распространять знания по всему миру. Как сказал Джон Уэйн, «ружье — всего лишь оружие, оно ничем не лучше и не хуже человека, который держит его в руках!» Подобно большинству наших достижений, прогресс коммуникации ничем не лучше и не хуже информации, которой мы обмениваемся. Те, кто знаком с моим методом избавления от никотиновой зависимости, уже знают, какое мощное влияние современная система коммуникаций оказывает на курильщиков с промытыми мозгами.

То же самое справедливо почти для всех сторон нашей жизни. Рассмотрим самые наглядные примеры промывания мозгов. Принято считать, что хомяк — пушистый, симпатичный зверек размером почти с крысу. По сути дела, единственное заметное различие между хомяком и крысой — длина хвоста. Мало кто боится взять в руки и приласкать хомячка, но если в многолюдном помещении заметят мышь, а тем более крысу, паника вспыхнет почти наверняка. Согласно стереотипу, навязанному голливудским кино, дамы завизжат и полезут на ближайшие столы, а их храбрые кавалеры с легкой усмешкой будут наблюдать за выходками спутниц. Но на самом деле инстинкты заставят мужчин последовать примеру дам. Просто нам «промыли мозги», заставили поверить, что настоящий мужчина не боится ни драконов, ни тем более крыс, вот мы и притворяемся, будто до крыс нам нет никакого дела. Лишь Большой Брат знает правду.

Но почему мы так по-разному относимся к двум столь схожим существам? На основании фактов? Сколько у вас найдется знакомых, на которых когда-либо нападали крысы? Все дело в том, что нам с детства вдолбили: крысы ассоциируются со злом и болезнями. Бубонная чума, гаммельнский крысолов, «1984» Джорджа Оруэлла. А на самом деле переносчиками бубонной чумы были черные крысы, с тех пор почти полностью истребленные крысами-пасюками. Мало того: люди, которые держат крыс в качестве домашних любимцев или работают с ними как с подопытными животными, утверждают, что крысы чистоплотны, ласковы и очень умны.

Это ли не представления о животных, сложившиеся под влиянием промывания мозгов? Почему мы считаем змей злобными и отталкивающими существами? Вы когда-нибудь видели змею в природе, прикасались к ней, были ею укушены?

Почему коалы для нас милые, симпатичные зверюшки? Неужели вы и вправду верите, что у них никогда не бывает блох и что они не способны оттяпать нам палец, как любое другое

дикое животное?

Перейдем к промыванию мозгов применительно к еде. Креветки и лангустины принято считать дорогими деликатесами, и я придерживаюсь того же мнения. Но по виду они мало чем отличаются от скорпионов. Однако мне никогда и в голову не приходило сжевать скорпиона — впрочем, и возможности не представлялось. И даже появившись у меня шанс, вряд ли я сумел бы съесть скорпиона и удержать съеденное в желудке. Дело в том, что скорпионы ядовиты, скажете вы. Но ядовитые органы есть у большинства тварей, которых мы употребляем в пищу, — мы просто не едим эти органы. Может, скорпионы отвратительны на вкус? Вполне возможно. Или наоборот, изумительны. Вкус не имеет значения, я просто не желаю их есть, и все!

Скажите, вы смогли бы преспокойно съесть жирного, сочного живого червя — так, чтобы вас не вырвало? Тем не менее многие живые существа, в том числе и миллионы людей, считают живых червей лакомством. Почему же мы передергиваемся, обнаружив в яблоке червяка? В конце концов, у нас остается 98% яблока! Мысль о поедании конины или собачатины внушает некоторым людям отвращение, но скажите, неужели вы смогли бы вслепую отличить говядину со специями от конины или собачатины, сдобренной теми же специями? А если смогли бы, зачем вам понадобилось различать их, если бы не промывание мозгов?

Я отчетливо помню, как впервые в жизни попробовал китайскую кухню. Самому себе я казался отважным и рискованным человеком. Названия блюд, вроде супа из акулиных плавников или ласточкиных гнезд, было нелегко переварить даже психологически, не то что физически. Мне мерещилось, как в кастрюлю с кипящей водой бросают птичьи гнезда вместе со всеми насекомыми и пометом, доводят до кипения и кипятят десять минут. До меня не доходило, что китайцы, цивилизация которых раз в пять древнее нашей, не стали бы употреблять в пищу явно несъедобные вещи.

Не задумывался я и о том, что ем от скуки — в отличие от миллионов китайцев, и что мне подадут западную версию китайской стряпни. Спустя несколько лет почти так же складывались мои отношения с карри.

Кстати, известно ли вам, что основной ингредиент супа из птичьих гнезд — слюна ласточек или стрижей? Не знаю, как вас, а меня тошнит, когда кто-нибудь харкает на тротуар или футболист во время матча сплевывает на газон. И если бы суп из ласточкиных гнезд отличался бесподобным вкусом, эти птички давно оказались бы под угрозой истребления из-за бешеного спроса на их слюну — разве не так?

Если бы мне, когда я был десятилетним мальчишкой, сообщили, что улиток и лягушачьи лапки можно есть да еще не кривиться, а наоборот, смаковать, — я не поверил бы вам. Да, романтическая прогулка по Сене на речном трамвайчике с бутылкой хорошего вина в желудке способствовала промыванию мозгов. Прогулка пришлась мне по душе, это несомненно. Но понравился ли мне вкус французских улиток эскарго или лягушачьих лапок? Дать честный ответ я не смогу. И то, и другое подали под чесночным соусом.

Раньше я терпеть не мог чеснок, а в последнее время пристрастился к нему. Но почему вкус некоторых продуктов мне нравится, только если они обильно сдобрены чесноком? Как глупо верить, что можно уловить вкус еды, если в ней присутствует такой мощный ингредиент, как чеснок! При этом и вы сами, и все кто вас окружает, ощущают, как пахнет один лишь

Чеснок!

Следовательно, нас можно убедить, что то или иное блюдо имеет приятный вкус, и наоборот. Вернемся к ласточкиной слюне. Что произошло: китайцам «промыли мозги», убедив, что отвратительная еда на самом деле великолепна, или мне промыли мозги, заставив поверить, что по-настоящему вкусная еда отвратительна?

Чтобы избавиться от последствий длительного промывания мозгов, потребуется смелость, интеллект и воображение. И вовсе незачем чувствовать себя несчастным. Вот третья рекомендация:

Начните с радостного предвкушения

Выполнить этот совет будет непросто. Скорее всего, в вас уже перемешались эмоции — от легкой настороженности и мрачной обреченности до острой паники и полного отрицания. Все они, несомненно, вызваны воспоминаниями о горестях и лишениях во время предыдущих диет, о конечном фиаско, снижении самооценки и печального вывода, что вы не созданы для успеха.

Зарубите себе на носу: прежние неудачи вызваны отнюдь не вашими изъятиями. Предположим, я попрошу вас встать и приподнять над полом левую ногу. Проще простого, любой справится. А теперь поднимите и правую ногу, не опуская левую и повиснув в воздухе. Вы и пытаться не станете, заранее зная, что это невозможно. Объяснять с точки зрения физики, почему это невозможно, ни к чему: вы и так *знаете*, что не получится. Но будете ли вы чувствовать себя при этом так, будто потерпели фиаско? Разумеется, нет.

Вы пытались добиться невозможного — привести в норму свой вес, сидя на диете, а невозможно это по той причине, которую я уже называл: диеты неэффективны! Вы потерпели поражение не из-за собственных изъятий, а потому, что стремились к невыполнимому. Да, легко понять, почему нельзя приподнять над полом обе ноги одновременно. Но почему трудно уяснить, что диеты бесполезны? Этому есть несколько причин.

Во-первых, люди, рекламирующие диеты, сбивают нас с толку, приводя чрезвычайно убедительные, научно достоверные и тем не менее обманчивые причины действия этих диет. Во-вторых, вы, вероятно, добивались временных успехов хотя бы в одном случае. Значит, вы на своем опыте убедились, что сбросить вес можно. Но у вас же не получилось! Прогресс оказался кратковременным (это и есть главный недостаток диет!). И, наконец, самая убедительная причина: даже если мы уверены, что нам диеты не под силу, среди наших знакомых немало людей, которым диеты помогли.

Курильщики считают, что бросить курить им мешает слабоволие. Обычно я спрашиваю их: «А когда у вас среди ночи кончаются сигареты, какое расстояние вы готовы пройти пешком ради новой пачки?» Как правило, курильщик ради сигарет готов даже переплыть Ла-Манш. Как ни парадоксально, курить они продолжают исключительно за счет силы воли. Курильщик, который отказывается от привычки волевым решением, делает это потому, что страх умереть от рака легких перевешивает иллюзорную потребность в сигарете. Надо быть очень сильным человеком, чтобы заставить себя забыть о вреде здоровью, финансовых затратах, запахе и общественном порицании и упрямо продолжать курить. В конце концов, курить никого из нас не заставляют. Бросить курить мешает не отсутствие силы воли, а противоборство разных сил внутри человека.

Точно так же обстоит дело с диетами. Применение диет — одна из форм шизофрении. С одной стороны, внутренний голос втолковывает: *«Я жирный, уродливый и больной»*; с другой, — он же уверяет: *«Мне очень хочется съесть вон то пирожное с кремом»*. Этот конфликт — борьба с переменным успехом.

Задумайтесь о тех людях, которым помогли диеты, — точнее, о тех, которые, как вы считаете, успешно применили диеты. Обратите внимание, не относятся ли они к определенным категориям — актеров, жокеев, балерин, боксеров, спортсменов и т.п.? То есть людей, для которых следить за весом не просто желательно, а жизненно необходимо. А вам не приходило в голову, что если вы поддались искушению съесть пирожное с кремом, а все эти люди его побороли, то само пирожное имеет для них большую ценность, нежели для вас? Вы не замечали, как быстро многие из них толстеют, бросив работу, а некоторые начинают набирать вес еще во время спортивной или артистической карьеры? Постарайтесь уразуметь: все эти люди остаются стройными потому, что их желание оставаться таковыми перевешивает искушение, вызванное едой. Но без дисциплины им не обойтись. Такие достижения я не считаю успехом. Этим людям удастся следить за весом, тем не менее их не покидает чувство обделенности.

Итак, смиритесь с мыслью, что достичь успеха с помощью диет вам не удастся, но если в прошлом вы потерпели фиаско, то не из-за собственных недостатков, а потому, что выбрали неверный метод. Я объясню, почему «ЛЕГКИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС» не зависит от силы воли и не является упражнением на развитие позитивного мышления. Конечно, позитивное

мышление вам понадобится, но только для других целей — чтобы положить конец негативному мышлению.

Альпинисты, сумевшие взойти на Эверест, испытывают удивительное чувство победы и ликования. Они предвкушали его с того самого момента, как у них зародилась мысль о попытке восхождения. Предвкушение и волнение не покидали их ни на минуту, и не только во время восхождения, требующего напряжения всех физических и душевных сил, но и в период планирования, подготовки и тренировок. Радостное предвкушение сменялось подавленностью лишь в тех случаях, когда страх потерпеть неудачу поднимал свою уродливую голову.

Сравнивая попытку контролировать вес с восхождением на Эверест, я, возможно, подкрепляю вашу уверенность в том, что вы ставите перед собой если не невозможную, то, по меньшей мере, невероятно трудную задачу. Это не так. Взойти на Эверест и вправду нелегко, это известно. Даже при тщательном планировании и подготовке, при нужном психологическом настрое события, неподвластные альпинистам, — например, непогода — могут уничтожить все шансы на успех. Известен и другой факт: следить за весом до смешного легко. Более 99, 99% живых существ на нашей планете занимаются этим всю жизнь, даже не задумываясь. Но если взяться за дело, не избавившись от мрачных предчувствий, все шансы на успех будут погублены еще в зародыше.

Запомните хорошенько: ничего плохого не происходит. Напротив, вы вскоре избавитесь от разрастающейся черной тени, которая угрожает накрыть вашу жизнь на предстоящие долгие годы. Худшее, что может постигнуть вас, — неудача. Но это означает, что вы вернетесь к тому, с чего начали. Вашему положению можно позавидовать: вам абсолютно нечего терять. А приобрести вы способны очень многое.

Одна женщина, успешно пользовавшаяся моим методом, рассказывала, что в радостном предвкушении измучила подробностями всех друзей и знакомых. Ее даже прозвали возродившейся средневековой фанатичкой. Называть себя фанатиком мне не нравится, но возрождение — замечательный термин, в точности передающий восхитительное чувство бегства из мира мрака, страха, невежества и презрения к себе в мир солнечного света, здоровья и достоинства. Именно так я и чувствовал себя, когда понял, что сумею покинуть тело толстяка, в котором томился долгие годы.

По всем этим причинам перестанем даже думать о том, что неудача возможна. Эту книгу вы читаете не для того, чтобы потерпеть фиаско. «ЛЕГКИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС» не может не подойти вам — при условии выполнения ВСЕХ рекомендаций, в том числе и третьей:

Начните с радостного предвкушения

А я помогу вам, предложив два полезных сравнения. О первом я уже упоминал — с дикими животными. Им известен важный секрет. Второе сравнение поможет вам понять, в чем этот секрет состоит. Сравним себя с автомобилем. Вы наверняка недоумеваете, какое отношение имеет автомобиль к вашему избыточному весу — разве что для решения проблемы: требуется больше ходить пешком и меньше сидеть за рулем.

По сути дела, у автомобиля и нашего организма немало общего. Оба они — транспортные средства, предназначенные для того, чтобы перемещать нас в пространстве. У них очень сходные требования, которые следует выполнять в целях успешной эксплуатации. Ни то, ни другое не в состоянии функционировать без регулярной подачи топлива и воздуха. Обоим нужен уход и ремонт, чтобы исправно работать и не ломаться.

Однако между автомобилями и человеческими телами есть два очень важных отличия, и мы должны знать оба. Не волнуйтесь, вам не понадобится иметь диплом автомеханика, а заодно и доктора медицины, чтобы разобраться в последующем тексте. Уверю вас, это ни к чему. Как человек, который по-прежнему просит помощи у внука, чтобы записать телепередачу на видеокассету, повторяю: технический жаргон кажется мне невнятным, нудным и путанным. Даже если вы никогда в жизни не имели машины и не водили ее, вы без труда разберетесь в моих рассуждениях.

Первое важное отличие машины от человека — сложность. Человеческое тело — самый сложный и изощренный механизм на планете, в миллионы раз превосходящий по сложности

самый современный космический корабль, построенный людьми. По сравнению с нашим телом автомобиль так же примитивен, как абак по сравнению с компьютером. Даже если строго придерживаться инструкций производителя, среднестатистическая машина вряд ли прослужит больше пятнадцати лет, а наше сердце безостановочно стучит как минимум семьдесят, не давая сбоев, — и это несмотря на весь вред, который мы ему наносим.

Ввиду невероятной сложности человеческого тела, постичь которую мы не в силах, мы зачастую принимаем ее как само собой разумеющуюся. Тем не менее очень важно по достоинству ценить всю замысловатость этого

Удивительного механизма

6

Удивительный механизм

Если я попрошу вас поднять левую руку, возможно, вы на секунду замешкаетесь, припоминая, какая из ваших рук левая, но мало кто скажет, что я поставил перед вами сложную задачу. Она под силу даже собаке после дрессировки. Но представьте, что вам надо заставить одновременно поднять руку все миллионы людей, населяющих планету. Несмотря на развитие современных видов связи, шансы на успех будут ничтожны. Между тем задачи подобного масштаба решаются в организме каждый раз, когда мы машинально хотя бы почесываем нос.

Тело человека состоит из триллионов клеток, каждая клетка — целый микроорганизм, но все они слаженно работают на протяжении всей человеческой жизни. Вы умеете чистить яблоки, разворачивать газету, тасовать карты, набирать телефонный номер? Ну конечно, это же так просто! Но справитесь ли вы со всеми перечисленными задачами одновременно?

Мы помним о поразительных навыках и достижениях людей в таких видах деятельности, как спорт, музыка, скульптура, живопись и т.п. Однако триллионы клеток нашего организма выполняют не одну простую, а десятки немыслимо сложных задач одновременно и на протяжении всей жизни.

Неважно, бодрствуем мы или спим, — наши легкие продолжают вдыхать воздух, сердце — перекачивать обогащенную кислородом кровь по кровеносной системе во все органы тела, которые в ней нуждаются. Внутренний термостат постоянно поддерживает температуру тела на необходимом уровне. Организм переваривает пищу, усваивает питательные вещества и калории, готовит к выводу продукты жизнедеятельности. Иммунная система ведет непрекращающуюся борьбу с инфекциями и устраняет последствия травм.

Но поскольку все эти функции выполняются автоматически, без нашего осознанного участия, нам свойственно принимать их как должное. Конечно, вдаваться во все технические подробности не обязательно, но следует помнить о том, насколько сложен механизм нашего тела.

Однако еще важнее понимать второе важное различие между автомобилем и телом человека:

Человек создал автомобиль — но себя он не создавал!

А при чем тут избыточный вес? При том, что в этом различии отражена суть «ЛЕГКОГО СПОСОБА СБРОСИТЬ ВЕС». О том, как важно не быть зашоренным, я уже говорил. «Легкий способ» — ключ к решению проблемы ЛИШНЕГО ВЕСА. Постичь смысл следующих трех разделов — значит понять методику «ЛЕГКОГО СПОСОБА СБРОСИТЬ ВЕС».

Люди создали автомобиль, поэтому могут считаться экспертами по топливу и ремонту тех или иных моделей. Но для вождения автомобиля незачем быть признанным авторитетом в области автомобилестроения — точно так же не требуется иметь квалификацию электрика, чтобы зажечь лампочку. Настоящие специалисты приготовили на этот случай инструкцию по эксплуатации. Наша задача — в точности следовать ей.

Но себя само человечество не создавало. Ему не удалось сотворить ни единого существа

из живущих на планете. А если человека создал кто-то другой, значит, это был Бог или другая Высшая сила или разум. Для удобства будем называть ее Творцом или матерью-природой. Лично мне не верится в Творца — старца с длинной белой бородой, который следит за каждым моим шагом и судит о каждом поступке. Так же трудно мне поверить, что он ждет от меня поклонения. Поскольку Творец — слово мужского рода, можно подумать, что я приписываю ему облик человека, мужчины. На мой взгляд, логики в этом столько же, сколько в убежденности компьютера, что его создатель имеет облик компьютера и что одно бесполое человеческое существо сотворило все компьютеры и прочую электронную вселенную. Мужской род я употребил лишь потому, что не знаю другого способа обратиться к Творцу. Но ясно как день: этот Творец должен быть в миллионы раз умнее всех людей, вместе взятых.

Откуда мы черпаем информацию о том, как и что нам следует употреблять в пищу? Подобно всем млекопитающим, поначалу мы развиваемся в материнской утробе, а затем питаемся либо материнским молоком, либо его искусственными заменителями. После того, как нас отлучают от груди, общество людей решает, что мы будем есть, и в первую очередь этим вопросом занимаются наши родители. Откуда они узнают, какая пища особенно полезна нам? Где находят эти знания? Их получают из разных источников — от собственных родителей, врачей и диетологов, но главным образом — усваивают из агрессивной рекламы и промывания мозгов, дела рук огромных корпораций, движимых коммерческими целями.

Вот если бы Творец предоставил нам «руководство пользователя», чтобы мы точно знали, что следует употреблять в пищу и когда, и заодно избавились от необходимости анализировать поток противоречивой информации, поступающей от *экспертов* — людей! Между прочим, у меня хорошая новость:

Именно так Творец и поступил

Вас не удивляет, что Высший разум, способный создать столь изощренное человеческое тело, не говоря уже о других чудесах матери-природы, мог так сгруппировать и забыть про элементарную инструкцию? Не объяснить нам, что, как и когда мы должны употреблять в пищу?

Как, по-вашему, дикие животные просуществовали миллионы лет? И кстати, как выжили наши предки, у которых не было ни супермаркетов, ни микроволновок, а тем более терапевтов и диетологов? А про существование калорий и витаминов мы знаем лишь последнюю сотню лет.

Творец обеспечил инструкциями по эксплуатации все живые существа, в том числе и нас. И дикие животные успешно пользуются ими! Потому и не знают, что такое избыточный вес.

Скорее всего, над вами довлеет то же самое заблуждение, которое мешало мне долгие годы. В детстве и юности я серьезно сомневался в существовании Творца, что типично для представителя западного общества. В начале жизни никакой зашоренности у меня не наблюдалось. Мне поведали о феях, Санта-Клаусе и Боге — старике с длинной белой бородой, который создал нас и защищает по сей день, знает каждую мысль и поступок, и, в конце концов, будет нас судить.

В том, что феи и рождественские Санта-Клаусы — чистейший вымысел, убедиться было нетрудно. Уже в то время я усомнился в существовании Бога. Ведь всем известно, что и газетам нельзя доверять, даже если они пишут о событиях вчерашнего дня. Как же можно верить рассказам о том, что было две тысячи лет назад? Тем более из книги, переведенной с древних языков.

Путаницы и противоречий было чересчур много.

— Кто-то чуть не утонул, но чудом спасся — слава Господу?

— А зачем он сотворил землетрясения?

— Кто мы такие, чтобы судить Всевышнего? Наше дело — верить в него!

С этим я никак не мог смириться. Если Богу приписывают все хорошее, что есть на свете, значит, ответственность за катастрофы он тоже должен взять на себя, думал я.

Если Бог создал всю вселенную, значит, и ад тоже. Зачем же он понадобился такому доброму и всепрощающему Господу? Если Бог и вправду нас создал, почему не позаботился о

том, чтобы мы не грешили? Плохому танцору мешают туфли, но что это за мастер, который винит в неудаче не себя, не инструменты, а то, что он создал? Как можно учить ребенка быть верующим или хотя бы богобоязненным, если он обречен на вечные муки только потому, что Бог при сотворении схалтурил?

Мой юный разум был не в силах понять все это. Но чаще всего меня ставили в тупик категорические заявления проповедников о помыслах Бога и о том, чего он ждет от нас, — как будто они напрямую общались с Всевышним. Если он выходит на связь с проповедниками, они могли бы и разузнать, зачем он создал землетрясения!

Я жаждал информации, а полученные ответы меня никогда не удовлетворяли. Но главной причиной моего неверия в Бога, несмотря на всю убежденность проповедников, оставалась многочисленность религий и верований, приверженцы каждой из которых считали свою веру единственно истинной. Если существуют тысячи религий, и у каждой своя точка зрения на Бога и сотворение, значит, ошибочны все, кроме одной. Вера, которой учили меня, ничем не подтвердила свою истинность. Наоборот, меня просили просто довериться ей. Но если ошибочны все религии, кроме одной, по законам вероятности и эта единственная может оказаться такой же ложной, как остальные.

Я не только утратил веру в Бога, но и пришел к выводу, что подобные сомнения и колебания должны возникать у всех, несмотря на авторитет и уверенность проповедников. В конце концов, противоречия и нелогичности в их рассуждениях должны быть очевидными не только для меня. Последним на чашу весов упал еще один довод: неужели человек стал бы грешить, если бы искренне верил, что на него смотрит Бог? Допустим, вы считаете, что стал бы. А вы можете представить себе вора, способного совершить кражу на глазах полицейского? Разумеется, нет. Если бы все действительно верили, что каждая наша мысль и поступок известны Богу, и он обязательно вспомнит о них в судный день, грешников не существовало бы в природе.

А потом я узнал о Дарвине, книге *«Происхождение видов»* и теории большого взрыва. В этом был глубокий смысл. Сомнения и путаница разом улетучились. Бога нет и не было. Из первичного бульона, образовавшегося в результате большого взрыва, как по волшебству возникли простые одноклеточные амебоподобные существа, и за три миллиарда лет в процессе эволюции благодаря естественному отбору развились в сложные человеческие организмы.

В то время мне казалось, что я достиг просветления. Но на самом деле у меня появились шоры — те самые, которые долгие годы оставались опущенными. Многие смотрят на противоречия религиозных учений сквозь пальцы потому, что им трудно смириться с отсутствием Бога, а я цеплялся за теорию эволюции и естественного отбора потому, что никак не желал признать Его существование.

Вот я и затронул вопрос религии. Помощники советовали мне не делать этого, чтобы не отпугивать читателей. И я прекрасно понимаю причины таких советов. У атеистов наверняка сложилось впечатление: *«Сейчас Аллен предложит мне поверить в Творца и будет убеждать худеть — потому что Всевышний создал меня стройным, и здоровым»*. Разрешите сразу пояснить: я призываю вас не к религиозной вере, а к вере в неоспоримый факт, который очевиден независимо от того, верите вы в Творца или нет. Те из вас, кто верит во Всевышнего, наверняка опасаются, что я подвергну или уже подверг сомнению ваши убеждения. Но этот вывод бесконечно далек от истины.

Как возникла вселенная: была создана высшим разумом, который мы называем Богом, или появилась в результате чистейшего совпадения? Кое-кто воспринимает эволюцию и естественный отбор как альтернативу теории сотворения. И я когда-то принадлежал к числу этих людей. Как можно быть таким глупым? Долгие годы я гордился своим логичным, аналитическим мышлением бухгалтера-эксперта. А на самом деле мой мозг был подобен гигантскому моллюску в раковине. Я отрицал веру в Творца потому, что не мог просто верить — мне требовались доказательства. Наверное, я просто был слеп, ведь эти доказательства окружали меня на протяжении всей жизни.

Представьте себе, что вы первым из людей очутились на Луне. И увидели, что среди лунной пыли и скал поблескивает кольцо с бриллиантом. О чем вы подумаете? *«Каким чудом среди этого хаоса возникло кольцо с бриллиантом?»* Или *«как оно сюда попало?»* Впрочем,

кольцо с камнем — довольно простой предмет. Не требуется изощренной игры воображения, чтобы поверить, что оно вполне могло образоваться само собой, в природных условиях.

А если бы в пыли стоял один-единешенек новый «роллс-ройс»? Вы поверили бы, что он создан разумным Творцом, или усомнились бы хоть на секунду? Или вы всерьез считаете, что столь сложная, замысловатая вещь, как «роллс-ройс», может возникнуть сама собой? К такому выводу способен прийти только безнадежный болван.

Если же вам трудно поверить, что «роллс-ройс» на Луне появился случайно, а не по замыслу Высшего разума, почему же вы считаете, что механизм, который в миллион раз сложнее «роллс-ройса», может появиться в мире сам собой?

Никакого противоречия здесь я не усматриваю. Появление гипотетического «роллс-ройса» на Луне следовало бы приписать Творцу. Люди существуют, и математическая вероятность того, что мы возникли сами собой, ничтожна. Следовательно, разумно будет предположить, что нас сотворили.

Эволюция и естественный отбор — тоже неоспоримые факты. Но они не противоречат теории сотворения человечества. «Роллс-ройс» появился не в один миг, как по мановению волшебной палочки. Понадобились тысячи лет умственной работы, действий методом проб и ошибок, Чтобы пройти путь от изобретения колеса до современного «роллс-ройса». Если вдуматься, этот процесс во многом похож на развитие человеческого существа из довольно примитивных одноклеточных организмов. Точно так же, как из единственного колеса появились тысячи моделей машин, в процессе эволюции и естественного отбора возникло бесчисленное множество различных существ. Эволюция и естественный отбор — не случайность и не совпадение. Творец явно пользуется ими, чтобы усовершенствовать свои творения.

В теории, согласно которой лишь эволюции и естественному отбору, а не вмешательству разумного Творца, мы обязаны изощренностью человеческого тела, есть серьезный изъян. Эта теория опирается на постулат, что человеческий организм есть результат развития сравнительно простых одноклеточных, таких, как амебы. Несомненно, по сравнению со сложным человеческим телом амеба устроена простовато. Но будем сравнивать их соразмерно: одна клетка далеко не так примитивна. При всех своих познаниях и научно-техническом прогрессе человечество не сумело создать ни единой живой клетки. Представьте себе чудовищную энергию, возникающую при расщеплении атома. Но все равно единственная клетка не только в миллиард раз сложнее самого современного космического корабля: ученые придерживаются мнения, что в одной клетке человеческого тела больше разума, чем было накоплено человечеством за всю его историю. Клетка состоит из миллиардов элементов — это позволили установить возможности нашей микротехнологии. Но кто сказал, что каждый из этих элементов не может состоять из пятидесяти миллиардов компонентов?

Атомы, из которых состоят клетки, представляют собой некое пространство, в котором вокруг ядра из протонов и нейтронов по орбитам движутся электроны, словно планеты вокруг звезды. Может быть, и звезды — всего лишь клетки, составляющие галактику? А галактики — клетки, из которых состоит вселенная? А сама вселенная — лишь одна клетка огромного организма, который, в свою очередь, входит в состав другого, еще более превосходящего размерами?

Было время, когда подобные мысли относили даже не к категории гипотез, а к фантастике. Но научные факты о строении вещества, которыми мы располагаем, свидетельствуют, что единицы, составляющие это вещество, представляют собой пространства, где по орбитам вокруг центрального тела движутся тела меньшего размера. Не наивно ли в таком случае полагать, что строение вещества меняется в зависимости от размера его частиц?

Но при чем тут избыточный вес? А вот при чем: к кому мне приходилось обращаться за наставлениями, защитой и авторитетными советами в те годы, когда я верил, что Творца не существует? К самым разумным обитателям планеты. Моим божеством стало человечество. Точнее, ученое, сведущее, образованное, опытное, профессиональное, технически развитое человечество. Аргументы проповедников были настолько категоричными и вместе с тем такими противоречивыми и нелогичными, что я отверг их. И совершил досадную ошибку: заодно отверг и саму идею существования Творца. Вместе с водой я выплеснул и ребенка. До

меня не дошло, что дело не в изъянах теории сотворения, а в ее толковании людьми, претендующими на сокровенное знание.

Иными словами, я хочу подчеркнуть очень важный момент: одни люди считают, что род человеческий возник случайно, сам по себе. Многие другие убеждены, что нас создал Творец, но сомневаются насчет облика и мотивов этого Творца. Есть и такие, кого вообще не посещают сомнения. Но даже самые набожные люди не в силах позвонить Творцу и спросить, чем Он рекомендует нам питаться. И тем не менее человечество оставило далеко позади своих соперников, а в последние годы добилось неслыханного научно-технического прогресса. Стоит ли удивляться, что за советами мы обращаемся к специалистам-людям? Разве у нас есть выбор?

К счастью, выбор у нас имеется. Мы можем следовать наставлениям матери-природы, как это делают дикие животные. Наверное, вам уже кажется, что я противоречу самому себе: сначала говорю о явном превосходстве человека над ближайшими соперниками и тут же намекаю, что мы можем многому поучиться у диких животных. И не просто намекаю — категорически заявляю. Поскольку мы — самые развитые обитатели планеты и в большинстве своем считаем, что линии прямой связи с Творцом у нас нет, мы возгордились и теперь чтим человечество как Бога — точнее, ученое, сведущее, образованное, опытное, профессиональное, технически развитое человечество.

Да, возможно, мы и вправду возгордились, но разве это мешает нам воспользоваться своим интеллектом, усовершенствовать творение матери-природы, сохранить господство среди живых существ? В том-то и беда, что больше мы этого не делаем. Наоборот, во многих отношениях, в том числе и в питании, мы откровенно идем на конфликт с матерью-природой. Нам просто необходимо подвергать сомнению советы так называемых экспертов.

Давайте теперь поговорим о наиболее значительных достижениях

Самых разумных обитателей планеты

7

Самые разумные обитатели планеты

Мы научились делать бомбы, которых хватит, чтобы уничтожить множество таких планет, как Земля. Чем мы оправдывали их изобретение? Возможностью положить конец войнам. Значит, войны в Корее, Вьетнаме, Персидском заливе, на Фолклендских островах, в Югославии и так далее — всего лишь фикция, плоды нашего воображения. Да, но не могли же мы предотвратить их с помощью бомбы: бомба уничтожила бы не только нас самих, но и все живое на планете. Мы изготовили оружие судного дня, неспособное выполнять свою единственную функцию. Стоило ли вообще изобретать бомбу, пользоваться которой мы не рискуем? Никаких проблем она не решила, только создала новые. И даже если мы успешно ликвидируем все запасы этого оружия, возможно ли уничтожить знание о том, как сделать его заново, и помешать распространению этого знания? Если мы действительно умны и цивилизованны, почему мы не нашли другой, более простой метод избегать войн и не губить при этом планету? Несомненно, самый легкий способ прекратить все войны — не развязывать их.

А теперь задумаемся о других значительных достижениях цивилизации: катастрофических масштабах загрязнения планеты, уничтожении нашей природной среды, истощении минеральных ресурсов Земли, перенаселенности, истреблении рыб и зверей, превращении плодородной земли в пустыню, безработице, наркотиках и безнаказанном насилии.

Сколько раз вы слышали, что распоясавшиеся футбольные фанаты ведут себя, как животные? Таковы искаженные представления цивилизованного человека о диких зверях. В природе животные так себя не ведут. Они убивают только ради того, чтобы выжить, и даже для этой цели редко убивают себе подобных.

Вы, должно быть, слышали, что если лиса заберется в курятник, она не успокоится, пока не передушит всех кур до единой. Но законы природы попирает не лиса, а человек. Это он

ставит естественную добычу лисы в неестественные обстоятельства. Если лисе в природных условиях попадется стайка кур, вряд ли удастся поймать больше одной из них. А человек лишает добычу возможности сбежать. Поставьте себя на место лисы. Вы стремились лишь к одному — схватить одну из кур и потихоньку улизнуть незамеченной, а тут поднялся шум. И даже если лиса убьет всю птицу в курятнике, съедать ее до последнего цыпленка она не станет! Только *разумные, цивилизованные* человеческие существа убивают и калечат друг друга по причинам, не поддающимся никакой логике!

Задумайтесь: нам понадобилось три миллиарда лет, чтобы развиваться до нынешнего биологического состояния. Но лишь в последние несколько веков техника достигла современного уровня. Имея возможность оглянуться назад и пристально изучить прошлое в перспективе, как вы думаете, какие факторы следовало бы признать решающими для нашего развития? Изобретение двигателя внутреннего сгорания, компьютера или телевизора? Полет на Луну? Или самое важное для вас — изобретение множества способов уничтожать то, что развивалось три миллиарда лет, осознание опасности подобных видов оружия, но нежелание избавиться хотя бы от одного из них?

Наверное, вы считаете, что я разглядываю лишь одну сторону медали. Нельзя же отрицать поразительные достижения человечества в области медицины! А я их и не отрицаю. Я убежден: эти достижения потому кажутся нам настолько значительными, что мы забываем про то, что и болезни, к искоренению которых мы стремимся, также результаты цивилизации. Так Ленни из повести Стейнбека «*О мышах и людях*» был настолько благодарен Джорджу, который не дал ему утонуть, что совсем забыл, что тонуть начал по вине того же Джорджа.

Если мы настолько умны, почему же только мы (и одомашненные нами животные) умираем преимущественно от болезней и от проявлений агрессии наших сородичей? Дикие животные редко умирают от болезней — если не считать болезней от загрязнения окружающей среды, вызванного человеком, или умышленного распространения возбудителей, предназначенных для истребления определенного вида животных, — цели, которая обычно не достигается, например, искусственное заражение миксоматозом диких кроликов. Чаще дикие животные гибнут от несчастных случаев, истощения, становятся добычей человека или других животных.

За последние сто лет наши знания о строении человеческого организма неизмеримо улучшились. Мы научились пересаживать органы, добились головокружительных успехов в области генной инженерии. Но ведущие специалисты в этих сферах признаются: чем глубже они проникают в тайны устройства человеческого тела, тем отчетливее понимают, как мало мы знаем о работе этого удивительного механизма. Слишком часто оказывается, что наши ограниченные познания создают больше проблем, нежели решают.

Интересно, почему моя кошка пьет воду из пруда и прекрасно чувствует себя, а мне достаточно в праздник положить льда в свой стакан, чтобы заработать жестокое расстройство желудка? Почему дикие животные уже через несколько часов после появления на свет умеют не только вставать на ноги, но и бегать, а человеческие младенцы сохраняют неподвижность месяцами?

Современная медицина занимается преимущественно поиском чудодейственной таблетки или порошка, снимающего тот или иной симптом. Долгие годы меня мучали запоры. И неудивительно. С самого рождения нам вдалбливают, что болезни и недомогания совершенно естественны. От нас ждут ветряной оспы, кори, коклюша, простуд и гриппов, несварений, запоров, диареи и так далее, и тому подобное. Это нормально. Врач пропишет лекарство и вылечит нас. Мой врач прописывал мне слабительное, и проблема запоров решалась за считанные дни.

Но неужели вы и вправду считаете, что такой замысловатый механизм, как человеческое тело, предназначен для того, чтобы терпеть запоры? Вспомните о сложном устройстве многочисленных триллионов клеток. Разве они созданы для того, чтобы со временем стать раковыми? Почему врач не объяснил, что мои запоры — следствие неправильного питания?

Практически все проблемы в жизни нам свойственно решать путем воздействия на источник проблемы, а не через облегчение ее симптомов. Если у вас протекает крыша, как вы поступите — всю жизнь будете подставлять под капли тазы и ведра или замените разбитую

черепицу? Пожалуй, пример чересчур очевиден, и, видимо, в этом и заключается причина нашего нелогичного подхода к медицине: человеческий организм настолько сложен, что даже врачи, знающие о нем больше, чем кто бы то ни было, мало что могут — с таким же успехом можно поручить макаке ремонт компьютера.

Если в вашей машине мигает индикатор масла, стоит ли решать проблему путем отключения этой лампочки? Подобное решение было бы не только абсурдным, но и чрезвычайно рискованным. Да, двигатель вряд ли заклинит сразу, но в этом мигающий индикатор не виноват. Наоборот, это очень полезное предупреждение о неполадках в механизме. Нам свойственно воспринимать ломоту, головные боли, кашель, повышенную температуру, тошноту или слабость как обособленные, самостоятельные недомогания. И напрасно. Подобно миганию индикатора масла, это лишь симптомы — предупреждения, что в организме что-то разладилось. Нередко такой симптом, как кашель или рвота, является не только предупреждением, но и частью исцеления. Кашель — безотказный природный метод извлечения инородных веществ из легких, а рвота — извлечение ядовитых веществ из желудка.

Во многих случаях медикаменты, прописанные врачами для устранения симптомов, только усугубляют ситуацию. Многие врачи уже на собственном опыте убедились, что такие успокоительные лекарства, как валиум и либриум, способны как избавлять от недомоганий, так и вызывать их. Они оказывают воздействие, подобное воздействию алкоголя: отвлекают человека от проблем, но не устраняют их. А когда влияние препарата ослабевает, пациенту требуется новая доза. Сами медикаменты являются ядами и могут вызвать побочные физические и психические эффекты.

Организм учится сопротивляться воздействию лекарства. Возникает зависимость от препарата, создающая дополнительный физический и психический стресс.

В конце концов препарат перестает действовать на организм, пациент уже не ощущает даже иллюзии избавления от стресса. Слишком часто в таких случаях дозы лекарств увеличивают, а их прием учащают, подвергая пациента таким образом еще более мощному и губительному воздействию. Весь этот процесс подобен ускоряющемуся падению в бездонную пропасть.

Многие врачи оправдывают применение таких препаратов тем, что они спасают пациента от нервного срыва. Но это опять-таки лишь устранение симптома. Нервный срыв сам по себе — не болезнь, напротив, элемент исцеления и еще один предупредительный сигнал. Так природа говорит нам: «Я уже не могу справиться со стрессом, проблемами и ответственностью. С меня хватит. Мне нужен отдых. Дайте мне передышку!»

Как слонам удастся жить дольше, чем людям, без помощи врачей, без одежды и жилища, без возможности запастись едой? Почему все другие живые существа выживают тем же способом, каким раньше пользовались люди? В конце концов врачи в истории человечества появились сравнительно недавно, а диетологи и специалисты по правильному питанию — вообще в последние несколько лет. Методы работы, которые врачи практиковали какие-нибудь сто лет назад, сейчас мы уже считаем варварскими. А ведь человеческий организм приспособлен для выживания на планете лучше, чем какой бы то ни было другой. Все функции, доставшиеся нам от природы, предназначены для выживания, — неважно, нравится нам это или нет, и самым мощным оружием для борьбы с болезнями является наша иммунная система.

Когда мы устраняем симптомы болезни, но не ее причину, мы также гасим поступающие в мозг сигналы, которые в противном случае спровоцировали бы усиленную работу иммунной системы.

Представьте, что судно, на котором вы плыли, потерпело крушение. Пилот вертолета замечает костер, который вы развели, чтобы подать сигнал бедствия, тушит его и радостно улетает на базу, думая: «*Вот и нет проблемы*». По-вашему, сравнение надуманное? Но именно так мы поступаем, расправляясь не с болезнью, а с ее симптомом.

Наверное, вы считаете мои нападки на современную цивилизацию лицемерными. Думаете, я гораздо охотнее жил бы в глинобитной хижине среди болот? Ошибаетесь. Но налоги, декларации по недвижимости, ежедневную трату времени в пробках на загазованных улицах и необходимость целыми днями торчать в конторе я охотно променял бы на бревенчатую избушку на опушке леса с богатой флорой и фауной у чистого голубого озера,

кишащего рыбой.

Несомненно, человечество добилось колоссального прогресса в коммуникации, добывании и хранении пищи. Но что в этом толку, если передаваемые знания и сохраненная пища вредны для нас? Если наша цивилизация преуспевает, почему из всех живых существ, которым инстинкты предписывают выживать, только мы чувствуем себя настолько несчастными, что порой кончаем жизнь самоубийством? В царстве животных самоубийства неизвестны. Так и слышу ваш вопрос: «А как же лемминги?» Но у нас нет доказательств тому, что прыгающие со скалы лемминги совершают именно самоубийство, то же самое справедливо в отношении китов, выбрасывающихся на берег. Кроме того, мы — единственный вид, умеющий плакать. А как же крокодилы? А крокодилы слезы — ложные.

Человеческий организм — на самом деле удивительная машина. Но какой бы чудесной она ни была, она обладает серьезным изъяном. И нам необходимо выяснить, что это за

Изъян удивительного механизма

8

Изъян удивительного механизма

Разумный человек не станет оспаривать утверждение, согласно которому люди обязаны своим превосходством в сфере технологии развитому интеллекту. Человеческие существа обладают не только инстинктами, но и способностью запоминать опыт прошлого и дедуктивным путем применять накопленные знания к различным ситуациям. Эта способность делать выводы и передавать знания не только из поколения в поколение, но и между народами, языками и культурами, позволила человеческому роду оставить соперников далеко позади — настолько, что мы уверовали, будто распоряжаемся собственной судьбой.

Основное отличие человека от других живых существ заключается в том, что в жизни последних преобладают инстинкты. Преимуществами инстинктов располагаем и мы. Но вместе с тем у нас есть разум, а если наши инстинкты и логика вступают в конфликт, развитый интеллект помогает подавить инстинкты.

В этом и заключается изъян нашего механизма. Он наносит нам вред, и если мы не учимся на собственных ошибках, ведет не только к уничтожению нашего вида, но и к ликвидации всего живого на планете.

Поскольку мы не понимаем причин своих инстинктивных поступков и поскольку наши логические действия основаны на умозаключениях, в случаях конфликта между инстинктами и интеллектом логика предписывает нам склоняться на сторону последнего. Разрешите задать вам один вопрос. Допустим, вам требуется предсказать исход спортивного состязания. За советом вы можете обратиться к одному из двух помощников. Один — самый умный человек в мире, сделавший сотни подобных прогнозов, которые в 75% случаев оказывались верными. Второй — неотесанный мужлан, на счету которого миллионы подобных прогнозов, и все до единого — верные. К кому из этих двоих вы обратитесь?

Нам свойственно относиться к инстинктам как к случайным попаданиям или совпадениям. Зря. Это итог трех миллиардов лет экспериментов — не построения теорий, а действий методом проб и ошибок. Благодаря инстинктам птицы выют гнезда сложной формы, а пауки плетут замысловатую паутину. Кстати, известно ли вам, что если принять во внимание относительную толщину и вес шелковой нити, которую выделяет паук, она оказывается гораздо прочнее любых волокон, созданных человеком? Инстинкты помогают всем живым существам размножаться, кормиться, отличать съедобную пищу от несъедобной. Дикие животные производят на свет потомство без многочисленных трудностей, с которыми сталкиваемся мы, и без помощи врачей. И неумение читать и писать, а также отсутствие ученых степеней животным ничуть не мешает.

Я знаю, что на свете есть люди, вера которых во Всевышнего и в способность человека преодолевать любые трудности настолько крепка, что они сохраняют спокойствие, какие бы тучи ни сгустились на горизонте. Единственное логическое объяснение их веры звучит так: до

сих пор люди всегда находили выход из любой ситуации. Полагаю, динозавры тоже были уверены в том, что выживут несмотря ни на что.

Даже если вы не верите в Творца и считаете высшим разумом человеческий, было бы крайне неразумно противоречить опыту и знаниям, накопленным матерью-природой за три с лишним миллиарда лет. С помощью интеллекта нам следовало бы менять свою жизнь к лучшему, а не портить и не губить ее. Я не пытаюсь отговорить вас пользоваться интеллектом — просто утверждаю, что в случае конфликта инстинктов с интеллектом противоречить инстинктам нелогично.

Целью предыдущих трех глав было напомнить вам: несмотря на все достижения человечества, по сравнению с чудом матери-природы мы — ничтожные муравьи.

Лично меня особенно впечатляет такая сравнительная оценка наших способностей. Попробуйте произвести продукт размером с желудь, затем просто уронить его на землю и забыть о нем — так, чтобы при этом он пустил росток и продолжал расти год за годом, пока не превратится в дуб, который проживет сотни лет и каждый год будет приносить тысячи желудей, благодаря которым сохранится его вид. В следующий раз увидев дуб или другое чудо природы, просто задумайтесь о высшем разуме, по воле которого из желудя вырастает дерево — без какой-либо помощи со стороны человека, достигает гигантских размеров исключительно благодаря солнечному свету, минералам из почвы и воде, и так растет год за годом на протяжении веков. Дуб — не плод нашего воображения, а реальность.

Мы говорим о чудесах природы. Они кажутся нам чудесами потому, что созданы более сложным способом, чем мы можем вообразить, мы не в состоянии постичь его. И все-таки эти чудеса существуют, и отрицать это невозможно.

Я вырос, привыкнув всецело доверять врачам. Мне трудно оспаривать их авторитет, особенно если они явно умны, сведущи в своем деле и беззаветно преданы ему. Но истинный знаток человеческого тела — мать-природа, а не человек. Если у вас сломается машина, вы позовете ручную мартышку чинить ее? Конечно, нет! Даже последний олух этого не сделает. Тем не менее мы поступаем именно так, когда разрешаем своему разуму отменять правила, установленные матерью-природой.

Возможно, у вас сложилось впечатление, что я считаю всех врачей и диетологов глупцами или шарлатанами. Уверяю, вы страшно далеки от истины. Более благородной профессии я не знаю и горжусь, что ее выбрал мой младший сын Ричард. Как ни странно, всю изощренность человеческого организма лучше всего способны оценить врачи, более сведущие в устройстве этого организма, чем многие другие люди. Чем больше они узнают, тем лучше понимают, что знают очень мало. Но когда они руководствуются своей малой толикой знаний, не понимая, какими будут последствия их действий, они уподобляются мартышкам, которые пытаются чинить автомобиль. Врачи в первую очередь — люди. Да, я признаю: о том, как устроен человек, им известно гораздо больше, чем вам и мне. Но по сравнению с разумом, который нас создал, познания врачей ненамного превосходят познания мартышек. А теперь — четвертое наставление: если вам дают советы, противоречащие урокам матери-природы, каким бы авторитетным и опытным ни был советчик,

Не слушайте его!

А теперь дадим название следующему разделу:

Палка в колесе

В наше время многим известно, как вредны для окружающей среды выхлопы автомобильного двигателя, а вдыхание табачного дыма в легкие еще более вредно для нас. Мы знаем и о мощном побочном воздействии инсектицидов и других химикатов на низшие ступени пищевой пирамиды. Но почему мы считаем, что на нас применение этих химикатов никак не отражается? Почему мы не замечаем воздействия продуктов, ежедневно попадающих в наш желудок? Может быть, потому, что привыкли упрощенно делить все, что употребляем в пищу, на полезное и вредное? Да, мы знаем, что есть продукты, которые более полезны для нас, и

помним, что определенная пища вызывает у некоторых людей аллергическую реакцию. Значит, то, что нравится одному, может оказаться отравой для другого. Но если бы все было так просто!

Не стоит также забывать, что дикие животные — при условии, что им хватает излюбленной пищи — не страдают запорами, поносами, изжогой, несварением, язвами желудка, синдромом раздраженного кишечника, повышенным кровяным давлением и содержанием холестерина, заболеваниями желудка, почек, печени и кишечника. Вы когда-нибудь слышали, чтобы тигр нуждался в зубных протезах, слуховом аппарате или очках, парике или кардиостимуляторе? Зачем животным аппараты для гемодиализа?

Умирают ли они от инфарктов, инсультов, рака или диабета?

Разве не очевидно, что все эти болезни — прямое следствие нашего питания? Нет, в этих вопросах я не претендую на более обширные познания, превосходящие ваши. Я просто прошу вас признать: если производитель автомобилей лучше нас разбирается в топливе и ремонте, в которых нуждается машина, значит, и Высший разум, наш создатель, лучше нас знает, что нам нужно.

Скорее всего, вы подумали: *«Все это замечательно. Действительно, незачем быть дипломированным автомехаником, чтобы пользоваться машиной, а дело специалистов — обеспечивать нас инструкциями и всем необходимым., чтобы следовать им. Вот только где бы мне раздобыть инструкцию от матери-природы?»*

Уверяю, такая инструкция не только существует, но и находится в нашем распоряжении на протяжении всей жизни — конечно, если нам не промыли мозги эксперты-люди и коммерческая реклама. «ЛЕГКИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС» познакомит вас с этими советами, подчеркиваю — это не мои советы. Их дал нам Высший разум, который нас создал. А от вас требуется только набраться смелости, отказаться от предубежденности, сбросить шоры и не забывать о том, что вам промыли мозги.

Дальнейшие разделы книги будут посвящены истолкованию инструкции, составленной для нас матерью-природой. Приступим к ее изучению по порядку. К счастью, для моей патентованной формулы требуется принять во внимание всего три компонента. Займемся самым явным, первым из них:

К какому весу вы стремитесь?

9

К какому весу вы стремитесь?

Думаю, вы уже решили, сколько вам хотелось бы весить. Не будем вдаваться в подробности вычисления этого идеального для вас веса. Какой бы методикой вы ни пользовались, пожалуйста, забудьте о ней. Скорее всего, вы сверились с таблицей, где указано, какой вес должен иметь человек вашего роста в вашем возрасте. Значит, вместо научного подхода вам досталась «ПАЛКА В КОЛЕСЕ». Все эти таблицы приблизительны и составлены не матерью-природой, а человеком.

В сущности, таблицы роста и веса — прекрасное оправдание. Я всегда утверждал, что моя беда — недостаток 15см роста, а не 12кг лишнего веса. Принято считать, что таблицы разработаны учеными, но при ближайшем рассмотрении дело обстоит совсем иначе. Приняли ли они во внимание такие факторы, как индивидуальные размеры костей? И потом, кто все-таки составлял эти таблицы? Какое право имели эти люди решать, что для всех людей одного роста идеальным будет один и тот же вес? И кстати, как был вычислен этот идеальный вес?

На минуту забудьте о себе. Вы знаете, сколько весит Линфорд Кристи?² Ни к чему вам его вес. И без того ясно, что он в превосходной физической форме. Понаблюдайте за своими друзьями. Надо ли вам взвешивать их, чтобы выявить избыточный вес?

Призовите на помощь здравый смысл. О том, что ваш вес избыточен, вы узнаете не от своих весов. Весы просто подтверждают то, что вам уже известно. Об избыточном весе говорит

² Линфорд Кристи (р. 1960 г.) — известный британский спортсмен, бегун, обладатель золотых медалей в беге на 100 м. — Прим. ред.

и зеркало — все эти неприглядные бугры, складки, тесноватая одежда, да вдобавок вечная одышка и апатия.

Выбирая для себя вычисленный кем-то другим идеальный вес, вы заставляете хвост вилять собакой и создаете ненужные препятствия. Не проще ли самому определить, каким должен быть ваш вес? Это в ваших силах! Идеальный вес — тот, при котором можно встать перед зеркалом во весь рост, в одном белье, взглянуть на себя и восхититься. Идеален тот вес, при котором вы каждое утро просыпаетесь полностью отдохнувшим, излучающим энергию, и с нетерпением ждете нового дня, чтобы вновь испытать *радость жизни*. Вот вам пятая рекомендация:

Не стремитесь к идеальному весу, вычисленному кем-то другим,

Перечитайте еще раз предыдущий абзац. Именно о таком весе вы и мечтаете, правда? Возможно, он совпадет с весом, который подсчитал для вас кто-то другой. Очень может быть, вес будет в точности соответствовать табличному. Но теперь вам незачем руководствоваться догадками. Вы точно знаете, сколько должны весить. Такова цель «ЛЕГКОГО СПОСОБА СБРОСИТЬ ВЕС» — максимально упростить процесс.

Само собой, мои рекомендации не помогут вам изменить форму носа или губ. Речь идет о количестве жировых отложений — точнее, об их отсутствии, а также о степени вашей стройности и подтянутости. Даже если от Творца вам досталось лицо, которое не вполне устраивает вас, все его недостатки отступят на второй план — и не только для вас, но и для всех окружающих. Мало что может сравниться по привлекательности с подтянутым, здоровым с виду телом.

Вы считаете, что гораздо удобнее было бы знать точный вес и стремиться к нему? Совсем наоборот. Достаточно воспользоваться предложенным мной критерием выбора идеального веса, и треть проблем разрешится. Если же вам все-таки требуется точная цифра или если вы ориентируетесь на мнение модного дизайнера одежды, вы, в сущности, объявляете, что готовы испытывать недовольство всякий раз, глядя на себя в зеркало. А еще вы таким образом сообщаете мне, что согласны на вес, при котором ощущаете апатию и недомогания. Более того, вы уже нарушили все пять предыдущих рекомендаций — за исключением, пожалуй, третьей («НАЧНИТЕ С РАДОСТНОГО ПРЕДВКУШЕНИЯ»). Даже если третьей рекомендации вы последовали, боюсь, ваша радость будет кратковременной. «ЛЕГКИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС» создан для того, чтобы помогать людям, имеющим проблемы с весом, а не тратить время на глупцов (все рекомендации приведены для справки в Приложении).

Если предложенный критерий вам подходит, но у вас есть причины сомневаться в собственных суждениях, особенно если близкие друзья и родственники уверяют, что избыточного веса у вас нет, а вам все-таки кажется, что он есть, предложите роль арбитра врачу и положитесь на его мнение.

Вас уже подмывает выкинуть весы? Не надо! Нам они очень пригодятся. Одна из причин, по которым мы набираем вес, состоит в том, что это постепенный и длительный процесс. Чем-то он сродни старению: отражение, которое мы видим в зеркале каждый день, вроде бы ничем не отличается от отражения, которое видели днем раньше. Разница заметна лишь на фотографиях, сделанных с интервалом в десять лет. Старение — неизбежный процесс, но несмотря на это, мы все-таки пытаемся подсластить пилюлю. И вместо того чтобы воскликнуть: «Смотри, как я постарел!», умиляемся: «Как молодо я выглядел в то время!» Благодаря любезности матери-природы, старение проходит почти незаметно. Но это палка о двух концах: вес тоже увеличивается незаметно и постепенно. Если бы десяток лишних килограммов и запасная камера на талии выросли за одну ночь, мы бы пришли в ужас. И расценили бы случившееся как болезнь, в связи с которой пора срочно принимать меры. Но к ожирению мы скатываемся по наклонной плоскости так медленно, что никакого ужаса не испытываем: к этому состоянию нас приучают постепенно.

К тому времени, как мы ожиреем и станем дряблыми, изменения собственного облика окажутся для нас привычными. Плохо то, что и обратный процесс — улучшение самочувствия — отличается такой же неспешностью. Наш вес, энергичность и отражение в зеркале выглядят

ничем не лучше вчерашних.

Как я объясню далее, этот постепенный процесс — чрезвычайно важный компонент «ЛЕГКОГО СПОСОБА СБРОСИТЬ ВЕС». Хочу еще раз подчеркнуть, что эффективность «ЛЕГКОГО СПОСОБА» — следствие того, что он опирается на здравый смысл. Эта методика дает поразительные результаты, помогает сбросить вес, улучшить физическую форму и внешний вид. Но тот же здравый смысл подсказывает, что любой метод, вызывающий столь заметные изменения, должен сопровождаться «ломкой», абстинентными симптомами, вялостью, потребует силы воли и вызовет чувство обделенности. Следовательно, его никак нельзя назвать простым и легким.

Благодаря постепенности «ЛЕГКИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС» отличается безболезненностью и может показаться даже приятным, однако у него есть и недостаток: заметить ежедневные достижения практически невозможно. И это неизбежно порождает недоверие. В настоящее время я прекрасно чувствую себя после интенсивного часового комплекса упражнений и двухкилометровой пробежки, а еще несколько лет назад никак не мог отдышаться, одолев всего один лестничный пролет. Но я не могу вернуться в прежнее тело и осознать, каким больным чувствовал себя. Конечно, можно было бы каждый месяц фотографироваться специально для того, чтобы следить за изменениями, но слишком уж хлопотное это занятие.

А вот регулярно взвешиваться и записывать свой вес гораздо проще. Каждое новое снижение — снижение веса, разумеется — доставит вам неподдельную радость. Полезно иметь записи, к которым можно время от времени обращаться, как делаю это я, и видеть написанные черным по белому цифры, согласно которым вы за полгода безо всякого труда сбросили 6 кг.

Но особенно приятно вдруг обнаружить, что привычная одежда стала неудобной — не слишком тесной, а наоборот, чересчур мешковатой! У меня есть любимый кожаный ремень. До начала работы по программе я застегивал его на вторую дырку. Теперь — на девятую. Изначально в ремне было всего девять дырок, а когда я начал худеть, пришлось проделывать новые. Вы себе представить не можете, какое наслаждение доставляла мне каждая новая дырка в ремне. Один из самых приятных моментов методики — возможность подсчитать, на сколько килограммов вы похудели с самого начала работы. Все эти плюсы — важные составляющие «ЛЕГКОГО СПОСОБА СБРОСИТЬ ВЕС». Они наглядно доказывают эффективность методики, а регулярное взвешивание служит дополнительным свидетельством тому, что вы на верном пути к победе.

Отказ от конкретного идеального веса имеет еще одно замечательное преимущество, которое не столь очевидно. Стремясь к определенному весу, вы не сможете порадоваться своим успехам, пока не будете весить ровно столько, сколько запланировали. Прелесть «ЛЕГКОГО СПОСОБА СБРОСИТЬ ВЕС» не в диете, а просто в изменении привычек, связанных с питанием. Когда мы сеем траву, достаточно бросить в землю семена. Незачем сидеть и ждать, когда трава взойдет. Точно так же и с «ЛЕГКИМ СПОСОБОМ». Приступив к выполнению программы, вы уже решили проблему. И теперь вам незачем сидеть и ждать достижения желаемого веса. Радуйтесь жизни, осознав, что, с проблемами вы уже разобрались, взявшись за выполнение программы. А весы, зеркало и одежда послужат вам дополнительными стимулами.

Если вам хватило здравого смысла понять, что ни к чему обременять себя гипотетическим, заранее определенным идеальным весом, значит, пора рассмотреть еще две переменные из той же формулы —

Потребление и утилизацию

10

Потребление и утилизация

ПОТРЕБЛЕНИЕ — количество и виды потребляемых нами продуктов.

УТИЛИЗАЦИЯ — скорость сжигания калорий и выведения отходов.

В этой книге под термином «еда» везде подразумевается не только пища, но и напитки, —

за исключением особо оговоренных случаев.

Если потребление регулярно превышает утилизацию, мы набираем вес, и наоборот. Наша цель — уравновесить потребление и утилизацию так, чтобы наш вес не менялся на протяжении всей жизни.

Возможно, вы считаете, что в эту формулу входят и другие параметры — например, эндокринные нарушения или изменения метаболизма. «Я ем меньше, чем воробушек, а килограммы прибывают и прибывают!» — все мы слышали множество подобных фраз, порой произносили их сами. Но ужасающие фотографии, сделанные в фашистских концлагерях, решительно опровергают подобные утверждения. По-моему, все эти факторы придуманы для того, чтобы рассеивать внимание, сбивать с толку и служить оправданиями тем людям, которые не в состоянии управлять потреблением пищи.

Не поймите меня превратно. Я вовсе не хочу сказать, что эндокринных заболеваний не существует. И не считаю, что скорость метаболизма у всех людей одинакова. Кроме того, я признаю, что эта скорость на протяжении жизни человека может меняться. Я просто пытаюсь объяснить, что из камня масло не выжмешь. Любому садовнику известно: если внести в почву удобрения, цветы будут лучше расти. Но на плите из нержавеющей стали сад не вырастишь. Если людям не хватает еды — например, в лагере для военнопленных или в неурожайные годы — они страдают от истощения, а не от избыточного веса.

Если ваши метаболические или эндокринные особенности организма таковы, что вам приходится потреблять меньше еды, чем вашему соседу, — пусть так. Но значит ли это, что вы не имеете права есть столько, сколько захотите? Нет, не значит. Не опережайте события. Вы расстроились бы, узнав, что машина вашего соседа расходует бензин вдвое быстрее вашей? Я не намерен ограничивать вас ни в чем. Выбор остается за вами.

Несомненно, вы уже обратили внимание на то, что формула «ЛЕГКОГО СПОСОБА СБРОСИТЬ ВЕС» обещает вам желаемый вес без каких-либо специальных упражнений. Большинство людей, называющих себя специалистами по регулированию веса, придерживаются мнения, что успешное снижение веса без регулярной физической нагрузки невозможно. Однако комплексы упражнений — еще одна отговорка из категории отвлекающих. Да, чем больше вы занимаетесь физическими видами деятельности, тем больше калорий сжигаете, а значит, увеличиваете темпы утилизации. Но физическая нагрузка вызывает голод и жажду, а значит, и увеличение потребления пищи. Ленивцы, улитки и черепахи не отличаются особой подвижностью и активностью, но и от избыточного веса не страдают.

Даже если на ПОТРЕБЛЕНИЕ и УТИЛИЗАЦИЮ влияют такие факторы, как физические нагрузки, деятельность эндокринной системы и метаболизм, неизменным остается факт: если ПОТРЕБЛЕНИЕ превосходит УТИЛИЗАЦИЮ, мы набираем вес, и наоборот. Постарайтесь накрепко запомнить это и сосредоточить внимание на основных задачах.

Вернемся к сравнению с машиной. Думаю, лишь один водитель из тысячи знает, сколько весит его автомобиль, если он ничем не нагружен. Я этой цифры не знаю. Но мы и не обязаны знать ее. Когда в машине иссякает бензин, мы заправляемся, и вес машины увеличивается. По мере сгорания топлива вес постепенно снижается, но основной вес самой машины остается неизменным. Предположим, по каким-то причинам собственный автомобиль показался вам слишком тяжелым. Вы действительно считаете, что ради разрешения проблемы необходимо гонять машину с единственной целью — сжечь побольше недешевого топлива? Только простофиля способен принять такое решение. Но именно так мы поступаем, выполняя физические упражнения, чтобы сбросить вес.

Аналогия показалась вам неудачной? И вы хотите возразить, что когда весь бензин в баке кончится, машина остановится, в то время как наше тело будет продолжать питаться внутренними запасами, а мы начнем терять вес? Все верно, но чтобы не лишиться достигнутого после того, как организм начнет расходовать жировые резервы, вам придется соблюдать строгий пост — или, по крайней мере, снижать количество еды и напитков. Иначе растраченные запасы жира будут вскоре восстановлены. После физической нагрузки голод и жажда особенно сильны. И если еда окажется для вас под запретом, вы почувствуете себя несчастным и обделенным. Вам понадобится призвать на помощь силу воли и дисциплину. В сущности, вы сядете на диету. Может быть, даже с некоторым успехом. Ведь вам и в прошлом

случалось худеть, сидя на диетах. Но успехи были кратковременными, поскольку

Диеты не помогают!

А если бы помогали, вы бы сейчас не читали эту книгу. Но зачем так усложнять себе жизнь, если можно воспользоваться «ЛЕГКИМ СПОСОБОМ»?

У вас, наверное, уже сложилось впечатление, что я против физической нагрузки. Ничего подобного. Просто я пытаюсь объяснить, почему на наш базовый вес физические упражнения не влияют. О них мы поговорим подробно в предпоследней главе.

У живых существ, как у любого автомобиля, есть собственный вес без нагрузки, и если базовый вес автомобилей меняется в зависимости от модели, то и у каждого вида и особи есть свой идеальный, или стандартный вес. Почему мы отчетливо видим это на примере машин, но не замечаем применительно к собственному телу? Потому что машины производят люди. Мы прекрасно знаем, зачем нам нужен бензин, и понимаем, что расходовать его просто так, без цели, очень глупо. Но причины питания остаются для нас туманными. Придется вспомнить ответ на вопрос

Зачем мы едим?

11

Зачем мы едим?

Ответ очевиден: если мы не будем есть, то умрем от истощения. Правильно, все мы регулярно пользуемся выражением «умираю с голоду». Но случалось ли вам садиться за стол с мыслью: «Сейчас я буду есть по единственной причине — иначе умру»? В моей жизни был случай, когда я всерьез опасался умереть от жажды, но я не помню ни дня без еды и подозреваю, что это справедливо для подавляющего большинства жителей Запада, с резонным исключением тех, кто намеренно постится по тем или иным причинам.

Несмотря на то, что цель питания — избежать голодной смерти, каждый прием пищи служит некой промежуточной цели: «Я привык питаться три раза в день», или «люблю поесть», или «унюхал вкусный запах», или просто «еда была на столе, и я не устоял».

Мы едим по одной из этих причин или по всем одновременно, трудно разобраться, верно? Неудивительно, что мы набираем лишний вес. Представьте, если бы та же путаница происходила при заправке автомобиля бензином:

— Дорогая, мне скучно, я немного нервничаю, поэтому сбегаю в гараж, заправлю старую машину.

— Но ты же заправлял ее полчаса назад!

— Знаю, знаю, но я всего на десять минут.

Или вообразите еще более смехотворную ситуацию:

— У меня привычка: каждое воскресенье утром заливать в бак сто литров. Благодаря этому бензин у меня никогда не кончается.

— А если всю неделю ты не пользовался машиной?

— Все равно заливаю сто литров. Привычка такая. Правда, не всегда удается. Понимаешь, бак рассчитан всего на сто двадцать литров. Обидно смотреть, как дорогуший бензин выплескивается на землю. Да и опасное это занятие. Хозяин гаража недоволен, остальные водители тоже, но я же говорю: такая у меня привычка.

— А что бывает, если за неделю ты израсходуешь больше ста двадцати литров бензина?

— Тогда бензин кончается. Потому я и заливаю бак доверху регулярно, каждое воскресенье!

А теперь вдумайтесь в эти два диалога. Вы абсолютно правы: так не поступил бы даже недотепа, и уж тем более существо, наделенное интеллектом. С автомобилями так не обращаются, но

Именно так мы относимся к своему организму!

Причина, по которой мать-природа наделила нас способностью питаться, мало чем отличается от причин, которыми руководствовался производитель автомобиля. Если не заправлять машину бензином и не поддерживать его уровень в баке, ездить она не будет. Если мы не станем питаться, мы умрем.

Я не рассчитываю, что в дальнейшем вы будете садиться на диету с этой мыслью. Прошу лишь об одном: признать, что единственной целью матери-природы было заставить нас есть с целью выживания. К счастью, процесс питания приятен, а его единственное назначение — обеспечить организм топливом и расходными материалами.

Вы регулярно заливаете в бак сорок литров бензина — трижды в неделю, независимо от того, полон бак или пуст? Разумеется, нет! Если ваша машина расходует около ста литров в неделю, у вас, наверное, образовалась привычка пополнять запасы бензина в зависимости от его расхода. Но если вы целую неделю не пользовались машиной, вряд ли вы упрямо закачиваете бензин в бак и смотрите, как он выливается на землю. Об этом даже думать смешно. Тем не менее именно так мы и поступаем, когда питаемся! Большинство людей имеют привычку потреблять определенное количество еды трижды в день — независимо от расходуемой энергии.

Я пытаюсь доказать, что пробег наших машин определяет не количество бензина, которое мы заливаем в баки, а наоборот. Мы решаем, какое расстояние хотим преодолеть, а затем запасаемся бензином, чтобы достичь этой цели.

Такой порядок действий выглядит совершенно разумным, и наш организм создан, чтобы действовать точно по тому же принципу. Так питаются и дикие животные. Именно поэтому белка перестала грызть орехи и начала прятать их про запас. А мы заставляем хвост вилять собакой. Пытаемся залить в наполненный под завязку бак еще сто литров.

Дело вот в чем: наш организм не предназначен для утилизации излишков. По тем или иным причинам, которые мы обсудим далее, тело человека не в состоянии перерабатывать лишнюю пищу. Нам приходится держать ее про запас, она образует валики на талии и жировые отложения по всему телу, мы набираем вес и толстеем.

Вероятно, вы считаете, что проблема заключается в переедании, но как я уже говорил, истинная причина ПЕРЕЕДАНИЯ —

Неправильное потребление

Со временем мы поговорим о нем подробно. А пока напомним важный принцип: автомобилями мы пользуемся согласно своим желаниям и потребностям. Эти потребности и желания могут меняться изо дня в день или каждую неделю. Никаких проблем при этом не возникает. При условии, что мы можем позволить себе покупку бензина, мы просто по мере необходимости удовлетворяем потребности нашей машины. И не задумываемся о весе машины и выведении выхлопных газов. Единственная наша забота — обеспечивать автомобилю технический уход и снабжать его топливом.

Точно такими же мать-природа создала наши тела. Диким животным незачем беспокоиться из-за избыточного веса или думать о том, как утилизировать съеденную пищу. В сущности, перед ними стоит совсем противоположная задача — как добыть достаточное количество пищи. К счастью, с последней задачей западное общество давно справилось.

Итак, перед нами — две трети решения проблемы. Нам незачем ломать голову и вычислять свой идеальный вес. Незачем и беспокоиться о темпах сжигания топлива и утилизации отходов. Значит, можно сосредоточить все наше внимание на одном-единственном аспекте:

Нашем, потреблении

Наше потребление

Как я уже говорил, мы решили две трети своих проблем: нам незачем беспокоиться о своем весе или о темпах сжигания энергии и выведения отходов. Автомобилисту незачем думать о том, сколько весит его ненагруженная машина, с какой скоростью она сжигает топливо, как выводит отходы — при условии, что он заливает в машину достаточно бензина хорошего качества и обеспечивает уход за ней. Другими словами, если потребление осуществляется корректно, остальное происходит само собой.

Тот же принцип справедлив и для нашего организма — при правильном потреблении все остальное совершается само. Вы, наверное, думаете: *«Втолковываете мне то, что я уже знаю, — что я ем слишком много вредной пищи?»* Может, да, а может, и нет. До этого мы еще не дошли, но вас, возможно, посещают сбивающие с толку мысли об идеальном весе или о том, что отчасти вашей проблемой является недостаток физической нагрузки, и я всего лишь хочу прояснить ситуацию. Кроме того, вы должны понять, как влияет на ваш организм неправильное потребление пищи.

Похоже, вы уже готовы впасть в панику. Подождите, осталось обсудить только качество и количество пищи, которую вы потребляете. Допустим, идеальный вес, к которому вы стремитесь, вычислил кто-то другой, но кому лучше вас знать, какую еду вы любите! Ага, вот в чем подвох, думаете вы. Сейчас нас попробуют убедить, что горка листьев салата, посыпанных тертой морковью и орехами, — мечта гурмана. Нет, я и пробовать не стану.

Однако вы совершенно правы. Наступил момент истины. Сейчас станет ясно, добьетесь вы успеха или нет. И для этого чрезвычайно — нет, жизненно важно понять смысл моих слов: «ЛЕГКИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС» — прост, легок и приятен».

Вернемся к нашим машинам. Если у вас бензиновый двигатель, неужели вы станете заливать в бак дизельное топливо? Этого не сделает даже человек, не имеющий ни малейшего представления о том, как работает двигатель внутреннего сгорания. Многие водители без малейшего смущения признаются, что автомеханики из них никудышные. Тем не менее даже самые несведущие из них располагают основными знаниями и представляют себе, как устроен автомобиль. Среди ваших знакомых никто не пытался заправить машину подсолнечным маслом или патокой? Разумеется, нет. В инструкции производителя четко сказано, какое машинное масло требуется вашему двигателю, а масляный щуп указывает, сколько этого масла вам понадобится. Никакого конфликта интересов.

Если залить в бак бензин низкого качества, машина будет работать не так эффективно. Этот сложный механизм создает смесь бензиновых паров с воздухом, чтобы получить энергию для движения. В инструкции производителя указана марка бензина, который вам нужен, и только болван будет пренебрегать этими указаниями.

За долгие годы мать-природа и эволюция создали поразительно многообразное множество живых существ — от амёб до жирафов. Почему рацион некоторых животных настолько ограничен? Потому что миллионы лет жизни на этой планете разным видам приходилось соперничать в борьбе за пищу. Некоторые виды или представители видов лучше других приспособлены к тому, чтобы добывать самые лакомые кусочки в периоды изобилия и единственные доступные кусочки — в голодные периоды, когда еды мало.

Длинная шея жирафа, хобот слона, перепончатые лапы выдры — физические особенности, появившиеся для того, чтобы все эти виды успешнее добывали пищу. Рацион некоторых животных отличается ограниченностью. Коалы питаются почти исключительно листьями эвкалипта, панды — побегами бамбука. Несомненно, панды и коалы приспособились к этой жесткой диете потому, что другие виды бамбук и эвкалипт в качестве пищи не привлекали. Теперь обоим видам угрожает опасность полного исчезновения — привычные им условия обитания быстро исчезают.

Но ограниченный рацион не всегда становится прямой дорогой к вымиранию. Термиты существовали за миллионы лет до человека и проживут еще много миллионов лет после того, как вымрут все люди, — конечно, если мы не уничтожим всю планету вместе с термитами (или не изменимся сами). Основу рациона термитов составляет дерево. Малоаппетитная пища, скажете вы. Для нас с вами — да, но разве термиты стали бы грызть дерево, если бы оно им не

нравилось? Научившись переваривать дерево, термиты обеспечили себя неиссякающим и легкодоступным источником пищи, поскольку даже человеческие существа вряд ли будут придерживаться пагубной практики превращения всей планеты в бетонные джунгли или асфальтовые пустыни.

Внешние признаки эволюции различных видов не просто заметны — они бросаются в глаза. Но ноги и шея жирафа, хобот и бивни слона приобрели современный вид не за одну ночь. Эти изменения происходили постепенно, сотнями тысячелетий. Наряду с внешними признаками появлялись и внутренние, в процессе эволюции участвовали, например, и органы пищеварения. У нас один желудок, а у коров — четыре.

Как производитель машины дает точные рекомендации по поводу марки бензина и запчастей, так и мать-природа снабдила каждое живое существо своим пищевым рационом. Слышали поговорку «что полезно одному, то вредно другому»? Точнее было бы сказать «что полезно одному виду, вредно другому виду».

Производитель автомобилей рекомендует топливо, подходящее двигателю. В процессе эволюции возможен и обратный путь: пищеварительная система живых существ адаптируется к пище, имеющейся в наличии. В сущности, эта разница скорее умозрительна, чем реальна. Создатель первого бензинового двигателя не отправился на поиски топлива после того, как создал сам двигатель, он приспособливал двигатель к имеющемуся топливу. И подобно эволюции живых существ, производство двигателей и топлива значительно изменилось со времен изобретения первого из них.

Отсюда вытекает важный вывод: двигатели будут продолжать совершенствоваться. Какой бы двигатель ни стоял сейчас в вашей машине, необходимо обеспечивать его строго соответствующим топливом и другими материалами. Тот же принцип применим и к пищеварительной системе. Несомненно, пройдет еще сто тысяч лет, и человеческий организм претерпит изменения. Но сейчас мы проживем гораздо дольше и лучше, если позаботимся о своей нынешней пищеварительной системе, которая почти не изменилась с тех пор, как наши далекие предки слезли с деревьев.

И еще один взаимосвязанный с предыдущими вывод: если залить дизельное топливо в бак бензинового двигателя, машина не поедет. А мы можем преспокойно питаться самыми разными продуктами. Действительно, разве можно утверждать, что для человеческих существ предназначены лишь строго определенные продукты? Но задумайтесь, разве не по этой же причине вы сейчас читаете мою книгу? Вы питаетесь не теми продуктами. Поэтому у вас избыточный вес, ожирение и апатия.

Да, мы выжили, но лишь потому, что наши тела — бесконечно сложные механизмы, значительно превосходящие по изощренности любые машины. Они настолько совершенны, что даже если проглотить битое стекло или монетку, организм сумеет вывести ее наружу, но это не значит, что монеты следует включить в повседневный рацион. Просто такова одна из прекрасных особенностей нашего организма. Он может перерабатывать определенные количества вредной пищи без каких-либо побочных эффектов. Но стоит ли по этой причине превращать собственное тело в помойное ведро? **ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ ПИТАЮТСЯ ТОЛЬКО НАТУРАЛЬНЫМИ ПРОДУКТАМИ!**

Что такое натуральные продукты?

13

Что такое натуральные продукты?

Натуральными являются любые продукты, которые мы употребляем в пищу в их естественном состоянии. То есть мы не варим их, не рафинируем, не замораживаем, не маринуем, не консервируем, не подслащиваем, не ароматизируем, не коптим, не квасим, не смешиваем и так далее. Они не содержат никаких добавок, в том числе соли и перца.

Простите, если последний абзац вызвал у вас возмущенное: «Что?! Значит, прикажете не готовить еду? И специи добавлять в нее нельзя, и соусами сдабривать?» Конечно, можно. Одно

из достоинств «ЛЕГКОГО СПОСОБА СБРОСИТЬ ВЕС» в том и заключается, что в этой программе нет ограничений! Я просто прошу вас подумать, какую пищу вы можете употреблять в естественном виде, без обработки, — пищу, которая не только обладает замечательным вкусом, но и не нуждается в приправах и соусах. Только свежие фрукты, овощи и орехи? Нет, я не говорю, что вы будете наслаждаться всевозможными видами этих пищевых продуктов. Просто нет другой пищи, которая в естественном виде была бы вкусна и приятна для человека.

Задумаемся о том, какой обработке подверглось такое простое лакомство, как ломтик тоста со сливочным маслом и джемом. Пшеницу очистили от оболочек, смололи в муку, добавили воды, дрожжи и другие ингредиенты, замесили тесто, испекли булку. Затем ломтик этой булки снова подогрели. Сливочное масло изготовили из коровьего молока. Вероятно, коровье молоко вы считаете естественной пищей. Так и есть — для телят. Молоко пастеризовали, гомогенизировали и нагрели, затем снова подвергли обработке, чтобы сделать масло. Масло заморозили, чтобы оно не протухло. Джем — обработанные фрукты или ягоды, их сварили с сахаром, который тоже рафинировали и обрабатывали. Вот сколько воздействий было оказано на единственный ломтик тоста.

Наверное, вы уже думаете: *«Ну и что? При обработке повышается качество пищи»*. Но так ли это? Или очередная ПАЛКА В КОЛЕСЕ? А может, обработка превращает полезные продукты во вредные? Об этом поговорим далее. А пока я хочу объяснить другое: несмотря на то, что природа обеспечивает нас разнообразными продуктами в естественном виде, стоит вспомнить, сколько их мы съели за последние несколько дней, а затем подумать, сколько продуктов из числа съеденных были натуральными. Вероятно, вы, подобно мне, обнаружите, что крайне редко употребляете натуральные продукты.

Различные виды живых существ мы подразделяем на плотоядных, травоядных и всеядных. Некоторые животные, например козы, способны без вреда для себя питаться чуть ли не чем угодно. Но наиболее разнообразен рацион человеческого существа, точнее — представителя западного общества. И все потому, что человеку хватило ума искать, находить, ловить, выращивать, хранить, запасать, варить, приправлять, рафинировать и смешивать самые разные продукты — в отличие от всех прочих видов живых существ на планете. Да, козы более приспособлены к перевариванию такой пищи, как черная икра, но такая возможность представляется им крайне редко.

Жители Запада находятся в привилегированном положении: они имеют возможность выбирать из всего многообразия вкусных и питательных продуктов. Несомненно, термиты научились питаться деревом потому, что больше никакие существа на него не претендовали — были не в состоянии переварить. Прошу вас сосредоточиться на последней фразе. Точно так же, как в процессе естественного отбора постепенно меняются внешние физические характеристики различных существ, а сами они приспособляются к поиску или добычанию пищи, так и более сложные внутренние физические и химические процессы — переваривание пищи и извлечение из нее различных питательных веществ, распределение энергии и выведение отходов — должны меняться и адаптироваться к изменяющемуся рациону.

Всем известна крепкая конституция коз. Но в том, что касается разнообразия потребляемых продуктов, человеческим существам нет равных. Другие всеядные за один прием пищи употребляют продукты одного вида. Мы же сочетаем разные продукты не только в одном приеме пищи, но и в различных блюдах, добавляем в них соусы и специи. Во рту жующего можно обнаружить продукты самых разных видов. Как только мы проглатываем пережеванную пищу, мы забываем о ней, поскольку пищеварительная система работает автоматически. Эта система справляется с любой едой, так почему бы не потреблять ее?

Допустим, у вас кончился бензин, и я говорю: «Минутку! Машина работает на смеси бензина и воздуха. У вас в багажнике есть пластмассовое ведро. Мне известно, что пластмасса, как и бензин, является побочным продуктом переработки неочищенной — нефти. Если мы разрежем ведро на мелкие кусочки, засыплем их в бензобак, а затем наполним его воздухом, проблема будет решена». Кто я, по-вашему, — гений или будущий пациент психбольницы? Каждый поймет, что мое предложение абсурдно. И тем не менее примерно так почти все мы поступаем со своим организмом на протяжении всей жизни. Это явление я называю

Синдромом пластмассового ведра

14

Синдром пластмассового ведра

Наши автомобили — дорогостоящие механизмы. При первых признаках их неисправности мы начинаем нервничать. Но к нашему самому драгоценному имуществу, к транспортному средству, от которого зависит продолжительность и качество нашей жизни, мы относимся как к помойному ведру. Ограниченный рацион коал и панд довел их до грани вымирания. Но и наш разнообразный рацион еще не гарантирует выживание. Напротив, эта мешанина становится причиной преждевременной смерти миллионов человеческих существ.

Мы наивно делим все, что можно засунуть в рот, на съедобные или несъедобные продукты. Мы считаем своим долгом употреблять продукты в пищу, не задумываясь о том, сможет ли наш организм переварить их, усвоить полезные вещества и вывести отходы.

Возможно, синдром пластмассового ведра кажется вам гиперболой. Уверяю, это реальность. Наша пищеварительная система отличается поразительной сложностью и изощренностью.

Процесс пищеварения начинается еще до того, как к нам в рот попадает еда. Сначала мы готовим пищу, извлекаем из нее несъедобные части, обрабатываем, чтобы ее было легче переварить. В связи с этими процедурами человечество выдумало массу пословиц, поговорок и житейских наставлений. «Не откусывай больше, чем можешь прожевать». Смысл поговорки очевиден, но почему? Мы вполне можем глотать довольно большие куски пищи, не прожевывая их.

Все становится ясно, стоит проследить связь между непережеванной пищей, несварением и запорами. Отсюда и житейская мудрость: «Каждый кусок пережуй сто раз!»

Вы когда-нибудь пробовали сто раз пережевать ломтик банана?

Когда мы жуем пищу, она перемешивается со слюной, которая тоже играет важную роль в этом процессе. Смесь пищи и слюны затем проглатывается и попадает в желудок, где подвергается обработке желудочными соками. Для каждого вида еды существуют свои соки, каждой пище требуется свое количество времени и энергии, чтобы перевариться. Независимо от того, переварилась еда или нет, она попадает в кишечник. Только на этой стадии организм начинает извлекать из пищи важные химические вещества — конечно, при условии, что пища была надлежащим образом переварена, — а также распределять их и готовиться к выводу отходов.

Как ни парадоксально, создатели синдрома пластмассового ведра — так называемые эксперты. Нас с рождения учат, что нам необходимы белки и кальций для крепких, здоровых мышц, костей и зубов. А где взять белки? Само собой, из мяса. И мы едим говядину. Но правильное ли решение мы приняли? Откуда берут белки коровы? Ведь они травоядные животные. А другие крупные сухопутные животные? Слоны, жирафы, бегемоты, носороги, лошади, буйволы, гориллы и прочие — все они травоядные. Если специалисты советуют нам есть мышцы животных, чтобы запастись белками, логично было бы рекомендовать грызть их кости и зубы, чтобы вводить в организм железо и кальций. Пройдем чуть дальше: почему бы нам не научиться просто жевать железные опилки и мел? Это выглядело бы нелепо? И эксперты рекомендуют нам есть сыр и пить молоко, чтобы возместить потери жизненно важного кальция. Это тоже нелепость, но не столь очевидная. У какого животного самые крупные зубы? Согласитесь, что слоновьи бивни больше всех зубов, какие вы когда-либо видели. Представляете, сколько ведер молока и килограммов сыра должен был съесть слон, чтобы вырастить и сохранить такие гигантские бивни? Но нет, источник всей энергии и колоссальной силы слона — растительность, которой он питается.

Понимание синдрома пластмассового ведра необходимо для успешного применения «ЛЕГКОГО СПОСОБА СБРОСИТЬ ВЕС». В следующий раз, когда мнимый специалист посоветует вам ту или иную пищу или таблетки потому, что они содержат витамины и

питательные вещества, которых вам не хватает, вспомните о пластмассовом ведре в вашем бензобаке. Наша пищеварительная система так попросту не работает. Автомобильные карбюраторы — сложные механизмы, предназначенные для превращения смеси бензина и воздуха в топливо. Им насущно необходим бензин определенного сорта. Наша пищеварительная система гораздо изощреннее карбюратора, мать-природа создала пищу для всех живых существ планеты, и если мы пренебрежем этой пищей или начнем обрабатывать ее перед употреблением, разве мы можем претендовать на энергию и здоровье?

Очевидно, вас беспокоит недостаток витаминов, сбалансированность питания или количество калорий. Не бойтесь, эти проблемы создал цивилизованный человек — потому что не послушался советов матери-природы. Не забывайте: миллионы лет жизнь развивалась на этой планете безо всяких проблем. Дикие животные и сегодня живут, не подозревая о наших трудностях.

Я понимаю, как трудно отмахнуться от совета диетолога или врача, которых учили устройству человеческого организма. Но не забывайте мою четвертую рекомендацию, про ПАЛКУ В КОЛЕСЕ. Если эксперт дает вам совет, противоречащий наставлениям разума, который нас создал, он противоречит и здравому смыслу. С таким же успехом этот специалист мог бы посоветовать вам засунуть в бензобак пластмассовое ведро!

Хотите возразить, что у диких животных нет здравого смысла, что они понятия не имеют о том, как устроена их пищеварительная система, но все-таки едят самую разную пищу и не страдают, так почему и мы не можем жить, как они? Именно к этому я и веду. Нам незачем знать, как работает автомобильный двигатель. Достаточно следовать рекомендациям производителя. Диким животным ни к чему знать устройство своей пищеварительной системы. В каком-то отношении им повезло: у них нет интеллекта, чтобы противоречить инструкциям производителя. Они просто едят то, что предназначено им в пищу матерью-природой. А нам, к сожалению, промыли мозги, приучили верить, что выбирать для нас пищу должна не мать-природа, а другой человек, специалист. Мы позволяем нашему интеллекту вмешиваться в это дело и доминировать над инстинктами.

Разобраться в работе пищеварительной системы вам надо лишь по одной причине: чтобы осознать, как глупо противиться советам матери-природы и какие последствия для вас это может иметь.

Когда я курил одну сигарету за другой, риск заработать рак легких не мог заставить меня отказаться от вредной привычки. Я придерживался мнения, что если уж судьбой суждено заболеть, значит, так и будет, а если не суждено, от курения хуже не станет. И вместе с тем я был убежден, что мог бы бросить курить, если бы знал, как действует дым на мой организм. Я говорю не о накоплении вредных веществ в легких, а о свертывании крови, закупорке кровеносных сосудов, напряженной работе моего бедного сердца, которому приходится проталкивать загрязненную кровь по неуклонно сужающимся просветам артерий и вен, не пропускать ни единого удара и обходиться без отгулов и отпусков.

Я благодарен природе за то, что человеческий организм настолько вынослив, за то, что я сумел пережить пытки, которым его подверг. Но я не стал бы устраивать организму такое испытание, если бы представлял, с какой нагрузкой ему приходится работать. И я ничуть не виню свое тело за то, что в определенный период моей жизни оно округлилось, словно говоря: «Смотри! Вот к чему это ведет. Если тебе наплевать на то, что с тобой будет, мне-то зачем биться головой о стену?» Если вам повезло иметь «роллс-ройс», как вы думаете, возмутится ли автомеханик, узнав, что вы регулярно поливаете свою машину соленой водой? Что?.. У вас нет собственного «роллс-ройса»? Зато есть механизм, который в миллиард раз дороже и сложнее:

Ваше тело

Большую часть жизни я придерживался по отношению к привычкам, связанным с едой, той же позиции «голова в песке», как и к моей никотиновой зависимости. Мне казалось, я жертвую долголетием ради более короткой, но гораздо более приятной жизни. Не понимаю, почему я считал более приятной жизнь с лишним весом, апатией, одышкой, частыми несварениями и запорами, перманентным чувством вины и обделенности. Как и в случае с

курением, могу оправдаться лишь убежденностью, что у меня не было выбора, а если он отсутствует, приходится мириться с любой работой. К счастью, у вас есть выбор — и в питании, и в курении. А я вот слишком долго верил дезинформации, которую активно навязывало мне общество.

Невероятно, как придирчиво мы относимся к жидкостям, которые заливаем в баки автомобилей, и вместе с тем обращаемся с собственными телами, как с помойными баками — пихаем в них что угодно, набиваем до отказа и ждем, что организм справится с перегрузкой. Мы даже не задумываемся о том, в каком напряженном режиме он существует. Моя позиция была четкой: «Пока все идет прекрасно, лишь бы это подольше не кончалось!» — именно эти слова человек, спрыгнувший с крыши небоскреба, произнес, пролетая мимо десятого этажа.

Теперь же, когда я располагаю знаниями о процессах пищеварения, для меня остается загадкой не то, что несварение и запоры причиняли мне лишь относительный дискомфорт, а то, что мой организм справился с непосильной задачей, которую я ставил перед ним ежедневно, в течение более чем пятидесяти лет. И вправду удивительный механизм! Зачем же мы из кожи вон лезем, чтобы осложнить ему жизнь? Ведь от состояния нашего организма зависит наше счастье и долголетие. Мы должны стремиться к гармонии с собственным телом, делать все необходимое, чтобы облегчать его естественные функции и ни в коем случае не препятствовать им. Для этого нам нужны базовые знания о принципах работы организма.

Вы готовы обвинить меня в покровительственном тоне — только на том основании, что я называю ваш организм самым ценным вашим имуществом? Но вы сами знаете это не хуже меня! Так почему же мы уделяем столько времени, сил и средств уходу за автомобилями? Мы не обливаем их соленой морской водой, отнюдь! И вместе с тем ежедневно мучаем и отравляем самое дорогое, что у нас есть. Мы делаем это из чистейшей глупости или предпочитаем более разумные оправдания — невежество и путаницу? Но к нашему автомобилю прилагается инструкция производителя, мы точно знаем, как с ним обращаться, какой водой его мыть, а привычки, связанные с питанием, обусловлены нагромождениями традиций, невежества, коммерческих интересов, рекламы, соображений удобства, противоречий и неразберихи. У нас не одна инструкция, а тысячи.

Вы когда-нибудь испытывали восхитительное чувство радости, управляя новехонькой газонокосилкой? Ножи легко и чисто срезают траву. Пока не натыкаются на незамеченный камень — и мы спешим объехать его или снизить скорость. Нам известно, что газонокосилки не предназначены для столкновения с камнями, и все, что нам остается, — позаботиться о том, чтобы на газоне не было камней.

Начните относиться к своему телу как к машине, выполняющей множество сложных задач. Одна из самых важных ее функций — пищеварение. Мы едим, чтобы обеспечить этот механизм топливом или энергией для работы. В отличие от автомобиля, наш организм отчасти сам справляется с ремонтом и уходом, но требует различных химических веществ для возмещения миллионов клеток, которые мы теряем каждый день. Эти необходимые химические вещества попадают в организм вместе с пищей.

Каждый родитель, по меньшей мере, однажды в жизни сталкивался с ситуацией, когда малыш проглотил монетку, английскую булавку, другой столь же страшный и неперевариваемый предмет. Каков исход этих событий — смерть? Сложная операция? Нет, как правило, через несколько дней проглоченный предмет благополучно выходит с другого конца. При этом ни с малышом, ни с монеткой ничего особенного не случается.

Думаю, именно такие случаи, а также примеры кретинов, безнаказанно глотающих огонь, битое стекло и даже металл, убеждают нас, что можно съесть почти все, что угодно, и выжить. Наш организм и вправду чудо. Он способен преодолеть последствия отдельных травм — точно так же, как газонокосилка может пережить пару-другую наездов на камни. Но как вы думаете, долго ли проработает газонокосилщик на каменистом пляже?

Подобную нелепую ситуацию трудно даже себе представить. Тем не менее большинство представителей западного общества поступают с нашим самым дорогим механизмом именно так, причем **ИЗО ДНЯ В ДЕНЬ!**

Принципы эффективной работы пищеварительной системы во многом схожи с принципами успешной работы конвейера. Ему необходимы регулярные поставки

определенного количества сырья того или иного качества, бесперебойная работа, распределение готовой продукции и отходов, отсутствие перегрузок, заторов, поломок на любой стадии процесса.

Попробуем разобраться в инструкции, составленной для нас матерью-природой. Вас когда-нибудь занимал вопрос,

Как дикие животные различают съедобное и ядовитое?

15

Как дикие животные различают съедобное и ядовитое?

Как я уже говорил, дикие животные инстинктивно отличают пищу от яда. А вы задумывались, как они это делают? Нам легко, мы ведь разумные существа. Мы следим, чтобы в пищу нашим детям не попали несъедобные вещества, а если мы еще и предусмотрительны, то старательно убираем все ядовитое подальше от детей. Нас учат отличать съедобное от несъедобного. Но как их различают дикие животные?

На минутку поставьте себя на место матери-природы. Вы создали бесконечное многообразие видов. Как вы позаботились о том, чтобы они не отравились и не вымерли? У каждого из них своя пищеварительная система, предназначенная для переваривания той или иной еды. Как сделать так, чтобы эти животные ели пищу, которая для них предназначена? Один из способов — наделить их органами чувств. Можно дать им зрение: этот предмет выглядит как еда. Можно дать осязание: этот предмет выглядит как еда, но на ощупь похож на камень. Можно дать обоняние и вкус. Если предмет плохо пахнет и ужасен на вкус, это яд. А если приятно пахнет и вкусный — еда. Если же его запах и вкус мне особенно нравится, значит, эта еда создана специально для меня.

Кажется ли вам разумным такой подход? Конечно, это ведь очевидно! Но почему принцип двух полюсов вновь напоминает о себе? Зачем Творец создал все то, что вредно для нас, сигареты, алкоголь, сочные бифштексы, взбитые сливки, экзотические сладости — таким приятным и притягательным с виду? Почему не сделал полезное вкусным, а вредное — противным? У меня для вас есть новость:

Именно так он и поступил!

Только под влиянием других людей и в результате промывания мозгов мы верим, что доставляем себе удовольствие, отравляя себя никотином, алкоголем и бесполезной едой. Истина заключается в следующем:

Самая полезная еда — та, которая особенно вкусна

Запомните: это единственное назначение вкуса. Именно так дикие животные различают съедобное и несъедобное. Можно ли выдумать более гениальное и простое руководство к действию?

Вам случалось видеть, как кошка сначала принюхивается к пище, затем осторожно трогает ее носом, пробует крохотный кусочек и наконец либо съедает предложенный обед, либо поворачивается и уходит, задрав нос, словно ей подали чистый яд? При этом хвост кошки высоко поднят — так она дает нам понять, какого мнения о предложенной пище. Раньше подобная неблагодарность бесила меня. В конце концов, я вообще не заводил эту кошку. Она была бродячей, однажды зашла к нам в дом и решила пожить в нем, пока не подыщет что-нибудь получше. Неужели она не понимает, что я покупаю ей лучшую, самую дорогую кошачью еду, что производители кормов для животных и я гораздо умнее нее и лучше знаем, что полезно для кошек, а что нет?

Каким я был глупым! Настолько, что верил, будто производители кошачьих кормов, да и я сам, лучше разбираемся в пристрастиях моей кошки. С таким же успехом мужчина, неважно,

насколько квалифицированный и опытный, может советовать женщине самую удобную, наилучшую позу для родов.

В сущности, изобретенная Творцом система настолько хитроумна, что на пакетиках с едой незачем ставить срок годности. Начиная гнить, натуральная пища выглядит неаппетитно, неприятна на ощупь, ужасно пахнет и имеет такой же вкус. Классический пример — подгнившее яблоко.

Я не настолько умен, чтобы понять, каким образом Творец справился с мелкими недостатками этой системы. Честно говоря, я совсем не умен, если мне понадобилось пятьдесят лет жизни, прежде чем до меня дошел смысл проблемы и возникло ее решение. Как дикие животные различают съедобное и несъедобное? Если бы мой самодовольный, натренированный и образованный разум не помешал мне задать этот вопрос, ответ был бы бесконечно прост и очевиден:

У пищи приятный вкус и запах. У яда вкус и запах неприятны!

Вкус — главный показатель правильности нашего выбора. Запах неразрывно связан со вкусом. Любой хороший повар знает, что и внешний вид, и текстура не менее важны. Если банан перезрелый, он по-прежнему приятно пахнет и остается вкусным, но впечатление портит раскисшая, противная на ощупь мякоть. В эту же формулу вписывается даже пятое чувство — слух. Мне нравится шипение поджаривающегося бекона. Аппетитный запах мне нравится еще больше. Но жареный бекон на вкус слишком соленый и выглядит неаппетитно, потому что либо плавает в жире, либо зажарен до хрустящей корки. И действительно, бекон регулярно вызывает у меня несварение.

Чтобы быть приемлемой, пища не обязательно должна нравиться нам по всем статьям. Но если что-то в ней вам активно не нравится — будьте осторожны. Особенно остерегайтесь таких веществ, которые приятно пахнут, но их вкус оставляет желать лучшего — например, табака и кофе. Как правило, это признак вещества, вызывающего привыкание и содержащего много вредных компонентов. Хотя запах и вкус неразрывно связаны, не следует полагать, что вкус должен соответствовать запаху, и наоборот. Попробуйте-ка на вкус свои любимые духи!.. Нет, лучше не стоит.

Инструкция производителя говорит нам о том, какой бензин следует заливать в бак автомобиля, а наши органы чувств сообщают, какую пищу можно есть, — при условии, что они действуют исправно. Вероятно, самое важное из чувств — шестое. Неважно, как вы его называете, интуицией или инстинктом. Оно используется, когда логика приходит к одному выводу, а инстинкты ему противоречат. Не забывайте, что инстинкт — результат логических построений, продолжавшихся более трех миллиардов лет, и что у диких животных подобных проблем не возникает, поскольку логики у них нет, и они полагаются исключительно на инстинкты. Что может быть логичнее?

Именно поэтому «ЛЕГКИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС» настолько приемлем для нас. Впервые в жизни размышления о проблеме избыточного веса не вызовут у вас противоречия между логикой и инстинктами. Напротив, метод свидетельствует о том, что логика и инстинкты существуют в гармонии и тем самым избавляют нас от шизофрении, вечного психического спутника проблемы лишнего веса. Исчезают неуверенность, сомнения и замешательство — потому что вы уже поняли: существует еда, созданная специально для того, чтобы вы оставались подтянутыми и здоровыми, и эта еда на вкус особенно приятна вам. Вам больше не придется страдать от душевной раздвоенности и пристрастия к той пище, которая вам вредна.

На данном этапе разговора я не ожидаю, что вы поймете, почему самая приятная на вкус пища является наиболее полезной для вас. Но если доставляющий наслаждение вкус табака — утонченная иллюзия, то же самое справедливо для убеждения, что вредная еда может быть вкусной. Прежде чем начать бегать, надо научиться ходить, а в нашем случае необходимо подробнее разобраться в принципах руководства пользователя. В свое время я объясню, как создавалась эта иллюзия и как от нее отделаться. А пока прошу смириться с мыслью, что наиболее полезны для вас те продукты, которые имеют особенно хороший вкус и запах.

Таково наставление матери-природы, именно благодаря ему у диких животных не

возникает таких проблем с едой, как у нас.

Мы еще не выявили пищу, наиболее пригодную для человеческих существ, зато определили, по каким принципам следует выбирать ее. Но

Как понять, когда начать есть и когда остановиться?

16

Как понять, когда начать есть и когда остановиться?

Как решают эту задачу производители автомобилей? Устанавливают указатель уровня топлива с дополнительным приспособлением — мигающим предупредительным сигналом — на тот случай, если мы забудем взглянуть на указатель. Кроме того, устройство на топливном насосе бензоколонки отключает насос при заполнении бака.

А что предпринимает мать-природа в этом случае? Предлагаю поиграть в Творца. Вот вы создали все многообразие видов живых существ. Наделили их такими чувствами, как вкус и обоняние, чтобы они не отравились. Но как проследить за тем, чтобы они научились есть? Ведь без регулярного потребления пищи в достаточном количестве любое живое существо умрет. С людьми все просто: родители кормят нас, а к тому времени, как мы расстаемся с ними, нам уже известно, что есть необходимо, чтобы выжить. Для этого достаточно раз в неделю заехать в супермаркет, забить едой холодильник, а затем доставать ее оттуда и совать в микроволновку. Но для большинства диких животных добывание пищи — трудное и опасное занятие, которое может продолжаться несколько часов и даже дней, требует терпения, истощает силы, вызывает досаду, вдобавок у охотника есть немало шансов самому стать чьей-то добычей. Так как же позаботиться о том, чтобы все дикие животные регулярно питались?

Очень просто. Надо оборудовать каждое из них гениальным прибором под названием «ГОЛОД». Именно так дикие животные узнают, что пора есть — когда проголодаются! И точно так же они определяют, когда пора остановиться — когда перестают ощущать голод.

Решение выглядит примитивным, но это не умаляет оригинальность самого прибора. Нам свойственно считать голод неприятным ощущением, особенно когда приходится годами вести битву с лишним весом. На самом же деле голод должен доставлять нам больше удовольствия, чем что-либо другое.

Почему я называю голод гениальным прибором или устройством? Разве состояние голода можно отнести к желательным? Если вы живете в стране третьего мира и голодаете, я с вами согласен. Но даже в этом случае голод не является абсолютным злом — он просто втолковывает нам, что надо найти еду, иначе мы умрем. Зло — неспособность утолить голод. Но в этой книге я не ставлю перед собой задачу спасти мир от истощения. Она предназначена для решения совсем других проблем.

Вы помните, когда в последний раз по-настоящему сильно проголодались? Если вы не принадлежите к конфессии, где практикуются регулярные посты, вероятно, в прошлый раз вы голодали, сидя на диете. И долго вы продержались без еды? Месяц, неделю, день? Насколько я понимаю, голодная смерть вам не грозила. И все-таки вы не понимаете, как может голод доставлять удовольствие?

Рассмотрим голод подробнее. Что это такое? Он устроен, как указатель уровня топлива. Мы сжигаем энергию, триллионы клеток нашего организма умирают и восстанавливаются, запасы энергии и других необходимых организму веществ должны пополняться. Если мы недавно заправили машину, мы не смотрим на указатель, и точно так же после обеда, пополнив запасы топлива, мы некоторое время не чувствуем голода.

Приведу в пример себя. Сейчас я никогда не пропускаю завтрак, а в остальном питаюсь точно так же, как в те времена, когда курил. После завтрака я ничего не ем до самого ужина — до шести часов вечера. Вы решили, что я и вам порекомендую ограничиться двумя приемами пищи в день? Ни в коем случае: помните, что я говорил про отсутствие ограничений? Я ем дважды в день не потому, что закаляю волю или демонстрирую дисциплину, а по исключительно эгоистичным причинам, соответствующим моему образу жизни: мне неудобно

ради еды отрываться от работы. Итак, голод — подсказка природы: «Тебе пора заправиться, пополнить запасы топлива и питательных веществ». В промежутке между завтраком и ужином эти запасы постепенно истощаются, но голода я не чувствую и дискомфорта не испытываю. Напротив, как я уже объяснил, мне было бы неудобно принимать пищу еще раз среди дня. Пожалуйста, не волнуйтесь. Я не призываю вас следовать моему примеру. Напоминаю вам формулу: никаких ограничений! Я просто пытаюсь объяснить, что в промежутке между приемами пищи я не замечаю, что голоден.

Но если мне случается выбраться куда-нибудь днем и уловить запах съестного, или если я заработаюсь допоздна и из кухни долетит аромат какого-нибудь кулинарного шедевра Джойс, тогда постепенное химическое истощение запасов, которое продолжается у нас в организме всю жизнь, сменится яркой красной вспышкой сигнала в мозгу — **ТЫ ГОЛОДЕН! ТЫ ДОЛЖЕН ПОЕСТЬ!** Вот почему голод — удивительное, гениальное устройство. Если мы следуем рекомендациям матери-природы, он нас не раздражает. Поначалу мы его даже не замечаем. А когда замечаем и можем утолить этот голод, мы испытываем чувство безграничного удовлетворения, которое дает насыщение.

Голод гораздо сложнее любого указателя уровня топлива. Несмотря на то, что у большинства указателей есть дублирующая предупредительная система — красный индикатор — много ли среди нас людей, у которых бензин ни разу не заканчивался в самую неподходящую минуту? Думаю, мало кто из нас дожил бы до тридцати лет, если бы отсутствие бензина в баке означало смерть.

Голод — не враг, а наш союзник

Осознание того, что голод не зло, а просто оригинальное устройство, которое доставляет нам бесконечное удовольствие без каких-либо последствий, стало вторым в цепочке доводов, о которых я упоминал вначале. Оно открылось мне при попытке сравнить острое желание покурить с похожим на него голодом. Факт оказался чрезвычайно важным, поскольку развеял все мои подозрения, что этот метод не годится для похудения, и опроверг возражение, что можно полностью отказаться от сигарет, но перестать питаться нельзя.

Прекрасная истина заключается в том, что для управления весом мой метод еще более эффективен — вам не придется воздерживаться от еды, не понадобится даже сокращать ее потребление! Можно просто до конца своих дней утолять голод. При условии, что вы следуете советам матери-природы и всем рекомендациям этой книги.

Но если голод не утолить сразу, он усиливается, верно? А теперь задумайтесь. Какую боль причиняет вам голод? Да, у вас урчит в желудке, но это не физическая боль. Любые мучения и страдания носят исключительно психологический характер. От острого голода дикие животные впадают в панику — она помогает им как можно быстрее найти еду. Но нам в этом случае поможет интеллект. Если вы впали в уныние потому, что вам не позволили мгновенно утолить голод — да, вы несчастны. Однако взгляните на ту же ситуацию под другим углом: чем дольше вы терпите отсутствие пищи, тем сильнее разыгрывается аппетит, и тем приятнее будет в конце концов утолить голод — само его утоление станет удовольствием.

Я уже говорил, что особенно приятна на вкус та еда, которая наиболее полезна вам. Понять это невозможно, не уяснив прежде

Важную взаимосвязь между голодом и вкусом

17

Важная взаимосвязь между голодом и вкусом

Французы — признанные во всем мире гурманы, умеющие наслаждаться едой. Неудивительно, что перед ней они желают друг другу «приятного аппетита» — не вкусной пищи, а именно аппетита. А что означает аппетит? Да просто то, **ЧТО ВЫ ГОЛОДНЫ!**

Я пытаюсь объяснить, что насладиться вкусом еды невозможно, если вы не голодны. Вам

трудно согласиться со мной? Многие убеждены, что еда либо вкусная, либо нет. Но давайте проверим. Какое у вас любимое блюдо? Попробуйте съесть не одну, а много порций блюда, которое вам особенно нравится. Вам не только станет плохо, но и опротивеет его вкус! В сущности, незачем ставить эксперименты над собой. Вы смотрели фильм «Хладнокровный Люк», в котором Полу Ньюмену приходится съесть много крутых яиц? С тех пор я не ем яйца, сваренные вкрутую. А если вам все-таки нужен пример из собственного опыта, вспомните случай, когда вам стало плохо оттого, что вы злоупотребили какой-нибудь едой.

Если вы, как и я, любите карри, вам известно, какой аппетитный у него запах и изумительный вкус, если проголодаешься. Но если переборщить, съесть больше карри, чем следовало, тот же запах уже через несколько минут будет приводить в бешенство, а потом станет казаться омерзительным. Особенно в ресторане, если сидишь недалеко от кухни и мимо твоего стола то и дело проносят тарелки с карри для других посетителей.

Однажды я съел в постели половину купленного на вынос китайского обеда и уснул, а когда проснулся, снова уловил тот же запах от несъеденной половины обеда.

После этого я долго не мог даже смотреть на блюда китайской кухни.

Еда хороша на вкус, когда вы голодны. Если голодать пришлось долго, вкусной покажется даже крыса. Вам в это верится с трудом, но всякий, кому случалось умирать от истощения, подтвердит мои слова. Порой люди даже опускаются до каннибализма. К счастью, в западном обществе нам не приходится опытным путем проверять, правда это или нет. Но на планете немало голодающих людей, которые считают себя счастливыми, когда им удастся поймать крысу.

Это наглядно показано в фильме «Мотылек». В первой миске баланды, которую герой Стива Маккуина получает в тюрьме на острове Дьявола, ему попадает живой таракан. Он с отвращением выкидывает еду. И мы на его месте поступили бы точно так же. Каждому случалось хотя бы раз в жизни находить в пище совершенно посторонний предмет. Через три месяца Стив Маккуин уже сам ловит тараканов, чтобы съесть их. Трудно представить себе, что человек может так опуститься. И незачем — просто положитесь на мнение очевидцев.

Помните: истинное удовольствие от еды — в утолении голода. Поэтому шестая рекомендация гласит:

Не ешьте, если вы не голодны

Еда вкусна и приятно пахнет, только если вы голодны!

Не сомневаюсь, что у многих из вас найдутся возражения. Кое-кто скажет, что удовольствие может доставить и сам ритуал поглощения пищи. Что может быть лучше, чем обедать в уютном помещении с соответствующей атмосферой и в дружеской компании? Соглашусь с вами: процесс приема пищи может оставлять самые разные воспоминания. Но это еще не значит, что вы наслаждались именно едой. Я сам из тех людей, которые, если им предоставить выбор, отдадут предпочтение хорошей компании, пусть даже со скверной едой. Поглощение пищи в кругу друзей — мое излюбленное времяпрепровождение, но если я хочу испытать подлинное удовольствие от еды, я питаюсь дома.

Поскольку промывание мозгов окончательно запутало нас, и мы уже не знаем, по какой причине едим, мы стараемся опустошать тарелки при каждом приеме пищи. Если же вы верны принципу «ешь, когда голоден, и переставай есть, когда утолишь голод», то вы будете не только наслаждаться каждым блюдом, но и решите проблему избыточного веса. Подчеркиваю: после того, как утолишь голод, надо прекратить есть, а не предаваться обжорству. При этом вы чувствуете себя обделенными? Задумайтесь. Разве это ограничение? Зачем вообще есть, если не голоден? Постарайтесь уяснить:

Поглощение пищи — удовольствие, переедание — преступление

В этом месте надо сделать паузу, чтобы переждать взрыв протестов. Может, я один из тех святош, которые стремятся лишить всех вокруг последнего удовольствия в жизни? Или намекаю, что единственная польза от еды — утоление голода, и перекусить — все равно что

избавиться от боли в ногах, сбросив тесные туфли? Все правильно, но впадать в депрессию незачем. Нас ждут и хорошие новости. В сущности, вся эта книга — хорошая новость. Или вы забыли мою формулу?

Носить тесную обувь определенно неприятно, но наш Творец создал голод таким, что мы не просто стремимся избавиться от него, а испытываем неподдельное наслаждение, утоляя голод несколько раз в день на протяжении всей жизни. И что в этом плохого? Подобные факты убеждают меня: тот, кто нас создал, хотел, чтобы мы радовались жизни, и если нам это не удастся, виноваты только мы сами.

Связь между вкусом и голодом оказывает заметное влияние на наши привычки питания. Как и многое другое, эта связь — палка о двух концах. У всех живых существ, в том числе и у людей, есть любимая еда, от которой мы не отказываемся, пока она имеется в наличии. Пожалуй, пора развеять еще одно опасение, ассоциирующееся с изменением привычек питания — боязнь, что вам уже не удастся пользоваться одним из неоспоримых преимуществ современной цивилизации —

Немыслимым разнообразием еды

18

Немыслимое разнообразие еды

Одно из достоинств человеческого интеллекта состоит в том, что наряду с курением, употреблением спиртного и едой мы сумели создать для себя огромный выбор. Курильщики могут потакать никотиновой зависимости с помощью нюхательного табака, трубок, сигар, сигарет, жвачки, пластыря, спрея для носа. В каждой из перечисленных категорий можно делать выбор между, допустим, пятью марками пластыря или пятью тысячами марок сигарет. То же самое и со спиртным. Существуют в буквальном смысле слова тысячи разновидностей напитков, содержащих алкоголь.

Мы высоко ценим это разнообразие, но как ни парадоксально, большинство курильщиков предпочитает не только одну категорию товаров, но и единственную марку в этой категории. И это их не беспокоит. Напротив, они начинают нервничать, когда единственной излюбленной марки не оказывается в продаже. У любителей спиртного тоже есть пристрастия. Вероятно, на диете мы мучаемся не в последнюю очередь оттого, что привыкли верить: удовольствие может доставлять только широкий ассортимент продуктов. Но если мы обычно выбираем одну марку сигарет и спиртного, почему же с едой дело обстоит иначе?

Это поразительное разнообразие — скорее видимость, нежели реальность. Приведу в пример себя. Завтрак — это, как правило, тарелка хлопьев. Обычно я ем одни и те же хлопья изо дня в день. Изредка я переключаюсь на другую марку хлопьев и ем этот новый завтрак опять-таки изо дня в день. Разнообразным такое питание не назовешь, но меня это не волнует. Думаю, многие люди были бы счастливы просто питаться любимой едой. То же самое относится к овсянке, традиционному британскому или европейскому завтраку: мы изо дня в день поглощаем одно и то же.

И в других случаях разнообразие еды на практике оказывается не таким уж значительным. Эта мысль осенила меня однажды вечером, во время просмотра меню моего любимого индийского ресторана «Мотспер-парк Тандури». По закону подлости, лучший ресторан Великобритании находится где-то на задворках, в Мотспер-парке, где его еще надо найти.

В тот вечер в ресторане было многолюдно. Разговаривая с хозяином заведения, Маликом, соглашаясь и предлагая варианты, мы с Джойс сделали заказ. Малик начал деловито перечислять выбранные нами деликатесы. Очевидно, он давно заметил, что мы каждый раз заказываем одно и то же. А до меня это дошло, только когда я услышал, как он повторяет заказ! В тот же момент я понял, что именно так поступаю в излюбленных китайских и итальянских ресторанах: сначала долго изучаю меню и наконец выбираю то же самое, что и в прошлый раз.

Нас приучили составлять обеды и ужины из нескольких блюд, чтобы питаться сбалансированно, разнообразно и то же время не пресыщаться одной и той же едой, не так ли?

А когда мы листаем меню, мы просто выбираем еду, которую предпочитаем. Иными словами, свои любимые блюда. Ясно и то, что на наш выбор влияет множество факторов — погода, степень голода и прочее. Наши заказы меняются изо дня в день и из года в год. И в этом нет ничего плохого. Но ничего плохого нет и в том, чтобы постоянно есть одну и ту же пищу — при условии, что она дает нам энергию и питательные вещества для хорошего самочувствия и здоровья. Ну, не глупо ли отказываться от любимой еды, если она в пределах досягаемости?

Возможно, вас беспокоит мысль, что даже любимой едой можно пресытиться, если есть ее постоянно. Не беда: всегда можно найти новую, я вот переключаюсь с одних хлопьев на другие. Но я подозреваю, что главная причина продуктового разнообразия — в том, что мы едим не любимую еду, а неполноценную пищу, полуфабрикаты. Производители кошачьего корма то и дело выпускают новую еду, уверяя, что перед ней моя кошка не устоит. Мне на нее и смотреть не хочется. И моей кошке тоже. Но почему-то свежие мышки и воробьи ей никогда не надоедают.

Итак, раз и навсегда перестанем опасаться, что «ЛЕГКИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС» в чем-нибудь ограничит наш выбор. Если сегодня вы едите любимые блюда на завтрак, обед и ужин, едите их дома и в ресторане, вы будете продолжать в том же духе, пока эта еда вас устраивает. Но выбирать вы будете лишь те блюда, которые вам по-настоящему нравятся, а не те, которые стоят в три раза дороже. И не те, которые навязаны вам рекламой, обещающей неземной вкус. Ешьте то, что дает вам энергию и *радость жизни*, а не обратный эффект!

Таким образом, мы подошли к чрезвычайно важному элементу «ЛЕГКОГО СПОСОБА СБРОСИТЬ ВЕС» —

Лимиту бесполезного

19

Лимит бесполезного

Дикие животные едят любимую пищу всегда — при условии, что она им доступна. Но природа устроена так, что доступна эта пища бывает не всегда. Если бы мать-природа запрограммировала их на голодание до тех пор, пока не появится самая полезная и вкусная пища, дикие животные умирали бы от голода. Поэтому природа предусмотрела еще одно страховочное устройство: чем сильнее голод, тем вкуснее кажется даже не самая любимая пища. Так надо для выживания.

Как я и говорил, это палка о двух концах. Возьмем, к примеру, гориллу. Гориллы предпочитают питаться фруктами. Если фруктов нет — едят овощи, чтобы выжить. И тем не менее не набирают лишний вес и не страдают многочисленными желудочными болезнями, которые так часты у людей. И вот вам хорошая новость: мать-природа предусмотрела довольно большой «лимит бесполезного», то есть позаботилась о том, чтобы в наш рацион могло входить много бесполезной еды, которая, однако, не причиняет нам вреда. Этот лимит бесполезного — очень важный элемент «ЛЕГКОГО СПОСОБА СБРОСИТЬ ВЕС». Он означает, что жестких ограничений в программе нет. Вам не придется говорить себе: «Эту еду мне нельзя. И ту тоже». О лимите бесполезного мы подробно поговорим далее.

Следует пояснить, что выражение «бесполезная еда» я применяю не в том значении, в каком его используют диетологи, а в сравнении с натуральной пищей. Некоторые диетологи считают молоко или сыр бесполезными продуктами, и, как я объясню позднее, они правы.

Опасность лимита бесполезного в том, что если гориллы и другие дикие животные снова переходят на полезную и любимую пищу, едва она оказывается доступной, то представители западной цивилизации обычно полностью переключаются на бесполезную еду вскоре после того, как их отлучают от материнской груди.

Мне вдруг подумалось: из-за того, что я часто упоминаю о слонах, гориллах и других животных, вам, наверное, уже представляется рождественский ужин из кусков коры, содранных в саду с деревьев. И напрасно. К счастью, человечество изобретательно. Вот мы и обратим изобретательность себе на пользу, а не во вред — откажемся от бесполезной еды,

замаскированной под полезную, и перейдем на самую настоящую и ценную.

Ранее я уже упоминал этот парадокс: *«Я сейчас ем столько любимой еды, сколько хочу, потому и толстею. Если придется изменить своим привычкам, значит, я уже не смогу есть в любых количествах любимую еду»*. Но я же просил: избегайте зашоренности. А еще просил не сводить на нет свои усилия и не выбирать для себя идеальный вес, вычисленный кем-то другим. Вот и теперь прошу не решать заранее, какую еду вы любите.

А теперь рассмотрим как следует

Нашу любимую еду

20

Наша любимая еда

Мать-природа позаботилась о том, чтобы мы ели наиболее полезную для нас пищу, и сделала ее особенно вкусной. Но к вкусу мы привыкли относиться по-деловому, прозаически. Есть вкусная еда, есть невкусная, есть ни то ни се. Мы охотно соглашаемся с тем, что у всех свои вкусы. А теперь скажите мне: почему?

По-вашему, только по чистому совпадению китайцы предпочитают рис, итальянцы — макароны, а мы, англичане, до появления риса и макарон питались в основном хлебом и картофелем? Думаете, случайно мамина еда казалась вам самой лучшей? А может быть, вы убеждены, что мы привыкаем считать вкусной самую приятную пищу из доступных?

Возможно, вы считаете, что излюбленная еда — вопрос не столько выбора, сколько вкуса. Если вкус какой-нибудь пищи вам нравится, вы наслаждаетесь им, в противном случае не испытываете наслаждения. Но если одни продукты всегда вкусны, а другие — нет, почему же со временем наши вкусы меняются? Почему мы говорим о «приобретенном» вкусе, когда речь идет о некоторых продуктах? Как можно «приобрести» вкус, распробовать еду, если она сразу кажется либо вкусной, либо нет? И если она невкусная, зачем нам «приобретать» вкус к ней?

Несомненно, мать-природа позаботилась о том, чтобы мы ели пищу, вкус которой нам особенно нравится. Так и должно быть. И не менее очевидно, что мать-природа предвидела возможность «приобретения» вкуса к неполноценной еде, когда полезная недоступна, — просто чтобы мы не умерли с голоду. Но нет никаких свидетельств тому, что природа запрограммировала нас на пристрастие к неполноценной еде, если и полезная доступна. И я утверждаю, что пища, которая вам нравится сегодня, не столько была выбрана вами, сколько вы были приучены к ней путем создания условных рефлексов и промывания мозгов.

Проверим это утверждение. Если вкус — непреложный факт, почему тогда с годами наши вкусы меняются? Помните, с каким восторгом в детстве вы ждали дня рождения? Помните, как вам внушали: «Торт не получишь, пока не съешь бутерброды». А какое лакомство доставалось вам напоследок, после бутербродов и торта? Желе, не так ли?

Помните, как вам нравилось смотреть на трясущееся на тарелках желе? И радоваться, что вам разрешили съесть эту замечательную штуку? Ах, это счастливое детство! А помните, какое оно было холодное, это желе? И совершенно безвкусное? Желе — недорогой продукт. Часто ли вы едите его сегодня? Я готов отстаивать наше право на все, что способно скрасить жизнь и пятилетнему, и девятидесятилетнему, но пичкая детей желе и убеждая их, что *это очень-очень вкусно*, разве мы не становимся винтиками в системе промывания мозгов?

Почему в детстве мы так любили желе? Когда вам в последний раз хотелось его? Почему меня стошнило от первого испробованного блюда китайской кухни и первого в жизни карри? И почему же в конце концов они стали моими любимыми? Вероятно, вы встречали людей, для которых чай с менее чем четырьмя ложками сахара — трагедия. Проходит время, и они полностью отказываются от чая с сахаром, а если по забывчивости им кладут в чашку хотя бы пол-ложечки, возмущаются, будто им подлили мышьяку.

Это и есть третий из трех важных фактов и седьмая рекомендация:

Не становитесь рабом, собственных

вкусовых рецепторов!

Распробовать можно почти любое блюдо, если поглощать его регулярно, так почему бы не научиться любить полезную еду — вместо того, чтобы приобретать зависимость от вредной?

Возможно, смириться с этой мыслью вам будет нелегко. Кое-кто из вас наверняка уже горюет, думая, что теперь до конца жизни ему придется питаться зеленью, как кролику. Это не так. Прелесть «ЛЕГКОГО СПОСОБА СБРОСИТЬ ВЕС» в том, что в этой методике нет никаких ограничений, есть можно все, что нравится. И даже если вам придется довольствоваться кроличьей едой, вы не станете сокрушаться, потому что эта еда станет для вас любимой.

Если вкус — вещь непостоянная, откуда вам знать, что я не пытаюсь вновь промыть вам мозги, убедить, что вкуснее всего та еда, которая наиболее полезна? Нет, не пытаюсь! Как я уже объяснил, вкус сделан изменчивым только в целях выживания. Вкус — это вопрос факта. Далее я объясню, как дурачит себя обладатель интеллекта, убеждая, что неполноценная или бесполезная еда имеет приятный вкус.

Дело в том, что наши привычки питания — итог немыслимой мешанины невежества, дезинформации, промывания мозгов и безнадежной глупости, не имеющих никакого отношения к выбору и вкусу.

Но если промывание мозгов так исказило наши ощущения, как нам отличить по-настоящему вкусную еду? Промывание мозгов и невероятное разнообразие продуктов в странах Запада сильно осложняют эту задачу. Но как доверять нашим инстинктам, если и они пострадали от массовой рекламы и промывания мозгов? Наши инстинкты просто стали жертвами путаницы, не более того. Помните, прежде чем выкурить первую сигарету, каждый курильщик знает, что в курении есть нечто зловещее и неестественное. И отвратительный вкус первой сигареты подтверждает этот факт. Но в то же время никотиновая зависимость в сочетании с массированным промыванием мозгов сбивает нас с толку и держит в капкане.

Точно так же обстоит дело с привычками питания. Наши инстинкты на месте, но затуманены промыванием мозгов. Вы уже понимаете, к чему я веду. Вам уже известно, что слоны — самые крупные сухопутные животные, и все-таки они травоядные, им не нужно пожирать плоть для поддержания массивных костей и мышц. Вы знаете, что им незачем пить молоко и есть сыр, чтобы гигантским бивням хватало кальция. Я просто пытаюсь развеять туман. В этом и заключается красота методики: если расчистить наслоения паутины, останется только элементарный здравый смысл. Я просто повторяю то, что вы знаете инстинктивно. У диких животных нет наших проблем, потому мы и обратимся к ним, чтобы подтвердить свои инстинктивные знания! Сначала попробуем понять, почему инстинкты не сработали с самого начала.

В чем ошибка?

21

В чем ошибка?

С тех пор, как на планете зародилась жизнь, различные виды живых существ ведут непрекращающуюся межвидовую и внутривидовую борьбу за пищу, необходимую для выживания. Мать-природа обеспечила живым существам возможность выживать в периоды нехватки пищи. Классический пример — спячка, еще один — моя белка, запасаящая орехи. Одна из причин успешного существования муравьев и пчел — умение запасаться едой.

Человек преуспел больше всех живых существ потому, что с помощью интеллекта не только охотился, занимался собирательством и выращиванием еды, но и развивал методы ее хранения.

Но хранение еды имеет один недостаток. Если мы не съедаем ее, она достается другим существам — бактериям. Нам свойственно считать бактерии досадной помехой. Но они имеют такое же право жить на этой планете, как и мы, и одно из удовольствий их жизни — еда, как и у нас. Чтобы бактерии не отняли у нас доставшуюся в трудах еду, ее надо законсервировать. Но

только представьте себе, что это означает: когда мы варим еду, рафинируем, замораживаем, коптим, маринуем, консервируем, засахариваем, сушим или солим — мы просто делаем ее неаппетитной или несъедобной для бактерий.

А если наша еда непригодна для бактерий, значит, и для нас в ней ничего хорошего нет! В старину любой матрос объяснил бы вам, что консервы — малосъедобные заменители свежей пищи, предназначенные для длительных плаваний. Все моряки знали, что это лишь заменители, ослабляющие организм и делающие его уязвимым для болезней (цинги, рахита, желтой лихорадки). Едва вернувшись из плавания, моряки спешили заправиться настоящей, полноценной едой.

Цивилизация развивалась, население планеты переселялось из сельской местности в крупные, чудовищно разросшиеся города, задача снабжения пищей переходила от отдельных людей к семьям и крупным компаниям.

Большая часть населения оказалась лишена свежих фруктов — они стали роскошью. И в результате — редкостью. Я вырос в рабочей семье. Отчетливо помню, как на Рождество мне в чулок клали хотя бы один апельсин, мандарин и немного орехов. Как и куры, орехи были лакомством, предназначенным специально для Рождества.

Досадно, что крупные птицефабрики и такие заведения, как «Кентуккийские жареные куры» превратили поедание курятины в круглогодичное занятие. Почему в последнее время куры пользуются такой популярностью? Может, потому, что мы постоянно слышим о вреде красного мяса? Или потому, что нам трудно перебороть влияние промывания мозгов? Но с таким же успехом мы могли бы заявлять: «Красное мясо вредно, пойду на компромисс и буду есть белое». Это все равно что утверждать: «Нет, лишиться всей ноги я не хочу, и потому готов расстаться с парой пальцев на ноге».

В настоящее время мы всецело зависим от супермаркетов, морозильных предприятий, упакованных и обработанных продуктов. И в то же время нас с самого рождения подвергают настойчивому воздействию рекламы гигантских предприятий — производящих сильно обработанные продукты, и мясные, и молочные. Они не только убеждают нас, что вся эта пища полезна, но и дают понять, что без нее нам не выжить.

Посмотрим, что происходит с натуральным продуктом при обработке. Самый распространенный способ обработки — варка. При нагревании до температуры более 125 градусов Фаренгейта (52°C) погибают не только все бактерии, но и питательные вещества. Получается в буквальном смысле слова мертвечина. Одновременно разительно меняется состояние пищи. Все продукты в разной степени содержат воду с растворенными питательными веществами, а когда мы варим их, драгоценная жидкость уходит наружу.

В материнской утробе кислород и питательные вещества поступают к ребенку вместе с жидкостью — кровью его матери. После рождения, в первые несколько месяцев ребенок питается исключительно еще одной жидкостью — материнским молоком. После отлучения ребенка от груди начинается его перевод на мягкую и твердую пищу. С этого момента в его жизни появляются еда и питье. Но мы не переводим ребенка с материнского молока сразу на бифштексы с жареной картошкой. Поначалу его еда состоит в основном из воды — например, фруктовое или овощное пюре.

Это высокое содержание жидкости — важное изобретение матери-природы. Дуб, о котором мы говорили в восьмой главе, черпает силу и крепость из минералов и питательных веществ, поставляемых исключительно водой. Даже человек вынужден признать преимущества жидкостей. Не случайно бензин и другие расходные материалы для машины имеют жидкую консистенцию. Принцип высокого содержания жидкости в пище играет важную роль на протяжении всей нашей жизни. Пищу, в которой мало воды, трудно жевать, глотать и переваривать, из нее с трудом усваиваются питательные вещества, ее токсины и остатки плохо выводятся из организма. Вспомните синдром пластмассового ведра. Факты гласят: без пищи мы можем обходиться гораздо дольше, чем без воды. Так насколько же более ценна для нас еда, в которой содержится много воды?

Одна из причин нашего неправильного питания заключается в том, что мы потребляем пищу, созданную цивилизацией, — вместо того, чтобы следовать инструкции Творца и потреблять предназначенные нам продукты. А это так же разумно, как позволить мартышке

разработать новое топливо для нашей машины. Неудивительно, что у нас возникают проблемы с весом и питанием. Изодренность нашего организма достойна всяческих похвал, именно благодаря ей мы живем так долго. Несмотря ни на что.

Так какие же продукты наиболее подходят для нашей пищеварительной системы и имеют самый лучший вкус? Несмотря на длительное и активное промывание мозгов, нетрудно прийти к выводу о том, какую пищу предназначила для нас мать-природа. Очистим от паутины заблуждений первые две важные группы продуктов, которые созданы не для нас. Первая важная группа —

Мясо

22 Мясо

Для упрощения «ЛЕГКОГО СПОСОБА СБРОСИТЬ ВЕС» словом «мясо» я обозначил любую плоть животных, птиц, рыб и ракообразных.

Трудно представить себе более эффективную кампанию, нежели промывание мозгов с целью роста потребления мяса. Опасения, адресованные малоимущим семьям: «Не слишком ли мало мяса в вашем рационе?» Бомбардировка рекламой — «английская говядина», «датский бекон», «новозеландская баранина». Сами термины — «первосортная говядина», «высококачественная баранина».

По традиции в воскресенье мы надеваем самую красивую одежду и готовим лучший обед недели. А что мы готовим к самому важному ужину года? Рождественскую индейку, гуся, утку или курицу.

Наверное, вы уже захлебываетесь слюной. Сочувствую. Трудно поверить, что польза от поедания мяса близка к нулю (к тому же ее полностью затмевает набранный вес). А что касается вкуса, есть лишь несколько продуктов со вкусом более пресным и неопределенным, нежели мясо. Вряд ли можно выдумать пищу, менее подходящую для человеческих существ. Верится в это с трудом, но давайте обратимся к неоспоримым фактам.

Мы уже развенчали миф, согласно которому есть мясо необходимо, чтобы снабжать организм белками. Самые крупные и сильные животные суши — травоядные. Ага, скажете вы, а кто у нас царь джунглей? Лев. А львы плотоядные. Еще один миф, вводящий в заблуждение. Возможно, лев и считается царем джунглей, но по силе он заметно уступает слону, а если лев представляется вам энергичным животным, да будет вам известно, что двадцать часов в сутки он спит. А орангутанг, который не ест мяса, спит всего шесть часов в сутки. К тому же энергией лев обязан вовсе не мясу.

Да, львы действительно плотоядные, но даже львы предпочитают питаться не мясом. Львы убивают леопардов и гепардов, но обычно не едят их. Закон природы запрещает хищникам поедать других хищников. В следующий раз, когда вам представится возможность посмотреть телепередачу о животных, в которой показывают, как лев или другой хищник убивает добычу, обратите внимание, как доминирующий представитель стаи первым вскрывает живот жертвы и поедает содержимое ее желудка. Из него лев и получает протеины — из растительности, съеденной травоядными.

После содержимого желудка лев поедает такие органы, как сердце, печень, почки, кишечник, легкие и мозг. Если не считать костей, мясо интересует его в последнюю очередь. С мясом расправляются животные, занимающие более низкие места в «цепочке клевания» — гиены и грифы. Именно поэтому они так безобразны с виду.

Трудно смириться с мыслью, что мы не созданы для того, чтобы есть мясо. Но призовите на помощь здравый смысл. Если бы вы попытались съесть сырое мясо, вы вряд ли разжевали бы его, а тем более переварили. Иногда нелегко разжевать даже приготовленное мясо. Наша пищеварительная система не предназначена для его переваривания, усвоения питательных веществ и выведения отходов. Да, японцы едят сырую рыбу. Но они маринуют ее, приправляют специями и режут на очень мелкие кусочки, чтобы разжевать. Не знаю, нравится японцам этот

вкус или нет, но обычай есть сырую рыбу до сих пор не привился в других странах мира.

Помните, что приготовление пищи — сравнительно недавнее изобретение человеческого рода. Потребовались тысячи лет эволюции, чтобы наши пищеварительные процессы адаптировались к изменившимся обстоятельствам.

Мясо практически не дает энергии. Источник энергии — углеводы, а их в мясе очень мало. Более того, мясо практически полностью лишено чрезвычайно важного для здоровья и пищеварения ингредиента: **КЛЕТЧАТКИ!**

Поедая мясо, представьте себе животных, которые питаются почти исключительно одним мясом — грифов, гиен, крокодилов. Грифы не летают, они парят в восходящих от земли теплых потоках воздуха, а когда наедаются, им не хватает сил оторваться от земли. Крокодилы большую часть жизни пребывают в неподвижности, либо на суше, либо в воде. И те, и другие имеют иссохший, уродливый вид.

Возможно, вы считаете, что мясо готовят именно для того, чтобы улучшить его вкус. Но если приготовленное мясо такое вкусное, зачем приправы и соусы? Мы добавляем их в мясо не для того, чтобы оно стало вкуснее, а чтобы хоть немного замаскировать его пресный и затхлый вкус. Мы готовим мясо по двум основным причинам. Во-первых, есть его сырым мы не в состоянии. Во-вторых, оно быстро разлагается, в нем плодятся бактерии, которых надо убить. Обрабатывают даже мясо, которое потом подают холодным. Однако при тепловой обработке уничтожаются не только бактерии, но и питательные вещества, содержащиеся в пище. Кроме того, при обработке испаряется необходимая жидкость. А мясо и до обработки содержит слишком мало полезных веществ.

Следует задуматься также и о том, предназначены ли наши зубы для поедания мяса. У плотоядных длинные резцы и клыки, а также длинные острые когти для разрывания плоти. Соляной кислоты в желудке у них гораздо больше, чем у людей. Эта кислота вызывает распад токсинов, содержащихся в мясе. Мясо быстро портится, поэтому у плотоядных сравнительно короткий кишечник — специально для того, чтобы в кратчайшие сроки выводить из организма разлагающееся мясо.

Даже в эмоциональном плане мы не мясоеды. Как говорит Харви Даймонд, «дайте ребенку яблоко и кролика, и если он съест кролика и станет играть с яблоком, я подарю вам новую машину». Понаблюдайте за своей кошкой. Кошки — настоящие плотоядные, природные инстинкты которых не изменились, несмотря на тысячелетнее одомашнивание. При каждом легком шорохе они наостряют уши. Кошка бросается на птичку, мышку или клубок шерсти так же машинально, как мы моргаем, пытаясь коснуться пальцем глаза. Инстинкт предписывает кошке убивать и есть все, что движется.

Нам такое поведение кажется отвратительным. Представьте себе, как весной вы выезжаете на природу и видите, как на лугу скачет от радости ягненок. Вы подчинитесь инстинкту и вгрызетесь барашку в горло, глотая кровь? Или просто скажете спутнику: «Ты только посмотри!»

Возможно, вы считаете, что мы цивилизованные люди и нас научили подавлять подобные порывы. Но на самом деле все наоборот. Ягнят разводят исключительно для того, чтобы мы убивали их и ели. В последнее время часто появляются публикации о том, как жестоко разводить домашних животных на убой. Животноводство, будь то разведение овец, кур, коров или свиней, — высокоорганизованный бизнес, детали которого не выставляют напоказ для того, чтобы не ранить наши чувства и не лишать нас аппетита, который неизбежно пропадет при виде окровавленных туш животных. Еще одна уловка промыслователей мозгов — названия, которые дают разным видам мяса. Мы едим не коров, кур, оленей, телят или свиней, а говядину, курятину, оленину, телятину или свинину.

В следующий раз, заказывая баранину, вспомните, как прыгают на лужайке шерстяные комочки! Вам хватило бы духу убить такой собственными руками? На самом деле большинство людей не ели бы мяса, если бы убивать животных им пришлось самим.

Очевидно, вы подозреваете, что я взываю к вашей совести и убеждаю вас не есть мяса по нравственным причинам. Нет, я просто доказываю, что люди от природы не плотоядны. Для этого не предназначен наш желудок, у нас нет ни желания, ни возможности убивать добычу. Инстинкт повелевает нам любить животных. Нам в голову не придет сожрать своих домашних

животных или существа, к которым мы привыкли испытывать отвращение — крыс, змей, пауков. До них даже дотронуться противно, не то что есть!

А может, домашних животных вы держите на черный день, чтобы съесть, когда наступят трудные времена? Несомненно, в голодные годы людям приходилось съедать любимцев, лишь бы выжить самим, и так, вероятно, зародилась ныне высокоорганизованная мясная промышленность. Порой человек опускался и до каннибализма. Каким бы отвратительным я ни считал подобное поведение, я никогда не голодал и тем более не умирал от истощения, поэтому не имею права судить.

Мне известны случаи, когда люди выращивали кур или свиней с явным намерением съесть их. Но когда приходило время отправлять их в кастрюлю, эти люди не только не находили в себе сил убить питомца, но и не позволяли сделать это кому-нибудь другому.

Довольно о домашних любимцах и одомашненных животных. Большинство людей готовы кормить и защищать диких животных. Нам нравится наблюдать, как в наши сады слетаются птицы. Мы любим животных, мы искренне беспокоимся, если их обижают или угрожают их жизни. Гуляя в зоопарке, мы восхищаемся каждым его обитателем. Или же мы, подобно волку из «Красной Шапочки», хищно облизываемся, глядя на животных в клетках, и думаем: «Вот этого я бы охотно съел»? А ведь когда мы видим сливу, отягощенную сочными спелыми плодами, именно эта мысль приходит нам в голову.

Человек во многом превосходит диких животных. Это превосходство налагает на нас определенную ответственность. Природа нуждается в нашей защите. Не кажется ли вам несправедливым выращивать животных, которые доверяют нам, потому что мы кормим их, предоставляем кров и защищаем, а затем предавать это доверие, увозя животных на бойню и съедая? Или случайно мы называем добрые поступки «гуманными», то есть человеческими, а жестокости — «зверствами»? И тем не менее мы иногда ухитряемся ставить все с ног на голову!

Нам отвратительно не только собственноручно убивать животных, но и наблюдать, как животные убивают друг друга в живой природе. Кому вы сочувствуете, когда ваша кошка приносит домой задушенную лазоревку? Мы прощаем хищнику подобное поведение только потому, что он часть природы, что он имеет право так жить и не умеет поступать иначе. Но одно дело — убивать животных ради выживания, и совсем другое — выращивать их специально, чтобы потом убить.

Только чтобы убивать и есть их?

Эти действия были бы оправданы, не будь у нас изобилия пищи и нуждайся мы в еде, чтобы выжить. Но поскольку от мяса мы толстеем, впадаем в апатию и болеем, ничто не мешает нам перейти на пищу, от которой мы излучаем здоровье и энергию.

Ничто, кроме невежества и глупости?

И все-таки главным аргументом против мясоедения остается не минимум пользы, которую оно приносит, а трудности, связанные с его перевариванием и выведением отходов. Несмотря на то, что мы готовим и жуем мясо, человеческий организм не предназначен для того, чтобы переварить мясо — у него просто нет для этого нужных энзимов. Мясо не дает энергии, зато переваривание требует ее.

В мясе с самого начала сравнительно мало жидкости, а поскольку его обязательно обрабатывают, перед употреблением в пищу, даже малая толика драгоценной влаги испаряется. Нашему желудку гораздо труднее расщепить мясо, чем любой другой продукт, мясу требуется более двадцати часов, чтобы преодолеть все девять метров кишечного тракта. После переваривания мяса организму приходится выводить слишком много отходов.

Представьте себе: вы целый час посыпали газон неким веществом, думая, что это удобрение, а затем обнаружили, что на самом деле это яд, и остаток дня пытаетесь собрать уже рассыпанное. Если такое произойдет случайно, вы встревожитесь. Совершить подобный поступок умышленно вы вряд ли способны. Трудно поверить, но именно так мы и поступаем,

употребляя в пищу мясо.

Несомненно, вы считаете, что я преувеличиваю. Так вам кажется отчасти потому, что вы не видите, что происходит с мясом внутри организма, и отчасти потому, что ваш организм до сих пор мирился с мясом — точнее, от мяса вы до сих пор не умерли. Но стоит ли под этим предлогом и впредь относиться к своему телу как к помойному ведру? Если вы не следуете советам матери-природы, пора задуматься о том, что творится у вас внутри. Распространение вируса коровьего бешенства — лишь одна из множества трагедий, возможных в том случае, если животных заставляют питаться неестественным для них способом, поедая костную муку из своих собратьев.

Признаем неоспоримый факт: поедание мяса не приносит значительной пользы. Решить проблему жевания и переваривания мяса мы можем таким же способом, каким попытались бы превратить пластмассовое ведро в топливо для машины. Так или иначе, мы не только ничего не приобретаем, но и создаем уйму проблем. Благодаря интеллекту человек решил проблему жевания мяса, но не проще ли было бы обратить наконец внимание на красный предупредительный сигнал, которым оборудовал нас Изготовитель, и отказаться от мяса — по крайней мере, частично?

А теперь обратимся к еще одной группе продуктов, которые мы под воздействием промывания мозгов считаем не просто полезными, но и необходимыми для выживания. На самом же деле, они сокращают нашу жизнь —

Молоко и молочные продукты

23

Молоко и молочные продукты

«ПЕЙ СТАКАН МОЛОКА В ДЕНЬ!» Мое поколение твердо помнит этот лозунг. Вряд ли нас можно винить за то, что мы искренне верили в него. Даже сегодня, зная, что этот лозунг — чепуха, жажду мне порой хочется утолить не стаканом воды, а стаканом молока.

Что же в этом удивительного? В детском саду было положено пить молоко, и никого не волновало, нравится оно тебе или нет. То же правило действовало и в школе. Лишь сравнительно недавно врачи заметили, что молоко и молочные продукты наносят нам колоссальный ущерб. Несмотря на это, молоко не запретили — просто стали советовать перейти на снятое молоко или отказаться от сливок.

Когда я говорю о молоке и молочных продуктах, я имею в виду именно молоко. Молочные продукты, будь то сливки, сыр, йогурт или масло, — всего лишь переработанное молоко. Так к ним и следует относиться, как к переработанному молоку.

Признаться, в данном случае противостоять промыванию мозгов мне особенно трудно. Если власти обязывают нас пить молоко, значит, оно очень полезно! Будь оно вредным, нам его никто не навязывал бы.

Но само собой, в те времена я был молод и наивен. Если человек называл себя специалистом, я верил, что он и вправду разбирается в том или ином вопросе. Мне и в голову не приходило, что этот эксперт просто убежден в правильности новейших заблуждений. Кто я такой, чтобы оспаривать мнение экспертов, если они излагают его так уверенно? Пусть даже это мнение противоречит здравому смыслу.

Нетрудно понять, почему нас удалось одурачить. В конце концов, молоко — единственная еда новорожденных млекопитающих, созданная специально для них. Материнское молоко! Что может быть естественнее? Поэтому преодолеть заблуждения, связанные с потреблением молока, мне оказалось труднее всего.

Представьте себе, что здоровый младенец сосет грудь здоровой матери. Станем ли мы беспокоиться о том, что его рацион однообразен? Будем ли пытаться подсовывать ему витамины, кальций, железо в таблетках? Разумеется, нет. Мы инстинктивно знаем, что он питается именно так, как решила природа. Мы пользуемся руководством Творца и знаем, что младенец получает все, что ему требуется. Посмотрите, как быстро растут и развиваются все

млекопитающие, которые пьют материнское молоко! Согласно Х. Г. Уэллсу, пищей богов было молочко пчелиных маток. Для пчел — может быть. Но пищей богов для млекопитающих остается материнское молоко.

Самые внимательные из вас наверняка заметили, что я пишу не просто о молоке, а о материнском молоке. И действительно, если мать здорова и у нее достаточно молока, она уверена, что ее ребенок питается правильно. Но если матери приходится искусственно вскармливать младенца, у нее есть поводы для беспокойства. Иными словами, проблемы возникают, когда мы откладываем в сторону инструкцию матери-природы и полагаемся на предприятия, производящие детское питание. И даже эта проблема сравнительно невелика, потому что такие предприятия выпускают натуральную еду — ту самую, которую матери раньше готовили сами: фруктовые и овощные пюре. Однако ребенок отлучается не только от материнского молока, но и от рекомендаций природы. Начинается процесс промывания мозгов, а вместе с ним приходят сомнения и неуверенность.

Итак, если молоко — истинная пища богов, выбранная матерью-природой, если оно одно обеспечивает младенца всеми питательными веществами, необходимыми в самый напряженный период его жизни, как же можно отвергать его? Какой вред может причинить молоко, даже если пить его в больших количествах всю жизнь?

Существуют две весомых, подкрепленных здравым смыслом причины, по которым пить молоко не следует.

Во-первых, это питание предназначено исключительно для младенцев, и по мере их роста содержание питательных веществ в молоке меняется. Очень важно, чтобы все детеныши млекопитающих первым делом получали молоко. Но «молока» — в общем смысле этого слова — не существует. У каждого вида млекопитающих молоко имеет свой состав. Молоко морского котика — нектар для его потомства, но яд для мышат.

Во-вторых, мать-природа изобрела молоко для младенцев. Вместе с тем она запланировала отлучение их от груди в сравнительно раннем возрасте. Вам известны взрослые животные, кроме людей и домашних питомцев, которые пьют молоко?

Молока не пьют даже коровы!

Вернемся к нашим автомобилям. Дроссельная заслонка — хитроумное устройство, которое создает насыщенную смесь воздуха и паров бензина, что помогает завестись неразогретому двигателю. Но по мере разогревания двигателя заслонка открывается и состав смеси меняется — он становится таким, какой нужен для нормальной работы. Продолжительная работа при закрытой заслонке карбюратора выводит из строя свечи и сокращает срок службы двигателя. Даже если сам водитель этого не замечает, едущий следом водитель все поймет по обильным черным выхлопам.

Если мать-природа решила, что нас надо отлучать от источника молока, как может обладатель интеллекта противоречить этому закону? Для переваривания молока необходимы энзимы — ренин и лактаза. У большинства людей они перестают вырабатываться уже к трем годам! Наши тела не созданы для переваривания молока кроме как в грудном возрасте, поэтому потребление молока становится тяжким бременем для пищеварительной и выводной систем. Можно, конечно, продолжать пить молоко, но надо ли? Если хотите, пейте, но помните: все молоко содержит казеин, который в желудке сворачивается и образует твердые, плотные, с трудом переваривающиеся комки.

В коровьем молоке казеина в 300 раз больше, чем в человеческом. Почему же в наши просвещенные времена молоко — единственный пищевой продукт, который регулярно доставляют к самому порогу?

Общество постепенно пробуждается. Многие взрослые перестают пить молоко и даже чай и кофе с молоком. Но отказаться от него полностью очень трудно. Даже когда мы едим пирожные, печенье, йогурт, пахту, шоколад, мороженое, оладьи, йоркширский пудинг, торты, сливочные супы и картофель со сметаной, мы потребляем молоко.

Ясно как день, что взрослые люди не созданы для того, чтобы пить молоко, особенно коровье, а также потреблять продукты, сделанные из молока. Это еще более очевидно, чем

наша неприспособленность к поеданию мяса. Точно так же мы не в состоянии питаться продуктами, прошедшими интенсивную обработку. Что же у нас остается? Свежие фрукты, орехи, овощи, пшеница, рис, другие злаки и растительность. Наверное, вы просмотрели этот список и воскликнули: «Постойте-ка, это даже не вегетарианский, это веганский³ рацион!»

Скорее всего, эта перспектива вас испугала, как когда-то меня. Я не вегетарианец, но уже не беспокоюсь и не боюсь стать им. Если мысли о вегетарианстве внушают вам тревогу, напоминаю, что выше перечислены только основные составляющие рациона. Не помешает также напомнить основную формулу — можно потреблять любимую еду в любом количестве, как угодно часто, и весить столько, сколько вы хотите. Я уже говорил, что многие в последнее время перестают добавлять в кофе молоко и сахар. Может быть, это навело вас на мысль, что и вам отныне придется пить чай без молока. Уверю, никто от вас этого не потребует. Никаких ограничений я не налагаю. Не забывайте важный «лимит бесполезного». А пока я просто пытаюсь избавить вас от зашоренности. Научить вас не принимать на веру каждое слово мнимых экспертов, а осознать, что подлинный эксперт уже предоставил нам абсолютно надежную, настоящую инструкцию Творца.

Я уже говорил, что никаких рецептов предлагать не стану — с одним исключением. Поскольку изменить навязанное нам отношение к молоку труднее всего, я всегда знал, что потребляю слишком много бесполезной пищи, и тем не менее в моем рационе неизменно присутствовали хлопья с молоком. И даже если эти хлопья уже были покрыты сахарной глазурью, я щедро сдабривал свой завтрак сахаром, потому и считал его чрезвычайно вкусным. Но запрет на молоко означал отказ от любимого лакомства. Я представить себе не мог, что жую сухие хлопья. Во многих диетах меня ужасала именно необходимость грызть сухое печенье. Добавить в хлопья воды у меня рука не понималась. Если и у вас возникла та же проблема, попробуйте заливать хлопья свежим апельсиновым соком. Получается очень вкусно даже без сахара.

Диетологи и другие специалисты по питанию постоянно подчеркивают, как необходимо снижать потребление калорий, и в то же время уверяют, что дефицит некоторых жизненно важных химических веществ на нас не отразится. Как всегда, интеллект вступает в конфликт с законами матери-природы и приходит к совершенно ошибочному выводу. О чрезмерном потреблении калорий можете не беспокоиться: калории — это энергия, а энергии много не бывает. Но лишь в том случае, если это полезные калории, а не вредные, с которыми наше пищеварение не в состоянии справиться. Это все равно что рассуждать, имея «форд-эскорт»: «Гоночные болиды „Формулы-1“ развивают скорость свыше 200 миль в час. Надо и мне поехать на том же топливе». Опять синдром пластмассового ведра. Беда не в том, что мы потребляем слишком много калорий, а в том, что наша пищеварительная система не предназначена для того, чтобы усваивать калории, содержащиеся в некоторых продуктах, — таких, как рафинад. Если вам трудно это понять, подумайте, стали бы вы заливать в бензобак своей машины топливо для авиалайнера?

Стремясь избежать дефицита витаминов и минеральных веществ, врачи и диетологи забывают о том, что их избыток может быть столь же вредным для организма. Если залить в картер двигателя или коробки передач слишком много масла, оно вытечет и все перепачкает. Но, по крайней мере, излишек вытечет. А при переполнении организма этот излишек никуда не утекает — перерабатывать его приходится желудку, кишечнику, почкам, печени, мочевому пузырю. В определенных обстоятельствах организм не в состоянии вывести излишки, и они начинают накапливаться в нем. Но в нашем теле нет обширных складов для хранения этих излишков, поэтому складами служат те самые валики жира, которые вам придется носить на себе до самого конца укоротившейся жизни.

Представьте, что вы отправились в супермаркет и закупили продуктов не на неделю, а на две, а затем вам пришлось носить всю эту тяжесть, словно джинна на спине из персидских сказок, до последних дней, лишившись возможности избавиться от нее хотя бы на минуту во сне, во время работы или отдыха. Жителям стран Запада уже незачем бояться голодной смерти. Разве не разумнее хранить запасы на лишнюю неделю в холодильнике, а не таскать их на себе?

³ Веганство — особо строгая ветвь этического вегетарианства, запрещающая употребление абсолютно любых продуктов, хотя бы частично имеющих отношение к животным (молоко, сахар, маргарин). — Прим. ред.

Смириться с тем, что мясо, молоко и молочные продукты непригодны для человеческого пищеварения, нелегко, но опровергнуть ошеломляющие факты невозможно. Так каким же образом определить, какая пища изначально предназначалась нам?

В данном случае факты особенно красноречивы. Полезно выяснить, чем питались люди до того, как интеллект заглушил голос инстинктов. Для этого необходимо обратиться к тому периоду, когда еще не существовало пещерных людей, когда наши предки еще не научились разводить огонь, сеять семена или одомашнивать животных. Нам предстоит понаблюдать за нашими ближайшими предшественниками.

Что ест горилла?

24

Что ест горилла?

Принято считать, что большие человекообразные обезьяны — наши ближайшие родственники. Можно возразить, что прошло немало времени с тех пор, как мы слезли с деревьев, и что нашей пищеварительной системе пришлось приспособливаться к новым привычкам питания. Но обратимся к фактам: мы по-прежнему поразительно похожи внешне на больших обезьян, особенно без шерсти. И внутри мы устроены почти одинаково. Недавно выяснилось, что ДНК шимпанзе и человека совпадают на 98%.

Когда у горилл есть возможность выбирать пищу, они предпочитают свежие фрукты. Если же свежие фрукты недоступны, они дополняют рацион другой растительной пищей. Ни мяса, ни молочных продуктов они не едят. Некоторые обезьяны, например, шимпанзе, изредка питаются мясом, но растительность составляет большую часть их рациона. Прежде чем посочувствовать гориллам, вспомните, что они всегда едят любимую еду — при условии ее доступности. И когда в следующий раз какой-нибудь мнимый эксперт заявит, что в вашем рационе недостает тех или иных важных химических веществ,

Вспомните о горилле!

Задумайтесь, почему горилла гораздо сильнее вас. Почему люди сумели выжить даже без огня, а тем более без витаминов. Призовите на помощь здравый смысл:

Положитесь на инструкцию Творца!

Вы скажете: «Если гориллы настолько сильны, почему им грозит опасность истребления?» По той же причине, что и тысячам других видов. Потому что человек если не уничтожает их естественную среду обитания, то загрязняет ее.

Полагаю, все попытки представить себе, каким должен быть рацион людей по замыслу матери-природы, приведут к единственному выводу. **ФРУКТЫ!** Вот что предпочитали есть наши ближайшие родственники, которым никто не промывал мозги. И если обратиться к фактам, оказывается, что и мы их предпочитаем!

Вспомним желе и мороженое, которые мы так любили в детстве. Какой вкус они имели бы, если бы не вкусовые добавки? Скорее всего, никакого. И чем же мы их сдабривали — свиной, говяжьей, бараниной и индейкой? Нет, клубникой, ананасами и ванилью. То есть фруктами и другими растениями. А мясо, которым так дорожим, которое приходится так старательно готовить? Если у него и вправду отличный вкус, зачем мы добавляем в него соль, перец, подливку, чеснок, пикули, соусы? Между тем спелые свежие фрукты хороши сами по себе.

Из чего состоят соусы, которыми мы пытаемся усовершенствовать вкус мяса? Яблочный соус мы подаем к свинине, мятный — к баранине, клюквенный — к индейке, хрен или горчицу — к говядине, курицу фаршируем луком и шалфеем, с холодным мясом едим пикули — все это фрукты, ягоды, растения. А что подмешивают в молочные коктейли, безалкогольные и

алкогольные напитки, чем улучшают их вкус? Клубникой, малиной, бананом, апельсином, лимоном, ананасом, черной смородиной, лаймом и т. д.

Нас убедили, что мы добавляем соусы и специи для того, чтобы улучшить вкус мяса. Но на самом деле без этих добавок мясо имеет пресный и даже неприятный вкус. Если оно отличается хорошим вкусом, зачем изменять этот вкус соусами?

Вам известна приправа с более ярким вкусом, чем чеснок? Почему мы не добавляем во фрукты соль, перец или чеснок? Если в блюде присутствует чеснок, оно имеет чесночный привкус. Но зачем он там нужен, если еда и без него вкусна?

Ценность фруктов многократно отражена в нашей народной мудрости: «По яблоку в день — и врач не нужен», «они были так богаты, что фрукты водились у них в доме, даже когда в нем никто не болел».

Вспомните, какую роль играет жидкая составляющая пищи в процессе ее переваривания, усвоении питательных веществ и выведении отходов. Никакая еда не удовлетворяет этому критерию лучше свежих фруктов. Переваривать фрукты гораздо легче, чем другую еду. Из желудка они почти сразу переходят в кишечник, а именно из пищи, находящейся в кишечнике, организм усваивает калории и питательные вещества. Вот почему мы часто видим, как теннисисты в перерывах между матчами перекусывают бананами.

Можно возразить: если содержание жидкости в пище играет такую большую роль и если человек додумался заправлять машину жидким топливом, почему матери-природе не хватило ума предоставить нам пищу в жидком виде? А ей как раз хватило! Фрукты состоят в основном из воды, в некоторых ее содержание достигает 90 %. Это одно из проявлений высшей мудрости матери-природы — заключить необходимую жидкость в твердую оболочку. Жидкость утекает, твердую составляющую гораздо легче перевозить и хранить. Хотите ли вы, подобно древнему бритту, ходить к ближайшему ручью за водой? Не проще ли и не удобнее ли было бы разбить возле дома сад — пусть деревья тянут из почвы необходимую вам воду и минералы? Затем все это вы будете получать в удобной упаковке — в виде плодов, насыщенных жизненно важными питательными веществами, сочных и вкусных, утоляющих одновременно голод и жажду. Можно есть их сразу — или хранить несколько недель. Не сбивайте с толку свой организм. Нам свойственно принимать его как должное, но чем больше мы изучаем его, тем сильнее убеждаемся, что это настоящее чудо. Удивительна предусмотрительность матери-природы, которая не потребовала от нас рыться в земле в поисках необходимых минеральных веществ.

Фрукты приятно есть, они прекрасно освежают. Вы замечали, что даже в самые жаркие дни свежие фрукты остаются прохладными? А напитки, изготовленные человеком, приходится либо хранить в холодильнике, либо подавать со льдом. Не вмешивайтесь в работу организма, порауйтесь тому, как продуманно он устроен!

Еще одно достоинство фруктов заключается в том, что отходов от них остается очень мало, а значит, их легко выводить из организма. Съедая плод, вы получаете максимум энергии, и лишь небольшой процент ее тратите на пищеварение, усвоение и выведение продуктов жизнедеятельности. Фрукты дают нам избыток энергии. Кое-кто спросит: «Ну и кому он нужен, этот избыток?» И добавит, что в периоды повышенной активности живет на нервах, ему трудно расслабиться, как будто эти проблемы создала лишняя энергия. Но ее, как и денег, не бывает слишком много. Энергия — чудо, совершенно необходимое для насыщенной и радостной жизни.

Свежие фрукты — идеальный продукт, предназначенный специально для людей. Дети инстинктивно любят фрукты, а чтобы они полюбили мясо или молоко, требуется интенсивное промывание мозгов. Второе место после фруктов занимают свежие овощи, орехи, семена, злаки и другая растительная пища.

Если вас беспокоит дефицит витаминов, помните, что эти продукты полностью обеспечивают нас всеми витаминами и минеральными веществами, которые нам нужны. Как я уже говорил, дефицит витаминов — бич цивилизованного общества.

Значительное достоинство свежих фруктов и овощей — их относительная дешевизна, а если у вас есть собственный сад, вы можете получать их бесплатно. Прервемся на минутку, чтобы

Задуматься о смысле

25

Задумайтесь о смысле

Надеюсь, из всех этих фактов и доказательств совершенно ясно, что идеальным продуктом для людей являются фрукты, дополненные орехами, овощами, злаками и другой растительной пищей. Свежие, спелые фрукты — идеальная пища, изобилующая энергией, клетчаткой, витаминами, минеральными веществами, жидкостью. Эта еда легко переваривается и усваивается, ее остатки так же легко выводятся организмом. Фрукты имеют приятный вкус и запах, они освежают. И самое главное, не требуют приправ, специй и других добавок. Это натуральные продукты. **ПИЩА, РЕКОМЕНДОВАННАЯ НАМ МАТЕРЬЮ -ПРИРОДОЙ!**

Почему же мать-природа создала столько разнообразных фруктов? Не проще ли было бы предусмотреть для каждого живого существа только один пищевой продукт? Проще, но невыносимо скучно. Лично я безмерно благодарен за то, что у нас есть выбор. В конце концов, в разнообразии прелесть жизни, а Творец явно хотел, чтобы мы жили и радовались.

А если бы Он приготовил для нас всего один продукт, разве мы не стали бы жаловаться? Пожалуй, стать вегетарианцами мы боимся не столько из нелюбви к фруктам, сколько из боязни лишиться другой пищи, которую мы так ценим.

Мы уже установили, что свежие фрукты, орехи, овощи, злаки и некоторые другие виды растительной пищи — единственные продукты, которые человек способен легко и эффективно поглощать и переваривать в натуральном виде, без обработки, выдуманной человеческим интеллектом. Фрукты любят не только дети. Все люди инстинктивно любят их. А если вы предпочитаете куриную тикку тарелке аппетитной клубники, грозди винограда, ананасу, дыне, груше, сочному апельсину и так далее — значит, вам промыли мозги. Ребенок в любом случае выберет фрукты.

Как ни парадоксально, даже учреждения, отвечающие за промывание мозгов, вынуждены постепенно мириться с неизбежным. Мы привыкли верить, что наиболее вкусны и полезны для нас первосортный стейк из говядины и жирные взбитые сливки, но в последнее время нам советуют не есть много мяса, особенно красного. Поэтому многие переходят на курятину и снятое молоко, думая одним выстрелом убить двух зайцев. Все, даже власти, которые обычно принимают новые веяния в последнюю очередь, теперь советуют нам есть больше свежих фруктов и овощей.

Возможно, красное мясо вреднее белого, а снятое молоко менее вредно, чем цельное. Но это все равно что утверждать: «Попробуйте сократить потребление мышьяка и переключиться на стрихнин — он не такой токсичный».

Почему бы властям не сказать нам правду — что мясные и молочные продукты вредны для нас и что нам следует питаться свежими фруктами, овощами и орехами? Потому что им не хватает духу развернуться в противоположную сторону и признать свои ошибки? Или потому, что в этом деле замешаны финансовые интересы? А может, им просто трудно или невозможно поверить, что наделенный интеллектом цивилизованный человек способен так ошибаться?

Вероятно, все дело в сочетании этих факторов. Но прежде чем обвинять во всем власти, подумайте, сможем ли мы смириться с последствиями решительных действий? В конце концов, это нелегкая задача. Вдумайтесь, сколько тысячелетий было затрачено на исследования и эксперименты с разными сочетаниями продуктов. Вспомните о тысячах кулинарных книг. В сущности, я утверждаю, что единственный результат всех этих знаний и опыта — не улучшение вкуса самых сочных и питательных продуктов, а подмена настоящей еды бесполезной.

Следует подчеркнуть, что за исключением производителей шоколада, полностью осознающих свои намерения, все авторы домашних блюд, повара ресторанов для гурманов и составители кулинарных книг искренне стремятся изменить к лучшему нашу пищу. Тем не менее результатом их стараний оказываются просто попытки убедить нас довольствоваться меньшим, а также лишение пищи ее полезных составляющих и маскировка бесполезной еды

под полноценную.

Смириться с этой мыслью нелегко. Требуется смелость и воображение, чтобы признать ее. Но сделать это абсолютно необходимо. Остерегайтесь всей ненатуральной пищи. Вот восьмая рекомендация:

Остерегайтесь продуктов интенсивной обработки!

26

Остерегайтесь продуктов интенсивной обработки!

Чтобы избавиться от последствий промывания мозгов, необходимо понять, к чему ведет потребление продуктов, подвергшихся интенсивной обработке.

Неважно, варите вы продукт, рафинируете его, замораживаете, коптите, маринуете, консервируете, засахариваете, сушите, засаливаете или засыпаете приправами — процесс обработки обычно имеет три крайне вредных последствия. Во-первых, он убивает питательные вещества. Во-вторых, в пищу привносятся токсины, в-третьих, сокращается содержание необходимой воды.

Возможно, вы скажете, что эффект обезвоживания можно смягчить, если применять в процессе приготовления пищи воду или вино, или запивать ими еду. Увы, не получится — это все тот же синдром пластмассового ведра. Наш организм создан для того, чтобы обрабатывать пищу в том виде, в котором она существует в природе. В сущности, запивание пищи водой только усугубляет проблему — вымывая из желудка соки.

Мы склонны воспринимать голод просто как сигнал нашего тела: «Мне нужна еда!» Но голод не так прост. Дикие животные жаждут определенной пищи, в зависимости от того, дефицит каких питательных веществ испытывают. Пищевые пристрастия беременных женщин мы считаем абсурдными. Но на самом деле они совершенно логичны: тело подсказывает им, какие дополнительные питательные вещества необходимы новой жизни, зародившейся внутри, и изменившимся потребностям матери.

Вот еще один пример того, что человеческий организм гораздо изощреннее механизма автомобиля. В машину топливо и другие расходные материалы поступают по нескольким различным системам. А в организме одна и та же пища дает и энергию, и расходные материалы, и всю ее обрабатывает один и тот же рот и пищеварительная система.

Машина настолько несовершенна, что требует регулярного обслуживания. Ее детали изнашиваются и требуют замены. И даже если своевременно их менять, среднестатистический современный автомобиль вряд ли прослужит больше пятнадцати лет.

Человеческий организм обслуживает сам себя на протяжении всей жизни. Несмотря на это, мы обращаемся с ним, как с помойным ведром, отравляем его табаком, алкоголем, автомобильными выхлопами, другими загрязняющими веществами. Наше сердце стучит в среднем более семидесяти лет, не пропуская ни единого удара. Интересно, сколько бы мы прожили, если бы относились к своему телу так, как оно заслуживает? Увы, современная медицина применяет и к нашему организму принцип замены деталей. Вы считаете, что менять сердце, легкие и почки разумно? Надо ли быть Эйнштейном, чтобы найти единственное логичное решение — изначально избегать повреждений органов?

Если пища вкусна, только когда вы голодны, почему люди объедаются? Их голод уже утолен, следовательно, остается лишь одно объяснение: еда по-прежнему вкусна. Но на самом деле все обстоит прямо противоположным образом. Вкус еды начинает приедаться. Мы называем таких людей обжорами и компульсивными едоками, и они на самом деле продолжают испытывать голод.

Как такое может быть? Разве можно чувствовать себя отяжелевшим от еды и голодным одновременно? Можно — если организм забит бесполезной едой и ему не досталось необходимой энергии и питательных веществ. Вся методика «ЛЕГКОГО СПОСОБА СБРОСИТЬ ВЕС» построена на том, что организм продолжает посылать сигналы в мозг, пока не получит настоящего топлива и химических веществ. А до тех пор вы, несмотря на

переполненный желудок, будете по-прежнему голодны.

Как ни странно, вскоре вы почувствуете еще более острый голод. Возможно, вы удивитесь, узнав, что на переваривание, усвоение пищи и выведение отходов мы тратим больше энергии, чем на любой другой вид деятельности. Обычно мы этого не осознаем, поскольку жуем и проглатываем пищу машинально. Вот почему мы чувствуем себя такими усталыми после длительных трапез — например, рождественского обеда, когда нам обязательно надо вздремнуть.

Итак, если переполнить организм бесполезными продуктами, он не только не получит необходимой энергии и питательных веществ, но и ухудшит свое состояние, расходуя запасы энергии на выведение отходов бесполезной пищи.

И как же мы решаем эту проблему? Едим все больше бесполезной еды! В результате проблема не решается, а обостряется. Вот почему люди с чудовищным избыточным весом вынуждены бросаться на еду:

Им никак не удастся утолить голод!

Классический пример — рождественский обед. Мы съедаем одно блюдо за другим, но хотим еще. Чем больше бесполезной еды мы поглощаем, тем больше энергии требуется нам, чтобы переварить ее. Нас спасает только наступление момента, когда мы физически не в состоянии проглотить хотя бы еще кусок. Но сделало ли это нас подтянутыми и излучающими энергию? Напротив, нам хочется только спать, предоставив организму решать невыполнимую задачу переваривания и выведения бесполезной пищи. Все наши старания бесплодны.

Интересно, что я употребил слово «бесплодны». Вот еще один пример того, какое значение имеют в нашей жизни плоды, то есть фрукты.

Еще проще рассмотреть пример с жаждой. Жажда — сигнал, который тело подает мозгу, заявляя: «Мне нужна вода». Мы редко выпиваем больше стакана воды за раз, чтобы утолить жажду. Но если попытаться заглушить ее пивом, придется выпить два, три или еще больше стаканов, и все равно жажда не отступит. Все потому, что пиво содержит алкоголь, а он вызывает обезвоживание. Точно такой же принцип работает при поглощении еды. Съешьте бесполезную пищу — и голод никуда не исчезнет. А вы будете страдать от ожирения, апатии и недомоганий.

Важно понять смысл девятой рекомендации, которая звучит так:

Старайтесь утолять голод полезной едой, забудьте о бесполезной

Обратите внимание на то, что в последней рекомендации я не категоричен: говорю не «вы должны», а «старайтесь». Все дело, разумеется, в лимите бесполезного. Поначалу не стоит заострять на нем внимание. Но как я объясню далее, по мере работы по программе вы обнаружите, что желание потреблять бесполезную пищу постепенно улетучивается, и ее потребление станет скорее исключением, чем правилом. Только важно с самого начала понять: голод никогда не утолить, если не обеспечивать организм энергией и витаминами.

Что вы скажете о человеке, который работает за 100 долларов в неделю, если расходы его составляют 150 долларов в неделю? Именно так мы поступаем, набивая желудки обильной, но бесполезной пищей. Нам необходима энергия. А когда мы поглощаем бесполезную пищу, то тратим на переваривание и выведение отходов больше энергии, чем получаем из нее. Вот почему многие люди, просыпаясь, чувствуют себя вялыми и разбитыми, а не отдохнувшими и энергичными.

После отравления себя сильнодействующими ядами вроде мышьяка, худшее, что мы можем сделать с собственным организмом, — перенасытить его бесполезной пищей. Но существует еще одна серьезная опасность, с которой регулярно сталкивается современный человек:

Очищенные пищевые продукты

27

Очищенные пищевые продукты

Мы любим свежие спелые фрукты отчасти потому, что у них приятный запах, отчасти из-за сладкого вкуса, и наконец из-за того, что в них много воды, которая и способствует процессу усвоения пищи, и утоляет жажду. Орехи мы любим потому, что они тоже имеют сладкий вкус. В английском языке есть даже выражение:

«Сладкий, как орех»

В девятнадцатой главе я обещал объяснить, как разумный человек обманывает себя, веря, что бесполезная еда может быть вкусной. По сути дела, я уже объяснил один метод, которым мы пользуемся, чтобы обмануть вкусовые рецепторы и природные инстинкты, — придаем бесполезной еде вкус фруктов. Еще один способ — добавлять в бесполезную еду рафинированный сахар, чтобы сделать ее сладкой.

В процессе рафинирования сладкое сырье теряет практически все полезные вещества. Почти всю клетчатку, витамины и минеральные вещества удаляют из него, оставляя лишь сухой остаток. От сахара толстеют, поскольку он содержит лишь пустые низкокачественные калории и избыточные углеводы, которые организм преобразует в жир. Когда мы едим пищу с высоким содержанием сахара, мы обманываем свой организм, убеждаем его, что он получает полезную еду.

Можно возразить, что иногда даже вкус клубники улучшают, добавляя в нее сахар. Только если она неспелая. А фрукты полагаются съедать спелыми. Добавляя сахар в незрелые фрукты, мы не улучшаем их вкус, а просто придаем сахару фруктовый привкус.

Я уже объяснил, почему можно испытывать чувство голода даже с переполненным желудком. Еще вреднее употреблять искусственные подсластители. Мы не только не обеспечиваем в таком случае организм необходимой энергией и питательными веществами, но и не наполняем желудок, потому просто голод превращается в зверский голод. Как мы обычно решаем эту проблему? Снова поглощаем бесполезную пищу. Проблема разрешилась? Разумеется, нет! Ее усугубили.

Причина, по которой мы приобретаем избыточный вес, не в потреблении слишком большого количества еды, а в поедании вредных продуктов. Несмотря на все старания, организм не в состоянии вывести все отходы и токсины от продуктов, которые мы в него запихнули.

Итак, теперь нам известно, какие продукты особенно полезны и какие особенно вредны для нас. Но прежде чем мы попытаемся применить новые знания на практике, следует понять еще два важных принципа:

Расчет времени и комбинирование

28

Расчет времени и комбинирование

Для расчета времени есть только одно правило: не ешьте фрукты, когда в желудке содержится другая пища. Смысл этого правила прояснится после того, как мы рассмотрим правила комбинирования.

О комбинировании различных видов пищи раньше я задумывался лишь с одной целью — выяснить, какие вкусы сочетаются друг с другом. Я был типичным «мусорным организмом» и выбирал только ту еду, которую считал вкусной. Проглотив ее, я считал свои обязанности перед организмом выполненными.

Всеядные животные, такие, как козы, способны переваривать самую разную пищу. Но они редко едят за один прием пищи несколько продуктов. Мы создаем проблемы не только тем, что обрабатываем нашу пищу. Успешное выращивание разнообразных культур, хранение и

консервирование великого множества продуктов, современные кулинарные технологии — все это породило еще одну проблему, довольно серьезную. Мы сочетаем разные продукты не только во время одного приема пищи — нередко они смешиваются даже у нас во рту.

В чем заключается проблема? В том, что наша пищеварительная система не предназначена для того, чтобы переваривать разную пищу одновременно. Прежде чем вы начнете возражать и возмущаться, поясню: это не значит, что сочетать разные продукты во время одного приема пищи нельзя. Но следует понять, что происходит в нашем организме, когда мы потребляем несовместимые друг с другом продукты. Неудачные комбинации портят еду точно так же, как обработка, при которой пища теряет полезные вещества. Вдобавок несочетаемые продукты трудно переваривать, усваивать и выводить из организма.

Распространенный пример — сочетание еды с высоким содержанием белков, например, мяса, с картофелем, состоящим в основном из углеводов. Желудок вырабатывает кислотные соки, чтобы переварить белок. Но для переваривания углеводов необходима щелочная среда. Что получится, если смешать кислоту со щелочью? Они нейтрализуют друг друга. Значит, либо мясо, либо картошка не переварится. Вы поставили перед желудком невыполнимую задачу. Он вырабатывает новые порции кислоты, их нейтрализуют новые порции щелочи. Итог — застой пищи в желудке, несварение и изжога.

Пока все это происходит, скорее всего, в организм попадут новые продукты, вызывающие неразбериху. Я уже объяснял, почему фрукты идеально подходят для человека. К сожалению, фрукты мы обычно едим на десерт, в конце трапезы. Но если съесть фрукты в то время, как в желудке находится другая, еще не переваренная пища, фрукты в кишечник не пройдут.

Вы не только лишитесь всей пользы от фруктов, но и прибавите их к гниющей массе еды, все питательные вещества из них будут потеряны. В следующий раз, страдая от несварения и изжоги, попробуйте представить себе разлагающуюся мешанину мяса и растительной пищи в желудке. Плохо сочетающаяся пища может задерживаться в нем более чем на восемь часов. Наконец срабатывает предохранитель. Желудок говорит: «Прости, я старался изо всех сил, но ничего не вышло» и отправляет неперевавленную массу в кишечник. И кишечник тоже ничего не может поделать. Все питательные вещества, которые содержались в пище, уже исчезли. Придется тратить энергию на то, чтобы как-нибудь извлечь новые запасы энергии из гниющего, разлагающегося, токсичного месива, от которого еще предстоит избавиться.

Не хочу показаться грубым, но каждый, кто страдал от запора, помнит, сколько боли он причиняет внутренностям. Среднее время прохождения по желудочно-кишечному тракту любой другой еды, кроме фруктов, составляет 25-30 часов. Для мяса эта цифра удваивается. Представьте себе, сколько требуется энергии, с каким напряжением работает система внутренних органов, чтобы переварить эту пищу и протолкнуть ее по девятиметровому кишечнику. А теперь перечислим

Рекомендации по правильному комбинированию

29

Рекомендации по правильному комбинированию

Вот рекомендации, предназначенные для правильного сочетания продуктов:

1. Не ешьте фрукты вместе с другой едой.
2. Не смешивайте во время одного приема пищи белки с углеводами.
3. Не ешьте больше одного концентрированного продукта за один прием пищи.

Концентрированными считаются все продукты, кроме свежих фруктов и овощей.

4. Некрахмалистые овощи (с высоким содержанием воды) переваривают либо кислотные, либо щелочные желудочные соки, следовательно, нельзя смешивать такие овощи с белками (мясом, рыбой, птицей, молочными продуктами) или с углеводами (злаками, рисом, макаронами, картофелем).

Еще один фактор, который следует учесть, —

Расчет времени

Есть только одно правило времени, и оно относится к фруктам. Не следует есть фрукты вместе с другой пищей — их можно употреблять только на пустой желудок. Вот почему завтрак — идеальное время для фруктов. Съев их, подождите тридцать минут, прежде чем приступать к другой еде.

Из приведенных выше рекомендаций вы могли сделать вывод: *«Но это значит, что нельзя есть рыбу с картошкой, сыр с хлебом, яичницу на тостах, хлопья с молоком!»* Нет, не значит! В том-то и суть «ЛЕГКОГО СПОСОБА СБРОСИТЬ ВЕС». В этой методике нет никаких ограничений. Вышеописанные принципы — не правила и не указания, а выдержки из инструкции Творца. Это не диета. Вам предстоит просто изменить привычки питания, чтобы наслаждаться каждым приемом пищи. Ваша задача — сделать приведенные выше принципы своим привычным правилом, а не исключением. Но изредка нарушать это правило не возбраняется. Вы можете даже принять участие в традиционном рождественском набивании желудка, и при этом не набрать вес и не мучиться угрызениями совести.

Изложенные здесь принципы направлены на то, чтобы получить из введенной в организм пищи максимум питательных веществ и калорий, и сделать это с минимумом затрат, чтобы энергии хватило на выведение токсичных отходов и на функционирование организма. Не забывайте: самая вкусная и приятная пища — та, которая дает здоровье и бодрость. А теперь поговорим о

Напитках

30

Напитки

Вам когда-нибудь хотелось изобрести «монополию» или кубик Рубика? А если бы вам удалось вывести на рынок товар-мечту современного человека, состоятельного, обремененного лишним весом и занятого подсчетом калорий? Только представьте себе, как бы вы разбогатели, открыв напиток, совершенно не содержащий калорий, но по вкусу превосходящий все известные человечеству и утоляющий жажду лучше, чем любой другой!

Боюсь, вы уже опоздали. Месье Перрье заметил эту возможность несколько десятков лет назад, многие уже успели нажиться на его открытии. Свой продукт он назвал «натуральной минеральной водой с газом из природного источника». О том, какой это источник и какой газ, не сказано⁴. Но вода газированная, как шампанское. По иронии судьбы, месье Перрье и его конкурентам привилось потратить целое состояние на рекламу оригинального продукта.

Но еще парадоксальнее тот факт, что истинный изобретатель представил миру этот продукт более трех миллиардов лет назад. Его можно попробовать бесплатно из каждого горного ручья. Это напиток, которым все другие существа утоляют жажду. До недавнего времени, последней микросекунды в истории человеческого рода, если приравнять ее к суткам, вода была единственным напитком, который люди пили, как только их отлучали от груди.

Но люди обладают интеллектом. А он позволил им усовершенствовать этот продукт, созданный разумом, в миллиарды раз превосходящим человеческий. Спросите любого игрока в крикет или регби, чем лучше всего утолять жажду после матча, и в девяти случаях из десяти вам назовут или горькое пиво, или смесь пива с лимонадом.

Согласно моему толковому словарю, слово «горький» означает «резкий, неприятный на вкус». Пиво названо горьким потому, что оно отдает горечью. Никогда не встречал человека, который, допивая первую в своей жизни кружку пива, будь то горькое, лагер, мягкое, светлый эль, темный эль, крепкий портер или ирландский портер, не думал бы втайне: «Зачем я пью эту гадость? Лучше бы попросил стакан лимонада». Но лимонад пьют только дети, а напиток взрослых мужчин — пиво! Значит, нам следует пить лимонад? Нет. Вера в приятный вкус

⁴ «Перрье» — знаменитая французская натуральная минеральная газированная вода, добывается из источника земель Вернеж Франс, мировой лидер в этом сегменте рынка. — Прим. ред.

лимонада — тоже результат промывания мозгов, которому нас подвергают с самого детства.

Эта идеологическая обработка настолько эффективна, что нас даже убеждают пить пиво, не содержащее алкоголя. Только вдумайтесь: мы приучаем мозг и организм не замечать противный вкус и запах, чтобы ощутить воздействие алкоголя. А затем мы выпускаем безалкогольное пиво, и у нас остается один противный вкус и запах. И мы уверяем себя, что нам это нравится!

О каких бы напитках и продуктах ни шла речь, я просто пытаюсь объяснить, как легко одурачить вроде бы разумного человека. Если нас убедили, что вкус напитка под названием «горькое пиво» должен нравиться нам только потому, что он горький, насколько же легче уверить нас, что напитки вроде колы приятны на вкус, хотя и содержат алкалоиды, вызывающие привыкание. Промывание мозгов действует так эффективно, что многие из нас считают достойными только напитки зеленоватого или лилового цвета, с резким фруктовым привкусом и бумажным зонтиком наверху⁵. Если бы мы увидели, как подобное пойло лакает кошка или собака, это зрелище нас бы здорово повеселило.

А меня удивляет, что люди, которые следят за своим весом и отказываются от мороженого на десерт, охотно едят сливочный суп и перед едой выпивают несколько бокалов ликера, состоящего в основном из сливок.

Парадокс, но месье Перрье и его конкуренты продолжают тратить деньги, убеждая нас в том, что давным-давно известно из инструкции Творца:

Самый освежающий напиток — прохладная чистая вода

Возможно, вы в этом все еще сомневаетесь. Будем объективны. Просто оглянитесь назад и попытайтесь вспомнить, сколько раз в жизни вам нравился вкус какого-нибудь напитка. Возможно, вы ответите, не подумав: «Мне всегда приятен вкус вина за обедом». И мне тоже, но не помню, чтобы я осушил бокал двумя глотками, а потом потянулся за следующим. В сущности, вино за обедом я пью не для того, чтобы утолить жажду, а потому, что мясу без вина чего-то недостает. Это не потребность, а следствие промывания мозгов.

А я просил вас вспомнить времена, когда от жажды вы выпивали стакан жидкости, а затем еще полстакана за считанные секунды. Между жаждой и голодом немало общего, верно? Если вы по-настоящему голодны, вкусной покажется любая пища. Помните, что большинство напитков, в том числе и пиво, состоят в основном из воды. Если вы на самом деле хотите пить, прекрасной покажется любая прохладная чистая жидкость, освежающая горло и утоляющая жажду, будь то пиво, кола, лимонад или та самая свежая, дарующая здоровье влага, которую Творец создал специально для нас.

Прохладная, прозрачная, насыщенная кислородом, очищающая и освежающая вода

Возможно, вам будет трудно признать достоинства воды. Но представьте себе, что вы заблудились в безводной пустыне. Палит солнце, в горле уже давно пересохло. Вы не сомневаетесь, что вам уготована смерть от жажды. О каком напитке вы будете мечтать? Допустим, каким-то чудом впереди возник оазис, а в нем — роскошный отель. В баре выстроились бутылки с шипучим лимонадом и колой, стаканы с горьким пивом с пенной шапкой, стаканы с чистой прозрачной водой. Как вы думаете, к какому из них вы потянетесь? Наверное, вы выберете пиво. А я раньше думал, что предпочту лимонад. Но как выяснилось, я ошибался.

Однажды в Испании я попытался забраться на гору. И запутался в густых лианах. Под конец мне казалось, что я сейчас умру от жажды. Думал я только о воде. Когда же я наконец добрался до очага цивилизации, у меня появилась возможность выбирать между напитками, которыми мы привыкли утолять жажду. Я попросил воды. Мне было неважно, насколько она прохладна или прозрачна, — лишь бы это была вода. Как ни странно, я не смог вспомнить, когда в последний раз перед тем пил воду.

⁵ Бумажный зонтик — имеется в виду традиция украшать сверху бокалы с коктейлями, в том числе и безалкогольными, бумажными зонтиками. — Прим. ред.

Современный цивилизованный человек с промытыми мозгами почти полностью зависит от продуктов питания, прошедших интенсивную обработку, а также от напитков. Власти подвергают обработке даже воду, которая течет у нас дома из кранов.

Хотите возразить: «Если бы не эта обработка, мы бы не выжили»? Возможно, вы правы. Но разве это не еще один упрек в адрес цивилизованного человечества? Мы так загрязнили природные источники, что из них уже нельзя пить. А дикие животные пьют.

Несомненно, загрязнение и сомнительное качество воды из-под крана вынудили нас искать другие напитки. Давление со стороны властей, побуждающих нас пить молоко, прочно вбило нам в голову миф о том, что оно полезно. Коммерческим компаниям, преследующим корыстные цели, без труда удастся убеждать нас, что конкретный напиток освежает, снабжает нас питательными веществами, делает бодрыми и здоровыми.

Для нас самым естественным поступком кажется приготовление утренней чашечки чая или кофе. Но на самом деле в этом нет ничего естественного. Оба напитка изобретены человеком. Конечно, пить поутру чай или кофе приятно. Они состоят в основном из воды, а нам необходимо утолить жажду после восьми часов сна.

Но своей притягательностью чай и кофе обязаны содержанию кофеина, вызывающего привыкание. Когда в организме не остается кофеина, мы испытываем чувство опустошенности и неуверенности, которое вынуждает нас потреблять еще больше кофеина. Вторая чашка уже не утоляет жажду, а снимает симптомы абстиненции, вызванные первой. Третья чашка избавляет нас от симптомов, вызванных второй, и так далее, *до бесконечности*. Многие зависимые от кофеина люди выпивают по двадцать чашек в день и не могут понять, почему их постоянно мучают жажда и раздражение.

Невероятно, но производители кофе проделали тот же фокус, что и производители безалкогольного пива, — убрали из кофе кофеин. Если вас не мучает жажда, единственная причина потребления кофе — снятие симптомов кофеиновой абстиненции. Устранив из напитка кофеин, мы лишаемся единственной причины для потребления кофе — и при этом считаем себя разумными существами!

Ну, хорошо, возможно, вы не так глупы, как мне кажется. Может быть, вы пьете безалкогольное пиво или кофе без кофеина потому, что вам по-настоящему нравится вкус кофе или пива. Помните, как я советовал вам остерегаться пищи, вкус к которой развивается или приобретает? Обычно она оказывается вредной. Если вам пришлось потрудиться, чтобы распробовать тот или иной вкус, значит, перед вами наркотик, вызывающий зависимость. Детям и животным не нравится вкус и запах кофе, алкоголя и никотина — пока не появляется зависимость. И даже после этого они не наслаждаются вкусом, только притворяются — так наркоманы, употребляющие героин, убеждены, что им нравится сам процесс уколов в вену.

Вот почему в детстве, чтобы выпить чаю или кофе, нам приходилось добавлять в них молоко и сахар, заглушающие неприятный вкус напитка и придающие ему более сносный вид. По мере появления лишнего веса мы отказываемся от молока и сахара. Проявив упорство, мы вскоре обнаруживаем, что чай или кофе можно пить и без сахара. Но если их вкус настолько чудесен, почему мы не оценили его сразу, как только попробовали без сахара? По той же причине, по которой курильщикам кажется отвратительным вкус первой сигареты. Потому что он и вправду омерзителен. Как и вкус чая и кофе. Но если вы будете упорствовать, организм постепенно привыкнет к данному запаху и вкусу — ради того, чтобы получить наркотик.

Если вы не читали мои книги о наркотической зависимости, возможно, вам кажется, что этот процесс обучения стоит пройти, чтобы извлечь всю пользу из наркотических веществ. Но в зависимости от наркотиков нет никакой пользы. Подчеркиваю: нет необходимости утверждать, что недостатки зависимости от наркотика перевешивают его достоинства. Все, кто страдает такой зависимостью, знают это по своему опыту. Я просто объясняю, что любые преимущества, на которых настаивают обладатели зависимости, иллюзорны. Другими словами, никаких преимуществ в зависимости нет.

Курильщики уверены, что курение помогает им расслабиться, сосредоточиться, избавиться от скуки и стресса. Но на самом деле все обстоит иначе. Очень трудно убедить в этом курильщиков. Однако сосредоточенность и скука — полные противоположности, как и расслабление и стресс. Того, кто попытается продать тому же курильщику волшебную пилюлю,

которая дает сразу два противоположных эффекта в течение нескольких часов, курильщик обвинит в шарлатанстве. Но именно такие свойства курильщики приписывают никотину.

Это очень сложный вопрос, который не раскроешь в двух абзацах. Самый простой способ кратко обрисовать суть проблемы — попробуйте разобраться, почему героиновые наркоманы уверены, что им нравится тыкать в вены иглками.

Нас уверяют, что они деградировали настолько, что их ничто не волнует — кроме героинового кайфа. А теперь рассмотрим то же явление под другим углом. Представьте себе наркомана, которого лишили героина. Да, ему плохо, потому что кайф кончился. Но почему он так злится? Состояние эйфории нравится и мне, и вам, но мы же не впадаем в панику, лишившись его на несколько дней.

Представьте себе, как несчастен и испуган наркоман, лишенный наркотика. Вообразите, как он ликует, когда ему наконец разрешают сделать в вену инъекцию вожделенного вещества. Таким образом, героин не избавляет от паники. Напротив, вызывает ее. Если вы курите или курили, вам знакомо чувство паники, возникающее, когда у вас вдруг заканчиваются сигареты. Некурящие не страдают от такой паники, и курильщики тоже не знали ее, пока не приобрели зависимость от никотина. Никотин не избавляет от стресса, а создает его.

Вероятно, вы считаете, что я перегибаю палку, сравнивая героиную зависимость с пристрастием к кофе или чаю. Ведь чай и кофе пьют миллионы людей во всем мире, и никакой зависимости у них не возникает.

А это еще одно распространенное заблуждение. Принято считать, что далеко не у всех людей развивается зависимость от «наркотиков». Увы, единственная разница между человеком, употребляющим наркотики, и наркоманом заключается в том, что первый своей зависимости не осознает. Мы пьем чай или кофе только потому, что зависим от кофеина. Возможно, вы все еще считаете, что вам нравится их вкус. Тогда вспомните две моих рекомендации: незачем становиться рабом своих вкусовых рецепторов. Зашоренности следует избегать.

Если легко отказаться от чая и кофе с молоком, то почему бы не сделать еще один шаг — не отказаться от самого чая или кофе? В таком случае вам не придется терпеть их вкус.

Однажды в перерыве между занятиями в моей клинике, где пациентов избавляют от никотиновой зависимости, я задал вопрос: «Чаю, кофе, прохладительного?» Одна из женщин ответила: «Мне чая без молока, сахара и чая». На несколько секунд воцарилась полная тишина. Оказалось, женщина имела в виду горячую воду!

Наверное, вы сочли ее полоумной или просто шутницей. Но в обоих случаях ошиблись. Попробуйте понять, что произошло. Женщине промывали мозги, приучали наслаждаться чаем. Но она оказалась достаточно сообразительной, чтобы исключить все вредные вещества — то есть молоко, сахар и чай. Однако психологически она по-прежнему наслаждается чашечкой горячего напитка!

На самом деле она предпочитает напиток, который мать-природа создала специально для нас. Увы, тот день выдался жарким, и женщине было бы приятнее получить воду не горячей, а холодной. Но тогда пришлось бы пить не «чай», а обыкновенную, безвкусную, скучную, самую простую воду.

Необходимо избавляться от последствий промывания мозгов. Надо понимать, что такое на самом деле продукты и напитки, созданные цивилизацией, — иллюзии, заставляющие нас верить, будто человек способен улучшить подлинный эликсир, сотворенный разумом, в миллиарды раз превосходящим человеческий.

Я не устаю сочувствовать тем, кто в компании отказывается от алкоголя, но выпивает один стакан ананасового сока за другим, уверенный, что общение просто необходимо чем-нибудь запивать. Подобные события приятны потому, что мы расслабляемся, не работаем, находимся в дружеском обществе, ведем интересные разговоры. А заверения, что алкоголь меняет общение к лучшему, — миф. Не припомню ни единой вечеринки, где я бы не наслаждался происходящим, конечно, если компания подбиралась на славу. Помню, много раз я оставался недоволен обществом, хотя нехватки напитков не ощущалось. На самом же деле вечеринка часто бывала испорчена именно спиртными напитками, по вине которых кое-кто из гостей хмелел, вел себя агрессивно и оскорбительно, вызывая неловкость у окружающих.

Итак, какие же напитки нам рекомендует инструкция Творца? Первый из них — вода,

которую пьют все живые существа. Если хотите пить что-нибудь другое, выберите чистые фруктовые соки без каких-либо добавок, кроме воды. В большинстве свежих соков столько воды, что они и освежают, и утоляют голод одновременно. После соков жажда пропадает надолго. Правда, есть фрукты, чтобы избавиться от жажды, гораздо приятнее. В перерывах между таймами футболисты и регбисты часто заменяют воду долькой апельсина. Но если вы хотите пить, выбирайте единственный эликсир:

Прохладную, прозрачную, насыщенную кислородом, очищающую и освежающую воду

Посмотрите на великолепный крепкий дуб. Если ему хватило воды, чтобы вырасти высоким и сильным, значит, и вам вода будет полезна! Достаточно только избавиться от последствий промывания мозгов. Но

Как избавиться от навязанных убеждений?

31

Как избавиться от навязанных убеждений?

Первым делом следует осознать, что вам промыли мозги. Но само по себе это знание ничего не дает. Следующий шаг — решить, что вы намерены предпринять. Третий шаг — **ПРЯМОЕ ДЕЙСТВИЕ!** И вот вам десятая рекомендация:

Действуйте!

Мало просто понимать то, что я пытаюсь объяснить, и согласно кивать головой — надо сознательно что-либо предпринять!

Не волнуйтесь, я разъясню, что надо делать, и если вы выполните все рекомендации, работа будет не только простой, но и приятной.

Чтобы избавиться от навязанных убеждений, понадобится взять их в «клещи». Сначала изучите полезные продукты в их естественном виде. В следующий раз, разрезая сочный спелый апельсин или ананас, насладитесь его изысканным ароматом, оцените прохладное, насыщенное водой содержимое, представьте себе, как легко и быстро ваш организм сможет переварить эту мякоть, как наполнится драгоценной энергией и важными питательными веществами, с какой легкостью избавиться от отходов.

Затем присмотритесь к продуктам, есть которые вас приучили, уверяя, что это ваши любимые вкусы, хотя на самом деле это лишь маскировка, волк в шкуре ягненка. Сравнение неудачное, следовало бы сказать «свинья, притворившаяся яблоком». В следующий раз, когда будете есть кусок мяса, задайтесь вопросом, действительно ли вы чувствуете вкус мяса, хотите ли обременять организм, заставляя его избавляться от токсинов и отходов, терять энергию, почти ничего не получая взамен? Не следует считать, что наше тело в любом случае способно без последствий вывести токсины и отходы.

Как ни парадоксально, именно этот аспект «ЛЕГКОГО СПОСОБА СБРОСИТЬ ВЕС» вызывает наибольшее сопротивление у людей, которые боятся, что больше никогда не смогут поглощать любимые блюда. Так курильщики боятся, что больше никогда не смогут наслаждаться едой или говорить по телефону и не курить при этом. Страх курильщика порожден волевым методом избавления от никотиновой зависимости, а страх обладателя лишнего веса — страданиями на диетах.

Лично мне удалось примириться с новыми правилами потому, что я осознал: приготовление пищи портит ее, и что мать-природа не рекомендует нам проводить обработку пищи. Не согласиться с этим я не мог, но поскольку практически все, что я ел, было приготовлено (начиная с миски хлопьев), поначалу я не понимал, как буду обходиться без такой еды.

Думаю, дело в восхитительном запахе готовящейся еды. Можно возразить, что Творец для

того и создал приятные запахи, чтобы показать, что еда вкусна. Верно, но это правило применимо только к натуральной пище. Духи тоже приятно пахнут, но вряд ли вы станете пить их. До меня часто долетают изумительные запахи из кухни. Я зову Джойс: «Пахнет замечательно! Что ты готовишь?» «Ничего, просто чищу духовку».

Основная функция запаха в природе — помогать нам находить еду. Мы уже выяснили, что голод хорош тем, что мы не всегда ощущаем его в отсутствие определенных раздражителей.

Самый распространенный из этих раздражителей — вид еды, еще один — запах еды. Поскольку мы едим много приготовленной пищи, у нас в мозгу запах стряпни ассоциируется с голодом и едой, но это не значит, что вкус еды обязательно приятен.

Курильщики, пытающиеся бросить курить, наслаждаются запахом чужих сигарет, но когда курят сами, вкус кажется им отвратительным. Необходимо избавляться от убеждения, что запах стряпни порождает голод. Если бы не запах, мы бы обнаружили, что на самом деле не голодны. А когда проголодались по-настоящему, то сумели бы как следует насладиться едой.

Вероятно, вы решили, что я предлагаю промыть мозги самим себе. **НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ!** Это упражнение дает обратный эффект и не всегда оказывается таким трудным, как можно предположить.

Обратимся к аналогии. Допустим, вы влюбились в женщину с красивым лицом, идеальным телом, отличным характером, приятным нравом. Беда в том, что вы в нее влюблены, а она вас терпеть не может.

Зато есть другая женщина, которая готова целовать землю, по которой вы ступаете. Но увы, она кажется вам безобразной, нудной, бесхарактерной, не имеющей чувства юмора. Предположим, я — колдун, и вы обратились ко мне за помощью. Я предлагаю вам две пилюли на выбор, каждая из них решит вашу проблему.

Первая стоит всего десять фунтов. Приняв ее, вы влюбитесь в уродливую женщину и будете считать ее такой же красавицей, как и вторую. Другая обойдется вам в тысячу фунтов, и когда вы примете ее, ваша избранница ответит вам взаимностью. Предположим, деньги для вас не проблема. Какую пилюлю вы выберете?

Если отвечать честно, думаю, большинство людей выбрало бы вторую. Да, с точки зрения логики проблему решают обе. У первой пилюли есть даже два преимущества по сравнению со второй: она дешевле и никого не заставляет отвечать вам взаимностью.

Так почему же почти все мы выбрали бы вторую пилюлю? Полагаю, потому, что первую мы подозреваем в подвохе — в том, что нас просто заставят поверить в красоту уродины. Но я не колдун, и таких пилюль не существует в природе. В отличие от мошенничества. Обдумайте тот же пример, только не поддавайтесь уверениям, будто первая избранница — красавица, а вторая — зануда и уродина. Вы же наверняка видели фильмы, в которых главная героиня сначала некрасива, а потом становится привлекательной, выглядит и на девятнадцать, и на девяносто лет, в зависимости от желания режиссера. Наверняка в вашей жизни бывали случаи, когда первое впечатление со временем менялось на диаметрально противоположное.

Предположим, что на самом деле избранница — гадкий утенок, а поклонница — прекрасный лебедь. Тогда вам не понадобятся ни колдуны, ни волшебные пилюли: все, что от вас потребуется, — избавиться от шор.

***И сейчас вы в том же положении!
Ведь вам уже промыли мозги!***

Еда, которую вы вследствие промывания мозгов считаете прекрасной — мясо, сливки, молочные продукты, экзотические десерты, — вас не любит. Наоборот, ненавидит, убивает вас! А еда, которая вас любит, поддерживает, одаряет здоровьем и энергией, приносит пользу, воспринимается вами как второсортная. Овощи просто служат гарниром к основному блюду. Фрукты подаются по желанию, в качестве одного из вариантов десерта. Хлеб и картофель мы не считаем деликатесами потому, что они сравнительно дешевы, и принимаем их как должное, едим почти каждый день. Но если они составляют основу нашего рациона, разве их нельзя назвать подлинным деликатесом? В конце концов, бутерброд можно сделать с чем угодно, но

без хлеба не обойтись!

Вам навязали убеждение, что бесполезная еда полезна. Думаю, вы считаете себя разумным человеком. Если вас удалось убедить в пользе бесполезной еды, представьте себе, как легко будет увидеть обратное и оценить настоящую полезную еду — при условии, что вы сумеете побороть последствия промывания мозгов.

По сути дела, никаких усилий от вас не потребуется. Вы инстинктивно понимаете, что я прав. Узнав истину, вы уже не сможете и впредь обманывать себя. Вы обнаружите, что начнете думать о составе пищи, подвергшейся интенсивной обработке. Начнете сомневаться в пользе такой пищи. Для чего нужна обработка — чтобы придать бесполезной еде сносный вкус? Чтобы лишить ее натуральности?

Рассмотрим классический пример продукта, который, по-видимому, вызывает у нас больше раздражения, чем какой-либо другой:

Шоколад

32 Шоколад

Практически от каждого обладателя лишнего веса я слышу: «Обожаю шоколад! Сделайте что-нибудь, чтобы я разлюбил его!» Они обожают шоколад, а я почему-то должен отучать их от лакомства. В ответ на это я слышу, что злоупотребление шоколадом они считают причиной избыточного веса. Если так, почему же меня не попросили: «Сделайте так, чтобы я мог есть столько шоколада, сколько захочу, но не толстеть»? Странно, но с такой просьбой ко мне еще ни разу не обращались.

Когда-то у меня самого были сложности с шоколадом. Я открывал коробку шоколадного ассорти и выбирал конфеты с моей любимой начинкой. У первой был великолепный вкус. У второй — похуже. Я клал в рот конфету за конфетой, а вкус ухудшался. Я съедал не только конфеты с моей любимой начинкой, но и с начинкой, к которой был равнодушен. И даже когда в коробке оставались только конфеты с начинкой, которую я терпеть не мог, я с трудом удерживался, чтобы не съесть их. Удивительно, но даже на этом этапе, когда я уже не мог видеть шоколад и чувствовать его запах, конфеты по-прежнему манили меня, я не мог успокоиться, пока не съедал все. В чем дело, я не понимал. А теперь знаю.

Все мы выросли на шоколадных батончиках — как и наши дети и внуки. Поэтому у них портятся зубы, поэтому они так часто раздражаются. Шоколад делают из плодов какао. И напиток какао тоже. Попробуйте несладкое какао — вкус у него скверный. А мы помним: если у еды неприятный вкус, она опасна. Шоколад состоит из трех основных компонентов:

1. Какао, которое содержит вызывающее зависимость, неприятное на вкус, вредное вещество теобромин. Именно оно заставляет нас, несмотря на тошноту, съедать конфеты одну за другой.

2. Сахар-рафинад, маскирующий неприятный привкус какао.

3. Молоко, предназначенное для телят и придающее шоколаду привлекательный вид.

Все три компонента не приносят человеку абсолютно никакой пользы, а, наоборот, причиняют вред разной степени тяжести. Однако все вместе они внушают нам, что мы едим нечто умопомрачительно вкусное и питательное. Шоколад — худший из примеров продуктов, подвергшихся интенсивной обработке, и самый наглядный образец промывания мозгов.

Я считаю, что у многих людей отношения типа «любовь—ненависть» с шоколадом складываются так же, как у курильщиков с сигаретами. Инстинкт подсказывает, что перед ними вредный продукт. Может быть, вы считаете, что зависимость от шоколада настолько сильна, что подавляет волю? Отнюдь. Эти вещества вызывают зависимость только при их употреблении. Откажитесь от первой конфеты, и вам не понадобится съесть вторую. Вы стали бы есть экскременты, если бы некое вещество придавало им приятный вкус и запах, к тому же заставляло вас употреблять их в пищу? Возможно, стали бы, если бы не сознавали, что едите экскременты. Но стоит вам понять, что перед вами, и никакой вкус, запах и наркотик не

заставит вас взять их в рот.

От убеждений, ассоциирующихся с шоколадом, надо отучаться осознанно. Глядя на шоколад, представьте себе, как его компоненты смешиваются в тошнотворную вязкую массу, придуманную специально, чтобы обманывать вас. И вскоре вы будете удивляться тому, как долго вас дурачили. В книге *«Единственный способ навсегда бросить курить»* я описал хитроумные уловки коммерческих организаций, красиво упаковывающих вредные вещества, чтобы они выглядели притягательно. Представьте, что вы полакомились коробкой шоколадных конфет, а потом узнали, что их начинка сделана из размолотых и ароматизированных дохлых мышей. Вы смогли бы наслаждаться этими сладостями, если бы заранее знали, из чего они сделаны? Конечно, нет. Но пока вы не знали, что жуете конфеты с начинкой из мышиных трупов, рафинированный сахар маскировал отвратительный вкус, и вам казалось, что вы им наслаждаетесь.

Теобромин гораздо вреднее дохлых мышей. Избавьтесь от шор и постарайтесь понять, что производители шоколада просто маскируют бесполезную еду под полезную. В следующий раз, поедая шоколад, вспомните про его начинку. Представьте себе, что она сделана из мышей, — в конце концов, это почти правда!

Шоколаду я посвятил целую главу. Но это лишь один пример умелого промывания мозгов с коммерческими целями, способность одних людей убеждать других людей, что губительное вещество — полезная пища. Таких веществ насчитываются тысячи, невозможно перечислить их в этой книге все до единого. В целом эту проблему затрагивает восьмая рекомендация:

Остерегайтесь пищи, подвергшейся интенсивной обработке

Шоколад в качестве примера я выбрал потому, что он чрезвычайно популярен. Его едят не только в чистом виде — простите за противоречие, на самом деле чистым шоколад не бывает — но и используют в качестве ингредиента или глазури для многих других блюд и продуктов, которые как минимум абсолютно бесполезны. Но благодаря промыванию мозгов мы считаем шоколад вкусным. Если хотите узнать истинный вкус шоколада, попробуйте порошок или бобы какао безо всяких добавок.

А теперь сделаем краткую паузу и посмотрим,

К чему мы пришли

33

К чему мы пришли

Прежде чем двинуться дальше, посмотрим, что у нас получается. Пользуясь инструкцией матери-природы, как инстинктивно делают животные, мы избавились от необходимости знать свой идеальный вес. Мы продолжаем регулярно взвешиваться и записывать показания весов исключительно для того, чтобы убедиться: «ЛЕГКИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС» эффективен. Когда же мы стоим голышом перед зеркалом и с удовольствием смотрим на свое отражение, вес, который мы имеем в эту минуту, является идеальным.

Мы знаем, какая пища обладает наилучшим вкусом — свежие фрукты, овощи, орехи, пшеница и другие злаки. Мы также знаем, что эти продукты наиболее приспособлены для нашей пищеварительной системы, благодаря им мы можем прожить длинную, здоровую и деятельную жизнь. Еще нам известно, каких продуктов следует избегать — подвергшихся интенсивной обработке, особенно мясных и молочных. Мы поняли, когда следует питаться — когда мы ощущаем голод, и когда останавливаться — когда голод исчезает. Вдобавок мы имеем общее представление о правильном расчете времени и комбинировании.

Но каким образом приступить к практическому изменению привычек питания, чтобы они соответствовали этим принципам? Как установить правильный

Режим?

34 Режим

Хорошо гориллам — можно целыми днями бродить по лесу, время от времени перекусывая бананом, а нам приходится работать. Но это не беда: система гибкая, в нашем распоряжении самые разнообразные продукты, а голод устроен так, что большую часть жизни мы его почти не замечаем.

Проблема в том, что нам свойственно ставить все с ног на голову. Мы привыкли питаться три раза в день и каждый раз опустошать тарелки. Другими словами, режим стал для нас доминирующим фактором. Режим и привычки определяют наш выбор продуктов, объемов блюд, интервалов между приемами пищи. По причинам, которые я уже объяснил, — потому что мы едим слишком много бесполезной пищи, которая не утоляет голод, — привычный режим оставляет у нас чувство неудовлетворенности и ведет к избыточному весу. Если вы питаетесь продуктами, созданными природой специально для людей, вы не сможете есть их бесконтрольно и набирать вес.

Если вы привыкли «кусочничать» — то есть под влиянием постоянного чувства голода весь день перехватывать куски — вас, вероятно, беспокоит, что и впредь жевать придется почти постоянно. Напрасно. Когда мы переключаемся на настоящую еду, такую, как фрукты, они утоляют голод и не вызывают желания время от времени хватать куски.

Но разве режим и привычка не одно и то же? Об этой проблеме мы уже говорили: мы были приучены питаться ровно три раза в день, независимо от того, хотим мы есть или нет. Да, эта еда не отвечала нашим потребностям. Наоборот, наносила нам ущерб. Но в самом режиме нет ничего плохого. Режим есть и у диких животных. Олени жуют целыми днями, а львы едят раз в день. И они делают это из чистого эгоизма, потому что им так удобнее. К счастью, выбор режима доступен и нам. Но вместо того, чтобы следовать наставлениям промывателей мозгов и приспособливаться к режиму, мы сделаем наоборот: будем выбирать виды пищи, количество и частоту ее приемов так, чтобы они соответствовали нашим потребностям.

Помните: голодом надо дорожить, потому что еда особенно приятна, когда у нас хороший аппетит. А он невозможен без чувства голода. Голод же возникает после некоторого периода отсутствия еды. Думаете, я предлагаю вам большую часть жизни голодать? Нет! Как я уже объяснил, голод устроен так, что вы его даже не будете замечать до следующего приема пищи — конечно, если установите разумный режим. И тогда вы сможете наслаждаться каждым приемом пищи. Если же вы чувствуете голод, но по каким-то причинам не можете сразу утолить его, не впадайте в панику: физическая боль вам не грозит. Да, у вас будет урчать в животе, но это не больно. Помните: чем дольше голод, тем сильнее аппетит и тем приятнее следующий прием пищи. Как я уже говорил, голод — драгоценный дар: уважайте его, лелейте, дорожите им. Я убежден, что в настоящее время питаюсь с удовольствием главным образом потому, что ограничиваюсь двумя приемами пищи в сутки.

Я настоятельно рекомендую вам приступить к выполнению программы и внести в режим всего одно изменение:

На завтрак — фрукты и только фрукты

35 На завтрак — фрукты и только фрукты

Лакомясь на завтрак фруктами, вы сделаете самый решительный шаг из всех, какие потребует от вас программа «ЛЕГКИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС».

Нам трудно представить поедание фруктов на завтрак — ведь нас запрограммировали употреблять их на десерт. Но это лишь часть промывания мозгов. Завтракайте в то время, когда желудок пуст, когда организм готов принять аппетитные, сочные, насыщенные водой, освежающие, дарующие энергию и здоровье питательные вещества в виде свежих фруктов.

Большинству людей трудно поверить, что фрукты вкусно есть на завтрак, но после нескольких попыток они начинают воспринимать яичницу, сосиски и бекон не как традиционный английский завтрак, а как в чистом виде

Нагромождение неперевариваемого жира!

Кое-кто поначалу считает, что лишится разнообразия, поедая фрукты на завтрак. Но это опасение безосновательно. И даже противоположно истине. Как я уже объяснил, многие люди предпочитают есть на завтрак одну и ту же пищу. Теперь же я ем каждый день четыре разных вида фруктов и ягод, имею возможность выбирать их из длинного списка, в который входят яблоки, груши, апельсины, мандарины, бананы, дыни, грейпфруты, клубника, малина, черника, сливы, черная и красная смородина, крыжовник, ежевика, виноград, ананасы, персики и абрикосы. Мир фруктов бесконечно разнообразен. Я упомянул только те из них, которые пользуются популярностью в западном обществе. В супермаркетах также можно найти такую экзотику, как манго и личи. Если вдуматься, эти фрукты дают бесчисленное множество комбинаций и легко решают проблему разнообразия. Можно есть свежие фрукты сколько душе угодно, **И ПРИ ЭТОМ НЕ НАБИРАТЬ ВЕС!**

Подчеркиваю: я не призываю вас есть фрукты на завтрак каждый день, до конца жизни. В отпуске я иногда завтракаю копченой селедкой или пикшей — обычно там, где трудно достать свежие фрукты. Но это не беда. Как я уже объяснил, такие отступления от программы предусмотрены лимитом бесполезного.

А как быть с другими приемами пищи?

36

А как быть с другими приемами пищи?

Я порекомендовал бы вам даже не пытаться изменить другие привычки питания, пока вы не привыкнете с удовольствием завтракать фруктами. Любое изменение образа жизни требует физической, эмоциональной и психологической адаптации. Если вы попытаетесь начать бегать прежде, чем научитесь ходить, у вас не получится ни то, ни другое. И даже изменения к лучшему, такие, как новая работа или новая машина, сопровождаются кратким периодом дезориентации.

Как и в случае с курением, единственная истинная проблема — необходимость бороться с длительным промыванием мозгов. Но в остальном наш процесс не отличается от борьбы с курением. Мы не испытываем потребности в курении, и потому просто перестаем курить. Но прекратить питаться, мы не можем, да и зачем нам это? Питание — и необходимость, и удовольствие на всю жизнь. Курильщикам сравнительно легко сменить марку сигарет. Поначалу сигареты новой марки кажутся непривычными, а потом становятся любимыми. Все, что от вас требуется, — постепенно вводить в рацион наиболее полезные продукты. Помните: чем полезнее — тем вкуснее. И вскоре они станут вашими любимым.

Еще одно достоинство «ЛЕГКОГО СПОСОБА СБРОСИТЬ ВЕС» в том, что он не требует спешки. Вот одиннадцатая рекомендация:

Не создавайте препятствий

Ускорить эту программу невозможно. Проблему с курением вы решили в тот же момент, когда сократили потребление никотина. Незачем ждать, когда из легких выведется вся гадость, чтобы снова радоваться жизни. Проблему лишнего веса вы решили уже тогда, когда взялись за «ЛЕГКИЙ СПОСОБ». Если вы следовали рекомендациям, проблема начала решаться, как только вы приступили к чтению этой книги. Вам незачем ждать достижения идеального веса. Улучшение наступило сразу.

Если вам пришлось внести в свою жизнь изменения, прежде чем вы приспособились есть

фрукты на завтрак, если вы втайне все еще жаждете яичницы с беконом, вы похожи на тех курильщиков, которые волевым методом бросают курить и потом всю жизнь мечтают о сигарете. Любые дальнейшие изменения в питании только усугубят положение. Они окажут то же воздействие, что и диета.

Вы обнаружите, что употребление на завтрак фруктов и только фруктов поначалу кажется странным, но если вы боретесь с промыванием мозгов, уже через несколько дней вы удивитесь тому, как можно есть на завтрак еще что-нибудь, кроме фруктов. Таким образом, у вас появится возможность осознать, что метод не только имеет смысл —

Он действует!

В этот же период у вас будет шанс применить методы противостояния промыванию мозгов по отношению к пище, подвергшейся интенсивной обработке (шоколаду, молочным продуктам, мясу), и открыть для себя питательные и полезные продукты. К тому времени вы уже будете стремиться к ним, как пес, рвущийся с поводка. Но даже в этом случае спешить не надо. Вы сами обнаружите, что не в состоянии удержаться. Когда лишние килограммы и некрасивые бугры жира начнут исчезать, у вас прибавится здоровья и энергии, и вы все чаще будете убеждаться, что вашими любимыми стали продукты с большим содержанием воды, а продукты интенсивной обработки вы считаете бесполезными.

Возможно, вы разочаруетесь, узнав, что в этой книге нет рецептов. Все, кто слышал о ней, интересовались: разве можно писать книгу о питании и не включить в нее ни единого рецепта? Моя логика соглашается с вами, но инстинкт считает, что можно. Думаю, причина в следующем: в каждой книге о питании, которую я читал, содержались рекомендуемые рецепты, вызывающие только разочарование. У меня возникало чувство, что я сижу на диете и страдаю от обделенности. Но «ЛЕГКИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС» подобных чувств не вызывает. В сущности, делать подобные открытия приятнее самому: так я обнаружил, что хлопья с чистым апельсиновым соком вкуснее, чем с молоком, и сахар добавлять в них не надо. Я с радостью убедился, что мое любимое блюдо, жаркое из капусты и картофеля, имеет прекрасный вкус даже без мяса, а бараньи отбивные с молодым картофелем и горошком вкуснее без бараньих отбивных. Но если вам все-таки нужны рецепты, вашему вниманию предлагаются сотни специальных сборников.

Думаю, пора перейти к вопросу, который когда-то беспокоил меня и, должно быть, тревожит вас:

Надо ли становиться вегетарианцем?

37

Надо ли становиться вегетарианцем?

Меня часто спрашивают: «В конце концов я стану вегетарианцем? Я ничего не имею против животных, но при мысли, что мне будет запрещено есть мясо, я чувствую себя обделенным. Почему — непонятно, ведь один из плюсов программы — возможность есть что угодно?»

Мне знакомо это ощущение. Мои собственные вкусы постепенно изменились и продолжают меняться. Несколько месяцев назад я ненавидел салаты. Теперь же мое любимое блюдо — бутерброд с авокадо, помидором, огурцом и латуком. Суть в следующем: даже став вегетарианцем, вы будете есть свои самые любимые блюда!

Большую часть жизни я относился к вегетарианцам почти так же, как к некурящим и трезвенникам. Я восхищался их высокими нравственными принципами и поступками, но, на мой взгляд, они были слишком уж правильными. И потому испытал шок, узнав, что большинство людей, которые не курят и не пьют, делают это исключительно по эгоистическим причинам — им просто нравится не курить и не пить.

Я восхищался принципами вегетарианцев, которые считали себя не вправе убивать

животных, тем более при наличии другой пищи. Но огромным потрясением для меня стало открытие, что большинство вегетарианцев руководствуется отнюдь не этикой: просто, по их мнению, вегетарианский рацион полезнее для здоровья и приятнее.

Еще один плюс «ЛЕГКОГО СПОСОБА» заключается в том, что незачем твердить: «Мне запрещено есть шоколад, молоко, мороженое, стейки, сыр» и так далее. Не забывайте про чрезвычайно важный лимит бесполезного. Человеческое тело — твердый объект, но состоит на 70% из воды. Ваша цель — постепенно менять привычки питания, чтобы бесполезная еда становилась исключением, а не правилом. Конечная цель — добиться, чтобы не менее 70% потребляемой пищи составляли свежие, насыщенные водой фрукты и овощи. При условии разумных комбинаций можно есть буквально все, что захотите, и избегать лишнего веса.

Видимо, вы думаете, что 70% — значительная цифра. На самом деле нет. Если вы, как и я, едите дважды в день, вдобавок завтракаете фруктами, вода составляет примерно 50% вашего рациона. Если вы едите три раза в день, ее содержание превышает 33%. Съедая на обед салат, можно затем на ужин есть что угодно.

В любом случае скоро выяснится, что ваше главное блюдо состоит большей частью из овощей. Остается убедиться, не прошли ли овощи тепловую обработку, убивающую питательные вещества и испаряющую воду. Хорошее решение — обжаренные или паровые овощи.

Стараясь побороть влияние промывания мозгов, вы также обнаружите, что лишние килограммы исчезают, здоровье улучшается, бодрость возрастает, а желание есть бесполезную пищу проходит. Я уже не пью молоко, чай и кофе, не ем сладости, десерты, шоколад, торты, печенье и молочные продукты — кроме сливочного масла. У меня не возникает ни потребности, ни желания потреблять рафинированный сахар.

Эти изменения не потребовали сознательных усилий с моей стороны. Напротив, я ощутил чудесное чувство защищенности и удовлетворения, зная, что съедаемая пища не увеличит мой вес, будет легко перевариваться и заменяться другой, еще более полезной. Я обнаружил, что постепенно утратил всю любовь к бесполезной пище. Лимитом бесполезного я пользуюсь до сих пор, иногда ем мясо и молочные продукты, но лишь в тех случаях, когда у меня нет выбора.

Я не просто осознал, что наша пищеварительная система не в состоянии справиться с мясом: постоянные сообщения о таких болезнях, как коровье бешенство, искусственном откорме скота, использовании стероидов, а также вкусовых добавках, благодаря которым вкус мяса кажется сносным, помогли мне отказаться от мяса.

Единственным сознательным усилием, которое я предпринял, был переход на фрукты за завтраком. И даже в этом случае много сил мне не понадобилось. Жалею лишь о том, что меня не перевели на фрукты в тот же день, как отлучили от груди! А теперь подведем итоги и рассмотрим

Несколько полезных советов

38

Несколько полезных советов

Дикие животные едят, когда они голодны, и перестают есть, когда исчезает голод. Человеческие существа едят по привычке, по расписанию или от скуки, или же потому, что их убедили, что есть ради самого процесса еды — удовольствие. Исправить эти ошибки можно с помощью нескольких позитивных шагов.

Всегда помните, что единственная цель питания — обеспечить организм необходимым топливом и питательными веществами, которые помогут вам прожить долгую, здоровую и энергичную жизнь. Помните, что наш Творец намеренно сделал приятным утоление голода, дал нам возможность наслаждаться процессом питания, испытывать физическое и психологическое удовольствие.

Также помните, что можно наслаждаться едой физически и душевно, только если ты голоден. Голод — необходимое условие, благодаря которому мы получаем максимум

удовольствия от еды. Постройте режим питания так, чтобы получать пищу, когда проголодаетесь, и не заглушайте драгоценный голод перекусами.

Постоянно помните, что бесполезной едой голод не утолить. Легкий способ прекратить питаться бесполезной едой — перестать покупать ее.

Обычай доверху наполнять тарелки членов семьи и гостей существует и по сей день, независимо от потребностей и желания едоков. В некоторых домах принято предлагать гостям на выбор экзотические десерты и обижаться в случае отказа. Каждый хозяин, у которого собирается компания в следующий раз, считает своим долгом превзойти всех остальных. Парадокс, но на таких сборищах говорят в основном о желании сбросить вес. Несомненно, в голодные времена обилие еды доставляло удовольствие.

Но времена изменились. У большинства жителей Запада другая проблема — переедание. Кое-кто считает забавным тайком подлить в чужой бокал побольше спиртного. К счастью, кампании по борьбе за трезвость постепенно искореняют подобные забавы. Не менее глупо навязывать людям больше еды, чем они могут съесть.

Помните: ваши родные и друзья, так же как и вы, стремятся к здоровью и насыщенной жизни. Они оценят вашу попытку помочь им. Если в вашем кругу друзей бытуют устаревшие правила, поговорите с ними, попробуйте изменить их взгляды, доказать, что хороший хозяин — не тот, кто заваливает стол дорогой, но бесполезной едой, а тот, кто предлагает питательную, полезную, насыщающую и вкусную пищу.

Если ваша тарелка перегружена либо вами, либо кем-то другим, не считайте своей обязанностью съесть все до последней крошки, чтобы не обидеть хозяина. Лично меня раздражает необходимость оставлять еду на тарелке, но чтобы не переедать, я задаю себе вопрос: «А тебе правда нравится?» И если отвечаю отрицательно, прекращаю есть. Помните: чем меньше вы съели во время одного приема пищи, тем приятнее будет следующий.

Избегайте «ореховых капканов» — так я прозвал досадный обычай, которого придерживаются некоторые из моих друзей и кое-где в ресторанах. Не успеешь войти, тебе вручают вазочку с арахисом, чипсами или другими мелкими закусками. Несомненно, вы слышали выражение: «Чтоб добрым быть, я должен быть жесток». Эти люди поступают наоборот: проявляют жестокость под видом доброты. Они подвергают вас искушению. Если вы способны устоять — прекрасно, но чаще достаточно съесть всего один орешек, чтобы незаметно для себя опустошить всю посудину. Вы портите свой прекрасный аппетит, а потом гадаете, почему основное блюдо показалось вам таким невкусным. Мне не требуется силы воли, чтобы не съесть ни единого орешка или чипса. Вы себе представить не можете, какое удовольствие доставляет мысль о том, что я не съем ни одного орешка — и значит, избавлюсь от необходимости опустошать миску. Забавно при этом наблюдать за беднягами, которые забрасывают в свои помойные ведра одну пригоршню за другой. Другим и хозяевам ресторанов следует знать, что они оказывают своим гостям и клиентам медвежью услугу.

Остерегайтесь продуктов, подвергшихся интенсивной обработке. Если вам нравится вкус продукта, задайте себе вопрос, что именно вам в нем нравится. Если это сладкий экзотический десерт или мясо под сладким соусом, спросите себя, что вам нравится — вкус основных ингредиентов или сладость сахара. Если второе, значит, вы себя обманываете. Я знаю немало людей, которых никакими силами нельзя заставить выпить полстакана сливок и полстакана чистого виски, но стоит смешать эти два напитка, и они опустошают один бокал знаменитого ликера за другим.

Не поддавайтесь промыванию мозгов или собственным вкусовым рецепторам. Помните: самая вкусная еда — та, что содержит много воды, старайтесь правильно сочетать пищу.

И перед тем как завершить книгу, я обещал поговорить о предмете, который на самом деле не имеет никакого отношения к регуляции веса. Он занимает совершенно обособленное положение в моей книге и присутствует в ней потому, что необходим для счастливой, здоровой и радостной жизни:

Физическая нагрузка

Физическая нагрузка

Большинство специалистов по диетам настаивают на том, что для похудения необходима физическая нагрузка. Звучит логично, но как я уже объяснял, вам незачем увеличивать или уменьшать вес машины, сжигая больше топлива или подливая его — этим мы просто изменяем интервалы между посещением бензоколонок. От физической нагрузки голод и жажда усиливаются, в итоге вы пьете и едите больше.

Черепашки и улитки никогда не спешат, но тем не менее от избыточного веса не страдают. Люди и одомашненные ими животные — единственные существа, которым необходимы физические нагрузки только ради нагрузок.

Если вы выполняете комплексы упражнений, чтобы сбросить вес, вы не только не достигаете цели, но и получаете тот же эффект, что и во время диет. Упражнения вы воспринимаете как форму наказания, вам требуется сила воли и дисциплина, чтобы не бросить их. Да, в первые дни вы испытываете чудесное ощущение праведности, но когда запасы воли иссякают или какое-нибудь другое событие в жизни выступает на первый план, вы охотно забываете об упражнениях. Если не верите мне, посмотрите объявления о продажах в местной газете: чаще всего продают велотренажеры, гребные тренажеры и другие всевозможные тренажеры и приспособления для упражнений. Думаете, потому, что прежние хозяева привели себя в форму и уже не нуждаются в занятиях? Или потому, что упражнения надоели хозяевам тренажеров уже через пару недель?

Тем не менее я рекомендую вам заниматься регулярно — не для того, чтобы сбросить вес, а исключительно по эгоистическим причинам, чтобы чувствовать себя подтянутым и здоровым, держать тело в тонусе, радоваться жизни.

Так или иначе, по мере снижения веса и одновременном повышении уровня энергичности вашего организма у вас возникнет естественное желание вести активный образ жизни.

Одно предостережение: если ваша физическая форма сейчас оставляет желать лучшего, наращивайте нагрузки постепенно. По мере того как уровень энергичности будет расти, а форма — улучшаться, вы автоматически начнете заниматься больше и интенсивнее, чувствуя себя все моложе и моложе. Но не перенапрягайтесь. Прислушивайтесь к голосу здравого смысла. При появлении сомнений проконсультируйтесь с врачом.

Как только вы будете готовы к увеличению нагрузки, вы испытаете восхитительное ощущение прилива адреналина. Это настоящая эйфория. За ней последуют и другие, не менее прекрасные ощущения: одно из них — возможность расслабиться после физической активности. Второе — возможность утолить волчий аппетит и жажду, не набирая вес и не страдая от угрызений совести.

В настоящее время в продаже имеется большой выбор приспособлений для занятий спортом, существуют также клубы здоровья, видеокурсы и прочее, предназначенные для того, чтобы сбросить вес и стать подтянутым и здоровым. Советую вам не обращать на них внимания. Занимаясь, чтобы сбросить вес, мы воспринимаем нагрузку как наказание — то же самое справедливо для тренировок ради физической формы и здоровья.

Упражнения не должны быть обязанностью. Зачем нам принуждать себя, как детей? Разве в детстве вы платили немалые деньги за возможность поплавать, потанцевать, поиграть в теннис или в гольф специально для того, чтобы сбросить вес и привести тело в порядок? Конечно, нет. Вы делали это ради удовольствия, поскольку вам хватало энергии, чтобы наслаждаться физическими нагрузками. Но энергичными бывают не только подростки. И если сейчас нас не тянет на теннисный корт, все дело в образе жизни, который мы ведем.

Но мы намерены изменить его, для этого и предназначен «ЛЕГКИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС». Если вы последуете приведенным здесь рекомендациям, скоро энергии у вас будет столько, что вы сможете выбирать любой вид активности — в зависимости от возраста, силы, состояния здоровья и вкуса: гольф, боулинг, сквош, теннис, бадминтон, легкую атлетику, пеший туризм, альпинизм, велосипедный спорт, катание на коньках, футбол, крикет, регби, плавание, хоккей, баскетбол, нетбол, лыжный спорт, гимнастику, не говоря уже о многих других.

Эти занятия не только радуют, но и приносят пользу, расширяют круг общения, вызывают

здоровый аппетит, дают возможность не просто наслаждаться едой, а есть больше и чаще, но не набирать вес. Кроме того, они приводят в тонус мышцы, делают тело здоровым и подтянутым, приносят в жизнь радость и смысл. Есть и дополнительное преимущество, которое не всегда очевидно. Занятия спортом избавляют от скуки — главной причины переедания.

Большинство диких животных получают свою порцию физической нагрузки во время ежедневной охоты или поиска пищи, а также при необходимости спастись от врагов. Цивилизованный человек пользуется интеллектом, чтобы устранить потребность в такой деятельности. Некоторые из нас заменяют упражнения физическим трудом. Я убежден, что физические нагрузки необходимы, чтобы радоваться жизни. Наши тела созданы для того, чтобы быть активными, а не засиживаться на одном месте. Упражнения не должны быть наказанием, им полагается радовать нас и в то же время приносить заметную пользу.

Вот, собственно, и все. Мы все получили величайший дар — жизнь. Люди занимают привилегированное положение самого изощренного на планете механизма для выживания. А если вам повезло не иметь серьезных физических или психических недостатков, значит, у вас еще больше привилегий.

Мы подошли вплотную к завершению книги — осталось только

Заключение

40 Заключение

Название этой книги могло привести вас на мысль, что главная цель «ЛЕГКОГО СПОСОБА СБРОСИТЬ ВЕС» — регуляция веса. Ошибочное впечатление. Точно так же, как книга о курении посеяла страх и даже панику в рядах курильщиков, книга о снижении веса способна перепугать обладателей избыточного веса.

Мой метод избавления от наркотической зависимости пользуется невероятным успехом потому, что моя основная цель — не заставить курильщиков бросить курить, а понять, что без курения они смогут активнее радоваться общению и справляться со стрессом. Другими словами, стояла задача научить их радоваться жизни. «А в чем разница?» — спросите вы. Разница трудно уловима, но очень важна. Если курильщик сосредоточивает свое внимание на том, чтобы бросить курить, он думает в первую очередь о жертвах и лишениях, в итоге зарабатывает депрессию и почти наверняка терпит поражение. Но если курильщик осознает, что бросать, в сущности, нечего, и что он будет не скучать по сигарете, а радоваться жизни, он с удовольствием бросит курение как ненужный костыль. Никаких мыслей о жертвах и лишениях у него не возникнет. Бывший курильщик рассматривает курение как миновавшую болезнь, процесс становится приятным и легким, а не угнетающим и невозможным.

Те же принципы лежат в основе метода регуляции веса. У большинства людей процесс наблюдения за весом вызывает чувство подавленности. Третья рекомендация предписывает нам приступать к работе с радостным предвкушением. Если вам это удалось еще на том этапе — отлично. Если нет, абсолютно необходимо обрести радостное предвкушение сейчас.

Главная цель этой книги — научиться радоваться полной, насыщенной жизни. Ни к чему оставаться подавленным и несчастным. Ведь ничего плохого не случилось.

Зато произошло нечто чудесное!

Невозможно радоваться жизни, страдая от одышки, вялости, недостаточного уважения к себе, диспепсии, запоров, поносов, несварения, изжоги, язв желудка, синдрома раздраженного кишечника, высокого кровяного давления, холестерина, болезней сердца, артерий, вен, желудка, кишечника, почек и печени, не говоря о многих других.

Невозможно наслаждаться жизнью, если постоянно чувствуешь угрызения совести оттого, что слишком много ешь, или считаешь себя обделенным потому, что тебе не позволяют есть столько, сколько ты захочешь. Но почему бы не поглощать любимые блюда в любом

количестве, как угодно часто, и сохранять желаемый вес, не страдать перечисленными выше недомоганиями, с удовольствием ждать каждой трапезы? Это просто, доказательство — 99, 99% живых существ на планете. Они лишь следуют советам матери-природы. «ЛЕГКИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС» объясняет, как именно действуют эти советы и почему они всегда эффективны. Достаточно обратиться за помощью к здравому смыслу. Вам предлагается простой выбор. Можно продолжать потреблять пищу, которая вызывает ожирение, апатию, недомогания, угрызения совести и депрессию, а можно перейти на другую еду, ничего подобного не вызывающую. Зато она принесет вам здоровье, энергию, способность радоваться жизни и не в последнюю очередь —

Замечательный вкус, превосходящий все прочие!

Разве вам есть что терять? Абсолютно нечего. А приобрести можно очень многое. Вы сможете:

Есть любимую пищу в любых количествах и так часто, как захотите
Весить столько, сколько захотите
Радоваться крепкому здоровью и бодрости
Наслаждаться каждым днем,

И для этого надо лишь

Следовать всем рекомендациям.

Напомним эти рекомендации. В приложении перечислено одиннадцать наставлений, некоторые снабжены краткими пояснениями. Если вам нужны подробные объяснения, обратитесь к тексту.

Живите радостно!

Приложение

Рекомендации

1. Следуйте всем рекомендациям.
2. Избегайте зашоренности.
3. Начните с радостного предвкушения.

И продолжайте в том же духе — это чудесное ощущение.

4. Палка в колесе.

Если мнимый эксперт — неважно, насколько выдающийся — дает вам совет, противоречащий советам матери-природы, пропускайте его мимо ушей.

5. Не стремитесь к идеальному весу, вычисленному кем-то другим.

6. Не ешьте, если вы не голодны.

Еда вкусная и приятно пахнет, только если вы голодны!

7. Не становитесь рабом собственных вкусовых рецепторов!

8. Остерегайтесь продуктов интенсивной обработки!

9. Старайтесь утолять голод полезной едой, забудьте о бесполезной.

10. Действуйте!

11. Не создавайте препятствий.

ОБРАЩЕНИЕ АЛЛЕНА КАРРА К ЧИТАТЕЛЯМ

«Я убежден, что благодаря „Легкому способу сбросить вес“ действительно можно без труда стать более подтянутым и здоровым, радоваться жизни и быть счастливым. Все эти

преимущества доставляют мне удовольствие, сравнимое лишь с тем, которое я испытываю каждый раз, когда встречаю родственную душу — приверженца „Легкого способа сбросить вес“. Именно поэтому я так радуюсь откликам читателей. Любые отзывы, будь то позитивные или негативные, присылайте по адресу: Allen Carr, 1C Amity Grove, London SW200LQ. Если хотите получить ответ — пожалуйста, приложите к письму конверт с обратным адресом и маркой. Спасибо!»

Тысячи курильщиков легко и безболезненно превратились в счастливых некурящих благодаря посещению одной из клиник Аллена Карра. С вероятностью, превышающей 90 %, эти клиники гарантируют вам избавление от вредной привычки, а в случае неудачи — возврат денег. В основе семинаров по регулированию веса лежит методика, предложенная в книге «ЛЕГКИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС», в ряде клиник с недавних пор также предлагается практическая помощь в применении этой методики. Все вопросы и прочую корреспонденцию, касающуюся КНИГ, ВИДЕО—, АУДИО— И CD-КУРСОВ АЛЛЕНА КАРРА следует направлять в лондонскую клинику.

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПОМОЩИ «БРОСИМ КУРИТЬ!»: 0891664401.

Операторы горячей линии помощи Аллена Карра круглосуточно оказывают услуги курильщикам, у которых возникли затруднения. Линию представляет сэр Энтони Хопкинс, советы дает сам Аллен Карр. Голосовое меню позволяет абоненту выбрать одну из групп, в соответствии со своей проблемой.

КЛИНИКИ АЛЛЕНА КАРРА

Как правило, 90% обратившихся в клиники А. Карра решают свои проблемы лишнего веса. Если терапия не даст эффекта, вам вернут деньги за лечение. Вот список клиник Аллена Карра.

АВСТРАЛИЯ

Allen Carr Australia

МЕЛЬБУРН

148 Central Road Nunawading Victoria

3131 Тел./факс: 0398948866 Лечащие врачи: Trudy Ward E-mail: tw.easyway@bigpond.com

АВСТРИЯ

Allen Carr Austria Сайт: www.allen-carr.at Оздоровительные семинары по всей

стране Бесплатная телефонная линия: Тел.: 0800 RAUCHEN (08007282436) Sonnenring 21

A-8724 Spielberg Тел.: 0043351244755 Факс: 0043351244768 Лечащие врачи: Erich Kellermann и команда E-mail: info@allen-carr.at

БЕЛЬГИЯ

Allen Carr Belgium

сайт: www.allencarr.be

АНТВЕРПЕН

Koningen Astridplein 27 B-9150 **Bazel**

Тел.: 032816255

Факс: 037440608

Лечащие врачи: Dirk Nielandt

E-mail: easyway@online.be

Лечащие врачи: Valerie Popowski

Тел.: 032888082

E-mail: poppyval@iway.be

ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

Allen Carr UK

Телефонная линия: 09066040220

сайт: www.allencarseasyway.com

LONDON

1c Amity Grove Raynes Park

London SW20 OLQ

Тел./факс: 02089447761

Лечащие врачи: John Dicey, Sue **Bolshaw**,

Crispin Hay, Colleen Dwyer E-mail: postmaster@allencarr.demon.co.uk

БИРМИНГЕМ

415 Hagley Road West Quinton Birmingham B32 2AD Тел./факс: 01214231227
Лечащие врачи: John Dicey E-mail: postmaster@allencarr.demon.co.uk

БУРНЕМУТ/САУТГЭМПТОН Тел.: 01425272757 Лечащие врачи: John Dicey, **Colleen Dwyer**

БРИСТОЛЬ/СУНДОН Тел.: 01179081106

Лечащие врачи: Charles **Holdsworth**- hunt

БРАЙТОН Тел.: 01425272757 Лечащие врачи: John Dicey, Colleen Dwyer

ЭДИНБУРГ

48 Eastfield Joppa

Edinburgh EH 15 2PN

Тел.: 01316606688 Факс: 01316603203 Лечащие врачи: Derek McGuff E-mail:
easyway@clara.co.uk

ГЛАЗГО

Тел.: 01314662268

Лечащие врачи: Joe Bergin

E-mail: bergin@napieruni.fsnet.co.uk

КЕНТ

Clinics held: Canterbury Maidstone

Whitstable

Тел.: 01622832554

Лечащие врачи: Angela Jouanneau (проблемы курения и лишнего веса)

E-mail: easywaykent@yahoo.co.uk

МАНЧЕСТЕР

14 The Circuit Alderley Edge Manchester SK9 7LT.

Тел.: 01625590994

Факс: 01625590989

Лечащие врачи: Rob Groves

Лечащие врачи: Eva Groves (проблемы веса)

E-mail: stopsmoking@easywaymanchester.co.uk

сайт: www.easywaymanchester.co.uk

ГЕРМАНИЯ

Allen Carr Germany

сайт: www.allen-carr.de

E-mail: info@allen-carr.de

Телефонная линия:

0800 RAUCHEN (08007282436)

Бесплатная телефонная линия:

018032.01717

Aussere Munchener Str. 34B **D-83026**

Rosenheim Тел.: 00498031463067 Факс: 00498031463068 Лечащие врачи: Erich Kellermann
и команда

ДАНИЯ

Allen Carr Denmark Сайт: www.easywaydk.dk

КОПЕНГАГЕН

Asger Rygsge 16, 1727 **Copenhagen**

Тел.: 4533310476

Моб. тел.: 51903536

Лечащие врачи: Mette Fonss

E-mail: mette@image.dk

ИРЛАНДИЯ

Allen Carr Republic of Ireland

ДУБЛИН

44 Beverly Heights Knocklyon Dublin 16

Тел.: 014941644

Факс: 014952757

Лечащие врачи: Brenda Sweeney

E-mail: seansw@iol.ie

МЮНСТЕР

Тел. and Факс: 05654911

Лечащие врачи: Catherine Power

Hernandez E-mail: powerhernandez@eircom.net

КОННОТ

Тел./факс: 09467925

Лечащие врачи: Pat Melody Dunne

ИСЛАНДИЯ

Allen Carr Iceland

РЕЙКЬЯВИК

Ljosheimar 4104 Reykjavik

Тел.: 3545539590

Факс: 3545887060

Лечащие врачи: Petur **Einarsson** ,

Valgeir Skagfjord E-mail: easyway@simnet.is

ИСПАНИЯ

Тел.: 096265390 Моб. тел.: 0274177077 Лечащие врачи: Vickie Macrae E-mail: macrazies@xtra.co.nz

ИСПАНИЯ

Allen Carr Spain

МАДРИД И БАРСЕЛОНА

Тел.: 902102810

Факс: 942832584

Лечащие врачи: Geoffrey Molloy, Rhea

Sivi E-mail: easyway@comodejardefumar.com

ИТАЛИЯ

Allen Carr Italy

сайт: www.easywayitalia.com

МИЛАН

Studio Pavanella Piazza Argentina 420124 Milan

Моб. тел.: 03483547774 или 0322980350 Лечащие врачи: Francesca Cesati E-mail: fcesati@cableinet.co.uk info@easy wayitalia.com

КАНАДА

Allen Carr Canada

ВАНКУВЕР

412-2150 W. Broadway **Vancouver**,

B.C.V6K4L9 Тел.: 6047371113 Факс: 6047371116 Моб. тел.: 6047851717 Лечащие врачи:

Damian **O'Hara** e-mail: damiano@tel.us.net

ТОРОНТО

Suite 700

2 Bloor Street West Toronto ON. **M4W 3R1**

Тел.: 4167379683

E-mail: damiano@tel.us.net

КАРИБСКИЙ РЕГИОН

Allen Carr Caribbean

11 Lot du Moulin 97190 Gosier

Guadeloupe Antilles

Тел.: 0590849521

Факс: 0590846087

Лечащие врачи: Fabiana de **Oliveira**

E-mail: allencaraibes@wanadoo.fr

НИДЕРЛАНДЫ

Allen Carr Holland

сайт: www.allencarr.nl

E-mail: amsterdam@allencarr.nl

АМСТЕРДАМ

Pythagorasstraat 221098 GC Amsterdam

Тел: 0204654665

Факс: 0204656682

Лечащие врачи: Eveline de Mooij

E-mail: amsterdam@allencarr.nl

УТРЕХТ

De Beaufortlaan 22B 3768 MJ Soestduinen

(gem. Soest) Тел.: 0356029458 Лечащие врачи: Paula Rooduijn E-mail: soest@allencarr.nl

РОТТЕРДАМ

Mathenesserlaan 2903021 HV **Rotterdam**

Тел.: 0102440709

Факс: 0102440710

Лечащие врачи: Kitty van't Hof E-mail: rotterdam@allencarr.nl

НИМЕНГЕН

Dominicanenstraat 4

6521 KD Nijmegen

Тел.: 0243603305

Лечащие врачи: Jacqueline vanden

Bosch E-mail: nijmegen@allencarr.nl

НОВАЯ ЗЕЛАНДИЯ

Allen Carr New Zealand

AUCKLAND

472 Blockhouse Bay Road **Auckland 1007**

ПОРТУГАЛИЯ

Allen Carr Portugal

ОПОРТО

Rua Fernandes Tomas 424-20 Sala

54000-210 Porto Тел.: 351225102840 Факс: 351229407234 Лечащие врачи: Fatima Helder

(ТОЛЬКО

снижение веса) E-mail: easyweigh@mail.tel.epac.pt сайт: www.fatimahelder.com Rua dos Castanheiros 974455-089 Lavra-

Matosinhos Тел.: 229958698 Факс: 229955507 Лечащие врачи: Ria Monteiro E-mail: slofmont@mail.tel.epac.pt

СЕВЕРО - ВОСТОК

10 Dale Terrace Dalton-le-Dale

Seaham

County Durham SR78QP

Тел./факс: 01915810449

Лечащие врачи: Tony Attrill

РИДИНГ Тел.: 01425272757 Лечащие врачи: John Dicey, Colleen Dwyer

YORKSHIRE

Тел.: 07009000305 или 01423525556

Факс: 01423523320

Моб. тел.: 07931597588

Лечащие врачи: Diana Evans

E-mail: dianayork@yahoo.co.uk

сайт: www.dianaevans.co.uk

ФРАНЦИЯ

Allen Carr France Сайт: www.allencarr.fr

МАРСЕЛЬ

70 Rue St Ferreol 13006 Marseille

Телефонная линия: 0800155740

Тел.: 0491335455

Факс: 0491333277

Лечащие врачи: Erick Serre

E-mail: info@allencarr.fr

ПАРИЖ

125 Boulevard Montparnasse 75006 Paris

Тел.: 0800155740 и 0491335455

Лечащие врачи: Erick Serre

ЛАНГЕДОК

1051 Rue de Las Sorbes 34070 Montpellier

Тел.: 0467412960

Лечащие врачи: Dominique Hertogh

РУССИЛЬОН

1 Rue Pierre Curie 66000 Perpignan

Тел.: 0468344068

Лечащие врачи: Eugene Salas

E-mail: eugenosalas@minitel.net

ТУЛУЗА

54 Avenue Crampel 31400 Toulouse

Тел.: 0800155740

ШВЕЙЦАРИЯ

Allen Carr Switzerland Бесплатная телефонная линия: 0800 RAUCHEN (0800 7282426)

Schontalstrasse 30 Ch-8486 Ziirich-Rikon Тел.: 0041523833773 Факс: 0041523833774

Лечащие врачи: Cyrill Argast и команда e-mail: info@allen-carr.ch сайт: www.allen-carr.ch

ЭКВАДОР

Allen Carr Ecuador

КИТО

Gaspar de Villarroel

E9-59У Av. Shyris

Quito

Тел./факс: 005932 2820920

Лечащие врачи: Ingrid Wittich

E-mail: toisan@pi.pro.ec

ЮЖНАЯ АМЕРИКА

Allen Carr South America

КОЛУМБИЯ Cra. 9 No. 77-19

БОГОТА

Тел.: 5713133030 и 5712117662

Лечащие врачи: Felipe Calderon, Jose

Manuel Duran E-mail: positron@cc-net.net

ЮЖНАЯ АФРИКА

Allen Carr South Africa

КЕЙПТАУН

PO Box 5269 Helderberg Somerset West

7135 Тел.: 08386005555 Факс: 08386005555 Лечащие врачи: Dr Charles Nel E-mail:

easyway@allencarr.co.za