

СИСТЕМА
МИНУС 60



9-е издание

Екатерина
Мириманова



Екатерина Мириманова
5 МИЛЛИОНОВ ПОХУДЕВШИХ

СИСТЕМА
МИНУС 60

9-е издание

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ЗАВИСИМОСТЬ И НАЧАТЬ ЖИТЬ

- ✓ Что такое едоголизм и чем он опасен
- ✓ Эффективные способы избавления от проблемы
- ✓ Секретные правила питания
- ✓ Как бороться со спадами и срывами
- ✓ Множество практических упражнений и специальных тестов



ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 7

ГЛАВА 1.

Почему я так уверена в том, что вы едоголик ... 10

ГЛАВА 2.

*Почему привычные методы бессильны
и как же побороть зависимость* 29

ГЛАВА 3.

*Любовь к себе как средство избавления
от зависимости* 55

ГЛАВА 4.

*Секретные способы узнать, что у вас
в жизни не так* 69

ГЛАВА 5.

Как питаться едоголикам? 105

ГЛАВА 6.

Уход за кожей для едоголиков 142

ГЛАВА 7.

*Физические упражнения,
или Как двигаться больше?* 158

ГЛАВА 8.

*Запой — они же спады, они же срывы,
они же отпадания* 173

Заключение 191

Приложение 1 193

Приложение 2 223

ВВЕДЕНИЕ

Если вы открыли эту книгу, у меня для вас плохая новость: вы едоголик.

Что это значит? Подобно алкоголику, зависящему от горячительных напитков, едоголик — человек, который целиком и полностью зависит от еды, находит в ней успокоение, радость и недостающий ему в жизни смысл.

Даже если вы сейчас отчаянно замотали головой и пытаетесь отмахнуться от моих слов, задумайтесь вот о чем. Вероятнее всего, вы уже неоднократно садились на диету, давали себе обещание изменить свою жизнь, но каждый раз возвращались к тому же весу, с которого начинали, или, еще хуже, «уходили в плюс».

Почему так происходит? В этой книге я подробно расскажу вам об этом. Если кратко, зависимость от еды — такая же серьезная и опасная для жизни проблема, как наркомания или алкоголизм, но по разным причинам менее «распиаренная». Посудите сами, кому выгодно,

чтобы вы перестали покупать еду? Правильно, никому. Фермеры и продуктовые корпорации зарабатывают на вас деньги, правительство тоже не остается внакладе, врачи позже лечат вас и опять же зарабатывают, фармацевтические компании — еще больше, ну и, наконец, диетологи и производители БАДов, в свою очередь, радостно потирают руки. Настоящий круговорот еды в природе. Который невозможно разорвать. Или возможно?

Как проснуться и начать сознательно худеть? Как избавиться от зависимости от еды, перестать снимать с ее помощью стрессы и заедать расстройства, как научиться искать другие способы порадовать себя? Как не заменить одну зависимость другой? Ведь ни для кого не секрет, что, если у алкоголиков, например, отнять алкоголь, они замещают этот ранее привычный способ расслабиться курением, едой или даже наркотиками. То же самое происходит и с едоголиками.

Итак, как решить проблему похудения раз и навсегда? Об этом я расскажу в своей книге. Я действительно знаю, о чем говорю, потому что сама победила едоголизм. И помогла миллионам людей обрести контроль над собой. Каждый месяц я общаюсь с тысячами людей на своих вебинарах и наблюдаю за их похудением, даю рекомендации. Ни один диетолог не может похвастать-

ся такой широкой аудиторией. Я помогаю бороться не с последствиями (лишний вес, неконтролируемый жор, одышка и т.п.), я работаю с первопричинами. Потому что пытаться избавиться от лишнего веса с помощью только диет и физических упражнений — это все равно что пытаться избавиться от гангрены, намазывая пораженную конечность йодом. Работу нужно начинать изнутри, и очень мощную. Причем прямо с сегодняшнего дня. Чем дольше вы ждете, тем сильнее вы запускаете свою «болезнь» и тем страшнее ее последствия.

Приступайте прямо сегодня, и у вас будут все шансы избавиться от зависимости и шагнуть в новую жизнь, свободную от страхов и искушений, стройную и здоровую.

*Желаю вам удачи,
искренне ваша,
Екатерина Мириманова*



ГЛАВА 1



*Почему я так уверена
в том, что вы едоголик*

Давайте посмотрим суровой правде в глаза. Все эти разговоры в пользу бедных о том, что полнота — это наследственное или что она — от неправильного питания, безнадежно устарели. Если вы имеете лишний вес, вы, скорее всего, сидели на диете. И к чему это привело? К потере веса, если она вообще случилась, и последующему набору утраченного и даже выходу на еще больший вес. Почему так происходит? Почему диеты не работают или работают, но очень недолгое время?

Открою вам страшную правду. Вы — едоголик. «Глупости какие», — отмахнетесь вы. Вовсе нет.

Не поленились, прочитайте следующие выдержки из работ Геннадия Андреевича Шичко — канди-

дата биологических наук, научного сотрудника Института экспериментальной медицины Минздрава СССР, посвятившего свою научную и врачебную деятельность проблемам избавления от алкоголизма и других зависимостей.

«Некоторые алкоголики во время первой беседы говорили мне: «Быть трезвенником — значит сгорать со стыда в компаниях и записаться в число неполноценных мужчин». Такие заявления свидетельствуют о деформации сознания их авторов. Периодический прием яда, отравление им себя, уродование души и тела собственными руками и за свои деньги, к тому же немалые, считается нормальным, достойным занятием, а отказ от него — постыдным!

Питейное убеждение — уверенность человека в том, что алкоголепитие представляет собой естественное, оправданное и даже неизбежное в нашей жизни занятие. Оно как бы принуждает человека пить спиртное, угощать им других и добровольно заниматься проалкогольной пропагандой и агитацией. Суть питейного убеждения состоит в оправдании употребления алкоголя.

Питейная запрограммированность состоит из настроенности на употребление спиртного и питейного убеждения. Алкогольная настроенность или настройка — план или программа отношения человека к алкогольным напиткам. Одни настроились употреблять спиртное только в торжественных случаях и в малых дозах, другие — в праздники и в дни получек и т. п. Многие алкоголики пьют при всяком благоприятном для этого случае, причем часть из них поглощает суррогаты спиртного...»

К чему я это процитировала? Давайте немного поиграем в замену слов и прочитаем этот текст еще раз?

«Некоторые ЕДОГОЛИКИ во время первой беседы говорили мне: «Быть ХУДЕЮЩЕЙ — значит сгорать со стыда в компаниях и записаться в число неполноценных женщин». Такие заявления свидетельствуют о деформации сознания их авторов. Периодический прием яда, отравление им себя, уродование души и тела собственными руками и за свои деньги, к тому же немалые, считается нормальным, достойным занятием, а отказ от него — постыдным!»

ОБЖОРНОЕ убеждение — уверенность человека в том, что ОБЖОРСТВО представляет собой естественное, оправданное и даже неизбежное в нашей жизни занятие. Оно как бы принуждает человека ПЕРЕЕДАТЬ, угощать ЕДОЙ других и добровольно заниматься проОБЖОРНОЙ пропагандой и агитацией. Суть ОБЖОРНОГО убеждения состоит в оправдании употребления ЕДЫ.

ОБЖОРНАЯ запрограммированность состоит из настроенности на употребление ЕДЫ и ОБЖОРНОГО убеждения. ОБЖОРНАЯ настроенность или настройка — план или программа отношения человека к ЕДЕ. Одни настроились употреблять ЕДУ только в торжественных случаях и в малых дозах, другие — в праздники и в дни получек и т. п. Многие ЕДОГОЛИКИ ЕДЯТ при всяком благоприятном для этого случае, причем часть из них поглощает суррогаты ЕДЫ...»

Впечатляет, не правда ли? Мы просто поменяли слова: «алкоголь» — на «еду», «алкоголизм» — на «обжорство», а «трезвость» — на «стройность». И получили просто потрясающую статью про то,

насколько страшно происходящее с нами. Вплоть до этой фразы: «Оно (обжорное убеждение) как бы принуждает человека ПЕРЕЕДАТЬ, угощать ЕДОЙ других и добровольно заниматься проОБЖОРНОЙ пропагандой и агитацией». Сколько из вас сталкивалось с такой агитацией со стороны друзей, знакомых и родственников? А сколько раз вы агитировали себя сами?

Вы едите потому, что пытаетесь заглушить в себе эмоции или боль. Вам хочется чего-то большего от жизни, и вместо того, чтобы это что-то получить, вы едите, ибо боитесь или просто не хотите даже пробовать осуществлять перемены в своей жизни.

Вы едите не потому, что испытываете голод, но потому, что вам просто невыносимо находиться наедине с самой собой, не пытаясь на что-то отвлечься.

Вам страшно? Сейчас станет еще страшнее.

Посмотрим статистику.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире около 140 миллионов людей, страдающих алкоголизмом, и большинство из них никак не лечится. Только в США около 30 процентов населения сообщает о наличии эпизодов злоупотребления алкоголем в их жизни. Результаты исследования канадских ученых показывают, что алкоголь — причина каждой двадцать пятой смерти в мире. У мужчин риск начать регулярно злоупотреблять алкоголем — 15 процентов. Стать алкоголиком — 10. У женщин риск развития алкоголизма еще выше.



СПИСОК ЗАБОЛЕВАНИЙ, ВЫЗЫВАЕМЫХ АЛКОГОЛИЗМОМ

- ✓ Синдром Гайе-Вернике
- ✓ Субарахноидальное кровоизлияние
- ✓ Внутримозговое кровоизлияние
- ✓ Стеатогепатит
- ✓ Цирроз печени



СИСТЕМА

МИНУС

60 Я — едоголик

- ✓ Панкреатит
- ✓ Гастрит
- ✓ Синдром Маллори — Вейсса
- ✓ Рак пищевода
- ✓ Рак желудка
- ✓ Рак прямой кишки
- ✓ Гемолитическая анемия
- ✓ Аритмия
- ✓ Алкогольная кардиомиопатия
- ✓ Нефропатия
- ✓ Алкогольная полинейропатия

Теперь наркомания.

Согласно ежегодному докладу ООН по контролю над наркотиками, число потребителей наркотиков в мире в 2009 году составило от 172 млн до 250 млн человек. То есть около 5 процентов от всего населения земного шара.

По данным правоохранительных органов и органов здравоохранения, на начало 2001 года общее

число граждан России, употребляющих наркотики на регулярной основе, превысило 2,2 миллиона человек. Более 60% наркоманов составляли люди в возрасте 16–30 лет и почти 20% — школьники.

По состоянию на начало 2011 года, в России насчитывалось свыше 2,5 млн наркоманов.

То есть благодаря целенаправленной работе и кампаниям по борьбе с данным явлением количество наркоманов почти не растет.

А теперь к самому интересному — ожирению!

В течение последних 30 лет уровень ожирения среди взрослых жителей Земли вырос почти в два раза. Всего, по подсчетам исследователей, ожирением в настоящее время страдают более полутора миллиарда людей. Этим заболеванием страдают 205 миллионов мужчин и 297 миллионов женщин. Число людей с избыточным весом оценивается приблизительно в 1 миллиард.

В целом в мире, по оценкам экспертов, с ожирением связано более трех миллионов предотвратимых смертей ежегодно.



ОСЛОЖНЕНИЯ ОЖИРЕНИЯ

- ✓ **Метаболический синдром** — комплекс метаболических, гормональных и клинических нарушений, являющихся факторами риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. В основе метаболического синдрома лежит невосприимчивость тканей к инсулину.
- ✓ **Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь** — относится к наиболее распространенным заболеваниям желудочно-кишечного тракта и сравнима по частоте с язвенной и желчнокаменной болезнями. Заброс кислого желудочного содержимого в нижнюю треть пищевода.
- ✓ **Сахарный диабет 2-го типа** — наличие резистентности к инсулину (невосприимчивости клеток к воздействию гормона) и нарушение его секреции клетками поджелудочной железы.
- ✓ **Ишемическая болезнь сердца (ИБС)** — болезнь, объединяющая стенокардию, инфаркт миокарда и атеросклеротический кардиосклероз. ИБС развивается из-за недостаточного кровоснабжения коронарных артерий сердца вследствие сужения их просвета.

- ✓ Инфаркт миокарда — гибель участка сердечной мышцы, обусловленная острым нарушением кровообращения в этом участке.
- ✓ Инсульт — острое нарушение мозгового кровообращения.
- ✓ Артериальная гипертензия — самое распространенное заболевание сердечно-сосудистой системы, характеризующееся повышением артериального давления.
- ✓ Хроническая венозная недостаточность — синдром, характеризующийся нарушениями венозного оттока, который приводит к дезорганизации регионарной системы микроциркуляции.
- ✓ Холецистит — воспаление желчного пузыря.
- ✓ Желчекаменная болезнь — заболевание, при котором в желчном пузыре или в желчных протоках образуются камни.
- ✓ Артриты — аутоиммунное заболевание, которое приводит к хроническому воспалению суставов, кроме того поражаются околосуставные и некоторые другие ткани, органы и системы организма, поэтому ревматоидный артрит относят к системным заболеваниям.

- ✓ Деформирующий остеоартроз — хроническое невоспалительное заболевание суставов (суставных хрящей).
- ✓ Грыжи межпозвоночных дисков — на очень тонкой хрящевой пластинке, покрывающей тело позвонка со стороны диска, появляется трещина, в результате чего кровь изливается в вещество диска и способствует быстрому развитию его грыжи.
- ✓ Синдром поликистозных яичников — эндокринное заболевание, при котором яичники увеличены и содержат множество маленьких пузырьков, заполненных жидкостью.
- ✓ Онкологические заболевания — злокачественные опухоли, возникающие из клеток эпителия, в органах и тканях организма. Эпителиальные клетки обладают способностью быстрого деления и размножения. Онкологические заболевания развиваются при перерождении обычных клеток в опухолевые.
- ✓ Панкреатит — воспаление поджелудочной железы.
- ✓ Жировая дистрофия печени — накопление жира в печеночных клетках.

- ✓ Крайняя степень ожирения с альвеолярной гиповентиляцией — состояние, при котором люди с крайней степенью ожирения испытывают альвеолярную гиповентиляцию (не способны дышать достаточно глубоко и быстро), что ведет к низкому уровню кислорода и высокому уровню углекислого газа в крови.
-

Итак, вы видите, что проблема ожирения как минимум стоит не менее остро, чем проблема алкоголизма или наркомании, и имеет не менее тяжелые последствия. Почему же его никто не может остановить?

На то есть ряд причин:

1) Фармацевтические фирмы, а также компании — производители БАДов зарабатывают на нас огромные состояния, внушая необходимость принимать «волшебные» таблетки, коктейли, батончики, заменители еды и прочую ерунду.

2) Диетологи не заинтересованы в поиске реального способа избавления от проблемы, потому что они также зарабатывают на этом день-

ги. Похудение — это как зубы или сердце. Хирургу или стоматологу нечего опасаться, рано или поздно у пациента снова заболит сердце или сломаются зуб. Диетологу тоже. По статистике, практически каждый прошедший через руки диетолога неизбежно к нему вернется. Потому что снова наберет вес.

3) На пропаганду борьбы с алкоголизмом и наркоманией тратятся огромные деньги. **Кампаний по борьбе с ожирением существует очень мало**, более того, большинство из них спонсируется пищевыми производителями, крупными корпорациями, которые «вливают» на конечный результат. Это все равно, что кампанию по борьбе с алкоголизмом спонсировал бы производитель виски, а кампанию по борьбе с наркоманией — плантатор, выращивающий марихуану. Отсюда появляются искаженные данные и странные исследования, вроде тех, что употребление сладких газированных напитков не так уж и вредно, что от макарон худеют и тому подобные.

4) Ожирение провоцирует огромное количество **проблем со здоровьем**, люди идут к врачам, и врачи тоже зарабатывают на этом деньги.

5) Нас постоянно подвергают стрессу, демонстрируя по телевидению и на обложках журналов идеальные тела моделей и актрис, которые утверждают, что они такие от природы. Хотя в действительности каждая из них проходит огромное количество операций, курсов по уходу за собой, руки массажистов и, один из самых важных моментов, дизайнеров, которые с помощью фотошопа «убирают» у них целлюлит, лишние сантиметры с талии и тому подобные «особенности». Результат стопроцентный: женщины хотят выглядеть идеально, как та модель на картинке, и готовы сделать все ради того, чтобы стать красивой. Им не жалко потратить любые деньги на крем, тренажерный зал и т.п. И снова зарабатывают все. Кроме вас.

6) Сахар, мусорная еда (фаст-фуд, а также излишне сладкая и жирная пища) — **это привычка**, как сигареты, алкоголь или наркотики, которую нам прививают с детства, добавляя в продукты и готовую еду кучу всякой гадости, чтобы мы покупали еще большее ее количество.

7) Если вы много весите, значит, вы меньше двигаетесь, то есть больше смотрите телевизор. По

телевизору не рекламируют алкоголь, сигареты или наркотики. А вот еду — пожалуйста. Причем во всех видах и с таким вкусом, что устоять практически невозможно.

8) Книжки про наркотики или алкоголь, а также передачи и фильмы про них всегда показывают со знаком минус. **Кулинарные передачи** можно найти на любом канале, их любят практически все.

9) В представлении большинства окружающих нормальная женщина **должна уметь хорошо готовить**. Более того, вполне естественно, если она делает это каждый день. Представьте, как посмотрели бы на женщину, которая пьет каждый день и умеет это делать?!?!?

10) И наконец, еда является **натуральным анти-депрессантом** и естественным компонентом нашей жизни с рождения и до самой смерти.

Теперь вы понимаете, почему побороть эту зависимость так сложно? С момента рождения и до зрелого возраста по всем вербальным и невер-

бальным каналам восприятия нам вдалбливают, что еда — это очень хорошо, что мы должны любить покушать, уметь и любить готовить и должны стремиться делать это хорошо. А потом вдруг удивляются, откуда такие серьезные проблемы с ожирением в мире. Представьте, что бы случилось, если бы такой же политики придерживались в отношении алкоголя или наркотиков.

Проблема также в том, что наряду с агитацией и пропагандой культа еды никто не рассказывает нам «страшилок» про полноту, как это делают с сигаретами или алкоголем.



Никто не рисует печень больного диабетом на шоколадке или торте, как это происходит на пачках сигарет с разрушенными легкими. Никто не пишет на сосисках или шпротах, что их употребление во время беременности может повлечь за собой необратимые последствия для плода.

Обжоры далеко не всегда выглядят опустившимися и жалкими, как алкоголики или наркоманы. И это еще одна проблема. Обжорство убивает нас незаметно. Подобно раку, проникает во все наши органы и разрушает их изнутри.

Итак, мы уже понимаем, что проблема нашей зависимости от еды очень серьезна. Но как же ее решать?

Ответ лежит на поверхности. Раз это зависимость, значит, можно воспользоваться методами, которые применяются для лечения любой другой зависимости.

Первый этап — это признание проблемы.

Вот типичный тест на наличие проблем с алкоголем, переделанный для тех, кто столкнулся с едоголизмом (зависимостью от еды).

1. Стала ли ваша семейная жизнь несчастливой в связи с перееданием и ожирением?
2. Вы едите потому, что вы застенчивы/недовольны своей жизнью/неудовлетворены какой-то отдельной ее областью?
3. Повлияло ли чрезмерное употребление еды на вашу репутацию?
4. Есть ли у вас тенденция общаться с компаньонами, когда вы едите?

- 5.** Когда вы едите, становится ли для вас безразличным благополучие вашей семьи/ваше собственное благополучие?
- 6.** Снизились ли ваши амбиции в связи с употреблением еды (куда мне, такой толстой, найти новую работу/мужчину и т.п.)?
- 7.** Есть ли у вас проблемы со сном в связи с употреблением еды (переела на ночь и не могу спать)?
- 8.** Снизилась ли ваша эффективность с момента начала переедания (устаете, одышка, проблемы со здоровьем)?
- 9.** Едите ли вы для того, чтобы убежать от беспоконийств, тревог и проблем?
- 10.** Едите ли вы в одиночестве?
- 11.** Обращались ли вы к врачу в связи с перееданием?
- 12.** Едите ли вы для улучшения настроения?
- 13.** Находились ли вы когда-нибудь в больнице или каком-то другом заведении (социальном институте) из-за чрезмерного употребления еды?

14. Чувствовали ли вы когда-либо раскаяние после употребления еды?

15. Возникает ли у вас сильное желание поесть в определенное время каждый день?

Если вы ответили «Да» по крайней мере на 3 вопроса, у вас есть основание беспокоиться о том, что еда стала или становится вашей серьезной проблемой.

Если вы не ответили «Да» ни на один вопрос, это повод задуматься: возможно, вы слишком далеко ушли в позицию отказа и не хотите видеть очевидное.

Итак, вы едоголик? Вам страшно, вы не думали, что все может быть одновременно так сложно и так просто. Какой же выход? Срочно сесть на диету? Перестать есть вообще? Уйти в «завязку»? Нет, это не выход. И в следующих главах я расскажу почему.