

**ЛИШНИЙ**

диета Харкомб

**вЕС**

**УЙДЕТ**

**ПО-АНГЛИЙСКИ**



**Рекомендации от известного  
британского диетолога**

**Зоя ХАРКОМБ**

Дипломированный специалист  
по питанию и управлению весом

Автор системы-бестселлера  
«Диета Харкомб»

Признанный эксперт ТВ –  
и радиопрограмм



# Stop Counting Calories & Start Loosing Weight

The Harcombe Diet

3оя ХАРКОМБ

**ЛИШНИЙ** диета Харкомб  
**ВЕС**  
**УЙДЕТ**  
ПО-АНГЛИЙСКИ



ЭКСМО

Москва  
2011

УДК 613.2  
ББК 51.230(4Вел)  
Х 21

**Зоя Харкомб** — автор уникальной методики «Диета Харкомб», а также книг, посвященных проблемам питания, известный британский диетолог, эксперт ТВ- и радиопрограмм, дипломированный специалист по «Диете и питанию» и «Клиническому управлению весом».

### **Харкомб З.**

Х 21 Диета Харкомб : Лишний вес уйдет по-английски / Зоя Харкомб ; [пер. с англ. Ю. Резайкиной]. — М. : Эксмо, 2011. 368 с.

ISBN 978-5-699-48014-2

Представьте идеальную диету:

- вес, к которому вы всегда стремились;
- стройная фигура и надежное здоровье;
- не надо считать калории или жиры;
- нет нужды голодать или отказываться от чего-то навсегда.

Идеальная диета действует!

Все это стало возможно с диетой, которую Зоя Харкомб, ведущий британский специалист по питанию, разработала специально для вас. Для всех, потративших годы на голодания и ограничения.

Теперь вы можете — нет, просто обязаны узнать, что вызывает пищевую зависимость именно у вас. И избавиться от нее!

Хотите быть стройным? Будьте!

Живите свободной жизнью!

**УДК 613.2**  
**ББК 51.230(4Вел)**

Copyright © Zoë Harcombe 2008  
Zoë Harcombe has asserted her right to be identified as the author of this work.  
© Резайкина Ю.И., перевод на русский язык, 2011  
© Коньшев В.А., предисловие, 2011  
© ООО «Издательство «Эксмо», 2011

**ISBN 978-5-699-48014-2**

## ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ СПЕЦИАЛИСТА ПО ПИТАНИЮ

Снижение веса на диете Харкомб происходит по механизмам, известным современной научной медицине.

В основе предложенного в книге метода похудения лежат три основных постулата.

- *Обитающий в нашем кишечнике дрожжевой грибок *Candida albicans*, выходя из-под контроля, вызывает нарушения пищевого поведения и может вызвать неутолимый голод, особенно к сладкой пище.*
- *Потребление одной и той же пищи слишком часто и слишком долго вызывает пищевую невосприимчивость к ней. При этом возникает чувство голода и стремление объедаться именно этой пищей.*
- *Мы подвержены состоянию гипогликемии (снижению сахара в крови) и ее возникновение заставляет нас есть много сладкого.*

Не берусь разбирать научную базу этих утверждений, но **эти постулаты выполняют важную психологическую функцию.**

Необычно выглядит предложенная автором **концепция пищевой невосприимчивости** к часто потребляемой пище. Книга рассказывает, что «из-за постоянного злоупотребления любой пищей у нашего тела возникает раздражение на эту пищу и мы начинаем испытывать симптомы, похожие на ломку, — если не получаем эту пищу (так происходит, когда мы действительно зависим от еды и тяга к еде заставляет нас переждать)».

Опираясь на три названные постулата, автор предлагает **свою спасительную трехэтапную диету, действующую сразу в**

**трех направлениях:** позволяет выиграть битву с кандидой, одержать победу над пищевой невосприимчивостью и гипогликемией. Эта диета позволяет не считать калории, не подсчитывать состав рациона и разрешает есть почти все, что угодно при разумном выборе продуктов. Предлагается лишь три правила, ограничивающие выбор продуктов:

- 1) *Не ешьте обработанные продукты и полуфабрикаты;*
- 2) *Не ешьте жиры и углеводы за один прием пищи;*
- 3) *Не ешьте продукты, вызывающие у вас нездоровый аппетит.*

Автор выступает с критикой энергетического подхода к похуданию («теории подсчета калорий») как показавшего свою неэффективность при всей своей правильности. Зоя Харкомб не соглашается с концепцией Всемирной организации здравоохранения, которая гласит: для снижения веса нужно потреблять меньше калорий, а двигаться больше. Она утверждает: «Если вы будете следовать этому совету — «меньше ешьте, больше двигайтесь», — у вас почти наверняка разовьются все три расстройства, вызывающие переедания. Так что попробуйте диету, ограничивающую калории, и вы закончите тем, что станете зависимым от еды. Это действительно настолько ужасно».

Возможно, отказ от подсчета калорий — это психологический прием воздействия на читателя. Снижение веса на диете Харкомб происходит по механизмам, известным современной научной медицине.

Переход на предложенную в книге диету осуществляется поэтапно. Перечень продуктов **первого этапа** разнообразен, потреблять их можно без ограничений и действительно не нужно считать калории. Некоторые продукты исключают вообще, например молочные продукты, за исключением йогурта. И уже на этом этапе начинается похудание. На первый взгляд это опро-

вергает энергетическую концепцию питания. Однако в действительности все идет по совершенно научным принципам.

На этом этапе ограничены растительные продукты с высоким содержанием углеводов, в том числе картофель, а также фрукты. Если потребитель предпочтет из разрешенного списка белковую пищу (мясо, рыбу и др.), он оказывается на диете Аткинса. Такая диета существенно снижает аппетит, что и выступает в качестве ограничителя потребляемых калорий. Потеря веса возникает не только и не столько за счет потери жировой ткани, сколько за счет потери организмом воды на белковой диете. Если же человек предпочтет бедную углеводами растительную пищу, калорийность его рациона окажется резко сниженной, что опять же приведет к снижению веса.

Пропаганда автором йогуртов вполне обоснована, и их роль отнюдь не исчерпывается только борьбой с кандидой.

Основные рекомендации **второго этапа диеты** вновь сводятся к тем же простым правилам:

- 1. Не ешьте обработанные продукты и полуфабрикаты;**
- 2. Не употребляйте жиры и углеводы во время одного приема пищи;**
- 3. Не ешьте продукты, вызывающие у вас острое чувство голода с последующим неконтролируемым насыщением.**

Перечни продуктов второго этапа запрещают или ограничивают сахар, изделия из муки, обедненной полезными веществами, картофель, поджаренный в масле, мясные полуфабрикаты, сосиски, рыбу в панировке, фруктовые соки. По мнению автора, полуфабрикаты способствуют развитию кандиды. На этом этапе ограничиваются или исключаются продукты, вызывающие «пищевую невосприимчивость», в зависимости от того, какой из них способствует повышенному аппетиту.

Медицинские исследования показывают, что разнообразной пищи человек съедает больше, чем однообразной, и это способствует накоплению веса. Кроме того, запрет на сочетание в одной трапезе жира и углеводов снижает калорийность в каждом приеме пищи и может способствовать большему использованию жира на энергетические нужды. Рекомендуемые автором натуральные продукты стоят дороже, чем их ненатуральные аналоги, цена продуктов оказывается выше, и это также может сдерживать потребителя от излишнего питания. В общем же эффективность этого этапа находит объяснение в русле сложившихся научных медицинских и биологических представлений об энергетике питания.

В случае, если вес на втором этапе перестал снижаться, автор рекомендует «понять: не появились ли какие-то продукты, которые, в свою очередь, способствуют появлению одного из трех расстройств. Пшеница - первая в списке подозреваемых». Фактически это означает самостоятельную подгонку рациона под калорийность, обеспечивающую снижение веса тела.

**Третий этап диеты** начинается, когда человек достиг на втором этапе своего естественного веса. На этом этапе опять же нельзя есть обработанные продукты и полуфабрикаты, нужно принимать витамины, особенно витамин С для поддержания иммунитета и защиты от грибка. Важно ограничивать продукты, которые хочется есть. Можно съесть что-то из запретного, но нечасто и вместо обычной еды. Перекусы допускаются только при настоящем голоде. Автор советует: «Ешьте как можно меньше разных ингредиентов». Если иногда позволяете себе шоколад, покупайте самый лучший. Здесь действуют те же механизмы поддержания оптимальной калорийности, что и на втором этапе.

Автор называет продукты особо ценные для подавления кандиды. Это чеснок, добавки витамина биотина, олеиновая кислота оливкового масла, каприловая кислота, получаемая из кокосового ореха, ацидофильные лактобактерии. Сделав ак-

цент на кандидозе, гипогликемии и «неусвояемых» пищевых продуктах автор, правда, подзабыл, о том, что существует множество других причин для здорового выбора пищи. Так, мясо, рыба, бобовые этой диеты не подойдут при подагре и моче-кислом диатезе, овощи, богатые оксалатами, — при оксалурии. Создается впечатление, что книга написана именно для пациентов, лечащихся под наблюдением автора книги.

Автор книги — диетолог, несомненно, является также опытным психологом и на протяжении всей книги основательно **воздействует на сознание читателя**. Автор настойчиво запугивает читателя кандидой и гипогликемией, заставляя отказаться от продуктов, вызывающих аппетит. Неаппетитной, невкусной пищи человек съедает меньше и получает меньше тех самых калорий, которые Харкомб призывает не учитывать. Это ловкий прием психологической манипуляции наряду с напористым повторением одних и тех же советов. Вместе с тем автор отмечает, что «психологические проблемы играют некоторую роль при переедании, но при объяснении им придается слишком большое значение. Уверена, мы едим, когда чувствуем себя одинокими и усталыми или когда страдаем от депрессии и так далее, но это не объясняет, почему мы набрасываемся на пищу, как наркоманы». Этот пассаж позволяет оттеснить психологов, ставящих во главу угла при ожирении такие психологические проблемы, как стресс и депрессия.

Критически мыслящий человек задумается над тем, следуют ли сами издатели этих книг и их родственники советам таких книг.

27.02.2011

Доктор медицинских наук,  
отличник здравоохранения  
**В. А. Конышев**

## «ДИЕТА ХАРКОМБ» РАБОТАЕТ! ПРОВЕРЕНО КОМАНДОЙ ЭКСМО

Получив рецензию, мы, издатели, задумались. Уважаемый Виктор Александрович Конышев, доктор медицинских наук, профессор, задал нам простой вопрос. А действительно, готовы ли мы испробовать на себе диету, предлагаемую читателям?

Мы набрали целую группу добровольцев, записавшихся в Клуб стройнеющих!

Поэтому теперь имеем полное право рекомендовать английскую систему питания нашим российским женщинам. Судите по отзывам сами.

### Отзывы на диету Зои Харкомб

 Этот отзыв от российского первопроходца предлагаемой нами системы питания кандидата биологических наук Ольги Шестовой.

Постройнеть и утоньшить свой силуэт особенно хочется ближе к весне. Вместе с набирающим силу робким солнышком крепнет решимость покончить с огорчением по поводу лишних сантиметров. И к тому же мысль — искать ли новые брюки или сэкономить и постараться влезть в предыдущий размер. А денежки потратить на что-то более вдохновляющее. Диета Зои Харкомб как раз попала под руку в это раздумчивое время.

Как и любой женщине, мне не раз приходилось делать героические усилия, чтобы освободиться от ненужных килограммов. Диета Харкомб привлекла двумя моментами. Во-первых, она как следует напугала живущей в каждой из нас кандидатой. Подумалось, не зря же фармкомпании тратят столько денег на рекламу препаратов против молочницы. Значит, эта кандидата поразила каждую из нас. Хорошо будет достигнуть главную

цель — убрать животик, а заодно и убить эту заразу. А второй момент, который обаял, — конкретность и легкая исполнимость диеты. Первый этап — 5 дней и второй — 2 недели. И за это время обещают достичь оптимального веса.

Первый этап прошел на ура! Легко исполнить, а эффект достигнут. Практически отказываться пришлось от очень немногого. В запрещенный список вошли хлеб, сахар, полуфабрикаты, а также фрукты и картошка с грибами. Правда, начинать диету пришлось дважды. Фальшстарт случился из-за того, что на обед взяла маринованную капусту. А там сахар и уксус. За то на следующий день все прошло, как по маслу. Которое, кстати, относится к списку разрешенных продуктов. Вместо куска хлеба с сыром накрывала огурцом или кружочком помидорины кусочек мяса. Вместо чая и кофе заваривала фруктовые чаи и грудные сборы из аптеки. Эти сборы на вкус сладкие, а подлечить горло в гриппозное время — совсем не лишнее. Картошку исключить из рациона трудности не составило. Тяжелее дался отказ от грибов и фруктов, но утешало, что это только на 5 дней. К тому же овощи можно любые. Стала грызть вместо яблок зеленой перец, а вместо мандаринок — листики китайского салата.

У Зои Харкомб из молочных продуктов разрешаются только живые йогурты. Уверена, что это только из-за того, что иностранцы не знакомы с нашими простоквашами и кефиром. Так что, если хотелось чем-то подкрепиться, лакомилась нашими отечественными молочно-кислыми продуктами. Когда в первые дни наступал приступ немотивированной жвачки, приходило осознание, что это не ты хочешь есть, а у этой гадины-кандиды проснулся аппетит. Тогда говорила этой вредине: «Фиг получишь».

Вспоминался анекдот.

**Один человек пришел к врачу с жалобой на глисты. Врач прописал ему строгую диету: 5 дней — только стакан молока и булочку.**

*Через неделю пациент снова приходит к врачу. Врач прописывает еще более строгую диету и разрешает только молоко. А бодрый глист вылезает и спрашивает: «А булочку?».*

Видимо, наша диета подорвала здоровье этой заразы кандиды очень быстро. Аппетит после первых 2—3 дней просто сошел на нет. Выбор еды и ее поглощение стало вдумчивым и неторопливым. **Результат первого этапа — минус 5 кг.** За неделю вроде бы многовато, но при этом чувствовала себя великолепно. Наверное, они были уж совсем лишними. Это как перестать таскать с собой тяжелую сумку на плече.

Второй этап после первого показался совсем уж легким, потому как он смягчил и без того нежесткие ограничения первых 5 дней. Добавила черный хлеб к завтраку, в рис положила наконец любимые мной грибы. А на дне рождения сестры позволила себе поднять в ее честь бокал красного вина и пожелать такого же успеха с диетой Харкомб.

 **Второй отзыв написала редактор книги Надежда Никольская, врач с большим опытом практической работы.**

Скажу честно — я давно стараюсь не пользоваться никакими диетами, просто потому что точно знаю — хватит меня ровно на один день — первый. Но тут вопрос был совсем другой: предлагать окружающим то, в чем сам не уверен, не очень хорошо. Поэтому я решила в кои-то веки проявить силу воли. И тут началось самое интересное — ее и проявлять практически не пришлось, ну, может, дня два. Дальше мой организм стал проявлять ко мне свою благодарность за то, что я прекратила каждый день кормить его шоколадом. И еще пропало неукротимое переедание по вечерам. Само ушло — без всяких лишних усилий. В общем, за три недели я распростилась с 7 кг. Кстати, ответственно, как врач, заявляю, что еще более быстро сбрасывать вес просто нельзя. Вредно. Особенно после ...ну, скажем 30. Да, а еще я теперь по утрам чувствую, что выспалась!

**И вот еще несколько отзывов, авторы которых пожела-  
ли сохранить анонимность:**

 Надежда П.

Не смогла удержаться от нескольких чашек кофе с молоком, а в остальном очень удобный формат.

Я придерживалась гибкого графика — не есть продукты, обозначенные в списке запрещенных.

На весы встану только завтра, но по ощущениям примерно **3 кг ушли за первые 5 дней**. И ноги стали меньше отекать.

 Лидия З.

Сию на диете 5-й день. Сама методика мне понравилась — при таком разнообразии разрешенных продуктов не было чувства страха, обычно возникающее перед началом жестких ограничений.

То же разнообразие продуктов позволило не испытывать голод, и поэтому не было срывов, типичных при более ограниченных продуктами методиках. Правда, пришлось тратить побольше времени на приготовление блюд и поднапрячь мозговые извилины для кулинарной фантазии. Но оно того стоило! Как же все это было вкусно и, главное, полезно!

Организм мне сказал «спасибо за правильное питание и прочистку мозгов» (которая неминуемо происходит при переходе на питание, исключающее «вредные» продукты). Но скидывать вес не собирался.

И тем не менее я осталась очень довольна — несмотря на то, что вместе с диетой у меня начались критические дни (по закону подлости), прохожу длительный курс лечения гормональными препаратами, и от всего этого ела как на убой —



**не набрала ни одного лишнего грамма, а скинула аж килограмм. При обычном питании я набрала бы килограмма три.**

При других диетах во сне я не худею, а даже как-то умудряюсь восстановить вес, потерянный днем. Сейчас же при плотном ужине худела и во сне, немного, но худела! А еще появилась какая-то легкость, энергичность, захотелось больше двигаться. Пропало чувство сонливости, вялости, а сон стал крепче. Ни разу не возникло внутреннего дискомфорта от переедания (признаюсь, оно было и не раз).

С чувством полнейшего оптимизма не останавливаюсь на пройденном и хочу перейти на следующий этап.

**Дорогие наши читатели!  
Смело применяйте диету Зои Харкомб!  
Мы проверили ее на себе!**

С уважением,  
сотрудники издательства «Эксмо».

## «ЭТО ПРОСТО НЕВЕРОЯТНО!»

Вот только некоторые из отзывов от людей, которые попробовали и полюбили «Диету Харкомб»:

 «Просто прочитав заднюю сторону обложки, я была так взволнована — это как раз для меня! Я потеряла 3,2 килограмма за первые десять дней, вовсе не чувствуя голода».

 «Впервые в жизни я знала, что я буду стройной. Я начала питаться по программе, я не голодна, пропало бесконечное желание поесть, и я знаю, как помешать ему вернуться. Непередаваемое чувство свободы».

 «На этой диете я потеряла 32 килограмма. Ей так легко следовать! Я никогда не чувствовала голода. Я могла ходить в рестораны и кафе, есть на работе, уезжать на праздники и продолжать вести нормальную жизнь, по-прежнему теряя вес. Она такая практичная и эффективная. Все мои коллеги спрашивали меня, как мне удалось потерять так много лишнего веса, и мне на самом деле не очень-то хотелось говорить им. Я хотела сохранить этот секрет для себя!»

 «Я перенесла день взвешивания на среду, и к прошлому вечеру я потеряла 6,5 килограмма — это мое первое серьезное достижение! Таким большим успехом я ЦЕЛИКОМ обязана Вам и Вашей чудесной книге. Она дала мне понимание и сделала потерю лишнего веса безумно простой... так удивительно знать, что я и дальше буду терять вес — благодаря незначительным изменениям в моей диете. Поэтому искреннее «спасибо» Вам: она творит чудеса с моей самооценкой, а жизнь стала такой захватывающей и манящей, какой не была никогда».

 «Я следую Вашей диете последние четыре дня и потеряла 2,3 килограмма! Это была настоящая битва за то, чтобы не

есть сладости, но моя сила воли выдержала. С нетерпением жду перехода на 2 этап, чтобы узнать, что получится».



«За 4 дня я потеряла 3,6 килограмма! Не могу поверить. Мне даже не было плохо — хотя в книге было сказано, что это вполне возможно. Я чувствую себя великолепно. В первые два дня мне безумно хотелось сахара, но я не сдалась и очень этому рада».



«Я приступила к 1 этапу и за два дня потеряла 2,3 килограмма. Я даже думала, что весы ошиблись, но на следующий день я встала на них и — да, я определенно потеряла 2,3 килограмма. Я только что прошла восьминедельный курс с личным тренером, но не смогла избавиться ни от одного килограмма, и у меня вообще пропала мотивация. Потом я попробовала эту диету — два дня и 2,3 килограмма. Это было невероятно!»



«На 1 этапе я третий день, и все идет действительно хорошо. Я не чувствую себя такой разбитой, какой, мне казалось, я буду, я рано ложусь, чтобы как можно меньше времени подвергаться соблазнам, но оно того стоит: я уже потеряла 3 килограмма».



«Спасибо, что написали такую чудесную книгу! Вы все так хорошо объясняете!!!»



«Я следую Вашей диете последние три недели, и она просто бесподобна! Я потеряла уйму лишнего веса и чувствую, что контролирую то, что ем, непреодолимой тяги к еде вовсе нет. Фактически я стала другим человеком. У меня море энергии, и я чувствую себя счастливее, чем когда-либо в жизни».



«Вашу книгу я начала читать вчера вечером — и закончила через несколько часов! Вы не предупреждали, что от нее просто невозможно оторваться! Я читала обо всех этих ве-

цах, с которым раньше сталкивалась по отдельности, а вы соединили их в одно целое. В этом гораздо больше смысла! Мне не нужно терять больше пары килограммов, но энергия мне просто необходима, и я уверена, что эта кандидата — моя большая проблема. 1 этап, я иду!»



«Я только хотела сказать, как я довольна. Я прочитала всю книгу, попробовала пятидневную начальную программу и потеряла больше 2-х килограммов. Не могу поверить!»



«Я купила Вашу книгу две недели назад, и я впечатлена! За 5 дней на 1 этапе я потеряла 3,6 килограмма, а теперь перехожу на 2 этап...»



«Я просто не могла дождаться того, чтобы сегодня утром всем позвонить. Вчера я была у мамы и взвесилась, дома у меня нет весов. Я знала, что потеряла много лишнего веса, но обнаружила что потеряла почти 11 килограммов! Меньше, чем за месяц. Я просто не могу этому поверить. Я говорила всем (не потому что мне это было нужно, все и так заметили), что я чувствую себя отлично — не могу и вспомнить, чтобы когда-нибудь чувствовала себя так хорошо, если честно. Огромное Вам спасибо за эту диету!»



«На 1 этапе я потеряла больше двух килограмм, всего около 5 — за первые две недели. На работе все хотят купить Вашу книгу, потому что они не видели меня неделю и не могли узнать, когда я вернулась! И чувствую я себя фантастически хорошо — энергии больше, чем когда бы то ни было. Кожа чистая, я выгляжу отлично — не просто стройнее. Спасибо Вам большое.»



«Мне кажется, что у меня появился секрет, которого никто не знает, — секрет того, как стать стройной! Я потеряла 3,2 килограмма на 1 этапе и 6 килограмм — за первые две недели. Я живу активной жизнью, поэтому, когда я провожу вечера не дома, мне приходится «хитрить», а эта диета фактически

учит тому, как это делать. Я пью свое пиво и обедаю не дома, но не схожу с ума. Это просто невероятно!»



«У меня есть все расстройства, о которых Вы говорите в книге, и еще кое-какие. За последние месяцы я несколько раз была прикована к кровати. 1 этап меня буквально добил, но я знала, почему мне так плохо. Я просто продолжала повторять про себя слово «паразит», и это меня поддерживало. Я была настолько полна решимости, прямо даже не знаю, что со мной произошло. В конце 1 этапа я чувствую себя великолепно. Я просыпаюсь в 5:30 утра с энергией, которой раньше даже не знала. Ум прояснился. До того как я начала следовать этой диете, я не могла вспомнить и дня, когда не ела бы шоколада, тем более чтобы я не ела его неделями. Я просто больше не привязана к еде. Мне нравится делать вещи по дому и в саду со всей той энергией, которая у меня теперь есть. Безмерно Вам благодарна».



«Я только хотела сообщить Вам о своих последних достижениях с тех пор, как я прочла Вашу книгу. Кстати, она мне так понравилась, что я прочтала ее дважды! Первая книга, которую я прочла за годы. Я потеряла 4,5 килограмма за 3 недели, так что я на седьмом небе от счастья! Я стремлюсь к тому, чтобы в общем потерять около 13 килограммов — тогда у меня будет мой идеальный вес. Спасибо, что написали эту книгу, я ее посоветовала многим родственникам и друзьям».



«Я чувствую, что это лучшая здоровая система питания, которую мне приходилось пробовать, и я никогда не испытываю голода».



«Сегодня я так устала оттого, что не спала — читала Вашу книгу. Я просто не могла ее отложить! Звучит очень разумно, и, пока я продвигаюсь по тексту, мне все время кажется, что Вы стоите рядом и читаете мне. Это почти то же самое, что иметь персонального тренера!»

✉ «Я просто полюбила Вашу книгу. Я тренируюсь для марафона и постоянно борюсь с подъемами и падениями сахара. Я следовала советам 2 этапа и ела просто невозможно представить какие огромные порции, а у меня сохраняется правильный вес, и тренировки идут успешно. Очень разумные советы. Мое здоровье для меня имеет очень большое значение, поэтому мне действительно нравится идея питать мой организм только хорошей едой.

✉ «Зоя, у меня получится — благодаря Вам. Я не могла поверить своим глазам, когда сегодня утром взвесилась — это феноменально, я уже избавилась от 4,5 лишних килограмма, и это только начало четвертого дня! Более того: никакого нездорового аппетита. Какое удовольствие — найти путь назад к нормальному размеру. Спасибо еще раз за заботу и щедрость, с которыми Вы делитесь своими открытиями и исследованиями».

✉ «Какой пасхальный подарок — и я, и мой партнер потеряли около 5 килограммов за 9 дней. Это самая быстрая потеря веса, которая у нас была — даже больше, чем по Аткинсу. Более того, мы чувствуем себя отлично! Мы хорошо спим, исчез постоянный голод, голова ясная, мы чувствуем себя живыми. Спасибо Вам большое!»

✉ «Я просто подумала написать Вам строчку, чтобы сказать, что я безумно впечатлена: с пятницы я потеряла три килограмма, и теперь с меня спадают мои штаны (на самом деле мне даже немного неловко)! Вперед, к избавлению от оставшихся сорока! Я безумно благодарна Вам: Ваша книга — это такое вдохновение, моя мама тоже пользуется ею».

✉ «Я блестяще справлюсь — 4,5 килограмма за 2 недели, и одну из них я провела в отпуске. Это было на удивление легко — придерживаться диеты на отдыхе: в первый день на завтрак тропические фрукты, во второй — мясо, сыр и ом-

лет. Я легко обходилась без жирной пищи и даже не чувствовала голода. Я даже «хитрила», и довольно много раз пила алкоголь — и все равно потеряла вес».



«Я посылаю Вам е-мейл, только чтобы поблагодарить за Вашу книгу! Месяц назад или около того я попробовала пятидневный план и потеряла 3 килограмма! Правда, большую часть времени мне было нехорошо, но меня очень порадовал результат. До этого я пробовала и «Весонаблюдателей<sup>1</sup>» и «Худеющий мир<sup>2</sup>», и планировщик еды, но не могла справиться с возможностью есть «все, что мне нравится, но в умеренных количествах»: я ничего и никогда не способна оставить недоеденным, так же как и брать маленькие порции еды, которую я обожаю».



«Наконец-то я нашла систему питания, которая мне действительно помогает. Последние 8 лет я боролась, пытаюсь сидеть на диетах, — без особого успеха, так как я теряла вес, но всегда набирала еще больше. Я очень надеюсь, что 2 этап вернет меня к моему естественному весу, к которому я была так близка 7 лет назад, когда познакомилась с мужем».



«Не знаю, помните Вы меня или нет, но я только хотела сказать: «Спасибо, что изменили мою жизнь». С тех пор как я написала Вам последний раз, моя одежда стала на два размера меньше, а страстное желание поесть полностью исчезло... В любом случае еще раз огромное спасибо за то, что Вы написали эту книгу и помогли мне выбраться из замкнутого круга!»



«Я только что закончила 1 этап Вашей диеты и потеряла 2,7 килограмма. Чувствую себя чудесно и просто полна

<sup>1</sup> Движение людей, борющихся с лишним весом; возникло в 1936 году в США (здесь и далее — прим. ред.).

<sup>2</sup> Английская организация по борьбе с лишним весом.

энергии. Перехожу ко 2-му этапу! Спасибо Вам большое».

✉ «Слава богу, кто-то смог объединить все книги по диетам, системам питания и объяснения вроде того, почему другие диеты не работают, в одну книгу, написанную простым языком. Спасибо».

✉ «Это так несправедливо! Я достигла своего идеального веса и просто без ума оттого, что влезаю во всю свою одежду и все еще могу есть шоколад, мороженое, практически все, что захочу, не набирая вес. Я стала знатоком по «хитростям» (как они объясняются в книге), и мне все сходит с рук».

✉ «За две недели мой муж потерял 4 килограмма — он и не очень-то старался! Он даже не читал книгу, просто звонил мне и спрашивал: «Это мне можно? А это?», а я говорила «да» или «нет». Мужчины!»

✉ «В понедельник я начала 1 этап, сейчас только вечер пятницы, а я уже потеряла 3,6 килограмма — я в полном восторге! Жду не дожусь того, когда потеряю еще несколько килограмм, чтобы по одежде увидеть значительные перемены. Я перепробовала множество диет, но, если быть честной, эта диета — та, с которой я смогла справиться, вообще не нарушая правил, так что одно это для меня большое достижение. Спасибо, что написали эту книгу — она волшебная».

✉ «Мне нужна эта книга! Человек, который мне ее посоветовал, худеет буквально у меня на глазах, но продолжает носиться с энергией тигра — что с ним произошло?!»

✉ «Спасибо за такую отличную книгу! Я действительно верю, что она изменит мою жизнь! Я живу в Австралии, и вот уже несколько месяцев как воюю с кандидой. После того, как я прочла книгу, я изменила диету... Еще раз множество, мно-

жество благодарностей за то, что указали путь к выздоровлению».



«Я уже 3 недели следую Вашему плану, и теперь я на 2 этапе. Никакого неутолимого голода, невосприимчивость пшеницы под контролем, а колебания в сахаре крови прекратились! Я только что заказала себе третью книгу — вторая была для близкого друга, а эту я отправлю другу из Франции. Я думаю, что Ваша книга — лучшее, что случилось со мной за последние 26 лет. Все эти годы я считала калории и ела обезжиренную пищу, думая, что это правильно, теряла и набирала вес! С «Весонаблюдателями» я потеряла 21 килограмм, но опять набрала 9, когда выбросила все их продукты!»



«Блестящая книга! Мы с моим мужем следовали всем Вашим инструкциям, и у нас все отлично получается!»



«Хвала Вам и Вашей книге!!! Я только что прочла ее от корки до корки и так сильно чувствовала, что все это про меня, что даже несколько раз плакала... от радости, конечно! Никогда раньше текст так не рвался со страниц с криком «это ты... ты не должна и дальше жить так!» Теперь я вижу, что у меня есть знания, чтобы стремиться к этому святому Граалю стройности и яркости! Я боролась со своим весом многие годы... постоянно двигаясь по нисходящей в каждой новой экспедиции по подсчету калорий. Я искала того, что поможет мне с моей низкой самооценкой, мучилась над вопросом комфортного питания, и все без толку. Теперь в моей голове прояснилось, и я впервые за всю свою взрослую жизнь вижу выход. Спасибо за это!»



«Просто большое СПАСИБО ВАМ за то, что написали книгу, и, следовательно, помогли мне! Я боролась сначала с анорексией, потом с булимией, а затем и с перееданием с 14 лет (сейчас мне 38), и все это время думала, что мне просто не хватает силы воли».



«Ваша книга изумительна!»

«Я просто хотела сказать больше спасибо за Вашу блестящую книгу, она мне все объяснила. Я только что завершила 1 этап и чувствую себя отлично! Неутолимый голод исчез, я не чувствую его, даже когда мой муж ест прямо передо мной шоколад!.. Сегодня утром мне было действительно страшно вставать на весы — а вдруг я не похудела? — я не хотела быть деморализованной, если они не отразят то, как я себя чувствовала, но угадajte что?.. Я потеряла 3 килограмма за 5 дней и чувствую себя невероятно хорошо и как никогда готова продолжать. Большое-большое спасибо, 2-й этап, я иду!»



«Я прочла Вашу суперкнигу, следовала Вашему плану питания и была поражена скоростью, с которой теряла вес. Я потеряла 4 килограмма. За 5 дней. И — странно, но после этих 5 дней мое зрение стало лучше и острее, а у еды появился более яркий вкус. Никогда не верила в диеты, и у меня никогда не было ни проблем с весом, ни лишних килограммов, зато была зависимость от сахара. Когда я прочла Вашу книгу, она понравилась мне тем, что можно хорошо питаться и все равно терять вес и избавиться от непреодолимой тяги к сахару».



«Я на 5-м дне вводной недели. Все идет отлично, я потеряла 4 килограмма! Где Вы были, когда я была пухлой 17-летней девушкой? Слава богу, Вы сможете увидеть меня в 34 и, надеюсь, худой! Я верю, что в этот раз у меня получится. Волшебная книга, она многое объясняет».



«Я прочла 4 страницы и потеряла почти 16 килограммов — я решила, что лучше больше и не буду читать!»

«Эту книгу должна была написать я!» (Цитата от диетолога, гипнотерапевта и гомеопата.)

## Часть I. «ДИЕТА ХАРКОМБ»

### Как появилась «Диета Харкомб»

«Диета Харкомб» — результат:

- 1) 20 лет исследований диет, советов по диетическому питанию, характеристик действенной диеты, ожирения, пищевых расстройств, неутолимого голода и причин, их вызывающих;
- 2) собственного опыта автора в отношении диет, пищевых расстройств, неработающих диет, неутолимого голода и причин, их вызывающих;
- 3) намерения автора найти ответ на вопрос «Почему люди переедают, когда они так сильно хотят быть стройными?»

Я твердо верю в людей и нашу способность достигать того, чего мы хотим. Я не думаю, что мы такие уж жадные, слабовольные, ленивые и обладаем всеми другими ужасными качествами, которые часто приписывают людям с лишним весом. Я верю, что если кто-то хочет быть стройным — больше, чем он хочет чего бы то ни было, — ничто не может остановить его на пути к этой победе.

Это произошло именно со мной. Однажды я сидела в своей комнате в колледже Кембриджского университета и с жадностью глядела на еду. «Я — яркая девушка! — думала я. — Меня не устраивает то, что я переедаю. Я ненавижу сам факт того, что это нарушает мою систему питания и делает меня полной. Так какого черта я это делаю? И еще — почему я никогда не объедаюсь, например, нешлифованным рисом или тушеными овощами? В чем же уникальная привлекательность конфет, печенья, пирожных, хлеба и чипсов?»

Я пришла к выводу, что с тем, кто **не** может соблюдать диету, когда он так сильно хочет с этим справиться, должно

происходить что-то еще. Наверное, есть нечто, разрушающее нашу силу волю, вызывающее эту похожую на зависимость непреодолимую тягу к еде, иначе мы бы спокойно придерживались диеты и давно воплотили свои мечты в реальность. Что же это все-таки может быть?

Этот вопрос и тщательные поиски ответа, последовавшие за ним, привели к трем следующим заключениям:

**1)** Прежде всего, советы по диете, которые нам дают, ошибочны изначально. Я абсолютно убеждена, что говорить людям «ешьте меньше, двигайтесь больше» — значит создавать предпосылки для ожирения и возникающих из-за него проблем, но не лечить. Эта книга объяснит вам, что именно происходит, напрямую и опосредованно, когда мы пытаемся есть меньше и как против нас работает наш организм, старающийся сохранить нам жизнь и здоровье и срывающий любые попытки потерять вес.

**2)** Вторым огромным открытием стало существование трех расстройств, вызывающих неутолимый голод. Это очень распространенные расстройства. Вероятно, вы, страдаете хотя бы от одного из них, если не от всех трех. Если у вас действительно есть любое из этих расстройств, вызывающих неутолимый аппетит своим особым разрушительным способом, у вас нет ни единого шанса выдержать диету — пока вы не избавитесь от них.

**3)** Последнее шокирующее открытие заключается в том, что, если вы когда-нибудь считали калории и старались есть меньше, вы пагубно увеличили свои шансы заработать одно или даже все три расстройства. Это значит, что все ваши прошлые попытки соблюдать диету почти обязательно привели к появлению всех трех расстройств, которые превратят вас в пищевого наркомана!

Поэтому — продолжайте следовать диете с низким содержанием калорий или жиров, старайтесь есть меньше, и ваш организм сделает все, чтобы разрушить вашу диету, а у вас с большой вероятностью разовьются три расстройства; из-за них у вас воз-

никнет похожий на зависимость неутоимый голод, и ваша диета потерпит сокрушительное поражение. Неудивительно, что чем больше я голодала, тем чаще заканчивала обжорством.

Давайте быстро соберем в памятки все факты по каждому из этих трех расстройств, потому что мы будем возвращаться к ним на протяжении всей книги.

Время от времени мы будем пользоваться этими памятками — только для того чтобы объяснять значимый факт. В конце книги есть «Словарь терминов», в нем вы сможете найти нужное понятие в любой момент, когда столкнетесь с ним в книге. В словаре есть определения для таких понятий, как «кандида», «пищевая невосприимчивость» и «гипогликемия». Так же как и для «инсулина», «высокого уровня глюкозы в крови» и других полезных терминов.

В 3-й части этой книги все три расстройства рассматриваются подробно: что они собой представляют? Из-за чего возникают? Как узнать, есть ли они у вас? Как от них избавиться?

Для начала дадим следующие пояснения:



**Памятка 1.** Кандида — это грибок, который живет в каждом из нас. В нормальном состоянии она, как и другие бактерии в теле человека, находится под контролем иммунной системы. Пищеварительная система — ее обычная среда обитания. У нее нет никакой полезной для здоровья функции. Если она существует спокойно и остается в равновесии, то не приносит вреда. Проблемы начинаются, когда кандида выходит из-под контроля и начинает размножаться. Это отрицательно сказывается на нашем самочувствии, и здоровье ухудшается. Кандида может вызывать неутолимый голод, особенно в отношении любой сахаросодержащей еды — хлеба, пирожных, печенья, фруктов, фруктовых соков и разных консервированных и маринованных продуктов.



**Памятка 2.** Пищевая невосприимчивость означает, что вы неспособны усваивать определенную пищу. Она отличается от пищевой аллергии: пищевая аллергия — действительно серьезное, представляющее угрозу для жизни состояние, как, например, аллергия на орехи или клубнику. А пищевая невосприимчивость развивается, когда вы едите определенную пищу слишком много и слишком часто, и ваш организм доходит до состояния, при котором он больше не может с ней справиться. Пищевая невосприимчивость — частая причина плохого самочувствия. Настоящая ирония заключается в том, что пищевая невосприимчивость заставляет людей испытывать острое чувство голода и объедаться именно теми продуктами, которые ее вызывают. Скорее всего у вас есть пищевая невосприимчивость к тому, что вы едите ежедневно и без чего не можете обойтись.



**Памятка 3.** Гипогликемия дословно переводится с греческого так: «hypo» — ниже, «glykis» — сладкий, «haima» — кровь. Целиком это слово обозначает низкий уровень сахара в крови. Гипогликемия описывает состояние вашего организма, при котором уровень сахара в крови опускается ниже нормы. Когда это происходит, возникает угроза для жизни, и ваш организм пытается заставить вас поесть. Гипогликемия может вызвать непреодолимую тягу к любым углеводам — даже к фруктам.

## Что такое «Диета Харкомб»

«Диета Харкомб» — результат всех этих наблюдений, система питания, которая позволяет преодолеть вышеназванные расстройства. Она создана **не** для того, чтобы вы голодали, и **не** для того, чтобы вы переедали. Именно поэтому вы сможете придерживаться ее и начнете сбрасывать вес.

«Диета Харкомб» состоит из 3 этапов.

1 этап (длится только 5 дней) создан для того, чтобы:

— дать толчок к началу вашей новой системы питания с программой, которая достаточно коротка, чтобы соблюдать ее, но и достаточно длинна, чтобы оказать значительное воздействие на кандиду, пищевую невосприимчивость и гипогликемию;

— атаковать острое чувство голода (через наступление на кандиду, острое чувство голода и гипогликемию), когда ваши мотивация и сила воли достаточно высоки, то есть в начале новой диеты;

— добиться значительного уменьшения веса.

2 этап (продолжается столько времени, сколько вы собираетесь уменьшать вес) создан для того, чтобы:

— продолжить выигрывать битву с кандидой, пищевой невосприимчивостью и гипогликемией. Для этого вам нужно воздействовать на чувство голода;

— продолжить великое начало, положенное на 1 этапе, но с более разнообразной — и более приятной — диетой;

— изменить ваши привычки в еде навсегда. Заставить вас есть настоящую еду, питающую ваш организм, и отказаться от обработанных продуктов, готовых блюд и другой нездоровой пищи, насколько это возможно.

3 этап (продолжается столько времени, сколько вы хотите поддерживать свой вес) создан для того, чтобы:

— вернуть под ваш контроль то, что вы едите — через долговременное управление острым чувством голода;

— научить вас есть, не переедая, всю жизнь;

— дать вам возможность есть все, что вы хотите, **практически** всегда, когда вам этого хочется, при этом управляя результатом.

#### **Чего «Диета Харкомб» не делает:**

- не требует считать калории, углеводы или жиры — вообще ничего не надо считать;
- не ограничивает вас в выборе еды;
- не заставляет отказываться от активного образа жизни, пока вы сбрасываете вес;
- не требует дополнительных физических упражнений;
- не заставляет вас меньше есть и больше двигаться.

#### **Что делает «Диета Харкомб»:**

- выявляет и включает в себя все черты успешной диеты;
- позволяет вам есть полезную пищу в неограниченных количествах;
- знакомит вас с тремя простыми правилами, с помощью которых вы уменьшите вес и сохраните стройную фигуру на всю жизнь;
- вдохновляет вас на работу над своим телом, но не против него;
- дает вам возможность наладить вашу жизнь и есть для того, чтобы жить — а не жить для того, чтобы есть.

Журналисты спрашивали меня: «Если вы не согласны с утверждением «Меньше есть, больше двигаться» — с чем тогда вы согласны?» Мой ответ: «Ешьте лучше и делайте, что хотите».

Меня также спрашивали: «Ваша диета относится к низкоуглеводным диетам или к диетам с низким содержанием жиров?» Мой ответ: «Ни к тому, ни к другому. Столько хороших углеводов и жиров, сколько вы хотите — только не за один прием пищи».

## Чем она отличается от других диет?

Почти каждая вторая диета требует, чтобы вы ели меньше. Некоторые также включают план упражнений, которые заставят вас больше двигаться. Любая диета с подсчетом калорий; любая диета с низким содержанием жиров; любая диета с баллами («Весонаблюдатели») и все остальные модные диеты пытаются заставить вас есть меньше. Во 2-й части вы узнаете, что ограничение количества пищи губительно сказывается и на вашем организме, и на попытках сбросить вес.

Аткинс и прочие диеты с низким содержанием углеводов относятся к другой категории: они пытаются заставить вас избегать углеводов, но не ограничивают калории. Вы увидите, что я бóльший поклонник диет с низким содержанием углеводов, чем ограничивающих калории, но вам, чтобы похудеть, не придется делать ни того, ни другого...

Итак, вот пять отличительных черт успешной диеты:

- 1.** Диета должна действовать — и не только в краткосрочной перспективе. Она должна помочь вам достичь вашего идеального веса и сохранить его.
- 2.** Диета должна быть практичной — реальной диетой для реальной жизни. Никаких вычислений по граммам белка, никаких подсчетов калорий и углеводов — только простые правила, которые вы сможете выполнять дома, на работе или обедая в ресторане, которые станут частью вашей занятой жизни.
- 3.** Диета должна быть такой, чтобы вы могли соблюдать ее всю жизнь — при этом действительно кардинально изменив свой образ жизни — и такой, чтобы вы легко могли придерживаться ее. Вы будете следовать этой диете, не бросая, и никакие колебания в весе не помешают вам.
- 4.** Диета должна быть здоровой — важно, чтобы она давала все нужные для здоровья питательные вещества.

**5. Диета должна радовать** — еда не перестанет приносить вам удовольствие.

«Диета Харкомб» отвечает всем вышеназванным критериям, и другой такой диеты, которая отвечала бы им, я не знаю.

Если мы посмотрим на диеты, которые вы, возможно, пробовали до сегодняшнего дня, все они попадают в одну или несколько областей. Взгляните на табличку ниже. (Обратите внимание, это моя собственная интерпретация, основанная на опыте и исследованиях, — может быть, вам самой приятной покажется «Капустная диета», так что вы можете добавить свои собственные галочки и крестики.) Скорее всего, если бы вы нашли среди этих диет подходящую вам, вы бы не стали читать эту книгу.

	Моно-диеты	Низко-углеводная диета	Низко-калорийная диета	«Диета Харкомб»
Действует в долгосрочной перспективе	X	✓ (1)	X	✓
Практичная	X	X	✓	✓
Настоящая перемена в образе жизни	X	✓ (1)	X/✓	✓
Здоровая	X	X/✓	X	✓
Приносит удовольствие	X	X/✓	X/✓	✓

## Монодиеты

Как вы можете видеть, рекомендовать монодиеты нет причин: они действуют в краткосрочной перспективе, но могут способствовать увеличению веса в долгосрочном плане, когда у вас замедлится метаболизм, вы потеряете в мышечной массе и

произойдут другие долгосрочные повреждения. Такие диеты редко бывают практичными, они требуют, чтобы вы ели в одиночестве, избегая любых коллективных мероприятий, и вообще отложили жизнь на то время, пока находитесь на диете. Долго следовать им нельзя. Они не являются здоровыми, так как обычно требуют, чтобы вы ели один продукт или несколько, исключая остальные, и редко приносят удовольствие.

### **Низкоуглеводные диеты**

Низкоуглеводные диеты, вроде Аткинса, могут действовать, и действовать в долгосрочной перспективе — если вы можете соблюдать их. Загвоздка в том, что соблюдать их сложно. Они также достаточно действенны против неутолимого голода, так как обычно исключают продукты, которые питают кандиду, вызывают пищевую невосприимчивость и гипогликемию. Однако им не хватает практичности, ведь приготовить на офисном столе креветки в сливочном масле или стейк просто невозможно.

К вопросу о том, приносят они удовольствие или нет, я думаю, что это зависит от человека. Хищнику, который любит есть животную пищу, они могут подойти, но это практически невозможно для вегетарианцев, и эти диеты не предлагают достаточного разнообразия продуктов, они недостаточно гибкие, чтобы ими могли наслаждаться многие.

Я действительно думаю, что они более здоровые, чем это показывают разные отчеты. Диеты с очень низким содержанием углеводов связывают с болезнями сердца, почек, остеопорозом, неприятным запахом изо рта, катарактой, мышечной слабостью, астмой и запорами. Однако большую часть из предполагаемых 3,5 млн лет диета человека (и наших предков) состояла из животной пищи, поэтому мне не очень-то верится, что низкоуглеводные диеты угрожают здоровью. Неприятный запах изо рта — может быть, но болезни сердца — нет, я так не думаю.

Суть в том, что вам не нужно идти на такие жертвы, чтобы похудеть и навсегда остаться стройным. Вы можете есть стейки и салаты, к чему эти диеты подталкивают вас, но вы можете есть и макароны из нешлифованного риса, жаркое, фрукты и самые разные продукты и все равно терять вес.

## **Низкокалорийные диеты**

Низкокалорийные диеты, как это ни иронично, по большинству критериев получают достаточно хорошую оценку — кроме того, что они не работают в долгосрочной перспективе. Они практичны: люди едят в основном «нормальные» продукты, только в меньшем количестве. Можно на завтрак есть злаки, на закуску — фрукты, сэндвичи с посчитанным количеством калорий — на обед, готовить специальные блюда на ужин и, вероятно, съедать что-нибудь вкусное (с посчитанными калориями) в течение дня. Большая проблема заключается в том, что люди не могут придерживаться таких диет, потому что они чувствуют ужасный голод и потому что эти диеты приводят к возникновению расстройств, вызывающих непреодолимую тягу к определенной пище (мы увидим, как именно).

Диеты, контролирующие калории, могут быть умеренно здоровыми — в зависимости от выбора продуктов, но в целом они не выдерживают критики: вы едите по определению меньше пищи, чем вам действительно нужно. Они также зарабатывают смешанный балл за то, насколько они приятны, так как позволяют вам есть, что вы хотите (что является плюсом), но настолько ограничивают количество, что не могут быть приятными в целом.

Главная проблема заключается в том, что они не работают в долгосрочной перспективе. В течение некоторого времени они все-таки действуют, и то только если вы можете придерживаться их. Проблема в том, что за долгий срок наши организмы приспосабливаются к продолжительному голоду, и потеря веса замедляется или даже останавливается вовсе. Тогда

нашим организм для выживания с каждым днем нужно все меньше и меньше еды, поэтому, если мы вернемся к тому, чтобы есть ту пищу, которую ели до диеты, на самом деле мы прибавим в весе. Поэтому, когда мы говорим, что подсчет калорий не работает, мы имеем в виду, что он не работает в долгосрочной перспективе. Подсчет калорий заключает вас в порочный круг, и вы, чтобы оставаться с тем же весом, едите все меньше и меньше.

Заканчивая этот раздел, давайте рассмотрим некоторые другие известные диеты, а не галочки и крестики в таблице выше...

### **Низкоуглеводные и низкокалорийные**

В основе некоторых диет лежит низкое содержание не только углеводов, но и калорий. Я думаю, что «Зона» и «Диета Саус Бич» попадают в эту категорию.

«Неделя в Зоне» утверждает, что сумма калорий за день в Зоне составляет около 1200. От вас также требуется считать блоки белков и углеводов, и их количество за день ограничено. На этой диете мне было бы «можно» 10 углеводных блоков, которые израсходуются за «одну 110-граммовую миску овсяной каши, сделанную с двумя чашками молока». И после этого до конца дня больше никакие углеводы я есть не смогу.

«Диета Саус Бич» доводит калории до 1200—1500 в день. Первые две недели очень ограничены по количеству углеводов — никакой моркови, не говоря уже о рисе, который мы можем есть на 1 этапе. После этих двух недель разрешено больше углеводов, но когда люди описывают эту диету, они все равно относят ее к низкоуглеводным. Я посчитала количество углеводов на 2 этапе в меню для любителей планировать, и оно варьируется от всего лишь 50 граммов углеводов в некоторые дни (например, 5-й день) до более чем 500 граммов в иные дни (например, 6-й день).

Если мы обратим внимание на диеты с низким содержанием углеводов и калорий, сравнивая их с пятью чертами успешной диеты, то увидим, что они в каком-то смысле перенимают худшие черты обеих диет. Они не позволяют вам есть в неограниченном количестве мясо, рыбу, яйца и сыр, как низкоуглеводные диеты. (Возможность есть фрукты и другие углеводы может это вполне компенсировать.) Тем не менее, получая из этих диет ограниченное количество углеводов, вы все равно едите меньше, чем нужно. Это означает, что вы все-таки испытаете на себе все последствия, которые мы описываем в части 2. «Диета Саус Бич» выглядит более практичной, чем «Зона», но и в ней, даже в самой последней части диеты, возвращающей к основам, все равно приводится до 7 рецептов, которым надо следовать за день.

### **Диеты с низким гликемическим индексом (ГИ)**

Это последняя категория диет, которые стоит хотя бы комментировать. Диеты с низким ГИ — это диеты, ограничивающие количество еды с высоким гликемическим индексом. Гликемический индекс — мера того, насколько любая еда сказывается на уровне глюкозы в крови за определенный период времени. Глюкоза — это чистейшее вещество, из которого наш организм может получать энергию. Индекс использует влияние чистой глюкозы, принятый за «100», и затем измеряется для остальных продуктов, сравниваемых с глюкозой. У попкорна высокий ГИ, приблизительно 85. Для мяса ГИ составляет 0 — потому что оно никак не сказывается на уровне глюкозы крови.

Диеты с ГИ основаны на значимом факте — который эта книга от души одобряет — что полными вас делают не калории, а инсулин. Когда вы едите углеводы, ваш организм вырабатывает гормон, называемый инсулином, чтобы вернуть уровень глюкозы в вашей крови в безопасную область. ГИ просто измеряет, насколько уровень глюкозы в вашей крови поднимется после каждой определенной пищи и, как

следствие, сколько инсулина организму нужно будет выработать, чтобы вернуть глюкозу крови к норме.



**Памятка 4.** Когда уровень глюкозы в вашей крови поднимается, из поджелудочной железы высвобождается инсулин, и этот инсулин превращает некоторое количество глюкозы в гликоген. (Гликоген — это наш накопитель энергии.) Если все зоны хранения гликогена заполнены, инсулин превратится в избыток жировой ткани. Вот почему инсулин называют гормоном лишнего веса.

Итак, диета советует: ешьте продукты с низким ГИ (обычно — ниже 50), и вы сможете естественно управлять этим механизмом и избегать избытка инсулина, гормона лишнего веса, гуляющего по вашему организму. Большая проблема диет с ГИ заключается в том, что они все равно позволяют вам есть продукты, вызывающие три расстройства, о которых мы говорим в этой книге. Вы не избавитесь от чрезмерного аппетита и не сможете придерживаться никакой диеты, пока не победите эти расстройства.

Если говорить о пищевой невосприимчивости, диеты с ГИ не позволяют вам избегать продуктов, к которым вы нетолерантны. Вы все еще можете есть пшеницу, например, да и молочные продукты активно поощряются. При этом рис имеет более высокий ГИ, чем макароны, поэтому людей на диете с низким ГИ склоняют к тому, чтобы они ели макароны, а не рис, хотя при пищевой невосприимчивости рис гораздо лучше макарон.

С точки зрения характеристик успешной диеты они немного проигрывают по критерию практичности. Они по-прежнему требуют, чтобы вы что-то считали, или, по крайней мере, знали ГИ для каждого продукта. И таблицы с ГИ достаточно широко отличаются по количеству баллов. Я даже видела ГИ-баллы для сушеных фруктов, для примера, колеблющиеся от 35 до 60, а это слишком много для того, чтобы не беспоко-

иться. Если бы я собиралась считать что бы то ни было, чтобы потерять вес, я бы хотела хотя бы быть уверенной, что это точно.

Людам, следующим «Диете Харкомб», полезно знать о «натуральных продуктах» с высоким ГИ, так как именно с ними вам следует быть осторожными, если у вас гипогликемия. Продукты вроде вареной картошки, бананов и даже (приготовленной) моркови имеют высокий ГИ и поэтому могут быть проблемой для тех, кто чувствителен к углеводам.

Итак, мы быстро пробежались по всем категориям диет, которые вы могли пробовать до сегодняшнего дня. А теперь давайте обратимся к той, которая отвечает всем характеристикам успешной диеты...

### **«Диета Харкомб»**

«Диета Харкомб» отвечает всем характеристика успешной диеты:

- 1)** Она действует, и действует в долгосрочной перспективе. Потому что эта диета работает вместе с вашим организмом, а не против него, ваш организм не начинает бороться с вами и не пытается заставить вас есть/переесть.
- 2)** Она практичная — никаких особых грейпфрутов, не надо питаться строго по часам, никаких сложных рецептов, предписанных блюд и расчетов. Она просто приводит «можно» и «нельзя», с помощью которых вы можете управлять своей едой, чтобы вписать ее в ваш собственный образ жизни.
- 3)** Это диета, которой вы можете следовать всю жизнь, которая поможет вам достичь своего естественного веса и остаться в нем.
- 4)** Это здоровая и питательная диета — она дает вам все витамины и минералы, которые нужны для здоровья. Она также советует

вам избегать обработанных продуктов, которые приносят мало пользы организму, если вообще приносят.

**5)** Она приятна. Она освободит вас от пищевой зависимости и позволит есть, когда вы голодны и когда ваш организм нуждается в питании. Она разрешает есть настолько разнообразную пищу, насколько возможно, и разрешает «хитрить» так часто, как это может выдержать ваш организм, — когда вы достигнете своего естественного веса.

«Диета Харкомб» — первая диета, которая прямо и косвенно объясняет острое чувство голода — почему оно возникает, что вызывает его, как на него влияют диеты с подсчетом калорий и как от него избавиться. Это еще и первая книга, напрямую связывающая кандиду, пищевую невосприимчивость и гипогликемию с пищевой зависимостью (все это объясняется в части 3).

## Что я могу есть, когда соблюдаю «Диету Харкомб»?

I этап длится всего пять дней, и вы можете есть мясо, рыбу, яйца, овощи и салаты (кроме картофеля и грибов), нешлифованный рис (в ограниченных количествах) и натуральный живой йогурт. Все продукты в неограниченном количестве — кроме нешлифованного риса. Вы можете вернуться к I этапу в любое время, и у вас на всю жизнь сохранится пятидневный план, который позволит вам потерять до семи килограмм меньше чем за неделю.

### **Примерное меню может быть следующим:**

- бекон и яйца на завтрак;
- салат «Нисуаз» на обед;
- тыква с карри и нешлифованный рис на ужин.

2 этап должен продолжаться столько времени, сколько вы хотите терять вес. Ему можно следовать всю жизнь, потому что

это здоровая, доставляющая удовольствие и простая система. Вы сможете есть любую настоящую еду — стейки, морепродукты, фрукты, печеный картофель, макароны и хлеб (из непросеянной муки), сыр. Вы сможете изредка баловать себя вином (красным) и темным шоколадом.

Есть только 3 правила:

- 1) Не ешьте обработанные продукты и полуфабрикаты;**
- 2) Не ешьте жиры и углеводы за один прием пищи;**
- 3) Не ешьте продукты, вызывающие у вас нездоровый аппетит.**

Все правила объясняются просто и понятно, так что вы будете точно знать, что такое жирная пища, углеводная пища и каких продуктов следует избегать. Простота и сила этих правил очарует вас. Вы поймете, почему исключение обработанных продуктов из рациона изменит ваши попытки потерять вес. Вы скоро запомните, как ваш организм использует еду и как он сохраняет жиры, если вы едите углеводы одновременно с ними, и почему, как следствие, вы никогда не должны употреблять их вместе.

#### **Примерное меню для «Диеты Харкомб»:**

- овсяная каша с обезжиренным молоком на завтрак;
- пита из непросеянной муки с хумусом и салатом, кусочек копченого лосося на закуску; стейк и овощи в качестве основного блюда, сырная тарелка на десерт — на обед.

Этап 1 и этап 2 подробно раскрываются и для любителей планировать, и для «гибких». Гибким не нужна подробно прописанная диета, им достаточно листа с «можно» и «нельзя» со списком возможных блюд, а затем они следуют своему собственному гибкому плану. Любители планировать предпочитают знать, что съедят на завтрак в понедельник и во втор-

ник — на обед, и они вполне счастливы, если кто-то планирует это за них. Эта книга подходит и гибким, и любителям планировать, поэтому в ней есть все, что нужно всем типам людей. Для 1-го и 2-го этапов приводятся варианты меню и для вегетарианцев.

3-й этап посвящен тому, как получить свое пирожное и съесть его. Он основан на принципиальных положениях 2 этапа и показывает, как вы можете обойти правила и наслаждаться буквально любой едой, не прибавляя в весе.

Так что 1-й этап — это тяжелое начало (хотя и не такое тяжелое, как у Аткинса). Затем, на 2-м этапе, вы сможете есть все — от бифштекса до макарон и наслаждаться фруктами, сыром и всей настоящей едой. 3-й этап заново убедит вас, что **нет** такой еды, от которой вам придется отказаться навсегда. Вы сможете есть все, что вам нравится, и не набирать вес, вы получите все нужные для этого советы.

## Сколько лишнего веса я могу сбросить?

Это число будет для каждого своим. Большую роль играет пол: мужчины склонны терять вес легче, чем женщины. Чем больше вам нужно потерять, тем больше вы потеряете.

Эту книга познакомит вас с тремя медицинскими расстройствами, вызывающими неутолимый голод. Если вы худели/ели меньше/считали калории — что угодно вроде этого — даже в течение нескольких месяцев, тем более годами, у вас наверняка есть хотя бы одно из этих расстройств, и именно из-за него вы не можете потерять вес.

Чем больше расстройств у вас есть, тем больше лишнего веса вы можете сбросить на «Диете Харкомб». Два из трех расстройств, в частности, известны тем, что вызывают задержку

воды в организме, так что через пять дней первого этапа вы можете потерять три килограмма и даже больше.

Главное, что вы начнете быстро и безопасно приближаться к своему естественному весу. Вы будете есть здоровую, полноценную еду, которая питает вас, и не будете чувствовать голода. В некоторых случаях из моей практики людям нужно было потерять килограммы, и они их потеряли и смогли не набрать вновь. Рекордный вес, который сбросили на I этапе — 7,7 килограмма. Во многих случаях потеря в весе была от 4,5 до 6,3 килограмма.

## **Придется ли мне делать упражнения?**

Это очень увлекательно — спорить об упражнениях. Некоторые люди говорят: «...Если бы люди больше занимались спортом, они бы не набрали лишнего веса...». Правительство Великобритании как будто бы думает, что нам не надо беспокоиться о том, что едят наши дети, и пока они бегают на улице, а не играют в компьютерные игры, все будет в порядке.

Одна из ярчайших ТВ-программ, которые я видела, вознесла эту теорию до небес. Программа называлась «30 минут» и была посвящена проблеме детской полноты. Во время программы был проведен эксперимент, Ник Кохен, руководитель эксперимента, взял футбольную команду мальчиков и разделил их на три группы. Первой группе дали по яблоку, второй — по пакету чипсов, третьей — шоколадный батончик. Дальше подростков попросили пробежать столько кругов, сколько потребуется, чтобы сжечь съеденные калории. Первой группе, съевшей яблоко, пришлось бегать 13 минут. Вторая, чтобы сжечь чипсы, должна была бегать 42 минуты, а группе с шоколадным батончиком нужно было бежать 1 час и 5 минут.

Короче, одни упражнения не способны решить ваши проблемы с весом. Как показала программа «30 минут», количество

упражнений, которые вам нужно сделать, чтобы сжечь избыток калорий, огромно. Более того, упражнения на самом деле увеличивают вашу потребность в энергии/топливе. Когда вы делаете упражнения, вам требуется больше энергии (калорий), так что вам нужно заниматься с осторожностью, заканчивая до того, как вы станете таким голодным, что съедите еще больше, чем только что сожгли.

Пожалуйста, не думайте, что упражнения — это плохо. Это отличная вещь, но они не решат ваших проблем с весом. Зарядка настраивает ваше тело и дает ощущение энергии и здоровья. Давно известно, что физические упражнения поднимают настроение, снимают стресс и заставляют людей чувствовать себя счастливыми, настраивают на позитив. Упражнения могут развить три основных качества здорового тела — силу, выносливость и гибкость, и все они важны для вашего здоровья. Занимаясь спортом или посещая тренажерный зал, вы можете получать удовольствие и встречаться с людьми. Есть много серьезных причин любить спорт, но попытка уменьшить вес с его помощью — не одна из них.

Ответ на вопрос, заданный выше, заключается в том, что вам не нужно делать упражнения, чтобы «Диета Харкомб» работала. Вам следует тем не менее тренироваться по другим причинам, в частности из-за пользы для здоровья.

## **Могу ли я придерживаться этой диеты, если я — вегетарианец?**

В течение почти пятнадцати лет я была вегетарианкой. Последние пару лет я ем рыбу, поэтому сейчас я отказываюсь только от мяса. Я была вегетарианкой, потому что я люблю животных и не могла вынести даже мысли, что я их ем, но для меня главная ценность — здоровье, поэтому передо мной возникла дилемма. В основном мне нравится та польза здоро-

вью, которую приносит рыба. Время от времени я представляю рыбу, плавающую в море, и начинаю мучиться. Так что я могу понять, что поедание животной пищи — это очень эмоциональная и личная тема, и каждый должен сделать свой выбор. Я действительно могу понять, если вам тяжело есть мясо или рыбу.

Если вы — вегетарианец и страдаете от кандиды, вам будет очень трудно побороть это расстройство. Для вегетарианца это почти невозможно. Потому что основные продукты в диете против кандиды — это мясо, рыба, яйца, салат, овощи и натуральный живой йогурт, и, если вы не едите никакой животной пищи, вам будет не так-то просто контролировать кандиду на протяжении всей диеты. Чтобы следовать строгой диете против кандиды, вегетарианцам придется жить на одних овощах, а это не очень хорошо для здоровья и не позволит им получать достаточно энергии.

Другая проблема для вегетарианцев — то, что есть только 2 группы продуктов с нулевым содержанием углеводов — мясо и рыба, а вегетарианцы их не едят. Следовательно, все, что едят вегетарианцы, содержит немного углеводов. В яйцах это количество достаточно незначительное, в молочных продуктах углеводов также мало (меньше 5%), но во фруктах и цельных крупах — значительное. Так как углеводы провоцируют выброс инсулина, а инсулин — это гормон лишнего веса, вегетарианцы вряд ли смогут потерять лишний вес так быстро и просто, как «хищники».

В связи с пищевыми предпочтениями 1-й этап для вегетарианцев будет более сложным, но 1-й этап длится только 5 дней, так что это не большая проблема. 2 этап отлично подходит вегетарианцам, потому что, как вы увидите, вся углеводная пища — вегетарианская по определению.

Подводя итог, мы скажем, что вы можете следовать этой диете и быть вегетарианцем. Тем не менее, если у вас значи-

тельные проблемы с кандидой, вы должны серьезно задуматься об употреблении рыбы и/или мяса в течение некоторого времени, чтобы взять кандиду под контроль.

## **Могу ли я соблюдать эту диету и продолжать принимать алкоголь?**

Первые пять дней — на 1-ом этапе — вы не можете пить алкоголь. На 2-ом этапе вы можете делать это изредка, в умеренных количествах, лучше, чтоб это было красное вино. На 3-ем этапе, если захотите, вы можете обходить правила.

Если вы беспокоитесь, что у вас есть не только пищевая, но и алкогольная зависимость, эта книга может изменить вашу жизнь. Среди принципов этой книги большое внимание уделяется людям, страдающим от алкоголизма. Алкоголики не жадные и не слабовольные. Они страдают от зависимости, как и курильщики с наркоманами.

Важный момент, который касается алкоголизма и на который нужно обратить внимание, — то, что алкоголики могут быть зависимыми от процесса, как от дурной привычки, но физически они почти наверняка зависят скорее от ингредиентов, чем от алкоголя в чистом виде (этанола) или как от класса напитков. Человек с пищевой зависимостью — от пшеницы, например, — будет постоянно есть пирожные, печенье, макароны, хлеб и так далее. Тем не менее в пирожных, печенье, макаронах и хлебе его привлекает прежде всего пшеница, а совсем не остальные ингредиенты. Если любитель мучного прекратит есть макароны (чистая пшеница, больше ничего), но продолжит есть пирожные, он будет и дальше поддерживать свою зависимость от пшеницы и объедаться ею. Я считаю, что алкоголики, которые испытывают непреодолимую тягу к спиртному, на самом деле зависят от ингредиентов, не от самого алкоголя. Это принципиальная разница.

Алкоголику советуют «завязать» и вообще перестать пить спиртное, но что если его ингредиенты вызывают это сильнейшее желание? В такой ситуации алкоголик может прекратить употреблять спиртное, но возможно и то, что он все еще будет получать эти ингредиенты, от которых зависит, на ежедневной, если не ежечасной основе. Основные вещества в составе алкоголя — сахар, дрожжи, злаки и концентрированный фруктовый сахар. Эти продукты чаще всего вызывают пищевую зависимость, а эта книга поможет вам понять, почему.

Из этого подхода вытекает другое огромное следствие: вполне может быть, что алкоголику не нужно навсегда отказываться от спиртного. Если он освободит себя от зависимости (от ингредиентов), в будущем он снова сможет пить его — при условии, что он не будет пить слишком много или слишком часто. Если он начнет опять употреблять алкоголь в значительных количествах и каждый день, его проблемы очень быстро вернуться. Тем не менее если он не станет злоупотреблять алкоголем, то сможет иногда выпивать в компании и наслаждаться этим, как раньше, до зависимости.

Так что вы не сможете пить на I этапе. Случайный стакан красного вина — лучший выбор для 2-го, и вы можете делать, что хотите, когда дойдете до 3-го и преодолете зависимость от таких вещей, как сахар и пшеница; вы также можете обнаружить, что и тяга к алкоголю исчезла.

## **Для кого эта книга?**

Эта книга — для всех, кто хочет потерять вес. А особенно — для тех, кто решился потерять вес с такой определенностью, что больше ни о чем не может думать.

Эта книга для всех, кому не надо терять вес, но кто хочет перестать зависеть от еды. Возможно, кому-то удастся поддер-

живать нормальный вес, только питаюсь небольшими порциями, а кто-то хочет питаться нормально, не прибавляя в весе.

Это для всех тех (как правило, мужчин), у кого нет пищевых проблем, но кто хочет потерять вес быстро и просто, без больших жертв, продолжая в то же время жить обычной жизнью.

Эта книга для всех, кто не может соблюдать диету — особенно для тех, кто не понимает, почему.

Эта книга для всех, кто когда-либо считал калории, терял и вновь набирал вес, столько же или даже больше, чем потерял.

Эта книга для всех, кто обнаружил, что диета Аткинсона действует на него, но он не может выдержать даже мысль о том, чтобы всегда избегать фрукты, шоколад, хлеб и другие «радости жизни».

Эта книга для всех, кто чувствует неутолимый голод или пищевую зависимость — в том или ином виде. Она особенно подходит тем людям, у которых возникает сильнейшее желание есть определенную пищу — шоколад, хлеб, кашу, даже соус салата — все это будет полностью объяснено.

Эта книга для всех, кто испытывал неприятные симптомы после еды — начиная со вздутия живота и заканчивая туманом перед глазами. Она для всех, кому пояс на штанах после еды доставляет дискомфорт.

К какому бы типу вы ни относились, эта книга для вас. Эта книга поможет даже самым ненасытным поклонникам пищи понять, почему они так много едят, и преодолеть эту зависимость. Она поможет любому из вас потерять вес и в то же время чувствовать себя гораздо более здоровым. Она поможет потерять вес и не набрать его вновь, при таком малом количестве ограничений и жертв, с которым мы можем справиться.

## Как эта книга может помочь?

Она объяснит вам одну простую вещь: что вы делаете, чтобы фактически гарантировать себе переедание. Это — подсчет калорий/прием меньшего количества пищи, чем вам требуется.

Она расскажет вам о трех чрезвычайно распространенных медицинских расстройствах, которые являются причиной того, что вы переедаете. Это кандида, пищевая невосприимчивость и гипогликемия.

Она поможет вам понять, какое из этих расстройств может быть причиной ваших проблем и как от него избавиться.

Она объяснит, как подсчет калорий/прием меньшего количества пищи, чем требуется, привел вас к сегодняшнему состоянию.

Она даст вам шанс есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть.

**Она предложит вам план на всю жизнь, план, который поможет вам:**

- потерять вес и не набрать его снова;
- побороть неутолимый голод;
- получить энергию и здоровье;
- наладить свою жизнь, а не считать калории целый день.

## Почему прежде я столько раз терпел неудачи?

Потому что то, что вы делали до сих пор, и является **причиной** ваших проблем с весом. Это никогда не было лечением. Часть 2 покажет, что происходит, когда вы пытаетесь есть меньше/считаете калории, и как вы превратили себя в зависимого от пищи. Подсчет калорий приводит ваш организм к

противоположному тому, чего вы хотите, на каждом этапе пути. Вот почему раньше у вас ничего не получалось. Это была не ваша вина.

Ваш организм работал против вас, не с вами. Как только вы пытались есть меньше, он начинал добиваться обратного. Он заставлял вас испытывать чувство голода и запасать жиры, истощая мышцы, замедляя ваш обмен веществ. Все эти вещи противодействовали вашим попыткам избавиться от лишнего веса.

Во главе списка того, что с вами произошло, когда вы ели меньше, чем вам было нужно, — созданные вашим организмом предпосылки для развития трех распространенных медицинских расстройств, которые вызывают чувство неутолимого голода. Этот голод сделал следование диете практически невозможным для вас.

## Почему в этот раз я добьюсь успеха?

Потому что вы **не** будете есть меньше, есть меньше и двигаться больше одновременно. Одно то, что вы едите **не** меньше, чем нужно, уже поможет вам почувствовать, что ваш организм работает на вас. Вы испытаете на себе огромную силу организма, действующего так, как вам надо. Вы будете кормить и питать себя здоровой, настоящей едой, и ваше тело вознаградит вас приливом сил, здоровыми волосами и кожей и многими другими вещами.

Что еще более важно, ваш организм не будет заставлять вас чувствовать голод, запасать жиры и замедлять метаболизм, когда увидит, что регулярно получает питательную еду. Он начнет помогать вам и использовать пищу/топливо, а вы сможете придерживаться здоровой диеты и наконец-то избавиться от лишнего веса.

Последний аргумент в пользу того, что в этот раз вы добьетесь успеха, это сила знаний, которая теперь у вас есть. Вы разберетесь в том, почему терпели поражения в предыдущие разы — из-за нездорового аппетита. Вы узнаете, какая пища вызывала его и почему. Вы узнаете, что он возникает из-за подсчета калорий, кандиды, пищевой невосприимчивости и гипогликемии. Вы узнаете, что для того, чтобы нездоровый аппетит исчез, вам нужно исключить вредную еду из вашей диеты.

## **Пожалуйста, обратите внимание...**

Я использую термины «есть меньше/считать калории» вариативно, потому что они оба относятся к одному предмету — к совету «меньше ешьте, больше двигайтесь», который не действует.

Я также использую термины «энергия/топливо/калории» для объяснения одной вещи. Нашему организму нужно топливо. Другим словом, энергия, а энергию, используемую телом, называют калориями.

Когда я говорю «диета», я не имею в виду, что вам придется есть меньше — хотя именно об этом мы и привыкли думать как о диете. На самом деле «диета» означает «чью-то привычную пищу», то есть то, что кто-то ест ежедневно. Когда мы говорим о «Средиземноморской диете», мы имеем в виду оливки, рыбу, овощи и так далее. «Диета Харкомб» также описывает то, что вы будете есть ежедневно, но это не значит, что вам нужно будет есть меньше.

## Часть 2. ПРЕКРАТИТЕ СЧИТАТЬ КАЛОРИИ И НАЧНИТЕ СБРАСЫВАТЬ ВЕС

### Что такое лишний вес? Есть ли он у меня?

Общие измерения, которые сегодня используют для определения «лишнего веса», называют индексом массы тела (ИМТ). Это измерение количества жировой ткани, основанное на высоте и весе, оно подходит и мужчинам, и женщинам. Чтобы его получить, берут вес человека в килограммах и делят на их рост в квадрате. Например, у человека весом 70 кг, а ростом 1,8 м будет следующий индекс массы тела:  $70/(1,8 \times 1,8) = 21,6$ . Это норма.

#### Основные критерии:

- индекс меньше, чем 18,5 означает, что у человека слишком низкий вес;
- индекс от 18,5 до 24,9 — нормальный вес;
- по индексу от 25 до 29,9 вес считается избыточным;
- на основании индекса, превышающего 30, ставится диагноз «ожирение».

Пожалуйста, заметьте, что это только руководство по подсчету ИМТ. Он не учитывает соотношение мышечной массы и жира, например. Используя шкалу ИМТ, можно отнести многих атлетов и почти всех игроков регби к «тучным». Пожалуйста, относитесь к результатам таких подсчетов здраво — если вы атлет или экс-атлет, вы сами поймете, относитесь ли вы к солидным людям или дряблым, которым требуется немного внимания.

Вы можете использовать ИМТ-шкалу, чтобы определить, есть ли у вас лишний вес. Или вы можете залезть в Интернет и ввести «ИМТ-калькулятор», и он выполнит все подсчеты за вас

(такой калькулятор есть у меня на сайте: [www.theharcombediet.com](http://www.theharcombediet.com)). Или же вы можете воспользоваться таблицей из этого раздела.

Найдите в таблице ваш рост в метрах по левой колонке, а потом переведите палец вдоль по строке до столбца с вашим весом. В верхней строке вы найдете ваш сегодняшний ИМТ. Например, мой рост — 1,6 м, а вес — 51 кг, значит, мой ИМТ находится где-то около 20. Норма — от 18,5 до 24,9, так что я нахожусь прямо посередине.

По таблице вы также можете определить, каким должен быть ваш идеальный вес. Если ваш рост 167,6 см, ваш здоровый вес будет где-то между 53,5 и 67,2 кг. Это достаточно большой интервал, но он включает оба пола и людей разного телосложения.

Пожалуйста, обратите внимание, что я говорю о «естественном весе» на протяжении всей книги, и это именно тот вес, которого вы достигнете на 2-м этапе, то есть когда вы станете есть натуральную, здоровую, настоящую еду в количествах, достаточных, чтобы не испытывать чувство голода. Это будет тот вес, который вам легко удастся сохранять, при условии, конечно, что вы не будете слишком часто «хитрить» и обходить правила. Вы опуститесь ниже своего естественного веса, только если будете больны и по-настоящему потеряете аппетит. Если вы будете слишком много и слишком часто нарушать правила, вы подниметесь выше.

Если ваш рост — 162,5 см, и вы хотите весить 45 килограммов, это будет плохо для вашего здоровья, и это будет вовсе не естественный вес. Вы вполне можете весить 52 или 54,5 кг, и это будет в рамках естественного веса, а вы будете стройной, с небольшим размером одежды. Будьте реалистичны в отношении своего естественного веса, и не слишком много думайте о нем, когда приступите к этой программе.

Высота, см	Вес кг															
	43,6	45	48	50	52	54	56	59	61	63	65	76	87	90	93	96
147,32																
149,86	44,9	47	49	52	54	56	58	60	63	65	67	79	90			
152,4	46,3	49	51	54	56	58	60	63	65	67	69	81	93			
154,94	48,1	50	53	55	58	60	62	65	67	69	72	84	96			
157,48	49,5	52	54	57	59	62	64	67	69	72	74	87	99			
160,02	51,3	54	56	59	61	64	66	69	72	74	77	89	102			
162,56	52,7	55	58	61	64	66	69	71	74	77	79	93	105			
165,1	54,5	57	60	63	65	68	71	74	76	79	82	95	109			
167,64	56,3	59	62	64	67	70	73	76	79	81	84	98	112			
170,18	57,7	61	64	66	69	72	75	78	81	84	87	101	116			
172,72	59,5	63	65	69	72	74	78	80	84	86	89	104	119			
175,26	61,3	64	68	70	74	77	80	83	86	89	92	107	123			
177,8	63,1	66	69	73	76	79	82	85	89	92	94	110	126			
180,34	64,9	68	71	75	78	81	84	88	91	94	98	114	130			
182,88	66,7	70	74	77	80	84	87	90	94	97	100	117	133			
185,42	68,6	72	75	79	83	86	89	93	96	99	103	120	137			
187,96	70,4	74	78	81	84	88	92	95	99	102	106	123	141			
190,5	72,6	76	80	84	87	91	94	98	102	105	109	127	145			
193,04	74,5	78	82	86	89	93	97	100	104	108	112	130	149			
<b>ИМТ</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>35</b>	<b>40</b>			

## Что такое «эпидемия ожирения»?

В 1993 году в Великобритании у 13% женщин и 16% мужчин было ожирение. В 2004 году ожирением страдали 24% мужчин и женщин, а это четверть всех жителей страны. Другими словами, ИМТ у всех них был выше 30. За 10 лет количество людей с ожирением практически удвоилось.

В США число тучных людей выросло от 26% до 33% у женщин и от 21% до 28% у мужчин — за тот же период.

Сегодня лишний вес есть у более миллиарда взрослых людей во всем мире, и практически 300 миллионов из них — тучные. Текущий уровень тучности колеблется от менее 5% в Китае, Японии и у наций Центральной Африки до более 75% в Самоа. Но даже в относительно свободных от эпидемии странах, вроде Китая, в некоторых городах количество людей с лишним весом доходит до 20%.

Детское ожирение в некоторых районах уже достигло уровня эпидемии, а в некоторых только поднимается к нему. В мире 22 миллиона детей до 5 лет считается тучными. По подсчетам главного врача США, с 1980 года количество детей с лишним весом удвоилось, а подростков — утроилось.

И это все ожирение. Если мы посмотрим на людей с лишним весом, у которых ИМТ больше 25, к моменту написания этой книги он будет уже у двух третей населения Великобритании и США. Я говорю «к моменту написания», потому что это число движется только в одном направлении — растет.

Эпидемия ожирения, как следствие, — это термин, используемый для описания количества и серьезного роста числа тучных людей и людей с лишним весом в так называемых «развитых» странах.

Вместе с ожирением люди приобретают такие заболевания, как диабет, сердечные болезни, высокое давление, некоторые виды рака, снижение подвижности, депрессию и так далее. Нагрузка на наши здравоохранительные организации из-за тучности постоянно растет. Поддержание здоровья тучных людей обходится развитым странам в 2—6% от общей стоимости медицинских услуг — в развитых странах, разумеется. Но некоторые говорят и о цифре в 7%. Настоящая цена, без сомнения, гораздо выше, так как сложно учесть все проблемы, вызываемые ожирением.

Многие люди умирают раньше, чем могли бы, и еще большее количество людей живет грустной, несчастной жизнью, ненавидя тело, в которое они пойманы.

### **Какие советы дают сегодня, чтобы остановить ее?**

Общий совет всему населению в Великобритании и совет от Национального института здоровья США — «ешьте меньше, двигайтесь больше». Особенно интересно, что диетический совет от Британской Диетической Ассоциации (БДА) таков:

«0,5 кг жира содержит 3500 калорий, так что, чтобы избавиться от 0,5 килограммов, вам нужно недополучать 500 калорий в день».

Американский Департамент здоровья и социального обеспечения (и Национальный институт сердца, легких и крови: Группа по исследованию тучности) утверждает:

«Диета, которая спланирована индивидуально и нацелена на создание дефицита от 500 до 1000 ккал/день, должна быть обязательной частью любой программы, созданной для уменьшения веса на 0,5—1 кг в неделю».

Что вас на самом деле просят сделать — это проехать из конца в конец Великобритании (или США) с запада на восток без заправки автомобиля («ешьте меньше»). Еще хуже то, что вам говорят как можно сильнее разгонять машину, чтобы она сломалась даже быстрее, чем могла бы, если бы вы ехали, экономя энергию («двигайтесь больше»).

Если бы механик серьезно посоветовал вам поступить так с вашей машиной, вы бы подумали, что он сошел с ума, и тем не менее миллионы людей в развитых странах постоянно стараются заставить свое тело работать на меньшем топливе, чем требуется, каждый божий день.

Главная идея диет, контролирующих количество калорий, — принимайте меньше топлива, чем вам надо. Теория основывается на том, что при дефиците калорий ваш организм начнет сжигать уже запасенный жир, но все не так просто. Ваш организм от начала и до конца — это машина для выживания. Человеческое тело развивалось тысячи лет, и оно выжило и адаптировалось к гораздо более сложным задачам, чем подсчет калорий.

Ниже мы детально рассмотрим, что происходит с вашим организмом, когда вы стараетесь следовать этому совету, а происходит противоположное тому, чего вы хотите от него. На каждой стадии он будет делать все, чтобы: 1) заставить вас поесть; 2) запастись жирами; 3) сохранить энергию, — все, чего вы на самом деле **не** хотите.

## Откуда берет свое начало подсчет калорий?



**Памятка:** Определение калории — «единица тепла и энергии, равная количеству тепловой энергии, которое нужно для того, чтобы поднять температуру 1 г воды на 1° С, от 14,5° С до 15,5° С».

В 1930 году два американских врача (Ньюберг и Джонсон) написали статью «Природа ожирения», которую принято считать первым примером теории подсчета калорий. Ньюберг и Джонсон сделали следующий вывод: «Наши доказательства приводят к утверждению, что ожирение **всегда** вызывается поступлением энергии, превышающим ее расход» (выделение автора). Если я скажу вам, что это утверждение основывается не больше, чем на наблюдении за одним из лабораторных сотрудников в течение пяти дней, вы можете понять беспокойство Ньюберга и Джонсона о том, как широко используется их статья, и мое беспокойство, что ей до сих пор придается такое большое значение.

Среднестатистическому мужчине для жизни нужно 2500—3000 калорий в день, женщине — около 2000. Теория калорий утверждает, что, если мы едим на 3500 калорий меньше, чем нам нужно, мы теряем 0,5 кг. Так что теория говорит нам, что мы должны лишиться себя 3500 калорий на каждые полкило, от которых мы хотим избавиться. Это равноценно совету «урезайте свой рацион на 500 калорий в день, и вы потеряете полкило за неделю». То есть за семь дней вы недополучите 3500 калорий и избавитесь от этих пятисот лишних граммов.

## Работает ли теория подсчета калорий?

Теория подсчета калорий гласит: ешьте на 3500 калорий меньше, чем нужно вашему организму, и вы потеряете 0,5 кг. Точка. К этому обещанию нет никаких других условий.

Как мы все знаем из личного опыта, мы можем значительно урезать количество калорий и добиться результата за короткое время, но время идет, и терять вес становится все труднее. Теория подсчета калорий этого не учитывает — она просто говорит, что, если у нас будет дефицит в 3500 калорий, мы потеряем 0,5 кг. Следовательно, теория подсчета калорий не делает разницы между потерей 0,5 кг в начале диеты и когда

останется потерять всего несколько килограммов, чтобы достигнуть естественного веса. Мы знаем, что это ерунда. Мы все знаем, что первые 3 килограмма гораздо легче сбросить, чем остальные.

Если бы эта теория работала, я бы уже умерла. Я заставляла себя голодать в течение года, выживая меньше чем на 1000 калорий в день, в некоторые дни даже на 400 калориях. Легко посчитать, что даже если бы я никогда не опускалась ниже 1000 калорий в день, это по крайней мере 365х1000 калорий меньше, чем мне было нужно. Значит, я должна была потерять около 50 килограмм, что составляет практически весь мой вес.

А вышло так, что вначале я достаточно быстро потеряла вес, но потом мой организм приспособился к нехватке еды и перестроился на меньшее количество калорий. Я теряла мышечную массу, жировой ткани становилось больше, а мой обмен веществ ужасно замедлился. Потеря веса тоже замедлилась, а потом и прекратилась, и мой организм победил в борьбе за выживание. В конце концов я дожила до того, что стала прибавлять в весе, получая в день 1000 калорий — в то время как в соответствии с теорией я должна была продолжать терять по килограмму в неделю.

Простой и очевидный ответ на вопрос «работает ли теория подсчета калорий» — нет! Не только потому, что я — живое доказательство того, что она не работает, но и потому, что этот совет нам дают с 1930 года, а мы как нация становимся все толще и толще. Мы особенно серьезно следуем этому совету с 1980-х, но количество тучных людей и людей с лишним весом растет, а не уменьшается. И не просто растет, спешит вверх семимильными шагами, грозя достигнуть угрожающих высот. Так может быть, если мы удаляемся от победы над «эпидемией ожирения», ее усугубляет именно этот совет? **Это мое глубокое убеждение. Я полностью уверена, что теория подсчета калорий является причиной «эпидемии тучности», далеко не лечением.**

**Для большей уверенности давайте обратимся к прямым цитатам с официального сайта Агентства Пищевых Стандартов Великобритании (взяты с сайта в 2007 году, так что к тому моменту, как вы будете читать книгу, их могли обновить):**

— «Количество энергии, которые мы получаем в наших диетах из жиров, находится почти на том же уровне, что и в 1950-х. В 1960-х и 1970-х количество энергии из жиров выросло, но с конца 1980-х в целом мы получаем меньше жиров, количество насыщенных жиров также сократилось»;

— «С 60-х мы получаем меньше калорий из домашней еды... Тем не менее количество людей с лишним весом и тучных людей растет. Причины этого не ясны...»;

— «Вследствие значительных изменений, произошедших за последние несколько лет, британская диета, вероятно, является здоровой, как никогда»;

— «Уровень тучности в Англии с 1980 года утроился, и нет никаких предпосылок к тому, чтобы этот процесс остановился»;

— «Великобритания показывает самый быстрый рост числа тучного населения в развитом мире».

Так что, насколько я понимаю, Великобритания следовала этому совету — мы едим меньше жиров, мы получаем меньше калорий, наша диета — здоровая, как никогда, но уровень тучности с 1980 года утроился, и Великобритания показывает самый быстрый рост числа людей с лишним весом в мире. Если бы это был научный эксперимент, вы бы немедленно его прекратили и сделали вывод, что теория не работает. Вместо этого совет звучит все громче и громче, его повторяют правительство, врачи, диетологи. «Ешьте меньше, двигайтесь больше» — это единственный совет, который они вообще могут дать.

Если бы все было так просто, у нас бы не было проблемы, тем более — эпидемии. Я твердо уверена, что теория под-

счета калорий пойдет на дно как один из величайших мифов в истории. Точно так же, как мы поняли, сколько вреда здоровью причиняет никотин, я верю, мы поймем, что совет «есть меньше, больше двигаться» **вызвал** сегодняшний кризис лишнего веса. Он более чем далек от лечения, я думаю, он является **причиной**.

И вот почему этот совет усугубляет ситуацию с лишним весом: из-за того, что происходит с нами, когда мы стараемся меньше есть и больше двигаться...

## Что происходит, когда мы считаем калории?

Когда мы стараемся давать нашему телу меньше энергии, чем ему надо, происходит следующее:

- 1) мы чувствуем голод;
- 2) наш организм запасает жир и истощает мышечную ткань;
- 3) наш метаболизм замедляется — чтобы сохранить то ограниченное количество энергии, которое у нас есть, а это значит, что нам для выживания становится нужно меньше калорий.

Давайте посмотрим на каждый из этих пунктов и дадим им простое и быстрое объяснение:

1) Первое, что происходит, когда мы пытаемся есть меньше, — возникает чувство голода. Как только вы даете своему организму меньше, чем надо, он посылает сигнал, чтобы заставить вас поесть. Ваш организм не знает, что вы прочитали книгу про диету. Он думает, что вы высадились на пустынном острове и попали в угрожающую жизни ситуацию, и старается заботиться о вас.

Вы наверняка узнаете сигналы, которые ваш организм посылает вам, пытаясь убедить вас поесть. Физические симптомы

включают: дрожащие руки, потные ладони, чувство пустоты в голове, головные боли и урчание в животе (это лучшие признаки).

Ментальные/эмоциональные симптомы включают: раздражительность, неспособность сконцентрироваться, нерешительность и необычно сильную озабоченность едой. Даже не надо доказывать, что, когда вы садитесь на диету с контролем калорий, все, о чем вы можете думать, — это еда. Так ваш организм уговаривает вас поесть.

Первого факта — того, что ваш организм создает чувство голода, — достаточно для того, чтобы разрушить любую диету. Вы начинаете новую диету с такими хорошими намерениями, но вы с самого начала воюете со своим организмом, и ваш организм всегда будет побеждать. (Из этой книги вы узнаете, как начать добиваться результата **вместе** с вашим организмом, и поверьте мне, терять вес с его помощью гораздо проще и эффективнее.)

**2)** *Вторая вещь, которая происходит, пока вы стараетесь есть меньше, чем нужно, — ваш организм запасает жиры и использует мышечную ткань. Это полная противоположность тому, чего вы добиваетесь. Вы хотите освободиться от жиров и сохранить мускулатуру, но ваш организм не делает этого, и вот почему. Мышцы расходуют больше калорий (энергии), чем жиры. Вернемся на «остров»: когда вы стараетесь есть меньше, ваш организм борется за выживание, и ему приходится «выбрасывать» то, что требует больше энергии. То есть мышечную ткань — уходить первой приходится ей. Ваш организм держится за жиры, потому что а) они используют меньше энергии, б) ценный резерв на случай, если вы надолго застрянете на «пустынном острове».*

Это двойная угроза для вас, а) потому что вы хотите избавиться от жира, не от симпатичных, имеющих тонус мышц и б) потому что чем больше у вас мышц, тем выше скорость вашего обмена веществ. Так что, если вы расстаетесь с мыш-

цами, вы снижаете количество нужных вам калорий, которые вы можете съесть, не прибавляя в весе.

**3)** Третье, что происходит, когда вы пытаетесь есть меньше, чем надо, — ваш метаболизм замедляется. Ваш организм делает это, чтобы сохранить то ограниченное количество энергии, которое сейчас поступает. В свою очередь, это означает, как и во 2-м пункте, что вам нужно будет меньше калорий, чтобы жить, и вы будете набирать вес, если попытаетесь получать то же количество калорий, которое прежде нужно было для поддержания веса.

## **Что связано с подсчетом калорий КОСВЕННО?**

Если прямые последствия того, что вы едите меньше, чем надо, вас до конца не убедили, давайте копнем глубже. Совершенно новая информация, ключевая в этой книге — следующая. Исследование, которое я провела, показало, что есть три медицинских расстройства, вызывающих непреодолимую тягу к еде.

Эти три расстройства — кандида, пищевая невосприимчивость и гипогликемия. Они были известны годами и годами о них писали — в случае с гипогликемией даже более 100 лет. Если вы неспособны придерживаться диеты и не можете отказать себе, скажем, в пирожном, печенье, шоколаде или каше, я готова поставить деньги на то, что у вас есть одно, два или даже три из этих расстройств. Если у вас есть одно расстройство, весьма вероятно, что у вас еще одно или даже два, потому что они очень тесно связаны. Так что все три расстройства могут вызывать у вашего организма сильнейшее желание съесть какую-то конкретную еду.

Доктора и авторы, которые писали об этих расстройствах, говорили об их влиянии на вес и пищевую зависимость буквально мимоходом. Они не сопоставили все свидетельства и не

смогли понять, почему люди не способны придерживаться диеты. Моя книга делает это, и, совершая два уникальных вклада, показывает:

— что три этих расстройства вызывают невероятную пищевую зависимость;

— что теория подсчета калорий почти гарантированно вызывает эти расстройства.

Короче говоря, если вы будете следовать этому совету — «меньше ешьте, больше двигайтесь», — у вас почти наверняка разовьются все три расстройства, вызывающие переедание. Так что попробуйте диету, ограничивающую калории, и вы закончите тем, что станете зависимым от еды. Это действительно настолько ужасно.

А теперь давайте разберемся, как подсчет калорий может привести к этим трем расстройствам. Но сначала нам понадобится еще одна памятка, чтобы убедиться, что мы знакомы с основами, касающимися еды — углеводами, белками и жирами.



**Памятка:** Вся еда представляет собой белки, жиры и углеводы — или комбинацию из них, двух или трех. Фрукты в основном содержат углеводы, с небольшим количеством белка и практически без жиров. Мясо относится одновременно к белкам и жирам, без углеводов. Забудьте о белке, так как он есть во всем — от латука до хлеба и рыбы. Нас интересует две группы пищи — углеводы и жиры. В продуктах из обеих групп есть белки, так что, я повторюсь, не беспокойтесь о них.

Лучший способ запомнить разницу между углеводами и жирами — это знать, что **жиры** либо были **животными**, либо происходят от животного. Все мясо и вся рыба были живыми. Яйца, масло и сыр — животные продукты. Есть

одно исключение — это растительное масло вроде подсолнечного или оливкового (которые получены из подсолнухов и оливок), но и о них вы можете не беспокоиться. Единственные жиры, о которых вам надо думать, — это животные жиры.

Когда мы приступаем к диете с подсчетом калорий, мы делаем следующее:

- 1) Увеличиваем количество углеводов в нашей диете;
- 2) Снижаем разнообразие еды;
- 3) Ослабляем нашу иммунную систему.

Ниже мы разберемся, почему попытка есть меньше приводит к 1, 2 и 3 и почему эти три вещи, в свою очередь, вызывают кандиду, пищевую невосприимчивость и гипогликемию.

1) Если вы считаете калории, вы обязательно увеличите количество углеводов в вашей диете. Это просто: грамм углеводов содержит меньше калорий, чем грамм жиров. В жирах содержится приблизительно 9 калорий на грамм, в то время как в углеводах — 4 калории. Если вы знаете об этом, когда вы стараетесь урезать калории, вы избегаете жиры и выбираете углеводы — как более низкокалорийный вариант. И даже если вы этого не знаете, вы можете знать о том, сколько калорий содержится в определенной еде и что съеденной дюжине яблок по калориям соответствует одно филе лосося. Так как блюда с углеводами всегда содержат меньше калорий на грамм, чем блюда с жирами, считающие калории, как правило, изменяют пропорцию жиров и углеводов в пользу последних.

Если вы сами не считаете калории, но следуете диете из журнала или любой низкокалорийной диете/диете с низким содержанием жиров по книге, калории уже посчитаны за вас. Иногда в диете есть информация о том, сколько кало-

рий в день вы получаете. «Весонаблюдатели» опираются на систему баллов — это тот же подсчет калорий, только упрощенный. Некоторые диеты с низким содержанием жиров не считают калории за вас, но все равно рекомендуют выбирать углеводные блюда, чтобы вы непременно избегали жиров. На любой низкокалорийной диете или диете с ограниченным количеством жиров основной вашей пищей будут фрукты, хрустящие хлебцы, салаты, батончики мюсли, возможно, некоторые каши — то есть исключительно углеводы. Стейки, жирная рыба, сыр, молоко, оливковое масло и другие жиры в любой такой диете не будут даже упоминаться.

Сам совет, который мы получали десятилетиями, — есть меньше жирной пищи, просто гарантирует, что мы будем есть больше углеводов. Если вся пища в основном относится к жирам или углеводам, исключение жиров означает, что вы повышаете количество углеводов. Это простой математический факт.

Так что подсчет калорий/попытка есть меньше/следование диете, ограничивающей жиры, — все это так или иначе основано на теории калорий и все это приводит к повышению количества жиров в вашей диете. На следующих нескольких страницах мы также увидим, как углеводы приводят к возникновению трех расстройств — кандиды, пищевой невосприимчивости и гипогликемии.

**2)** Второе, что мы делаем, когда садимся на диету с контролем калорий, — снижаем разнообразие пищи. Мы отдаем предпочтение одним и тем же любимым блюдам, которые дают нам «лучшую цену за доллар» (большее количество еды при меньшем количестве калорий). Завтракаем мы почти наверняка одним и тем же — хлебом или кашей с посчитанными калориями. Вероятно, мы едим одни и те же готовые полуфабрикаты с калориями, указанными на упаковке, на обед — или аналогичный сэндвич и батончик мюсли. Чуть больше разнообразия в ужине, но и он, скорее всего, будет состоять из

одних и тех же ингредиентов, в которых будет больше углеводов, чем жиров.

Запомните это, и опять далее мы увидим, как проблемы с однообразной пищей приводят к трем расстройствам — кандиде, пищевой невосприимчивости и гипогликемии.

**3) Третье, что мы делаем, когда считаем калории, — ослабляем свою иммунную систему. Это происходит следующим образом:**

А) просто потому, что мы получаем не так много топлива, как нужно нашему телу, мы отрицаем потребность нашего организма в энергии.

Б) Во главе всего стоит проблема, которую мы только что рассмотрели: мы едим больше углеводов и урезаем жиры. Жиры необходимы для нашего здоровья, так как они формируют мембрану (защитный слой), который окружает каждую клетку в нашем теле.

В) Мы также формируем дефицит питания, когда мы недостаточно едим, потому что мы не получаем необходимого количества жиров, т.е. калорий, и мы ограничены в выборе продуктов.

В части 3 этой книги мы разберем базовые детали всех трех расстройств: что такое кандида? Что является причиной ее появления? Как мы узнаем, что она у нас есть? Как она вызывает острое чувство голода, последующее переедание и пагубную привычку к определенной пище? Как от нее избавиться?

На этом этапе важно знать, что: 1) употребление большого количества углеводов, 2) сокращение разнообразия продуктов и 3) ослабление вашей иммунной системы — все это ведет к трем расстройствам, вызывающим острое чувство голода.

**1) Увеличение доли углеводов в нашем питании усугубляет все три расстройства:**

— кандида расцветает на углеводах, пока жиры на нее не воздействуют совсем (некоторые из жиров даже убивают ее);

— пищевая невосприимчивость вообще связана с углеводами: пшеницей, сахаром, зерновыми культурами. Невосприимчивость мяса, рыбы, растительного масла почти совсем не встречается;

— и последнее, гипогликемия напрямую связана с углеводами. Помните, гипогликемия — это термин, описывающий состояние вашего тела в том случае, если у вас низкий уровень сахара в крови. Чистые жиры не имеют в этом случае вредного эффекта совсем.

**2) Сокращение разнообразия продуктов, употребляемых в пищу, также плохо для всех трех расстройств, особенно когда в ограниченное число продуктов входят только углеводсодержащие:**

— соблюдая диету, люди придерживаются основной пищи из низкокалорийных хлопьев, низкокалорийного хлеба, полуфабрикатов с учетом калорий, фруктов и сладкого «удовольствия», которые кормят кандиду отлично;

— по точному определению, пищевая невосприимчивость — это употребление одной и той же еды слишком много или слишком часто. Поэтому сокращение разнообразия принимаемой пищи имеет прямое и ясное воздействие на пищевую невосприимчивость;

— с учетом гипогликемии, плохое влияние на уровень сахара крови продолжается постоянно из-за употребления одних и тех же продуктов.

**3)** Ослабление иммунной системы путем сокращения нужного количества калорий и недостаточного употребления жиров делает наш организм доступным для всех трех расстройств. Ослабленная иммунная система ведет к:

— кандидозу, так как создает условия для размножения дрожжевых грибов;

— пищевой невосприимчивости, так как наш организм более восприимчив к враждебным реакциям на общую пищу;

— гипогликемии, так как наше общее здоровье, вероятно, воздействует на уровень сахара в крови и его стабильность.

Суммируя вышесказанное, считая калории, мы заставляем себя есть больше углеводов (по сравнению с жирами). Мы сокращаем разнообразие продуктов, которые мы едим, и это ослабляет нашу иммунную систему. Что, в свою очередь, делает наше тело открытым для кандиды, пищевой невосприимчивости и гипогликемии. Получив все расстройства, вы чувствуете острый голод (на углеводы, в основном), как ярый поклонник еды.

Поэтому, начиная считать калории, вы привыкаете к жизни с неконтролируемым потреблением и навязчивым желанием поесть. Прекратите считать калории и начните сбрасывать вес!

## **Прекратите считать калории и начните терять вес**

К счастью, сейчас вы уже понимаете, что, как только вы предпринимаете попытку есть меньше, не говоря уже о том, чтобы двигаться больше, вы **напрямую** заставляете ваш организм работать против вас и **косвенно** приступаете к вещам, которые подарят вам некоторые достаточно неприятные медицинские расстройства, из-за чего вы станете переедать.

**Напрямую происходит следующее:**

- 1) у вас возникает чувство голода;
- 2) ваш организм запасает жиры и расходует мышцы;
- 4) вам метаболизм замедляется, чтобы сохранить имеющуюся энергию, а это означает, что для жизни вам требуется меньше калорий.

**Косвенно происходит следующее:**

- 1) вы увеличиваете количество углеводов в вашем рационе;
- 2) вы едите менее разнообразную пищу;
- 3) вы ослабляете свою иммунную систему.

Затем, весьма вероятно, у вас разовьются кандидоз, пищевая невосприимчивость и/или гипогликемия и непреодолимая тяга к еде вместе с ними. Чтобы потерять вес, вам нужно остановить эту тягу к еде, придерживаясь здоровой диеты. Чтобы остановить ее, вам нужно есть достаточное количество пищи, не испытывать голода и избавиться от трех расстройств так, чтобы они не могли вернуться. Поэтому, **«чтобы избавиться от лишнего веса, вам нужно перестать считать калории».**

Я знаю, что это опровергает все, что вам говорили годами, но важно, чтобы вы, прежде чем мы двинемся дальше, согласились с тем, что подсчет калорий не работает в долгосрочном периоде. С этого момента на диетической войне, чтобы добиться успеха, вам понадобится изменить ваши прежние пищевые привычки.

Годами вас учили считать калории и уменьшать их количество, опуская планку ниже уровня, нужного для здоровья и энергии.

Вы голодали, вы смотрели на жиры, как на дьявола. Вы ели безвкусную еду, вы мучили себя ограничениями. Вероятно, кое-чего вы все-таки добились, но потом лишний вес вернулся. Или же сейчас вы достаточно стройны, но читаете эту книгу, чтобы наконец прекратить постоянную битву с перееданием и голоданием. Или же вы достигли точки, когда больше не можете выносить себя лишний день.

Некоторым людям потребуется много времени, чтобы перестать есть мало. Особенно женщинам, которые так долго находились в состоянии контроля еды и воздержания, что для них чрезвычайно сложно опять начать есть.

Суть в том, что вы бы не читали эту книгу, если бы подсчет калорий работал. Все мы пробовали низкокалорийные диеты, и теперь мы обнаруживаем, что больше не можем терять вес. Документально подтвержден факт, что 95% людей, которые потеряли вес на низкокалорийных диетах, возвратили его в течение месяца, и иногда даже в большем количестве. Некоторые исследования даже утверждают, что не 95%, а все 98%. Если бы все было так просто — «просто ешьте меньше, и вы избавитесь от лишнего веса», мы бы уже давно справились с этим.

Я работала со столькими людьми, которые не могли прекратить считать калории, когда они переходили на «Диету Харкомб»! У них возникало чувство, что если они не будут считать калории, то начнут переедать и наберут вес. Фактически они обнаруживали обратное. Они ели больше, у них исчезал чрезмерный аппетит, и они получали контроль над едой, хотя думали, что это невозможно. И вы тоже можете...

Не держитесь за ложку, которая сослужила вам дурную службу в прошлом и сделала вас полнее и менее способным потерять вес сегодня. Безумие делать одно и то же, ожидая иного результата. Вы должны попробовать что-то новое, так что продолжайте читать и держать свой ум открытым.

**1)** Первое, что вам нужно сделать, — это перестать считать калории/есть меньше. Прежде чем вы запаникуете и выбросите эту книгу, спросите себя, почему вы читаете ее. Помогло ли вам то, что вы считали калории? Удалось ли вам потерять вес и закрепить результат? Достигли ли вы вашего идеального веса и свободны ли от переяданий? Нет!

В эту ловушку вы попали именно потому, что считали калории, и единственный выход — прекратить делать это. Теория калорий не только не работает, она прямо и косвенно вызывает сильнейшее желание поесть, из-за которого вы переядаете. Вы должны перестать считать калории, если хотите потерять вес. Верьте, держайте, пробуйте новое и, пожалуйста, продолжайте читать.

**2)** Второе, что вам придется сделать, — это понять, от какого из трех расстройств вы страдаете, определить продукты, которые это расстройство вызывают и прекратить их есть.

## Часть 3. МЕДИЦИНСКИЕ РАССТРОЙСТВА, КОТОРЫЕ ЗАСТАВЛЯЮТ НАС ПЕРЕЕДАТЬ

### КАНДИДА

#### Что такое кандида?

Полное имя кандиды — *Candida Albicans*, но мы будем называть ее просто кандида. Кандида — это дрожжевой грибок, который живет в каждом из нас. Обычно ее контролирует наша иммунная система и другие «хорошие» бактерии, живущие в нашем теле. Как правило, она обитает в пищеварительной системе. Женщины знают, что из-за чрезмерного роста кандиды у них возникает молочница. Ее часто называют «грибковой инфекцией». Грибок стопы и перхоть — еще один пример общих симптомов грибковой инфекции/кандиды.

В нашем теле кандида не служит никакой полезной цели (в отличие от других «хороших» бактерий — таких, как лактобактерия). Пока кандида остается под контролем, вы даже не узнаете о ней, и она не вызовет никаких проблем. Многим людям этот грибок не причиняет никакого вреда, с ними он мирно сосуществует. Проблемы начинаются, когда кандида выходит из-под контроля, а это может привести ко всевозможным неприятным последствиям.

Грибки существуют практически всюду на земле, питаясь за счет других живых существ. Как это известно всем, кто хоть раз готовил хлеб, вино или пиво, в правильных условиях дрожжевой грибок способен размножиться до тревожного уровня. Научно доказано, что за сутки в благоприятной для размножения среде отдельный дрожжевой грибок может воспроизвести более тысячи своих собратьев. Как следствие, в теле человека при наличии правильной среды этот обычно безобидный грибок может размножиться до пугающего уровня и оказать заметное влияние на наше самочувствие и здоровье.

## Что вызывает чрезмерный рост кандиды?

Или поставим вопрос по-другому: если в благоприятной среде дрожжевой грибок может размножаться до пугающего уровня — что делает наше тело благоприятной средой для размножения кандиды?

Для того чтобы наше тело стало идеальной средой для кандиды и она вышла из-под контроля, есть пять ключевых условий:

- 1) *ослабленная иммунная система;*
- 2) *употребление продуктов, питающих кандиду;*
- 3) *лекарственные препараты — стероиды, антибиотики, оральные контрацептивы, гормоны;*
- 4) *диабет;*
- 5) *дефицит питательных веществ.*

1) Ослабленная иммунная система — ослабленная иммунная система делает вас более восприимчивым к чрезмерному росту кандиды, фактически размножившаяся кандида часто рассматривается как признак того, что иммунная система ослаблена. Образуется порочный круг, в котором одно ухудшает другое. Если вы долго болели или на вас сказался заметный стресс — личный или по работе — велики шансы, что ваша иммунная система будет слабее, чем обычно, и это создаст идеальные условия для размножения кандиды. Что, в свою очередь, спровоцирует дальнейшее ослабление иммунитета, в то время как кандида будет захватывать власть, вызывая у вас ужасное самочувствие.

2) Употребление продуктов, питающих кандиду, — каждый, кто готовил дома пиво, знает, какой эффект производит сме-

шивание дрожжей, сахара и уксуса. При кандиде возникает схожий эффект. Этот грибок буйно растет на всех углеводах (особенно если это полуфабрикаты). Неудивительно, что в XX веке кандида стала заметной проблемой здоровья, особенно если учесть недавний подъем в потреблении полуфабрикатов. Употребляя больше полуфабрикатов, мы питали паразита кандиду, живущую в нашем теле, тем самым позволяя ей выйти из-под контроля.

3) Лекарственные препараты — существует множество современных лекарств, которые нарушают природную гармонию нашего организма и поощряют чрезмерный рост кандиды. Сюда входят стероиды, антибиотики, противозачаточные таблетки и гормоны, каждый из которых не был известен до XX века. Есть и другая причина того, что кандида и вызванное ею ожирение очень распространились за последние годы. Антибиотики и другие современные лекарства убивают «добрые» кишечные бактерии — такие, как лактобациллы. Лактобациллы являются частью «дружелюбных» бактерий, которые живут в кишечнике и держат кандиду под контролем. Поэтому, когда мы принимаем антибиотики, стероиды или противозачаточные, мы убиваем хорошие бактерии и даем кандиде возможность выйти из-под контроля.

4) Диабет — когда мы едим пищу, богатую углеводами, для того чтобы нормализовать уровень сахара в крови, наше тело вырабатывает инсулин. При диабете этого не происходит, потому что орган, который производит инсулин (поджелудочная железа), не работает. Вот что значит быть диабетиком.

Диабет часто называют «сладкой болезнью», и когда доктора проверяют на диабет, они просят вас сдать пробу мочи, а потом смотрят, есть ли в этой пробе сахар. Такая «сладкая» среда, которая создается в организме при диабете, — отличная почва для размножения кандиды.

**Общеизвестно, что диабетики больше, чем средние недиабетики, борются с лишним весом, и для этого может быть несколько причин:**

- инъекции инсулина приводят напрямую к проблемам с весом, ведь инсулин — это гормон лишнего веса;
- диабетики с их сахарной средой в организме более склонны к кандиде, и поэтому вероятность того, что они пополнеют из-за переедания, вызванного кандидой, у них выше;
- у диабетиков нарушен естественный механизм регулирования уровня сахара в крови, и поэтому они постоянно пытаются найти баланс между инъекциями (**инсулина**) и съеденной пищей. Как следствие, в любое время, когда этот баланс нарушается, у них возрастает вероятность переедания.

5) Нехватка питательных веществ — у нас есть достаточно оснований полагать, что с тех пор, как мы «развились» как нация, нехватка питательных веществ только усугубилась. Анализ, проведенный в Англии, показал, что диета времен войны, когда еда выдавалась по норме, была гораздо лучше нашей современной диеты, при которой мы можем свободно выбирать любую доступную еду. В военное время мы были ограничены фиксированными количествами мяса, рыбы, овощей, фруктов, молочных продуктов и круп, но мы были также ограничены в количестве сахара и другой искусственной еды. По сравнению с сегодняшней диетой, высокой по содержанию полуфабрикатов, наши предшественники ели очень даже неплохо. Как развитая нация, мы можем переедать, но избыточного количества витаминов точно не получаем. Некоторые питательные вещества являются ключом к контролю кандиды, и очевидно, что их не хватает в нашей современной диете:

— Биотин, один из витаминов группы В, способен предотвратить переход дрожжевой формы кандиды в ее грибковую.

Один из богатейших источников биотина — свиные почки, но его можно также получить из яиц и всех злаков. Как часто вы едите их?

— Витамин С влияет на общий иммунитет, который воздействует на среду, в которой грибок может размножаться. Стресс разрушает витамин С, и мы можем получать его в количествах, недостаточных для максимальных здоровья и иммунитета, при нашей фаст-фудной диете. Организму не хватает запасов витамина С, и мы нуждаемся в постоянном его поступлении для того, чтобы удерживать кандиду в разумных пределах.

— Витамины группы В также нужны для повышения стрессоустойчивости и поддержки иммунитета, но мы теряем значительные источники этих витаминов, отдавая предпочтение продуктам с обработанными углеводами перед продуктами, приготовленными из непросеянной муки. Крупы и хлеба зачастую насыщены питательными веществами вместе с витаминами, и это единственный источник витаминов группы В во многих наших диетах. Тем не менее они обычно встречаются в продуктах, насыщенных сахаром и другими обработанными углеводами, так что мы лучше будем избегать их всех вместе и не будем есть их, а лучше будем просто принимать витамины в таблетках.

— Магний, селен и цинк — важные минералы, которые нужны для поддержки иммунной системы, и в современных диетах в основном не хватает всех этих минералов. Магний присутствует в соевых бобах, орехах и цельнозерновых крупах. Селен получают из почек и печени, рыбы и моллюсков и цельнозерновых круп. Устрицы, мясо, рыба и моллюски, а также твердые сорта сыров богаты цинком. Если в вашей диете не хватает орехов, цельнозерновых круп, качественной рыбы, моллюсков и мяса, у вас может не хватать каждого из этих минералов — или даже всех.

Нехватка каждого из питательных веществ, выделенных выше, может создать среду для того, чтобы в нас размножилась кандида.

### **Как узнать, есть ли у вас избыток кандиды?**

В основном хронический избыток кандиды заставляет человека постоянно чувствовать себя очень нехорошо. Приведем некоторые из возможных симптомов, указывающих на то, что у вас есть избыток кандиды:

Желудок — запоры; диарея; синдром раздражения толстой кишки; вздутие живота, особенно после еды; увеличение размера одежды после еды; несварение желудка; газы; изжога.

Голова — головные боли; головокружение; туман перед глазами; прилив крови к щекам; чувство «хождения во сне»; чувство нереальности; чувство одурманенности.

У женщин — предменструальный синдром (ПМС); отеки; нерегулярные периоды; вагинальные выделения или молочница; кандидоз; цистит.

Глюкоза крови — голод в перерывах между едой; раздражительность или переменчивое настроение перед едой; чувство вялости/слабости, если прием пищи пропущен; прерывистый пульс до и после еды; головные боли поздним утром и вечером; ранние пробуждения и неспособность вернуться ко сну; ненормальная тяга к сладкой еде/хлебу/алкоголю или кофе; поедание конфет усиливает голод; чрезмерный аппетит; постоянный высокий сахар, сопровождаемый апатией; чувство холода после еды.

Психика — беспокойство; депрессия; раздражительность; вялость; проблемы с памятью; рассеянность; перепады настроения; кошмары; умственная «медлительность»; трудности с подъемом по утрам.

Другое — существенные колебания в весе изо дня в день; легкий набор веса; слабое кровообращение; чувствительность рук и ног к холоду; чувство неспособности справиться с чем бы то ни было; постоянная усталость; боли или спазмы в мышцах; постоянно возникающая нехватка воздуха; частая зевота; тяжелый сон; чрезмерная жажда; налет на языке; сухая кожа; потеря волос; усугубление симптомов после употребления в пищу дрожжей или сладкой еды; усугубление симптомов во влажные, сырые или дождливые дни; грибок стопы; перхоть или другие грибковые инфекции.

Как вы можете видеть, с кандидой связаны многочисленные и разнообразные жалобы. Если вы чувствуете себя очень плохо в данный момент, вы можете опознать многие из названных выше симптомов и можете также беспокоиться о своем здоровье, как беспокоитесь о пищевых привычках. Тем не менее многие читатели опознают именно проблемы, связанные с сахаром, задержкой воды, вялостью, легкостью в наборе веса, резкими колебаниями веса, вздутие живота, депрессию, беспокойство и другие обычные, связанные с едой проблемы. Если кандида останется неконтролируемой, у вас в скором времени могут развиваться многие из других симптомов — до тех пор, пока ваше здоровье не ухудшится до критического уровня. При кандиде лучше самостоятельно не становится — становится хуже. Сейчас вы можете беспокоиться только о передании сладкого и колебаниях веса, но все может стать гораздо хуже.

Если вам вдобавок к вышесказанному нужен контрольный список, нижеприведенный вопросник поможет вам установить, является ли кандида для вас проблемой. Вопросник на следующих страницах показывает **причины** появления кандиды. Если у вас есть многие из этих вещей, вызывающих кандиду, вы вполне можете установить, что это ваша проблема.

## Вопросник I. Причины появления кандиды

	ДА
<p><u>Иммунная система:</u> — Болели ли вы в течение последних 2-х лет?</p>	
<p><u>«Питание» кандиды:</u> — Употребляете ли вы хотя бы раз в день бакалейные продукты (сахар, белую муку, белый рис, макароны, пирожные, печенье, кондитерские изделия и т.д.)? — Употребляете ли вы больше углеводов (включая фрукты), чем жиров, каждый день?</p>	
<p><u>Медикаменты:</u> — Принимали ли вы антибиотики в детстве? — Принимали ли вы антибиотики, когда повзрослели? — Принимали ли вы противозачаточные средства? — Принимали ли вы гормоны в любой другой форме? — Принимали ли вы когда-либо стероиды (например, кортизон или другие)? — Беременели ли вы?</p>	
<p><u>Диабет:</u> — Вы — диабетик?</p>	
<p><u>Нехватка питательных веществ:</u> Есть ли у вас любые из признаков нехватки питательных веществ? — Белые пятна на ногтях? — Сухая шелушащаяся кожа, ломкие волосы или ногти? — Плохое состояние волос или кожи? — Боли в мышцах или общая усталость? — Тусклые, сухие глаза?</p>	

Чем больше раз вы ответили «да» и чем больше ячеек из пяти содержат хотя бы один положительный ответ, тем выше вероятность того, что у вас есть кандида, так как у вас много причин иметь кандиду. Если вы ответили «да» в каждой из пяти ячеек, вы демонстрируете склонность ко всем ключевым причинам возникновения кандиды, и, следовательно, вы почти наверняка будете страдать от ее последствий. Вы можете страдать от них, если вы ответили «да» один или два раза.

Познакомившись с **причинами**, мы переходим к **симптомам**. Следующий вопросник покажет симптомы кандиды, и вы узнаете, есть ли у вас избыток кандиды.

**В этой таблице, пожалуйста, добавьте:**

- 1 очко за каждый редкий и неярко выраженный симптом;
- 2 очка за каждый симптом, который возникает часто и выражен средне/достаточно сильно;
- 3 очка за каждый постоянно присутствующий симптом, заметный или очень сильный.

## Вопросник 2. Симптомы

	ОЧКИ
<p><u>Желудок</u> (максимум 21 очко):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— запоры;</li> <li>— диарея;</li> <li>— синдром раздражения толстой кишки;</li> <li>— вздутие живота, особенно после еды;</li> <li>— несварение желудка;</li> <li>— газы;</li> <li>— изжога.</li> </ul>	
<p><u>Голова</u> (максимум 21 очко):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— головные боли;</li> <li>— головокружение;</li> <li>— туман перед глазами;</li> <li>— прилив крови к щекам;</li> <li>— чувство «хождения во сне»;</li> <li>— чувство нереальности;</li> <li>— чувство одурманенности.</li> </ul>	
<p><u>У женщин</u> (максимум 18 очков):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— ПМС;</li> <li>— отеки;</li> <li>— нерегулярные периоды;</li> <li>— вагинальные выделения или молочница;</li> <li>— кандидоз;</li> <li>— цистит.</li> </ul>	

	ОЧКИ
<p><u>Уровень сахара в крови</u> (максимум 30 очков):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— голод в перерывах между едой;</li> <li>— раздражительность или перепады настроения перед едой;</li> <li>— чувство вялости/слабости, если прием пищи пропущен;</li> <li>— головные боли поздним утром и в конце дня;</li> <li>— ранние пробуждения и неспособность вернуться ко сну;</li> <li>— ненормальная тяга к сладкой еде/хлебу/алкоголю или кофе;</li> <li>— поедание конфет усиливает голод;</li> <li>— чрезмерный аппетит;</li> <li>— постоянный «высокий» сахар, сопровождаемый апатией;</li> <li>— чувство холода после еды.</li> </ul>	
<p><u>Психика</u> (максимум 30 очков):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— беспокойство;</li> <li>— депрессия;</li> <li>— раздражительность;</li> <li>— вялость;</li> <li>— проблемы с памятью;</li> <li>— рассеянность;</li> <li>— перепады настроения;</li> <li>— кошмары;</li> <li>— умственная вялость;</li> <li>— трудности с подъемом по утрам.</li> </ul>	
<p><u>Другое</u> (максимум 51 очко):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— существенные колебания в весе изо дня в день;</li> <li>— легкий набор веса;</li> <li>— слабое кровообращение;</li> <li>— чувствительность рук и ног к холоду;</li> <li>— чувство неспособности справиться с чем бы то ни было;</li> <li>— постоянная усталость;</li> <li>— боли или спазмы в мышцах;</li> <li>— постоянно возникающая нехватка воздуха;</li> <li>— частая зевота;</li> <li>— тяжелый сон;</li> <li>— чрезмерная жажда;</li> <li>— налет на языке;</li> <li>— сухая кожа;</li> <li>— потеря волос;</li> <li>— усугубление симптомов после употребления в пищу дрожжей или сладкой еды;</li> <li>— усугубление симптомов во влажные, сырые или дождливые дни;</li> <li>— грибок стопы, перхоть или другие грибковые инфекции.</li> </ul>	

И опять — чем больше очков вы набрали и чем больше раз вы набрали максимальное количество очков, тем выше вероятность того, что у вас проблемы с кандидой. Если вы набрали больше 50 очков и более трех раз набрали максимум, весьма вероятно, что вы страдаете от кандиды.

Пожалуйста, обратите внимание, что оба вопросника представлены на [www.theharcombediet.com](http://www.theharcombediet.com) — так что вы можете распечатать их, когда захотите.

### **Как кандида вызывает переедание?**

Кандида — живой организм, а у каждого живого организма есть природный механизм самозащиты: мы все боремся за существование. Грибок, живущий внутри нас, абсолютно такой же. Кандиде нужны углеводы, особенно обработанные углеводы, чтобы кормиться. При ослабленном иммунитете она процветает. Она ненавидит чеснок и питательные вещества, потому что они атакуют ее и уничтожают.

Если у вас есть кандида, вы постоянно находитесь в состоянии войны с собственным телом — вы пытаетесь почувствовать себя лучше, но кандида хочет выжить. Для вашего благополучия и для благополучия кандиды нужны прямо противоположные вещи. Когда кандида действительно возьмет верх, вы будете объедаться продуктами, которые питают грибок, гарантируя его рост и процветание. Если вас непреодолимо тянет к гамбургерам, такая же тяга возникнет у вас к кетчупу, который вы намазываете на них, или к сахару, панировке и консервантам, добавленным к мясу. Если вы испытываете потребность в салате, вполне возможно, что вам на самом деле хочется соуса с его ингредиентами — уксусом и сахаром. Вы с полной уверенностью можете гарантировать, что не переедаете листья латука или простое жареное мясо.

Вас тянет к пище, которая кормит грибок, следовательно — ко всему, содержащему сахар, к обработанным продуктам, консервированным фруктам, дрожжевым и производным от

дрожжевых и уксусным/маринованным блюдам. Есть основание предполагать, что поедание дрожжей само по себе не влияет на кандиду, но употребление хлеба и другой еды, содержащей дрожжи, в целом поддерживает среду, которая нужна грибку для процветания в вашем теле.

В книгах, посвященных кандиде, можно найти исследования с характерными примерами пищевой зависимости, которую испытывают страдающие от кандиды люди. Кандида часто упоминается в журнальных статьях и на интернет-страницах. Доказано, что люди с лишним весом, вызванным кандидой, испытывают пищевую зависимость, похожую на наркотическую. Чтобы удовлетворить свои желания, они поедут в магазин в середине ночи, тем самым поддерживая рост грибка, вызывающего страстное желание, и усугубляя переедание в будущем. Чем больше вы поддаетесь таким желаниям, тем хуже станет ситуация с кандидой и тем сильнее будет становиться ваша тяга к еде. Это действительно порочный круг.

Хорошие новости заключаются в том, что это и есть порочный круг, в который просто попасть и который так же просто разорвать. Он действует приблизительно так: вы не поддаетесь перееданию, вы боретесь с грибком с помощью диет и других средств, тяга к еде уменьшается, вы становитесь сильнее, кандида слабеет, не переедать становится все проще и проще. Чем больше вы поддаетесь пищевой зависимости, вызываемой кандидой, тем сильнее она становится — вы должны остановить этот бесконечный цикл и освободить себя от тяги к еде, разрушающей вашу мечту о стройности и наверняка — ваше здоровье и жизнь в целом.

### **Как вы можете воздействовать на кандиду?**

Есть несколько отличных писателей, которые концентрировались на кандиде — такие, как Леон Чэйтоу, Джон Паркс Тробридж с Мортонем Уолкером и Уильям Дж. Грук. Людям, страдающим от кандиды, даются три основных совета:

- 1) Подавляйте рост кандиды с помощью диеты.
- 2) Атакуйте кандиду добавками, которые убивают грибок.
- 3) Воздействуйте на причины так, чтобы они не вернулись.

1) **Подавляйте рост кандиды.** Первое, что мы должны сделать, — прекратить кормить кандиду. Это значит — никакой обработанной, сладкой еды, ничего маринованного, и даже хорошие углеводы, вроде фруктов и цельных злаков, должны быть на время ограничены. Лучше всего то, что вы можете есть, обобщено Тробриджем и Уолкером — с помощью вполне запоминающегося «МЙЯО» — **М**ясо/рыба, **Й**огурт (натуральный живой йогурт), **Я**йца и **О**вощи.

2) **Аттакуйте кандиду** добавками, которые убивают грибок. Кандида ненавидит все из нижеперечисленного:

— Чеснок — ученые доказали, что чеснок, добавленный в колонии бактерий, останавливает действие бактерий в считанные минуты. Следовательно, чеснок — это общеизвестное и документально доказанное антибактериальное средство. Чеснок также проявил себя как эффективное оружие против грибков и плесени;

— Биотин — исследования показали, что там, где существует нехватка биотина, кандида гораздо быстрее переходит из безобидной грибковой формы в более опасную размножающуюся. Так что установлено: биотин — самый полезный витамин, контролирующий рост кандиды;

— Оливковое масло — содержит олеиновую кислоту, которая останавливает рост грибка почти так же, как биотин;

— Каприловая кислота — ее получают из кокосового масла. Вы можете найти хороший вариант этого масла в некоторых магазинах здоровой еды или в Интернете;

— Ацидофильная лактобактерия — это одна из основных дружелюбных бактерий в нашей пищеварительной системе, и она может, следовательно, быть использована для восстановления баланса кишечной флоры и для борьбы с кандидой. И опять ее можно найти в магазинах здоровой еды и Интернете.

3) **Воздействуйте на причины** так, чтобы они не вернулись. Возвратитесь к разделу «Что вызывает чрезмерный рост кандиды?» и посмотрите, в чем корни вашей проблемы:

— Ослабленная иммунная система — ешьте хорошо, пейте много воды, не курите, умеренно употребляйте алкоголь, выделяйте время на вещи, которые приносят вам удовольствие, смейтесь, общайтесь, стремитесь к балансу во всем. Мы все знаем множество вещей, которые мы можем делать, чтобы поддержать свое здоровье и свою иммунную систему в лучшем состоянии;

— Употребление продуктов, питающих кандиду, — однажды получив контроль над кандидой, не возвращайтесь к бесконечному поглощению сладких, дрожжевых или маринованных блюд, или вы вызовете ее возвращение;

— Лекарственные препараты — стероиды, антибиотики, оральные контрацептивы, гормоны — при возможности старайтесь избегать использования любого из названных препаратов. Очевидно, что серьезная болезнь требует лечения, и риска нежелательной беременности быть не должно, но попытайтесь избегать прием любого из этих лекарств, если можете. Есть ли альтернативная форма контрацепции? Попробуйте вылечить слабую инфекцию витамином С и натуральными лекарствами, прежде чем переходить на антибиотики и тому подобное.

— Диабет — вы все еще можете исправить ситуацию, если диабет вызван чрезмерным ростом кандиды. Вы можете выбрать самую здоровую из диет, тем самым снижая уровень

глюкозы в крови, который может вызвать размножение грибка. Некоторые люди смогли снизить и количество инсулина, который они применяли, а некоторые смогли и вовсе отказаться от него с помощью низкоуглеводных или безуглеводных диет. Если вы инсулинозависимы, вы с вашим доктором должны разработать лучшую диету и подобрать свое количество инсулина. Вы можете быть уверены, что ваше здоровье после отказа от обработанных продуктов только улучшится.

— Дефицит питательных веществ — ешьте как можно больше разных овощей, белков, цельных круп, бобовых и фруктов, и у вас не будет никакого дефицита питательных веществ. Самая распространенная причина такого дефицита в развитых странах — это курение, избыточное употребление алкоголя, диеты и употребление обработанных продуктов и полуфабрикатов, не оставляющих места для более питательной пищи.

### **Информация для мотивации**

Поговорим о том, какими ужасными могут быть последствия для здоровья. Внутри вас обитает паразит, который требует питания и приводит к тому, что вы чувствуете себя ужасно — всеядным больше нормы, выключенным, усталым, опухшим и с трудом дожидаящимся конца дня. Этот паразит процветает, питаясь сахаром, блюдами с уксусом и дрожжами, как любой, кто готовит пиво или вино, знает. Чем больше ты кормишь его, тем сильнее он становится и тем слабее становитесь вы.

Это война! Не давайте паразиту ничего из того, что он хочет. Боритесь с ним, лишая его всей еды, которая ему нравится и убивайте с помощью добавок, которые он ненавидит. Как смеет это существо претендовать на ваше тело? Хорошие новости заключаются в том, что в битве вы можете быстро его истощить. Всего лишь после пяти дней строгой противокандидной диеты (I этап) вы сможете причинить ему целую уйму вреда. На ранней стадии у вас будут возникать такие страстные желания, которых вы никогда не знали, и, возможно, вы испы-

таете некоторые достаточно неприятные симптомы, связанные с отмиранием грибка, но это должно только укрепить вашу решимость. Может быть, на время вам станет хуже, но скоро вы ощутите кардинальную перемену к лучшему. Даже после этих первых пяти дней вы почувствуете прилив энергии, пройдет ощущение отсутствия, тяга к еде существенно ослабеет, и вы потеряете килограммы лишнего веса.

Просто представьте, что каждый раз, когда вы кладете в рот обработанные углеводы и блюда с уксусом, вы подливаете горючее в танк кандиды — вы буквально заправляете топливом этого паразита, который делает вас несчастным. Представляйте эту картинку каждый раз, когда у вас возникает непреодолимое желание поесть, и вы скоро сделаете что угодно, но не будете кормить этого монстра. Не смотрите на обработанные углеводы как на деликатес — они — горючее для врага. Просто создайте образ бактерии, размножающейся в вашем теле с каждым куском, который вы съедаете, и это ослабит тягу к еде.

Если вы не атакуете этого паразита, он будет становиться сильнее и сильнее, и вы будете чувствовать себя слабее и слабее. Вы должны однажды подчинить его своему контролю, так что начинайте сразу, пока не стало хуже. Подумайте о том, что усталость и переедания закончатся. Подумайте о том, что закончатся вздутие живота и проблемы с пищеварением. Подумайте обо всех этих ужасных вещах, происходящих в вашем теле, и боритесь за него.

### **Краткий обзор по кандиде**

— Кандида — грибок, который живет в каждом из нас. Она не приносит никакой пользы. Когда она выходит из-под контроля, она производит разрушения в наших телах.

— Основные причины появления кандиды: 1) ослабленная иммунная система; 2) употребление пищи, питающей кандиду;

- 3) медикаменты, такие как антибиотики и стероиды; 4) диабет;
- 5) нехватка питательных веществ.

— Множество симптомов — физических и психических — указывает на то, что внутри вас происходит разрастание кандиды.

— Кандида осуществляет вклад в тягу к еде, требуя, чтобы вы кормили ее — она любит обработанные углеводы, дрожжи и особенно сахар. Этот паразит может вызвать неконтролируемое переедание, так как он приводит вас к тому, что вы кормите его и помогаете ему размножаться и вызывать еще более сильную пищевую зависимость.

— Вы можете бороться с ним с помощью трехэтапного метода: 1) боритесь с кандидой с помощью диеты; 2) атакуйте чрезмерный рост кандиды с помощью добавок вроде чеснока и 3) воздействуйте на причины так, чтобы она не вернулась.

Это война. Вы должны уничтожить этого паразита прежде, чем он причинит еще какой-нибудь вред вашему организму.

## **Пищевая невосприимчивость**

### **Что такое «пищевая невосприимчивость»?**

Словарь предлагает такое определение «аллергии»:

Состояние отрицательной реакции на определенное вещество — особенно на еду или пыльцу.

Для ясности: в этой главе мы говорим о пищевой невосприимчивости, не об аллергии, определение которой дано выше. Пищевая аллергия относится к потенциально смертельным реакциям на некоторое вещество, как в случае с аллергией на орехи. Если у кого-то пищевая аллергия, скорее всего он родился с этой аллергией и будет жить с ней, и это очень серьезное расстройство.

Список обычной вызывающей аллергию еды включает орехи, моллюсков, клубнику, я даже знаю одного человека с жестокой аллергией на киви. Если человек употребляет еду, на которую у него аллергия, возможна реакция от быстро возникающей сыпи до серьезного рвотного/желудочного расстройства или даже смерти. Все мы читали о трагических происшествиях, когда люди с сильнейшей аллергией умирали из-за контакта с едой, на которую у них была аллергия. Экстраординарная чувствительность — моя кузина выяснила, что у ее маленького ребенка есть аллергия на орехи, когда она поцеловала его в щеку спустя часы после того, как съела китайское блюдо, в составе которого было ореховое масло. У ее сына возникла реакция на мельчайшие следы масла, оставшиеся после поцелуя на щеке.

Это глава посвящена **не пищевой аллергии**. Она о **пищевой невосприимчивости**, что дословно означает невосприимчивость определенного вида или видов еды. Под невосприимчивостью мы подразумеваем ярко выраженную реакцию — не угрожающую жизни, как угрожает жизни пищевая аллергия, — но любую отрицательную реакцию, которая причиняет человеку неудобство. Отрицательная реакция может включать все — от пищеварительных расстройств до головных болей и реакций, которые затрагивают психическое состояние человека, который съел эту пищу.

### **Что вызывает пищевую невосприимчивость?**

Пищевая невосприимчивость развивается от повторяющегося излишнего воздействия определенной пищи. Ключевые слова здесь «повторяющееся» и «излишнее воздействие». Для людей типично получать невосприимчивость к пище, которую они едят в больших количествах и постоянно.

Пища, с наибольшей вероятностью вызывающая невосприимчивость, — это та, которую больше и чаще всего едят.

В США самые популярные блюда, вызывающие чувствительность, это:

- 1) молочные продукты;
- 2) пшеница;
- 3) горох;
- 4) яйца;
- 5) соя;
- 6) арахис;
- 7) сахар.

В Австралии самые распространенные причины пищевой невосприимчивости — молоко и пшеница. Др. Бростофф, один из ведущих специалистов по пищевой невосприимчивости в Соединенном королевстве. Среди самых распространенных в Соединенном королевстве продуктов, вызывающих невосприимчивость, также называет молоко и пшеницу. Др. Бростофф также отмечает, что для доктора, практикующего в Тайване, рис и соевые бобы — главные виновники. Указующий перст должен обратиться на любую пиццу, самую популярную в любой национальной кухне.

Доказано, что мы зависим от не более чем дюжины блюд из обихода, и большинство из них будет состоять из молока, сахара и родственников пшеницы. Мы едим бутерброды или кашу с молоком на завтрак (молоко, сахар, злаки). За день мы часто перехватываем закуски с сахаром, пьем молоко, чай, кофе (молоко, сахар, злаки). Мы едим пасту, сэндвичи или пиццу в качестве основных блюд (злаки и часто молоко, и опять сахар). Если мы едим салат, мясо или рыбу, мы также употребляем с ними злаковые или молочные продукты, такие как сыр, хлеб или хлебцы и так далее. (Если хотите, вы можете посчитать, сколько разных основных продуктов — вроде

злаковых — вы едите регулярно, и их количество может даже не достигнуть двадцати.)

Из-за постоянного злоупотребления любой пищей у нашего тела возникает раздражение на эту пищу и мы начинаем испытывать симптомы, похожие на ломку, — если не получаем эту пищу (так происходит, когда мы действительно зависим от еды и тяга к еде заставляет нас переесть).

Есть и другие вещи, которые делают нас более склонными к пищевой невосприимчивости. Болезни и медикаменты могут привести к ослаблению иммунной системы, что также развивает склонность к пищевой невосприимчивости и в ответ еще сильнее ослабляет иммунную систему (на этой стадии мы движемся по спирали в сторону ухудшения). Подсчет калорий также может привести к пищевой невосприимчивости, как мы уже выяснили в части 2, по нескольким причинам:

— мы можем ослабить нашу иммунную систему, получая меньше топлива, чем надо;

— мы склонны употреблять ограниченное количество продуктов, когда считаем калории — мы тяготеем к фруктам и другой низкокалорийной пище и сокращаем количество мяса и рыбы, молочных продуктов и остальные высококалорийные блюда. Так как мы ограничиваем себя в выборе еды, закликаясь на нашей любимой, которая дает нам чувство сытости настолько, настолько это возможно при сколь возможно малом количестве калорий, мы встаем на скользкий путь к пищевой невосприимчивости.

Пищевая аллергия неизменна в течение всей жизни, но пищевая невосприимчивость непостоянна, она может меняться по прошествии времени. На разных жизненных стадиях люди могут обнаруживать у себя невосприимчивость к разным продуктам. Например, у человека, страдающего от стресса, может

развиться невосприимчивость пищи, которую он употребляет в больших количествах в этот период времени, а потом он будет способен опять употреблять эту пищу — в умеренных количествах. Чувствительность к определенной еде иногда развивается у беременных женщин, но после рождения ребенка она исчезает. У моей мамы, например, во время беременности развилась чувствительность к напитку «Бибичам»!

Другой интересный аспект пищевой невосприимчивости, относящийся ко времени, заключается в том, что побочная реакция возникает не сразу, как во время пищевой аллергии. Например, человек может съесть блюдо, к которому у него есть пищевая невосприимчивость, а симптомы возникнут в течение следующих двадцати четырех — сорока восьми часов. Когда у меня была невосприимчивость пшеницы, в течение нескольких часов у меня развивалось расстройство желудка, а на следующий день я чувствовала себя совершенно измученной, мышцы болели, как будто я пробежала марафон. Это усложняет выявление пищевой невосприимчивости, потому что часто после проблемной пищи съедается много других блюд, и бывает сложно точно определить продукт или продукты, которые спровоцировали реакцию.

### **Как узнать, есть ли у вас пищевая невосприимчивость?**

Как и в случае с кандидой, симптомы, относящиеся к пищевой невосприимчивости, многочисленны и разнообразны. Есть несколько примечательных совпадений, из-за которых люди с сильнейшим неконтролируемым аппетитом и проблемами с лишним весом зачастую страдают от обоих расстройств. В список жалоб входят:

**Желудок** — запор, диарея, синдром раздражения толстой кишки, вздутие живота, особенно после еды, увеличение размера одежды после еды, несварение желудка, газы, изжога.

**Голова** — головные боли, головокружение, прилив крови к щекам, чувство «хождения во сне», чувство нереальности происходящего, чувство одурманенности.

**Женщины** — предменструальный синдром (ПМС), отеки, нерегулярные периоды.

**Глюкоза крови** — чувство голода в перерывах между едой, раздражительность или перепады настроения перед едой, чувство вялости/слабости, если прием пищи пропущен, прерывистый пульс до и после еды, головные боли поздним утром и вечером, раннее пробуждение и неспособность вернуться ко сну, ненормальная тяга к сладостям/хлебу/алкоголю или кофеину, поедание конфет усиливает голод, чрезмерный аппетит, постоянный «высокий» сахар, сопровождаемый апатией, чувство холода после еды.

**Психика** — беспокойство, депрессии, раздражительность, вялость, проблемы с памятью, рассеянность, перепады настроения, кошмары, умственная «медлительность», трудности с подъемом по утрам.

**Другое** — существенные колебания в весе изо дня в день, легкий набор веса, чувство неспособности справиться с чем бы то ни было, постоянная усталость, боли или судороги в мышцах; частые — кислородное голодание, зевота, тяжелый сон, чрезмерная жажда, налет на языке, сухая кожа, зуд/сыпь.

Доктор Бростофф использует симпатичную фразу — «синдром толстой карты». Там, где доктора видят медицинскую карту, толстую и полную разнообразных и как будто бы несвязанных жалоб, им бы также хорошо спросить человека, что он ест.

Один из ясных признаков пищевой невосприимчивости — это огромная тяга к конкретному продукту — это и будет продукт, к которому вы нетолерантны. Проблемная пища вы-

зывает чувство благополучия от легкого изменения в настроении и до практически маниакального состояния эйфории. Это происходит, когда аспект пищевой зависимости — аспект привыкания — одерживает верх. Постепенно для того чтобы возникло это состояние благополучия, до этого обеспечиваемое обычной порцией, нужно все больше и больше проблемной еды. На этой стадии настоятельная потребность начинает замещать желание. Формируется **потребность** в еде, и появляются сопутствующие симптомы — если продукт не был съеден. Например, если вы выясняете, что у вас рано утром возникает головная боль, если вы не съедаете свой обычный завтрак, в ваш завтрак может входить что-то, к чему возникла невосприимчивость.

### **Как пищевая невосприимчивость вызывает тягу к еде?**

Настоящая ирония заключается в том, что еда, к которой вы нетолерантны, — это еда, к которой вас тянет. Так же, как наркомана или курильщика тянет к дозе их наркотика, вас тянет к веществу, которое причиняет вам вред. Это начинается с определенного продукта или напитка, который вы употребляете регулярно. Самые распространенные проблемы — это молочные продукты и пшеница, так как мы их получаем в течение дня в самых разных формах. Любое вещество, которое мы едим ежедневно, может начать вызывать проблемы, а те, которые мы едим регулярно, по нескольку раз в день, — главные подозреваемые. Для того чтобы вещество усвоилось и прошло путь в нашем организме, нужно три или четыре дня, поэтому мы можем перегрузить наш организм одним определенным веществом, если мы едим его ежедневно или даже еще чаще.

После этого наш организм становится буквально «нетерпимым» к продукту — то есть он больше не может с ним справляться. Вы подумаете, что мы будем избегать ту еду, к которой возникла невосприимчивость, но на самом деле **па-**

**губная привычка**, сопровождающая пищевую невосприимчивость, означает, что происходит противоположное.

**Существует четыре стадии пищевой зависимости, и при пищевой невосприимчивости мы проходим три из них:**

- мы начинаем с неконтролируемой тяги к еде;
- в дальнейшем для того, чтобы достичь того же состояния, нам нужно все больше и больше проблемного вещества;
- у нас развивается физическая и/или психологическая зависимость;
- мы мучаемся от побочных эффектов.

У меня развилась странная невосприимчивость какао, возникшая из-за чрезмерного потребления вкусного молочного кофе, который я попробовала, когда пришла в кафе в первый раз. Я поймала себя на том, что объедаюсь «гранд латте без кофеина» до такой степени, что я с легкостью могла выпить четыре или пять за день. Это давало мне около двух литров молока, но, по иронии судьбы, на самом деле меня тянуло к какао, насыпанному сверху. Я заметила, как с каждым днем мне становилось нужно все больше и больше, и если я не получала свою дозу, то становилась весьма тревожной и раздражительной. Я поняла, что это было именно какао, а не кофе или молоко, когда однажды какао-порошка не было в наличии, и я осознала, что пена без порошка сверху не могла удовлетворить мои потребности. Я чувствовала постоянный и заметный подъем, как только получала порошок, и серьезную ломку, если я обходилась без него хотя бы несколько часов.

Если вы хотите узнать, по отношению к чему у вас сформировалась невосприимчивость, просто честно спросите себя, от какого продукта вы отказались бы в последнюю очередь. Если вы не можете представить жизнь без хлеба или каши, можно заподозрить пшеницу. Если вы не можете прожить и дня без

яиц в любом виде (например, некоторые виды макарон делают из яиц), вашей проблемой могут быть яйца. Это очень жестоко, но продукты, не вызывающие у нас непреодолимого желания — те, которые мы можем есть или не есть, — это те продукты, которые мы должны сохранить в нашем рационе. Тем не менее даже их мы должны употреблять в меру и не слишком часто, ведь любое блюдо может стать проблемой, если злоупотреблять им.

### **Как побороть пищевую невосприимчивость?**

Чтобы вернуть контроль, вам нужно выявить те продукты, к которым у вас возникла невосприимчивость, и перестать их есть. Вы можете испытать серьезную ломку, когда будете воплощать это в реальность, но хорошие новости заключаются в том, что это продлится менее пяти дней — чуть дольше, чем требуется времени, чтобы вещество вывелось из вашего организма. После этого вы обнаружите, что, когда вы едите проблемный продукт после исключения его из рациона на некоторое время, у вас могут возникать сильные и неожиданные реакции, с помощью которых ваш организм подтвердит, что этот продукт вам вреден.

Ключевые шаги к победе над пищевой невосприимчивостью, как следствие, очень просты: выявите проблемный продукт и перестаньте его есть. Не впадайте в депрессию, не думайте, что вы отказываетесь от него навсегда. В отличие от пищевой аллергии, которая остается на всю жизнь, пищевая невосприимчивость приходит и уходит. Потому в стрессовый период вашей жизни, когда у вас будет пониженный иммунитет, вы можете обнаружить невосприимчивость, скажем, молочных продуктов, и вы обнаружите, что у вас снова нет проблем с молочными продуктами, когда ваше здоровье улучшится. Многие люди выясняют, что продукты, к которым у них в определенный период времени была невосприимчивость, можно снова ввести в рацион, так как иммунитет восстановился, — но только употреблять не слишком часто. Другими словами, через

некоторое время вы наверняка заметите, что можете снова употреблять любой продукт или напиток, но весьма вероятно и то, что вы достаточно быстро обнаружите те же симптомы и те же непреодолимые желания, если станете слишком много или слишком часто употреблять это вещество.

## **Шаг 1 — выявляем проблемные продукты**

Вы можете выявить продукты, к которым у вас есть невосприимчивость, двумя основными путями:

- 1) Вы можете найти диетолога, который сможет вам помочь.**
- 2) Вы можете разобраться самостоятельно, методом проб и ошибок.**

1) Диетологи используют разнообразные способы выявления пищевой невосприимчивости. Некоторые просто попросят вас вести пищевой дневник, а затем зададут вам вопросы, во многом сходные с методом проб и ошибок. Некоторые начнут с самых распространенных продуктов, вызывающих пищевую невосприимчивость и исключают их из вашей диеты — чтобы посмотреть на реакцию вашего организма. Некоторые проведут кожные тесты, протестируют кровь, сделают анализы ваших волос, кожи и ногтей, чтобы обнаружить признаки, указывающие на проблему. Достаточно распространен метод диагностики, включающий проверку биологически активных точек, при которой подозрительный продукт кладут на энергетические линии вашего тела. Проблемный продукт, расположенный на энергетических линиях, окажет заметное воздействие на точки, а продукт, с которым у вас все в порядке, — не повлияет никак. Все, что я могу предложить, это быть открытыми, какой бы метод ваш врач ни выбрал: он знает, что делает.

2) Метод проб и ошибок предлагает некоторое количество вещей, которые вы можете попробовать:

— Лучший практический метод предполагает, что продукты, вызывающие у вас сильное желание, — те, которые с наибольшей вероятностью являются причиной ваших проблем. Нужно подозревать все, что вы едите часто и в больших, или увеличивающихся, количествах. Все, что вы даже мысленно не можете исключить из рациона, относится к проблемной еде.

— Вы должны обязательно завести пищевой дневник, так как изменения по прошествии времени могут быть трудноуловимыми, и вам может понадобиться сравнить записи, разделенные днями или неделями, чтобы заметить, насколько велик прогресс. Тем не менее результат может также быть достаточно существенным, а вовсе не трудноуловимым. Купите записную книжку и записывайте, что вы едите и как вы себя после этого чувствуете. Одно это способно выявить закуску. Например, если после каждой записи о хлебе, макаронах, пирожных или печенье вы пишете, что у вас возникают сильное вздутие и другие желудочные проблемы, вы можете заподозрить пшеницу.

— Когда вы начали записывать, что вы едите и как после этого себя чувствуете, вы можете попробовать исключить продукты, которые подозреваете, и опять-таки вы можете сделать это по-разному. Вы можете продолжать питаться тем, чем привыкли, и просто исключить продукты, которые подозреваете, или, напротив, вы можете начать с очень ограниченной диеты и постепенно вводить в нее продукты. Теперь мы переходим к Шагу 2.

## **Шаг 2 — перестаньте их есть**

Когда вы переходите к исключению продуктов из рациона, особенно важно продолжать вести пищевой дневник, отмечая все имеющие место изменения.

Чтобы исключить проблемные продукты, я бы посоветовала вам воспользоваться I этапом «Диеты Харкомб». Он исклю-

чает все обработанные продукты и любые другие продукты, которые вы считаете причинами ваших проблем. I этап позволит вам быстро достичь результатов — побороть тягу к еде и начать снижать вес, и он достаточно короток, чтобы его было удобно придерживаться. Он исключит ваши проблемные продукты, и вы сможете позже снова ввести их в рацион, по одному, по прошествии пяти дней — чтобы посмотреть, как вы будете себя чувствовать. Ведение всеобъемлющего пищевого дневника действительно поможет подтвердить ваши наблюдения относительно проблемных продуктов — когда каждый новый продукт будет снова включаться в рацион.

Есть две стороны того, как исключение продуктов способно помочь определить и, следовательно, побороть пищевую невосприимчивость. Это может выглядеть просто и очевидно, но, когда вы перестанете употреблять проблемную пищу, вы почувствуете себя лучше, а когда вы вернете эту пищу в рацион, вам станет хуже. Легкая путаница возникает из-за того, что вначале, когда вы впервые отказываетесь от вредной пищи, вы можете почувствовать себя гораздо хуже, а ваше желание поесть будет как никогда сильным.

Помните: вас тянет к еде, потому что вы стараетесь избежать ломки, возникающей, когда вы не получаете пищу, к которой у вас есть невосприимчивость. Так что, когда вы впервые прекращаете употреблять проблемный продукт, ломка проявляется во всей мощи. Здесь действительно может помочь пищевой дневник, так как вы можете записать, что чувствуете себя измученным, вялым и подавленным, с невыносимо сильным аппетитом в течение одного—пяти дней. Однако по истечении этих пяти дней вы должны почувствовать себя гораздо лучше. Если вы будете избегать проблемный продукт в течение нескольких дней или недель и затем опять станете его употреблять, вы можете испытать достаточно печальные, неприятные симптомы. Тем не менее, если вы будете избегать проблемный продукт достаточно долго, месяцы или годы, вы

в равной степени можете обнаружить, что у вас нет никаких проблем с продуктом, прежде доставлявшим беспокойство.

Пищевая невосприимчивость — это довольно сложная и деликатная область, и она отражает ваше общее состояние здоровья в любое конкретное время, так что она будет меняться вместе с вами. Пищевой дневник может действительно помочь — показать, что сразу вызывает проблемы (например, чрезмерный аппетит или вздутие живота), а что вызывает проблемы, которые проявляются в течение следующих суток (расстройство желудка, усталость). Вам нужно тонко настроиться на то, что вы едите и как вы после этого себя чувствуете.

Остальные советы к методу проб и ошибок будут следующими:

— ешьте натуральную, а не обработанную еду. Если у вас возникает отрицательная реакция на пирожное, вы не сможете узнать, что вызывает проблемы, ведь в состав пирожного входят и сахар, и пшеница, и яйца, и молочные продукты. Для того чтобы проверить все эти вещества, вам нужно попробовать их по отдельности, например, чтобы проверить пшеницу, ешьте дробленую пшеницу (100%-ную цельнозерновую); чтобы проверить молочные продукты, пейте молоко; чтобы проверить яйца — ешьте яйца и так далее;

— ешьте только один продукт за раз: лучший способ проверить продукты — избегать их в течение по крайней мере пяти дней (так, чтобы в вашем организме не осталось никаких следов от них), а затем восстановить их в рационе по одному, отслеживая симптомы. Например, ешьте отдельно пшеницу на завтрак, только яйца — на ланч, а затем одну кукурузу на обед. Так как в таком случае вас слишком многое ограничивает, можно поступить проще, добавляя продукт, который вы проверяете, к продуктам, в которых вы уверены. Редко у кого бывает невосприимчивость мяса, рыбы или овощей, поэтому

каждый раз, когда вы едите, употребляйте их вместе с одним продуктом, который проверяете. Если вы испытаете неприятные симптомы, то будете уверены в том, какой продукт их вызвал;

— между едой делайте перерыв в несколько часов — не проверяйте один продукт через четыре часа после другого, ведь симптомам может потребоваться время, чтобы проявиться, и вы можете ошибочно принять второй продукт за проблемный. (Пожалуйста, обратите внимание, это может помочь с немедленно возникающими симптомами. Ваш пищевой дневник позволит контролировать симптомы, которые могут развиваться через сутки-двое после употребления определенного продукта, так как вы будете видеть целую картину.);

— подозревайте те продукты, которых вам хочется больше всего и которых вам будет больше всего не хватать. Если есть какие-то продукты, к которым вас никогда не тянет и без которых вы легко можете обойтись, к несчастью, именно эти продукты вам необходимо оставить в рационе — до тех пор, пока пищевая невосприимчивость не будет взята под контроль.

Подведем итог: для того чтобы победить пищевую невосприимчивость, вам нужно определить продукты, к которым у вас есть невосприимчивость, и избегать употреблять их так долго, как необходимо. Осложнения заключаются в детали — как долго необходимо избегать их? Как определить проблемные продукты? Я надеюсь, предыдущий раздел предложил достаточное количество способов, с помощью которых вы сможете определить ваши проблемные продукты, а также исключить их из рациона и вновь включить в рацион, чтобы подтвердить свои наблюдения.

На финальной стадии, к которой можно переходить, когда ваш иммунитет восстановится и здоровье поправится, вы еди-

те как можно больше разных продуктов, вы не злоупотребляете отдельными продуктами, поедая их ежедневно, и следите за аппетитом и любыми другими симптомами, которые могут быть предвестниками возвращения пищевой невосприимчивости.

### **Где мы можем столкнуться с веществами, чаще всего вызывающими пищевую невосприимчивость?**

Вещества, чаще всего вызывающие пищевую невосприимчивость, встречаются во стольких многих вещах, которые мы употребляем, — от напитков до каш. Надеюсь, что нижеприведенный список поможет вам узнать, где искать то, чего лично вам нужно избегать.

#### **Молочные продукты**

К пище, включающей молоко или производные от него, относят собственно молоко, сыр, творог, йогурт, мороженое, взбитые сливки, масло, сливочные соусы для макарон, пирожные и печенье.

В списке ингредиентов, относящихся к молочным продуктам, вы можете встретить казеин, лактальбумин, лактозу и молочную сыворотку.

#### **Пшеница**

Продукты, которые всегда или часто включают пшеницу, — хлеб, хрустящие хлебцы (кроме тех, которые сделаны на основе риса), макароны, каши, мука, кондитерские изделия, печенье и пирожные.

В списке ингредиентов вы можете увидеть следующие основанные на пшенице: зерновой белок, зерновая клейковина, зерновой крахмал, крахмал, пищевой крахмал и модифицированный крахмал.

### **Кукуруза**

Часто или всегда кукурузу употребляют в виде кукурузных хлопьев, початков кукурузы, каш, сладкой кукурузы и поленты<sup>1</sup>.

К ингредиентам, в основе которых лежит кукуруза, относят кукурузную муку, кукурузный крахмал, кукурузный сироп, пищевой крахмал и сироп глюкозы.

### **Яйца**

Яйца всегда или часто входят в состав омлетов, макарон и пирожных. Иногда и печенье содержит ингредиенты, основанные на яйцах.

К ингредиентам, основанным на яйцах, относят лецитин и овальбумин.

### **Соя**

Соя встречается в тофу<sup>2</sup>, соевом соусе, соевой муке и соевом масле. Все соевые продукты делают из соевых бобов.

В списке ингредиентов на сою указывают лецитин и растительный белок.

### **Арахис**

К продуктам, всегда или часто содержащим арахис, относятся батончики «Сникерс», арахисовое масло, некоторые виды пирожных и печенья. Из-за подлинной пищевой аллергии на орехи их практически всегда ясно указывают на упаковках еды. Однако на этих упаковках, как правило, пишут только «может содержать орехи», без указания на то, какие конкретно.

### **Сахар**

К еде, в состав которой всегда или почти всегда входит сахар, относятся кондитерские изделия, печенье, мороженое, хрустя-

---

<sup>1</sup> Полента — итальянское блюдо из кукурузной муки, напоминающее кашу или мамалыгу.

<sup>2</sup> Тофу — это продукт на основе соевого молока, похожий по вкусу на сыр.

щие хлебцы (многие), хлеб (большинство видов), каши (почти все), супы (многие), заправки для салата (многие), макароны и соусы (большинство), чипсы (многие) и готовые блюда (большинство).

В списке ингредиентов, указывающих на наличие сахара, ищите декстрозу, мальтозу, фруктозу и сироп глюкозы — нужно подозревать все, что оканчивается на «оза». Другие ингредиенты, которых следует избегать, — это патока, сироп, светлая патока и мед, ведь все они являются другими именами обработанных сахаров.

К счастью, у вас вскоре сложится представление, что гораздо лучше употреблять натуральные ингредиенты, а не упакованную еду, в которой вам нужно проверять до сотни составляющих. Зачем покупать к макаронам соус, который почти наверняка содержит пшеницу и сахар, если еще и не молочные продукты, когда вы можете пожарить немного лука и чеснока (отлично убивающего кандиду), добавить немного помидоров (консервированных без добавок или свежих) и смесь из нескольких трав, и вы получите быстрый, вкусный и очень полезный соус.

### **Что такое «пищевые семейства»?**

Пищу группируют в семейства для того, чтобы определить общие свойства отдельных продуктов и выяснить, какой продукт от какого происходит. Пищевые семейства представляют интерес одновременно и в отношении кандиды, и в отношении пищевой невосприимчивости, ведь когда вы пытаетесь избегать пищи, причиняющих вред вашему здоровью, важно знать, какие продукты относятся к одному семейству. Вы можете не есть хлеба, пытаясь исключить из рациона пшеницу, и при этом не понимать, что макароны также относятся к семейству пшеницы. Так что, если вы продолжите есть макароны, пытаясь преодолеть тягу к хлебу, вы будете уголять свое желание сходным образом, и вы и дальше будете объедаться хлебом и макаронами.

Ниже приведен список с группами продуктов. Основные группы продуктов, такие как «мясо, рыба и молочные продукты», разбиты на подгруппы, в которые входит пища из одного семейства. Семейство «крупного рогатого скота», например, кроме всего прочего, включает баранину и говядину, но кролик относится к отдельному семейству.

### Мясо, рыба и молочные продукты:

КРУПНЫЙ РОГАТЫЙ СКОТ	Говядина, телятина, баранина, козлятина, молоко, сыр, йогурт
СВИНЬЯ	Свинина, ветчина, бекон
ОЛЕНЬ	Оленина
КРОЛИК	Крольчатина
КУРИЦА	Курица, фазан, перепел, куропатка
РЯБЧИК	Рябчик, индейка, цесарка
УТКА	Утка, гусь
ЯЙЦА	Очень похожи по протеинам, которые они содержат, поэтому выделены в отдельную категорию
РЫБА	Почти вся рыба относится к одному семейству. Если люди чувствительны к рыбе, это скорее из-за пищевой <b>аллергии</b> , чем из-за пищевой невосприимчивости.

### Фрукты и орехи:

РОЗОВЫЕ	Слива, чернослив, вишня, черешня, нектарин, миндаль, абрикос
(ПОДСЕМЕЙСТВО СЛИВОВЫХ)	Персик

РОЗОВЫЕ (ЯГОДЫ)	Ежевика, клубника, малина, шиповник
РОЗОВЫЕ (ЯБЛОКО)	Яблоко, груша
ЦИТРУСОВЫЕ	Апельсин, грейпфрут, лимон, лайм, мандарин, клементин, кумкват.
БАНАНОВЫЕ	Выделен в отдельное семейство (вместе с плантаином <sup>1</sup> )
ПАПАЙЯ	Отдельно
ВИНОГРАДОВЫЕ	Виноград, кишмиш, изюм
ВЕРЕСКОВЫЕ	Черника, клюква
АНАНАС	Отдельно
ТЫКВЕННЫЕ	Дыня, огурец, кабачок, цуккини, тыква
СУМАХОВЫЕ	Кешью, фисташки, манго
ОРЕХОВЫЕ	Грецкий орех, орех-пекан
ПАЛЬМОВЫЕ	Кокос, финики, пальмовое масло
КРЫЖОВНИКОВЫЕ	Черная смородина, красная смородина, крыжовник

**Злаки:**

ЗЛАКИ-1	Пшеница, рожь, овес, ячмень
ЗЛАКИ-2	Маис (кукуруза), сахарный тростник

<sup>1</sup> Прим. ред. — одна из подгрупп бананов, перед употреблением требуют температурной обработки.

ЗЛАКИ-3	Рис
ГРЕЧКА	Отдельно

### Травы и овощи:

БОБОВЫЕ	Все виды фасоли и гороха, люцерна, чечевица, арахис, сenna, соевые бобы, нут <sup>1</sup> , плоды рожкового дерева
КАПУСТНЫЕ	Горчица, капуста, цветная капуста, брокколи, брюссельская капуста, репа, хрен, редис, кресс-салат, водяной кресс и брюква
АСТРОВЫЕ	Латук, цикорий, эндивий, артишок, ромашка и сальсифи <sup>2</sup>
ЛУКОВЫЕ	Спаржа, лук, чеснок, лук-порей, лук-шалот и зеленый лук
СЕЛЬДЕРЕЕВЫЕ	Петрушка, пастернак, морковь, сельдерей, фенхель, кориандр, сельдерей, анис, укроп и тмин
ПАСЛЕНОВЫЕ	Картофель, помидор, баклажан, перец, стручковый перец, паприка и табак
АМАРАНТОВЫЕ	Свекла, сахарная свекла и шпинат
ГРИБЫ	Грибы и дрожжи
ГУБОЦВЕТНЫЕ	Мята, базилик, орегано, розмарин, шалфей и тимьян

<sup>1</sup> Турецкий горох.

<sup>2</sup> Поварское название козлородника, или овсяного корня; его белые корни съедобны, их употребляют в вареном, жареном и тушеном виде, кладут в супы.

## Информация для мотивации

Это самое простое в обращении расстройство. В отличие от кандиды, подчинить которую требуются недели, вы можете остановить тягу к еде, вызываемую пищевой невосприимчивостью, максимум за пять дней. Веществу, создающему ваши проблемы, требуется меньше пяти дней для того, чтобы полностью освободить от себя ваш организм, а после этого у вас не будет никаких причин жаждать этого вещества. Весьма вероятно, что у вас будут легкий абстинентный синдром в течение первых пяти дней, но потом вы почувствуете себя лучше, чем чувствовали целую вечность — к вам вернутся гибкий ум, энергия и ясность мышления.

Просто представьте: вы можете освободиться от пищевой невосприимчивости за каких-то пять дней! Вы избавитесь от этого отечного, красного лица, которое видите каждое утро. Вас больше не будут мучить вздутие живота и проблемы с пищеварением, вызываемые пищевой невосприимчивостью определенной пищи.

Одна из лучших мотиваций для того, чтобы вы смогли сдвинуться с мертвой точки, — это то, что вы сможете потерять килограммы, когда прекратите есть пищу, к которой у вас невосприимчивость. Пищевая невосприимчивость приводит к заметной задержке воды в организме. Когда вы перестанете есть продукты, которые являются причиной ваших проблем, вы действительно очень быстро потеряете килограммы и обнаружите, что ваши кольца, обувь и одежда сидят лучше, чем когда-либо.

## Краткий обзор по пищевой невосприимчивости

- **Пищевая аллергия** — это состояние отрицательной реакции на определенное вещество — например, орехи или клубнику. Она может угрожать жизни. Эта глава посвящена не ей.

- Пищевая **невосприимчивость** — это состояние невосприимчивости определенного продукта или продуктов. Она не несет угрозы для жизни, но из-за нее вы можете чувствовать себя достаточно плохо самым разным образом.
- Основная причина пищевой невосприимчивости — это постоянное употребление определенной пищи — в больших количествах или слишком часто.
- Симптомы, сопутствующие пищевой невосприимчивости, многочисленны и разнообразны и включают физические и психические недомогания.
- Пищевая невосприимчивость вызывает непреодолимую тягу к еде, потому что, по иронии судьбы, вы страстно хотите именно те продукты, к которым нетолерантны.
- Фактически надежным признаком пищевой невосприимчивости является как раз-таки наличие продукта, к которому вас непреодолимо влечет и который вы стараетесь есть как можно чаще.
- Борясь с пищевой невосприимчивостью, вы должны помнить о пищевых семействах: если у вас невосприимчивость одного продукта, вы можете оказаться чувствительным и к другим продуктам из одного пищевого семейства.
- Вы с легкостью победите пищевую невосприимчивость, исключив из рациона продукты, к которым вы нетолерантны. Вам наверняка не придется навсегда отказаться от них, когда ваша иммунная система восстановится, вы снова сможете их употреблять.

## ГИПОГЛИКЕМИЯ

### Что такое гипогликемия?

Гипогликемия дословно переводится с греческого следующим образом: «hípo» — ниже, «glykys» — сладкий, «háima» — кровь. Целиком это слово обозначает низкий уровень сахара в крови.

Пожалуйста, обратите внимание: термин «сахар в крови» часто используют, когда говорят о содержании глюкозы в крови. Тем не менее, когда я буду говорить об уровне глюкозы, содержащейся в нашей крови, чтобы избежать путаницы с сахаром, который мы едим (который кладут в напитки или кондитерские изделия), я буду использовать только термин «глюкоза в крови». Этот «столовый» сахар действительно сказывается на нашем уровне глюкозы в крови, но нам нужно отличать сахар, который мы едим, от того, что происходит с уровнем глюкозы, чтобы не смешивать понятия.



**Памятка:** *Наша кровь должна постоянно поддерживать определенный уровень глюкозы. Если количество глюкозы в крови падает или превышает безопасный уровень, это может даже создать угрозу для жизни.*

Гипогликемия описывает состояние, в котором находится ваш организм, если уровень глюкозы крови становится слишком низким. Когда уровень глюкозы в крови слишком низок, возникает потенциальная угроза для жизни, и ваш организм будет пытаться заставить вас поесть.

Не зная медицинских деталей высокого, низкого или нормального уровня глюкозы в крови, вы наверняка хорошо осведомлены об их воздействии. Когда вы съедаете что-нибудь вроде шоколадного батончика, пирожного или печенья, вы можете чувствовать прилив энергии, в то время как глюкоза поступает в кровь — буквально **подъем** сахара.

**Низкий** уровень глюкозы в крови — это то, что вы можете ощущать поздним утром или в конце дня, или после подъема сахара, когда у вас возникает мучительный голод, вам сложно сосредоточиться и могут даже дрожать руки. Уровень глюкозы в крови жизненно важен для нашего организма и имеет решающее значение в борьбе с лишним весом.



**Памятка:** *Главный фактор, запускающий производство инсулина в поджелудочной железе — это употребление в пищу сахара и обработанных углеводов. Кофеин, аллергические вещества, стресс и алкоголь могут также спровоцировать выброс инсулина.*

Когда мы едим продукты, в составе которых есть любые углеводы, уровень глюкозы в нашей крови поднимается, и наш организм высвобождает гормон, называемый инсулином, — для того, чтобы вернуть уровень глюкозы в безопасные пределы. Когда мы едим жиры (любой продукт, не содержащий углеводов), нашему организму не нужно высвобождать инсулин, потому что жиры никак не влияют на уровень глюкозы в крови.

При диабете организм не вырабатывает инсулина, когда съедается углевод — потому что орган, который производит инсулин (поджелудочная железа), не работает. Вот что значит быть диабетиком. Вот почему диабетик должен быть очень осторожен с тем, что и когда он ест, а многим из них приходится даже вводить инъекции инсулина, или принимать таблетки, так как им нужны лекарства для поддержания безопасного уровня глюкозы в крови.

Часто бывает полезно думать о гипогликемии как о противоположности диабета. Диабет иногда называют «сладкой мочой», и при проверке на диабет доктора просят сдать мочу на пробу, а потом смотрят, есть ли в ней сахар. Если в моче находят сахар, и человеку ставят диагноз «диабет», это озна-

чает, что после употребления в пищу углеводов его организм не производит инсулина, приводящего уровень глюкозы в крови в норму.

При гипогликемии, «обратном» состоянии, когда человек получает с пищей углеводы, происходит практически то же, как если бы его организм работал «слишком хорошо» и в ответ на поступление углеводов производил слишком много инсулина. Это неизменно происходит, когда человек ест обработанные углеводы, и его организм просто не представляет, как справиться с появившейся «сладостью». Если вы пьете яблочный сок, организм думает, что вы съели, скажем, двадцать яблок, и, чтобы избавиться от этого количества сладкого, выбрасывает инсулин.

Функция, выполняемая поджелудочной железой, заключается в контроле за одним из самых тонко сбалансированных процессов, происходящих в организме, и появляется все больше доказательств того, что пища «развитого мира» разрушает этот механизм. От эпохи пещерного человека до промышленной революции в рационе человека постоянно присутствовали мясо, рыба, овощи, фрукты, ягоды, а потом, когда они стали доступны, крупы — такие как пшеница и рис. Современное употребление пирожных, конфет, печенья, мороженого, сладких напитков и так далее беспрецедентно, и обычный организм не способен справляться с современной едой.

Если бы у вас были очень сложные весы, способные взвешивать отдельные зерна риса, вы бы поставили на них мешок картошки? Именно это вы делаете со своим организмом каждый раз, когда едите обработанные углеводы, если их переносимость у вас далеко не идеальна.

В медицине существуют различные мнения о том, что такое обычная гипогликемия и насколько в ней виновата наша современная диета. Некоторые доктора думают, что с не-

диагностированной гипогликемией живут буквально миллионы людей. Вместо этого их считают неврастениками, тревожными, подавленными, асоциальными и угрюмыми. На них вешают ярлыки алкоголиков или страдающих булимией, если они, как и многие люди с гипогликемией, мучаются от переедания и избыточного употребления алкоголя. Другие доктора игнорируют расстройства и начинают лечить людей с помощью антидепрессантов и других лекарств раньше, чем попробуют изменить диету. Каждый доктор тем не менее обязательно согласится со следующими утверждениями:

— баланс глюкозы в крови жизненно важен для здоровья ума и всего организма. Серьезное нарушения баланса может привести к смерти;

— уровень глюкозы в крови будет более стабильным, если поджелудочной железе нужно будет работать меньше — на диете из жиров/белков и овощей, а не на диете из сахаров и полуфабрикатов.

Если мы применим теорию гипогликемии к пищевым расстройствам, рассмотрим переедающего, который целый день старается голодать и становится беспокойным, раздражительным, вспыльчивым, угрюмым и иногда эмоционально нестабильным. Потом переедающий прерывает свое голодание, скажем, шоколадным батончиком и становится гиперактивным, оживленным, разговорчивым и активным, наверное, не меньше двух часов, прежде чем возвращаются угнетенное состояние и эмоциональная нестабильность.

Психологи, занимающиеся пищевыми расстройствами, предполагают, что переедающие впадают в депрессию и становятся неуравновешенными во время голодания, потому что в этот момент еда не заслоняет для них эмоциональные проблемы. Еда приносит им чувство временного облегчения, а после приходит чувство вины. То, что после еды переедающий чув-

ствует себя виноватым, не вызывает сомнения, но симптомы депрессии и неуравновешенности могут возникать скорее из-за низкого уровня глюкозы в крови, чем из-за серьезных психологических проблем. Кажется, доктора и психологи на сегодняшний день их переоценили.

Недавние исследования показали, что **колебания** в глюкозе крови так же важны для гипогликемии, как и **фактический** уровень глюкозы в крови. Если уровень глюкозы в крови **быстро** падает ниже нормы, возникают такие симптомы, как пототделение, слабость, голод, частота сердечных ударов повышается, появляется чувство страха или беспокойства. Если уровень глюкозы в крови падает **медленно**, в течение некоторого времени, человек может почувствовать головную боль, он видит туман перед глазами, сознание путается, возникает раздражительность, а речь становится несвязанной. Затем, если падение остается неизменным в течение нескольких часов, могут появиться и другие симптомы — резкий подъем температуры, крайнее чувство подавленности, сонливость, усталость, беспокойство, неприятие действительности, эмоциональная нестабильность, маниакальное поведение и общие расстройства личности.

Рассмотрим, до какой степени это описание соответствует перепадающему, который испытывает непреодолимую тягу к еде и объедается. Когда такое желание возникает, уровень глюкозы в крови падает медленно, и человек становится невнимательным, не может сосредоточиться на работе. Реакции замедляются, страдают память и двигательные способности, головные боли могут быть просто ужасными («голодные головные боли»). Затем человек объедается, и его уровень глюкозы быстро поднимается — и также быстро падает, когда поджелудочная выбрасывает в кровь инсулин. Этот быстрый спад глюкозы в крови вызывает голод, слабость и сильнейшее чувство беспокойства. Это будет не просто беспокойство из-за переедания, но общее беспокойство, вызванное гипогликемией.



## Что вызывает гипогликемию?

Основная причина гипогликемии — это злоупотребление обработанными углеводами. Если вы съедаете яблоко, ваш организм, как правило, выбрасывает правильное количество инсулина — чтобы поглотить глюкозу в вашей крови после яблока и вернуть уровень глюкозы в крови к норме. Если ваш организм этого не делает, вы — диабетик, или ваша поджелудочная работает неправильно (вероятно, из-за того, что вы перегрузили ее едой, которой питаетесь). Как и в примере выше, если вы выпиваете пакет яблочного сока, ваш организм думает, что вы съели, скажем, двадцать яблок и высвобождает количество инсулина, достаточное, чтобы справиться с множеством яблок. Но так как вы не съели двадцать яблок, в вашем организме образуется избыток инсулина, из-за которого уровень глюкозы в крови падает ниже нормы.

Таким образом, употребление обработанных углеводов может быстро вызвать состояние гипогликемии. Когда мы говорим, что у кого-то гипогликемия, мы имеем в виду, что его поджелудочная/механизм выработки инсулина расстроены и что у них постоянно повышается и понижается глюкоза крови. У них редко бывает хороший или стабильный уровень глюкозы. Они переходят от одной крайности к другой и страдают от сопутствующих приливов и спадов энергии. Это почти наверняка является следствием длительного употребления обработанных углеводов.

Некоторые люди кажутся способными есть обработанные углеводы и справляться с ними. Их организм как будто бы не вырабатывает избыточного количества инсулина, из чего следует, что некоторые люди могут проявлять большую склонность к гипогликемии, чем другие. Тем не менее у большинства людей продолжительное злоупотребление обработанными углеводами вполне может вызвать гипогликемию. У некоторых людей оно даже приводит к диабету. Люди, у которых в конце жизни развивается диабет, неизменно испытывали гипогликемию (часто они даже не знали о гипогликемии до тех пор, пока им не

ставили диагноз — «диабет»). Поджелудочная некоторых людей переходила от избыточного производства инсулина к недопроизводству или же вообще прекращала вырабатывать этот гормон, что по определению является диабетом.

И при диабете, и при гипогликемии очень полезно придерживаться диеты без каких бы то ни было обработанных углеводов. Употребление обработанных углеводов может быть причиной гипогликемии и последней стадии развития диабета.

### **Как узнать, есть ли у вас гипогликемия?**

Гипогликемию можно диагностировать с помощью пробы на толерантность к глюкозе, которая включает серию проб крови, с помощью которых измеряют уровень глюкозы в крови и которые берут после того, как человек выпивает глюкозный напиток. Доктора редко предлагают сделать такую пробу, а убедить их направить вас на нее может быть сложно. Приемлемая альтернатива — попробовать диету для гипогликемии и вести пищевой дневник, чтобы записывать, как изменяются или даже исчезают все симптомы.

Если вы будете следовать низкоуглеводной диете в течение некоторого времени и ваши симптомы значительно улучшатся, вы можете быть уверены, что вашей проблемой была именно гипогликемия. Один из лучших тестов, гораздо более доступный, чем проба на толерантность к глюкозе, это следовать первому этапу в течение пяти дней. Если у вас будет стабильный уровень энергии, ясная голова, и остальные симптомы гипогликемии ослабнут, вы можете быть уверены, что эти симптомы были вызваны низким уровнем глюкозы в крови.

Гипогликемии сопутствуют следующие симптомы:

**Голова** — головные боли, головокружение, затуманенное зрение, чувство «хождения во сне», чувство нереальности происходящего, чувство одурманенности.

**Глюкоза крови** — чувство голода в перерывах между едой; раздражительность или перепады настроения перед едой; чувство вялости/слабости, если прием пищи пропущен; прерывистый пульс до и после еды, головные боли поздним утром и вечером; ранние пробуждения и неспособность вернуться ко сну; ненормальная тяга к сладкой еде или кофеину; поедание конфет усиливает голод; чрезмерный аппетит; постоянный высокий сахар, сопровождаемый апатией; чувство холода после еды.

**Психика** — беспокойство; депрессия; раздражительность; вялость; проблемы с памятью; рассеянность; перепады настроения; кошмары; умственная «медлительность».

**Другие** — ПМС (у женщин); существенные колебания в весе изо дня в день; изнеможение; чувство неспособности справиться с чем бы то ни было; постоянная усталость; чрезмерная жажда; легкий набор веса.

### **Как гипогликемия вызывает непреодолимое желание поесть?**

Как только уровень глюкозы в вашей крови опускается ниже нормы, ваш организм начинает требовать еды. Он будет требовать чего угодно, но вероятнее всего — сладкой пищи, чтобы восстановить уровень глюкозы в крови. Когда у вас дрожат руки, вы слегка потеете, возникает чувство опустошенности и даже слабость — в крайних случаях, это ваш организм умоляет вас поесть. Вы добираетесь до шоколадного батончика и сразу чувствуете себя гораздо лучше, почти что испытываете эйфорию, в то время как уровень глюкозы в вашей крови взлетает. Тем не менее шоколадный батончик — враг вашей поджелудочной железы, поэтому ваш организм производит слишком много инсулина, и уровень глюкозы опять падает ниже нормы, провоцируя новый приступ аппетита.

Именно поэтому, раз начав объедаться, вы не можете остановиться, — уровень глюкозы в крови раскачивается от высоко-

го до низкого, и как только он опускается ниже нормы, вы уже не можете сопротивляться еде, вы едите, и он опять поднимается. Это порочный круг, через который многие из нас проходят по несколько раз на дню.

Но гипогликемия не только вызывает чрезмерный аппетит — она напрямую влияет на появление лишнего веса. Когда вы едите углеводы, ваше тело принимает решение: сколько энергии нужно немедленно, а сколько нужно запастись на потом. Когда уровень глюкозы в крови растёт, из поджелудочной высвобождается инсулин, и инсулин превращает некоторое количество глюкозы в гликоген. (Гликоген — это наш накопитель энергии.) Если области, в которых копится гликоген, заполнены, инсулин превращает излишки в жировую ткань. Вот почему инсулин называют гормоном лишнего веса.

Фактически инсулин, а не калории, делают вас полным. Чем меньше раз за день вы заставляете свой организм вырабатывать инсулин, тем лучше это для вашего веса и вашего здоровья. Это еще одна причина, по которой последнее, что вы захотите сделать, это начать считать калории. Подсчет калорий, как вы понимаете, означает, что вы должны есть больше углеводов, а только углеводы вызывают производство инсулина.

### **Как вы можете вылечить гипогликемию?**

Это достаточно просто — перестаньте есть обработанные углеводы. Следуйте правилам первого этапа в течение пяти дней, чтобы подтвердить диагноз, и вы увидите, как хорошо вы можете себя чувствовать. Когда перейдете ко второму этапу, ешьте только цельнозерновые углеводы.

Прежде чем открыли инсулин, диабетики спасались только тем, что следовали безуглеводной диете, так что их организму не нужно было инсулина. Справиться с гипогликемией еще проще, и вам не нужно исключать все углеводы — только обработанные.

## Информация для мотивации

Это расстройство — серьезнейшее из трех. Из-за кандиды вы можете чувствовать себя очень больным, но она не угрожает жизни. Точно так же и пищевая невосприимчивость способна вызвать неприятные ощущения, но только пищевая **аллергия** несет угрозу для жизни, не пищевая **невосприимчивость**. Гипогликемия потенциально опасна. Она может привести к диабету, который является четвертой по распространенности причиной смерти в большинстве развитых стран, в США он занимает третье место. По крайней мере, гипогликемия помогает вашему организму объяснить, что что-то не в порядке. Она говорит о том, что ваша поджелудочная не может справиться с тем, чем вы питаете свой организм, а поджелудочная — жизненно важный орган.

Если вы заботитесь обо всем, связанном с вашим здоровьем, если даже мысль о возможности стать диабетиком и колоть инсулин один или два раза в день пугает вас, тогда отнеситесь к этому раннему предупреждению как можно серьезней.

Это касается не только веса — под угрозой все ваше здоровье и работоспособность организма. Вам просто надо начать заботиться о вашем организме, давать ему еду, чтобы питать, а не засорять его.

## Краткий обзор по гипогликемии

- Гипогликемия дословно переводится как низкий уровень глюкозы в крови.
- Гипогликемия возникает в первую очередь из-за злоупотребления обработанными углеводами. Одни люди имеют к ней большую склонность, чем другие, но считается, что гипогликемия сегодня очень распространена.
- Гипогликемии сопутствуют многочисленные и разнообразные симптомы, включающие физические и психические расстройства.

- Гипогликемия вызывает непреодолимую тягу к еде, потому что когда уровень глюкозы в вашей крови опускается ниже нормы (в результате слишком большого выброса инсулина), ваш организм будет умолять вас поесть, чтобы восстановить уровень глюкозы. Если вы съедаете что-то еще (обработанный углевод), снова происходит перепроизводство инсулина, и уровень глюкозы в крови опять падает, а вы попадаете в порочный круг нездорового аппетита.
- Избавиться от гипогликемии достаточно просто — нужно перестать есть обработанные углеводы. Некоторые люди обнаруживают, что им необходимо ограничить все углеводы — до тех пор, пока механизм производства инсулина не отрегулируется, но обычно люди могут спокойно есть цельнозерновые углеводы.

## Часть 4. «ДИЕТА ХАРКОМБ»

### Вступление

Как уже было сказано в первой части, успешная диета должна обладать пятью следующими чертами:

- 1. Диета должна действовать — и не только в течение короткого отрезка времени. Она должна помочь Вам достичь Вашего идеального веса и сохранить его.*
- 2. Диета должна быть осуществимой — настоящей диетой для реальной жизни. Никаких вычислений по граммам белка, никаких подсчетов калорий и углеводов — только простые правила, которые Вы сможете выполнять дома, на работе или обедая в ресторане, которые станут частью Вашей занятой жизни.*
- 3. Диета должна быть такой, чтобы Вы могли соблюдать ее всю жизнь — при этом действительно кардинально изменив свой образ жизни — и такой, чтобы Вы могли легко придерживаться ее. Вы будете следовать этой диете, не бросая, и никакие колебания в весе не помешают Вам.*
- 4. Диета должна быть здоровой — важно, чтобы она давала все нужные для здорового образа жизни питательные вещества.*
- 5. Диета должна радовать — еда не перестанет приносить вам удовольствие.*

Все прежние попытки до «Диеты Харкомб» всего лишь показали, что соблюдения пунктов 1—5, перечисленных выше, возможно, если у Вас нет постоянного сильного желания поесть; а это, в свою очередь, возможно только в том случае, если вы побороли кандиду, пищевую невосприимчивость и гипогликемию. Поэтому «Диета Харкомб» делится на три этапа:

1-й этап (длится только 5 дней) — нужен для того, чтобы:

- дать толчок к началу Вашей новой системы питания по программе, которая достаточно коротка, чтобы соблюдать ее, но и достаточно длинна, чтобы существенно повлиять на кандиду, пищевую невосприимчивость и гипогликемию;
- побороть острое чувство голода (учитывая наступление на кандиду, пищевую невосприимчивость и гипогликемию) в начале новой диеты, когда ваши мотивация и сила воли максимальны;
- достичь значительного уменьшения веса.

2-й этап (продолжается столько времени, сколько вы собираетесь уменьшать вес) нужен для того, чтобы:

- продолжить побеждать кандиду, пищевую невосприимчивость и гипогликемию (и поэтому Вам все еще нужно воздействовать на острое чувство голода);
- закрепить великое начало, которое было положено на 1-м этапе, но с более разнообразной — и более приятной — диетой;
- изменить свои предпочтения в еде навсегда. Заставить себя есть качественную еду, питающую Ваш организм, и отказаться от употребления закусок и блюд, требующих долгого приготовления, на длительный срок.

3-й этап (продолжается столько времени, сколько вы хотите поддерживать свой вес) нужен для того, чтобы:

- Вы снова могли управлять процессом приема пищи с помощью долговременного контроля над перееданием;
- Вы получили возможность есть, не испытывая острого чувства голода и не теряя ощущения полноты жизни;

- *Вы могли есть столько, сколько хотите, практически всегда, когда бы вы ни захотели, управляя при этом результатом.*

## **I Этап**

### **Введение**

I этап возвращает вас к основам и предполагает, что у вас есть один или несколько расстройств: кандида, пищевая невосприимчивость и/или гипогликемия. I-й этап создан, чтобы вы могли быть уверены, что употребляете только те продукты и напитки, которые подходят при всех трех расстройствах, и поэтому вы уже боретесь с причинами переедания. Не стоит удивляться, что этот этап очень похож на такой же в диетах, которые вы применяли сто или тысячу лет назад, прежде чем узнали об этих расстройствах.

### **Что вы можете есть и пить и чего есть и пить нельзя?**

#### **Мясо**

Вы можете есть сколько угодно чистого, не подвергнутого обработке, свежего мяса. Только копченое мясо есть нельзя. Этот список включает говядину, телятину, свинину, бекон, свежую ветчину (то есть без сахара и других добавок), курицу, индейку, баранину, крольчатину, утку, гуся, фазана, перепела, цесарку и оленину. Пожалуйста, проверяйте все компоненты, так как упакованное и консервированное мясо обычно содержит сахара и другие обработанные вещества.

#### **Рыба**

Ешьте сколько угодно чистой, без примесей и добавок свежей рыбы — но не копченой. Включая белую рыбу, такую как камбала, пикша, палтус и другие. Можно употреблять и жирную рыбу, например макрель, сардину, тунца и семгу и так

далее. Можно есть моллюсков и морепродукты вроде креветок, лобстеров (если, конечно, у вас нет пищевой аллергии на какую-либо рыбу или морепродукты).

Вы можете есть консервированную рыбу, в которой нет никаких добавок — кроме масла и соли. И готовить рыбу на оливковом или сливочном масле, на пару, запекать ее или жарить.

### Яйца

Яйца можно есть в неограниченном количестве, **если у вас нет невосприимчивости яиц**. Это могут быть куриные яйца, утиные и любые другие, которые вы сумеете достать.

### Тофу

Отличной альтернативой мясу для вегетарианцев может быть тофу, ведь он содержит белок, который нужен на 1-м этапе. Разумеется, тофу без примесей. Будьте осторожны с ним: у вас может быть невосприимчивость тофу. Соя — один из тех продуктов, которые часто вызывают невосприимчивость. А тофу готовят именно из соевых бобов. Если вы никогда прежде не ели тофу, он вам понравится, главное, чтобы невосприимчивости не было.

### Салаты и овощи

— Ингредиенты для салатов: помидоры, огурцы, редис, свекла, зеленый лук, сельдерей, оливки, все виды латука, рукола, кресс-салат, люцерна, пророщенная фасоль, эндивий и цикорий.

— Овощи: капуста, морковь, чеснок, все виды лука, в том числе лук-шалот и лук-порей, баклажаны, кабачки, цуккини, цветная капуста, брюссельская капуста, брокколи, тыква, репа, пастернак, горох, стручковый горох, зеленая (французская) фасоль, сладкий перец (любого цвета), перец чили, брюква, шпинат, спаржа, артишоки, ростки бамбука.

— Любые травы, специи или приправы: соль, лавровый лист, укроп, базилик, петрушка, зеленый лук, перец, паприка, мята, гвоздика, шафран, шалфей, чабрец, тмин, кардамон, кориандр, корица, розмарин, имбирь, майоран, орегано, куркума, фенхель, кервель, эстрагон.

Два ключевых запрещенных продукта — это картофель и грибы. Грибы кормят кандиду, поэтому на 1-м этапе вам следует их избегать. В картофеле же для 1-го этапа слишком много углеводов, а они могут вызывать проблемы с кандидой и гипогликемией.

Не бойтесь на 1-м этапе (и на 2-м) экспериментировать с салатами и овощами. Вы можете самостоятельно приготовить салат из шинкованной капусты (красной и белой), моркови, лука и сельдерея и что-нибудь еще, что вы любите. Используйте оливковое масло и/или покрошите в качестве приправы яйца. Потушите овощную смесь в оливковом масле или китайскую овощную смесь с коричневым рисом, сделайте соус из помидоров, лука или чеснока для риса и мясных блюд. Соблюдая правила 1-го этапа, ешьте как можно более разнообразную и приятную для вас пищу.

### Нешлифованный рис

Вы можете съесть до 50 граммов (вес сухой, неготовой крупы) недробленого нешлифованного риса за день. Если вы вегетарианец или строгий<sup>1</sup> вегетарианец, вы можете съесть до 150 граммов (вес сухой, неготовой крупы) нешлифованного риса в день, чтобы быть уверенным, что вы получаете достаточно еды.

Пара возможных вариантов для выбора включают 100 г каши из нешлифованного риса или аналогичные рисовые хлопья.

---

<sup>1</sup> Строгие вегетарианцы (веганы) исключают из рациона все продукты животного происхождения, включая рыбу, мясо, яйца, молочные продукты и иногда — мед.

Я видела такие в супермаркете в отделе натуральных продуктов и в магазинах здоровой пищи — это 100%-ный цельный нешлифованный рис, из которого сделали хлопья. У него отличный вкус, как у хлопьев с сахаром, только без противного сладкого привкуса. Очевидно, также без добавок — молока или сахара, но и их собственный вкус великолепен. Гликемический индекс у этого продукта выше, чем у натурального коричневого риса, поэтому откажитесь от такого завтрака, если вы чувствительны к углеводам.

100 г хлопьев эквивалентны приблизительно 50 г нешлифованного риса — до того, как из него сделали хлопья, поэтому они замещают всю порцию из разрешенных 50 г нешлифованного риса для тех, кто ест мясо/рыбу, и оставляют 100 г (вес сухой, неготовой крупы) нешлифованного риса для вегетарианцев.

(Пожалуйста, обратите внимание: вы не обязаны есть нешлифованный рис, но он даст вам полезные вещества и энергию.)

### **Натуральный живой йогурт**

Если у вас нет невосприимчивости молочных продуктов, на I-м этапе вы можете есть йогурты. Из главы про кандиду мы знаем, что в борьбе с ней живые йогурты приносят величайшую пользу. Если вы чувствительны к коровьему молоку, попробуйте живые йогурты на основе козьего или овечьего молока, ведь их польза для здоровья из-за борьбы с кандидой очень высока, и они отлично влияют на пищеварительную систему.

### **Напитки**

Во время I-го этапа, если вам это нравится, вы можете пить сколько угодно воды в бутылках (с газом или без газа) или воды из-под крана. Вы можете пить и травяные чаи, кофе или чай без кофеина.

Вы не должны принимать алкоголь, пить фруктовые соки, безалкогольные напитки, консервированные напитки (даже низкокалорийные), продукты с кофеином или молоко. Итак, просто чтобы все было ясно, на 1-м этапе вы не должны употреблять чай с молоком или кофе.

### На заметку

Пожалуйста, обратите внимание, что на 1-м этапе вам не нужно беспокоиться о смешивании жиров и углеводов. 1-й этап позволяет добиться результата без добавления этого правила 2-го этапа.

На 1-м этапе вы не должны есть ничего, не включенного в вышеназванный список: ни фрукты, ни пшеницу, ни другие зерновые (кроме нешлифованного риса), ни белый рис, ни сахар, ни торты, ни пирожные, ни конфеты, ни сыр, ни консервированные или маринованные продукты, ни полуфабрикаты.

### Как долго продолжается этап 1?

1-й этап продолжается только 5 дней.

Почему именно 5 дней? Это очень строгая часть диеты, она должна быть достаточно короткой, чтобы вы могли ее выдержать, но и достаточно длинной, чтобы достичь необходимого эффекта. Всего лишь за сутки или двое вы способны значительно повлиять на свой уровень сахара в крови и его стабильность. За три или четыре дня любое вещество, на которое ваш организм реагирует отрицательно, пройдет через вашу пищеварительную систему, и вы освободитесь от острого голода, которое это вещество вызывало. Кандида — одно из трех расстройств, ее невозможно преодолеть за пять дней, но за пять дней вы можете кардинально изменить ситуацию с кандидой. На 2-м этапе вы продолжите с ней бороться, но выдержать более строгий этап необходимо, и поэтому он короткий настолько, насколько возможно, — чтобы вы смогли с ним справиться.

Вы можете продолжать 1-й этап и более пяти дней, если вы страдаете от всех трех расстройств, если у вас много лишнего веса, от которого нужно избавиться и если вы нашли у себя большинство симптомов, описанных в главах, посвященных кандиде, пищевой невосприимчивости и гипогликемии. Однако так как этап 2 — просто продолжение 1-го (с большим разнообразием питательных продуктов), вы можете спокойно переходить к следующему этапу.

### **Когда вы едите?**

Все продукты, разрешенные на 1-м этапе, можно есть, когда захочется. Лучше, чтобы это вошло в привычку: три основных приема пищи в день, небольшой перекус разрешается, только если вы по-настоящему голодны. Однако на 1-м этапе самое главное — завершить его, поэтому ешьте, когда вам захочется, чтобы не чувствовать голода и продержаться на диете все 5 дней.

### **Сколько вы едите?**

Столько, сколько хотите всего, что есть в списке разрешенных продуктов, кроме нешлифованного риса, количество которого следует ограничить 50 граммами в день (вес сухой, неготовой крупы) для тех, кто ест мясо и рыбу, а для вегетарианцев — 150 граммов.

Вы действительно можете съесть большую тарелку яичницы с беконом на завтрак (только удостоверьтесь, что у бекона нет никаких примесей, кроме консервантов), а на обед в качестве основного блюда вы можете взять столько мяса, рыбы, салата и овощей, сколько хотите.

Если между тремя основными приемами пищи вам нужно перекусить, поешьте холодное мясо, яйца, сваренные вкрутую, сельдерей, сырую морковь, натуральный живой йогурт или консервированного тунца — любой продукт, который поможет вам справиться с голодом.

Вероятно, вы обнаружите, что в первые несколько дней не слишком думаете о еде, потому что едите продукты, представляющие для вас небольшой интерес, то есть пищу, глядя на которую вы не испытываете острое желание поесть.

### Почему этап I действует?

I-й этап действует, потому что эта диета идеальна для борьбы с кандидой, пищевой невосприимчивостью и гипогликемией. За очень короткий период времени вы сильно повлияете на эти три расстройства. Ваш вес серьезно снизится, и это вдохновит вас на движение вперед ко 2-му этапу, полностью посвященному поддержанию контроля над тем, что вы едите.

#### **1-й этап разработан, чтобы вы могли сделать следующее:**

- дать стартовый толчок вашей новой системе питания с программой, которая достаточно коротка, чтобы справиться с ней, но и достаточно длинна, чтобы оказать огромное влияние на кандиду, пищевую невосприимчивость и гипогликемию;
- атаковать основную причину острого чувства голода (путем воздействия на кандиду, пищевую невосприимчивость и гипогликемию), пока ваши воля и мотивация достаточно высоки, то есть в начале новой диеты;
- добиться заметного снижения веса.

Выгоды от первого этапа:

- он достаточно строг, когда ваши сила воли и мотивация очень высоки — в начале диеты;
- он полностью отличается от всего, что вы до этого пробовали, и это заставит ваш организм действовать;
- вы увидите, как за короткие 5 дней ваш вес серьезно уменьшится, несмотря на то, что вы не будете считать калории;

— вы заметите, как острое желание поесть отступит на второй план, и на 4-й или 5-й день оно станет вполне сносным;

— ваш организм очистится от всех продуктов, к которым вы чувствительны и которые портили ваше здоровье;

— вы вернете к норме свой уровень сахара в крови и будете держать его под контролем;

— вы сделаете огромный шаг вперед в борьбе с кандидой — по дрожжевому грибку за пять дней будет нанесен главный удар, и он начнет погибать. Основная работа по возвращению флоры вашего кишечника будет сделана.

### **Как вы будете себя чувствовать?**

Вы будете чувствовать себя отлично. Это может произойти даже быстрее, чем это происходило раньше, так как вы прекратите питать свой организм едой, которая вызывает у вас проблемы. Однако вам стоит знать, что при отказе от определенной пищи у вас могут возникнуть довольно сильные симптомы, если, конечно, у вас есть проблемы с кандидой, и на I-м этапе вы можете чувствовать себя действительно плохо. Подведем итог: чем хуже вы себя чувствуете на I-м этапе, тем больше расстройств — таких, как кандидоз, пищевая невосприимчивость и гипогликемия, — у вас, вероятно, есть.

Помните, что идея этой диеты — в том, чтобы вы всего лишь на пять дней удалили из рациона все продукты, которые способствуют развитию кандиды, пищевой невосприимчивости и гипогликемии.

— Если у вас были проблемы с кандидой, вы испытаете некоторые достаточно неприятные симптомы, так как в вашем организме будет умирать кандида. Эта реакция называется «кандида умирает».

— Если вы страдали от какой-то пищевой невосприимчивости, то сможете заметить сильные сопутствующие симптомы и невероятное чувство голода в первые три или четыре дня, так ваш организм сообщит вам о том, что скучает по этой пище. Когда вредные вещества выведутся из организма, ваше самочувствие улучшится, и вы испытаете такую ясность мысли, которую, возможно, не испытывали годами.

— Если ваша проблема — гипогликемия, в течение двадцати четырех — сорока восьми часов уровень сахара в вашей крови стабилизируется, и вы тоже испытаете небывалый подъем и ясность мысли, которых, возможно, не испытывали годами.

Следующее, что я вам гарантирую: вас будет мучить сильное желание поесть. В эти первые пять дней кандида будет «кричать»: «Покормите меня!» Каждый продукт, к которому вы чувствительны, будет «говорить» вам: «Съешь меня», и ваш организм, привыкший к углеводам, будет просить вас о повышении сахара. Другая вещь, которую я могу гарантировать: ваш разум будет разыгрывать вас.

В первый день 1-го этапа острое чувство голода отступит под действием силы воли, а ваш разум будет делать вам бесполезные предложения. Основная мысль, которую он будет вам подбрасывать, такова: «Съешь сегодня то, что тебе хочется. Начать новую диету ты сможешь и завтра». Звучит знакомо? Беда в том, как завтра может быть легче? Те же самые оправдания будут и завтра, и послезавтра, и послепослезавтра, вот почему вы до сих пор переедаете и у вас остается лишний вес, хотя вы годами хотели быть стройным. Вы должны начать сейчас. Не тратьте еще один день вашей жизни.

Помните, что кандида, пищевая невосприимчивость и гипогликемия сами не проходят. Они усугубляются день ото дня. Поэтому, если вы готовы отступить сегодня и надеетесь начать завтра, это будет гораздо сложнее. Если вы думаете, что сегодня тяжелее, принимайтесь за дело прежде, чем станет еще тяжелее.

I-й этап даст толчок к серьезной перемене в вашей системе питания, перемене длиною в жизнь. Ваш организм очистится, расслабится и мобилизует всю силу воли, которая прежде покидала вас, для того чтобы вы продержались пять дней. По существу у вас будет ломка, как у наркомана — не из-за отказа от еды, но из-за отказа от еды, к которой у вас зависимость.

Выберите время и сделайте это аккуратно, предупредите друзей и семью, чтобы они поддержали вас, если это необходимо. Из-за сопутствующих симптомов и умирающей кандиды вы будете чувствовать себя так плохо, что, возможно, даже придется взять больничный или отгул. Умирающая кандида может даже усугубить остальные симптомы, в частности затуманенность сознания, низкую концентрацию внимания и слабость в мускулах. Поэтому не начинайте диету в ту неделю, когда у вас собрание или мероприятие, в котором вам необходимо участвовать. Если вы не можете позволить себе пропустить работу, лучшим вариантом будет начать в четверг и бороться, отдыхать и поправлять здоровье до конца недели и на выходных. Тогда уже к понедельнику вам будет лучше.

Длительность реакции на гибель кандиды зависит от того, насколько сильным было заражение грибком до настоящей диеты и как хорошо ваш организм способен очищаться от токсинов. Обычно реакция возникает в течение нескольких часов после начала диеты против кандиды и длится в худшем случае пару недель, но каждый случай уникальный. Выдержать диету, направленную против кандиды, действительно важно. Если у вас появились сопутствующие симптомы, это доказывает, что вы страдали от крайней степени разрастания кандиды. В течение гибели кандиды вы облегчите процесс дезинтоксикации, если будете пить больше воды, есть больше овощей и салатов (с высоким уровнем клетчатки) и принимать витамины и минеральные добавки.

Многие люди пройдут первый этап и будут при этом чувствовать себя хорошо, но вы должны быть предупреждены о

худшем в случае, если это случится и вам покажется, что вы заболели.

Заключительная мысль: на 1-м этапе вы можете выиграть, если ускорите процесс прохождения пищи, к которой вы нетолерантны, через вашу пищеварительную систему. Во избежание излишней наглядности скажу: если есть такая еда, которая заставляет вас идти в туалет, будет хорошей идеей воспользоваться ею за один день до начала программы. Это может быть, например, карри. Я знаю одного человека, у которого таким продуктом был кабачок. Чем быстрее вы заставите ваш организм работать, тем лучше. (Вы можете также сделать очистительную клизму. Люди, которые делали это, чувствовали себя значительно более подготовленными к дальнейшему правильному питанию.)

### **1-й этап для гибких людей**

Помните, гибкие — это те люди, которые хотят получить список с «можно» и «нельзя» и варианты блюд — не строгие и фиксированные правила. Ниже даются некоторые варианты блюд для 1-го этапа:

(В) — пометка для продуктов, подходящих вегетарианцам;

(Р) — пометка для рецептов блюд, данных в части 7 этой книги.

Пожалуйста, помните, что продукты, кроме нешлифованного риса, не ограничены — главное, не голодать, и вы легко справитесь с 1-м этапом.

### **Завтраки**

— бекон и яйца,

— яичница-болтуня (без молока) (Р), (В) — пожаренная на масле и приправленная по желанию солью и перцем,

- простой омлет (В) или омлет с ветчиной (без молока) (Р), пожаренный на масле и приправленный по желанию солью и перцем,
- натуральный живой йогурт (В) (возможно, с небольшим количеством семечек или других зерен),
- кедгери (индийское блюдо из рыбы, коричневого риса, яиц и лука).

### **Основные блюда (ланч или обед)**

- спаржа в масле (В),
- овощи, пожаренные на гриле (В) (Р),
- овощные котлеты (Р)(В),
- супы на выбор (В),
- салат «Нисуаз» (Р),
- семга «Нисуаз» (Р),
- любое количество мяса с овощами или салатом,
- любое количество рыбы или морепродуктов с салатом и овощами,
- омлет с салатом (Р) (В),
- салат с яйцом (В) и/или холодным мясом,
- мясо и тушеные овощи ((Р) для овощей),
- тофу и овощи с томатным соусом домашнего приготовления ((Р) — для соуса), (В),
- жареная ножка ягненка с чесноком или лимоном (Р),
- тушеные томаты (Р) (В),

- фаршированные перцы (Р) (В),
- нешлифованный рис и жареные овощи ((Р) для жареных овощей) (В),
- тофу и жареные овощи ((Р) — для жареных овощей), (В),
- нешлифованный рис с тыквой карри (Р) (В),
- паэлья (Р) (может быть В),
- баклажан, приготовленный ломтиками (Р), (В) (используйте рецепт из части 7, исключив сыр на 1-м этапе).

### Напитки

На 1-м этапе, если вам хочется, вы можете пить сколько угодно бутилированной воды (с газом или без) или воды из-под крана. Еще вы можете пить травяные чаи, чай и кофе без кофеина.

### 1-й этап для тех, кто любит планировать

Этот раздел создан для того, чтобы дать сбалансированное и разнообразное питание на время первых пяти дней. В первом меню, для тех, кто ест рыбу и мясо, по крайней мере один раз в день предложены соответственно мясо, рыба, яйца и живые йогурты тоже один раз в день — если нужно, их можно есть даже чаще, на закуску. В меню также включено разрешенное количество нешлифованного риса. Пожалуйста, помните, что все остальные продукты, кроме коричневого риса, **неограниченны**. Я пыталась сделать эту программу как можно проще для тех, кто привык планировать свое питание, поэтому здесь нет сложных рецептов для не-вегетарианцев.

Если вы не любите яйца, мясо или рыбу, просто смените меню завтрака или обеда на любое другое из дополнительного списка. Например, вы можете есть яичницу с беконом на завтрак все пять дней. Также при желании вы можете каждый

день на обед есть салат. I-й этап продолжается только пять дней, и главное — найти пятидневный план питания, который будет действенным именно для вас.

## **I-й этап для любителей планировать**

### **ДЕНЬ 1:**

Завтрак	Бекон и яйца
Обед	Салат «Нисуаз» (Р), натуральный живой йогурт
Ужин	Курица и тушеные овощи (Р) с коричневым рисом
Перекус	(если нужно) — натуральный живой йогурт, салат из сырых овощей (резанных соломкой моркови, сельдерея, перца и т.д.), яйца вкрутую, дополнительная порция мяса или рыбы.

### **ДЕНЬ 2:**

Завтрак	Натуральный живой йогурт ИЛИ 100 г каши из нешлифованного риса
Обед	Простой омлет или омлет с ветчиной (Р — для варианта без молока), овощной салат
Ужин	Свежая семга в качестве основного блюда, стейк с любыми овощами на выбор
Перекус	(если нужно) — натуральный живой йогурт, салат из сырых овощей (резанных соломкой моркови, сельдерея, перца и т.д.), яйца вкрутую, дополнительная порция мяса или рыбы.

**ДЕНЬ 3:**

Завтрак	Яичница-болтуня (Р для варианта без молока)
Обед	Кусочки холодного мяса и салат с нешлифованным рисом
Ужин	Жареная ножка ягненка с розмарином и овощами (Р), натуральный живой йогурт
Перекус	(если нужно) — натуральный живой йогурт, салат из сырых овощей (резанных соломкой моркови, сельдерея, перца и т.д.), яйца вкрутую, дополнительная порция мяса или рыбы.

**ДЕНЬ 4:**

Завтрак	Пикша в масле (как копченый лосось, но без копчения) или 100 г нешлифованных рисовых хлопьев
Обед	Шеф-салат (Р), натуральный живой йогурт
Ужин	Свиная отбивная ИЛИ стейк из семги и овощи на выбор
Перекус	(если нужно) — натуральный живой йогурт, салат из сырых овощей (резанных соломкой моркови, сельдерея, перца и т.д.), яйца вкрутую, дополнительная порция мяса или рыбы.

**ДЕНЬ 5:**

Завтрак	простой омлет или омлет с ветчиной (Р) (без добавления молока)
Ланч	жареная курица с овощами или салатом, салат из шинкованной капусты (Р), натуральный живой йогурт

Обед	<i>паэлья</i> — <i>коричневый рис</i> , средиземноморские овощи и морепродукты (Р)
Перекус	(если вам это нужно) — натуральный живой йогурт, салат из сырых овощей (резанных соломкой моркови, сельдерея, перца и т.д.), яйца, сваренные вкрутую, дополнительная порция мяса или рыбы.

На 1-м этапе, если хотите, вы можете пить сколько угодно бутилированной воды (с газом или без газа) или воды из-под крана. Вы можете пить и травяные чаи, кофе или чай без кофеина (разумеется, и без молока).

Вместе с основным приемом пищи вы можете есть любые супы без мучной заправки, сахара или молока. В книге рецептов для «Диеты Харкомб» вы найдете множество вариантов.

Замените любое не понравившееся вам блюдо на другое из дополнительного списка основных блюд или завтраков, который приведен в конце книги. Кушайте одни и те же блюда на завтрак и обед каждый день, если это вам поможет.

## **1-й этап для вегетарианцев — любителей планировать**

### **ДЕНЬ I**

Завтрак	Натуральный живой йогурт
Обед	Салат с яйцами вкрутую, натуральный живой йогурт
Ужин	Нешлифованный рис и жареные овощи (Р) (возможно, с тофу)
Перекус	(если нужно) — остаток разрешенного вам количества нешлифованного риса, натуральный живой йогурт, салат из сырых овощей (резанных соломкой моркови, сельдерея, перца и т.д.), яйца вкрутую.

## ДЕНЬ 2

Завтрак	Яичница (Р — вариант без добавления молока)
Обед	Салат из нешлифованного риса, салат из шинкованной капусты, натуральный живой йогурт
Ужин	Тыква с карри и нешлифованным рисом (Р)
Перекус	(если нужно) — остаток разрешенного вам количества нешлифованного риса, натуральный живой йогурт, салат из сырых овощей (резанных соломкой моркови, сельдерея, перца и т.д.), яйца вкрутую.

## ДЕНЬ 3

Завтрак	100г хлопьев из нешлифованного риса
Обед	Омлет (Р), салат из сырых овощей (резанных соломкой моркови, сельдерея, перца и т.д.), салат из вареных овощей, натуральный живой йогурт
Ужин	Фаршированные перцы и помидоры (Р), овощи на выбор
Перекус	(если нужно) — остаток разрешенного вам количества нешлифованного риса, натуральный живой йогурт, салат из сырых овощей, яйца вкрутую.

## ДЕНЬ 4

Завтрак	Простой омлет (Р)
Обед	Овощи на гриле (Р) с нешлифованным рисом, натуральный живой йогурт

Ужин	Нешлифованный рис, тофу и овощи в томатном соусе (Р)
Перекус	(если нужно) — остаток разрешенного вам количества нешлифованного риса, натуральный живой йогурт, салат из сырых овощей, яйца вкрутую.

## **ДЕНЬ 5**

Завтрак	Яйца всмятку и сырые овощи
Обед	Баклажанные лодочки (Р), натуральный живой йогурт
Ужин	Овощные котлеты с нешлифованным рисом
Перекус	(если нужно) — остаток разрешенного вам количества нешлифованного риса, натуральный живой йогурт, салат из сырых овощей, яйца вкрутую.

На I-м этапе, если хотите, вы можете пить сколько угодно бутилированной воды (с газом или без газа) или воды из-под крана. Вы можете пить и травяные чаи, кофе или чай без кофеина (разумеется, и без молока).

С основным приемом пищи вы можете есть любой вегетарианский суп без мучной заправки, сахара или молока. В книге рецептов для «Диеты Харкомб» вы найдете множество вариантов.

Замените любое не понравившееся вам блюдо на другое из дополнительного списка основных блюд или завтраков, приведенного в конце книги. Кушайте одни и те же блюда на завтрак и обед каждый день, если это вам поможет.

## Советы для мотивации

Этот этап продолжается только пять дней, и вы сможете навсегда изменить свою жизнь за это время.

В течение этого короткого периода времени вы сможете серьезно повлиять на все три расстройства: кандиду, пищевую невосприимчивость, гипогликемию.

Вы стабилизируете уровень сахара в крови и это, в свою очередь, окажет огромное влияние на гипогликемию.

Вы поможете своему организму избавиться от продуктов, к которым он нетолерантен.

Вы сделаете огромный шаг вперед в борьбе с кандидой, чтобы вернуть этого опасного паразита обратно под контроль вашего организма.

Если в первые 5 дней вы будете чувствовать себя ужасно, это яркий показатель того, какие серьезные проблемы у вас есть по всем трем расстройствам и какой огромный шаг вперед вы совершаете.

Если вы чувствуете себя хорошо, порадитесь, что вы захватили болезнь до того, как она стала действительно опасной.

Неважно, как вы себя чувствуете в течение этих 5 дней, в итоге у вас будет ясная голова и духовный подъем, которых вы не испытывали годами.

Вы должны это сделать когда-то, и вы сделаете это сейчас! Чем дольше вы будете избегать решения этой проблемы, тем хуже будут условия, в которых вы окажетесь, и тем ужаснее будут для вас первые 5 дней испытаний, когда вы наконец решитесь на этот шаг.

## Краткий обзор 1-го этапа

- **Ешьте** мясо, рыбу, яйца, тофу (если у вас нет аллергии на продукты из сои), натуральные живые йогурты, любые овощи (кроме картофеля и грибов), любые салаты, немного нешлифованного риса, травы и специи, оливковое и сливочное масло.
- **Пейте** воду с газом или без, травяные чаи, кофе и чай без кофеина.
- **Не ешьте** ничего, что не указано в списке разрешенных продуктов: ни фрукты, ни мучное, ни продукты из зерновых культур, кроме нешлифованного риса, ни белый рис, ни сахар, ни печенье, ни торты, ни кондитерские изделия, ни сыр, ни маринованные и консервированные продукты, ни полуфабрикаты.
- **Не пейте** алкогольные напитки, фруктовые соки, безалкогольные напитки, напитки, содержащие кофеин и молоко.
- Следуйте этим правилам только пять дней.
- Ешьте то, что вам хочется три раза в день (в идеале), главное — не голодать.
- Ешьте столько, сколько вам хочется всего, что вам хочется из разрешенного списка продуктов, кроме нешлифованного риса, количество которого ограничено.
- Выполняйте все правила, потому что вы соблюдаете лучшую диету по борьбе с кандидой, пищевой невосприимчивостью и гипогликемией.
- В течение этих пяти дней вы можете чувствовать себя отлично, вы можете чувствовать себя прекрасно, но вы мо-

жете чувствовать себя и ужасно. Главное, что по окончании этого времени вы начнете чувствовать себя гораздо лучше, чем в течение многих лет.

## 2-й этап

### Введение

Главное во 2-м этапе — то, что он должен действовать. Так же, как и вы, я прочла множество книг о диетах, в которых писали, что вы должны есть 50 граммов мюслей домашнего приготовления и полстакана обезжиренного молока на завтрак с дроблеными кусочками сухих фруктов; четверть чашки творога и половинку яблока в полдень на перекус; жареную на сковороде курицу с салатом и макаронами и двумя столовыми ложками домашнего соуса и обжаренную красную рыбу с гарниром из черной фасоли, с повсеместными отсылками на страницы с рецептом. Где тот человек, которому это подойдет? Все, кого я знаю, работают, занимаются семьей, учатся или делают все это вместе. Я не знаю ни одного человека, который хотя бы имел время для похода по магазинам со списками ингредиентов или мог себе позволить приготовить все это самостоятельно и затем съесть в нужный день в нужное время.

Мы должны быть практичными и отдавать себе отчет в том, что ведем невероятно загруженную жизнь. И поэтому у нас не хватает времени и энергии черным по белому расписывать все, касающееся еды. Все, что нам нужно, — это общие руководящие принципы, которые скажут, что следует есть и чего не следует, но сколько возможно с небольшими пояснениями о том, когда, как и в каких количествах.

## **Что вы можете есть и пить и чего есть и пить не следует**

В основе 2-го этапа лежат три простых правила. Вам нужно знать их так же хорошо, как вы знаете свою лучшую подругу, так как именно этот секрет поможет вам в течение пути длиною в жизнь питаться здоровой пищей и сохранять свой естественный вес. Вот эти правила:

- 1. Не ешьте обработанные продукты и полуфабрикаты.**
- 2. Не употребляйте жиры и углеводы во время одного приема пищи.**
- 3. Не ешьте продукты, вызывающие у вас острое чувство голода с последующим неконтролируемым насыщением.**

Я видела книги по диете, в которых более двадцати правил, а это слишком много для любого из нас, чтобы их применять. Никто не сможет достичь успеха, давая двадцать новогодних обещаний и столько же раз пытаясь изменить пищевые привычки. Три вышеназванных правила — все, что вам нужно, чтобы взять под контроль процесс питания и сохранить этот контроль в дальнейшем для достижения своего естественного веса. Наклейте эти правила на холодильник, положите их в кошелек, делайте все, что возможно, чтобы запомнить их.

### **Правило номер 1**

#### **Не ешьте полуфабрикаты и готовые блюда**

С сегодняшнего дня вы будете есть настоящую еду. Вы будете избегать полуфабрикатов и обработанных продуктов. Это значит, что:

— нельзя употреблять сахар в любом виде — белый или коричневый. Употреблять продукты, в составе которых есть сироп или вещества с окончанием на «-оза»: сахароза, сироп из глюкозы, сироп из зерновых, мальтоза — солодовый сахар,

фруктоза, декстроза и т.д. Пожалуйста, обратите внимание, что сахар содержится в пирожных, бисквитах, конфетах, почти во всех хлопьях, в сухарях, готовых блюдах, в большинстве десертов, в картофельных чипсах и во многих типах йогуртов;

— нельзя есть белый рис (так как это очищенный нешлифованный рис);

— нельзя употреблять пасту с макаронами на основе пшеничной муки;

— нельзя употреблять белый хлеб (также не ешьте хлеб с такими добавками, как сахар, мед и патока);

— нельзя пить фруктовый сок (так как сок — это обработанные фрукты);

— нельзя употреблять сухофрукты (так как это те же настоящие фрукты, но обработанные);

— нельзя есть чипсы, картофель фри, картофельную соломку (так как это обработанный картофель).

Будьте осторожны с сахаром, он может встречаться в неожиданных местах. Как-нибудь проведите лишний час в супермаркете и прочитайте все этикетки на продуктах, которые обычно покупаете. Вы удивитесь, когда увидите, какие только продукты не содержат сахар.

Я увидела сахар в твороге, декстрозу в упаковке с ветчиной, патоку в хлебе из непросеянной муки, сахар и хлеб в крабовых палочках, и вы можете найти еще многое, когда посмотрите повнимательней.

Ниже приводится список продуктов, который показывает, что есть в натуральных продуктах (хорошего) и что есть в полуфабрикатах (плохого).

Натуральные продукты (хорошо)	Полуфабрикаты (плохо)
<b>Злаки</b>	
Коричневый рис	Белый рис
Макароны из непросеянной муки	Макароны из белой муки
Непросеянная мука	Белая мука
Хлеб из непросеянной муки (без сахара, сиропа глюкозы, патоки или других обработанных ингредиентов)	Хлеб из белой муки или любой хлеб с сахаром и его аналогами
<b>Фрукты</b>	
Любые целые фрукты (с кожурой, если она съедобна)	Сухофрукты, например финики
	Фруктовые соки
<b>Овощи</b>	
Печеный картофель «в мундире» (из него вы можете делать чипсы на оливковом масле)	Обычные чипсы, хрустящий картофель, картошка фри
Любые другие овощи	Овощные соки, сушеные овощи (овощные чипсы)
<b>Мясо</b>	
Любое чистое мясо без обработок, например свиная отбивная, стейки, нарезка баранины, гуляш и так далее	Обработанное мясо, например бургеры, сосиски
Любое мясо из мясного магазина или из мясного отдела в продуктовом магазине	Консервированное мясо часто содержит добавки — проверяйте этикетку
	Нарезанное упакованное мясо обычно содержит сахар/декстрозу
<b>Рыба</b>	
Любая рыба из рыбного магазина или из рыбного отдела в продуктовом магазине	Обработанная рыба — рыбные палочки, рыба в панировке (содержит белую муку и сахар)

Продолжение таблицы

Натуральные продукты (хорошо)	Полуфабрикаты (плохо)
Подойдет большинство рыбных консервов — тунец, лосось, сардины — проверяйте этикетку	
<b>Сахар</b>	
Любой естественный сахар в цельных продуктах — фруктовый сахар в цельных фруктах, молочный сахар в молоке	Любой белый или коричневый сахар, мальтоза, декстроза, сахароза, фруктоза, добавленные в продукты, патока, мед и так далее
<b>Напитки</b>	
Вода, молоко, травяные чаи	Напитки в банках, фруктовые соки

## Правило номер 2

### Не употребляйте жиры и углеводы во время одного приема пищи

За один раз ешьте только жирную пищу или только продукты, содержащие углеводы, не смешивайте их. Исключение составляют салаты и зеленые овощи, которые содержат небольшое количество углеводов и могут тем не менее употребляться с жирной или углеводосодержащей пищей. Поэтому еда должна быть или жирной (например, мясо, рыба, сыр, яйца) с салатом и/или зелеными овощами **или** углеводной (например, нешлифованный рис, макароны из нешлифованного риса, печеный картофель) с салатом и/или зелеными овощами. (Вспомните, что есть продукты, которые происходят от **животных**, — **жирные**, и есть продукты, которые имеют другое происхождение, — **углеводные**, и они не содержат жиров.)

Овощи другого цвета (не зеленые), такие как морковь, баклажан или сквош имеют, как правило, более высокое содержание углеводов), поэтому с жирной пищей их следует употреблять с осторожностью.

Следует быть осторожным еще с двумя продуктами — молоком и орехами. Они содержат огромное количество углеводов, жиров и белка. Это единственные продукты, которые содержат все три составляющие. Все другие продукты относятся либо к жирам, либо к углеводам. Обезжиренное молоко — это углеводы и белки с небольшим количеством жиров. Но цельное молоко — это прежде всего жиры. Поэтому на 2-м этапе пейте цельное молоко вместе с жирной пищей. Так как обезжиренное молоко не сохраняет жиров, вы можете употреблять его как углеводосодержащий продукт вместе с хлопьями, не содержащими сахара, во время приема углеводов. По этой же причине не ешьте на 2-м этапе орехи, потому что они содержат большое количество и жиров, и углеводов.

Ниже дается действительно полезная таблица, которая показывает, какие продукты следует есть с углеводной пищей и какие — с жирной. (Знаки \*, \*\* и \*\*\* поясняются в конце таблицы).

Жирная пища	Углеводная пища
<p><b>Любое необработанное мясо</b> Телятина, говядина, свинина, ветчина, бекон, курица, утка, гусь, ягненок, кролик, индейка, цесарка, фазан, перепел, оленина.</p> <p><b>Любая рыба</b>, не подвергавшаяся обработке: треска, лосось, пикша, семга, тунец, сардина, форель, палтус, макрель, камбала, морепродукты* и т.д. включая консервированную рыбу в масле с добавлением соли и воды.</p> <p><b>Яйца**</b>: куриные, перепелиные и т.д.</p> <p><b>Молочные продукты</b>: сыр, молоко, сливочное масло, сметана, йогурт (лучше натуральный живой йогурт).</p>	<p><b>Все фрукты</b></p> <p><b>Крупы</b>: нешлифованный рис, макароны из нешлифованного риса, макароны из непросеянной муки, хлеб из 100%-ной непросеянной муки, просо и т.д.</p> <p><b>Хлопья на основе непросеянной муки</b>: овсяные, рисовые (коричневые), хлопья на основе целой пшеницы, любые другие хлопья без сахара.</p> <p><b>Фасоль и бобовые</b>: горох, разные виды бобов, чечевица и т.д.</p> <p>Печеный со шкуркой <b>картофель</b>.</p>

Употребляйте на выбор или с жирной пищей, или с углеводной

**Салаты:** огурец, свекла, сельдерей, зеленый лук, редис, лук-порей, латук, люцерна, пророщенная фасоль, листья цикория, кресс-салат и т.д.

**Овощи:** капуста, морковь, цветная капуста, листовая капуста, чеснок, разные виды лука, брокколи, брюссельская капуста, кабачок, баклажаны, горох, сладкий перец (любого цвета), дикий сельдерей, цуккини, тыква, репа, зеленая фасоль, спаржа, пастернак, перец чили, шпинат, каштан, лук шалот, артишоки, черемша, ростки бамбука, патиссон и др.

**Тофу**<sup>\*\*\*</sup> — как альтернатива белковой пище для вегетарианцев.

Некоторые **фрукты:** помидоры, оливки и ягоды.

**Молочные продукты с низким содержанием жиров:** молоко, творог и йогурт.

**Травы, специи или приправы:** базилик, лавровый лист, тмин, кардамон, кориандр, кервель, укроп, фенхель, майоран, мята, орегано, паприка, перец, петрушка, розмарин, соль, шафран, шалфей, чабрец, куркума. Оливковое масло для жарки.

\* Если, конечно, у вас нет пищевой **аллергии** на рыбу или морепродукты.

\*\* Если у вас нет пищевой невосприимчивости или аллергии на яйца.

\*\*\* Если у вас все в порядке с вегетарианской альтернативой белку. Тофу — продукт на основе сои, а соя часто вызывает пищевую аллергию. Квонн делают из одного вида грибов, поэтому при кандиде его лучше избегать.

### Как использовать эту таблицу:

1. Вы можете есть любые продукты из списка жирной пищи и добавлять к ним любые продукты из нижней части таблицы. С продуктами из нижней части таблицы вы можете употреблять и любую углеводную пищу.
2. Вам не следует есть жирную пищу вместе с углеводной во время одного приема пищи, т.е. не ешьте ничего из списка жирной пищи вместе с продуктами из списка углеводов.
3. Как правило, когда из продукта удаляют жиры, что-то обязательно добавляют вместо них. Единственное исключение — это продукты с животными жирами, когда жир может быть удален, но добавлять на его место ничего не надо. Так, есть альтернативы стандартным продуктам с низким содержанием жиров —

вроде молока и йогурта — и эти альтернативы можно есть вместе с углеводной пищей. Это позволяет нам есть хлопья из непросеянной муки с нежирным молоком и нежирный сыр с печеным картофелем. Основной принцип: есть жирную пищу отдельно от углеводной, кроме молочных продуктов с низким содержанием жиров.

**4.** Вы всегда можете выбрать молочные продукты с низким процентом жиров в качестве альтернативы продуктам с высоким содержанием жиров, даже когда едите жирную пищу. Это принесет несомненную пользу вашему здоровью. Однако ничто не может сравниться с удовольствием съесть клубнику со сливками после жареного на гриле стейка и салата из разных овощей, поэтому наша диета позволяет вам есть настоящую еду.

**5.** Некоторые люди удивляются, когда видят фрукты в нижнем списке, но оливки, помидоры и ягоды содержат мало углеводов и поэтому их можно есть и с жирной пищей, и с углеводной. Это делает наше питание более разнообразным, и это значит, что после углеводной пищи мы можем позволить себе десерт (из ягод и йогурта низкой жирности). А значит, вы можете употреблять соусы из томатной пасты, а также использовать помидоры для приготовления блюд из мяса и рыбы.

Если вы действительно хотите быть более искушенным в вопросах смешивания продуктов с низким содержанием жира с продуктами, содержащими низкое количество углеводов, тогда вот вам практическое правило: чем ярче окрашен овощ, тем выше в нем содержание углеводов. С этих пор вы всегда будете в безопасности и не ошибетесь, смешивая жирную пищу с салатами и зелеными овощами. Добавляя яркоокрашенные продукты, например помидоры, свеклу, морковь и другие, вы увеличиваете в пище содержание углеводов. Так что не смешивайте самые жирные мясо и рыбу с яркоокрашенными овощами. Поберегите зеленую фасоль для блюда с жареным ягненком и используйте яркоокрашенные овощи для жареной курицы.

(Когда люди присылают мне на почту вопросы о смешивании высокоуглеводных овощей с жирной пищей, например баклажанов с сыром, я отсылаю их к основным принципам диеты. Прежде всего прекратите испытывать голод, чтобы потом не передать, и ешьте здоровую пищу. Хотя баклажанные лодочки моего мужа великолепны, я не знаю никого, кто бы ел их в огромных количествах и тем более объедался ими. Поэтому я никогда не беспокоюсь, что это блюдо вызовет неутолимый голод. Овощи с сыром — настоящая натуральная еда, которая снабжает наш организм полезными веществами и дает энергию.)

Меня часто спрашивают, как скоро после жирной пищи можно есть углеводную еду или наоборот. Обычно это три или четыре часа, потому что за это время еда проходит через пищеварительный тракт.

У вас это получится само собой, если вы будете есть три раза в день, но если вы иногда перекусываете, между приемами пищи вам нужно сделать перерыв на три или четыре часа. И после небольшого перекуса жирной пищей вам нужно подождать и есть углеводную через три часа или наоборот.

### **Правило номер 3** **Не ешьте пищу, которая вызывает у вас чрезмерный аппетит**

Вы объедаетесь продуктами, которые кормят кандиду, пищевую невосприимчивость и гипогликемию, и эти три расстройства вызывают неутолимый голод. Вы нарушите этот порочный круг и прекратите есть еду, вызывающую переедание. Позднее это поможет вам избавиться от этих трех расстройств, и вы наладите правильный цикл, ведущий к улучшению вашего состояния. Помните: вам нужно прекратить испытывать острое чувство голода и передать. Поэтому правило 3 призывает:

**Кандида** — если у вас есть проблемы с кандидой (вы знаете об этом из вопросника в части 3 и из собственных неприятных

ощущений во время 1-го этапа), тогда вам нужно добавить ко 2-му этапу следующие правила:

— ограничьтесь одним-двумя фруктами в первые несколько недель 2-го этапа, это ограничит даже фруктовый сахар;

— воздержитесь от употребления пшеничной муки и хлеба, в особенности в первые несколько недель 2-го этапа;

— ешьте в ограниченном количестве бобы, фасоль и нешлифованный рис (не более одной порции в день);

— избегайте уксуса и консервированных продуктов.

Кандида — самое тяжелое расстройство из трех и, как следствие, ее лечит диета с наибольшим количеством ограничений. Как только вы почувствуете, что ваша кандида под контролем и ведет себя хорошо (пройдите заново тест с симптомами в части 3), вы сможете начать есть больше продуктов, разрешенных на 2-м этапе, и более свободно употреблять молочные продукты, фрукты и хлеб из непросеянной муки.

**Пищевая невосприимчивость** — если существует какая-нибудь еда, к которой ваш организм нетолерантен, на 1-м этапе вы должны ее избегать. Лучший способ удостовериться в этом — сразу после 1-го этапа попробовать продукты, которые вы подозреваете, **отдельно** от других.

Например, если вы отдельно съедите пшеницу (простые измельченные пшеничные хлопья), то после пятидневного перерыва вы получите быструю реакцию, показывающую, подходит вам эта еда или нет.

Если вы увидите возвращение некоторых симптомов, от которых вы страдали прежде (вздутие живота, расстройство желудка, головные боли, например), то поймете, что эти продукты вызывают у вас проблемы и вам нужно избегать их до конца 2-го этапа.

Если вы подозреваете, что испытываете неприятные ощущения после молока, то выпейте стакан и посмотрите, что произойдет. Диета, которую соблюдают при пищевой невосприимчивости, довольно проста: избегайте проблемных продуктов. Через несколько недель, в течение которых вы не ели эту пищу, попробуйте еще раз, и если симптомы появятся опять, значит, вы не готовы принимать эту еду. Если симптомов нет, тогда вы можете снова есть эту пищу, только не слишком много и не слишком часто, потому что симптомы способны вернуться.

Часть 4 также поможет вам определить продукты, к которым вы чувствительны, и потом вы сможете избегать их на 2-м этапе. Самый простой способ определить, какая пища вызывает у вас пищевую невосприимчивость, — это быть честным с самим собой и вспомнить продукт, вызывающий у вас непреодолимое желание съесть его. Люди почти всегда наедаются пищей, которая вызывает пищевую невосприимчивость.

С течением времени пищевая невосприимчивость исчезнет, и вы обнаружите в будущем, что проблемные продукты можно употреблять вновь, не делая тех ошибок, что были в прошлом, т.е. не принимая этой пищи слишком много и не делая этого регулярно.

**Гипогликемия** — если гипогликемия является вашей проблемой (проверьте себя по вопроснику в части 5), последите за потреблением круп и фруктов, так как они могут сказываться на уровне сахара в крови. Например, на 2-м этапе вы можете исключить фрукты с высоким содержанием сахара и есть не больше 1—2 порций фруктов в день.

К фруктам с высоким содержанием сахара относятся бананы, дыни, финики, манго, папайя, ананас — все тропические фрукты.

Фрукты с низким содержанием сахара: яблоки, груши, персики, нектарины, апельсины, грейпфруты и все ягоды (клубника, малина, черника, крыжовник и т.д.).

Если какой-то фрукт не назван выше, используйте «правило места», откуда эти фрукты привозят. Лучше всего вам подойдут фрукты, которые выращивают в вашей полосе или же которые вы видите в магазинах круглый год: яблоки, груши и апельсины. Фрукты, которые появляются сезонно — тропические фрукты, — подходят меньше.

Если у вас больше одного расстройства, вам необходимо соблюдать все советы, относящиеся ко всем расстройствам, влияющим на вас. Это сузит выбор продуктов, которые вы можете есть, но только до тех пор, пока ваша иммунная система не восстановится и организм сможет справляться с проблемной пищей. Вам не придется навсегда отказываться от этих продуктов.

### **Как долго продолжается 2-й этап?**

Вы должны оставаться на 2-м этапе, пока вы хотите сбрасывать вес. Если у вас 6 лишних килограммов или меньше, вы легко сбросите 2—3 килограмма за 1-й этап, и вам нужно просто следовать указаниям 2-го этапа в течение двух или чуть более недель. Если вам необходимо сбросить большой вес, то знайте, что вы освободитесь от чувства голода и острого желания поесть во время 2-го этапа, и вы уменьшите вес, употребляя настоящую здоровую пищу и натуральные продукты, которые полезны для вашего организма.

Следует отметить, что, если на 2-м этапе все идет хорошо, а у вас приближается какое-то событие, которое нужно отметить, вы можете на некоторое время перейти на 3-й этап, только сохраняйте вес в течение этого периода. Прелесть этой диеты в том, что она такая гибкая, и у вас есть возможность обедать в отелях и во время поездок или на свадьбе, но в определенных случаях вам может понадобиться чуть больше свободы еще до того момента, когда вы достигнете своего естественного веса. В этом случае прочитайте указания ко 2-му этапу и воспользуйтесь ими.

Принципы 2-го этапа гласят: 1) не хитрите слишком много; 2) не хитрите слишком часто; 3) будьте бдительны и продолжайте контролировать себя. Если вы хотите есть то, что вам хочется, на вечеринке или на свадьбе, прежде всего соблюдайте правила, данные на 2-м этапе строго до момента, когда начнется праздник, а затем съешьте немного того, что вам хочется, но не объедайтесь до такого состояния, что вы будете чувствовать себя ужасно (т.е. не хитрите слишком много). Не ищите любую возможность съесть что-нибудь лишнее за ужином и не обманывайте таким образом себя (т.е. не хитрите себя слишком часто). И последнее, будьте настороже и держите все под контролем.

Полученный опыт будет очень интересен тем, что даст возможность узнать — как вы переносите полуфабрикаты. Как вы чувствовали себя после «прегрешения» — хуже? Используйте любую возможность для приобретения опыта и узнайте, как ведет себя ваш организм в новых здоровых условиях. (Пожалуйста, обратите внимание, что прежде, в «хорошие» и «плохие» дни вам приходилось голодать до самого праздника, а потом вы ели все, что попадалось на глаза и мучились со вздутием живота и неприятными ощущениями оттого, что одежда стала слишком обтягивать. Потому что теперь у вас не будет плохих и хороших дней, так как свадебный обед не превратит ваш день в плохой.)

Другой вариант для особых случаев, когда вы находитесь на 2-м этапе, — правило «замены». Обедая в ресторанах, отелях и в гостях, вы вряд ли получите углеводосодержащую пищу в виде самостоятельного целого блюда. Вам, однако, повезет, если вам предложат мясо, рыбу, сыр, масло или другие жирные продукты. С этого момента не ешьте никаких углеводов, которые вам предлагаются (хлеб, картофель и т.п.), а насыщайтесь коктейлем из креветок, стейками, салатами, сыром, сметанным соусом и вам не придется себя обманывать.

### **Когда принимать пищу?**

Кушайте, когда вам захочется, но стоит попытаться ввести в привычку трехразовое питание и перекусывать только между приемами пищи, если только вы действительно голодны.

В последние годы было много советов по соблюдению диеты, из которых следует, что есть нужно понемногу и часто. Я до сих пор не могу поверить, что в средствах массовой информации можно так часто увидеть эти советы.

«Поддерживайте свой уровень сахара в крови в течение дня» — советуют нам. Принимая этот совет, люди в течение дня едят углеводы понемногу и часто и не употребляют чистые жиры и белки. Все это приводит к тому, что поджелудочная железа перегружается, пытаясь привести уровень сахара в крови к норме. Уровень сахара нужно поддерживать в норме для здоровья всего организма. Поднимая этот уровень при помощи углеводов, мы заставляем поджелудочную железу корректировать его с помощью инсулина.

Теперь, когда вы знаете, что инсулин — это гормон лишнего веса, употребляйте меньше углеводов в течение дня. Чем меньше вы будете поднимать свой уровень сахара в крови за день, тем лучше. Если вы сидите на диете и особенно если вы сидите на диете с низким содержанием жиров, что влечет за собой высокое потребление углеводов, вы заставляете свой организм вырабатывать инсулин в больших количествах и приобретаете лишний вес.

### **Сколько вам есть?**

Простой совет: ешьте столько, сколько вам нужно. Однако, пожалуйста, будьте осторожны. Вы не обманете меня, если будете есть до такого состояния, пока не почувствуете себя больным — я никогда не узнаю! Вы обманете только самих себя и будете сами себе неприятны. Не стоит ненавидеть себя и свое тело, пришло время быть добрым к себе. Если вы не будете любить

себя, этого не будет делать никто. Если раньше вы пичкали себя едой, то теперь пришло время накормить свой организм чудесной натуральной, действительно здоровой пищей.

Эта диета работает так хорошо потому, что у вас практически не будет возможности переедать, и в этом вы убедитесь. Попробуйте съесть 200 граммов бекона и полдюжины яиц, когда вы не можете запивать это соком или приправить томатным соусом или попытайтесь поглощать яйца с хлебом. Попробуйте объесться стейками и положите к ним горы салата. Попробуйте переесть сыра, когда вы не можете употреблять его с мучными изделиями. Попробуйте съесть много хлеба, но без масла, особенно когда этот хлеб сделан из настоящей непросеянной муки, без добавления белой муки, сахара и других пищевых добавок. Поверьте мне, это будет довольно сложно.

(Небольшое замечание относительно хлеба — это очень вкусный и очень сытный продукт. Если вы чувствительны к пшенице, то вы можете купить хлебопечку и выпекать свой собственный домашний хлеб. К хлебопечке прилагается книжка с рецептами, и вы можете положить непросеянную муку, затем добавить несколько семечек подсолнуха и другие вкусные зерна, чтобы выпечь по-настоящему вкусную и питательную булку. В этом случае вы будете уверены, что в хлебе нет никаких пищевых добавок.)

## Почему 2-й этап работает?

**2-й этап создан, чтобы вы могли сделать следующее:**

— продолжить выигрывать войну против кандиды, пищевой невосприимчивости и гипогликемии (и таким образом продолжать воздействовать на неукротимое чувство голода);

— закрепить то великое начало, которое было положено на 2-м этапе, но с более разнообразной пищей, которую вы будете есть с наслаждением, а также более легкими правилами для поддержания формы;

— изменить ваши привычки в еде навсегда. Заставить вас есть настоящую еду и давать организму питательные вещества. «Выбросить» все полуфабрикаты и готовые блюда из магазина, так как в них есть пищевые добавки.

В основе 2-го этапа лежат действительно простые и веские доводы:

### **Правило 1: не ешьте готовую еду**

Потому что, когда вы едите готовую еду, купленную в магазине, ваш организм вырабатывает такое количество инсулина, как будто вы съели целый обед (когда вы пьете яблочный сок, ваш организм думает, что вы съели много яблок и выбрасывает много инсулина, чтобы переработать столько яблок). Мы должны прекратить этот процесс по двум причинам:

**1)** Инсулин — это гормон, способствующий ожирению, а мы хотим, чтобы наше тело вырабатывало его в необходимых количествах, чтобы содействовать переработке пищи, которую мы действительно съели, без излишков, которые откладываются в виде жира. Если мы съели целое яблоко или порцию каши, т.е. целое блюдо за один прием пищи, наш организм должен выбросить нужное количество инсулина.

**2)** Если мы положим конец излишней выработке инсулина после еды, уровень сахара в крови станет низким, что, в свою очередь, заставит нас испытывать непреодолимое чувство голода с целью повысить его вновь до нормы. Поэтому мы будем испытывать постоянный голод, особенно по отношению к полуфабрикатам, и в первую очередь именно это заставляет нас есть больше и больше весить.

Готовая еда — это пустые калории. Из этих калорий мы получаем энергию, топливо, но они не дают нам нужного количества питательных веществ, которое мы могли бы получить, питаясь настоящей едой. Если мы не получаем нужных питательных веществ из одной пищи, мы начинаем объедаться,

чтобы найти необходимые вещества в других продуктах. Если вы едите разнообразные продукты: мясо, рыбу, яйца, молочные продукты, овощи, салаты, фрукты, орехи и злаки, то вы будете получать все необходимое для организма, и вам не нужно будет переедать, так как этого будет достаточно.

Если мы едим готовые блюда для микроволновки, торты, бисквиты, печенье и тому подобное, нас мучит голод в отношении полезных веществ.

### **Правило 2: не употребляйте жиры и углеводы во время одного приема пищи**

Этому есть две причины:

**1)** Нашему организму проще всего получать энергию из углеводной пищи. Поэтому, если ваш организм замечает, что вы едите углеводную пищу, он говорит вам: «Большое спасибо, я использую эту энергию немедленно и сделаю запас в виде жира, чтобы потратить ее позднее». Двойной удар наносит то, что организму, чтобы запасти жиры на будущее, нужен инсулин, а только углеводы дают толчок к его выработке. Поэтому ваше тело может запасть жиры, только когда вы едите углеводы.

Если вы едите углеводы, но без жиров, ваше тело использует их в качестве энергии, не откладывая на потом. Если вы едите жиры, но без углеводов, вашему организму приходится использовать жиры для производства энергии, и этот процесс проходит несколько труднее, что является хорошей новостью для вас, потому что на этот процесс тратится большее количество энергии. Если мы не хотим, чтобы жиры накапливались, мы не должны есть две группы продуктов в одно и то же время.

**2)** Вторая и менее важная причина: желудок производит соки, основанные на кислоте, чтобы расщеплять белки и жиры, а соки, необходимые для переработки углеводов, являются щелочами. Когда вы едите углеводы с белками или жирами, вы смешиваете

кислые соки с щелочными, и они нейтрализуют друг друга. После этого ни углеводы, ни белки или жиры не перевариваются.

### **Правило 3: не принимайте пищу, вызывающую неутолимый голод**

Вы испытываете острое чувство голода к тем продуктам, которые «кормят» одно из трех расстройств, от которых вы, возможно, страдаете, потому что кандида, пищевая невосприимчивость и гипогликемия ведут к небывалому чувству голода и неконтролируемому перееданию. Вам нужно остановить неконтролируемое переедание, и вы сбросите вес. Чтобы выполнить эту задачу, под контроль нужно взять все три расстройства.

### **Как вы будете себя чувствовать?**

Вы будете чувствовать себя фантастически! Вам не нужно голодать. Вы будете свободны от острого голода и неконтролируемого переедания. Вы будете есть настоящую здоровую еду, которая будет питать ваше тело и давать вам такой подъем энергии, которого вы не испытывали годами. Вы можете есть и углеводы, и жиры (только не в одно и то же время), поэтому вам не придется выносить лишения. У вас будет возможность ходить в рестораны и обедать дома, перекусывать и сбрасывать вес, в то же время продолжая вести свой обычный образ жизни.

Вы не только будете есть здоровую пищу, но прекратите употреблять всякую готовую еду, купленную в магазинах, потому что это нездоровая пища. То есть вы будете питаться хорошо, а не плохо. Самое главное — избегать сахара, который не содержит вообще никаких питательных веществ, а также не употреблять готовые блюда, потерявшие свои полезные свойства в процессе обработки.

На 3-м этапе у вас будет возможность вернуться к этому вопросу и решить, стоит ли возвращаться к тому, чтобы есть их.

## 2-й этап для гибких людей

Помните, что гибкими являются те люди, которые хотят сохранить разнообразие в новой системе питания, а не соблюдать строгие правила.

Ниже приводится список различных завтраков и обедов для соблюдающих диету на 2-м этапе — отдельно жирная пища и углеводная.

К = подходит для кандиды

Г = подходит для гипогликемии

1Э = подходит как для 1-го, так и для 2-го этапа

Р = рецепты для этого этапа в части 7

КРДХ = рецепты из книги рецептов Харкомб

В = подходит для вегетарианцев

Трудно определить, какая пища подходит для страдающих от пищевой невосприимчивости, так как одни люди могут быть чувствительны к пшенице, другие к молочным продуктам, некоторые — к злакам и так далее. Если вы знаете тот продукт, к которому чувствительны, тогда, очевидно, вы не должны выбирать блюда, содержащие его в своем составе.

Также довольно трудно определить, какая пища хороша при гипогликемии, так как многие люди получают большую пользу от фруктов и круп, чем другие. Опять-таки, пожалуйста, выбирайте из списка те продукты, которые вам необходимы.

Пожалуйста, отметьте, что вы можете выбрать либо жирную пищу, либо углеводную, когда захотите. Может быть, вам захочется есть углеводные продукты или жирные во время каждого приема пищи или менять их в разном порядке. Я советую вам есть, по крайней мере, одно углеводное и одно жирное блюдо каждый день для разнообразия.

### **Завтраки — жирная пища**

- Бекон и яйца (К, Г, IЭ)
- Селедка или копченая пикша (Г)
- Яичница (К, Г, IЭ, Р, В)
- Простой омлет (К, Г, IЭ, Р, В)
- Омлет с ветчиной (К, Г, IЭ, Р)
- Натуральный живой йогурт (К, Г, IЭ, В)

Пожалуйста, отметьте, что готовить на завтрак жирную пищу можно любым способом: печь, варить, запекать, тушить, готовить на пару или жарить на сливочном или растительном масле.

### **Завтраки — углеводная пища**

- Фруктовая тарелка (К, Г, Р, В)
- Фрукты и совсем чуть-чуть натурального жирного живого йогурта (К, Г, В)

(Обращаю ваше внимание на то, что, если у вас кандидоз и/или гипогликемия, на 2-м этапе фрукты нужно есть не более 1—2 порций в день.)

- Измельченная пшеница с молоком (Г, В) (с нарезанным для сладости бананом — по желанию)
- Хлопья из нешлифованного риса (лучше в чистом виде, так как они приятно хрустят) (К, Г, В,) (использование риса ограничено, как и на I-м этапе)
- Каша на воде без сахара (или на обезжиренном молоке) (К, Г, В)
- Мюсли без сахара на воде (или обезжиренном молоке) (Г, В)
- Хлеб из непросеянной муки и джем без сахара (Г, В)

**Обеды — первое блюдо — жирная пища**

- Креветки (К, Г) ( может подойти для 1-го этапа с майонезом из яйца и оливкового масла)
- Помидоры и сыр моцарелла (К, Г, В)
- Спаржа в масле (К, Г, IЭ, В)
- Семга и сметанный сыр (К, Г) (не берите копченую семгу, если у вас проблемы с кандидой)

**Обеды — первое блюдо — углеводная пища**

- Овощи, жаренные на углях с оливковым маслом или уксусом (не используйте уксус в Фазе I) (К, Г, Р, В)
- Овощные котлеты (К, Г, IЭ, Р, В)
- Нарезанная дыня (В) — (слишком высокое содержание сахара для тех, у кого проблемы с гипогликемией и кандидой)
- Фруктовый салат (К, Г, В) (не употребляйте салат до обеда, если у вас кандида или/и гипогликемия, и ограничьтесь одной-двумя порциями фруктов в день)
- Супы на выбор (К, Г, IЭ, КРДХ, В)

**Обеды — главное блюдо — жирная пища**

- Салат Нисуаз (К, Г, IЭ, Р)
- Салат Нисуаз с семгой (К, Г, IЭ, Р)
- Любое мясо и салат/овощи (К, Г, IЭ)
- Любая рыба и салат/овощи (К, Г, IЭ)
- Омлет и салат (К, Г, IЭ, В, Р)
- Ветчина, яйца, салат с холодным мясом (К, Г, IЭ)
- Шеф-салат (К, Г, Р)

- Салат «четыре сыра» (К, Г, Р, В)
- Сырный лук (К, Г, Р, В)
- Цветная капуста с сыром (К, Г, Р, В)
- Мясо и жареные овощи (К, Г, IЭ, Р)
- Кворн и овощи в томатном соусе (Г, В)
- Баклажанные лодочки с сыром (К, Г, Р, В) (не используйте сыр на I-м этапе)
- Жареная ножка ягненка с розмарином и овощами (К, Г, IЭ, Р)
- Жареная курица с чесноком или лимоном (К, Г, IЭ, Р)
- Яйца и печеная спаржа (К, Г, Р, В)

**Обеды — главное блюдо — углеводная пища**

- Нешлифованный рис и тушеные овощи (К, Г, Р, В)
- Макароны из непросеянной муки и томатный соус (Г, Р, В)
- Спагетти из непросеянной муки с томатным соусом (Г, Р, В)
- Вегетарианский чили и нешлифованный рис (К, Г, Р, В)
- Кускус и жаренные на гриле овощи (К, Г, Р, В)
- Нешлифованный рис и тыква с карри (К, Г, IЭ, Р, В)
- Печеный картофель и салат и/или нежирный сыр (К, Г, IЭ, Р, В)
- Жареные овощи с соусом из кедровых орешков и сыром пармезан (К, Г, IЭ, Р, В)
- Фаршированные помидоры (К, Г, IЭ, Р, В)
- Фаршированные перцы (К, Г, IЭ, Р, В)

В книге диетических рецептов Харкомб вы найдете множество рецептов основных блюд углеводной пищи, например мусака<sup>1</sup> с чечевицей и кускус с горошком в соусе, приправленный кориандром.

**Обеды — десерты — жирная пища**

- Клубника со сливками (К, Г, В)
- Мороженое без сахара (К, Г, КРДХ, В)
- Натуральный живой йогурт (К, Г, IЭ, В)
- Греческий йогурт (К, Г, В) (может быть отдельным блюдом при большом количестве жиров)
- Сырная тарелка (К, Г, В)

**Обеды — десерты — углеводная пища**

- Любые ягоды и йогурт с низкой жирностью (например, клубника, малина, черная смородина и т.д.) (К, Г, В)
- Ягодный компот (К, Г, КРДХ, В)
- Фруктовое пюре (К, Г, КРДХ, В)
- Фруктовый салат (К, Г, В)

(Пожалуйста, помните, что все фрукты ограничены 1—2 порциями в день, если у вас кандидоз и/или гипогликемия.)

**Легкий ланч на работе — жирная пища**

- Консервированный тунец/семга с салатом (К, Г, IЭ)
- Нарезанное холодное мясо (курица, индейка, говядина, ветчина — в любых сочетаниях) с салатом (К, Г, IЭ)
- Любые вчерашние блюда (остатки) — жирная пища.

<sup>1</sup> Мусака — греческое блюдо из баклажанов с мясом и сыром

### **Легкий ланч на работе — углеводная пища**

- Черный хлеб с салатом — сэндвич (Г, В)
- Салат с нешлифованным рисом — холодный нешлифованный рис с нарезанными овощами (К, Г, IЭ, В)
- Любые вчерашние блюда (остатки) — углеводная пища
- Вареный картофель и салат и/или нежирный творог (К, Г, В)
- Фруктовый салат\* (К, Г, В)

\* Помните, что такие продукты, как картофель или фрукты, содержат много углеводов, и будьте осторожны, если у вас гипогликемия.

### **Закуски — жирная пища**

- Сыр (К, Г, В)
- Яйца, сваренные вкрутую (К, Г, IЭ, В)
- Натуральный живой йогурт (К, Г, IЭ, В)
- Нарезанное холодное мясо (К, Г, IЭ)

### **Закуски — углеводная пища**

- Разнообразные хлопья без сахара — лучший вариант и без пшеницы тоже. В магазинах есть большой выбор хлопьев для здорового питания (Г, В)
- Овсяное печенье без сахара (К, Г, В)
- Фрукты (К, Г, В)
- Рисовое печенье (В) — не лучший вариант для страдающих от кандиды и гипогликемии, так как оно содержит много углеводов

### **Закуски на выбор**

- Салат из сырых овощей на выбор (соломка из моркови, сельдерея, перца и т.д.) (К, Г, IЭ, В)

## 2-й этап для любителей планировать

Этот раздел создан, чтобы дать вам возможность соблюдать равновесие и в то же время разнообразить свой недельный план, который вы можете повторять неделя за неделей так долго, как вам это нужно для того, чтобы сбросить вес.

Это семидневное меню — самая простая версия «Диеты Харкомб». Она предполагает, что у вас есть кандида, пищевая невосприимчивость пшеницы и гипогликемия, и называет продукты, которых вам стоит избегать по вышеназванным причинам.

Это «чистая» версия диеты также показывает, как делать небольшой перекус между приемами жирной и углеводной пищи, поэтому вы не будете смешивать жиры и углеводы. Лучший вариант — прекратить перекусывать и принимать пищу три раза в день, но любители могут продолжать делать небольшие перекусы утром и днем, если они чувствуют, что не могут без этого.

На цветных полосках ниже даны варианты жирной пищи, а на светлых — углеводной. Вы можете поменять любую жирную пищу или углеводную, пользуясь книгой рецептов Харкомб, когда вам захочется, добавляя разные варианты и исключая то, что вам не нравится. Вы можете добавить углеводные закуски или десерты из дополнительного списка углеводной пищи и выбрать любые жирные закуски и десерты из списка жирной пищи.

Пожалуйста, помните, что количество фруктов неограниченно, кроме отдельно названных.

### ДЕНЬ 1:

Завтрак:	бекон и яйца
Утренний перекус:	натуральный живой йогурт
Обед:	салат Нисуаз (Р)

Вечерний перекус:	1—2 кусочка фруктов с низким содержанием сахара
Ужин:	тыква с карри и коричневым рисом (Р)

## ДЕНЬ 2:

Завтрак:	каша на воде (или обезжиренном молоке, если нет пищевой невосприимчивости)
Утренний перекус:	1—2 кусочка фруктов с низким содержанием сахара
Обед:	жареный овощной салат (Р)

Вечерний перекус:	натуральный живой йогурт
Ужин:	жареная курица (Р) с овощами и салат

## ДЕНЬ 3:

Завтрак:	натуральный живой йогурт
Утренний перекус:	яйца вкрутую и/или натуральный живой йогурт
Обед:	шеф-салат (Р)
Вечерний перекус:	1—2 кусочка фруктов с низким содержанием сахара

Ужин:	нешлифованный рис и смесь жареных овощей (Р) (и порция тофу — по желанию)
-------	---

**ДЕНЬ 4:**

Завтрак:	хлопья коричневого риса
Утренний перекус:	1-2 кусочка фруктов с низким содержанием сахара
Обед:	печеный картофель, творог с низкой жирностью или натуральный живой йогурт с низкой жирностью или баклажанная икра (Р)
Вечерний перекус:	натуральный живой йогурт
Ужин:	свиные или бараньи отбивные или стейки из семги с овощами и салат

**ДЕНЬ 5:**

Завтрак:	яичница (Р) (с молоком, если нет невосприимчивости)
Утренний перекус:	натуральный живой йогурт
Обед:	печеный, вареный, или жареный картофель, или картофель на пару, рыба и овощи
Вечерний перекус:	1—2 кусочка фруктов с низким содержанием сахара
Ужин:	рисовая паста в томатном соусе (Р)

**ДЕНЬ 6:**

Завтрак:	каша на воде (или обезжиренном молоке, если нет невосприимчивости)
Утренний перекус:	1—2 кусочка фруктов с низким содержанием сахара

Обед: овощи, жаренные на гриле (Р), и нешлифованный рис

Вечерний перекус: натуральный живой йогурт

Ужин: стейк ИЛИ разные сорта мяса, жаренные на гриле, или большая рыба, например форель или скумбрия

## **ДЕНЬ 7:**

Завтрак: простой омлет или омлет с ветчиной (с сыром, если нет пищевой невосприимчивости молочных продуктов)

Утренний перекус: натуральный живой йогурт

Обед: жареный ягненок, свинина, говядина или курица. Овощи на выбор

Вечерний перекус: 1—2 кусочка фруктов с низким содержанием сахара

Ужин: вегетарианский чили и нешлифованный рис (Р)

## **2-й этап для вегетарианцев — любителей планировать**

2-й этап для вегетарианцев — любителей планировать, так же как и для тех, кто не является вегетарианцем, предполагает, что у вас есть кандида, пищевая невосприимчивость к пшенице и гипогликемия, и исключает продукты, которых вам следует избегать по этим причинам. Пожалуйста, помните, вы можете есть все фрукты, не ограничивая себя, кроме специально указанных.

Эта «чистая» версия диеты тоже построена с учетом перекуса и планирует приемы жирной и углеводной пищи в правильном порядке, поэтому они не смешиваются, а рассортированы спе-

циально для вас. В идеале вам следует избегать перекусов и привыкать есть три раза в день, но все же разрешается перекусить утром и вечером.

На темных полосках ниже даны варианты жирной пищи, а на светлых — углеводной. Вы можете поменять любую жирную пищу или углеводную, пользуясь книгой рецептов Харкомб, когда вам захочется, добавляя разные варианты и исключая то, что вам не нравится. Вы можете добавить углеводные закуски или десерты из дополнительного списка углеводной пищи и выбрать любые жирные закуски и десерты из списка жирной пищи.

### **ДЕНЬ 1:**

Завтрак:	каша на воде (или обезжиренном молоке, если нет невосприимчивости молочных продуктов)
Утренний перекус:	1—2 кусочка фруктов с низким содержанием сахара
Обед:	фаршированные перцы/томаты (Р)
Вечерний перекус:	натуральный живой йогурт
Ужин:	яйцо и печеная спаржа

### **ДЕНЬ 2:**

Завтрак:	яичница (Р)
Утренний перекус:	натуральный живой йогурт
Обед:	салат «четыре сыра» (Р)
Вечерний перекус:	1—2 кусочка фруктов с низким содержанием сахара
Ужин:	жареная овощная смесь и нешлифованный рис

### ДЕНЬ 3:

Завтрак: воздушные хлопья из нешлифованного риса

Утренний перекус: 1—2 кусочка фруктов с низким содержанием сахара

Обед: печеный картофель, нежирный творог или нежирный натуральный живой йогурт или баклажанная икра (Р)

Вечерний перекус: натуральный живой йогурт

Ужин: лук с сыром (Р)

### ДЕНЬ 4:

Завтрак: натуральный живой йогурт

Утренний перекус: яйца вкрутую и/или сырые овощи

Обед: омлет (Р) и салат

Вечерний перекус: 1—2 кусочка фруктов с низким содержанием сахара

Ужин: тыква с карри и нешлифованным рисом (Р)

### ДЕНЬ 5:

Завтрак: каша на воде (или обезжиренном молоке, если нет невосприимчивости молочных продуктов)

Утренний перекус: 1—2 кусочка фруктов с низким содержанием сахара

Обед: овощи, жаренные на гриле (Р), и нешлифованный рис

Вечерний перекус: натуральный живой йогурт

Ужин: баклажанные лодочки (Р)

### ДЕНЬ 6:

Завтрак: простой омлет (с сыром, если нет пищевой невосприимчивости молочных продуктов)

Утренний перекус: натуральный живой йогурт

Обед: цветная капуста с сыром (Р)

Вечерний перекус: 1—2 кусочка фруктов с низким содержанием сахара

Ужин: вегетарианский чили и нешлифованный рис (Р)

### ДЕНЬ 7:

Завтрак: тарелка фруктов с натуральным живым йогуртом низкой калорийности и/или творог

Утренний перекус: 1—2 овсяных печеня (овес, растительное масло, соль — без других добавок)

Обед: рисовая паста в томатном соусе (Р)

Вечерний перекус: яйца вкрутую и/или сырые овощи

Ужин: салат «четыре сыра» (Р)

## Кофе и вино

Последнее слово о напитках в разделе «Что вам есть».

Мы уже говорили, что эта диета должна действовать, поэтому есть два момента, когда вы можете схитрить на 2-м этапе, чтобы приспособить ее для себя.

**1) Есть много людей, которые не могут представить себе начало дня без чашки растворимого или натурального кофе или без чашки чая. В этом случае следует пользоваться некоторыми советами, данными ниже:**

— позаботьтесь, чтобы это был именно тот кофе или чай, поклонником которого вы являетесь, а не продукт, содержащий молоко и вызывающий неукротимый голод и острое желание съесть молочные продукты, что впоследствии может вызвать пищевую невосприимчивость молока;

— попытайтесь найти альтернативный вариант без кофеина, если это возможно;

— если у вас нет неукротимого желания, вызываемого молоком, и вам действительно хочется выпить свой утренний эспрессо, тогда выпейте. Главное, что вы должны соблюдать эту диету, поэтому если кофе или чашка утреннего чая может повлиять на вашу решимость продолжать соблюдать диету или бросить все, лучше выпейте ее;

— однако убедитесь, что вы не перейдете границы и не выпьете больше одной, максимум двух чашек в день. Лучше выпивать их до полудня, иначе они нарушат ваш сон и вы будете ложиться позже;

— пейте свой утренний кофе с углеводным завтраком, это лучше, чем пить его с жирной пищей, так как кофеин может поднять уровень сахара в крови, а вам не нужен лишний инсулин в организме, который вырабатается, чтобы превратить ваш завтрак в жиры и запастись им;

— будьте уверены, что кофеин создаст вам короткий период подъема, который следует за периодом с низкой энергией, поэтому выбирайте стратегию снижения уровня сахара до нормы. Был один случай: я работала с человеком, который выпивал свой эспрессо рано утром, когда просыпался, а затем, после душа, ел мюсли с молоком без сахара, поэтому в буквальном смысле здоровый завтрак снижал уровень сахара в крови до нормы после подъема, вызванного кофеином.

**2) Другой случай — когда люди не могут прожить без бокала вина за обедом. Им также следует соблюдать некоторые правила:**

— позаботьтесь, чтобы в вине не было особых ингредиентов, которые вызывают неукротимое желание поесть, пищевую невосприимчивость и кормят кандиду. Если у вас проблемы с кандидой, вы должны отказаться от вина до тех пор, пока не сможете полностью контролировать ее;

— постарайтесь пить сухие и натуральные вина и, насколько возможно, ограничьте прием сладких вин и вин с добавками;

— если из-за этого вы стоите перед выбором, соблюдать диету или нет, лучше выпейте бокал вина по случаю, предпочтительно, красного во время обеда.

Будет гораздо лучше, если вы не будете употреблять вино и кофе или чай с кофеином на 2-м этапе, но главное, чтобы вы соблюдали диету.

### **Советы для здорового питания**

На 2-м этапе есть только три правила, это самое важное, что вы узнали из этой книги, и они будут необходимы вам в дальнейшем. Соблюдая эти три правила, вы сможете изменить свои пищевые пристрастия, а вместе с ними и свой вес,

навсегда. Существуют, однако, еще некоторые условия, которые вы можете выполнять для улучшения вашего здоровья и совершенствования диеты. Если вы уже делаете что-то подобное, хорошо — продолжайте. Если нет, вы можете попробовать добавлять по одному из этих условий каждый месяц, но только тогда, когда правила 1—3 станут вашей второй натурой.

Условия, которые вы можете выполнять, таковы:

- 1) не голодайте;
- 2) ешьте фрукты перед едой;
- 3) пейте много воды между приемами пищи (1,5 литра в день);
- 4) не пейте во время еды (исключение составляет один стакан вина — лучше красного).

Замечания, данные выше, относятся к здоровому питанию, но не к уменьшению веса. Однако все они имеют влияние на вес, поэтому они стоят того, чтобы их запомнить.

- 1) Если вы голодны, вы с большим удовольствием насыщаетесь едой, так как ваш организм ищет, что бы поесть, чтобы утолить голод. Поэтому не ходите голодным, иначе ваше чувство голода обострится, и неукротимое желание поесть вернется.
- 2) Если вы едите фрукты после основного приема пищи, особенно после мяса или рыбы, то переваривание пищи идет дольше. Фрукт, съеденный после других продуктов, находясь в вашей пищеварительной системе, препятствует нормальному перевариванию пищи и является одной из причин запоров. Что, в свою очередь, мешает сбрасывать вес, а) потому что фрукт полностью не переваривается, и б) потому что при запоре вы чувствуете себя сытым и полным и по этой причине продолжаете есть, поскольку ничего уже нельзя изменить.

3) Если вы пьете много воды между приемами пищи, ваш организм самостоятельно избавляется от шлаков, и этот процесс происходит гораздо легче; все ваши органы работают лучше, например печень и почки могут выполнять свою работу быстрее. Вода также заглушает чувство голода, потому что люди чаще хотят пить, чем есть. (Воды очень много в разных продуктах, порой ее так много, что еда полностью удовлетворяет наши потребности, особенно — фрукты.) Когда вы пьете много воды, вы чувствуете себя энергичными и здоровыми, и это хорошо для вашей кожи и волос. Поэтому вы чувствуете себя отлично и вам хочется приложить усилия и выдержать диету, чтобы выглядеть еще лучше.

4) Во время еды жидкость проходит по пищеварительному тракту, вымывает пищеварительные соки и нарушает способность организма переваривать пищу. Чем лучше мы перевариваем пищу, тем быстрее она проходит через наш пищеварительный тракт, поэтому важно не делать ничего, что расстраивает наши пищеварительные процессы.

### Краткое обобщение 2-го этапа

1. Не питайтесь обработанными продуктами.
2. Не ешьте жиры и углеводы во время одного приема пищи.
3. Не употребляйте продукты, вызывающие у вас острое чувство голода, сопровождающееся дальнейшим перееданием.
  - Соблюдайте все вышеназванные пункты столько времени, сколько вы хотите сбрасывать вес.
  - Кушайте, когда вам захочется. Три приема пищи в день — лучший вариант, но главное — не чувствовать голода.
  - Ешьте столько, сколько захочется, продуктов из списка разрешенных. Соблюдайте ограничения, предписанные при кандиде, и советы для больных гипогликемией.

- *Выполняйте это, потому что вы соблюдаете самую прекрасную диету для всех трех расстройств: кандиды, пищевой невосприимчивости и гипогликемии.*
- *Во время 2-го этапа вы будете чувствовать себя отлично и ощутите небывалый подъем энергии, потому что вы сыты и свободны от голода и чрезмерного аппетита.*

## **Советы для 2-го этапа — НОВЫЕ**

С тех пор как была напечатана моя первая книга, я получила квалификацию как диетолог, диплом по «Диете и питанию» и диплом по «Клиническому управлению весом». Несмотря на то, что два эти курса были очень интересными, я рассматриваю их как теоретическую часть, так как они были слишком академическими. Ничто не может сравниться с ценностью моего личного опыта, полученного путем решения проблем с анорексией, булимией и перееданием, и знакомства со всеми существующими на земле диетами. Я люблю работать с моими клиентами, многие из них чудеснейшие люди, которых я когда-либо встречала. Нет ничего страшного в том, что они любят вкусно поесть или имеют проблемы с пищеварением, это не мешает общаться с ними и симпатизировать им. Они отчаянно пытаются сбросить вес. Я тоже находилась в этой ситуации.

В этом новом разделе я хочу поделиться некоторыми ключевыми моментами, которыми мы пользуемся, когда работаем вместе с клиентами:

**1.** *Значительная потеря веса, которой многие добиваются на 1-м этапе, не стабильна. Как бы мне не хотелось, чтобы вы теряли по несколько килограммов в неделю непрерывно, этого скорее всего не произойдет.*

Кандида и пищевая невосприимчивость вызывают значительную задержку воды в организме, и если вы сбросили более 3 ки-

логаммов за пять дней (а так обычно и происходит), то в основном это накопившаяся вода, которая освобождается сразу. До тех пор, пока вы держите вышеназванные условия под контролем, для задержки воды в организме причин нет, и такая потеря веса действительно считается — вы можете потерять размер или даже два за несколько дней и будете выглядеть и чувствовать себя гораздо лучше.

**2.** С точки зрения «вода против жира» вес есть вес. Человеческое тело приблизительно на 50% состоит из воды, поэтому вы всегда теряете воду, когда сбрасываете вес. И, если у вас нет расстройств вроде диареи и вы достаточно пьете, а ваш вес уменьшился по сравнению с прошлой неделей, значит, вы его сбросили и будете чувствовать себя лучше и стройнее.

**3.** На земле не существует специальной формулы для уменьшения веса. Фраза «чтобы потерять полкило...» из части 2 совершенно не работает (спросите любого, кто скажет вам это, откуда она появилась и где доказательства — он не сможет ответить). Если бы вы нашли какой-то способ постоянно сбрасывать 1 килограмм в неделю, вы бы сбросили 50 килограмм за прошедший год (и за год до того и три года назад) и вы не читали бы эту книгу. Я очень сожалею, что разрушила ваши иллюзии, но такой формулы не существует.

К сожалению, по этой причине я честно не могу предсказать, сколько лишнего веса вы потеряете с помощью «Диеты Харкомб». Я могу разделить с вами множество сомнений людей, сначала сбросивших значительный вес, а потом опять вернувшихся к нему. Многие часто приходят к мысли, что потеря веса — это своего рода бонус, и больше всего им нравится свобода от привычного желания поесть и переедания, небывалый подъем энергии и улучшение самочувствия, которые они ощущают.

Я могу согласиться с суждениями этих людей и, возвращаясь к уже сказанному, полкило, потерянные при соблюдении дие-

ты, уходят навсегда — так как вы не замедляете свой обмен веществ, нет вероятности, что вы, едва начав питаться «нормально», опять наберете вес — как это происходит на других диетах. Понимание того, что такое нормальная еда, на всю жизнь сделает вас приверженцем питания своего организма настоящей пищей, вы сможете хитрить, когда захотите, и у вас будет получаться все.

Просмотрите комментарии о диете на популярных сайтах Amazon, YouTube и Facebook. Вы найдете множество вдохновляющих историй от людей, сбросивших более трех килограммов и носящих новый меньший размер джинсов впервые за многие годы. Призывы типа «купите эту книгу, это классное чтение, я сбросила шесть килограммов и пятьсот граммов за пять недель» (YouTube) занимают меня на весь день! Соблюдайте правила и вы сбросите вес и сохраните достигнутое. Однако никто на земле не скажет вам, как быстро вы вернетесь к натуральному весу.

**4.** *1-й этап и 2-й этап подготовлены для вас. 1-й этап — самый быстрый способ сбросить вес, который я встречала, но 2-й этап реализует такие характеристики диеты, как практичность и возможность получать удовольствие. Между быстрой потерей веса с планом, ограничивающим питание (1-й этап), и медленной потерей веса с более разнообразным питанием (2-й этап) происходит соревнование, и выбор в ваших руках, вы можете менять одно на другое еженедельно, с учетом того, что более подходит вашему образу жизни.*

**5.** *Если на 1-м этапе все проходит хорошо, а потом вы не сбрасываете вес в течение более двух недель на 2-м этапе, значит, так и должно быть, и вы встретились с чем-то новым в своей практике. Вам нужно проанализировать все продукты, которые вы начали употреблять вновь на 2-м этапе и понять: не появились ли какие-то продукты, которые, в свою очередь, способствуют появлению одного из трех расстройств. Пшеница — первая в списке подозреваемых. Я еще не встречала никого, кто не чувствовал бы*

себя лучше, не сбрасывал вес быстрее и не достигал своего натурального веса, отказавшись от пшеницы. Продукты, которые «кормят» гипогликемию и кандиду: фрукты, крупы — любой из них повышает содержание углеводов в пище и влияет на организм, если у вас повышена чувствительность к этому продукту. Чтобы 2-й этап работал на вас, перечитайте его седьмой раздел и очень пунктуально соблюдайте советы для всех трех расстройств.

6. Стабилизация — как не существует формулы, которая поможет сбросить вес, так нет и способа узнать, сколько килограммов будет потеряно за неделю. Некоторые люди замечают, что перестают терять вес — даже на несколько недель (это случается редко), но затем они внезапно опять начинают стабильно стройнеть, и месяц спустя теряют до 6,5 килограмма. Стабилизация так разочаровывает, и мое сердце просто болит за людей, которые так стараются и все равно не получают награды в конце недели — но награда придет. Мы только не можем предсказать когда — как я хотела бы, чтобы это было возможно. Я знаю, что могу избавить вас от чрезмерного аппетита и что 1-й этап работает для каждого, кто соблюдает его правила. Я только не могу гарантировать вам, что вы будете сбрасывать вес каждую неделю без остановок.

Тем не менее вам следует учитывать вот что: большинство из моих успешных пациентов следовали диетам с контролем калорий по крайней мере 10 лет и дошли до того, что перестали терять хотя бы килограмм, хотя и пытались выживать на 1000—1200 калориях в день. Они попробовали 1-й этап, потеряли от 2 до 5 килограммов в неделю и больше не оглядывались назад. Вы тоже справитесь, если вы будете питаться здоровой пищей и в то же время больше не будете чувствовать себя голодным и обессиленным.

7. Я создала теорию и развиваю ее, работая с клиентами, и я полагаю, что потеря веса происходит как из-за победы над процессом запасания жиров, так и из-за поощрения их сжигания. Я действительно верю, что организм человека, который питается с учетом съеденных калорий в течение долгого времени, натрени-

рован запасать жиры и нуждается в новых навыках — отмене тренировок, чтобы прекратить их накапливать. Лучший способ, который я обнаружила для этого, — заставить клиентов есть три раза в день питательную и полезную пищу и строго соблюдать эту последовательность. Тогда ваш организм запомнит, когда будет следующее пополнение энергией, и поймет, что ему больше не нужно запасать жиры. Я поражаясь, как быстро человеческое тело принимает позитивные изменения и привыкает к здоровой пище и как стремительно оно начинает работать на вас.

Вместе с уже сказанным я не могу строго настаивать (и так часто повторяю это в книге) на том, чтобы вы ограничили частоту перекусов или даже вообще избегали их, если это вообще возможно. Если вы действительно чувствуете между основными приемами пищи голод, ешьте больше, чтобы не чувствовать себя голодной и/или не принимайте углеводную пищу во время перекуса, если сможете. Когда вы едите углеводную пищу, ваш организм попадает в замкнутый круг: повышение уровня сахара в крови/ выработка инсулина/сохранение жиров в организме, а вы хотите быть стройным и нуждаетесь в том, чтобы жиры сжигались, чтобы запасенный жир использовался. Чем меньше углеводов вы едите в течение дня, тем лучше. Углеводы и инсулин — это ключ к потере веса.

### **3-й этап**

#### **Введение**

Эта глава — самый лучший подарок, который я могу подарить каждому, кто хотя бы раз в жизни боролся со своим весом или терял контроль над едой. Это настоящий секрет того, как заработать пирожное и съесть его. Если бы я получала доллар всякий раз, когда кто-то спрашивает меня, как я могу есть так много, или как я могу есть шоколад и мороженое и оставаться стройной, я бы могла отлично заработать и выйти на пенсию в 30 лет!

Пожалуйста, отметьте, что вам следует переходить к 3-му этапу только тогда, когда вы достигнете своего естественного веса. Первое, на что следует обратить внимание, — ваш естественный вес, возможно, будет не тем, которого вы ожидаете. Есть много доказательств того, что мы достигли своего естественного веса, веса, к которому стремится наше тело. Если вы временно набрали вес (за праздничные дни или в течение отпуска), тогда вы вернетесь к своему естественному весу, когда станете снова есть нормальную здоровую пищу. Также, если вы болели и похудели во время болезни или из-за серьезных переживаний, вы вернетесь к своему весу, когда снова станете есть натуральную здоровую пищу. Мой рост 157 сантиметров и мой натуральный вес, как кажется, должен быть 51 килограмм. В последние годы я вешу меньше, во время болезни или в период серьезных личных переживаний мой вес превышает эту цифру, особенно, когда я хитрю слишком много или слишком часто. Однако мне легко оставаться в этом весе. Многие люди пытаются достичь невыполнимой цели — больше под влиянием болезненно худых моделей, журналов, под давлением нездоровых представлений о теле. Вы можете обнаружить, что вы делаете упражнения и уменьшаете вес, а все заканчивается тем, что вы приобретаете тонус и спортивную фигуру, что на самом деле более привлекательно и лучше для здоровья, чем костлявая, тощая фигурка.

Поэтому, пожалуйста, будьте восприимчивы к новому, ваш естественный вес может быть немного выше (или ниже) вашего представления о своем «идеальном» весе. Пожалуйста, отметьте, что вы, возможно, читаете эту книгу, находясь в своем естественном весе. Может быть, вы хотите оставаться в этом состоянии, а может, вы хотите найти способ уйти от чрезмерного потребления или голодания, подсчета калорий, которые, наверное, поддерживают ваш вес. Если последнее справедливо, попробуйте вернуться на некоторое время ко 2-му этапу — до тех пор, пока вы не почувствуете себя свободными от чрезмерного аппетита и не начнете контро-

лизовать свое питание, а затем вы сможете довольно быстро вернуться к этапу № 3.

Помните, ваш натуральный вес — это вес, которой вам легко поддерживать; когда вы переедаете, он увеличивается, и уменьшается, когда вы болеете или у вас стресс. У всех свой естественный вес, и вы будете в восторге, когда достигнете его и поймете, сколько вы можете есть, по-прежнему оставаясь в форме.

### **Что вы можете есть и пить и чего есть и пить нельзя**

На самом деле вы можете есть, что хотите, **почти** всегда, когда хотите. Это может быть названо «хитростью». Ключевой момент для понимания — быть уверенным, что чрезмерный аппетит не вернется, и сейчас вы узнаете, как этого добиться:

- 1. Не хитрите слишком много.**
- 2. Не хитрите слишком часто.**
- 3. Будьте бдительны и сохраняйте контроль.**

Когда вы реализуете план по уменьшению веса, вы сможете есть все, что вы хотите. Это стоит повторить: если вам больше не нужно или вы не хотите терять вес, вы можете есть все, что хотите. Шоколад, мороженое, торт, печенье, макароны — что угодно. Однако вы осознаете, что если раньше вы избегали определенных продуктов, чтобы сбросить вес, то теперь вы сами делаете выбор и исключите из рациона некоторые продукты, чтобы чувствовать себя хорошо. Вы достигли той стадии, когда вы в своем весе и счастливы, вы справляетесь с контролем над едой, ведь чрезмерный аппетит исчез, и поэтому вам придется решить, что вы хотите есть. Вы испытаете следующее:

- У вас больше не будет нездорового аппетита к еде;
- Вы будете чувствовать себя здоровым и свободным от многих физических и эмоциональных симптомов, которые были описаны в части 3;
- Вы будете есть для того, чтобы жить, а не жить ради еды;
- У вас будет больше энергии и вкуса к жизни, чем, возможно, было прежде;
- Вы будете наслаждаться широким выбором здоровой и питательной пищи.

Идеальный способ питания на 3-м этапе — соблюдать правило номер один из 2-го этапа, только одно это правило: не ешьте обработанную еду. Ваше здоровье совсем не пострадает, если вы никогда не будете есть обработанную пищу и полуфабрикаты. Надеюсь, попробовав вкусный и питательный нешлифованный рис, вы никогда не захотите вернуться к белому рису. Надеюсь также, различные крупы и хлеб из непросеянной муки без сахара будут вашим выбором вместо белого хлеба в любой день. Макароны из непросеянной и макароны из белой муки мало чем отличаются, но, надеюсь, вы сознательно выберете первый вариант.

Вы можете придерживаться 2-го этапа диеты всю жизнь, и вы будете вести здоровый образ жизни. Однако если мы вернемся к основным признакам удачной диеты, указанным в книге ранее, то поймем, что вполне могут быть причины для употребления готовой еды по случаю, когда процесс питания и вес находятся под контролем. Для некоторых людей мысль о том, чтобы никогда не есть кондитерские изделия или мороженое опять-таки слишком тяжела. Вы, правда, подошли к моменту, когда сможете прожить без мороженого, но мысль, что не каждый захочет сделать это, вполне понятна.

3-й этап сводится к общему указанию: будьте бдительны и сохраняйте контроль. Вы вооружены огромным количеством

знаний, теперь вы переходите на новый уровень свободы. Вы не будете есть всякие готовые блюда, не понимая почему. Вы будете бдительны в отношении трех расстройств, которые ведут к нездоровому аппетиту, и вы будете подавлять их в зародыше в ту же минуту, как они вновь появятся.

Кандида — самое трудноподдающееся контролю расстройство, потому что грибок размножается очень быстро. Вы можете начать есть готовую еду, и все будет в порядке в течение дней, недель или даже месяцев, но затем в один день чрезмерный аппетит вернется, и вернется таким же сильным, каким был, а грибок будет снова сыт и вырвется из-под контроля. Один из лучших способов избежать этого — поддерживать иммунитет. Принимайте витамины и минеральные добавки каждый день, принимайте дополнительно витамин С при первых признаках простуды (или при явных признаках снижения иммунитета), ведите размеренный образ жизни, делайте то, что доставляет вам удовольствие, и это будет лучшей защитой от кандиды. Не употребляйте антибиотиков, кроме тех случаев, когда ваша жизнь подвергается серьезной опасности. И, насколько это возможно, не принимайте гормонов и стероидов.

Пищевую невосприимчивость немного легче узнать: как только вы становитесь нетолерантны к продукту, вы начинаете есть его в излишних количествах. Следите за продуктами, старайтесь не есть каждый день одно и то же, и вы сможете этого избежать. Если вы станете есть определенные продукты ежедневно и даже более одного раза в день, вы приблизитесь к новой пищевой невосприимчивости, поэтому остановитесь прежде, чем чрезмерный аппетит вернется. Будьте особенно бдительны в отношении семейств продуктов (они названы в части о пищевой невосприимчивости). Если вы заметите, что едите кашу на завтрак, сэндвичи из непросеянной муки с салатом на ланч и макароны на основе непросеянной муки на обед и при этом испытываете острое желание съесть что-нибудь подобное или все вышеназванное еще раз, пусть даже вас тянет к здоровой пище, вы можете способствовать развитию пищевой

невосприимчивости пшеницы. Каша, хлеб и макароны относятся к мучным продуктам. Если вы обнаружили, что у вас довольно быстро развилось неукротимое чувство голода, тогда попытайтесь есть пищу из другого семейства, особенно это относится к злакам. Употребляйте продукты на основе риса в один день, на основе пшеницы — в другой день, не кушайте ничего из них и ешьте картофель в качестве углеводной пищи на третий день и так далее.

Заметить гипогликемию еще проще — некоторые люди так настроены на свое тело, что они знают, например, что яблоки им подходят, а бананы для них слишком сладкие. Вы не ошибетесь, если станете есть мясо, рыбу, тофу, яйца, молочные продукты и овощи, как только вас начнет беспокоить гипогликемия, но, если вы будете чаще употреблять продукты с более высоким содержанием углеводов (даже фрукты и каши), вы можете обнаружить, что уровень сахара в крови нарушился. Остерегайтесь также внезапного подъема (выброса энергии): за ним последует снижение (энергетический спад), а эти симптомы очевидно указывают на гипогликемию.

Так что вот он, секрет того, как заработать свое пирожное и съесть его. Главное на 3-м этапе:

- 1. Не хитрить слишком много.**
- 2. Не хитрить слишком часто.**
- 3. Быть бдительным и сохранять контроль.**

Пункт 1 говорит: «Не хитрить слишком много». Съешьте плитку шоколада, если хотите, но одну, не ешьте десять! Съешьте десерт, если вам хочется, но старайтесь не есть обработанные продукты во время остальных приемов пищи. Помните, что ваше мышление изменится, поэтому, если вы съедите пакет чипсов, вы не будете думать: «Я проиграл этот день, мне можно есть что угодно». Больше нет ни плохих, ни хороших

дней, вы достигли 3-го этапа, довольны своим весом, и поэтому вы можете есть все, что вам хочется, почти всегда, когда вам хочется. Вы можете решить съесть мороженое, но только не 3-килограммовую упаковку. Правило 1, следовательно, говорит о количестве обработанной пищи, которую вы едите.

Пункт 2 говорит: «Не хитрите слишком часто». Кушайте десерт по особому поводу, но не каждый день. Ешьте кондитерские изделия, если вам хочется, но не постоянно. Возьмите тайм-аут на вечеринку или свадьбу, но только не делайте этого ежедневно. Правило 2, следовательно, говорит, как часто следует есть обработанную пищу. Постарайтесь соблюдать все правила 2-го этапа как можно чаще и хитрите только в особых случаях, когда вы действительно в этом нуждаетесь.

Пункт 3, как объяснялось выше, говорит о том, что у вас есть знания и навыки контроля чрезмерного аппетита, так делайте это! Помните, как свои пять пальцев, что работает именно для вас. В первое время вы можете ошибаться, и чрезмерный аппетит быстро вернется. Не паникуйте! Вернитесь на 1-й этап, затем перейдите на 2-й этап на столько времени, сколько потребуется, чтобы вернуть контроль, и сделайте выводы из полученного опыта. (Вы можете обнаружить, что стоит вернуться на несколько дней на 2-й этап, и чрезмерный аппетит утихнет так же быстро, как появился, а вы с легкостью вернете контроль.)

Когда вы изучите проблему на своем опыте, задайте себе несколько вопросов: не хитрили ли вы слишком много (количество), слишком часто (частота). Держу пари, вы были более чем наполовину осведомлены, что начинаете привыкать к определенному продукту или продуктам, и поэтому вам следует прекратить это как можно раньше, едва появились первые признаки острого чувства голода. Будьте честны сами с собой в следующий раз, и как только вы подумаете, что вам больше **нужно** что-то, чем **хочется** этого, в качестве наказания исключите этот продукт, по крайней мере, на пять дней.

Ваша главная победа над едой с этого момента — держать под контролем острое чувство голода. Оно заставляет вас переесть, когда все, чего вы хотите, — это быть стройным. Теперь вы знаете, как преодолеть чрезмерный аппетит. 3-й этап учит вас тому, как быть всю жизнь уверенным, что вы контролируете эти процессы, а не они контролируют вас.

### **Как долго длится 2-й этап?**

Всю оставшуюся жизнь. Это способ оставаться в своем естественном весе и есть что вам хочется, ограничивая то, чего вам стоит избегать. Все, что нужно — следовать трем правилам 2-го этапа, но при этом у вас есть возможность «хитрить», не слишком много и не слишком часто, поэтому вы сохраните контроль над перееданием навсегда.

### **Когда вам принимать пищу?**

Когда вы голодны. В идеале — три основных приема пищи в день с перекусами между ними только в случае, если вы действительно голодны. Ключевой момент 3-го этапа — ограничить количество случаев, когда вы заставляете свой организм вырабатывать инсулин, особенно больше инсулина, чем нужно, а это случается, когда вы хитрите. Поэтому, если вам по-настоящему хочется съесть коробку шоколада, будет гораздо лучше съесть целую коробку сразу, чем есть по одной-две, сейчас и потом, в течение дня. Если вы съедите целую коробку шоколада, ваш организм не распознает продукт, поэтому в качестве ответа на сладкое он выбросит инсулин. Если вы съедите целую коробку менее, чем за час, ваше тело выбросит инсулин один раз. Если вы съедите целую коробку за день, ваша поджелудочная железа будет в постоянном возбуждении, и ваш уровень глюкозы будет повышаться и понижаться часами.

Мы отмечали ранее в этой книге, что нам советовали «щипать траву», «есть понемногу и часто» и «поддерживать постоянно высокий уровень глюкозы в крови». Как вы теперь знаете, ин-

сулин — гормон, способствующий накоплению жира, и шанс получать каждый раз точное количество, нужное, чтобы очиститься от всего, что мы съели, очень мал. Следовательно, для нас будет лучше не перенапрягать этот тонкий механизм и не заставлять его вырабатывать инсулин через каждую пару часов.

### **Сколько вам есть?**

Столько, сколько вам хочется, но вы увидите ниже несколько главных идей для хитростей высшего уровня.

### **Почему 3-й этап работает?**

Вы переедаете, потому что испытываете неукротимое чувство голода. На 1-м этапе главной целью было найти причины острого желания поесть. Ваша цель на 2-м этапе — устранить эти причины. Целью 3-го этапа является уверенность, что все находится под контролем, и поэтому чрезмерный аппетит не вернется к вам. А если он не вернется, то вы не будете ярым поклонником еды и сможете наслаждаться небольшим кусочком того, что приносит вам удовольствие, когда угодно.

Помните главные задачи 3-го этапа:

- вернуть в ваши руки контроль над тем, что вы едите, через долговременный контроль над чрезмерным аппетитом;
- дать вам возможность есть, не переедая, всю жизнь;
- дать вам возможность кушать то, что хочется, **почти** всегда, когда хочется, но вместе с тем управляя результатом.

### **Как вы будете себя чувствовать?**

Как птица, выпущенная из клетки. Вы и вправду сможете почувствовать себя освобожденным и полным сил до такой степени, которую вам трудно представить прямо сейчас.

Только подумайте, как вы будете чувствовать себя, если можете сделать следующее и сохранить свой натуральный вес:

— никогда не испытывать голод и знать, что вам никогда не придется голодать;

— знать, что вам никогда не придется возвращаться к диетам «с пунктиком» или считать калории или углеводы, или вообще считать что бы то ни было;

— как-нибудь съесть коробку бельгийского шоколада на обед — потому что вы его действительно любите;

— постоянно есть стейки, морепродукты, макароны, сыр и десерт, потому что вы знаете правила;

— сходить на ланч в кафе или ресторан, взять помидоры с моцареллой, заправленные оливковым маслом на закуску, вкусную сырную тарелку как основное блюдо, а потом клубнику со сливками на десерт. И это даже не будет «хитростью»!

— пойти на вечеринку, забыть про хлеб и углеводы, есть любимые жиры и белки, позволить себе порцию настоящего французского шоколадного мусса на десерт, и заставьте всех удивляться, куда это все девается.

Я могу привести это в качестве реальных примеров, потому что именно так мне сейчас и удастся наслаждаться едой и оставаться стройной, что дает повод для комментариев от друзей и коллег. (Тем не менее я не притрагиваюсь к стейку.)

С точки зрения психологии чувства, которые приходят вместе с настоящей свободой от пищевой зависимости, невероятны:

- свобода от навязчивых мыслей о еде;
- свобода наладить свою жизнь и совсем не думать о еде с момента, когда проснешься, и до того, как заснешь;
- свобода принимать приглашения и наслаждаться социальной жизнью и любой едой вместе с друзьями;
- освобождение от вины, страха, отвращения к себе и чувства того, что ты неудачник;
- независимость от диет и новая жизнь;
- свобода от пустой траты времени, потому что вся ваша энергия и ваши амбиции были направлены на одно: есть или не есть;
- освобождение от чувства голода и переедания и его последствий.

## **Советы для хитростей**

Основные положения действительно стоят того, чтобы их повторить — не хитрите слишком много, не хитрите слишком часто, будьте бдительны и сохраняйте контроль. Есть, однако, еще несколько важных вещей, которые можно взять на вооружение, чтобы стать настоящим специалистом.

## **Хитрите за один раз**

Как советовалось раньше в этой главе, если вы хотите коробку шоколада, съешьте ее целиком, а не по одной-две конфеты в течение всего дня. Помните, что вы пытаетесь минимизировать число выбросов инсулина, которое делает ваша поджелудочная железа, когда вы ее просите.

## **Ешьте как можно меньше разных ингредиентов**

Чем меньше в готовой пище составляющих, которыми вы атакуете свой организм, тем лучше. Если вы очень хотите чипсов, тогда лучше съешьте целый пакет, но тот, в котором только простые ингредиенты: картофель и растительное масло. Существует огромное количество чипсов, содержащих более сотни различных ингредиентов. (Например, составляющие широко известного мирового бренда: сушеный картофель с лимонной кислотой, моноглицериды или фосфат натрия; растительное масло, кукурузная мука, пшеничный крахмал, полисахариды солода, вода, соль, приправы, специи, ароматические вещества, уксусная кислота, яблочная кислота, ацетат натрия, цитрат натрия, моно- и диглицериды и декстроза.) Пожалуйста, не будьте так беспощадны к своему организму.

Если вы хотите мороженого, съешьте ванильное, в котором содержатся (по порядку): свежие сливки, обезжиренное молоко, сахар, яичный желток и натуральный ванильный аромат; настолько вкусное, насколько может быть вкусным только настоящее мороженое. Не берите коробку с большим количеством ингредиентов, чем вы можете запомнить.

## **Стратегия для возвращения уровня сахара в крови к норме**

Если вы едите готовые продукты, ваш организм почти всегда вырабатывает слишком много инсулина, и по этой причине уровень сахара в крови опускается ниже того уровня, где он был до момента принятия пищи. Затем ваш организм начинает требовать еды, чтобы поднять уровень сахара до нормы. В это время особенно велик риск того, что у вас возникнет непреодолимое желание съесть что-нибудь еще обработанное. Поэтому предусмотрите такой вариант развития событий и съешьте какой-нибудь здоровый продукт, когда почувствуете, что уровень сахара в крови падает. Это может быть кусочек фрукта или хлопья из непросеянной муки — любая целая пища, которая вернет уровень сахара к норме.

## **Не принимайте обычную пищу и не хитрите одновременно**

Если вы собираетесь съесть коробку конфет на обед, тогда сделайте ее своим обедом. Не ешьте стейк и салат вместе с ней, так как ваш организм запасет жиры из жирной пищи, которая принята вместе с углеводной.

## **Не растрачивайте хитрости**

Если вы собираетесь на обед к друзьям, не начинайте с чипсов и орехов перед едой. Вы знаете, что доедите их до конца, поэтому не берите даже один орех. Не потакайте своим желаниям, дождитесь вкусной еды, которую приготовили хозяева и съешьте то, что действительно хочется, во время обеда. Также, обедая в ресторане, не кушайте белый хлеб в начале еды и не надейтесь той пищей, которая не слишком вкусна. Будьте осторожны, не хитрите употребляя обычные продукты, лучше вместо этого съешьте что-нибудь особое из предложенного меню.

## **Никогда не забывайте, что инсулин — гормон лишнего веса**

Углеводы стимулируют производство инсулина — гормона лишнего веса, но это же делает и кофеин. На 3-м этапе вам захочется вернуться к нормальному кофе с кофеином и (диетической) кока-коле, но вы должны считать, сколько раз вы схитрили. Каждый раз, когда вы получаете кофеин, вы стимулируете производство инсулина. Если вы действительно решили хитрить таким способом, пожалуйста. (Сама я предпочитаю шоколад.) Любители хитрить не должны забывать: главное, что нужно, — сдерживать выработку инсулина.

## **Изучите свой организм**

Узнайте свой организм по-настоящему: чего вы точно хотите, с каким количеством вы способны справиться и как вы будете себя чувствовать. Сделайте выводы на основе полученной ин-

формации, и, если ясная голова и спокойный ночной сон более важны для вас, чем вызванное сахаром помрачение сознания, сделайте выбор, лучший для вас. Если вам нужен этот сахар, тем не менее, тогда ... **«Have what you want, what you really, really want!»**

Перефразируя слова из песни «Spice girls», если вам хочется шоколада, возьмите лучший из того, что можете найти. Не принимайтесь за шоколадный батончик, купленный на заправочной станции, в котором больше сахара, чем шоколада. Купите себе несколько плиток бельгийского шоколада и наслаждайтесь. Берегите их для себя и смакуйте каждую, получая истинное удовольствие от знакомых продуктов и от чувства, что вы контролируете свой процесс питания.

### **Только потому, что вы можете хитрить, не думайте, что вы должны делать это**

Эта диета позволяет вам есть любую еду, здоровую и питательную: фрукты, салаты, овощи, крупы, животные и растительные белки. Вы ничего не потеряете, если не будете есть готовые продукты в дальнейшем, поэтому, если у вас нет повода к хитрости, не делайте этого.

## **«Диета Харкомб» — краткое содержание**

### **1-й Этап — 5 дней**

- **Кушайте** мясо, рыбу, яйца (тофу — если вы толерантны к продуктам, сделанным из сои), натуральные живые йогурты, любые салаты, любые овощи (кроме картофеля и грибов), немного нешлифованного риса, травы и специи, оливковое и сливочное масло.

---

<sup>1</sup> Строчка из песни «Spice Girls» — «Получайте то, чего хотите, то, чего действительно, по-настоящему хотите».

- **Пейте** чистую и газированную воду, травяные чаи, кофе и чай без кофеина.
- **Не употребляйте** ничего из того, чего нет в списке выше: ни фрукты, ни пшеницу, ни крупы (кроме нешлифованного риса), ни белый рис, ни сахар, ни торты, ни печенье, ни кондитерские изделия, ни сыр, ни маринованные продукты, ни полуфабрикаты.
- **Не пейте** алкогольные напитки, фруктовые соки, безалкогольные и низкокалорийные напитки, а также молоко и продукты с кофеином.

## 2-й Этап — пока вам нужно сбрасывать вес

- **Правило 1:** не ешьте обработанные продукты и полуфабрикаты.
- **Правило 2:** не употребляйте жиры и углеводы во время одного приема пищи.
- **Правило 3:** не кушайте продукты, которые вызывают у вас чрезмерный аппетит.

## 3-й Этап — длится всю жизнь

- Не хитрите слишком много.
- Не хитрите слишком часто.
- Будьте бдительны и сохраняйте контроль.

## Витамины и минералы

- Принимайте мультивитамины и минеральные добавки ежедневно, в качестве «политики страхования».

## Часть 5. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

### Введение

Существует множество книг, где говорится, что переедание и чувство голода — чисто **психологические** проблемы. Я не знаю ни одной книги, кроме этой, которые полностью объясняют **физические** причины переедания: как один только подсчет калорий может сделать здорового человека помешанным на еде. Такие расстройства, как кандидоз, пищевая невосприимчивость и гипогликемия создают предпосылки к пищевой зависимости и непреодолимой тяге к повседневной пище.

Теперь вы знаете, что я не буду утверждать, что вы переедаете, потому что «жиры являются чисто женской проблемой», или что-то подобное. Я свято верю, что вы переедаете, так как существуют общие предпосылки и физиологические условия, и вам нужно их преодолеть и обрести здоровое отношение к пище.

Есть, однако, несколько интересных аспектов процесса питания и переедания, и эта часть книги касается нескольких родственных областей, связанных с психологией питания, переедания и пищевых нарушений.

В части 9 я делюсь моим собственным опытом и рассказываю, как я пришла к написанию этой книги. Я очень надеюсь, если я поделюсь с вами тем, как мои физические проблемы обратились в психологические — с точки зрения медицины, — это поможет вам.

В следующей части мы рассмотрим пищевые нарушения в целом и синдром «хороших» и «плохих» дней, которому подвержены многие люди.

Часть 11 приводит аргументы в пользу того, что мы переедаем по физиологическим причинам. Может быть, психологические причины и не прекращают сказываться, но из 1,1 миллиарда переедающих людей далеко не все имеют психологические причины для переедания. Развитый мир создал огромное количество пищевых зависимостей вкупе с ужасными советами по диетическому питанию, которые давались нам десятилетиями.

В заключение, часть 12 показывает несколько главных направлений позитивного мышления: дает вам набор инструментов для борьбы с нездоровыми мыслями, приходящими на ум. «Да ладно, это не повредит...» Вы знаете, что я имею в виду.

## **Мои пищевые расстройства**

### **Моя личная история**

У меня в жизни было две фобии. С первой я боролась только однажды, в баре в Таиланде, но со второй я боролась ежедневно и ежечасно в течение приблизительно двенадцати лет. Первый страх я испытывала к змеям. Второй — к пище. К счастью, я излечилась от обоих.

Я была единственной дочерью у родителей, которые росли в военные годы, когда количество продуктов было нормировано. В результате моего брата Адриана и меня заставляли есть все, что поставлено перед нами. У Адриана с этим проблем не было, но я вступала в постоянные конфликты, так как отказывалась есть пищу, которая мне не нравится. Конфликт разворачивался в начальной школе и дома, и ничего удивительного в том, что, когда мне исполнилось 15 лет, первым, что я попыталась контролировать, стал процесс питания.

В 15 лет, имея здоровый вес 118 фунтов (около 54 килограммов) при росте 5,2 фута (157 сантиметров), я купила книгу о подсчете калорий. Это была самая большая ошибка, которую я когда-либо делала. В течение долгого периода времени я

считала калории в каждом продукте, купленном в супермаркете. Прошли годы прежде, чем этикетки к продуктам принесли хороший результат. Я сократила количество калорий до 1000 в день, как советовалось в книге, и мой вес снизился. Теперь я знаю, что это происходит при любой диете с подсчетом калорий, когда ее используют в первый раз, но потом появляются долговременные проблемы, вызванные этой диетой.

Когда мой вес упал ниже 98 фунтов (ниже 44 килограммов), у меня прекратились месячные, а по всему телу начали расти волосы — для тепла. Я мерзла даже теплым летним днем и постоянно истощала свой организм, но становясь на весы, я желала дальнейшего уменьшения веса больше, чем боялась результатов своего голодания. При самом низком весе в 84 фунта (38 килограммов), которого я достигла, я перестала быть здоровым подростком. Моя здоровая фигура полностью исчезла, мои друзья и родители беспокоились, не больна ли я, и мои учителя никогда не видели ничего подобного.

Я испытываю странную любовь к воспоминаниям о том времени, когда страдала анорексией. Анорексия связана по большей части с проблемами питания, а не собственно пищи (я пыталась вернуть контроль, который взрослые пробовали отобрать, заставляя меня есть через силу), и, черт возьми, я получила контроль. Самоотречение — фантастическое чувство. Я гордилась своей силой воли и выступающими ключицами, я чувствовала себя по-настоящему сильной. Я не ожидала того, что произойдет дальше...

Период контроля над собой закончился, как только я достигла веса 84 фунта (38 килограммов), и я обнаружила, что глотаю пищу, как наркоман. Я вступила в ужасный период, который длился приблизительно 10 лет: обедалась и голодала — это одна из форм булимии.

В то время как анорексия вела себя спокойно и мягко, состояние булимии было прямо противоположным. Самоотвраще-

ние, которое сопровождает булимию, не знает границ. Я буквально ненавидела себя и свое тело. Я никогда не весила более 133 фунтов (60 килограммов), но это было 50%-ным увеличением моего минимального веса, и для меня это было невыносимым. Я никогда не пыталась покончить с собой, но некоторые больные поступают именно так, потому что хотят разрушить свое собственное тело. Не зря анорексию называют «медленным самоубийством».

Психический эквивалент причинению себе вреда и есть самобичевание, и я, конечно, занималась этим. Я приказывала себе есть только фрукты в один день или употребить только 300 калорий в другой, а потом я чувствовала себя ужасно виноватой, если съедала лишнее яблоко сверх «дозволенного». Я бы никогда не стала мучить так своего врага, как я мучила день за днем себя.

Это трудно объяснить тому, кто никогда не страдал от анорексии или булимии, каково это — бояться еды. Подумайте о какой-нибудь фобии, которая у вас, возможно, есть: боязнь змей, пауков, страх выступить перед публикой, и затем представьте — каково это, стоять лицом к лицу с этим страхом несколько раз в день и знать, что ты умрешь без этого.

Люди с пищевыми нарушениями нуждаются в питании, но они боятся еды, лишнего веса и калорий маниакальным страхом. Представьте себе: быть маниакально зависимым от пищи и в то же время безумно бояться ее.

Мои наиболее яркие воспоминания о булимии — это самоизоляция. Я боялась находиться в обществе, так как никогда не могла ограничивать себя в еде, которую предлагали. Я отклоняла многие приглашения по этой причине и затем постоянно объедалась в течение того времени, когда я должна была присутствовать на вечеринке, испытывая чувство одиночества и пустоты.

Дни были «хорошие» (почти ничего не ела) или «плохие» (съедала все, что попадалось под руку). И никогда не попадала в «золотую середину». Самое долгое время, когда мне удалось обходиться без пищи, — четыре дня. Самое большое количество пищи, когда я позволяла себе есть все подряд, — это недельный рацион в день — целый гастроним: мороженое с фруктовыми добавками, пакеты чипсов, коробки конфет, картофель с кетчупом — разные обработанные продукты, которые мало удовлетворяли мое острое чувство голода, и насыщения я не испытывала. Иногда ночами я была настолько голодна, что не могла спать, а в другие ночи спала так, что приходилось бороться с собой, чтобы проснуться.

Каждый день, когда я должна была проснуться, я клялась начать все сначала и после бывала полностью деморализована провалом. Я чувствовала себя как в ночном кошмаре, который никогда не кончится.

У меня в голове постоянно вертелся один-единственный вопрос: «Почему я это делаю?» Я провела очень много времени в Кембриджском университете, закрывшись в своей комнате, набивая рот или избегая потрясающих мероприятий, потому что я не могла позволить себе пойти на обед. Я продолжала думать: «Я — яркая девушка... Какого черта я делаю это?!»

### Открытие трех расстройств

Мне потребовалось почти десятилетие — от двадцати до тридцати лет, прежде чем я смогла ответить на этот вопрос. В течение времени моего обучения в Кембридже я страдала от всех трех расстройств, вот почему я глотала пищу, как наркоман, и не могла придерживаться диеты или прекратить неконтролируемое переедание.

Первое расстройство было диагностировано, когда я еще была в Кембридже. Мне повезло лечиться у одного из лучших специалистов Великобритании по проблемам **пищевой не-**

**восприимчивости.** Очень передовой доктор прочитал о пищевой невосприимчивости и размышлял о том, что я объедаюсь так сильно и в то же время имею такие странные симптомы после употребления определенной пищи, а не от всех продуктов. Под наблюдением прославленного доктора Бростофа я сделала огромный шаг вперед, но я нашла только первую часть ребуса.

Второе расстройство было диагностировано, когда мне было около 25. Однажды утром я буквально выпала из вагона метро по дороге на работу. Это была **гипогликемия**. Не такой передовой доктор сказал, что когда бы я ни почувствовала, что уровень сахара в крови понижается, мне следует съесть «Марс»! Теперь я знаю, что это заставило меня кататься на американских горках подъемов и спадов сахара в крови, и этому доктору следовало лучше учиться.

Третье расстройство, дополнившее ребус, было диагностировано, когда я подходила к тридцати, и его лечил диетолог, — **кандида**.

Только когда я получила все три части ребуса, я смогла понять целую картинку, почему люди ненасытны в еде и почему не могут придерживаться диеты.

Я вела научные поиски и исследовала все три расстройства вместе и в отдельности, объясняя переедание. Первый диагноз — пищевая невосприимчивость — помог мне понять причины чрезмерного аппетита к определенным продуктам: хлебу, тортам и хлопьям, в основном — ко всему содержащему пшеницу.

Когда я перестала есть пшеницу, я увеличила потребление тех продуктов, которые относилась к здоровой пище, и ела огромное количество фруктов. Это вызывало колебания уровня сахара в крови каждый раз, когда я съедала фрукт. Я употребляла очень много фруктов, думая, что они полезны. Я также

следовала совету есть меньше, но чаще — это очень плохой совет. Зная, что инсулин — это гормон, способствующий выработке жиров, захочет ли кто-нибудь питаться чаще, усиливая выработку инсулина так, что он высвобождается каждые два часа?! Вот откуда произошла моя гипогликемия. Из-за того, что мой брат — диабетик, велики шансы, что у меня всегда будет более чувствительная кровеносная система, чем у среднестатистического человека. И употребление углеводов в больших количествах, даже фруктов, было действительно плохой идеей.

Фрукты отлично кормят кандиду. Даже тогда, когда я узнала о пищевой невосприимчивости и гипогликемии, я продолжала объедаться грибами и салатами с приправами. Я ела конфеты и хлеб в неограниченных количествах, хотя я понимала из опыта пищевой невосприимчивости, что не должна употреблять ни один из этих продуктов. Непрерывающееся чувство голода и следующие за ним переживания были настолько ужасны, что невозможно себе представить. Я хотела питаться разумно. Я мечтала быть стройной, но желание съесть определенную еду было настолько велико, что побеждало даже мою мечту быть стройной. Вот так появилась эта книга: «Почему мы переедаем? Когда все, чего мы хотим, — это быть стройными».

Самые чудесные послания я получаю от читателей, которые справились с собственной пищевой зависимостью и теперь живут свободно, не испытывая острого чувства голода и не объедаясь, живут так, как они и представить себе не могли. Одна женщина писала: «Как бы я хотела знать об этом 10 лет назад», и боже, насколько я с этим согласна. Если бы я только знала в университете о том, что знаю сейчас, как много времени можно было бы провести гораздо интереснее.

### **Что я узнала на собственном опыте**

Теперь я знаю, что анорексию можно остановить только двумя путями: или больной умирает, или начинает есть больше. Это абсолютная правда. Ужасно, что 20% больных умирают от этой

болезни, самый высокий процент смертности из всех психических болезней дает именно анорексия. Те, кто не умирает, неизбежно заканчивают тем, что начинают есть больше и все без исключения приходят к перееданию и зачастую — к булимии.

Я также знаю, что это не совпадение. Голодание и лишения, которым подвергает себя больной анорексией, напрямую приводят к перееданию — тех, кто смог пережить болезнь.

Анорексия — самый яркий пример из всех, приводящихся в этой книге. Больной анорексией получает именно то, чего он добивался, питаясь так мало: он испытывает голод, теряет мышечную массу, запасает жиры, и его обменные процессы замедляются. Больные употребляют в основном углеводы, как бы мало они ни ели. Они будут есть одну и ту же пищу каждый день — почти как ритуал, и они ужасно ослабляют свою иммунную систему.

Потом от ограничений в еде возникают побочные эффекты. Я очень удивлюсь, если у больных анорексией нет проблем с кандидой, пищевой невосприимчивостью и/или гипогликемией.

Среднестатистический человек, считающий калории, делает то же самое, что и больной анорексией, — только не таким жестоким способом. Тот, кто считает калории, постоянно остается голодным, теряет мышечную массу, его обменные процессы замедляются, и он приобретает три расстройства, которые вызывают неконтролируемое переедание. Самый важный вывод, который я сделала на собственном опыте, — не нужно никогда считать калории.

### **Чем закончилась моя личная история**

Моя личная история закончилась очень счастливо, так как я полностью освободилась от проблем с питанием, которые мучили меня 12 лет, и легко сохраняю здоровый вес в 51 кг

в течение длительного времени. Период сохранения постоянного веса (3-й этап) — самая приятная часть этой книги. Я нахожусь на 3-м этапе более 10 лет.

Я могла бы написать эту книгу 10 лет назад, но это было невозможно, пока мои друзья и коллеги не устали смотреть, как я ем так много и не набираю вес. Они измучили меня просьбами поделиться секретом. Секрет 3-го этапа в том, чтобы не хитрить слишком много, слишком часто и быть уверенным, что все расстройства, вызывающие острое чувство голода и неконтролируемое переедание, не вернуться. Вы будете ошеломлены, увидев, как легко ваша иммунная система придет в хорошую форму, и вы перестанете голодать и испытывать дефицит энергии, которая вам так необходима.

Я не боюсь еды, как это было прежде. Мне нравится еда. Я ем огромные порции, но никогда не страдаю от вздутия живота или дискомфорта, как это случалось раньше после еды. Я люблю кашу, ягоды, сливки, капустино, макароны, сыр и все, что мой муж готовит для меня. Моя любимая еда — шоколад. Я имею в виду не конфеты, а какой-нибудь продукт, содержащий, по крайней мере, 70% какао. Член клуба любителей шоколада, я наслаждаюсь им, как некоторые люди наслаждаются вином. Я первая, кто принимает приглашение на ланч или обед, я люблю ходить в рестораны и не могу дождаться, когда мне принесут заказ. Я никогда снова не откажусь от приглашения на общественные мероприятия по причине, связанной с питанием. Наоборот, я приму приглашение, потому что я надеюсь, что еда будет фантастической.

За исключением «счастливого конца», я боролась с собой, чтобы написать этот раздел книги. Единственный способ для меня понять пищевые нарушения (сначала анорексию, а потом булимию) — оглянуться назад и прочитать те заметки, которые я делала в то время. Я не знаю человека, написавшего эти заметки. Я действительно с трудом представляю, как она себя

чувствовала, потому что написавшая эту книгу не похожа на меня сегодняшнюю. Я так довольна, что могу сказать: я ушла далеко и оставила позади свои ночные кошмары.

Статистика, охватывающая пищевые нарушения, покажет, что вы, вероятно, знаете кого-нибудь, кто имеет такие пищевые нарушения, какие были у меня. Это может быть ваш ребенок, супруг, родственник, коллега, друг; или эта статья адресована лично вам. Я поддерживаю вас, потому что искренне могу сказать: даже если воспоминания померкли, я знаю, как вы себя чувствуете.

## **Пищевые нарушения — в целом**

### **Виды пищевых нарушений**

Существует три основных типа пищевых нарушений: анорексия, булимия и переедание.

Медицинское определение анорексии — «потеря аппетита», но это в действительности похоже на ироническое определение анорексии как пищевого нарушения. Анорексия (реальная потеря аппетита) может последовать после травмы, как, например, потеря любимого человека. Анорексия как пищевое нарушение — это довольно нарочитое воздержание от еды несмотря на «волчий аппетит». Это осознанное решение, а не подсознательная реакция на психологическую травму. Результат — внезапная и быстрая потеря веса, ведущая к ненормально низкому весу тела. Женщины, страдающие от анорексии, часто замечают, что их менструации прекращаются. Больные постоянно мерзнут, даже в теплую погоду, и по всему их телу может вырасти пушок, так природа пытается сохранить исчезающую тепловую энергию. Психологически анорексия характеризуется как параноидальный страх перед едой и увеличением веса. Возникает навязчивый интерес к еде, калориям, весу и размеру, и одно целенаправленное решение избегать еду может сделать нормального честного человека скрытым и не-

честным, потому что больной анорексией пойдет на все, лишь бы не есть.

Эта книга на самом деле написана не для больных анорексией, потому что мы пытаемся понять причины переедания, а не наоборот. Однако эта книга, возможно, поможет и больным анорексией тремя путями.

**1.** У многих больных анорексией бывают периоды, когда они бесконтрольно наедаются, а это один из симптомов болезни, и моя книга может помочь им и объяснить, почему они объедаются (особенно определенной пищей).

**2.** Анорексия часто появляется раньше булимии или переяданий, поэтому больному нужно воспользоваться этой книгой, чтобы изучить, какие могут быть последствия, если он продолжит питаться так ограниченно и попытается жить на столь малом количестве калорий. Продолжающееся голодание ведет к закладке фундамента для трех расстройств: кандиды, пищевой невосприимчивости и гипогликемии.

**3.** «Диета Харкомб» помогает людям достичь естественного веса. Любой страдающий от анорексии, чей инстинкт выживания побеждает и заставляет его питаться, способен достичь своего натурального веса, следуя советам из этой книги. Он не нуждается в том, чтобы его кормили в больнице насильно. Питаться нормальной пищей, а не едой с повышенным содержанием калорий, — этому учит моя книга, и наконец, больная (или больной) должна сама воспитывать себя и питать свой организм лучшим способом, а это лучший способ вернуть самоуважение.

Основное внимание в этой части уделяется психологическим факторам, так как анорексия имеет психологические корни. Различные авторы обсуждали это очень долго, я не планирую спорить с ними в дальнейшем. Я делюсь «моей собственной историей», мое заболевание анорексией началось с желания контролировать свою жизнь разными способами, и это единс-

твенный общий фактор, который связывает меня с остальными. Где бы я ни слышала слово «анорексия», я думаю о контроле, так как собственно болезнь начинается с этого.

Анорексия представляет для нас повышенный интерес как крайний пример того, как подсчет калорий приводит к канди-ле, пищевой невосприимчивости и гипогликемии, и как эти физические расстройства приводят к пищевым нарушениям и перееданию.

От одного пищевого нарушения — недоедания — мы переходим к двум другим — булимии и перееданию. Разница между этими двумя проблемами в том, что больные булимией переедают, а потом стараются компенсировать это, принимая слабительное или голодая, в то время как люди, страдающие от переедания, просто чрезмерно много едят и не испытывают необходимости очищать свой организм или голодать после этого.

### **Каковы симптомы?**

Физиологически больной булимией имеет нормальный вес или чуть ниже нормы, а люди, страдающие от переедания, могут иметь значительный лишний вес. Однако в результате попыток очищения после переедания больные булимией могут страдать и от других физиологических симптомов: усталости, проблем с пищеварением, сухости кожи и волос, ослабления мышечной силы, головных болей, сильных сердцебиений, зубных болезней, и я назвала только некоторые из многих побочных эффектов. У женщин, страдающих от булимии, могут также прекратиться менструации. Обязательно возникает дефицит витаминов и минералов, так как нарушается всасывание пищи.

Некоторых психологические различия между людьми, страдающими булимией или перееданием, и больными анорексией незначительны, все они испытывают параноидальный страх при виде пищи или прибавке веса, и у всех них бывают навязчи-

вые мысли о еде. Все, кто переедает, будь то больные анорексией, булимией или люди с пищевой зависимостью, могут узнать себя в одном или даже всех следующих описаниях:

- быть одержимым и в то же время приходить от еды в ужас;
- думать о еде с момента пробуждения и до самого сна;
- приходить в ужас от мысли об увеличении веса;
- бояться общественных мероприятий, где можно не справиться с собой при виде пищи, которая предлагается;
- избегать общественных мероприятий по этой причине;
- избегать общественных мероприятий по той причине, что вы хотите сбросить вес прежде, чем увидите кого-то из ваших знакомых снова;
- судить о прошедшем дне по количеству пищи, которую вы съели или нет, и быть снедаемым чувством, что вы сделали и чего достигли;
- быть в ужасном состоянии и чувствовать себя виноватым по поводу съеденного яблока, если вы не планировали его есть;
- ненавидеть себя;
- чувствовать себя неудачником;
- отказываться от приглашений на обед, если вы не намереваетесь есть в этот день;
- отказываться от приглашений на обед по причине, названной выше, и затем объедаться вместо этого весь вечер;
- каждый день и каждый вечер начинать все сначала;
- быть полностью деморализованной продолжающимися провалами;

- потерять веру и уверенность в себе;
- чувствовать себя, как в ночном кошмаре, который никогда не закончится;
- тратить даром огромный потенциал, потому что ваша энергия и амбиции направлены только на проблему: есть или не есть;
- не спать по ночам из-за ужасного чувства голода;
- впадать в тяжелый сон после переедания и на следующее утро просыпаться с трудом с опухшими глазами, вздутием живота, страдая от «похмелья» и жиров;
- иметь два гардероба;
- не иметь возможности планировать что-то вперед, потому что вы не знаете, какой вес у вас будет и тем более не узнаете, даже если захотите принять приглашение на общественное мероприятие, что вы сможете надеть;
- постоянно ужесточать для себя правила, пытаться достичь контроля над своим поведением;
- чувствовать себя тем не менее полностью потерявшим контроль;
- ненавидеть ложь и обман, которые сопровождают переедания, потому что из-за них вам приходится избегать общественных мероприятий;
- искать понимания, но чувствовать, что окружающие будут презирать вас;
- отложить в сторону всю личную жизнь до завтра, «когда я стану стройной»;
- существовать, а не жить.

Если вы согласны с одним или со всеми данными выше утверждениями, эта книга поможет вам найти выход из ситуации. Вышеназванный список описывает ночной кошмар — самое худшее, что может случиться. Я написала его в 1980 году, когда процесс моего питания еще не был под контролем. Я читаю его сейчас и борюсь с переживаниями, но я рада, что сохранила эти заметки, так как писала их, чтобы напомнить себе о том месте, куда я никогда не хотела бы вернуться.

Быть здоровой стройной девушкой, живущей внутри жирного тела, это значит чувствовать, что вы не можете жить в мире с собой. Вы хотите убежать из своего тела и оставить жиры, к которым вы испытываете отвращение в далеком прошлом. Боль и разочарование стоят на пути человека, поклоняющегося еде и не имеющего сил ограничить себя. Но существует способ выйти из этой ситуации. Прекратить поклоняться еде и переждать. Вот чему посвящена «Диета Харкомб».

### **Хорошие и плохие дни**

В наши дни переедание — эпидемия. Миллионы людей в развитом мире просыпаются каждое утро, размышляя о том, «плохим» или «хорошим» будет их день. Мы не думаем о погоде, не думаем о том, что будем делать на работе или в свободное время. Мы думаем о том, что и сколько мы будем есть.

«Хороший» день мы проводим с подъема до сна без переедания. Уместные слова для этого случая «прорвались». День никогда не бывает легким. Это постоянное напряжение воли, продолжающаяся борьба против побуждений к еде. Некоторые люди умеют долго не поддаваться искушению, даже таким способом, как лежа в кровати, или совершая поездку в пригород — подальше от магазинов. В Великобритании в 1980-х годах произошла трагическая история, которая широко освещалась в печати, с учительницей аэробики, больной булимией, которая однажды в декабре инсценировала свое исчезновение,

чтобы не столкнуться с возможными проблемами переедания, возникающими на Рождество. Многие из нас понимали ее крайние меры. Любой читатель, близко знакомый со сценарием «хорошего» дня, знает, что мы заканчиваем его с чувством исполненного долга, но испытываем подсознательный страх оттого, что период контроля питания, к несчастью, краткосрочен. Это обычный случай.

В «плохой» день мы не выдерживаем искушения поесть и, начав, не способны остановиться. Многие люди, склонные к перееданию, съедают пищу так быстро, что не чувствуют ее вкуса. Очень часто, откусив первый кусок, они наслаждаются им гораздо больше, чем последующим целым блюдом. Многие продолжают жевать, несмотря на чувство насыщения. Многие насыщаются и тогда, когда живот уже раздулся или даже когда они испытывают боли.

Тем не менее больше всего мы хотим быть стройными. В журналах часто задается вопрос: «Чего бы мы больше хотели: быть в идеальном весе и сохранить его на всю жизнь; выиграть в лотерею; встретить идеального человека своей мечты или получить работу, о которой мечтали». Угадайте какой ответ будет выбран? Как мы можем спрашивать, мечтая быть стройными? Это желание выше всего, во главе списка, самая вожденная мечта в мире.

Люди готовы принимать таблетки, чтобы быть изящными, они готовы на все — зашить часть желудка или заклеить рот скотчем. Как много это скажет вам об их желании быть стройными! И тем не менее многие из нас переедают, количество таких людей возрастает, и эти цифры тревожат. Единственное заключение, к которому вы можете прийти: то, что мы делали раньше, — не работает. Подсчет калорий, диеты «с пунктиком», таблетки для похудения — теперь уже ясно, что они не решают проблемы, или же ожирение не было бы насколько актуальным для многих — эпидемией. Почему, почему, почему мы переедаем?

## Почему мы перееедаем?

Я думаю, что психологические проблемы играют некоторую роль при переедании, но при объяснении им придается слишком большое значение. Уверена, мы едим, когда чувствуем себя одинокими и усталыми или когда страдаем от депрессии и так далее, но это не объясняет, почему мы набрасываемся на пищу, как наркоманы.

Я помню, как меня послали к специалисту по пищевым нарушениям, когда я была в двадцатилетнем возрасте и у меня были проблемы. Я помню, что мне задали бесчисленное количество вопросов о моих отношениях с матерью, о моей сексуальности (не нравилось ли мне внимание, обращаемое мужчинами на мои изгибы — такого рода вопросы). А все, о чем я могла думать, — это как отвлечься от мысли о том, чтобы съесть коробку шоколадных конфет. Для меня это вообще не было перееданием, я вожелела определенные продукты. Если я хотела какой-то продукт скорее эмоционально, как могло получиться, что мне нравились только обработанные продукты? Почему я никогда не объедалась семгой или зелеными бобами? Почему мне нравилось есть не просто салат, а только, если он был заправлен? (Теперь я знаю, что мне был нужен уксус, чтобы «кормить» кандиду.)

Психологические последствия переедания имеют место в теории расстройств, но для объяснения их недостаточно. Многие в переедании касаются области психологии, но более важными являются физические причины. Сила воли, необходимая людям с чрезмерным аппетитом, вступает в борьбу с искушением нахвататься разной еды с таким сильным влечением, что оно не меньше, чем желание выпить у алкоголика или желание курить у курильщика. Тем не менее людей, склонных к перееданию, часто считают в лучшем случае безвольными или психически больными — в худшем. Почему алкоголиков и курильщиков лечат, как больных с физиологическими проблемами (и, возможно, во вторую очередь — с эмоциональными),

в то время как людей, склонных к перееданию, считают людьми с психическими расстройствами? Почему на подверженных болезни переедания не смотрят так же, как на подверженных алкоголизму и курильщиков?

Я так злюсь, когда получаю e-мейлы от людей, которых называют жадными и слабовольными их доктора и диетологи. Я сопереживаю им, когда слышу, что доктора и диетологи говорят им, что не могут понять, почему их пациенты не соблюдают диету. «Что с ними не так?» — говорят они.

Я верю, что если кто-то хочет быть стройным так сильно, как большинство этих людей, которых я знаю, тогда они переедают, потому что происходит что-то другое. Я полностью доверяю людям и их обещаниям достичь того, чего они действительно хотят. Поэтому, если кто-нибудь очень хочет быть стройным и вдруг обнаруживает, что поедает пакет печенья, честно, они не хотят есть, не жадничают. Это влечение так огромно, что оно даже сильнее их мечты быть стройными.

Люди переедают, потому что их тянет к еде. Ваш неукротимый голод, который ведет к перееданию, так же силен, как влечение к алкоголю или наркотикам у наркоманов. В тот момент, когда вы переедаете, ваше желание поесть даже сильнее вашего огромного желания быть стройным. Вы отчаянно хотите быть стройным. Вы просыпаетесь с решимостью соблюдать диету в течение пары часов или дней, но затем ужасный голод овладевает вами так, что вы непрерывно едите с 7 до 11 и среди ночи или съедаете детские конфеты или, возможно, достаете из помойного ведра все, что вы выбросили вчера, чтобы остановить этот процесс. Вы не неудачник. Вы не жадны и не слабовольны. Это не ваша вина. Вас влечет еда. Однако вы можете все изменить.

Эта книга очень подходит для больных булимией и людей с пищевой зависимостью — для всех, кто ест слишком много, не задумываясь о том, справиться ли их пищеварительная сис-

тема. В этой книге раскрывается, что, хотя психологические факторы считаются ключевыми в понимании пищевых нарушений, существуют и физиологические причины переедания, которые так важны, как ничто другое.

Физиологические причины (вам следует теперь знать их наизусть):

- подсчет калорий, который может привести ваш организм к пищевым нарушениям и голоду с последующим перееданием;
- кандида, которая заставляет больных объедаться сладким, консервированными продуктами и пищей на дрожжевой основе;
- пищевая невосприимчивость, которая заставляет больных объедаться той пищей, к которой они чувствительны, или ее аналогами;
- гипогликемия, которая заставляет страдающих ею неумеренно потреблять углеводы.

Учитывая злоупотребления больных анорексией, булимией и пищевой зависимостью, связанные с особенностями их организма, они, с большой вероятностью, являются кандидатами на заболевание и имеют все три расстройства, названные в этой книге. Их иммунная система находится в плохом состоянии. Они истощают свой организм, лишая его питательных веществ и делают его восприимчивым к кандиде, пищевой невосприимчивости, гипогликемии.

Любой человек с серьезными пищевыми нарушениями, такими как анорексия или булимия, должен проработать эту книгу, как и другие, склонные к перееданию, так как причины переедания и расстройства, от которых они страдают, одинаковы.

Помните, если вы переедаете, то вы не слабовольны и не жадны. Вы увлекаетесь едой так же, как курильщик или нар-

коман, и теперь у вас есть набор инструментов, чтобы излечить ваше влечение и прекратить переедания навсегда.

Пищевые нарушения делают ваш организм открытым для всех трех расстройств: кандиды, пищевой невосприимчивости и гипогликемии. Пищевые нарушения прямо и косвенно вызывают острый голод, и лучшее, что вы можете сделать, — это последовать советам из этой книги. Станьте добрым к своему телу и возьмите потребление пищи под контроль.

### **Пищевая зависимость**

Пищевая зависимость от определенного вещества имеет четыре аспекта:

- 1. Неконтролируемое чувство непреодолимого голода.**
- 2. Увеличение чувствительности, для достижения желанного эффекта требуется все больше и больше вещества, вызывающего зависимость.**
- 3. Физическая или психологическая зависимость — продукт способствует появлению чувства удовольствия (высшей степенью будет эйфория), когда вы впервые попробуете его, а потом, на более поздних стадиях влечения, этот продукт нужен, чтобы избежать неприятных ощущений при исключении его из рациона.**
- 4. Неприятные ощущения от еды.**

Люди с пищевой зависимостью поймут нижесказанное, поэтому давайте в качестве примера рассмотрим 4 аспекта влечения к шоколаду:

- 1. «Шокоголики» описывают свое влечение к шоколаду как неукротимую тягу к нему, которая похожа на наркотическую зависимость и не поддается контролю.**

2. Злоупотребление шоколадом заходит все дальше и дальше, и «шокоголики» чувствуют, что нуждаются в увеличении количества шоколада, чтобы удовлетворить свое влечение.

3. Третий аспект — физическая и психологическая зависимость — описывает ситуацию, когда больной перестает чувствовать себя хорошо когда ест шоколад. Они действительно подходят к моменту, когда шоколад нужен, чтобы прекратить симптомы потери, иными словами, шоколад нужен им не для того, чтобы чувствовать себя хорошо, а для того, чтобы не чувствовать себя плохо.

4. И, наконец, подумайте о неблагоприятных эффектах: невыносимом голоде, вялости, головных болях, вздутии живота, изменениях веса, задержке воды в организме, усталости и так далее. Если бы это не было так, у вас не было бы причин бороться с проблемой, вы бы просто продолжали есть шоколад. Но влечение к пище становится хуже, а не лучше, и на стадии, когда побочные эффекты становятся такими ужасными, вам нужно действовать.

Принимая во внимание все вышесказанное, влечение к еде — то же самое, что алкоголизм или наркомания. Наркоманы получают огромный подъем, когда принимают наркотики в первый раз, например героин. Затем, после нескольких случаев приема, возможно, пока они употребляют это вещество, они испытывают величайший подъем. Но очень быстро, у одних людей — быстрее, у других — чуть медленнее, восприятие снижается, и нужно принимать большее количество наркотика не для того, чтобы испытать подъем, а для того, чтобы избежать ломки, которая становится все более и более невыносимой. Употребление героина становится зависимостью, и все больше и больше вещества нужно для предотвращения боли и других обязательных симптомов. Неприятные последствия у наркомана на этой стадии ужасны: руки трясутся, дрожь, пот, сильная потеря веса, отсутствие сил, нет никакой радости жизни, бледная кожа, разрушенная иммунная система, инфекции и, возможно, ВИЧ, если иглы были общие.

Влечение к еде отличается от наркомании, только в самых крайних случаях люди доходят до предела и у них могут проявиться самые неприятные последствия. В общем, употребление наркотиков ведет к бóльшим физическим и моральным страданиям, чем пищевая зависимость. Однако если вы видели людей с весом около 130 килограммов, людей, у которых нет сил для жизни или здоровья или желания жить, существуя день за днем, вы можете удивиться, что разница между влиянием, которое наркотики и продукты оказывают на ваше самочувствие, так невелика.

Так как же нам это преодолеть? Чем знания о пищевой зависимости помогут нам с перееданием? Послание таково: вы будете продолжать переедать, то есть употреблять пищу в излишних количествах до тех пор, пока не определите тот продукт, который вызывает у вас чрезмерный аппетит и не станете его избегать.

Вы переедаете, потому что у вас есть одно или все три расстройства, на которые мы обращали внимание на протяжении всей 3 части этой книги. Эти расстройства — кандида, пищевая невосприимчивость и гипогликемия. Возможно, у вас есть одно из них или все эти или любое их сочетание, и что-то из них ведет вас к чрезмерному аппетиту. Вы не слабовольный. Вы не жадный. У вас есть проблема со здоровьем или некоторые проблемы, и поэтому вы должны думать о себе, как это делает диабетик в похожем случае и в отношении определенной еды, которой следует избегать для сохранения здоровья. Вы как алкоголик, пища для вас то же, что для него — алкоголь. Вы похожи на курильщика, только вместо сигарет у вас еда.

Сравнив пищевую зависимость с наркоманией и пьянством, мы находим главный фактор, который делает лечение проблем питания более трудным, чем лечение алкоголизма или наркомании. Проблема в том, что при лечении алкоголику советуют «завязать» (полностью исключить алкоголь), так же как куриль-

щику — полностью прекратить курить. В самом деле для изменения поведения от алкоголика требуют твердо соблюдать принцип «ни одной рюмки», и он думает, что стоит только попробовать алкоголь, и он вернется обратно на кривую дорожку алкоголизма. Люди, склонные к перееданию, должны есть, но без излишеств. Это так же, как сказать наркоману принимать героин каждый день, но понемногу. Это путь к провалу.

Многие люди, склонные к перееданию, согласятся со мной в том, что легче просто выбросить все продукты, чем употреблять их ограниченно. Продолжительный успех «жидких» диет с 1980-х доказывает это — многие любители поесть считают более легким существовать на 500 калорий в день и меньше, все в жидком виде, чем есть настоящую пищу, соблюдая диету с подсчетом калорий.

Современный совет для тех, кто переедает: есть все, но умеренно. Многие клубы для желающих сбросить вес рассказывают нам, что мы можем есть все, но нам нужно считать баллы, находящиеся в каждом продукте (другой способ посчитать калории). Считая калории, мы можем есть, как нам говорят, любые продукты — до тех пор, пока не наберем определенное количество калорий в день. Нам говорят, что никакой продукт для нас не плох, никакая пища не грех и если мы запрещаем себе, то потом просто набрасываемся на еду. Почему мы не советуем алкоголику выпить стакан вина, а не целую бутылку сразу? Почему мы не говорим курильщику «не бросай сигареты, а то набросишься на них и будешь курить не переставая»? Этот совет будет просто сумасшедшим для алкоголиков и наркоманов, поэтому как же он может помочь человеку, который постоянно ест?

Основная проблема заключается в том, что желание поесть отличается от других желаний. Широко известно, что наркотики, алкоголь и сигареты вызывают привыкание, но гораздо меньше распространено мнение, что вызывает привыкание

пища (хотя кофеин всегда называют в числе веществ, вызывающих наибольшее привыкание). Однако во многом ваша проблема даже хуже. Никотинозависимый должен отказаться от сигарет. Наркоман должен прекратить принимать наркотики. Вы, человек с пищевой зависимостью, не можете перестать есть. Вы должны научиться жить с едой и питаться так, чтобы не переесть и, что более важно, чтобы у вас вовсе не возникало чрезмерного аппетита. К счастью, есть способ этого достичь.

Вы не перестанете есть, но что вы действительно сделаете, это перестаете употреблять пищу, которая вызывает у вас переедание. Эта книга поможет вам определить, от каких расстройств вы страдаете и какой еды, как следствие, вам надо избегать. Хорошие новости заключаются в том, что многие из расстройств возникают на фоне ослабленной иммунной системы, продолжают ослаблять ее и, единожды одержав верх, заключают вас в порочный круг. Так что, если вы разорвете порочный круг и начнете восстанавливать свою иммунную систему, у вас появится возможность в будущем исключить еду, которая вызывает ваши проблемы. Вы должны перестать употреблять продукты, которые провоцируют переедание и приносят с собой лишний вес **сейчас**, но вам не придется отказываться от них навсегда.

Гипогликемии, кандиды и пищевой невосприимчивости посвящено множество книг. Все эти книги определяют характерную тягу к еде как ключевые признаки этих расстройств. Но данная информация встречается только в книгах по такого рода состояниям и редко бывает в книгах по пищевым расстройствам. Почему? Нас заставляют верить в то, что пищевые расстройства вызываются расстройствами психологическими, а не физическими. Тем не менее медицинские симптомы переедания и их связь с кандидой, пищевой невосприимчивостью и гипогликемией выглядят неопровержимыми, и переедающий многое выиграет, если будет знать о физических факторах, которые могут вызывать у него иррациональное поведение.

Есть и психологические причины, приводящие людей к пищевой зависимости. Еда успокаивает, помогает избавиться от стресса, уйти от действительности. Еда для тех, кто переедает, похожа на алкоголь: когда мы выпиваем, мы «выключаемся» — это может быть нашим способом выдерживать мир. Нам действительно нужно знать о любых психологических факторах, которые могут играть роль в переедании, а также уметь справляться с ними. Тем не менее физические причины переедания гораздо сильнее психологических.

Идея этой книги в том, что вы продолжите переедать, что у вас останется неконтролируемая тяга к еде до тех пор, пока вы не выявите и не исключите из рациона все продукты, от которых вы зависимы. Непреодолимые желания будут вне вашего контроля, пока вы у вас будут не подконтрольные кандида, пищевая невосприимчивость и/или гипогликемия.

## **Как победить голос сомнений, разрушающий веру в диету**

Это самая важная часть в книге. Во всем мире существует только один человек, который поможет вам поверить в свои силы и контролировать процесс питания. Это вы сами. Я искренне надеюсь, что эта книга покажет вам, как это сделать, но в конце концов, выбор за вами, и вы должны решить, делать ли что бы то ни было со своим питанием и весом или нет.

Я твердо верю, что вы не имели свободного выбора, когда и что есть, в течение того времени, пока у вас была невозможная тяга к еде. Тот факт, что в настоящий момент, когда вы едите какой-то продукт, вы хотите съесть его больше, чем быть стройным, говорит о том, какое фантастическое влияние имеет ваше влечение к пище, и это его прямая демонстрация.

Цель этой книги тем не менее дать вам возможность стать свободным от пищевой зависимости. Когда вы последуете

советам, данным в этой книге, вы **подойдете** к такому моменту, в который вы перестанете объедаться вообще любыми продуктами или какой-то одной определенной едой. Вы освободитесь от влечения к пище и переполняющего вас желания объедаться, которые препятствовали вашему стремлению к победе. И это случится, и **вы достигнете вершины!**

Потом, когда ваше влечение будет побеждено, перед вами **встанет** выбор. У вас не будет непреодолимого чувства голода и вы свободно сможете выбирать, что есть и когда. В это время вам нужно будет постоянно тренироваться выбирать. Когда вы не объедаетесь, например, шоколадом, у вас есть возможность покупать шоколад (любой из сотен тысяч продающихся в любой торговой точке во всем мире). Вы сможете сделать выбор, руководствуясь головой, с чувством уверенности в себе, которого вам, возможно, не хватает сейчас. Вы сможете взвесить столько шоколада, сколько вы захотите (отметьте: «вы захотите», а не «вам нужно»), и как это важно будет для вас, если вы справитесь с проблемой.

### **Два голоса, которые звучат в голове у худеющего**

Вы знаете, как это бывает: вы хотите есть и в то же время хотите быть стройным. Вам хочется съесть это пирожное, но вы не меньше хотите достичь хорошей формы для особого события. Вам кажется, что в вашей голове постоянно спорят два голоса: дьявол и ангел, и в зависимости от того, кто выиграет, вы будете «плохим» или «хорошим».

Эта глава в книге рассказывает о том, как заставить дьявола замолчать и отдать победу в руки ангела. Когда вы приступаете к 1-му этапу, дьявол становится просто невыносимым. Это происходит потому, что ваше влечение к еде требует удовлетворения. Кандида жаждет пищи, пищевая невосприимчивость и сопутствующие ей симптомы выпрашивают у вас свою любимую еду, а гипогликемия хочет обработанных углеводов.

И если все физиологические показатели не слишком плохи, то психологические заставят вас говорить себе следующее:

1. Начни завтра, а пока наслаждайся пиццей, шоколадом и сэндвичем, завтра ты будешь хорошим.
2. Один кусочек пиццы, одна шоколадка, одно печенье не повредят.
3. Я этого заслуживаю.
4. Я чувствую себя прекрасно, может быть, после еды у меня не будет неприятных симптомов.
5. Я действительно хочу плитку шоколада, булочку, стаканчик мороженого.
6. Я иду сегодня на вечеринку, будет неприлично не есть то, что мне предложат.
7. Не нужно переводить продукты понапрасну (дети наелись, а пища остается и тому подобное).
8. Я на каникулах или в ресторане, завтра у меня не будет возможности поесть такие вкусности.
9. Я съела то, чего есть не следовало, поэтому я буду есть что хочу сегодня, а завтра начну сначала.
10. А почему нет?!

В самом начале диеты вам могут приходиться в голову эти и другие похожие мысли, поэтому вам нужно выработать стратегию и преодолеть их. Вот несколько предложений.

1. Начни завтра, а пока наслаждайся пиццей, шоколадом и сэндвичем, завтра ты будешь хорошим.

Каждая диета начинается завтра. Это клише, что завтра никогда не наступит, но клише обычно говорят правду. Каждый раз, когда вы говорите, что начнете завтра, вы делаете следующее:

а) вы откладываете день, когда возьмете под контроль питание, а вместе с ним и свою жизнь. Вы откладываете в сторону нормальную жизнь, а не унылое существование. Вы позволяете вашей зависимости руководить вами, а не наоборот;

б) что гораздо важнее, вы делаете этот путь все более трудным для вас, так как с каждым днем, когда вы не контролируете процесс, вы все больше и больше попадаете под контроль еды. Пищевая зависимость не достигает определенного уровня и не стабилизируется после этого. Она становится все хуже и хуже, тем хуже, чем больше вы потакаете своему влечению. Помните характеристики зависимости: вам нужно все больше и больше, чтобы достичь подъема, который был прежде, и чем дальше, тем больше вам нужно, чтобы избежать спада, о повышении речи уже не идет. С каждым днем, когда вы откладываете битву с пищевой зависимостью, она становится сильнее и сильнее. Да, вы можете начать завтра, но это будет даже труднее — переступить через себя завтра. **Вы должны когда-то сделать это, сделайте это сейчас.**

**2. Один кусочек пиццы, одна шоколадка, одно печенье не повредят.**

На I-м этапе вред приносит каждое из этих блюд и все они вместе. Все они относятся к обработанной пище и содержат углеводы, все они будут потакать вашему влечению. Если вы уступите один раз на один день, вы вернетесь на круги своя. Если вы однажды уступите на два дня, вы потратите два дня даром. Зачем делать это? Если вы однажды уступите на три дня, вы потратите даром три дня — это сумасшествие. Бросать диету на четыре или пять дней даже хуже. Не бросайте, это ведет к перееданию. Главная цель нашей диеты: победить

нездоровую пищу, ведь она заставляет вас переедать, а переедание делает вас толстым. Если вы впадете в состояние непрекращающегося обжорства, вы никогда не добьетесь контроля. На это потребуется пять дней — справьтесь с ними раз и навсегда и наблюдайте за собой.

Ешьте больше любых продуктов, которые позволены, если возникла необходимость, почувствовать себя сколь возможно сытым, чтобы не впасть в переедание. Выпивайте по стакану воды каждый раз, когда вам хочется съесть вашу любимую пищу. **Вы должны когда-то сделать это, сделайте это сейчас.**

### 3. Я этого заслуживаю.

Неважно, насколько успешным или трудным был рабочий день или выходной, вы заслуживаете одного: быть добрым к себе. Употреблять обработанные продукты не значит быть добрыми к себе. Давать возможность грибкам-паразитам расти внутри вас не значит быть добрыми к себе. Принимать пищу, которую не переносит ваш организм, не хорошо, и так же нехорошо бросать камни в сторону поджелудочной/ инсулина и метаболизма. Вы заслуживаете гораздо большего, чем это. Вы заслуживаете нормальной жизни, а не существования. Вы заслуживаете быть свободным от нездорового аппетита. Вы заслуживаете быть хорошо накормленным и питать свое тело полезными веществами, не запасаться и не наполняться пустыми калориями. Вы заслуживаете того, чтобы держать под контролем свою жизнь, а не жить под контролем еды. Вы заслуживаете многого, но «ненужная пища» находится в самом конце этого списка.

### 4. Я чувствую себя прекрасно, может быть, после еды у меня не будет неприятных ощущений.

На этот раз вы с трудом наскребли на обоснование своего поведения. Дьявол подскажет вам попробовать что-нибудь, чтобы накормить кандиду, или съесть продукты, вызывающие

чрезмерный аппетит. Тот факт, что вам хочется этого так сильно, говорит о том, что вы подвержены влиянию. Если вы действительно можете брать или не брать этот продукт, тогда не берите. Если вы переедаете, это значит, что вы едите нездоровую пищу. Если вы переедаете, несмотря на отчаянное желание быть стройным, вы делаете это потому, что вы поддаетесь влиянию. Это и называется пищевой зависимостью и неконтролируемым аппетитом.

Будьте честны с собой, у вас пищевая зависимость и вы с вашим проблемным продуктом — как наркоман перед ломкой с вашей проблемным продуктом, в течение, по крайней мере, пяти дней до того, как вы сломаете зависимость и освободитесь от влечения.

**5. Я действительно хочу плитку шоколада, булочку, стаканчик мороженого.**

Конечно, хотите. Вы испытываете физическую тягу к этой пище. Вас к ней влечет. Поэтому вы желаете ее так страстно, как курильщик жаждет сигареты или алкоголик — выпивки. Вы сделаете все, чтобы получить то, чего вам точно не нужно иметь. Вы не должны сдаваться. Вы должны сломать влечение, преодолеть желание продолжать быть вялым, с раздутым животом, измученным и испытывать все остальное, связанное с пищевой зависимостью. Нужно сфокусировать всю энергию на прекращении переедания и преодолении влечения.

**6. Я иду сегодня на вечеринку, будет неприлично не есть то, что мне предложат.**

Что же вы делаете, если на 1-м этапе собираетесь на вечеринку? Вам нужно продержаться пять дней, и сделать это как можно легче, а не подводить себя к провалу.

Если вы находитесь на 2-м этапе, обед, на котором подают жирную пищу, будет для вас удовольствием. Просто откажи-

тесь от хлеба и картошки, а скушайте лучше морской коктейль, запеканку, мясо, рыбу, овощи и любые другие жирные и белковые продукты из того, что будет предложено. К счастью, вы знаете хозяев достаточно хорошо, чтобы сказать им, что вы работаете над своим весом и здоровьем. Если это хорошие люди, они поймут и подготовятся к вашему приходу, позаботятся о вас. Хорошая хозяйка не подаст десерт гостю, пытающемуся сбросить вес. Она сделает все, чтобы гостя чувствовала себя комфортно и свободно. Хозяева готовятся к приему разных гостей: вегетарианцев, аллергиков и сидящих на диете. Если вы дадите знать хозяевам, что хотите повидаться с ними, но будете есть только пищу, не содержащую углеводов, которую они смогут предложить, все будет здорово.

На 3-м этапе у вас будет выбор, вы сможете отказаться от углеводной пищи или, наоборот, принять решение и съесть блюда, содержащие углеводы, из тех, что вам предложены. Или вы можете есть что вам захочется, наслаждаться свободой целый вечер, а на завтра вернуться обратно к диете. К счастью, вы достигли момента, когда употребление обработанных углеводов провоцирует чувство слабости, и вам не захочется повторять этого.

**7. Не нужно переводить продукты понапрасну (дети наелись, а еда остается и тому подобное).**

Если вы беспокоитесь о продуктах, которые пропадают зря, то что заставляет вас закармливать ими себя, — возможно, вы хотите объедаться? Перестаньте покупать обработанную пищу. Избавьтесь от всех готовых продуктов в доме прежде, чем вы приступите к 1-му этапу. Вашей семье нужно поддержать вас, они тоже выиграют, если будут употреблять здоровую пищу. Никто в вашей семье и в любых других семьях на самом деле не нуждается в обработанных углеводах, поэтому съешьте вместо этого углеводосодержащие блюда из разрешенного рациона.

Если вы беспокоитесь о том, что не доели дети, попытайтесь понять почему. Происходит ли это из-за проблем, что были у вас в детстве? Вы все еще руководствуетесь подсознательным «правилом», что с тарелок нужно доедать все? Дети, в отличие от взрослых, имеют естественный аппетит и могут прекратить есть, как только почувствуют себя сытыми. Если у них на тарелках часто остается еда, уменьшите порции. Если это происходит только с определенной пищей, тогда позвольте им решать, сколько они хотят съесть того или иного продукта. Если так получается снова и снова, просто выбросите эту еду или сохраните на потом, если можно. Этот продукт должен достаться вашему ребенку, так почему его нужно выбрасывать? Не позволяйте никаким устаревшим представлениям о лишних тратах разрушать ваше здоровье.

**8. Я на каникулах или в ресторане, завтра у меня не будет возможности поесть такие вкусности.**

Завтра у вас не будет возможности стать стройным, если вы не начнете контролировать процесс питания сегодня. Да, у вас действительно есть возможность снова поесть эти «прелести». Вы можете вернуться в ресторан или приехать на этот курорт в будущем. Еда никуда не уйдет от вас. Как часто вы ели какую-нибудь пищу, потому что она была, а не потому что она нужна вам или вы хотите ее? Если есть коробка шоколада или праздничный торт на работе, порезанный на части, не поддавайтесь соблазну. Вы можете купить и съесть целую коробку шоколада или торт самостоятельно завтра, если вы сами этого захотите. И, держу пари, вы не захотите, когда этот момент пройдет.

На 1-м и 2-м этапе помните, что вы пытаетесь взять под контроль то, что едите, поэтому вам нужно следить за питанием и стремиться к своему естественному весу изо всех сил. У вас будет возможность есть то, что вы захотите **почти** всегда, когда захочется, на 3-м этапе. Вы сможете пробовать новые

блюда на отдыхе. Вы сможете получать удовольствие от ужина в ресторане. Вы сможете съесть шоколад или торт на празднике, если именно этого вы хотите. У вас будет ваш естественный вес, а еда будет под вашим контролем, и вы испытаете настоящее наслаждение от еды в ресторанах, потому что не будете мучиться чувством вины и ощущать отвращения к себе за то, что съели эту еду.

**9.** *Я съела то, чего есть не следовало, поэтому я буду есть что хочу сегодня, а завтра начну сначала.*

Никто еще не смог испортить целый день только тем, что один раз что-то положил в рот. А вот что вы делаете после того, как в первый раз прожуете что-то, это именно портите день.

Давайте представим, что вы поклялись не завтракать, а затем голод взял свое, и вот вы уже едите миску сладких хлопьев.

Или вы поклялись не брать в рот шоколада и тут же покупаете плитку вместе с утренней газетой.

Или вы решили «быть хорошим» целый день, но потом стали смотреть телевизор и внезапно картофельные чипсы буквально позвали вас на кухню...

Звучит знакомо? И вы сдаетесь, вы поддаетесь соблазну, но только это не может разрушить весь день. День портится из-за того, что мы делаем после этого. А что мы говорим себе? Я проиграл сегодня, поэтому могу есть что хочу, а завтра начну сначала. Мы не можем быть «хорошими» сегодня, поэтому мы будем «плохими», а «хорошими» — завтра. А можете ли вы аннулировать облегчение и волнение, которые вы чувствуете, единожды выполнив задуманное? Вы внезапно «разрешаете» себе есть то, что хотите. Сама мысль о том, что вы можете получить, волнует вас. У меня текут

слюнки от одной мысли о шоколаде, но я далека от того, чтобы взять его в руки!

Это все игры, в которые с нами играет разум. Кто поставил во главу угла правило «хороший против плохого»? Вы! Кто решил не есть завтрак? (Сумасшедшее решение.) Вы! И опять это были вы, вы решили, что хороший день не состоялся. Вы должны быть бдительными в отношении этих голосов в вашей голове, приводящих к перееданию. Помните: никто никогда не проигрывал только потому, что начинал не так. **Вы** не «проиграли» все, единожды набив рот — но **вы** проиграете, если продолжите в том же духе. Давайте найдем несколько путей, чтобы обойти это решение.

Прежде всего давайте прекратим думать о «хороших» и «плохих» днях, или вам недостаточно того, что у вас получалось, когда вы мыслили таким образом? Теперь хороший день — это день, когда вы добры к себе и своему телу. Хороший день — когда вы наполняете свой организм питательными веществами и даете ему витамины, минералы и полезную пищу. Плохой день — когда вы злы на себя и свое тело. Это любой день, когда вы непрерывно едите или голодаете, считаете калории или пытаетесь ограничить свое тело в еде, которая ему действительно нужна.

Другой хорошей идеей будет создать концепцию дня сохранения веса. В вашей старой жизни у вас были только «хорошие» или «плохие» дни. По вашим старым представлениям это были дни, когда вы сбрасывали вес и дни, когда вы его набирали. Теперь у вас есть нейтральные дни, когда вы не набираете и не теряете вес, но продолжаете питать свой организм и есть преимущественно здоровую пищу, и у вас есть возможность хитрить. Об этом говорится в правилах 3-го этапа. В идеале вы находитесь на 3-м этапе, когда достигаете естественного веса, но вы вполне можете на один день перейти на 3-й этап в любое время.

Если вы съели что-то, чего вам «не следовало» есть, и вы это почувствовали, не возвращайтесь к мысли о том, чтобы есть все подряд, кроме раковины в кухне. Позвольте себе один день побыть на 3-м этапе. Завтра вы не увидите снижение веса, но и не наберете килограмм, который нужно будет сбрасывать. Если на 3-м этапе вы съели что-то лишнее, тогда на один день переключитесь на сохранение веса, то есть не хитрите слишком много и слишком часто. Прекратите себя обманывать и вернитесь к исходной позиции на весь остаток дня. Не забудьте побороть чрезмерный аппетит, который может возникнуть после того, как вы съели обработанные углеводы, и проследите за регуляцией уровня сахара в крови. Съешьте обед или ужин целиком, чтобы урегулировать уровень сахара в крови после употребления обработанной углеводной пищи.

Если вы совершите один промах во время диеты, просто вернитесь назад и продолжайте с прерванных позиций. Не занимайтесь самобичеванием. Не делайте хуже и не нарушайте равновесия. «Я совершила одну промашку, поэтому я прекращаю соблюдать диету». Это ерунда, и вы прекрасно знаете это. Не ищите оправданий, чтобы бросить все.

### 10. А почему нет?!

В самом деле — почему? Это ваша жизнь. Выбор за вами. Поэтому мы часто ищем волшебную палочку или кого-нибудь другого, кто бы принял за нас решение в жизни. Решение переесть или взять процесс питания под контроль находится полностью в ваших руках. Это только для вас. Если вам действительно хочется шоколадное пирожное с орехами больше, чем быть стройной, тогда съешьте его. Вы сделаете это для себя. Однако прервитесь на минуту, прежде чем съесть его, и спросите себя: почему вам так сильно этого хочется. У вас есть влечение, помните. Только что вы выбрали не шоколадное пирожное, вы выбрали дальнейший стиль жизни. Вы выбрали и дальше быть зависимым, продолжать объедаться и

переесть. Если вы действительно хотите достичь момента, когда пища не будет руководить вашей жизнью, тогда вам нужно начать говорить «нет» сейчас. Чем дольше вы говорите «да», тем дольше вы будете зависимы и тем труднее вам будет преодолеть все, когда вы в конце концов возьметесь (а вам рано или поздно это понадобится ради вашего же здоровья). Зачем вы откладываете неминуемое на потом? Скажите «нет» перееданию сейчас, скажите «да» будущему без пищевой зависимости.

## Часть 6. ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

С тех пор, как вышло первое издание этой книги, часть 6 была исправлена. Так как большая часть книги содержит вопросы и ответы, мы исключили вопросы, содержащиеся в предыдущих частях книги, чтобы избежать повторения.

Это дало нам возможность включить много новых вопросов, каждый из которых прислан читателями: *«Почему мы перееедаем?»* и/или *«Прекратите считать калории»*. Было так много вопросов, что теперь мы создали список наиболее часто задаваемых вопросов (популярные вопросы). Мы надеемся, что на следующих страницах вы найдете ответы на все вопросы, которые у вас есть:

1. 10 ЧЗВ — часто задаваемых вопросов (подсластители, соевое молоко, авокадо, мед, йогурт, сладкий картофель, хумус, орехи и зерновые, тофу и кворн).
2. «Диета Харкомб» против советов традиционной диеты.
3. Кандида, пищевая невосприимчивость и гипогликемия — дополнительные вопросы, кроме тех, что будут в этом разделе, даны в части 3.
4. Неутолимый голод.
5. Особые продукты (кроме названных в 10 популярных вопросах): жвачка без сахара, чипсы, бобовые, помидоры; если вы спрашиваете о еде, это здесь. Все расположено в алфавитном порядке, но, пожалуйста, проверьте указатель в конце книги, если вас интересует определенная пища.
6. Углеводы, жиры, белки и смешанные блюда — разрешаем любые сомнения.
7. Покупки.

8. Напитки.

9. Медицинские расстройства — запор, диабет, беременность и другие вопросы.

10. Личные вопросы.

## 10 ЧЗВ

? Могу ли я употреблять подсластители/сахарозаменители?

**Ответ:** Мой вам совет: не употребляйте искусственные подсластители, потому что вся моя книга посвящена именно этому: а) ешьте здоровую пищу в) прекратите переедания. Давайте рассмотрим каждый из этих пунктов:

а) я не могу смотреть на то, как много искусственных веществ содержится в нормальной пище. Некоторые подсластители были запрещены. Другие, возможно, еще будут названы вредными спустя какое-то время. Мы можем быть уверены, что подсластители не имеют положительного влияния на здоровье и что у нас нет физиологической необходимости в них (потому что в них нет питательных веществ — так же, как и в сахаре);

в) второй важный момент — мы пытаемся избавиться от переедания, а наиболее часто встречающийся неутолимый голод связан с продуктами, содержащими сахар. В результате возникают проблемы с кандидой, пищевой невосприимчивостью и гипогликемией или со всеми тремя. Если вы будете продолжать кормить себя искусственными подсластителями, у вас исчезнет постоянное желание что-нибудь есть и вы не избавитесь от перееданий.

В журналах по проблемам ожирения я нашла убедительный аргумент в пользу того, что подсластители имеют то же вли-

яние на организм и выработку инсулина, что и сахар. Организм не может понять разницы и поэтому освобождает инсулин в количестве больше необходимого.

Вы можете употреблять в качестве альтернативы подсластителя — фруктоолигосахарид (ФОС). Это не легко усваиваемый растворимый углевод, который способствует росту хороших бактерий в нашем пищеварительном тракте. Он проходит через наш кишечник, правильно используется лактобактериями и другой полезной флорой, вызывает ее размножение. Вы можете купить его в магазинах здоровой еды и посыпать им кашу или хлопья, если вам действительно тоскуете по сладкому. Он превращается во рту в жвачку, в вещество, похожее на ириску.

? Могу ли я употреблять соевое молоко?

**Ответ:** На 1-м этапе — нет, так как мы возвращаемся к основной пище: мясу, рыбе, овощам, яйцам и салату. Однако если вы никогда не злоупотребляли соевым молоком (и поэтому у вас нет риска пищевой зависимости), вам не повредит, если вы употребите его на 1-м этапе. Это будет особенно полезно вегетарианцем — использовать соевое молоко для разнообразия в выборе продуктов на 1-м этапе.

На 2-м этапе — да, вы можете. Соевое молоко — натуральный продукт низкой жирности (менее 2% жирности, только немного выше, чем у обезжиренного коровьего молока). Проверьте содержание жира в вашем продукте. Если по какой-то странной причине у вашего продукта жирность выше, чем 2%, — значит, это концентрированный продукт. В этом случае постарайтесь найти продукт с низкой жирностью. Когда вы найдете 2—3%-ную концентрацию, получится прекрасная овсяная каша, да и хлопья нешлифованного риса с соевым молоком — отличный углеводный завтрак.

? Могу ли я есть авокадо?

**Ответ:** На 1-м этапе — нет, потому что авокадо — это фрукт.

Что касается 2-го этапа, то в 100 г авокадо содержится 15 г жира и 9 г углеводов. Авокадо богаче жирами, чем углеводами, но и тех и других в нем содержится довольно много. Это значит, что на 2-м этапе вам следует есть их умеренно и употреблять их вместе с жирной пищей.

Ну, а на 3-м этапе вы можете хитрить и есть авокадо сколько хотите.

**?** А мед можно?

**Ответ:** Мед — более натуральный продукт, чем сахар, он имеет небольшую питательную ценность, поэтому я меньше протестую против меда, чем против сахара. Однако этот продукт на 100% состоит из углеводов, он даже не содержит белка. В этом отношении он входит в ту же группу, что и сахар, поэтому его лучше не употреблять.

**?** Следует ли мне есть натуральный йогурт с жирной или с углеводной пищей?

**Ответ:** Если вы едите жирную пищу, вы можете съесть немного любого натурального йогурта, даже жирный натуральный греческий йогурт, если он нравится вам (или сметану, или творог). С углеводной едой вам нужны натуральный йогурт/сметана/творог с низкой жирностью. Вот почему вы можете съесть хлопья со обезжиренным молоком. Не смешивайте жиры и углеводы, это требует некоторых усилий, но стоит того, так как это правило способствует снижению веса.

Если вы хотите еще что-нибудь с йогуртом на десерт, единственный фрукт, который вам можно съесть после еды, — это ягоды: клубнику, малину, черную смородину и другие. Ягоды имеют такое низкое содержание углеводов, что их можно

употреблять с жирной пищей, к тому же они не вызывают вздутие живота, если их смешивают с другой пищей.

? Что такое хумус? К какому классу продуктов он относится?

**Ответ:** Хумус — арабское название желтого гороха, который является основным ингредиентом этого блюда. Желтый горох — углеводосодержащий продукт, а само блюдо обычно готовится с оливковым маслом, поэтому в нем содержится измеримое количество жира. В 100 г хумуса содержится 20 г углеводов и 9 г жиров.

Считая хумус углеводной пищей, тем не менее не употребляйте его с большим количеством черного хлеба, иначе содержание жира суммируется. Хорошая углеводная пища — это пита из непросеянной муки, начиненная тертой морковью, листьями салата, кусочками перца и хумусом.

В желтом горохе хумусе содержатся белки, клетчатка и питательные вещества, поэтому это здоровая пища. В 100 г хумуса содержится 4 г клетчатки и 5 г белка, поэтому он является хорошим источником белка для вегетарианцев.

? Что вы думаете о сладком картофеле? Он похож на обычный картофель?

**Ответ:** Да. С ним следует обращаться как с источником углеводов, не как со «свободным овощем». Сладкий картофель имеет действительно более высокое содержание углеводов, чем обычный картофель (что неудивительно — слово «сладкий» — ключ к пониманию). Сладкий картофель на 95% состоит из углеводов, на 5% из белка, обычный картофель на 92% состоит из углеводов. На 1-м этапе его употреблять нельзя. На 2-м этапе он может быть отдельным блюдом углеводной пищи, и его едят с другими углеводосодержащими продуктами, например, с блюдом из бобов и перца чили или с

продуктами, содержащими низкое количество жира, как, например, обезжиренный творог.

Я получала похожие вопросы: «Могу ли я есть пастернак и другие корнеплоды? Они похожи на картофель?» Главное, что вы должны знать:

— морковь, например, содержит 10 г углеводов на 100 г, а сладкий картофель содержит 20 г углеводов на 100 г веса. Поэтому картофель относится к иной категории продуктов, чем корнеплоды. (Пожалуйста отметьте, что содержание воды считается дополнительно. Когда мы говорим, что сладкий картофель содержит 95% углеводов, мы имели в виду, что это без воды, чистое вещество, 95% углеводов, т.е. 20 г углеводов и только 1 г белка, а остальное — вода.);

— пастернак содержит почти так же много углеводов, как картофель, но количество, в которых их обычно употребляют, отличаются. Вы можете съесть 200 г вареной картошки, но вряд ли съедите столько же пастернака. Если вы планировали съесть именно это количество пастернака, будьте уверены, вы едите углеводную пищу.

**?** Разрешены ли орехи и зерновые?

**Ответ:** Орехи, зерновые (и цельное молоко) — те редкие виды продуктов, которые содержат жиры и углеводы в умеренных количествах. Большинство продуктов содержат углеводы/белки или жиры/белки. (Разве это не интересно, что природа поделила натуральные продукты таким образом?)

Орехи — это натуральные продукты (особенно в скорлупе), но я не советую вам употреблять их на 1-м или на 2-м этапе из-за содержания жиров и углеводов. Арахис, например, содержит 51 г жиров и 25 г углеводов в 100 г порции. На 3-м этапе орехи можно есть с учетом обычных рекомендаций («не

слишком много» и «не слишком часто» — правильный совет для тех, кто хочет грамотно схитрить.

Я советую людям думать о пище не только как о плохой и хорошей, черной и белой, а учитывать весь спектр. Если «сахар плохой, так у вас выходит», а «салат Нисуаз, получается, хороший», тогда орехи точно находятся среди хороших продуктов, но от них лучше отказаться, если вы пытаетесь сбросить вес. Но, если вы хотите схитрить, орехи гораздо лучше всех конфет и большинства чипсов.

Зерновые более разнообразны, но они довольно похожи на орехи. Наиболее известны семена подсолнечника, они содержат преимущественно жиры. 100 г семечек подсолнечника содержат 51 г жиров и 20 г углеводов. До 3-го этапа зерновые в значительных количествах лучше не употреблять.

Отлично, если вы съедите чуть-чуть орехов или семечек (в идеале) с жирной пищей. Только не съешьте целый пакет в качестве перекуса, как делала одна моя клиентка, в противном случае жиры и углеводы суммируются.

? Из чего делают тофу?

**Ответ:** Тофу делают из соевых бобов, так же как сыр делают из молока. В 100 г тофу содержится 4 г жира и менее 1 г углеводов, поэтому тофу относится скорее к жирам, чем к углеводам, но разница незначительна. Тофу можно есть с сыром в качестве жирной пищи или с овощами и бобами, как углеводное блюдо.

Мы нормально не говорили о белках, так как нас более интересуют жиры и углеводы. Однако тофу отличный источник белка растительного происхождения. В 100 г тофу — 8 г белка. Он также прекрасный источник кальция и имеет в составе восемь ценных аминокислот. Остальное, что не подлечит подсчетам, — вода.

**?** Из чего состоит кворн? (Также известный как микопротеин.)

**Ответ:** «Мико» — греческое название «грибка», поэтому микопротеин — это грибковый белок. Мы сразу можем сказать, что это нехорошо для людей, страдающих от кандиды. Кворн — название одного из видов грибов.

Микопротеин состоит из ферментов, схожих с используемыми в пивоварении. Он производится с добавлением кислорода, азота, глюкозы и минералов к грибку, называемому *fusarium venenatum*.

Я только недавно узнала, что глюкоза (сахар) добавляется в процессе производства микопротеина. Тем не менее в 100 г кворна содержится 3,5 г жиров и 2 г углеводов, поэтому процент сахара точно есть в любом блюде с кворном (сахар может быть частью, пусть даже мельчайшей частью, но это углевод). По сравнению с тофу, кворн по большей части относится к жирам, чем к углеводам, но разница незначительна. Поэтому его можно есть как с жирной пищей, так и с углеводной.

В 100 г кворна содержится 12 г белка, поэтому он является хорошей белковой альтернативой мясу для вегетарианцев. Но для склейки используется яйцо, поэтому он не подходит для веганов. Он содержит около 5 г клетчатки на 100 г, поэтому является хорошим источником диетической клетчатки. На тот случай, если вам хочется узнать, что составляет остальные 75 г из 100 г — это вода.

В общем, кворн нарушает основной принцип «пища в форме, которую природа создала для нее», так как он проходит процесс обработки. Однако это полезный продукт для вашего рациона, если вы не страдаете от кандиды и особенно если вы вегетарианец и нуждаетесь в дополнительных продуктах для разнообразия.

## «Диета Харкомб» против советов традиционных диет

? Чем «Диета Харкомб» отличается от других диет?

**Ответ:** 1) Она работает! Я хотела разобраться, почему у нас началась «эпидемия ожирения», и создала диету, которая могла бы устранить голод и переедания. Я не создала диету, которая помогает людям сбросить 7,5 кг за пять дней, и тем не менее в то время, когда эта книга готовилась к печати, на 1-м этапе был установлен именно этот рекорд. Наиболее общие темы благодарственных писем звучат, как подарок: «Я не голодна», «Нездоровый аппетит исчез», «Я чувствую себя отлично», «У меня больше энергии, чем когда-либо» и «Это последняя диета, которая мне понадобится».

2) Она полностью опровергает теорию подсчета калорий, на которой основано 99% диет. 1% оставшихся диет — это низкоуглеводная диета Аткинса и К<sup>о</sup>. Она тоже работает, если вы сможете соблюдать ее. Если вы не хотите, чтобы у вас были плохой запах изо рта, запоры и скука, которая сопутствует этой диете, она может вам понравиться.

99% диет не работает, и мы имеем тенденцию к росту ожирения, журнальные статьи доказывают это. (Продажа книг по диете прекратилась бы десятилетия назад, если бы эти диеты работали.) Один из показателей сумасшествия — повторять одно и то же опять и опять и ожидать разных результатов. Продолжать соблюдать диету с ограничением калорий — сумасшествие.

«Диета Харкомб» очень проста, веками она была единственной возможной системой питания. Она основана на принципах, которые создала природа, не правительство или организация здравоохранения населения, не производство пищевых продуктов. Природа.

На этой диете вы едите только натуральные продукты — продукты, в той форме, что природа создала нам для еды. Мы едим эту натуральную пищу в количестве, нужном для питания нашего организма, и с регулярными интервалами, чтобы не было причины для запасания жиров. Мы не едим готовую пищу — продукты в тех формах, что нам предлагают для еды пищевые производства.

3) Новый и уникальный вклад «Диеты Харкомб» — открытие трех новых медицинских расстройств, которые вызывают нездоровый аппетит, а эти три расстройства, в свою очередь, вызваны тем, что вы ели меньше (соблюдали диету с ограничением количества калорий).

«Диета Харкомб» была создана специально для преодоления всех трех расстройств. Эти расстройства, между прочим, сопровождаются целым рядом других ужасных симптомов. Поэтому, если вы хотите сбросить вес, эта книга расскажет вам об этом. Если вы хотите освободиться от такого широкого спектра сопутствующих симптомов, как перхоть или раннее пробуждение в 4 часа утра, эта книга будет самым легким путем.

Меня спрашивали журналисты, согласна ли я с утверждением «Ешьте меньше, двигайтесь больше» — советом, который дается постоянно. Мой ответ: «Питайтесь лучше и делайте, что хотите».

Меня также спрашивали: «Ваша диета низкоуглеводная или с низким содержанием жиров?» Мой ответ: «Ни то ни другое». Это настоящая пища, углеводы и жиры в количествах, которых вам хочется, но не во время одного приема пищи». И теперь вы знаете об этом.

**?** Почему я не могу соблюдать диету?

**Ответ:** Потому что вам мешает неутолимый голод, которое имеет такую силу, что вы похожи на наркомана, пытающегося

бросить употребление героина, или курильщика, пытающегося прекратить курить. Вы не слабовольны и не жадны. Вы боретесь с силой, имеющей постоянную основу, которая может сломить самую сильную волю.

Этот голод мучает вас, потому что у вас есть одно или три медицинских расстройства и потому что вы действовали неправильно:

— первое, что вы делали зря, это считали калории/пытались есть меньше. Как только вы начинаете употреблять меньше «топлива», чем нужно вашему телу, вы начинаете объедаться, ваш организм делает это, потому что пытается заставить вас есть необходимую пищу;

— расстройства, которые у вас, возможно, есть, вызывают переедание, — это кандида, пищевая невосприимчивость и гипогликемия. Кандида заставляет вас объедаться сахаром, продуктами на основе дрожжей и маринованными овощами. Пищевая невосприимчивость заставляет вас объедаться теми продуктами, которые вызывают у вас чувствительность, — это может быть любая еда или напиток от яиц до алкоголя. Гипогликемия заставляет вас поглощать углеводную пищу, особенно обработанные продукты, тогда уровень сахара в крови повышается и понижается ежечасно. Вам нужно исключить готовую углеводную пищу или любую другую еду, к которой вы чувствительны, чтобы избежать переедания. Однажды неутолимый голод отступит, и у вас будет шанс достичь здорового веса и сохранить его на долгое время.

? Почему все говорят мне считать калории?

**Ответ:** Почему люди курят, когда хорошо известно, что курение через некоторое время убивает одного из двух курильщиков, которые используют этот продукт с тех пор, как он был впервые произведен с целью потребления? Я борюсь с собой, чтобы ответить на этот вопрос, так как он не имеет

смысла. Я думаю, что нам потребуются годы, чтобы понять, что курение — самое худшее, что мы можем сделать со своим здоровьем, и также нам потребуются годы, чтобы освободиться от мифа о подсчете калорий.

Правительствам, докторам и диетологам так удобно с маленьким слоганом «ешьте меньше, двигайтесь больше», что они, кажется, стали слепыми и не замечают, что этот слоган не просто не работает, мы действительно становимся толще.

Люди говорят вам считать калории, потому что они думают, что, если ваш организм будет получать меньше «топлива», чем ему нужно, вы сбросите вес. Теперь вы знаете, что если вы употребляете меньше «топлива», чем вам нужно, то первое, что происходит — ваш организм заставляет вас переесть, чтобы запастись побольше. Следующее, что ваш организм делает с вами: вы слабеете, становитесь менее здоровыми и менее способными сопротивляться таким проблемам, как кандидоз, пищевая невосприимчивость и гипогликемия, а ваши перекармливания становятся даже хуже. Вы также знаете, что, если вы ограничиваете калории, вы просто замедляете свой метаболизм, делая потерю веса более трудной.

Из книги вы должны понять, что один из главных моментов — это изменение мышления. Если вы прочитали книгу и до сих пор считаете калории, тогда я ошиблась и вы продолжаете ошибаться. Вы **должны** выбросить из головы этот миф и увидеть, как подсчет калорий ведет к неутолимому голоду, замедлению метаболизма и увеличению веса в гораздо большей степени, чем он снизился перед этим.

**?** Почему я не могу продолжать считать калории?

**Ответ:** Потому что, если вы продолжаете считать калории, вы продолжаете пытаться уменьшать их количество. Если вы начали с того, что употребляли 2000 калорий в день или больше, вы, сознательно и подсознательно, пытаетесь снизить

их количество. Самое трудное, что вам нужно сделать, следуя советам в этой книге, перестать «опираться» на подсчет калорий.

Сейчас ваша главная цель — прекратить переедания, не считать калории. Если вы попытаетесь есть меньше калорий, чем нужно для вашего организма, вы начнете объедаться и это приведет к повышению веса. Если, после прочтения этой книги, вы все еще думаете, что калории делают вас полными, тогда не ешьте углеводов в течение нескольких дней. Ешьте столько белков и жиров, сколько вам хочется, и увидите, сколько вы сбросите. Я уверена, это будут килограммы. А затем спросите себя, как вы можете употреблять так много калорий в день и все еще сбрасывать вес — это потому что калории являются «топливом» для организма, а не тем, что делает вас полными.

? Не наберу ли я вес, если не буду считать калории?

**Ответ:** Нет. Вы наберете вес, если будете продолжать объедаться, как наркоман, и вновь попадете в привычный круговорот переедания. Первым номером перед вами стоит цель избавиться от неутолимого голода, перестать считать калории. Бросить все усилия на то, чтобы прекратить объедаться, взяв под контроль кандиду, пищевую невосприимчивость и гипогликемию, не тратьте усилия на подсчет калорий. Вы собираетесь исключить ту пищу, которая способствует вашей полноте, поэтому вы не будете набирать вес. Вы будете кормить свой организм питательными веществами, давая ему то, что нужно, и именно это поможет вам обрести естественный, здоровый вес.

Не забудьте также, что на этой диете вы не употребляете пустые калории: ни сахар, ни жиры или рафинированные углеводы. Поэтому все калории, которые вы считаете, наполняют ваш организм питательными веществами и дают витамины и минералы, а не только «баллы». И создадут почву для чудесных изменений с вашими здоровьем и весом.

? Должна я считать углеводы?..

**Ответ:** Нет! Не считайте ничего, всю энергию, которую вы тратили на подсчет калорий, направьте на контроль питания. Главная ваша цель — прекратить переедания. Делайте все и результат последует.

? Мне сказали, если я прекращу есть определенные продукты, я буду еще больше объедаться ими, и многие диеты советуют понемногу есть те продукты, которые я очень люблю. Почему ваша книга советует избегать таких продуктов?

**Ответ:** Как это странно! Разве наркоману говорят употреблять чуть-чуть героина? Разве алкоголику говорят употреблять по одному стакану, а не целую бутылку? Человеку, подверженному влечению к пище, будет гораздо легче отказаться, если он дойдет до состояния ломки, так же как наркоман, алкоголик, курильщик могут дойти до ломки в своих влечениях. Мы не можем прекратить есть, но мы можем прекратить употреблять определенную еду — ту, что вызывает у нас проблемы. Сахар не имеет позитивного влияния на наше здоровье, поэтому мы ничего не потеряем, не употребляя его. Существуют варианты продуктов из непросеянной муки для всех углеводных блюд, и лучше питать свой организм цельнозерновыми продуктами, чем готовыми.

Читая эту книгу, вы должны помнить, что вы переедаете, потому что у вас есть одно или даже несколько расстройств: кандида, пищевая невосприимчивость и гипогликемия, и они возникли оттого, что вы считали калории. Ситуация с перееданиями становится все хуже, несмотря на то, что вы прекратили есть пищу, которая вызывает переедание и эти расстройства. Помните, что «дьявол» в вашей голове говорит вам употреблять пищу, к которой вы чувствительны, поэтому голос подталкивает вас, и вы находите подтверждение в журнальных статьях, которые твердят, что вы всегда можете съесть чуточку своей самой любимой еды. Это то, во что вы хотите верить.

Придет время, и вы сможете съесть «чутьочку своей самой любимой еды», у вас будет естественный вес, вы освободитесь от кандиды, пищевой невосприимчивости и гипогликемии, и ваша иммунная система начнет справляться с углеводами, которые добавляюТ в блюда про обработке. До этого времени употребление этой «чутьочки» приведет к тем проблемам, которые у вас сейчас.

? Мне часто советуют перекусывать — есть понемногу, но часто. Почему так говорят и что мне делать?

**Ответ:** В последние годы появилось множество советов по диетическому питанию, которые говорят есть понемногу, но часто. Я не могу поверить, как популярны они в средствах массовой информации. «Поддерживайте высокий уровень сахара в крови на протяжении дня», — говорят они. Допустим, что люди будут употреблять углеводы понемногу и часто, а не чистые жиры и белки, все это приведет к тому, что поджелудочная железа будет работать с избыточной нагрузкой, пытаясь сохранить уровень сахара в крови в норме. Уровень сахара в крови должен быть нормальным и стабильным, чтобы поддерживать ваш организм в бодром состоянии, и любое повышение углеводов сейчас же корректируется с помощью дозы инсулина.

Теперь вы знаете, что инсулин — гормон, способствующий накоплению жиров, и вы знаете что, чем меньше вы повышате уровень сахара в течение дня, тем лучше. Если вы перекусываете, особенно если вы едите продукты с низким содержанием жиров, которые соответственно имеют высокий процент содержания углеводов, тогда вы заставляете свой организм вырабатывать инсулин более часто, и это способствует увеличению веса.

? Напомните мне, почему инсулин так важен?

**Ответ:** Из этой книги вы должны вынести главную мысль: полными вас делает инсулин, а не калории. Инсулин — гор-

мон, который вырабатывается поджелудочной железой (органом в вашем теле), когда вы едите что-нибудь повышающее уровень сахара в крови. Жиры совсем не влияют на уровень сахара, и следовательно, организм не вырабатывает инсулина, когда вы потребляете одни жиры. Поджелудочная железа вырабатывает инсулин с целью привести уровень сахара к норме. Этого не происходит при диабете.

Когда вы едите углеводы, ваш организм решает, сколько энергии истратить немедленно и сколько следует запасти для будущих потребностей. Как только уровень глюкозы в крови повышается, в поджелудочной железе вырабатывается инсулин, и он превращает глюкозу в гликоген. Гликоген — наша кладовая с запасами энергии. Если все кладовые полны гликогеном, инсулин превращается в избыток жировой ткани. Вот почему инсулин называют гормоном лишнего веса.

**?** Как мне приступить к этой диете?

**Ответ:** Начните выполнять 1-й этап, как только вы а) прочитаете эту книгу, б) узнаете, почему вы объедаетесь пищей, в) будете готовы прекратить считать калории, г) подготовитесь к началу путешествия, которое изменит всю вашу жизнь. Не оправдывайте себя отговорками, не начиная диету. Каждый день, пока вы откладываете, ваше острое чувство голода становится сильнее, и битва с ним будет гораздо труднее, когда вам все-таки придется начать.

**?** Когда мне следует переходить к следующим этапам?

**Ответ:** Вы можете оставаться на 1-м этапе так долго, как вам хочется, это рекомендуется делать людям, у которых есть точные признаки всех трех расстройств. Соблюдать диету на 1-м этапе можно бесконечно без вреда для здоровья, это безопасно. 2-й этап расширяет ваш выбор продуктов и делает план питания более приятным и гибким. Когда вы пере-

ходите ко 2-му этапу, позаботьтесь о том, чтобы еще раз проверить продукты, которые вызывают у вас неконтролируемое потребление.

? Могу я вернуться на 1-й этап?

**Ответ:** Да. Вы можете вернуться к нему и повторить еще раз пятидневный прорыв, когда бы вам не захотелось опять очистить организм или быстро потерять вес. Это отличный вариант, если ваш вес стабилизировался, и вам хочется сделать новый скачок вперед.

? Уменьшение веса такое же, как в других диетах, т.е. полкило-килограмм в неделю, или я могу ожидать большего/меньшего?

**Ответ:** Я думаю, вы обнаружите, что не сбрасывали полкило-килограмм в неделю, соблюдая другие диеты, в противном случае у вас бы не было проблем с весом! Уменьшение веса на 1-м этапе во многих случаях было стабильно высоким и эффективным. 2-й этап давал различные результаты разным людям — на земле не существует формулы, которая ведет к снижению веса. Я действительно желаю об этом, но пока ее нет. Некоторые люди на 2-м этапе сбрасывали 1—3 килограмма в неделю, некоторые сбросили за неделю немного, а затем их вес стабилизировался на некоторое время, а затем они сбросили еще больше. Главное, что вы сбрасываете вес с пользой и поддерживаете достигнутый уровень. Даже, когда люди начинают хитрить (понемногу), они редко набирают вес опять. У меня есть много примеров, полученных в результате занятий, когда люди чувствовали себя бодрее, сбрасывая вес, чем тогда, когда они достигали стабильного уровня, а тем более теряли больше необходимого. Некоторые возвращались в Фазу I для нового рывка после нескольких недель. Я люблю, когда люди играют с диетой и создают свои варианты.

? Как я буду чувствовать себя, соблюдая «Диету Харкомб»?

**Ответ:** На 1-м этапе вы, возможно, почувствуете себя довольно плохо, как если бы вы простудились. Вы можете испытывать головные боли от последствий освобождения от пищевой зависимости. Вы можете чувствовать себя сонным постоянно и не иметь интереса к той еде, что вам разрешена. То, чего вы действительно будете хотеть, это еду, вызывающая у вас нездоровый аппетит. Вам «посчастливилось» чувствовать неутолимый голод, но потерпите день-другой, час-другой, если необходимо, и голод уйдет.

В конце 1-го этапа (для некоторых людей — через два или три дня) вы будете чувствовать себя фантастически: психологически бодрым, с ясной головой, лучше, чем когда-либо прежде. Вы заметите, что ваша кожа приобрела прелестный естественный цвет, не красный, покрытый пятнами, который у вас был, пока вы продолжали есть пищу, к которой чувствительны. Ваши глаза заблестят, и вы будете спать лучше, чем прежде в течение долгого времени (у вас не будет тяжелого сна, похожего на оцепенение, после которого вы просыпаетесь вялым).

На 2-м этапе вы будете чувствовать себя отлично. Голод станет практически незаметным. Вам может **захотеться** ваших любимых блюд, но это уже не вызовет губительного желания объедаться, которое владело вами в прошлом. Вы по-настоящему сможете выбирать: съесть их или оставить. Но не обманывайтесь мыслью, что вы можете снова есть их, это слишком рано, иначе нездоровый аппетит вернется. Вам нужно достичь своего естественного веса и почувствовать, как прекрасна жизнь, когда вы стройны, полны энергии и свободны от пищевой зависимости. Прежде, чем вы сможете сделать обдуманый выбор — есть ли вам вредные продукты снова или нет.

На 3-м этапе вы почувствуете себя свободным. Главное в нем то, что вы спокойно едите то, что вам хочется, **почти** всегда, когда вы этого хотите, и у вас есть инструменты, чтобы де-

ржать вес под контролем. Вы обнаружите, что подошли к моменту, когда стали делать здоровый выбор на основе имеющейся информации. Когда вы честно **не** объедаетесь готовыми углеводами, вам легко отказываться от них в пользу продуктов, которые питают ваш организм и вы чувствуете себя хорошо. Впервые в жизни вы контролируете процесс питания, а не он руководит вами.

? Как много усилий потребуется?

**Ответ:** Как говорится в известной поговорке? «Что бы мы ни делали, все к лучшему». Если вы действительно хотите быть стройным больше, чем вам хочется есть, то теперь вы вооружены знаниями и умениями, чтобы этого достичь. Вы знаете, стоит вам разрушить непреодолимое влечение к еде, и ваше питание снова будет под контролем. На 1-м этапе нужно будет приложить некоторые усилия, но только на пять дней. Это совсем немного по сравнению с остальной жизнью. Вложите все оставшиеся силы в эти пять дней, и неутолимый голод станет управляемым.

2-й этап не потребует больших усилий. Вы не будете испытывать чувство голода, и это может показаться даже странным. Вы будете есть здоровую пищу и чувствовать себя полным сил и энергии, и в то же время сбрасывать вес.

2-й этап потребует и много, и мало усилий, все целиком зависит от вас. Если вы не будете хитрить слишком много или слишком часто, вы заметите, что с вашим перееданием легко справиться, вы полюбите свободу, получите возможность немного схитрить, удивляя других тем, как вам удается оставаться стройным.

Правда, если будете обманывать слишком много или слишком часто, то неутолимый голод вернется, и вам придется возвращаться назад, в то состояние, которое у вас теперь, и начинать битву с пищевыми влечениями и неутолимым голодом сначала.

Вам потребуется вернуться на 1-й или на 2-й этап, чтобы взять все под контроль.

**?** В чем будет выражаться польза?

**Ответ:** Пользы будет очень много, целый список:

— приятное чувство, когда ваше тело накормлено полезной пищей; это гораздо лучше, чем набивать его всем подряд или голодать;

— заряд энергии и вкус к жизни;

— естественный здоровый вес достигнут, и поддерживать его легко;

— чистая кожа, блестящие глаза, вы хорошо спите и хорошо себя чувствуете;

— крепкая иммунная система, способная противостоять инфекциям, простуде, другим заболеваниям;

— чувство, говорящее вам, что вы контролируете процесс питания, а не он контролирует вас;

— отсутствие страха к пище, нет нужды избегать выхода в свет из-за страха нарушить контроль и беспокойства о весе.

**?** Что случится, если я не выполню что-то?

**Ответ:** К сожалению, пищевое влечение — состояние неустойчивое, вы можете биться с ним неделями, месяцами или годами. Каждый день, когда вы продолжаете кормить кандиду, есть пищу, к которой вы чувствительны, или нарушать стабильность уровня сахара в крови, вы делаете пищевое влечение и неутолимый голод сильнее, а здоровье — слабее. Чем дольше вы оставляете проблемы без решения, тем хуже они становятся.

ся. **Возьмитесь за них сейчас**, до того, как они станут хуже и, следовательно, труднее для лечения. Сделайте хоть что-то, и новая жизнь сразу начнется.

**?** Что мне делать, если я съем что-нибудь не полезное мне?

**Ответ:** Не начинайте объедаться. Возвращайтесь обратно в наезженную колею. Не позволяйте одному промаху разрушить все ваши усилия. Минимизируйте нарушения, пейте больше воды, чтобы дать организму возможность очиститься. Если то, что вы съели, вызывает сильное повышение (или понижение) уровня глюкозы крови, тогда остерегайтесь понижения, не позволяйте себе вновь начать объедаться. Как только вы заметите, что уровень глюкозы снизился, съешьте кусочек какого-нибудь фрукта или мучной продукт (например, овсяное печенье без сахара), чтобы способствовать медленному повышению уровня глюкозы в тот момент, когда он резко падает.

Если то, что вы съели, пробуждает волчий аппетит, вам нужно вернуться на 1-й этап до тех пор, пока его симптомы не пройдут.

В конце концов, сделайте выводы из того, что произошло. Почему вы съели то, что не полезно для вас? Опять вернулось непреодолимое влечение к еде? Если так, то почему? Кандида все еще является проблемой для вас? Вы соблюдаете диету по правилам 1-го этапа, и неутолимый голод невыносим? Если так, перечитайте часть 12 и разберитесь, как вы сможете преодолеть эти пять дней в следующий раз. Пускай вы реализуете ваш план, а он не действует, вы сможете разобраться с ним. Так сделайте это сейчас. Не пользовались ли вы возможностью хитрить на 3-м этапе слишком много или слишком часто? Если так, вернитесь на 2-й и придерживайтесь его правил, пока не почувствуете, что все опять под контролем. И будьте умерены с хитростями в следующий раз.

? Полезна ли для здоровья «Диета Харкомб»?

**Ответ:** «Диета Харкомб» призывает вас не есть обработанные продукты. Это продукты, из которых исключают большую часть питательных веществ и ценных минералов, поэтому нам действительно лучше и полезнее не употреблять их. Диета позволяет вам есть все натуральные продукты, в которых много питательных веществ, например, мясо, рыба, молочные продукты, овощи, салат, фрукты и зерновые. Наконец, диета не даст вам почувствовать голод, не заставит ваш организм голодать. Я не могу представить более здоровой диеты.

? Пожалуйста, скажите: есть у вас еще полезные рецепты?

**Ответ:** Все рецепты, необходимые для 1-го и 2-го этапа, а также «планировщик» меню есть в книге.

«Книга рецептов Харкомб» дополняет книгу «Диета Харкомб». Она была написана в соавторстве с Рэйчел МакГуиннесс, главой и основателем «Лайф Спа». В книге более 250 рецептов — все категории для углеводной еды и жирной, подходящие для кандиды, пищевой невосприимчивости и гипогликемии, а также для вегетарианцев.

Я также рекомендую книги «Готовим без...» и «Готовим без... для вегетарианцев» Барбары Кузинс. Это действительно отличные книги для желающих питаться настоящими продуктами без пшеницы/молочных продуктов/сахара или с описанием блюд, где эти продукты выделены, если они используются.

## **Кандида, пищевая невосприимчивость и гипогликемия**

? Почему при кандиде ограничены фрукты?

**Ответ:** Я советую при кандиде ограничить фрукты полностью на несколько недель и довольно значительно — в дальней-

шем. Этот совет дается потому, что фрукты содержат углеводы, а любые углеводы, особенно сладкие фруктовые, кормят кандиду. Мы заставляем кандиду голодать, ограничивая ее в пище, которая ей нужна, чтобы выжить; значит, нужно избегать всех видов сахара, включая фруктовый, в течение некоторого времени.

Советы различны в разные периоды относительно того, когда следует избегать фруктового сахара. Некоторые практикующие врачи советуют не употреблять его неделями, если не месяцами. Это, без сомнения, поможет справиться с кандидой, но существуют еще некоторые факторы, связанные с вашим самочувствием. В этой книге мы призываем исключить фрукты только на 1-м этапе, чтобы быстро и эффективно справиться с кандидой. Затем, на 2-м этапе, мы советуем употреблять не более 1—2 кусочков фруктов в день, пока кандида является для вас проблемой.

Если вы не большой любитель фруктов, тогда вы можете продолжать не употреблять фрукты довольно долго, пока не справитесь с кандидой. Однако если вы любите фрукты, то для этой диеты важным моментом является удовольствие и практичность, чтобы вы могли ее соблюдать. Многие люди, в основном женщины, просто не могут приступить к диете, если в ней советуют отказаться от фруктов на долгое время.

Здоровье — это основное, и если кто-то счастлив и наслаждается едой, это также важно, как важно заставить его соблюдать «совершенную диету», если она вообще существует. Вам нужно прислушиваться к вашему организму и установить баланс между удовольствием от употребления здоровой пищи и знаниями о продуктах, которые вызывают у вас проблемы. Если фрукты больше вредят вам, чем приносят пользу, то ограничьте их прием, если нет — наслаждайтесь ими.

? Сколько продолжается «умирание» кандиды?

**Ответ:** Это во многом зависит от того, насколько серьезными являются ситуация с кандидой. Если вы прочитали эту книгу в хорошее время и рано взялись за решение проблемы, вы, возможно, почувствуете неудобство в первые пять дней, но не настолько сильное, чтобы действительно почувствовать себя ужасно. Если вы переждали и испытывали неутралимый голод годами и всегда удивлялись, почему это происходит, а теперь вы поняли, что кандида — одна из ваших главных проблем, значит, у вас наступили трудные времена. Вы можете ощущать «умирание» в течение многих дней или даже недель, поэтому будьте готовы начать войну против непрошеного завоевателя.

Постарайтесь смотреть на «умирание» как на положительный процесс: чем хуже вы себя чувствуете, тем больше вреда вы наносите кандиде, тем быстрее вы ее убиваете. Испытывая боль от «умирания», усильте свои намерения освободить тело от паразита и не позволяйте ему возвращаться. Смотрите на процесс «умирания» как на доказательство, что кандида была для вас проблемой и надейтесь на будущее, когда кандида и непреодолимое влечение к еде отступят, будут под контролем, и переедание и лишний вес исчезнут.

? У меня всегда будет кандида?

**Ответ:** И да, и нет. Кандида всегда будет жить в вашем организме, как живет в каждом из нас. Однако вы можете вернуть паразита обратно под контроль и ограничить его влияние на ваше здоровье и благополучие. Лучший способ держать кандиду в рамках — это сохранять сильный иммунитет и здоровье, хорошо питаясь, принимая витамины и минералы ежедневно, регулярно выполняя упражнения, чтобы жизнь доставляла вам удовольствие, и соблюдая баланс между трудом и отдыхом.

? Существует ли медицинский тест на наличие кандиды?

**Ответ:** Некоторые диетологи предлагают специальные тесты, которые могут определить уровень содержания кандиды в веществах, выделяемых организмом. Несмотря на то, что вы полны решимости убрать «номер второй» в медицинский контейнер, я советую вам пройти опрос в части 3, так как он даст вам точный ответ: кандида или что-то другое является вашей проблемой.

Есть несколько организаций, занимающихся вопросом кандиды, которые предлагают информацию о доступных тестах крови и слюны. Вы можете найти их в Интернете.

Я также слышала о «Сделайте сами» — тесте на кандиду. Тест состоит из следующих действий: вы плюете в чистый стакан с водой утром и смотрите, что произойдет в течение следующих тридцати минут. Если струйки опускаются от слюны вниз или вода становится мутной, или ваша слюна опускается на дно стакана, это указывает на то, что у вас в организме есть избыток кандиды.

? Когда я смогу есть больше разных продуктов?

**Ответ:** Как только вы узнаете, что кандида не ваша проблема (пройдите тест в части 3, и вы увидите, как **много симптомов отступило**), вы можете есть более разнообразную пищу — осторожно, чтобы быть уверенным, что держите кандиду под контролем. Попробуйте испытать себя, если симптомы вернуться, вы поймете, что было тому причиной. Если они не вернуться, это отличный знак, что иммунная система работает хорошо и накормленная здоровой пищей.

? Существует ли лекарство от кандиды?

**Ответ:** Лекарства для приема внутрь от кандиды продаются только по рецептам, но продающиеся в розницу таблетки в

аптеках доступны. Их нельзя принимать регулярно, но они предлагают «по одной» порции против кандиды, которая действует на весь организм и желудочно-кишечный тракт. Фармацевт посоветует вам.

**?** Почему пищевая невосприимчивость различается в разных странах?

**Ответ:** Главная причина пищевой невосприимчивости — злоупотребление каким-либо продуктом. Следовательно, продукты часто съедают в больших количествах в тех странах, где их производят, и именно они вызывают пищевую зависимость. В Австралии наиболее часто употребляемые продукты — пшеница и молоко, то же самое в Великобритании. В США это молочные продукты, пшеница, кукуруза, яйца, соя, арахис и сахар. В Тайване это соя и бобы.

**?** Что, если у меня нет ни одного из расстройств или только одно или два из них?

**Ответ:** Чем меньше расстройств, тем лучше для вас. Вероятно, вы прочитали книгу вовремя и затормозили процесс прежде, чем все дошло до края. Может быть, у вас нет этих расстройств и вы объедаетесь, потому что считали калории, а следовательно, нуждаетесь в большем количестве бензина для танка (вы просто голодны). Если у вас есть только кандиды, тогда вам нужно избегать грибка, сахара и уксуса на 2-м этапе, но может обнаружиться, например, что вы нечувствительны к пшенице. Если только у вас специфическая пищевая невосприимчивость, к примеру, на молоко, тогда избегайте этой пищи на 2 этапе. Если вы не объедаетесь определенной пищей (что подтверждает пищевую невосприимчивость) и не считаете кандиду проблемой для себя, но у вас сильные колебания уровня глюкозы в крови, тогда это может быть гипогликемия, о которой следует задуматься. Чем меньше у вас расстройств, тем более разнообразную пищу вы можете есть на 2-м этапе.

## Неутолимый голод

? Каким образом кандида вызывает неутолимый голод?

**Ответ:** Кандида — живой организм, а каждый живой организм имеет природные защитные механизмы. Все мы боремся за выживание, и грибок, живущий внутри нас, — не исключение. Когда кандида одерживает верх, мы объедаемся теми продуктами, которые кормят кандиду и обеспечивают ее рост и процветание. Это все углеводы, сладкие продукты, концентрированный фруктовый сахар, дрожжи и их производные, соленые/маринованные продукты. Логично предположить, что сам грибок не кормится дрожжами, но потребление хлеба и других продуктов, содержащих дрожжи, в общем обеспечивает окружающую среду, которая нужна грибку, чтобы размножаться в вашем теле.

? Как пищевая невосприимчивость вызывает неутолимый голод?

**Ответ:** Настоящая ирония заключается в том, что еда, к которой вы чувствительны, — та же, которая вызывает неутолимый голод. Как наркоман или курильщик набрасывается на предмет своего влечения, так и вы объедаетесь пищей, приносящей вам вред. Все начинается с определенной еды или напитка, которые вы употребляете регулярно. Любое вещество, которое вы едите ежедневно, может вызвать проблемы, а то, что вы едите по несколько раз в день, вызывает их с большей вероятностью. Этому веществу понадобится от трех до четырех дней, чтобы пройти через весь организм, поэтому мы можем переполнить наше тело, если будем есть это вещество каждый день или даже чаще.

Тогда наше тело станет «не переносить» эту пищу, т.е. не сможет справляться с ней. Вы можете подумать, что мы предостерегаем вас от принятия пищи, к которой вы будете чувствительны, но фактически влечение, связанное с пищевой

невосприимчивостью, означает, что все уже произошло. Если мы вернемся назад к определению влечения, мы вспомним следующие характеристики пищевой невосприимчивости:

- мы начинаем злоупотреблять определенным продуктом;
- нам нужно все больше и больше вредного вещества для получения того подъема, который был раньше, т.е. мы объедаемся;
- у нас развивается физиологическая и психологическая зависимость, мы объедаемся еще больше;
- мы страдаем от неблагоприятных симптомов.



Как гипогликемия вызывает неутолимый голод?

**Ответ:** Это очень просто. Как только уровень глюкозы в крови падает ниже нормы, ваш организм начинает требовать пищи. Он насыщается любой пищей, но наиболее желанной являются сладости, которые способствуют повышению уровня глюкозы до нормы. Когда у вас трясутся руки, вы чувствуете себя немного потным, у вас небольшое головокружение или обморок — в тяжелых случаях, это ваш организм требует пищи. Вы берете плитку шоколада и немедленно чувствуете себя лучше, испытываете что-то похожее на эйфорию, так как уровень глюкозы поднимается. Однако, шоколад — чуждый продукт для поджелудочной, ваш организм вырабатывает слишком много инсулина, уровень глюкозы опять падает ниже нормы, и вновь вы продолжаете насыщаться.



Почему я должна прекратить есть пищу, которая мне больше всего нравится?

**Ответ:** Потому что, хотя это похоже на иронию, это та самая пища, которую вы потребляете в избыточном количестве, и она вызывает у вас проблемы — кандиду, пищевую невоспри-

имчивость и гипогликемию. Пища, которой вы не переедаете, не вызывает у вас проблем. Это мясо, рыба, яйца, овощи, нешлифованный рис и натуральный живой йогурт, они хороши для всех и вряд ли когда были причиной переедания.

? Почему я передал(а)?

**Ответ:** Если вы считали калории, вы, возможно, испытывали чувство голода. Потому что ваш организм имеет невероятный инстинкт выживания, и он пытался заставить вас поесть (хоть что-то), чтобы поддержать уровень «топлива», необходимый для выживания. Подсчет калорий ведет к неутолимому голоду и перееданию.

А главное, подсчет калорий истощает запас питательных веществ и ослабляет иммунную систему. Это с учетом или без учета других факторов, как например, противозачаточные средства или антибиотики или неожиданный сильный стресс, может привести к одному или нескольким расстройствам: кандиде, пищевой невосприимчивости и гипогликемии. Вам хватит одного из этих расстройств для того, чтобы начать опять переедать и столкнетесь с проблемами с такой силой, как будто вы наркоман.

? Пройдет ли неутолимый голод?

**Ответ:** Да. Все в ваших руках. Прежде всего, вам нужно прекратить считать калории. Во-первых, нужно изменить всю систему мышления, но вы ничего не потеряете и многое приобретете. Тогда все расстройства — кандида, пищевая невосприимчивость и гипогликемия — окажутся под контролем в короткое время, но на долгий период. Во-вторых, нужно помнить, что, если вы не начнете контролировать эти расстройства, они станут только хуже. Поэтому чем скорее вы возьметесь за дело, тем лучше. Посмотрите на примеры позитивного мышления в части 12 и будьте непреклонны в достижении цели. Вот вам один из лучших вопросов для мотивации: не-

смотря на ваш радужный жизненный план, вы влачите жалкое существование. Истощенный и с лишним весом, готовы вы справиться с задачей? Почему не сейчас?

**?** Когда же этот неутолимый голод исчезнет?

**Ответ:** Хорошая новость: вы быстро сможете справиться с ним. За короткие пять дней вы сможете сделать следующее:

— вы прекратите считать калории, и ваш организм перестанет требовать топлива;

— вы уменьшите рост кандиды в вашем организме, резко сократив потребление дрожжевых и сладких, а также маринованных продуктов;

— вы определите пищу, к которой вы чувствительны, и увидеть следы ее влияния на системы вашего организма, что приведет к уменьшению переяданий;

— вы стабилизируете уровень глюкозы в крови меньше, чем за пять дней, и даже один день здорового питания даст возможности для стабилизации уровня глюкозы в крови;

Первые пять дней будут тяжелыми, но вы справитесь и достигнете значительного результата даже за такой короткий период. Без проблем, связанных с неутолимом голодом, который рушил ваши лучшие намерения, ваша воля станет свободной и поведет вас к успеху, о котором вы всегда мечтали.

**?** Как мне выбрать момент для того, чтобы перестать делить дни на «плохие» и «хорошие»?

**Ответ:** Под «плохими» и «хорошими» днями вы подразумеваете дни переяданий и голоданий. Ключ к решению — прекратить все в один из «хороших» или «плохих» дней, так как они неразрывно связаны. Вы пытаетесь провести «хороший»

день, сбрасывая вес, который набрали за «плохой» день. А «плохие» дни у вас бывают, только когда вы сильно голодны и страдаете от лишений после «хорошего» дня с уменьшением количества калорий. Не имеет значения, в какой из дней вы решите прекратить: в день голодания или в день насыщения, они взаимосвязаны, поэтому прекращая в один день, вы останавливаете другой.

? Как мне избавиться от пищевой зависимости?

**Ответ:** Прекратите объедаться. Это, в свою очередь, последует за отказом от подсчета калорий и после того, как вы удостоверитесь, что ваши проблемы связаны с кандидой, пищевой невосприимчивостью и гипогликемией. Вы должны прекратить есть пищу, которой объедаетесь. «Легче сказать, чем сделать» — так вы скажете, и вы правы. Но это единственный способ расстаться с ней. Теперь вы понимаете, какой пищей вы объедаетесь и почему, и у вас есть для этого силы.

? Моя главная проблема связана с сыром, я не могу отказаться от него.

Я объедалась шоколадом, но эта проблема далеко в прошлом, а теперь вместо шоколада я ем сыр. Что бы вы предложили? Заранее спасибо.

**Ответ:** Способ освободиться от любого неуголимого голода — **не** есть этот продукт в течение, по крайней мере, пяти дней. Помните, как трудны эти пять дней, но неуголимый голод действительно отступит, как только вещество, содержащееся в продукте, пройдет через ваш организм.

Сыр — интересный пример переедания, потому что он состоит из жиров и белков и редко вызывает такую реакцию. Сыр не влияет на гипогликемию, поэтому это не та проблема. Сыр может кормить кандиду, но я подозреваю, что причиной может быть вернувшаяся пищевая невосприимчивость. Возможно, вам

нужно совсем перестать употреблять молочные продукты на некоторый период времени, таким образом вы не будете насыщаться продуктами из того же семейства (через молоко и йогурт, например). Натуральный живой йогурт подойдет, потому что в нем содержится много полезных веществ; чтобы обезопасить себя, лучше выбирайте вариант на козьем или овечьем молоке.

**?** Я озадачена: почему я объедаюсь сахаром сразу после еды? Я только что съела углеводную пищу, состоящую из нешлифованного риса и шпината, поэтому я вроде бы не должна чувствовать голода. Это нормально? Или это связано с кандидой, пищевой невосприимчивостью и низким уровнем сахара?

**Ответ:** Во-первых, нешлифованный рис и шпинат — отличные питательные продукты, и вы хорошо сделали, что выбрали их.

Маловероятно, что у вас пищевая невосприимчивость, так как ни один из этих продуктов не относится к ее распространенным причинам.

У вас мог бы быть неблагоприятный прогноз по кандиде, и в вашем случае даже нешлифованный рис может кормить кандиду в некоторой степени (только потому, что рис — это углевод). Тем не менее это маловероятно, если только вы не съедаете горы коричневого риса. Не может быть, чтобы рис питал кандиду, разве что кандида все еще свирепствует в вашем теле и насыщается сладостями.

Моим главным подозреваемым будет гипогликемия. Если механизм, поддерживающий уровень глюкозы работает неправильно, ваш организм может слишком остро реагировать на съеденные углеводы. В этом случае после употребления риса уровень глюкозы может повышаться, а затем без правильного контроля поджелудочной высвобождается не то количество

инсулина. Если ваш механизм, поддерживающий уровень глюкозы, сверхчувствителен, любые углеводы могут снизить уровень глюкозы в крови, а это приведет к перееданию сахара.

Так как вашему организму лучше избегать готовых продуктов и употреблять цельнозерновые и здоровую натуральную пищу, я бы рекомендовала соблюдать такой режим. Ваша иммунная система станет сильнее, и поэтому справится с проблемой и вы будете полны решимости победить все три расстройства.

Я бы советовала воздержаться от сладких фруктов на несколько недель, а затем медленно начать употреблять их по небольшому банану или по несколько виноградин на проверку, чувствительны ли вы к фруктам с высоким содержанием сахара. Съедайте по 1—2 кусочка фруктов в день на начальной стадии 2 этапа, выбирайте яблоки, груши, апельсины и другие фрукты с низким содержанием сахара.

Я бы также рекомендовала принимать хорошие мультивитамины или минеральные таблетки, вам может понравиться принимать добавки хрома по 200 мкг ежедневно, так как это минерал, который действительно помогает регулировать уровень глюкозы в крови и вместе с ним — переедание.

? Я седьмой день сижу на диете на 1-м этапе, и я чувствую себя отлично, первый раз за многие годы, я могу спать ночью. Однако я не могу поверить, как много шоколада я съедаю. Причина, по которой я все еще нахожусь на 1-м этапе, заключается в том, что я боюсь двигаться дальше, ведь мое влечение к шоколаду все еще так велико! Я чувствую себя расстроенной без шоколада, и надеюсь, что со временем неутолимый голод пройдет. Мои вопросы:

— это нормально — все еще мучиться с шоколадом, даже через пять дней?

— 1-й этап поможет изгнать неутолимый голод быстрее, чем если бы я перешла на 2-й?

Зоя, я полагаю, это самое трудное и самое важное дело, за которое я когда-либо бралась в своей жизни, я не могу представить жизнь, в которой не бывает мучений с едой.

Я начинала 1-й этап несколько раз и каждый раз отступала на третий день!

Я прочитала все эти позитивные настроения, и, по правде говоря, я нахожу их мучительно трудными!

Поэтому, Зоя, нужно ли мне продолжать 1-й этап?

**Ответ:** Вау! Нужны ли вам еще какие-то доказательства, что у вас пищевое влечение к тому, что вы едите? Вы все делаете правильно. Я могу понять то, что вы продолжаете 1-й этап, неутолимый голод так велик, что вам должно быть очень трудно отказаться. Главное, когда-нибудь вы должны преодолеть свое влечение, в противном случае оно останется навсегда. Я потратила 12 лет на пищевую зависимость (с 16 до 28) и сейчас, годы спустя, не испытываю влечения и по-настоящему наслаждаюсь едой, и это чувство не идет ни в какое сравнение, оно освобождает и приносит гораздо больше удовольствия. Вы тоже сможете...

Соблюдайте 1-й этап диеты так долго, как долго вы сможете выдержать его. Сила вашего переедания указывает на то, что сильны все три расстройства, поэтому вам нужно взять их под контроль. Кандида — всегда первая, требующая самого длительного времени для преодоления, поэтому чем дольше вы сможете атаковать ее на 1-м этапе, тем лучше.

Когда вы почувствуете, что неутолимый голод у вас под контролем, перейдите к 1-му этапу+ и постепенно начинайте вновь употреблять продукты, которые разрешены на 2-м этапе,

но медленно, не ешьте слишком много тех продуктов, которые разрешены — например, фруктов, ограничьтесь одним-двумя кусочками в день. Я советую воздержаться от пшеницы в течение нескольких недель, почти у каждого человека, с которым я когда-то работала, были проблемы с пшеницей, и они вызывали очень быстрый возврат неутолимого аппетита. Посидите на рисовой диете, ешьте рисовые макароны и другие продукты на основе риса в течение некоторого времени, но не беспокойтесь об ограничении риса, как на 1-м этапе. (Не забудьте, что на 2-м этапе вам нельзя смешивать жиры и углеводы.)

Другие рекомендации:

— Связано ли это с определенным временем месяца? Чрезмерный аппетит к шоколаду возрастает перед менструацией, потому что организм требует железа, а настоящий шоколад содержит хороший запас железа.

— Может быть, вы подберете хорошие мультивитамины и минеральные добавки для ежедневного приема, только убедитесь, что вы получаете все необходимые вам питательные вещества.

— Постарайтесь увеличить прием железосодержащих продуктов: шпината, мяса, зеленых листовых овощей, кураги, последнюю с ограничениями, так как она является готовым фруктом с соответствующими эффектами.

Последняя рекомендация может показаться несколько странной. Но объедаетесь ли вы именно шоколадом? Если вы употребляете молочный шоколад и т.п., то наиболее вероятно, что вас притягивает молоко или сахар (исключите эти продукты в дальнейшем, и переедание исчезнет). Есть хороший способ проверить, не объедаетесь ли вы какао: взять в магазине немного 100%-ного какао-порошка и посмотреть, вызывает ли он нездоровый аппетит, если да, тогда у вас пищевое

влечение к чистому какао. Дарю вам надежду: у меня точно была пищевая невосприимчивость какао, но в течение последних 10 лет моя иммунная система была достаточно сильной, так что это не вызывало у меня никаких проблем. Я могу есть шоколад на 85% основе какао каждый день, наслаждаясь им без последствий.

Вы можете взять шоколад с 99% какао в магазине и 85% и 86% варианты в супермаркете. Если вы думаете, что вам можно есть настоящий шоколад, с разным процентным содержанием, не нарушая здоровой диеты, тогда включите его в процесс питания на 2 этапе.

Я работала с большим количеством людей, которые съедали один-два кусочка настоящего шоколада два раза в день, а потом даже не хотели есть десерт или перекусывать между приемами пищи. Помните о симптомах влечения, хотя, если вы дошли до момента, когда вам нужно больше, чем пара кусочков, похоже, что шоколад имеет на вас настоящее физиологическое влияние. Если с каждым днем вам хочется съесть его больше и больше, значит, ваша иммунная система не готова, и вам нужно воздержаться от него, стать крепче, а затем вы сможете вернуться к нему.

Вы действительно можете быть стройным и есть качественный шоколад, вам нужно только пройти через 1-й этап, «улучшить здоровье и избавиться от чрезмерного аппетита».

**?** Через два дня я перехожу на 2-й этап, и я с надеждой смотрю вперед: жду не дождусь, когда смогу опять есть фрукты. Я озабочена правилом «соки под запретом». Я сама выжимаю соки и не знаю, смогу ли обойтись без морковного, огуречного, сельдереевого и яблочного сока, а тем более без клубничного, черносмородинового, бананового и апельсинового, которые я смешиваю с живыми йогуртами для отличного завтрака. Я должна отказаться от них?

**Ответ:** Первое правило 2-го этапа — не употреблять обработанных продуктов, и это не относится к натуральным продуктам в их приготовленном виде. Хотя вкусные и «здоровые» фруктовые и овощные соки каким-то образом обрабатываются. Когда вы пьете морковный сок, вы добываете его из моркови и оставляете всю клетчатку в соковыжималке. Это окажет влияние на ваш уровень глюкозы крови (на поджелудочную железу и т.д.) — это не так плохо, как плитка шоколада, но и не так хорошо, как съесть целую сырую морковку.

Тем не менее строгий ответ — не пейте их. Более мягкий ответ — вы можете попробовать пить их (сначала овощные, а затем фруктовые, если все будет хорошо), и посмотреть, вернется ли неутолимый голод. Я беспокоюсь, что он может вернуться, потому что вы сказали, что ожидаете момента, когда можно будет есть фрукты опять. Фрукты — это первый продукт в списке тех, которыми я объедалась, и отказаться от них было тяжелее всего. Беда в том, что кандида любит фрукты, на их почве возникает гипогликемия, и иногда люди имеют чувствительность к фруктам, особенно к апельсинам. Чтобы обезопасить себя, я воздерживаюсь от соков, но, если вы попробовали, посмотрите, не набросился ли на вас, как хищник, неутолимый аппетит, и прекратите употреблять соки, если симптомы вернулись. Попробуйте «долгие» углеводы с соком, если рискнете (например, овсяную кашу и овощной сок как углеводный завтрак), это поможет во время скачков уровня сахара.

## Особые продукты (помимо тех, что содержатся в «10 ЧЗВ»)

? Какие хлопья я могу есть на завтрак?

**Ответ:** Если пшеница не вызывает у вас проблем, то вы можете есть дробленую или мелкого помола, 100%-ную целую пшеницу. Однако большинство людей, с которыми я

работала, имели пищевую невосприимчивость пшеницы. Поэтому большинству людей лучше избегать ее в течение нескольких недель 2-го этапа. Из-за того, что у людей возникает невосприимчивость клейковины, в супермаркетах продается много вариантов хлопьев без пшеницы для ежедневного употребления.

Отличное начало дня — овсяная каша. Возьмите 100%-ный овес, мелкий или крупный, натуральный или обычный, что вам больше нравится. Затем вы можете добавить молока по вкусу, но с учетом того, есть ли у вас пищевая невосприимчивость к молоку. Вода также подходит для приготовления этого самого быстрого завтрака. Вовремя вскипятите чайник и положите немного сухого овса в миску, а затем налейте кипятку выше уровня овса и размешайте его. Для варианта с молоком вскипятите молоко в кастрюле или в микроволновой печи, а затем налейте молоко выше уровня овса. Если вы любите мягкую кашу, вы можете прогреть смесь в микроволновке еще раз, около минуты или двух, чтобы позволить жидкости пропитать зерна. Если вы уверены, что не страдаете от кандиды или гипогликемии, вы можете добавить немного нарезанных свежих фруктов.

Еще один вариант — рисовые хлопья. В магазинах здоровой пищи продаются пакеты с 100%-ными хлопьями нешлифованного риса, воздушными, как воздушная сладкая кукуруза, но без сахара. У них отличный вкус, они хрустящие и хороши для людей, любящих хрустящие продукты.

Помните, что любые хлопья — это углеводная пища, поэтому вам можно есть их только с обезжиренным молоком. Цельное молоко не разрешено, потому что вы смешиваете жиры и углеводы.

**?** Я жую **жвачку без сахара**, на упаковке написано, что она с высоким содержанием углеводов, но углеводы это «сахар — 0%» и «полуолы — 100%». Что такое полуолы и в

чем они похожи с рафинированными/ нерафинированными углеводами?

**Ответ:** Полуолы — углеводы, сахарозаменители без содержания сахара. В отличие от высококонцентрированных сахарозаменителей, таких как аспартам, который используется в очень маленьких количествах, полуолы используются в тех же количествах, что и сахароза — сахар в таблетках.

Наиболее распространенные полуолы — сорбит, маннитол и мальтитол. (Вы увидите эти вещества в списке ингредиентов различных продуктов.) Сорбит производится из глюкозы, маннитол — из фруктозы, а мальтитол — из высококонцентрированного сиропа мальтозы.

Полуолы делаются из сахаров, но они не вырабатываются в организме, в отличие от сахара. Производители заявляют, что полуолы имеют преимущества по сравнению с сахаром — меньше калорий (мы об этом не заботимся), уменьшают выработку инсулина (что более важно), и не вызывают заболеваний зубов. На упаковке есть информация о противопоказаниях к употреблению разных видов полуолов, они могут иметь и слабительный эффект. Каждый, кто бездумно жевал пакет мятной жвачки без сахара, знает об этом!

Единственная выгода от того, что вы жуete жвачку, как мне думается, та, что вы нейтрализуете кислоту во рту после еды, что помогает избежать заболевания зубов. Я слышала аргумент, что это помогает прекратить постоянно есть, но на самом деле происходит противоположное: вы интенсивно едите весь день напролет. Это способствует развитию желания съесть что-нибудь сладкое, а сахарозаменители не являются здоровыми и натуральными продуктами. Если вы должны жевать жвачку, то делайте это для защиты зубов после еды (лучше почистите зубы), не жуйте весь день, а в идеале не жуйте совсем.

? Могу ли я когда-нибудь есть **чипсы**?

**Ответ:** Да. «Диета Харкомб» дает возможность съесть чипсы на 2 этапе: порежьте целый картофель, вместе с кожурой, затем запекайте его в печке на противне, смазанном оливковым маслом или пожарьте, мешая их в небольшом количестве оливкового масла. Это углеводная пища, поэтому употребляйте ее только с другими углеводосодержащими продуктами. Вы можете приготовить домашний томатный соус (без сахара), но не используйте кетчуп. Не употребляйте уксуса, если у вас кандида. Будьте осторожны с картофелем, если у вас гипогликемия, так как у него высокий гликемический индекс.

? **Кукурузная мука:** можем ли мы использовать кукурузную муку для повышения веса?

**Ответ:** Кукурузная мука — хорошее средство для повышения веса. Кукурузная мука — это крахмал, полученный из кукурузы путем вымачивания и измельчения для разделения мякины и отрубей. Он не содержит клейковины, поэтому не влияет на чувствительность к пшенице. Он относится, строго говоря, к углеводам, а не жирам. Однако его хорошо употреблять с жирной пищей, так как он используется в таких небольших количествах, что это не имеет значения.

? **Сливки** есть можно?

**Ответ:** На 1 этапе — нет, потому что мы исключаем молочные продукты (кроме натурального живого йогурта).

На 2 этапе — да, используйте сливки как часть жирной пищи. Сливки на 92% состоят из жиров, 3% — это белки и 5% углеводы. Так как 95% этого вещества не влияют на выработку инсулина, он попадает в категорию жиров, и его можно есть с другой жирной пищей на 2-м этапе.

? Можем мы есть/использовать в готовке сметану или сливочный сыр?

**Ответ:** На 1-м этапе — нет, потому что мы исключили молочные продукты на этом этапе. На 2-м этапе — да, употребляйте их с жирной пищей. Проверьте состав продукта очень внимательно, чтобы быть уверенным, что вы едите 100%-ную сметану или сливочный сыр, без подсластителей или еще каких-нибудь «готовых» добавок.

? Можем мы использовать **сыр маскарпоне**<sup>1</sup>? ()

**Ответ:** На 1-м этапе — нет, так как мы исключили молочные продукты на этом этапе. На 2-м этапе — да, он жирный, поэтому употребляйте его с жирной пищей.

? Хорошо ли принимать болеутоляющие средства? У меня бывают ужасные головные боли, которые длятся по два дня (последствия употребления кофеина?), и в конце концов я сдаюсь и съедаю таблетку парацетамола. Правильно ли это?

Для информации: я соблюдаю диету, но вес не уменьшается (у меня такой же, как у вас, вес и размер), но чрезмерный аппетит к сахару уменьшился. Я также подозреваю, что страдаю от кандиды. Любые советы будут приняты мной во внимание.

**Ответ:** Таблетки от головной боли отлично подойдут, а необходимость в них показывает, что у вас возникли симптомы, как последствия чего-то, это может быть кофеин, как вы предположили, или сахар — другой наиболее вероятный подозреваемый. Если у вас было неконтролируемое потребление сахара, значит, все три расстройства присутствовали: пищевая

<sup>1</sup> Сыр маскарпоне — мягкий итальянский сыр на основе непастеризованных сливок.

невосприимчивость сахара, кандиды, вызванная неконтролируемым употреблением сахара и гипогликемия, возникшая на почве понижения уровня сахара в крови, так как сахар — самый большой злодей из всех готовых продуктов. (Парацетамол — лучшее лекарство от головной боли, между прочим, он также мягко действует на желудок; ибупрофен способен повредить стенки желудка, что может привести к повреждению кишечника и в дальнейшем вызвать пищевую невосприимчивость и кандиду.)

Кандиды, к сожалению, самое труднопреодолимое расстройство. Уровень глюкозы крови стабилизируется на 1-м этапе, и любая пищевая невосприимчивость, пройдя через весь организм к этому времени, исчезнет, но кандиды — то, единственное, что потребует больше времени. Я бы отказалась от пшеницы на несколько недель после 1-го этапа (ела овсяную кашу или рисовые хлопья без сахара на завтрак или рисовые макароны вместо макарон из непросеянной пшеничной муки), так как мне почти не приходилось встречаться с людьми, у которых не было пищевой невосприимчивости пшеницы. Я бы также рекомендовала съедать только 1—2 кусочка фруктов в день в течение нескольких недель, чтобы сократить употребление фруктового сахара до минимума. Это позволит избежать того, что кандиды получают дополнительное питание.

**?** Что лучше — макароны или рис?

**Ответ:** У европейцев и американцев рис редко вызывает пищевую невосприимчивость. Мы не употребляем его слишком часто, чтобы быть чувствительными. Макароны, однако, являются той пищей, к которой мы чувствительны, так как относятся к блюдам из пшеницы, которые мы едим во время каждого приема пищи; например, на завтрак: хлопья, тосты, бутерброды, хлеб, пицца, пиво и т.д. Вполне вероятно, что вам нужно избегать пшеницы на 2-м этапе, если это та пища, которой вы объедаетесь.

Вы можете попробовать немного макарон из непросеянной муки на 2 этапе; если вы обнаружите, что это вызывает у вас сонливость или возвращение неутолимого голода, знайте, что вы нашли проблемную пищу. Вместо этого попробуйте рисовые макароны (вы можете не почувствовать разницы). Постарайтесь готовить рис чаще, чем макароны, рис — главный углевод на 2-м этапе. Нешлифованный рис такой же вкусный и полезный, как зерновые. Вы можете приготовить пазлю, китайские овощные блюда, мексиканские блюда с чили, овощное карри и т.д. Помните, что рис — это углеводная пища, поэтому вы должны есть его с овощами и без жиров. Вы можете использовать немного овощных жиров для приготовления, например, смесь жареных на оливковом масле овощей, но без добавления других жиров.

? У меня короткий вопрос. Есть несколько терминов, которые мы редко встречаем в Америке. Что такое **бобовые**, например?

**Ответ:** Бобовые — это группа растений, термин используется для описания гороха, фасоли и чечевицы. Эта группа продуктов содержит белок и углеводы, но не содержит жиры. Поэтому, если вы едите что-нибудь из этих продуктов, употребляйте их с углеводной пищей. Я жила в Соединенных Штатах в течение некоторого времени, но не сталкивалась с бобовыми совсем, и если только вы не вегетарианец, не слишком беспокойтесь о них. (Вы можете найти хороший магазин здоровой пищи для испытания нового способа питания и поэкспериментировать с некоторыми из этих продуктов. Бобовые имеют множество полезных свойств.)

? Скажите, а **картофель** полезен или вреден?

**Ответ:** Картофель по-разному характеризуют в книгах по диетам. Книга «Картофель не прозак!» Кэтлин ДесМэйсон пока-

<sup>1</sup> Прозак — известный американский антидепрессант, обладающий серьезными побочными эффектами.

зывает, как натуральный серотонин в картофеле способствует нашему хорошему самочувствию. Мишель Монтиньяк указывает на высокий гликемический индекс картофеля и советует нам не связываться с ним. Совет из этой книги — целый картофель полезен (например, картофель в мундире вместе с кожей), так как он не является обработанным продуктом, а обработанные продукты на основе картофеля вредны: чипсы, хрустящий картофель и так далее.

Картофель, печенный в мундире, — полезная пища для офисных работников, так как недалеко от работы часто есть кафе, где подают картофель, и люди могут получить горячую пищу на обед. Также во многих офисах есть микроволновые печи, и вы можете принести порцию печеного картофеля и погреть его на обед. Помните, что картофель — углеводная пища, поэтому не смешивайте его с жирами: ни с маслом, ни, тем более, с сыром. Вы можете взять сыр с низкой жирностью, салат, овощную смесь или овощи, вы поняли мою мысль.

**?** **Консервированные помидоры:** они полезны?

**Ответ:** Да, мы их используем постоянно. Внимательно прочитайте указания на упаковке и выберете те, где резаные помидоры содержатся в наибольшем количестве и концентрированного сока как можно меньше (на упаковке обычно указан процент). Кто-то спрашивал меня о содержании лимонной кислоты в помидорах, и это хорошо, лимонная кислота — это консервант. Возьмите любую банку с помидорами, соком, лимонной кислотой, приправами (не обязательно) и больше никаких добавок и будет отлично. Я не нашла еще никого, кто бы объедался консервированными помидорами.

**?** Могу я есть **копченую рыбу**?

**Ответ:** Нет — на 1-м этапе, но вы сможете на 2-м этапе, если уверены, что кандида для вас не проблема. Кандида любит

копченые продукты (мясо и рыбу), так же как маринованные продукты, поэтому не кормите этого ужасного паразита.

? Что мне следует есть, когда я **перекусываю**?

**Ответ:** Пожалуйста, отметьте, что идеальный способ питания — прием пищи три раза в день, которые полностью насытят вас, без перекусов в течение дня. Однако если вам действительно нужно перекусывать утром или днем, далее даны варианты...

1 этап — любая разрешенная пища в любое время, например, яйца вкрутую, натуральный живой йогурт, сырые овощи и фрукты, кусочки мяса и т.д.

2 этап — любой перекус, названный выше, или фрукты, или натуральные овсяные бисквиты. Позаботьтесь о том, чтобы не делать перекусов жирной пищей после углеводной еды или наоборот. Сделайте перерыв на 3—4 часа между углеводами и жирами.

3 этап — идеальное время для перекусов. Воспользуйтесь советами выше. Добавьте в шоколад с 70% (или большим) содержанием какао, разнообразные хлопья без сахара. Однако вы можете есть что хотите с условием, что вы следуете основным указаниям и мало хитрите.

? Могу я использовать **бульонные кубики**?

**Ответ:** Да, даже на 1-м этапе, изредка хорошо использовать бульонные кубики. Прочитайте список ингредиентов внимательно и постарайтесь выбрать кубики без пшеницы и сахара. Однако если вы пытались найти такие, но не смогли, тогда возьмите любые, у которых сахар и пшеница стоят в самом конце списка, и их содержание настолько мало, что когда вы будете делать бульон, беспокоиться будет не о чем. Помните, что вы можете использовать натуральные овощные соки с

добавлением рисовой муки для густоты. Вы также можете делать свои собственные соусы, используя чеснок, лук и помидоры.

**?** Могу ли я есть **сладкую кукурузу**?

**Ответ:** Природа создает кукурузу в початках, поэтому, строго говоря, вам нужно есть кукурузу в початках, то есть вы будете есть целую еду, содержащую все мелкие кусочки, которых нет в консервированной сладкой кукурузе. (Вам нельзя класть масло на кукурузный початок, так как это будет смешение жиров и углеводов.)

Консервированная или замороженная кукуруза тоже хороша, но она имеет высокий гликемический индекс, поэтому она влияет на уровень глюкозы больше, чем зеленые овощи, салат и так далее. Как правило, ярче окрашенные овощи имеют более высокое содержание углеводов (морковь, сладкая кукуруза), и следовательно, их лучше есть более умеренно, чем зеленые овощи и салат, которые можно употреблять в больших количествах.

Если вы подозреваете, что у вас есть кандида, сладкую кукурузу лучше исключить на несколько недель, чтобы не способствовать развитию гипогликемии в дальнейшем. В США кукуруза — главная причина пищевой невосприимчивости, потому что американцы едят много попкорна и кукурузных чипсов, т.е. это пища, которую употребляют слишком много и слишком часто.

**?** Могу я в качестве перекуса есть **овощные чипсы**?

**Ответ:** Овощные чипсы лучше сделать очень редким удовольствием, нужно употреблять их изредка, а не регулярно перекусывать ими. Это обработанные овощи, они находятся не в том виде, в котором мы обычно едим их (они являются овощным эквивалентом сухих фруктов). Лучший вариант

углеводного перекуса — кусочек фрукта или пара овсяных печений.

Продукты — целый спектр цветов (не только белые и черные), и овощные чипсы лучше, чем сладкая плитка и обычные чипсы, но не настолько хороши, как, скажем, яблоко.

? Могу я добавить ароматный или другой **уксус** в салаты?

**Ответ:** На 1-м этапе — нет, уксус и маринованные продукты кормят дрожжи, а мы пытаемся атаковать паразита — кандиду.

На 2-м этапе — да, но только если вы уверены, что кандида не вызывает у вас проблем. Лучший способ проверить это — посмотреть едите ли вы в больших количествах салат без уксуса. Если ответ — нет, тогда вы злоупотребляете уксусом, это так просто выяснить. Попробуйте оливковый или лимонный сок в качестве приправы.

? Почему мне нужно есть **витамины**, если я ем хорошую пищу?

**Ответ:** Отличный вопрос, а ответ такой: вам не нужно употреблять добавки, но вы можете подумать о политике безопасности, и лучше подстраховаться на всякий случай. Даже натуральные продукты требуют питательной почвы и ухода для накопления питательных веществ. Многие исследования показывают, что мы истощили сельскохозяйственные земли настолько, что почва стала не такой питательной, как это было раньше. Если вы едите, выращенные в вашем районе натуральные овощи и салат, мясо животных, которые свободно паслись, яйца и рыбу, вам вряд ли нужны дополнительные витамины и минералы. Если вы не имеете абсолютной уверенности в том, какие питательные вещества содержатся в вашей пище, то вам может понадобиться принимать добавки.

## Углеводы, жиры, белки и смешанные продукты — проясняем любые сомнения

### Углеводы

**?** Почему углеводы — вредители?

**Ответ:** Разберемся в этом вопросе. Углеводы не вредители. Обработанные углеводы вредны. Фрукты, цельнозерновые и овощи — все они содержат углеводы, но они не изготовлены тем способом, как пирожные, печенья и блюда для микроволновой печи. Обработанные углеводы — вредители по нескольким причинам:

— в них мало питательных веществ;

— они чужды нашему организму, и, что особенно важно, нашей поджелудочной железе;

— они стимулируют производство инсулина, который является гормоном лишнего веса;

— они способствуют кандиде, пищевой невосприимчивости и гипогликемии, которые, в свою очередь, ведут к неутолимому аппетиту и повышению веса;

— если мы будем потреблять обработанные углеводы, мы или будем переедать другие продукты, чтобы получить полезные вещества, которые нам нужны, или будем испытывать недостаток питательных веществ.

**?** Почему сахар — самый злостный вредитель?

**Ответ:** Потому что в нем нет ничего полезного для нашего организма, а вместо этого он наносит много вреда. Это единственное вещество из того, что мы едим или пьем, которое не дает нам питательных веществ, и, кроме того использует наши

запасы витаминов и минералов для своего усвоения. Он нарушает баланс сахара в крови, заставляет наш организм вырабатывать инсулин (гормон, лишнего веса) и ничего не дает нам взамен. Сахар — это «пустые калории», поэтому нам все еще необходимо употреблять больше калорий, чтобы получать питательные вещества, в которых мы нуждаемся. Он также очень сладок, а это нарушает наше вкусовое восприятие, и мы хуже воспринимаем натуральные сладкие продукты, например, фрукты и овощи. Существуют еще более серьезные заявления о сахаре и его влиянии на наше здоровье, от рака до сердечных болезней, которые вы легко найдете, сделав самостоятельный запрос в Интернете. Тщательно проверьте владельца сайта: официальное название «Компания Сахар», например, относится к производителям сахара.

? Как мне отличить настоящие продукты от обработанных?

**Ответ:** Подумайте о том, как природа создает продукты? Апельсины растут на деревьях, а пакеты с соком нет; печеный картофель выращен на земле, а чипсы нет; рыба плавает в море, а рыбные палочки нет. Всегда думайте о том, как природа создает продукты, в этом виде они полезней.

## Жиры

? Почему есть жиры хорошо?

**Ответ:** Нам нужны жиры для всех клеток в организме. Без жиров, в которых мы нуждаемся, мы будем страдать от разных видов заболеваний от незначительных, таких как сухость кожи, до серьезных, таких как паралич или задержка роста. Жиры имеют плохую репутацию из-за мифа о калориях (и других мифов), в связи с этим люди думают, что если жиры дают девять калорий на грамм вещества, а углеводы только четыре калории на грамм, тогда лучше нам есть углеводы. Сейчас мы знаем, что теория о подсчете калорий не работает, что инсулин — гормон, способствующий накоплению жиров, и что

жиры не заставляют наш организм вырабатывать инсулин, это углеводы способствуют его выработке. Наши предки ели большую часть пищи в виде жиров, так как питались животной пищей и продуктами животноводства. Поэтому жиры должны быть главной составляющей нашей диеты. Суммируя вышесказанное: нам нужны жиры, они не делают нас полными, люди питались жирами сотни лет, и жиры выполняют несколько важных функций в нашем теле.

**?** Существуют ли хорошие и плохие жиры?

**Ответ:** Да, хорошие жиры, которые нам нужны, — это те, что находятся в натуральных продуктах, созданных природой. Плохие жиры, которые нам абсолютно не нужны, находятся в некоторых обработанных продуктах, производимых пищевыми комбинатами. Последние называются трансжирами, они встречаются в маргарине, другими словами, вы увидите на этикетке «гидрогенизированные» жиры.

Любые жиры, находящиеся в настоящей пище, не могут быть плохими для нас, насыщенные они или ненасыщенные. Человечество вымерло бы или эволюционировало бы таким образом, что не нуждалось бы в них. Это ясно, и нет основания думать иначе.

Также неправильно предполагать, что в разных продуктах содержатся одинаковые жиры. Вы удивитесь, узнав, что главные жиры в свинине, говядине и яйцах — мононенасыщенные и ненасыщенные жиры. Рыба содержит не только полиненасыщенные жиры, как часто предполагают. В голубом тунце, например, содержится 69% белка, остальное 31% — это жиры. Из этих жиров приблизительно 30% — насыщенные жиры, 37% — мононенасыщенные жиры и 33% полиненасыщенные жиры. Оливковое масло — широко известный «мононенасыщенный» жир, содержит 14% насыщенного жира. Вы можете проверить любую информацию для себя самостоятельно на многих сайтах по питанию, которые доступны нам сегодня, это

лучший источник информации, чем народные советы о здоровье.

? Почему вы называете рыбу и постную курицу жирной пищей? Я всегда считала их продуктами с низким содержанием жиров.

**Ответ:** Какой отличный вопрос. Главное, что вам стоит запомнить из этой книги:

— с небольшими исключениями, продукты — это жиры/белки или углеводы/белки, так что белки есть везде. Строго говоря, нам следует причислить рыбу и курицу к жирам/белкам (они не содержат углеводов). Мы только добавили слово белок для ясности;

— то, что происходит «от животных», — это жиры. Когда вы едите жиры (мясо, рыбу, яйца, сыр и т.д.), ваш организм совсем не вырабатывает инсулина, который делает вас полными. Углеводы — это вещества, которые вызывают выработку инсулина, поэтому мы должны есть хорошие углеводы и ограничить частоту их потребления (потому что тело может усвоить нужное ему количество инсулина).

Следовательно, ответ на вопрос таков: хотя рыба и курица имеют содержание жира ниже, чем стейк или ягненок, они происходят от животных и поэтому в данной книге рассматриваются как жиры. Они жиры, потому что не влияют на инсулин. Если вы едите их вместе с углеводами, ваше тело будет использовать углеводы для расхода энергии и запасать жиры, а вам не хочется, чтобы это случилось.

? Нужно мне отрезать жиры от мяса? (Я надеюсь, что нет.)

**Ответ:** Нет. Если вы едите мясо, то у вас жирная еда и, следовательно, вы можете есть мясные жиры или любые другие жиры в то же время. Вы думаете пещерные люди отрезали

жиры от мяса? И вы знали, что свиное сало (свиные жиры) скорее мононенасыщенные, чем насыщенные? Жиры настоящих продуктов не приносят нам вреда — кричите об этом с трибун.

**?** Я люблю рубец, это хорошо? Он отлично идет с помидорами, особенно в жаркий день.

**Ответ:** Рубец? Как вы можете спрашивать строгого вегетарианца о рубце?! Мой плотоядный муженек шеф-повар говорит мне, что рубец содержит жиры животного происхождения, поэтому я посмотрела это слово в словаре. Определение меня рассмешило: «Первый или второй желудок, например, быка в качестве еды»; или сленг: «Бесполезная или дрянная вещь, мусор». То, что там сказано, — чистая правда. Шутки в сторону, если вы говорите мне, что рубец хорош с помидорами в жаркий день, тогда ешьте его. Это жирная пища, поэтому не употребляйте его с хлебом, рисом и другими углеводами. Если вы увидите рекомендации потрясающей женщине, которая ест рубец, в моей следующей книге — знайте: это вам!

Всем остальным разобраться в этом вопросе поможет простое правило: животное или что-то происходящее от животного — жирная пища. Поэтому почки, ливер, лягушачьи лапки, улитки — все это употребляется с жирной пищей.

**?** Хорошо ли есть сыр чеддер с жирами? Я ем его помногу, особенно если я чувствую голод.

**Ответ:** Да, сыр чеддер правильно есть с жирной пищей (стейк, мясо, рыба, салат, овощи и т.д.). Не ешьте сыр с углеводами, так как ваш организм использует углеводы только для накопления жира. Проверьте, нет ли у вас проблем с пищевой невосприимчивостью к молочным продуктам. Если вы не можете провести день без молока или сыра, сразу начинайте думать о невосприимчивости к молоку.

## Белки

? Оливки относятся к белкам или жирам?

**Ответ:** Не беспокойтесь о белках: они есть везде. Вопрос должен звучать так: оливки содержат жиры или углеводы? Ответ: оливки — жирный продукт (как и оливковое масло). Вряд ли вы найдете следы углеводов в оливках. Поэтому их можно употреблять с жирной пищей (стейк, сырный салат, омлет, рыба и т.д.), но не ешьте их в больших количествах с углеводной пищей (рисом, макаронами и т.д.). Несколько штук, съеденных с углеводной пищей, ничего не изменят, так как они очень малы.

? Бобовые: я вегетарианец, но небольшой поклонник таких продуктов, как тофу и кворн, и думал, что бобовые, например бобы мунг, будут хорошим заменителем мяса. Однако ваша книга считает бобы и бобовые углеводной пищей. Они содержат и то и другое? Если так, то как я могу получить немного белков из моей диеты, не смешивая белки и углеводы во время одного приема пищи и не есть мясо, тофу, кворн, сою?

**Ответ:** Бобовые (фасоль, желтый горох, чечевица и т.д.) содержат углеводы и белки, а не жиры вместе с белками, поэтому они являются углеводной пищей. Не сомневайтесь относительно белков. Белки содержатся везде, главное, разделять углеводы и жиры.

Фасоль составляет основу содержащегося в этой книге вегетарианского рецепта чилли, он очень вкусный, если вы захотите его попробовать. Не беспокойтесь о том, что вы не получаете достаточно белка, большинство людей получают в 10 раз больше белка в день, чем им действительно нужно. В день каждому человеку хватает одного крошечного кусочка сыра или вареного яйца, но мы съедаем половину коровы каждый день и еще удивляемся, почему мы не

можем двигаться! Хлеб, рис, хлопья и так далее также содержат белок, он есть во многих продуктах, и вы даже не подозревали, что он в них есть. И вы еще не ели йогурт и не пили молоко.

## Смешивание

**?** Могу я есть печеный картофель с сыром или я должна есть их раздельно?

**Ответ:** Печеный картофель — это углеводная пища, поэтому вам нужно есть мало жирных продуктов вместе с ним, а лучше вообще не есть жиры с углеводами. Вы можете съесть немного жирного домашнего сыра или рататуй, или вегетарианские блюда чили или карри — любое блюдо с низким содержанием жира или вообще без него.

**?** Я соблюдаю диету на 1-м этапе, и сегодня я ела яйца, помидоры, лук и нешлифованный рис на завтрак, а затем поговорила с моей подругой (которая дала мне книгу и тоже соблюдает диету), и она сказала, что мне не надо смешивать яйцо и рис. Это справедливо для 2-го этапа, или я уже нарушаю правила?

**Ответ:** Вы правы, а ваша подруга ошибается. На 1-м этапе мы не беспокоимся о том, что смешиваем жиры и углеводы, так как 1-й этап довольно труден, поэтому мы хотим пройти его как можно проще. 1-й этап дает результаты без добавления правил этапа 2. Ваш завтрак фантастический, продолжайте в том же духе. Уменьшение веса на 1-м этапе итак значительное, и смешивание не имеет настоящего влияния.

**?** Могу я есть нешлифованный рис с мясом?

**Ответ:** На 1-м этапе — да, вы можете есть нешлифованный рис с мясом. Мы не беспокоимся о смешивании продуктов на 1-м этапе, потому что этот этап довольно сложен, а вес

все равно значительно уменьшается, неважно, что и с чем вы едите.

На 2-м этапе — нет. Правило 2 говорит: не смешивайте нешлифованный рис с мясом, потому что рис — это углевод, а мясо — это жир, не смешивайте их, это лучший способ быстрее сбросить вес.

На этапе 3 — да. Правило 2 — главное, которое я создала, чтобы удостовериться, что больше не теряю вес. Это значит, что я могу есть хлеб и сыр вместе (чеддер и макароны из непросеянной муки) в сметанном или сырном соусе, но воздерживаюсь от обработанных продуктов, и долгое время я не набираю веса.

**?** Почему я могу есть оливковое масло с углеводной пищей?

**Ответ:** Таблица жирной и углеводной пищи включает «пищевое оливковое масло». Если вы жарите смесь овощей, как мы рекомендовали, количество оливкового масла, которое вы добавляете вместе с нешлифованным рисом, будет очень маленьким. Цельнозерновой хлеб в оливковом масле — запрещенный вариант, так как оливковое масло используется для приготовления только углеводной пищи.

**?** Какой перерыв следует делать между жирной пищей и углеводной?

**Ответ:** Основной совет — три или четыре часа, потому что за это время пища проходит через пищеварительный тракт. Вам следует достичь этого естественным путем, принимая пищу три раза в день. Будьте внимательны, если вы перекусываете между приемами пищи, так как вы можете перекусывать «жирной» пищей во время второго завтрака, а затем есть углеводную пищу на обед, следовательно, вы нарушаете правило. Вам нужно следовать основному совету, т.е. не есть углеводную

пищу в течение трех-четырех часов до принятия жирной пищи и наоборот.

**?** Если я ем фрукты, когда перекусываю, должна я сделать перерыв и подождать три-четыре часа прежде, чем принимать жирную пищу? Если я съедаю яблоко в 3 часа дня и хотела бы сделать основной прием пищи в 5 часов, должна ли я есть углеводную пищу?

**Ответ:** Вы переходите на высший уровень, задавая этот вопрос. На этот вопрос существует два ответа: категоричный (черно-белый) и вариативный. Черное и белое правила на 2 этапе держит вас на правильном пути, но умные люди хотят знать о золотой середине, поэтому они могут создать совершенную диету, работающую на них.

Черно-белый ответ: если вы съедаете яблоко в 3 часа, вам следует принимать углеводную пищу не раньше, чем через три-четыре часа (и вам следует есть углеводную пищу на обед или пообедать до полудня). Категорический ответ идеален для планирования основного приема пищи в 5 часов, например, в том случае, когда вы решили съесть карэ ягненка. Если вы собираетесь есть рыбу или курицу или другую постную пищу в 5 часов, тогда все в порядке и вы можете съесть яблоко в 3 часа. Это потому, что яблоки содержат умеренное количество углеводов (в отличие от хлеба и картофеля), а рыба и курица содержат ограниченное количество жиров (но не ягненок). Поэтому вы не смешиваете противоположные по качествам продукты.

Я надеюсь, это даст вам ключ к пониманию, главное, соблюдать диету и освободиться от неутолимого голода. Если яблоко, съеденное в 3 часа и курица, пожаренная с овощами в 5 часов, помогут вам сделать это, значит, диета работает для вас.

## Шопинг

? Я уже поняла, как трудно найти натуральный живой йогурт и цельнозерновой хлеб. Должна ли я покупать все продукты в магазине здоровой пищи?

**Ответ:** Натуральный живой йогурт может быть доступным во многих супермаркетах, и вы обязательно найдете его в магазинах здоровой пищи. Иногда его называют «Віо йогурт», и иногда вы можете заметить надпись «бифидобактерии» в списке ингредиентов, это главные слова, которые нужно искать. Такие йогурты довольно хорошо сохраняются в холодильнике, так что их можно запастись.

Цельнозерновой хлеб вы опять-таки можете найти в супермаркетах, только читайте состав продукта на этикетке. Попробуйте натуральный цельнозерновой хлеб. В нем содержится меньшее количество дополнительных ингредиентов, поэтому он гораздо реже содержит сахар и другие добавки.

? Кусочки холодного мяса из отдела гастрономии в супермаркете полезны?

**Ответ:** Кусочки мяса из отдела гастрономии, в общем, полезны, вы можете уточнить у продавца, нарезаны ли они из натурального приготовленного мяса и нет ли в них добавок в виде сахара и углеводов. Обычно это расфасованная ветчина или мясо, которые содержат декстрозу или другие подсластители.

? Мне трудно найти бекон, все виды бекона в супермаркетах содержат консерванты. Дадите совет?

**Ответ:** Бекон/фасованное мясо, в общем, создают проблемы. Консерванты, на самом деле, не так ужасны. Главное — исключить сахар и другие продукты, оканчивающиеся на «-оза»;

декстроза — основная добавка, которую добавляют в ветчину и бекон. Бекон без добавок должен быть просто порезанным мясом, или же возьмите фасованный бекон без «озов» в нем.

**?** Я нашла джем, который не содержит сахара и искусственных ингредиентов, но содержит экстракт винограда для сладости. Так как фруктовые соки под запретом, могу ли я использовать его?

**Ответ:** Экстракт винограда в качестве подсластителя — это хорошо. Там должно быть очень мало виноградного экстракта в небольшой порции джема, но не ешьте слишком много джема и слишком часто.

**?** Я пыталась найти консервированный джем без сахара, но нашла только с содержанием сахарина, он подходит?

**Ответ:** Нет, пожалуйста, посмотрите самый часто задаваемый вопрос о сахарозаменителях. Вам следует найти консервы без сахара и без сахарозаменителей в магазинах здоровой пищи. Если не найдете, то очень легко приготовить фруктовое пюре (например, из крыжовника, клубники или других ягод), добавив к фруктам кипящую воду, и поставив в печку. Добавляйте самое маленькое количество воды к фруктам и подогревайте или кипятите на медленном огне до тех пор, пока ягоды не станут мягкими, а вода не выкипит. Затем вы сможете использовать его для намазывания или как натуральную вкусовую добавку к йогурту.

**?** Блюдо кус-кус на основе непросеянной муки такое же по своим качествам, как я покупаю в супермаркетах?

**Ответ:** По существу, да. Вы можете купить кус-кус из непросеянной муки в некоторых магазинах здоровой пищи, но обычный кус-кус в супермаркетах абсолютно точно «хороший» углевод.

? Хорошо ли есть фирменные мюсли без сахара на 2-м этапе?

**Ответ:** Мюсли домашнего приготовления лучше, чем купленные. Если вы гостите у друзей, есть мюсли без сахара лучше, чем сладкие хлопья, но не так хорошо, как овсяную кашу.

## Напитки

? Что мне можно пить?

**Ответ:** Идеальный вариант — много воды, напитки без содержания кофеина и травяные чаи на каждом этапе диеты.

На 1-м этапе — воду, травяные чаи, кофе без кофеина или чай (но не молоко).

На 2-м этапе — воду, травяные чаи, кофе без кофеина, чай или молоко (если вы нечувствительны к молоку), иногда стакан вина с основным приемом пищи (если вы нечувствительны к дрожжам и винограду и кандиды не является вашей проблемой). Также помните, что кофеин исключен; в части 7 говорится, что если вы привыкли пить чашку кофе с кофеином или чай в начале дня, то пейте. Главное — соблюдать диету.

На 3-м этапе — делайте, что хотите, но не хитрите слишком много, слишком часто и будьте уверены, что вы держите все под контролем.

? Могу я пить чай с обезжиренным молоком на 2-м этапе в любое время дня?

**Ответ:** Да. Количество молока, добавляемого в чай, так мало, что его едва ли можно учитывать как углеводы или жиры. Только людям с пищевой невосприимчивостью к мо-

локу стоит избегать этого. Но я встречалась с людьми, которые имели пищевую невосприимчивость к молоку в минимальных количествах. Не забывайте, что обычный чай содержит кофеин, который повышает уровень глюкозы в крови и является причиной выработки инсулина, и это похоже на «хитрость». Пейте чай без кофеина, вы сможете употреблять его несколько раз в день, если вы действительно поклонник чая.

Если бы этот вопрос был о молоке в кофе, ответ был бы другим. Если вы пьете кофе без молока, тогда ответ тот же: вы можете пить его целый день, не беспокоясь. Исключите кофе с молоком (особенно латте из магазина) или молоко, содержащее углеводы, или организму нужно будет справляться с потребляемыми углеводами каждый раз.



Могу ли я пить низкокалорийные напитки и напитки без сахара?

**Ответ:** Низкокалорийные напитки и напитки без сахара всегда содержат подсластители (свертись с вопросом о подсластителях), иногда — еще и кофеин (диетическая кока-кола/пепси и т.д.). Кофеин стимулирует выработку инсулина, гормона лишнего веса. Не имея никакой питательной ценности, подсластители поддерживают привычку к сладкому, поэтому лучше не употреблять их регулярно, а оставлять на крайний случай.

Если вы все-таки решили употреблять напитки без сахара на 2 этапе, постарайтесь ограничиться одной банкой в день, добывая упущенное водой, травяными чаями или кофе/чаем без кофеина. (Диетическая кока-кола без кофеина, разумеется, лучше любых фруктовых диетических напитков, ведь апельсиновые и ананасовые напитки на вкус еще слаще.)



Моя 17-летняя дочь сейчас находится на 2-м этапе, но она не любит чай и кофе, а простая вода ей уже надоела. По-

дойдет ли ей кока-кола без кофеина? Или лучше немного разбавленного апельсинового сока (или чего-то другого)?

**Ответ:** Диетическая кока-кола без кофеина не содержит питательных веществ, но я и сама иногда ее пью, потому что мне тоже надоедает вода. Поэтому изредка это вполне допустимо. Конечно, лучше пить простую воду, но не менее важно пить много, поэтому все, что помогает вашей дочери получать жидкость, лучше, чем если у нее будет обезвоживание. Поэтому вы можете добавлять к воде чуть-чуть концентрированного сока без сахара, чтобы сделать воду более приятной (как можно меньше, чтобы только слегка изменить вкус). Зимой вы можете также поступать с горячей водой (или черносмородиновым чаем).

**?** Вы говорите, что лучше вообще не пить во время еды, потому что это сказывается на усвоении пищи. Для меня это очень трудно, и я бы хотела хотя бы убедиться, сюда относится даже вода? Сейчас я пью много воды в течение дня, но мне все равно не хватает глотка во время еды. (Это же вода, не алкоголь!)

**Ответ:** Вы можете пить во время еды — это не связано с потерей веса, совет относится к общему здоровью. Ваш организм лучше усваивает еду, когда вы во время еды не пьете ничего — даже воды — потому что в таком случае начинают работать естественные пищеварительные соки. Если вы запиваете пищу чем бы то ни было, вы разбавляете ваши желудочные соки, затрудняя пищеварение.

Если проблем с пищеварением у вас нет и вам нравится пить во время еды — пейте. После еды я часто выпиваю кофе без кофеина или мятный чай (который способствует усвоению пищи), но я редко пью во время еды — по той простой причине, что мне не хочется перебивать вкус пищи водой. Мой муженек во время еды постоянно пьет в воду, а иногда и красное вино, так что каждому — свое.

**?** Моя единственная проблема — это напитки, которые можно пить. Я пыталась пить черный чай и кофе, но мне все равно не нравится их вкус. Подскажите, пожалуйста, могу ли я класть лимон в черный чай или в стакан воды — на 1-м этапе?

**Ответ:** Первый этап длится всего пять дней, поэтому обходиться без молока надо не так уж долго. Ломтик лимона на 1 этапе — это то, что надо. Попробуйте также травяные чаи — очень приятный чай из черной смородины, а ромашковый и мятный чай — вообще классика.

Лимон не очень хорош в напитках со стоматологической точки зрения: кислота, особенно теплая, разъедает зубную эмаль. Когда я читаю статьи, в которых людям советуют начинать день со стакана горячей воды с лимоном, я беспокоюсь за зубы каждого, кто последует этому совету.

**?** Могу ли я пить фруктовые чаи на 1-м этапе?

**Ответ:** Да. Все, что относится к травяным чаям, включает любые фрукты, цветки или разнообразные специи: например, яблоко и черная смородина, лимон и имбирь, бузина, эхинацея, ромашка — все они отлично подходят, в любых количествах, на любом этапе диеты. Чай из ройбуша (также известного как ройбос, или красный куст) не содержит кофеина и так же хорош. Единственный чай, которого нужно избегать, — зеленый, потому что он содержит значительное количество кофеина.

**?** Мой рост — 157,5 см, а вешу я 97,6 кг, поэтому до моего естественного веса мне далеко, и я ну никак не могу выдержать 2 этап без алкоголя, потому что я часто хожу куда-нибудь с друзьями. Если я выпиваю на 2-м этапе, чего бы вы мне посоветовали придерживаться? (Красное вино не подходит, потому что у меня от него мигрень).

**Ответ:** Попробуйте сухое белое вино или низкоуглеводные сорта пива. Спирты не подходят, в них слишком много сахара, но вы можете попробовать немного водки или джина (ром тоже черезчур сладок) с большим количеством тоника без сахара или разбавить их еще чем-нибудь, не содержащим сахара, чтобы получился «долгий» напиток. Другой вариант — есть на вечеринках меньше, сохраняя «баллы» для алкоголя. То есть вы будете съедать стейк и салат, или салат «Нисуаз», или одно простое блюдо, а затем получать остальную часть ужина в жидкой форме. Разумеется, алкоголь не так полезен, как еда, но я ценю, что люди продолжают жить своей жизнью, теряя вес, так что, надеюсь, это поможет.

## Медицинские советы

? Есть ли у вас какие-нибудь советы на случай **запора**?

**Ответ:** Любое изменение диеты, даже переход к здоровой пище, может расстроить кишечник. При запоре попробуйте:

— пить как можно больше воды, кофе без кофеина и чая, а также травяных чаев — столько, сколько сможете. Запор чаще возникает из-за нехватки жидкости, чем из-за съеденной пищи;

— есть как можно больше салатов и овощей — вегетарианский чили, тыква с карри и рецепты с кабачками, приведенные в книге, очень сытны, в них много клетчатки и питательных веществ;

— вернуть в рацион фрукты — в небольшом количестве, если у вас кандида и/или гипогликемия;

— есть больше нешлифованного риса, рисовой пасты и овсяной каши — на 2-м этапе вам не нужно ограничивать себя

в количестве еды, поэтому ешьте то, что, как вы чувствуете, вам нужно;

— наконец, попробуйте определить свой порог толерантности к витамину С. (Если вы принимаете слишком много витамина С, ваш организм будет выводить его с калом, и это может снизить моторику кишечника или привести к диарее.) Вот что имеют в виду диетологи, когда говорят о пороге толерантности к витамину С. Поэтому нужно принимать витамин С в количестве чуть меньшем, чем то, которое заставляет вас ходить в туалет. Так определяют порог толерантности к витамину С, с которым может справиться ваш организм и который, как следствие, ему необходим.

**?** Прочитала книгу «Почему вы переедаете». Я заметила, что она в основном посвящена производству и воздействию инсулина на запасы жиров и т.д. Меня как инсулинозависимого **диабетика** интересует, поможет ли мне ваша диета?

**Ответ:** Мой брат тоже является инсулинозависимым диабетиком, из-за чего я и начала интересоваться едой, углеводами и инсулином и так далее. Несомненно, у вас есть доктор, который ведет вашу болезнь, как и у моего брата. Если вы пытаетесь внести любые изменения в свои пищевые привычки, очень важно работать над этим со своим доктором, ведь диабет — серьезная болезнь, требующая аккуратности в обращении.

Я надеюсь, ваш доктор поддерживает вас и в стремлении избавиться от лишнего веса, и в стремлении улучшить свое здоровье в целом. Я также надеюсь что он(а) поможет вам с диетой, давая советы об употреблении натуральной пищи и в воздержании от обработанных продуктов. Наконец, я верю, что ваш доктор знает о том, что инсулин — это гормон лишнего веса, и управление углеводами с инсулином может быть ключом к вашей потере веса.

Вы должны иметь возможность работать со своим доктором над снижением количества принимаемого инсулина через переход на более полезную диету. Прежде чем изобрели инсулин, многие люди с диабетом спасались тем, что садились на безуглеводную диету, и их организму инсулин не был нужен.

К несчастью, слишком много докторов и диетологов дают диабетикам тот же совет, что и недиабетикам, а именно — «в основе вашего рациона должны лежать содержащие крахмал продукты». Из-за этого диабетик постоянно находится в состоянии «высокий уровень глюкозы в крови/нужен инсулин», и я не одинока в мысли, что это граничит с медицинской халатностью.

Диета может вам помочь, но вам нужно будет найти доктора, который придерживается сходных взглядов и, исходя из них, будет с вами двигаться к цели — потере веса, ведь диабет — опасная болезнь.

**?** Могу ли я придерживаться диеты Харкомб во время **беременности**?

**Ответ:** Да. Это единственная диета, которую я бы порекомендовала любой беременной женщине. Вот несколько советов для беременных, которые хотят потерять и/или не набрать слишком много веса во время беременности:

**1)** *Не ешьте меньше, ешьте лучше. Ешьте только настоящую еду — мясо, рыбу, яйца, молочные продукты, салаты, овощи, фрукты и цельные крупы (например, коричневый рис, овсянку) — ничего обработанного (разумеется, придерживайтесь всем советам для беременных — старайтесь не есть паштет, сырые яйца и мягкие сыры и так далее). Вы и ваш будущий малыш будете гораздо лучше себя чувствовать без транс-жиров и сахаров, вы заметите, что натуральные продукты отлично насыщают, не вызывая подъем и спадов в уровне глюкозы крови и неутраченного голода, сопутствующего этим американским гор-*

кам. Постарайтесь ограничить количество даже хороших углеводов — во время беременности у женщин может развиваться сопротивляемость к инсулину (которая приводит в 2–4% случаев к диабету), ведь только углеводы требуют инсулина/провоцируют его производство.

**2)** Ешьте регулярно. Старайтесь придерживаться трехразового питания, опирающегося на мясо, рыбу, яйца и молочные продукты, с большими порциями салатов и овощей (ограничьте или исключите картофель, потому что он относится к высокоуглеводным продуктам). Если вам необходимо перекусить, выбирайте фрукты с низким содержанием сахара, например, яблоки или груши. Главная задача — поддерживать хороший и стабильный уровень глюкозы в крови во время беременности, сдерживая любую тягу к сладостям.

**3)** Не ешьте больше, чем вам нужно. Многие женщины ошибочно считают, что им нужно есть за двоих — обычно женщине в первом триместре нужно не больше энергии (калорий), чем обычно, и лишь на 300 калорий в день больше нормы в конце беременности. Это составляет до 75 граммов овсянки на воде, не на молоке. Обычный новорожденный весит около 3–3,5 килограмма, а жидкости и ткани вокруг него добавляют не больше 6 килограммов, поэтому в прибавке больше двенадцати килограмм во время беременности нет никакой нужды.

**?** У меня обнаружили повышенный инсулин — также известный как **синдром «Х»**, или **инсулиновая резистентность**. Это то же самое, что и гипогликемия?

**Ответ:** Гипогликемия, синдром «х» и инсулинорезистентность взаимосвязаны. Давайте попробуйте разобраться...

**Гипогликемия** — это медицинский термин для обозначения низкого уровня сахара в крови. Ее часто рассматривают как противоположность диабету, так как у диабетиков в крови (и моче) содержится сахар, тем не менее при гипогликемии у

них понижена глюкоза крови, и из-за этого они могут чувствовать легкое головокружение, начинают дрожать руки, возникает раздражительность и другие симптомы низкого уровня глюкозы в крови.

Гипогликемию можно считать знаком того, что поджелудочная выбросила слишком много инсулина в ответ на углеводы (Вы пьете яблочный сок, а ваш организм думает, что вы съели 20 яблок и освобождает количество инсулина, достаточное для переработки двадцати яблок, и в итоге у вас оказывается более низкий уровень глюкозы, чем до того, как вы выпили сок.) Это расстройство считают связанным со «слишком хорошей» работой поджелудочной, но это скользкий путь, ступив на который, вы приходите к тому, что поджелудочная вообще перестает работать. Это приводит нас к инсулинорезистентности.

**Инсулинорезистентность.** Этот термин описывает ситуацию, в которой наш организм неправильно реагирует на выброс инсулина. При инсулиновой резистентности съеденный углевод провоцирует выброс инсулина, но организм неспособен эффективно его использовать, и поэтому углеводы накапливаются в форме жиров, усугубляя проблему с весом. Исследования показали, что у 92% людей с диабетом II типа есть инсулинорезистентность. (Диабет II типа развивается у пожилых людей, это не тот диабет, который неожиданно возникает у подростков.) Есть надежда, что, если заметить признаки как можно раньше, люди смогут изменить свои вкусовые привычки и избежать серьезных проблем со здоровьем в дальнейшем.

**Синдром «х»** — это термин, используемый врачами для объединения группы расстройств, которые обычно обнаруживают у пациента. Они заметили, что у людей с инсулинорезистентностью обычно также бывают: повышенное содержание липидов в крови; высокий холестерин; высокий уровень глюкозы в крови; повышенное кровяное давление и так далее. Наблюдая

за всеми этими расстройствами сразу, они могут системно лечить пациента, рассматривают проблемы вместе, потому что они связаны — все они относятся к весу пациента и механизму обработки глюкозы в крови.

**?** Есть ли другие варианты завтрака на I-м этапе для тех, у кого **аллергия на яйца**?

**Ответ:** Вот несколько завтраков на выбор:

**1)** Рыбный: это может показаться несколько странным, но пикша отлично подходит для завтрака.

**2)** Натуральный живой йогурт.

**3)** Бекон, отдельно от всего.

**4)** Каша из нешлифованного риса.

**5)** Если чуть-чуть раздвинуть рамки правил, можно есть еще одну кашу — овсяную: 100%-ный цельный овес без добавок. Берите овес обычного размера, не гигантский, потому что он готовится легче. Так как на I этапе нельзя использовать молоко, вы можете просто залить овсяные хлопья кипятком, дать им остыть и есть. Овсянка отлично насыщает, это отличный способ начать день. Заменяйте овсяными хлопьями обычную норму нешлифованного риса — грамм на грамм. Для невегетарианца это будет 50 г овсяных хлопьев (еще не залитых кипятком), которые он ест с мясом или рыбой, а вегетарианцу овсянка заменит 75 грамм коричневого риса, съедаемого без всего.

Это не совсем по правилам I-го этапа, но каша редко бывает продуктом, к которому люди нетолерантны, и, если это поможет кому-то справиться с тяжелым началом I-го этапа, гибкость стоит того. (Людям, у которых нет аллергии на яйца, также стоит попробовать овсяную кашу, если им тяжело дается I-й этап с предложенными вариантами завтрака.)

## Личные вопросы

? В течение последних четырех лет я постоянно прибавляю в весе, несмотря на тот факт, что я ем определенно меньше, чем большинство «нормальных» людей. Я прочитала вашу книгу и поняла, насколько мой метаболизм нарушен. Я пишу вам, потому что надеюсь, что вы, с вашим опытом и вашими знаниями, сможете сказать мне, нормально ли это для людей с пищевыми расстройствами и как восстановить метаболизм. (Эта читательница написала по электронной почте гораздо больше, но я привожу только самые первые строки вопроса и ту часть моего ответа, которая может пригодиться и другим читателям.)

**Ответ:** При наборе веса может помочь следующее — особенно если он выглядит не связанным с пищей, которую вы едите. Вот несколько мыслей:

— я бы посоветовала посетить своего врача, чтобы исключить сниженную функцию щитовидной железы (для этого делают специальный анализ крови, а необъяснимые прибавки в весе и постоянная усталость являются двумя самыми распространенными симптомами). Я бы не слишком возлагала надежду на то, что функция щитовидки у вас действительно снижена, так как это достаточно редкое заболевание (да и в любом случае, это не самое приятное расстройство, так что я надеюсь, что у вас его нет);

— пожалуйста, не обижайтесь на это, но, возможно, вы едите больше, чем думаете. Во время своего исследования я некоторое время вела пищевой дневник, и была поражена количеством еды, которую я «перехватывала» за день. Ведение пищевого дневника в течение недели-двух поможет выявить закуску (и почти наверняка позволит вам вычислить любую пищевую невосприимчивость);

— вы действительно похожи на классического «вопрошающего» в этой книге. Любая диета с низким содержанием жи-

ров — высокоуглеводная диета, как, надеюсь, понятно из книги. Все в вашем письме говорит о том, что у вас могут быть все три расстройства, и что-нибудь типа невосприимчивости пшеницы может сделать так, что человек наберет килограммы — иногда буквально за одну ночь — так как после употребления продукта, к которому организм нетолерантен, по каким-то причинам организм задерживает воду. Вы не пробовали I этап диеты? Он помог? Я удивлюсь, если нет.

**?** У меня улучшилось зрение — это связано с изменениями в диете?

**Ответ:** Вполне возможно. Это неудивительно и я уже сталкивалась с такими случаями. Это общеизвестный факт, что у диабетиков повышен риск проблем с глазами, например глаукомы. У диабетиков есть склонность к постоянной задержке сахара в крови, ведь у них нет естественного инсулина, который позволяет переработать сахар (они делают инъекции или едят таблетки). Поэтому сокращение количества сахара в рационе снизило его количество в вашем организме и сделало его менее похожим на организм диабетика. Как следствие, зрение улучшилось. Вот и еще один плюс натуральной еды.

**?** Я пытаюсь завести ребенка. Здравый смысл говорит мне, что эта диета более полезная, чем моя «Сэр Обжора», но что будет, если у меня получится забеременеть? Продолжу ли я «естественно» терять БЕЗполезные жиры? Даже если эта диета подходит беременной, все равно остается хороших 12 килограмм лишнего веса в разных частях моего тела! И, очевидно, в каком-то смысле я наберу вес (как и каждый, у кого внутри маленький человечек), но это обычно бывает не на добрых 2—3 месяца. Есть идеи?

**Ответ:** Есть поздравления! Это настолько здоровая диета, что она отлично подойдет той, кто планирует завести ребенка, или уже беременной. В любой из таких ситуаций никому не надо есть меньше, гораздо лучше просто есть правильную

пищу. На время беременности очень полезно исключить обработанные продукты, так как существует временный диабет — диабет беременных, у которых из-за ребенка становится нестабильным уровень глюкозы в крови. Для некоторых женщин диабет становится не временной, а постоянной проблемой, и это должно быть ужасно — у вас появляется не только ребенок, но и хроническое заболевание.

Большинство докторов советует женщинам похудеть, прежде чем беременеть, но у вас не слишком много лишнего веса и вы не урезаете калории, поэтому у вас все должно быть в порядке. Иногда потеря веса также помогает женщинам забеременеть (организм в целом начинает лучше функционировать при здоровом весе), что, я полагаю, и является причиной таких советов. К счастью, если вы будете питаться здоровой пищей, ваше самочувствие будет великолепным, и все произойдет так, как должно, в правильное время. Вы сделаете себе большой подарок, избавившись от кандиды и пищевой невосприимчивости перед беременностью, ведь оба этих расстройства во время беременности могут развиваться и ухудшиться.

Вы продолжите терять свой избыточный вес, ведь вы едите здоровую пищу и питаете свой организм. Вы вполне можете потерять около 10 килограммов, прежде чем ребенок действительно начнет расти. Средний новорожденный весит около 3—3,5 килограмма, а околоплодные воды и ткани — около 6 килограмм, поэтому общая прибавка за беременность должна быть не больше 12 килограмм. Если вы продолжите есть много натуральной пищи, не употребляя обработанной, после родов вам придется терять не так-то много лишнего веса.

? Я и моя жена следуем советам, которые вы даете в вашей книге, но мы оба обнаружили, что, потеряв вес на 1-м этапе, застреваем на 2-м. Это нормально? На 2-м этапе мне удалось продержаться только неделю, поэтому, может быть, я жду слишком многого, но моя жена провела на 2-м этапе гораздо больше времени, а ее потеря веса все равно остановилась.

Мы строго соблюдаем правила и уже заметили, что непреодолимая тяга к еде почти исчезла, а голод практически не ощущается. Так что есть и положительный момент! Но нам бы очень помог ваш совет.

**Ответ:** Первое, что я обычно проверяю, это то, следуют ли люди правилам, но вы их выполняете, поэтому мы можем отбросить это (самая распространенная ошибка — частые перекусы и/или слишком маленький перерыв между углеводной и жирной пищей, или наоборот).

Я исследовала стабилизацию в потере веса на примерах множества людей. На 2-м этапе некоторые достаточно быстро теряют вес, некоторые — дольше. Я выяснила, что у тех, кто быстро избавляется от лишнего веса, организм достаточно быстро приспосабливается к получению топлива из натуральной пищи, не из обработанной. Организму гораздо проще получить энергию из сахара, белого риса, белой муки и прочего (несмотря на то, что это не питательная энергия), и я редко сталкиваюсь с ситуацией, когда организму требуется некоторое время для того, чтобы настроиться на эффективное получение энергии из настоящей еды.

Это происходит, если организм становится ленивым, и ему приходится заново учиться правильной работе с натуральной пищей. В случаях, когда люди в начале 2-го этапа достигали стабилизации веса, это происходило в течение 1—4 недель (4 недели были самым большим сроком, с которым я сталкивалась, и такое было только у одного человека), а после потеря веса становилась устойчивой.

Вы можете также попробовать еще кое-что — исключить на первые несколько недель 2-го этапа пшеницу. Мне все еще приходится сталкиваться с людьми, для которых пшеница **не** была проблемой. Но потеря веса после ее исключения из рациона показывала, что проблема была на самом деле в пшенице.

Попробуйте кашу или 100%-ные рисовые хлопья на завтрак (или же яйца и бекон) вместо дробленой пшеницы или мюсли на ее основе. Купите рисовые макароны вместо обычных пшеничных (теперь они продаются и в супермаркетах, а не только в магазинах здоровой пищи) и ешьте их вместе с 15-минутным соусом из помидоров, избегайте белого хлеба. Вы вполне можете обнаружить, что у вас обоих есть невосприимчивость пшеницы, и это заставляет ваше тело задерживать воду, препятствуя потере веса. Хорошие новости заключаются в том, что это пройдет, когда ваша иммунная система станет более сильной и здоровой, так что вы сможете со временем вернуться к пшенице.

Еще немного хороших новостей: каждый, с кем мне пришлось работать, и все те, кто мне писал, говорят, что каждый килограмм, потерянный на этой диете, потерян навсегда. Так как вы не считали калории, вы не замедлили свой обмен веществ, и сейчас вы скорее повышаете иммунитет, чем ослабляете. Так что, если вы потеряли несколько килограммов и достигли стабилизации, а потом опять потеряли еще немного, вы обязательно доберетесь туда, и вы будете знать, что за это время принесли очень много пользы своему организму.

**?** Я заметила, что я попала в замкнутый и порочный круг. Я начинаю питаться правильно, и в течение нескольких дней это мне удастся. А потом я съедаю что-нибудь, чего не должна есть, и переедание возвращается — почему?

**Ответ:** Это звучит как классической случай слишком частого и слишком раннего нарушения диеты. Вы должны пройти 1-й этап и потом продержаться на 2-м этапе некоторое время, прежде чем ваша иммунная система вернется в хорошую форму и вы сможете немножко расслабиться и чуть-чуть нарушить правила. То, что происходит с вами, связано с тремя расстройствами:

**Гипогликемия.** После того, как вы съедаете запретный плод, уровню глюкозы в вашей крови, несколько дней бывшему достаточно стабильным, устраивается неожиданная встряска с пиками и гипогликемическими падениями. Уровень глюкозы в вашей крови быстро растёт, вы испытываете такой подъем, которого днями не испытывали. За ним тем не менее следует большой спад, ведь ваш организм выбрасывает (слишком много) инсулина, и уровень глюкозы опускается еще ниже, чем был. Тяга к еде вспыхивает с новой силой. Уровень глюкозы в вашей крови так низок, что ваш организм плачет по углеводам — просто чтобы снова поднять уровень глюкозы. Так один кусочек обработанной еды неожиданного приводит к большому ее количеству, и у вас начинается полномасштабный разгул.

**Пищевая невосприимчивость.** После нескольких дней воздержания от вашей триггерной еды у вас возникает набор реакций после неожиданного употребления пищи, невосприимчивость которой еще не прошла. Опыт нескольких людей показывает, что за этим следуют жестокие и неприятные симптомы, потому что организм остро сигнализирует, что поступила нежелательная пища.

В книге «Не все в уме» доктор Ричард Макаренсс описывает ситуацию, в которую попал мужчина с высокой степенью невосприимчивости яиц, исключивший их на некоторое время из меню, а затем даже не заметил, как съел их в пирожном, и буквально рухнул после того, как съел их.

Если у вас есть выраженная невосприимчивость пшеницы, вы можете обнаружить, что у вас возникают достаточно сильные неприятные симптомы — когда вы едите пшеницу первый раз за несколько дней. Это может быть и вздутие живота, и расстройство пищеварения, и заметная задержка воды (которую вполне подтверждает тот факт, что многие люди прибавляют до 3 килограмм за сутки, после того как съедают пищу, к которой они нетолерантны), и общее плохое самочувствие.

Другие люди после возвращения продукта, от которого они зависимы, испытывают эйфорию и сразу же попадают в ловушку непреодолимой тяги к еде и пищевой зависимости. У них все еще могут возникать неприятные реакции (самая распространенная — задержка воды), но есть и психологическое благополучие, которое затрудняет дальнейшее исключение вредного продукта из рациона. Испытываете ли вы радостные чувства, или же ощущаете только отрицательную реакцию, вы вернули яд в свой организм, и переедание тоже вернется. В главе 8, где мы говорим о поддержании веса и «хитростях», вы заметите, что вам нужно быть очень аккуратными с вашей собственной подверженностью пищевой зависимости.

**Кандида.** Третья вещь, которая происходит, когда вы едите продукт, которого некоторое время избегали: вы провоцируете рост кандиды, которую за всего лишь несколько дней здорового питания не успели уничтожить. Как только вы съедаете дрожжевую или сладкую еду, вы снова начинаете питать кандиду, которая быстро возвращает пищевую зависимость.

За такой короткий срок, как один день, и не больше, чем за 3—5 дней вы можете из замкнутого круга перейти в порочный. Хорошие новости заключаются в том, что за то же время вы можете вырваться из порочного круга.

Вам нужно время, чтобы ваша иммунная система снова стала сильной, чтобы освободиться от кандиды и пищевой невосприимчивости, чтобы взять под контроль глюкозу в крови, — прежде чем вы начнете «хитрить». Сейчас вы можете очень быстро перейти из замкнутого круга в порочный, это ясный знак от вашей иммунной системы о том, что она еще не восстановилась и вы еще не освободились от кандиды, пищевой невосприимчивости и гипогликемии. Не падайте духом. Скоро вы сможете хитрить, и нет ничего приятнее вкуса темного шоколада, когда вы **хотите** его съесть, а не когда вам **надо**.

**?** Меня так взволновала ваша книга! Полтора месяца назад, прямо перед отпуском, я начала следовать вашим советом и придерживалась их всю неделю. Сейчас я счастлива, меня больше не тянет к еде, у меня все под контролем (я думаю, что у меня гипогликемия, потому что меня очень тянуло к хлебу, злакам, шоколаду и могла есть до тех пор, пока мне не становилось плохо), но я так и не потеряла ни килограмма. Я так хорошо питаюсь, я просто не понимаю, как может быть, чтобы я перестала злоупотреблять едой и перешла к здоровому питанию, но не потеряла в весе. Я так устала быть в ловушке лишнего веса, буду очень признательна любым предложениям.

**Ответ:** Я думаю, что у вас есть все три расстройства. Тяга к хлебу, злакам и шоколаду вполне может быть невосприимчивостью сахара и пшеницы, как и гипогликемией, и вы почти наверняка кормили кандиду со всем этим злоупотреблением едой и голоданием (ваша иммунная система, должно быть, находится в ужасном состоянии).

Я сталкивалась с такими случаями, как ваш, когда люди портили свой обмен веществ и механизм усвоения сахара настолько, что добиться результата, когда они переходили к здоровой диете вроде этой, удавалось далеко не сразу. Тем не менее каждому из них удавалось это — когда они достаточно долго придерживались диеты. Я изучила один такой случай, при котором женщина потеряла только полкило, когда первый раз начала I этап, и целых 4 килограмма, когда через несколько недель попробовала еще раз. Я понимаю далеко не все в наших организмах, но я заметила, что некоторым из них требуется некоторое время, чтобы понять, что происходит что-то новое и хорошее.

Я бы посоветовала следующее:

— не сдавайтесь — вы должны быть очень рады, что знаете, как уничтожить эти переживания. Жизнь без них — это такое облегчение!

— просто подумайте — мы носим шерстяной свитер целый сезон, и если вы потеряете всего лишь полкило за неделю, к весне вы станете легче по крайней мере на 9 килограмм (письмо пришло осенью);

— приложите все усилия, чтобы избегать перееданий, и вы избавитесь от лишних килограмм. Я бы посоветовала проводить 1-й этап раз в месяц, чтобы держать в страхе все три расстройства. Я бы также посоветовала на 2-м этапе отказаться от пшеницы на несколько недель (ешьте рисовые макароны вместо пшеничных и печеную картошку вместо хлеба). Ограничьте фрукты одной-двумя порциями в день, чтобы быть уверенной, что кандида не вернется, и ешьте столько овощей и салатов, сколько нужно, чтобы вы получили достаточно клетчатки и питательных веществ;

— наконец — делайте все возможное, чтобы восстановить иммунную систему, и относитесь к себе по-доброму, а не ужасно;

— принимайте мультивитамины/минералы каждый день (это также помогает убедиться, что вы избегаете непреодолимого желания съесть что-то странное, возникающее, когда вы недополучаете важное питательное вещество);

— заведите себе шагометр и начните повышать количество шагов — даже всего лишь 10-минутной прогулкой каждый день — если у вас замедлен обмен веществ;

— зимой получайте как можно больше дневного света, и постарайтесь каждый день делать что-нибудь, что приносит вам радость, специально для себя;

— отправная точка: вы должны начать любить себя, вы ведь не будете перекармливать или морить голодом лучшего друга, так что не делайте этого с собой. Вкладываете энергию, которую раньше тратили на еду, в питание своего организма.

**?** Я искал биотин, потому что вы говорили, что он подавляет кандиду. Как я понимаю, он есть в грибах, дыне, клубнике, арахисе и дрожжах. Все это в течение пятидневной диеты против кандиды запрещено. Я думал, что нужно употреблять больше биотина — чтобы подавить кандиду. Вы можете это объяснить?

**Ответ:** Вау — вы явно перешли в класс совершенствующихся. Отлично: теперь вы можете начать свое собственное исследование, ведь оно делает уход за своим здоровьем гораздо интереснее и продуктивнее.

Ответ заключается в том, что биотин — это витамин, который полезен в борьбе с кандидой, но его лучше получать в форме таблеток (или из печени, почек и яичного желтка, которые являются такими же хорошими его источниками).

Биотин может найти во всех упомянутых вами продуктах, но в них содержатся также фруктовые сахара, плесенный грибок и другие питающие кандиду вещи, поэтому вред перевешивает пользу от биотина, который они содержат.

Поэтому придерживайтесь таблеток — или яиц и животной пищи, а остальные продукты отложите до лучших времен, когда с кандидой будет покончено.

**?** Я нахожусь на 2-м этапе диеты первый день. Чувствую гордость за себя — что смогла пройти через 1-й этап и потеряла около трех килограмм. Годами меня мучило ужасное несварение желудка, а в течение пяти дней первого этапа у меня вообще не было никаких проблем с пищеварением.

Я была уверена, что у меня кандида, потому что у меня была чудовищная зависимость от сахара, но я только что съела тарелку овсянки, и несварение разыгралось вовсю. Значит ли это, что у меня скорее пищевая невосприимчивость, чем кандида, или, может быть, оба расстройства сразу?

**Ответ:** У вас могут быть одновременно и все три расстройства, но несварение желудка после каши может быть только из-за пищевой невосприимчивости и кандиды. Если вы набрали высокий балл в опросе по кандиде, от нее не получится излечиться во время I-го этапа, хотя в течение этих пяти дней на нее оказывается серьезное давление. Чтобы справиться с тяжелым вариантом кандиды, вам понадобится начать на нее трехступенчатую атаку (боритесь с ней при помощи диеты, убивайте ее медикаментами и следите за случайными факторами вроде антибиотиков, гормональной контрацепции, стресса и так далее).

Чтобы поддержать атаку на кандиду, вам нужно есть не больше одного-двух кусочков фруктов в день и придерживаться низкоуглеводной диеты (паразит может питаться даже «хорошими» углеводами). Для этого дважды в день употребляйте жирную пищу. Ешьте много чеснока и натурального живого йогурта. Принимать витамины (биотин и другие) тоже будет полезно.

У вас может быть еще и пищевая невосприимчивость — иметь больше одного расстройства нормально, ведь все они поддерживают друг друга. Каша попадает в семейство пшеницы, так что у вас может быть сильная невосприимчивость пшеницы — если вы так реагируете на овсянку, далеко не самую близкую родственницу пшеницы. Я до сих пор не могу регулярно есть пшеницу, но то, что я каждый день ем кашу, не доставляет мне никаких проблем. Если вы делали кашу на воде, можно заподозрить только овес. Если же в каше было и молоко, предположите, что у вас невосприимчивость молочных продуктов, они могут вызывать серьезное несварение желудка. Вспомните: молоко и сыр никогда раньше не доставляли вам таких проблем? Или их вызывали макароны, пицца, хлеб — то есть пшеница.

Я бы очень посоветовала вам в течение некоторого времени вести пищевой дневник и записывать, что и когда вы едите,

какая реакция за этим следует и через какое время. Когда я проводила свое исследование, одна-две недели помогли мне кристально ясно увидеть связь между тем, что я ела, и тем, что вызывало мои проблемы. Ешьте только один продукт во время одного приема пищи, или же ешьте продукт, который вы подозреваете (кусочек хлеба) с не вызывающим сомнений продуктом (овощи/салат и так далее).

**?** Прочитав Вашу книгу, я выяснила, что из расстройств у меня есть два (пищевая невосприимчивость и гипогликемия), теперь я боюсь с ними так, как вы советуете в книге. Единственное, о чем я волнуюсь — что мне делать каждый месяц, ведь все мои предыдущие попытки, любая диета и система питания — все мои усилия за две недели до начала месячных подрывались невозможным желанием съесть что-нибудь обработанное, вроде целой корзины шоколада.

Из-за этого меня мучают ужасные колебания сахара в крови. Пожалуйста, не могли бы вы посоветовать мне, может, в эти две недели перед месячными и во время, чтобы справиться с чрезмерным аппетитом, нужно делать что-нибудь особенное?

**Ответ:** Обычно в такое же время месяца меня тоже мучает неутолимый голод. Хотя и не две недели — это же половина месяца, поэтому здесь надо разобраться. Вы можете сделать несколько вещей:

**1)** Следите за собой и старайтесь каждый день принимать хорошую таблетку с мультивитаминами и минералами. Я включила в Приложение последнюю европейскую Рекомендованную дневную норму (РДН), так что вы можете пойти в аптеку и взять витаминный комплекс.

**2)** Если хотите, вы можете отдельно принимать по одному витамину и одному минералу в более высокой дозировке, вдобавок к ежедневному приему мультивитаминов. Попробуйте делать две

недели, предшествующие «красным дням», или ежедневно, и вы заметите разницу:

а) Витамин — хорошего качества комплекс витаминов В. Я принимаю один (не каждый день, только перед «красными днями» или когда вспоминаю), в нем содержится приблизительно 25 мг В6, а затем таблетка автоматически выясняет, сколько других витаминов В вам нужно для баланса. Если вы пойдете в хороший магазин здоровой еды, персонал наверняка посоветует вам хороший комплекс витаминов В. Витамины этой группы — витамины настроения, так что вы должны заметить еще то, что симптомы ПМС вроде перепадов настроения, грусти и прочее исчезнут.

б) Минерал — хром, этот минерал по-особому влияет на уровни глюкозы в крови. Для него нет европейской РДН, но очень рекомендуют дозу в 200 мкг, некоторые люди уже обнаружили, что одно это фантастически сказывается на их сахаре/влечении к обработанным углеводам. Опять-таки — хороший магазин здоровой еды поможет вам подобрать его.

**3) Насчет пищи: вы знаете, что тяга к определенной еде появится и когда именно она возникнет, поэтому можете попробовать несколько вещей:**

а) Каждый день за одну или две недели до «красных дней» начинайте с «долгих» углеводов — каша (на воде или обезжиренном молоке) даст вам чувство сытости до самого обеда.

б) Поиграйте с тем, что работает на вас — повысьте количество углеводных блюд перед месячными. Если меня тянет к углеводам, а на обед я ем омлет, это не приносит мне удовлетворения. Если я ем рисовую пасту с томатным соусом или вегетарианский чилли с нешлифованным рисом, я чувствую себя вполне удовлетворенной.

в) Непреодолимое желание поесть шоколад часто говорит о дефиците железа (который усугубляется, когда мы теряем кровь во время месячных), так что и здесь может помочь витаминка. Иногда я сознательно нарушаю правила, чтобы облегчить это желание, но только с настоящим шоколадом. Позвольте себе чуть-чуть горького, хотя бы 70%-ного (а лучше 85%) шоколада. Вы увидите, он гораздо лучше, чем обычный шоколад или сахарный шоколадный батончик, утоляет влечение к нему. Если вы съедите по кусочку после каждого из главных блюд, это будет гораздо лучше, чем объедаться шоколадом с большим количеством сахара. У темного шоколада яркий вкус, поэтому, даже если раньше вы не ели темного шоколада, старайтесь придерживаться его. Однажды попробовав, вы никогда не вернетесь к дешевому шоколаду.

**?** Я бы не отказалась от помощи! У меня четыре ребенка, им 10, 11, 13 и 14 лет, и они обожают блюда вроде спагетти болоньезе, лазанью, чили кон карне... у вас есть какие-нибудь идеи блюд для всей семьи на 2 этапе? Мне действительно нравятся салаты, но они уже говорят: «Только не салат, мам!»

**Ответ:** Для детей будет гораздо полезнее, если они тоже прекратят есть обработанную пищу, так что, если вы сможете убедить их есть нешлифованный рис и макароны из него вместе с вами, вы окажете им огромную услугу. Но если им не надо избавляться от лишнего веса, они могут смешивать жиры и углеводы как им угодно. Только вам нужно будет их разделять. Так что вы можете:

— приготовить по рецепту из книги 15-минутный соус из помидоров и полить им цельнозерновые макароны (или рисовую пасту, если у вас проблемы с пшеницей), а семье вместо этого предложите соус болоньезе. Это означает две сковородки на плите, но вы можете приготовить томатный соус с запасом на несколько вечеров;

— в книге есть рецепт отличного вегетарианского чили — вы можете есть его все вместе, или сделайте мясную версию для них и версию без мяса (то есть без жиров) — для себя. К несчастью, потребуются некоторые усилия с вашей стороны, но, надеюсь, потеря веса стоит того;

— вам отлично подойдут все мясные/рыбные блюда с любыми овощами, а детям в качестве гарнира можно дать рис, макароны или картошку с мясом/рыбой/овощами/салатом — вы же просто пропустите углеводы;

— печеная картошка — отличное блюдо, и готовится быстро — с чили или печеным тунцом для них и с домашним сыром (с низким содержанием жиров), соусом из помидоров или рататуем — для вас;

— еще вы можете попробовать вегетарианскую лазанью — она подойдет для всей семьи. Используйте цельнозерновые или рисовые полоски теста с множеством овощей, полейте 2/3 блюда сырным соусом, оставляя обезжиренный кусочек себе.

? Я никак не могу заставить моего жениха есть овощи — пожалуйста, помогите!

**Ответ:** Вот несколько советов от Харкомба-домохозяина и повара:

— тыква с карри сокрушила нашего соседа, который также ненавидит овощи (вы можете даже сделать соус карри, и никто не узнает, что здесь есть овощи);

— мой муж советует использовать оливковое масло со специями — для обжарки перца, чеснока и лука. Вы можете добавить к ним кусочки говядины или курицы, или же подать жареные овощи с большим куском седла ягненка;

— большинство мужчин любит шинкованную капусту. Вы можете измельчить в комбайне или нарезать морковь, капусту, сельдерей, лук и так далее и сделать настоящий майонез (рецепт в разделе 7) — насколько жирный, насколько захотите, и подать с рыбой или мясом в качестве жирного блюда;

— сделайте омлет с несколькими грибами и/или ветчиной;

— попробуйте готовить овощи на барбекю — кабачок, баклажан, перец, лук и цукини на шампуре получаются просто обалденными;

— посмотрите, не станет ли ваш жених есть зелень (попробуйте листья латука и оливковое масло/уксус). Она может быть отличной альтернативой овощам;

— наконец, 15-минутный соус из помидоров — отличный источник оливкового масла и помидоров, которые дают хотя бы некоторые питательные вещества.

**?** Я начинаю работать, самое позднее, в 7 и поэтому обычно завтракаю на работе (дыня и клубника или крупа). Вы можете что-нибудь предложить как вариант «упакованных» завтраков, особенно для I этапа?

**Ответ:** Если на I этапе вам приходится прикладывать много усилий, будьте чуть более гибкой и ешьте на завтрак простую овсянку с водой. Я еще не встречала никого с невосприимчивостью овсяных хлопьев, так что маловероятно, что они вызовут у вас проблемы или скажутся на весе.

Также на I этапе вы можете есть 100%-ную рисовую кашу — вместо разрешенного на день количества риса (или вместо части этого риса, если вы — вегетарианец). Раньше его можно было купить только в магазинах здоровой еды, но теперь он продается и в супермаркетах в разделе продуктов без клейковины.

На 1-м этапе у вас есть еще один выход — яйца вкрутую или консервированный тунец. Звучит удивительно, но они действительно сдерживают голод до самого обеда.

? Вы не могли бы дать мне план диеты на первые пять дней 1-го этапа? Я очень занята и очень в этом нуждаюсь, я работаю старшей операционной сестрой.

**Ответ:** Для этой читательницы я разработала план первого этапа, и поэтому в этой книге теперь есть меню на 1-й этап для любителей планировать. Вот еще некоторые советы для занятых людей, сидящих на «Диете Харкомб»:

— для перекуса подойдет натуральный живой йогурт, яйца вкрутую, овощами (нарезанной морковью, сельдереем и так далее);

— не беспокойтесь о том, как часто вы на 1-м этапе едите одно и то же, ведь он такой короткий. Сделайте покупной салат с консервированным тунцом или с остатками курицы сверху, чтобы быстро и просто перекусить.

— советую пожарить курицу и сварить яиц, прежде чем начинать 1-й этап, так вы обеспечите себе выбор на несколько дней;

— отличный вариант — омлеты, чтобы их приготовить, требуется меньше 10 минут;

— на 2-м этапе я бы предложила сделать рисовую пасту (продается в супермаркетах и в магазинах здоровой еды) вместо обычного риса, потому что для того, чтобы приготовить рисовую пасту, нужно 10 минут, а для нешлифованного риса — около 25.

? Я парень, у меня нет пищевых расстройств, и не так уж чтобы был лишний вес. Могу ли я выборочно следовать пра-

вилам (например, смешивать жиры и углеводы в одном блюде) — мне нужно потерять только 4 килограмма?

**Ответ:** Мужчины просто обожают эту диеты. Когда-нибудь я напишу для них отдельную книгу, не больше шести страниц. Мужчины так не скучают по фруктам, как женщины, и они просто счастливы есть стейки и макароны — хотя бы и не в одно и то же время. Им нравится гибкость с кофе и красным вином, и их не напрягает 1-й этап.

Вы можете выборочно следовать правилам, однако я бы посоветовала все-таки пройти 1-й этап, даже если у вас нет пищевых расстройств, потому что а) за эти 5 дней вы потеряете большую часть из ваших 4 килограмм (поверьте мне!); б) 1-й этап прекратит на корню все переедания и даст вашему телу толчок к новой системе питания.

Я бы также рекомендовала есть жирную или углеводную пищу (то есть **не** смешивать) — до тех пор, пока вы не потеряете весь вес, от которого хотите избавиться (потребуется максимум 2—3 недели). Это поможет закрепить идею разделения жиров и углеводов, и вы всегда сможете вернуться к ней, если опять захотите потерять несколько килограмм.

Вы моментально перейдете к 3-му этапу и **потом** вы сможете выборочно следовать правилам и обходить их столько, сколько вам будет нужно. 10 советов по тому, как обойти правила — это все, что вам нужно знать. Придерживайтесь их, и лишний вес никогда не вернется. Один человек, чей случай я изучала, с углеводной пищей пьет пиво, а с жирами — вино, и лишний вес к нему не возвращается. Другой пьет в Старбаксе® шоколад и мокка фрапучино — вместо ланча, и к нему тоже не вернулся ни один из 12 килограмм, от которых он до этого избавился. Просто обходите правила грамотно.

**?** Мы приступили к 1 этапу в среду, 28 апреля. Сейчас 9 мая, и мы сбросили немало. А., который никогда не сидел

на диете, избавился от 3,2 кг, а я, перепробовавшая в своей жизни практически все, справилась с 5 кг. Как долго оставаться на 1-м этапе безопасно? Может быть, будет лучше перейти ко 2-му?

**Ответ:** Вы можете находиться на 1-м этапе столько, сколько захотите. Лишний вес, от которого вы сумели избавиться, доказывает, что у вас было, по крайней мере, одно из расстройств. Так что, может быть, вам захочется посмотреть, что будет, когда на 2-м этапе вы станете снова употреблять углеводы — чтобы убедиться, что вы победили кандиду и держите уровень глюкозы в крови под контролем. Поэтому я бы вам посоветовала попробовать «доработанный» 2-й этап. Ешьте не больше двух кусочков фруктов из списка с низким содержанием сахаров. Я бы также постаралась как можно дольше избегать пшеницы: я редко сталкиваюсь с людьми, у которых нет пищевой невосприимчивости.

? В понедельник я приступила к 1-му этапу, сейчас только 5 часов пятницы, а я потеряла 3,6 кг — я безумно рада! Через пару недель я уезжаю в Мехико, это будет достаточно безопасно для здоровья, если я до этого еще раз пройду через 1-й этап? Могу ли я потерять приблизительно столько же веса?

**Ответ:** Да, вы спокойно можете продолжить 1-й этап, а это стадия диеты, на которой вес теряется быстрее всего, поэтому я могу понять, почему вы хотите оставаться на ней до самого отпуска.

К сожалению, это маловероятно, чтобы вы за 5 дней потеряли еще 3,6 кг, ведь чем больше вы приближаетесь к весу, к которому стремитесь, тем медленнее килограммы уходят. Кандида и пищевая невосприимчивость вызывают заметную задержку воды в организме, так что большая часть потерянного вначале веса — вода, но потом в вашем организме все равно остается 50% воды, и, теряя вес, мы избавляемся уже и от воды, и от жиров. Все это сказывается на вас, и вы обязательно заме-

тите, что ваши кольца и одежда сидят лучше, а такие части тела, как внутренняя поверхность бедра, становятся стройнее, потому что именно в них часто хранится вода. Тем не менее вы должны потерять еще 1—2 килограмма, что за две недели приблизит вас к потере веса около 6,5 кг — а это очень даже не плохо для отпуска.

Еще одна хорошая новость заключается в том, что вы вполне можете потерять еще 1—2 килограмма в Мехико, практически безо всяких усилий. Просто держите в голове все три правила 2 этапа и завтракайте или жирами, или углеводами (это будет или бекон/омлет и так далее, или тропические фрукты и каша без сахара), и в качестве основного блюда берите или жиры, или углеводы. В большинстве ресторанов, в том числе и в отелях, полным-полно морепродуктов и мясных/рыбных блюд, в изобилии салаты и овощи — просто не ешьте с ними хлеба/картошки/чипсов и других углеводных блюд.

У вас будет ограниченный выбор углеводных блюд: в Мехико основные углеводы — кукуруза и пшеница, они едят кукурузные чипсы, тортилью, «кармашки» тако<sup>1</sup> и так далее. Это все обработанные углеводы, и в Мехико вы вряд ли найдете углеводы из непросеянной муки. Поэтому, если вам захочется углеводной пищи, выбирайте вегетарианскую тортилью — так вы, по крайней мере, получите только углеводы, без жиров. Или возьмите «кармашки» тако с тушеными бобами и другими овощами. Короткий путь — углеводное блюдо = вегетарианское — и жирное блюдо — для плотоядных. Так вы сможете оценить все великолепие предлагаемой еды, просто не ешьте углеводную пищу вместе с жирной.

**?** Пожалуйста, не смейтесь, я спрашиваю серьезно: как вы **прекращаете** терять вес на 3-м этапе?

**Ответ:** Вау! Некоторые вопросы ставят меня в тупик. Я не ожидала, что у кого-то возникнет такая проблема, ведь «Дие-

<sup>1</sup> «Кармашки» тако — тортилья с начинкой.

та Харкомб» должна помочь вам достичь своего естественно-го веса. Первая мысль, которая приходит в голову: вы уверены, что вы достигли своего естественного веса? Вполне может быть, что за долгое время вы очень привыкли к большому весу и не можете поверить, что это вы.

Если вы действительно больше не хотите терять вес, лучший совет — это пропустить 2 правило из 2-го этапа. Это значит, что вы можете есть, например, бутерброды с сыром или мясом с картошкой. Когда вы смешиваете жиры и углеводы, ваш организм сначала берет нужную ему энергию и запасает жиры, но если вы сможете поддерживать свою энергию на правильном уровне (достаточное количество энергии/калорий для дневной активности), это не будет проблемой. Я бы всегда советовала придерживаться 1 правила и надеюсь, что вы никогда не вернетесь к белому рису, хлебу и макаронам, ведь альтернативные продукты из непросеянной муки настолько вкуснее и полезнее. Отлично, если вы будете следовать и 3-му правилу и не станете есть продукты, влияющие на вашу кандиду, пищевую невосприимчивость и гипогликемию.

### ? Так что же происходит сейчас?

**Ответ:** Вот несколько финальных советов для вдохновения. Только от вас зависит, пойдете ли вы на это!

Вы знаете, за что вы боретесь и для чего следуете диете, вы знаете, из-за чего возникает непреодолимая тяга к еде. Она появляется из-за одной вещи, которую вы делаете — из-за подсчета калорий, — и из-за одного или всех трех расстройств, которые у вас есть: кандиды, пищевая невосприимчивость и гипогликемия. Все они тесно связаны друг с другом и также они связаны со стрессом, современным медикаментам и современной обработанной пищей, вызывающими их.

Подсчет калорий напрямую вызывает неутолимый голод, так ваш организм просит вас дать ему энергию (калории), которая

ему так нужна. Кандида вызывает чрезмерный аппетит к пище с сахаром, дрожжами и уксусом. Пищевая невосприимчивость заставляет вас питаться едой, к которой вы нетолерантны — это может быть буквально любая еда или любой напиток от яиц до алкоголя. Из-за гипогликемии вы объедаетесь обработанными углеводами, так как уровень глюкозы в вашей крови ежедневно скачет от высокого к низкому.

Ключ к преодолению переедания — в преодолении пищевой зависимости. Вы столько раз терпели поражение именно из-за пищевой зависимости. Перестаньте считать калории, следуйте стратегии в этой книге, и вы победите кандиду, пищевую невосприимчивость и гипогликемию и освободите себя от пищевой зависимости. Когда это произойдет, вы сможете выбирать, что и когда вы хотите есть. Прямо сейчас этого выбора у вас нет — вы вовсе не ненасытный или слабовольный человек. Вы зависимы от пищи и вам нужно «завязать» с некоторой едой, так же как наркоману нужно завязать с веществом, вызывающим у него зависимость.

В этот раз вы добьетесь успеха, потому что на вашей стороне сила знания. Вы знаете, почему вы не преуспели раньше — из-за тяги к еде, с которой невозможно бороться. Вы знаете, к чему вас тянуло и почему. Вы знаете, что неутолимый голод возникает из-за того, что вы считаете калории, или из-за кандиды, пищевой невосприимчивости и гипогликемии. Вы знаете, что стоит исключить вредные продукты из своего рациона, и неутолимый голод исчезнет буквально в считанные дни. Вы также знаете, что вам не нужно морить себя голодом или даже позволять себе голодать, потому что это самый надежный путь к ошибкам в будущем.

Это все хорошие новости. Плохие заключаются в том, что вам больше нечем оправдываться. Вы знаете, почему переедаете. Вы знаете, как прекратить это. Вы знаете, что только вы можете контролировать то, что вы едите. Если вы действительно хотите быть стройным всю свою жизнь, соберите волю, кото-

рая у вас, несомненно, есть, в кулак и боритесь против пищевой зависимости. Это будет непросто — как и все стоящее. Более того, я могу вам пообещать две вещи:

1) Оно будет стоить того. Ваше здоровье важнее всего в вашей жизни — без него вы ничто. Вы должны питать, насыщать свой организм и заботиться о нем, а не голодать или кормить на убой, ломая здоровье.

2) Это будет проще, чем вы думаете. Прямо сейчас вы не можете представить жизнь без определенной еды — потому что у вас зависимость от нее. И все же за такой короткий срок, как 5 дней, вы сможете существенно ослабить зависимость. Каждый день, когда вы питаете свой организм и избегаете продуктов, причиняющих ему вред, — это еще один день, приближающий вас к здоровью и стройности.

Я знаю, каково это — быть там, где сейчас находитесь вы, и я знаю, какое это непередаваемое ощущение — быть там, где сейчас я. Я бы хотела, чтобы каждый несчастный человек с лишним весом и зависимостью от еды стал счастливым, стройным и здоровым и наладил свои отношения с кое-чем бесконечно более важным, чем еда, — с жизнью!

Я желаю вам всего наилучшего в вашем путешествии, и я оставляю вас наедине с некоторым мыслями, которые, искренне надеюсь, вдохновят вас на этот путь.

? **Кто** изменит вашу жизнь?

**Ответ:** Вы. Все зависит только от вас.

? **Когда** вы собираетесь изменить свою жизнь?

**Ответ:** Сейчас! Если только вы не хотите жить с лишним весом всю свою жизнь, вы должны начать действовать, так начните сегодня. Каждый день, который вы проживаете с пи-

щевой зависимостью, усугубляет ее. Чем дольше вы откладываете, тем сложнее становится, поэтому сделайте это сейчас.

**?** **Как** вы измените свою жизнь?

**Ответ:** Вы избавитесь от неуголимого голода, потому что именно он заставляет вас переедать, хотя единственное, чего вы хотите, — это быть стройным.

**?** **Почему** вы хотите изменить свою жизнь?

**Ответ:** Потому что жизнь у вас только одна. Вы больше не хотите прожить и дня с лишним весом и зависимостью от еды.

## Часть 7. РЕЦЕПТЫ

Рядом с заголовком каждого рецепта мы поместили несколько символов, чтобы сориентировать вас «на взгляд»:

—  — это песочные часы, они предназначены для рецептов, при которых проходит меньше 30 минут от того момента, когда вы достаете ингредиенты из холодильника/буфета, и до момента, когда вы садитесь за стол и едите. Некоторые блюда очень быстры в приготовлении, но рядом с ними нет такого символа из-за времени, требующемся на охлаждение или маринование, например.

—  — это улыбающееся лицо — для рецептов, которые отлично подходят для детей.

 — (большой палец) — это «класс» — для рецептов на праздник или по особому случаю.

Таблица, приведенная в конце каждого рецепта, показывает, для какого этапа подходит рецепт. К чему относится блюдо — к углеводам или жирам.

«В» означает, что блюдо подходит вегетарианцам.

«К» означает, что блюдо подходит тем, у кого есть кандида.

«Г» означает, что блюдо подходит тем, у кого есть гипогликемия.

Отмечены и две самые распространенные пищевые невосприимчивости — «без пшеницы» и «без молочных продуктов».

Для вашего удобства книга «Рецепты к Диете Харкомб» целиком сделана в таком виде.

Этап	Блюдо	В	К	Г	Без пшеницы	Без молочных продуктов
1 и 2	Угле- воды	✓	✓	✓	✓	✓

## Рецепты

В разделе 7 вы найдете следующие рецепты:

- 15-минутный соус из помидоров
- Баклажанные лодочки
- Мякоть серого ореха с каррри
- Сырный соус
- Овощи на углях/овощной шашлык
- Шеф-салат
- Яйца с печеной спаржей
- Салат «4 сыра»
- Фруктовая тарелка
- Омлет без молока
- Рататуй
- Печенье овощи с кедровыми орешками и пармезаном
- Печеная курица с чесноком и лимоном
- Печеное седло ягненка с розмарином и овощами
- Салат «Нисуаз»/Семга «Нисуаз»

- Яичница (без молока)
- Яичница (с молоком)
- Тушеные овощи
- Фаршированные перцы/помидоры
- Вегетарианский чили

## 15-минутный соус из помидоров

Это универсальный соус. Он подходит к макаронам, спагетти, киноа<sup>1</sup>, кворну, овощам и тофу, — ко всему, чему захотите.

### Ингредиенты:

- 2 столовых ложки оливкового масла
- 1 луковица, мелко нарезанная
- 1 зубчик чеснока, раздавленный
- 400 г нарезанных консервированных помидоров
- 2 чайных ложки базилика (лучше свежего)
- Соль и молотый черный перец

### Порядок приготовления:

**1)** Прогревайте оливковое масло в котелке или большой сковороде, до тех пор, пока оно не зашипит.

<sup>1</sup> Киноа — зерновая культура, по-другому ее называют «рисовая лебеда».

2) Обжарьте лук и чеснок до мягкости (2—3 минуты), а затем добавьте нарезанные помидоры. Им потребуется около 2 минут, чтобы прогреться.

3) Добавьте базилик, соль и перец, и вы можете сразу подавать соус, или оставить его на медленном огне — до тех пор, пока не будут готовы макароны.

### СОВЕТ

Чтобы приготовить острый и пряный соус для пасты, просто купите немного оливкового масла со специями и используйте его при готовке. Или же добавьте мелко нарезанный чили.

Для 2 персон.

Этап	Блюдо	В	К	Г	Без пшеницы	Без молочных продуктов
1 и 2	Жиры/ Углеводы	✓	✓	✓	✓	✓

## Баклажанные лодочки 🍴

Это выглядит потрясающе — достаточно впечатлительно для праздничного обеда. Каждому человеку достается по лодочке, их можно подать на постельке из шпината или обжаренных овощей.

### Ингредиенты:

1 баклажан

1 луковица, мелко нарезанная

1 зубчик чеснока, раздавленный

4 молодых гриба, мелко нарезанных

2 столовых ложки оливкового масла

2 помидора, мелко нарезанных

Соль и молотый черный перец

100 г эментала (или другого твердого сыра, такого, как эдам и чеддер).

### **Способ приготовления:**

- 1) Разогрейте духовку до 175° С.
- 2) Разрежьте баклажан на две продольные части. Вырежьте мякоть баклажана, чтобы получилось две «лодочки» из наружных сторон.
- 3) Мелко нарежьте мякоть, остальные овощи — лук, чеснок, помидоры — и грибы.
- 4) Разогрейте мало в котелке или большой сковороде, до кипения.
- 5) Прежде чем добавлять грибы, баклажан и помидоры, обжарьте в течение нескольких минут лук и чеснок. Приправьте и потом обжарьте все вместе — так, чтобы овощи стали мягкими.
- 6) Положите обжаренные овощи в баклажанные лодочки.
- 7) Посыпьте сверху эменталем.
- 8) Запекайте в плите приблизительно в течение часа, или до тех пор, пока сыр сверху не станет хрустящим и коричневым.

**СОВЕТ**

Если исключить из рецепта сыр и грибы, можно употреблять во время этапа 1. Это же делает «лодочки» блюдом без молочных продуктов.

Для двух персон — по лодочке каждому.

Этап	Блюдо	В	К	Г	Без пшеницы	Без молочных продуктов
(1.) 2	Жиры	✓	Может быть	✓	✓	Может быть

**Тыква с карри**

Это самое роскошное блюдо для этапа 1, потому что в нем в качестве заправки используются кокосовые сливки. Кокосовые сливки не относятся к молочным продуктам, а природные свойства кокосового масла помогают бороться с кандидой.

**Ингредиенты:**

2 столовых ложки оливкового масла

3 луковицы, мелко нарезанных

4 зубчика чеснока, раздавленных

По 2 чайных ложки куркумы, тмина, паприки, кориандра, чили, карри, (степень остроты зависит от ваших предпочтений)

2 × 400 мл банки нарезанных помидоров

500 мл овощного бульона

100 г пакет с кокосовыми сливками

1 кг овощной смеси (цветная капуста, кабачки, брокколи, морковь и т.д), нарезанной кубиками по 2 см

Мякоть одной очищенной тыквы<sup>1</sup> без семян, нарезанной кубиками по 2 см.

### **Способ приготовления:**

- 1)** Разогрейте оливковое масло в большой кастрюле и затем обжарьте на слабом огне лук и чеснок до мягкости.
- 2)** Добавьте специи и обжарьте на слабом огне в течение 1–2 минут.
- 3)** Добавьте помидоры и овощной бульон и доведите до кипения. 5 минут варите на медленном огне, а потом уберите с плиты и позвольте смеси слегка остыть.
- 4)** Используя миксер, вымешайте смесь до однородной массы.
- 5)** Поставьте смесь на огонь и вмешивайте в нее кокосовые сливки до тех пор, пока они полностью не растворятся.
- 6)** У вас получился восхитительный соус карри, к которым вы можете добавить оставшиеся овощи. Закройте сковородку крышкой и держите на медленном огне, пока овощи не прожарятся так, как вы любите (около 30 минут).

### **СОВЕТ**

Подавайте с коричневым рисом — это будет углеводный продукт.

<sup>1</sup> В оригинальном рецепте предлагается использовать «butternut squash» — гибрид кабачка и тыквы, по вкусу и виду больше напоминающий тыкву; его также называют «грушевидная тыква»

Подавайте с курицей (без углеводов) — это будет жирная пища, курица карри.

Это блюдо можно есть и отдельно, как овощной суп, или с цельнозерновым хлебом, как углеводную пищу.

Для 4—6 персон.

Этап	Блюдо	В	К	Г	Без пшеницы	Без молочных продуктов
1 и 2	Жиры/ углеводы	✓	✓	✓	✓	✓

## Сырный соус

Этот соус можно использовать и для приготовления цветной капусты с сыром, и для лук-порей с сыром, и для любого другого сырного или овощного блюда. В рецепт, приведенный ниже, входит цветная капуста, но вы можете полить соусом любой овощ, который вам нравится. Он также на удивление хорошо подходит к белой рыбе, если вас тянет к невегетарианским блюдам.

### Ингредиенты:

1 кочан цветной капусты, поделенный на 4 части, или 4 нарезанных лук-порея или 4 стейка белой рыбы

1 яйцо, взбитое

100 г сыра чеддер, тертого

### Способ приготовления:

1) Для цветной капусты с сыром, или сырного лук-порея, ошпарьте овощи или обработайте паром. Потом положите их в жарос-

тойкое блюдо. Для белой рыбы смажьте дно блюда оливковым маслом, а потом положите на него рыбные стейки.

2) Доведите в кастрюле молоко до кипения, потом выключите огонь. Оставьте молоко на 2 минуты охлаждаться, потом вмешайте в него взбитое яйцо.

3) Добавьте тертый сыр и постоянно перемешивайте до тех пор, пока сыр не растает и у вас не получится жидкий соус.

4) Полейте цветную капусту, лук или рыбу, посыпьте небольшим количеством тертого сыра и поставьте в духовку, разогретую до 175° С, на 20–30 минут. Подавайте горячим.

### СОВЕТЫ

Подавайте соус со спаржей в качестве первого блюда.

Посыпьте блюдо сверху свежей петрушкой прямо перед подачей, чтобы оживить блюдо зеленью и сделать вкус более ярким.

Также подходит к брокколи вместо и вместе с цветной капустой.

Для 4 персон.

Этап	Блюдо	В	К	Г	Без пшеницы	Без молочных продуктов
2	Жиры	Может быть	✓	✓	✓	Х

## Овощи на углях

Если вы исключите из рецепта ароматный уксус и кедровые орешки, получится отличное блюдо для этапа I — настоящее вознаграждение для вегетарианцев, ведущих борьбу на первом этапе.

### **Ингредиенты:**

Оливковое масло, чтобы смазать лоток для выпечки

1 кг овощной смеси. Отлично подойдут: баклажаны, нарезанные с кожей, цукини, нарезанные с кожей, на очищенном и нарезанном луке

Брокколи

Перец, любого цвета, нарезанный

Морковь, очищенная и нарезанная

Пастернак, очищенный и нарезанный

Тыква, нарезанная с кожей

Ароматный уксус (необязательно)

Кедровые орешки и пармезан (необязательно)

### **Способ приготовления:**

- 1)** Разогрейте духовку до 175° С.
- 2)** Смажьте лоток для выпечки оливковым маслом.
- 3)** Положите в лоток нарезанные овощи и смажьте их оливковым маслом.
- 4)** Выпекайте в духовке, пока овощи не почернеют по краям и не станут мягкими настолько, чтобы вилка могла легко войти (приблизительно 30 минут). (Обратите внимание, что пастернак и тыква будут мягкими в середине, но очень хрустящими снаружи — и у вас получатся полезные чипсы.)

5) Приправьте ароматным уксусом (не подходит для этапа 1 и если у вас кандида) или оливковым маслом, если хотите.

6) Добавьте немного кедровых орехов и/или немного тертого пармезана по вкусу.

### СОВЕТЫ

Можете использовать и не использовать кедровые орехи, если вы очень чувствительны к углеводам.

Если вас мучает кандида, исключите уксус.

Для 4 персон.

Этап	Блюдо	В	К	Г	Без пшеницы	Без молочных продуктов
1 и 2	Жиры/ углеводы	✓	Может быть	✓	✓	✓

## Овощной шашлык

Из тех же овощей можно приготовить овощной шашлык — на шампурах, на гриле или в духовке.

## Шеф-салат

Это базовый рецепт — будьте собственным шеф-поваром и добавьте то, что хотите — злаки, свеклу, зеленую фасоль — чем больше цветов и витаминов, тем лучше.

### Ингредиенты:

4 яйца (не обязательно)

Кубики ветчины, курицы или другого холодного мяса

- 1 кочанный салат
- 24 помидора черри
- 1 огурец
- 4 стебля сельдерея
- 4 побега зеленого лука
- Полоски красного и зеленого перца
- 1 морковка, тертая
- Оливковое масло или другой соус
- Соль и молотый черный перец

**Способ приготовления:**

- 1) Сварите яйца вкрутую (положите их в кастрюлю с кипящей водой на 5—10 минут, в зависимости от того, насколько твердый желток вы любите).
- 2) Нарежьте кубиками мясо и сыр.
- 3) Мелко нарежьте латук, выложите его на 4 тарелки. Разрежьте помидоры черри на 2 половинки и разложите по краям каждой тарелки.
- 4) Нарежьте огурец, сельдерей, зеленый лук и посыпьте ими латук; добавьте полоски перца и тертую морковь.
- 5) Разрежьте на 4 части яйца, положите на каждую тарелку. Добавьте кубики мяса и сыра.
- 6) Добавьте соус по вкусу — отлично подойдет оливковое масло.

**СОВЕТЫ**

Может быть блюдом для этапа 1, если вы откажетесь от сыра. Это же делает салат блюдом без молочных продуктов.

Можно готовить для вегетерианцев — без мяса.

Для 4 персон.

Этап	Блюдо	В	К	Г	Без пшеницы	Без молочных продуктов
(1.) 2	Жиры	✓	✓	✓	✓	Может быть

**Яйца с печеной спаржей** 👍

Используйте зеленую фасоль или брокколи вместо спаржи, если у вас не сезон спаржи.

**Ингредиенты:**

24 спаржи

4 столовых ложки несоленого масла, топленого

4 яйца

100 г тертого пармезана

Соль и молотый черный перец

**Способ приготовления:**

1) Разогрейте духовку до 200° С.

2) Томите спаржу до мягкости, затем равномерно распределите по дну жаростойкого блюда.

- 3) Взбейте яйца с топленным маслом и полейте спаржу смесью.
- 4) Посыпьте все тертым сыром и приправьте солью и перцем.
- 5) Выпекайте в духовке до тех пор, пока яйца не застынут, а сыр не станет золотисто-коричневого цвета — около 8–10 минут.

Для 4 персон.

Этап	Блюдо	В	К	Г	Без пшеницы	Без молочных продуктов
2	Жиры	✓	✓	✓	✓	Х

## Салат «4 сыра»

Попробуйте есть салаты почти каждый день, даже зимой, ведь пользу большой тарелки овощей сложно переоценить. Зимой сочетайте салаты с теплым супом, компенсирующим прохладу салата.

### Ингредиенты:

1 кочанный салат

24 помидора черри

1 огурец, нарезанный кубиками

4 палочки сельдерея, нарезанных кубиками

1 красный перчик, без семян, нарезанный кубиками

Немного кедровых орехов (не обязательно)

Оливковое масло, или уксус, или наш соус к французскому салату

200 г домашнего сыра

50—75 г нарезанных кубиками сыров (чеддара, эдама, эмменталь, феты, пармезана) на каждого едока

Соль и молотый черный перец

### Способ приготовления:

- 1) Мелко нарежьте латук и положите на 4 тарелки.
- 2) Разрежьте помидоры черри на 2 части и разложите их по краям каждой тарелки.
- 3) Нарежьте кубиками огурец, сельдерей и перчик, посыпьте ими латук (можно добавить немного кедровых орехов, если вы хотите).
- 4) Добавьте к салату выбранный соус.
- 5) В середину тарелки положите 50 г домашнего сыра — или около того.
- 6) Добавьте кубики сыра (приблизительно 1 см кубики) по вкусу вокруг домашнего сыра. Фета отлично сочетается с уксусом и домашним сыром, как и чеддар, эмменталь, пармезан и домашний сыр.

Для 4 персон.

Этап	Блюдо	В	К	Г	Без пшеницы	Без молочных продуктов
2	Жиры	✓	✓	✓	✓	X

## Фруктовая тарелка

Если у вас кандидоз и/или гипогликемия, старайтесь ограничиваться одной-двумя порциями фруктов в день.

### Ингредиенты:

Хорошая подборка спелых, свежих фруктов по сезону (мытых), например: яблоки, груши, апельсины, виноград, нектарины, персики, дыня.

Нежирный натуральный живой йогурт (не обязательно)

Нежирная сметана (не обязательно)

### Способ приготовления:

**1)** Возьмите большое блюдо/большую тарелку.

**2)** Начинайте чистить и нарезать. Оставьте любую съедобную кожуру и нарежьте фрукты так, чтобы вы могли выловить их пальцами и насладиться ими. Это блюдо приносит настоящее удовольствие, и оно насыщает гораздо лучше, чем если вы просто едите кусочки фруктов. Вы можете добавить несколько ложек нежирной сметаны или нежирного натурального живого йогурта для более яркого вкуса.

## Тарелка тропических фруктов

Ананас, манго, дыня, папайя, банан, хурма, карамбола, киви, виноград — все, что вы найдете в супермаркете.

## Ягодная тарелка

Клубника, малина, черника, черная смородина — опять-таки все, что вы сможете найти.

## Тарелка плодов с косточками

Нектарины, персики, сливы и абрикосы.

## Цитрусовая тарелка

Дольки апельсина, грейпфрута, кумквата, мандаринов и клементинов.

## Тарелка основных фруктов

Доступные круглый год — нарезанные яблоки, груши, виноград и бананы.

Этап	Блюдо	В	К	Г	Без пшеницы	Без молочных продуктов
2	Углеводы	✓	(✓)	(✓)	✓	Может быть

## Омлет (без молока)

### Ингредиенты:

2—3 яйца

Чайная ложка смеси трав

Кусочек сливочного масла

Молотый черный перец

### Способ приготовления:

1) Разбейте 2—3 яйца на каждого едока в миску и взбейте вилкой или электрическим миксером до пены.

2) Добавьте около чайной ложки смеси трав и немного свежемолотого черного перца.

3) Растопите кусочек сливочного масла в сковородке и добавьте взбитые яйца.

4) Готовьте на медленном огне до тех пор, пока смесь не станет твердой. (Вы можете наклонить сковородку, чтобы убедиться, что смесь занимает всю поверхность, но не мешайте ее, иначе у вас получится яичница.)

Можно подавать с салатом в качестве основного блюда.

Для пикантного омлета прежде, чем выливать смесь на сковородку, добавьте к взбитым яйцам несколько своих любимых ингредиентов. Чаще всего это бывают ветчина, сыр и грибы (никаких грибов при кандиде).

Для 1 персоны.

Этап	Блюдо	В	К	Г	Без пшеницы	Без молочных продуктов
1 и 2	Жиры	Может быть	✓	✓	✓	✓

## Паэлья (с морепродуктами или фасолью)

Для того чтобы блюдо можно было есть в этапе 1, вы можете положить морепродукты — или же вовсе исключить их, тогда блюдо можно будет есть и вегетарианцам. На 2-м этапе, когда вы не смешиваете жиры и углеводы, вместо морепродуктов используйте фасоль, и тогда у вас получится углеводное блюдо.

**Ингредиенты:**

- 350 г (вес крупы) коричневого веса
- 2 столовых ложки оливкового масла
- 2 зубчика чеснока, раздавленных
- 2 луковицы, мелко нарезанных
- 1 стебель сельдерея, мелко нарезанного
- 1 зеленый перчик, очищенный от семян и нарезанный кубиками
- 1 баклажан, нарезанный кубиками
- 2 морковки, очищенных и нарезанных кубиками
- 2 крупных помидора, нарезанных
- Соль и молотый черный перец
- чайная ложка куркумы
- чайная ложка орегано
- 2 столовых ложки петрушки, нарезанной
- 100 г грибов (опустить для этапа 1)
- 200 г морепродуктов (для этапа 1) или 100 г консервированной красной фасоли (для этапа 2)

**Способ приготовления:**

**1)** Вскипятите воду и положите в кастрюлю с кипящей водой коричневый рис. Нарезьте все овощи (если вы сделаете это за 10—15 минут, оставшегося времени как раз хватит на то, чтобы обжарить овощи и одновременно доварить рис).

- 2) Налейте оливковое масло в сковородку.
- 3) Жарьте чеснок, лук, сельдерей, перец, кабачок и морковь около 10 минут, до тех пор пока морковь не станет мягкой.
- 4) Добавьте помидоры и грибы, готовьте еще 5 минут.
- 5) Слейте рис и добавьте к овощной смеси. Добавьте фасоль и специи, куркуму и орегано.
- 6) Держите на очень слабом огне еще около 15 минут.
- 7) Подавайте с покрошенной сверху петрушкой в качестве гарнира.

### СОВЕТЫ

Исключите из рецепта морепродукты и грибы, и это блюдо можно будет есть на этапе 1 и при кандиде — отличное подспорье для вегетарианцев, ведущий борьбу на первом этапе.

Для 4 персон.

Вариант с морепродуктами (никаких грибов)

Этап	Блюдо	В	К	Г	Без пшеницы	Без молочных продуктов
1	Смешанное	Может быть	✓	✓	✓	✓

Вариант с фасолью

Этап	Блюдо	В	К	Г	Без пшеницы	Без молочных продуктов
2	Углеводы	✓	✓	✓	✓	✓

## Рататуй

Это блюдо отлично подходит к рыбе, или же его можно подавать к макаронам — вместо обычного соуса из помидоров. Рататуй хорошо сочетается и с кворном, и с тофу.

### Ингредиенты:

- 6 столовых ложек оливкового масала
- 2 баклажана, нарезанные 2-сантиметровыми кубиками
- 2 цукини, нарезанные соломкой
- 2 луковицы, мелко нарезанные
- 1 красный перец, очищенный от семян и нарезанный
- 1 зеленый перец, очищенный от семян и нарезанный
- 1 зубчик чеснока, мелко нарезанный
- 400 г консервированный нарезанных помидоров
- Соль и молотый черный перец

### Способ приготовления:

- 1) Разогрейте в сковороде оливковое масло.
- 2) Обжарьте до коричневой корочки баклажаны, регулярно поворачивая, чтобы они равномерно пропеклись. Переложите их в кастрюлю.
- 3) Помешивая, обжарьте цукини до коричневой корочки со всех сторон. Переложите их в кастрюлю.

- 4) Положите на сковородку лук и готовьте 2—3 минуты.
- 5) Добавьте перцы и чеснок, продолжайте готовить еще 3—4 минуты, до мягкости.
- 6) Переложите лук, перец и чеснок в кастрюлю с кабачками и цукини.
- 7) Вылейте сверху нарезанные консервированные помидоры. Приправьте по вкусу.
- 8) Закройте кастрюлю крышкой и поставьте в духовку, разогретую до 165° С приблизительно на 45 минут.

Подавайте с печеной картошкой, цельнозерновым хлебом (не содержащим сахара) или коричневым рисом в качестве углеводного блюда, или же с рыбой, или мясом в качестве жирного блюда.

Для 4 персон.

Этап	Блюдо	В	К	Г	Без пшеницы	Без молочных продуктов
1 и 2	Жиры/ Углеводы	✓	✓	✓	✓	✓

## Печеные овощи с кедровыми орешками и пармезаном

Это действительно простое и яркое блюдо, которое особенно приятно есть зимой, когда организму не хватает витаминов. Рецепт включает немного орехов и сыра, но не слишком много, чтобы они повлияли на то, как вы теряете вес, зато они делают вкус ярче.

### **Ингредиенты:**

- 2 столовых ложки оливкового масла
- 2 луковицы, разрезанные на 4 части
- 1 зубчик чеснока, раздавленного
- 1 кг овощной смеси кубиками (используйте тыкву, кабачки, цукини и т.д.)
- 1 красный перец, очищенный от семян и нарезанный кубиками
- 200 г листьев салата
- Немного тертого пармезана (не обязательно)
- Немного кедровых орешков (не обязательно)
- Ароматный уксус (исключите при кандиде)

### **Способ приготовления:**

- 1)** Разогрейте духовку до 200° С.
- 2)** Разогрейте в большой сковороде оливковое масло, аккуратно обжарьте лук и чеснок в течение 2 минут; потом добавьте остальные овощи и жарьте еще 2 минуты.
- 3)** Положите овощи в большое жаростойкое блюдо и выпекайте в духовке полчаса, когда пройдет половина времени, помешайте.
- 4)** Для подачи на стол положите немного латука в открытую миску, а сверху положите жареные овощи. Посыпьте тертым пармезаном и кедровыми орешками и поставьте на очень горячий гриль на 2 минуты — чтобы растопить сыр.

Спрысните небольшим количеством уксуса по краям миски и сразу подавайте.

### СОВЕТЫ

Выбирайте овощи с низким гликемическим индексом, вроде цукини, а не тыкву, если у вас повышенная чувствительность к углеводной пище.

При кандиде исключите уксус.

Для 4 персон.

Этап	Блюдо	В	К	Г	Без пшеницы	Без молочных продуктов
2	Жиры/ Углеводы	✓	Может быть	✓	✓	Может быть

## Печеная курица с чесноком и лимоном 🍋

Вы можете запечь курицу в духовке, в собственном соку, без всего, но для большего аромата начините ее чесноком и свежим лимоном, как указано ниже.

### Ингредиенты:

1 целая курица

6—8 зубчиков чеснока

1 целый лимон

### Способ приготовления:

1) Разогрейте духовку до 175° С.

- 2) Для курицы среднего размера можно нарезать зубчики чеснока и лимон на четвертинки.
- 3) Выпотрошите курицу и начините чесноком с лимоном.
- 4) Первые полчаса готовьте «сверху-на боку-снизу» — для того, чтобы соки пропитали мясо, потом положите на спину.
- 5) Готовьте еще 30—60 минут.

Подавайте с овощами зимой или свежим салатом летом.

Для 4 персон.

Этап	Блюдо	В	К	Г	Без пшеницы	Без молочных продуктов
1 и 2	Жиры	Х	✓	✓	✓	✓

## Печеное бедро ягненка с розмарином и овощами

Это эквивалент простого блюда, где вместо курицы используется баранина.

### Ингредиенты:

1 бедро ягненка

6—8 зубчиков чеснока

Розмарин (если есть, свежий побег)

### Способ приготовления:

- 1) Разогрейте духовку до 200° С.

2) Положите бедро ягненка в большое жаростойкое блюдо и посыпьте розмарином.

3) Добавьте горсть чеснока (недавленного), поставьте ненадолго в духовку — и держите в духовке, пока не пропечется так, как вы любите.

4) Возможно следующие варианты:

— с кровью: 10 минут на каждые 450 г + 20 минут;

— Средне пропеченное: 15 минут на каждые 450 г + 20 минут;

— Хорошо пропеченное: 20 минут на каждые 450 г + 20 минут.

Подавайте со свеженарезанными или жареными овощами. Чеснок, приготовленный таким образом, становится сладким, и его можно есть вместе с мясом.

Для 4 персон.

Этап	Блюдо	В	К	Г	Без пшеницы	Без молочных продуктов
1 и 2	Жиры	X	✓	✓	✓	✓

## Салат «Нисуаз»/Семга «Нисуаз» ⌚

Это одно из полезнейших и простейших главных блюд. По классическому рецепту сверху кладут нарезанную картошку, но, если ее исключить, получается чисто жирное блюдо.

### **Ингредиенты:**

150 г зеленой фасоли

4 яйца

1 кочанный салат

24 помидора черри

1 огурец

4 обжаренных на углях стейка тунца или 400 г консервированного тунца (или стейки семги, или консервированная семга для семги «Нисуаз»)

Оливковое масло или другой соус

Соль и молотый черный перец

### **Способ приготовления:**

- 1)** Разрежьте зеленую фасоль в длину, кусочками по 3–4 см. Сварите ее в кипящей воде до мягкости или до хрустящей корочки, если хотите.
- 2)** Сварите яйца вкрутую (положите их в кастрюлю с кипящей водой на 5–10 минут, в зависимости от того, насколько твердый желток вы любите).
- 3)** Мелко нарежьте латук и выложите его на 4 тарелки. Разрежьте помидоры черри на 2 части и разложите их по краям тарелок.
- 4)** Нарежьте огурец кубиками и разбросайте по латуку. Добавьте вареную зеленую фасоль, когда она остынет.

5) Разрежьте на 4 части вареные яйца и разложите их на каждой тарелке.

6) Добавьте соус по вкусу — оливковое масло отлично подойдет.

7) Положите в середину каждой тарелки жаренного на углях тунца (приготовьте сырого тунца на барбекю, или на сковороде, или на обычном гриле) или консервированного тунца.

### СОВЕТЫ

Вы можете варить фасоль в той же кастрюле, что и яйца, но из-за этого она может обесцветиться. Две кастрюли и ярко-зеленая фасоль или одна кастрюля, возможно, со слегка серой фасолью — выбор за вами.

Для оригинальности добавьте анчоусы в качестве гарнира.

Для 4 персон.

Этап	Блюдо	В	К	Г	Без пшеницы	Без молочных продуктов
1 и 2	Жиры	X	✓	✓	✓	✓

## Яичница (без молока)

### Ингредиенты:

2 яйца

Кусочек сливочного масла

### Способ приготовления:

1) Разбейте 2 яйца на каждого едока в миску и взбейте вилкой или электрическим миксером до пены.

2) Растопите кусочек сливочного масла в сковородке и добавьте взбитые яйца.

3) Постоянно помешивайте яйца на сковородке (деревянной ложкой) до тех пор, пока они не станут такими, как вы любите. Чем дольше вы их будете жарить, тем тверже они будут.

Для 1 персоны.

Этап	Блюдо	В	К	Г	Без пшеницы	Без молочных продуктов
1 и 2	Жиры	✓	✓	✓	✓	✓

## Яичница (с молоком)

Готовится так же, но, когда вы разобьете яйца, добавьте столько же молока, сколько у вас яиц.

## Тушеные овощи

### Ингредиенты:

Любые овощи, которые вы любите. Например:

- Лук
- Чеснок
- Сладкие початки кукурузы
- Горох в стручках
- Пророщенная фасоль
- Перцы

- Цукини
- Зеленая фасоль

### Способ приготовления:

- 1) Очистите и нарежьте любую смесь овощей (подойдут соломка из моркови, кусочки зеленой фасоли в 3–4 см длиной, полоски цветных перцев, мелко нарезанный лук, давленный чеснок, початки сладкой кукурузы, разрезанные надвое, горох в стручках, пророщенная фасоль, чилим и так далее).
- 2) Положите лук и перцы в большую сковородку и обжарьте до коричневого цвета по краям (вы можете добавить одну-две столовые ложки оливкового масла, но это не обязательно).
- 3) Добавьте чеснок и обжарьте в течение минуты.
- 4) Добавьте остальные овощи. Жарьте 2–3 минуты.
- 5) Добавьте половник воды и готовьте, пока вода не испарится. Такой способ готовки позволяет сохранить весь вкус и всю пользу овощей.

Этап	Блюдо	В	К	Г	Без пшеницы	Без молочных продуктов
1 и 2	Жиры/ углеводы	✓	✓	✓	✓	✓

## Фаршированные перцы/помидоры

Это блюдо можно сделать как из перцев, так и из больших помидоров. В приведенном ниже рецепте используются перцы — в качестве примера. Используйте цветные перцы, если вы готовите для нескольких человек, чтобы у вас получился настоящий ассортимент цветов.

### **Ингредиенты:**

- 100 г коричневого риса
- 1 литр овощного бульона
- 4 перца (красных, зеленых или желтых)
- 1 столовая ложка оливкового масла
- 1 луковица, мелко нарезанная
- 1 зубчик чеснока, раздавленный
- 4 гриба, мелко нарезанных
- 1 чайная ложка травок
- Свежий молотый черный перец

### **Способ приготовления:**

- 1) Разогрейте духовку до 175° С.
- 2) Проворите коричневый рис в овощном бульоне в течение приблизительно получаса.
- 3) Параллельно подготовьте перцы — аккуратно срежьте верх, не повреждая его, середину очистите от семян. Идея заключается в том, чтобы из перцев у вас получилась «чашечка» с «крышечкой», в которые можно положить остальные ингредиенты.
- 4) Приблизительно за 5 минут до готовности риса несильно обжарьте лук, чеснок и грибы в оливковом масле — до мягкости.
- 5) В готовый рис добавьте травки. Приправьте небольшим количеством свежемолотого перца и заполните смесь подготовленные перцы.

6) Закройте верх перцев «крышечкой» и переложите перцы в жаростойкое блюдо. Выпекайте приблизительно 20—30 минут.

Подавайте с рататуем или отдельно.

### СОВЕТЫ

Исключите грибы или используйте другие овощи (например, цукини), и у вас получится блюдо, подходящее для 1-го этапа и при кандиде.

Для 4 персон.

Этап	Блюдо	В	К	Г	Без пшеницы	Без молочных продуктов
1 и 2	Углеводы	✓	Может быть	✓	✓	✓

## Вегетарианский чили

Вегетарианский чили — это еще один классический рецепт, который должна уметь готовить любая хозяйка. Это действительно сытное блюдо, но оно отлично подходит и для того, чтобы снова разогреть и быстро перекусить. Так как фасоль содержит белок, его можно есть и отдельно, если у вас нет времени сварить рис или пожарить картошку к нему.

### Ингредиенты:

2 столовых ложки оливкового масла

2 луковицы, мелко нарезанных

1 красный перец, очищенный от семечек и нарезанный

1 зубчик чеснока, раздавленный

1,5 кг овощной смеси, нарезанной кубиками. Используйте морковь, цукини, цветную капусту, брокколи, лук-порей — все, что угодно

400 г консервированной неподслащенной фасоли, без жидкости

400 г консервированных нарезанных помидоров

2 чили, очищенных от семечек и нарезанных

Молотый перец чили по вкусу (около 2—4 чайных ложек)

#### **Способ приготовления:**

- 1)** В большой сковороде разогрейте оливковое масло и слегка обжарьте лук до мягкости.
- 2)** Добавьте перец и чеснок, жарьте еще 3—4 минуты.
- 3)** Добавьте смесь овощей, включая бобы, консервированные помидоры и чили, хорошо прожарьте.
- 4)** Посыпьте молотым перцем чили, накройте крышкой. Доведите до кипения и кипятите на медленном огне в течение 20—30 минут, или до тех пор, пока овощи не прожарятся так, как вы любите.

#### **СОВЕТЫ**

Исключите грибы, чтобы сделать рецепт доступным при кандиде.

Подавайте с коричневым рисом или хрустящим печеным картофелем.

Для 4—6 персон.

Этап	Блюдо	В	К	Г	Без пшеницы	Без молочных продуктов
2	Углеводы	✓	✓	✓	✓	✓

## Приложение. СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

**Уровень глюкозы в крови** — наша кровь должна постоянно поддерживать определенный уровень «глюкозы». Если он поднимается выше или опускается ниже безопасного уровня глюкозы, это может быть действительно серьезным состоянием — даже угрожающим жизни.

**Кандида** — это грибок, который живет в каждом из нас, и, как правило, находится под контролем нашей иммунной системы и других бактерий. В нашем теле он обычно находится в пищеварительной системе. Кандида не несет никакой пользы организму. Если она останется в равновесии, она не наносит никому вреда. Если она выходит из-под контроля, то может создать хаос в нашем организме.

**Диабет** — это расстройство, возникающее у человека, поджелудочная железа которого вообще не производит инсулина или в количестве, достаточном, чтобы вернуть уровень глюкозы в крови в норму после употребления углеводов. До того, как разработали лекарственный инсулин, диабетикам приходилось следовать практически безуглеводной диете — чтобы их уровень сахара в крови оставался в пределах нормы.

**Пищевая невосприимчивость** — попросту говоря, это невозможность организма усваивать определенный продукт. Пищевая невосприимчивость развивается, когда вы едите определенную пищу помногу и часто, и ваш организм достигает точка, когда больше не может справляться с ней. Пищевая невосприимчивость может сделать самочувствие человека ужасным.

**Гликемический индекс** — это мера воздействия любой пищи на уровень глюкозы в крови в течение опреде-

ленного периода времени. Глюкоза является чистой субстанцией, из которой тело может получать энергию. Индекс использует влияние чистого сахара, взятое за '100', а затем сравнивает с ним другие продукты.

**Гипогликемия** дословно переводится с греческого так: «hípo» — ниже, «glykís» — сладкий, «haima» — кровь. Три части, взятые вместе, означают низкий уровень сахара в крови. Гипогликемия описывает состояние организма в случае, если уровень сахара в крови опускается ниже нормы. Когда уровень сахара в крови слишком низок, это потенциально опасно для жизни, и ваш организм будет пытаться заставить вас поесть.

**Инсулин** — это гормон, вырабатываемый поджелудочной железой. Когда мы едим углеводы, наше тело преобразует их в глюкозу и поэтому уровень глюкозы в крови повышается. Это опасно для человеческого организма, поэтому у нас есть в поджелудочной железе этот фантастический механизм, который гарантирует, что из поджелудочной выделится инсулин, и избыток глюкозы ликвидируется, а уровень глюкозы в крови вернется к норме.

**Инсулинорезистентность** — это понятие описывает ситуацию, в которой наши органы не реагируют должным образом на выброс инсулина, сопротивляются ему. Из-за углеводов выделяется инсулин, но тело не в состоянии использовать его эффективно, и таким образом получается, что углеводы сохраняются в виде жира, усугубляя проблемы с весом. Исследования показали, что у 92% людей с диабетом II типа есть резистентность к инсулину (диабет II типа — диабет пожилых людей — не тот, который неожиданно возникает у подростков).

**Синдром «Х»** — это термин, используемый врачами для объединения ряда расстройств, которые часто встречаются

у одного пациента. Врачи заметили, что люди с инсулинорезистентностью также с большой вероятностью имеют повышенное содержание жира в крови, высокий уровень холестерина и глюкозы в крови, высокое кровяное давление и так далее. Врачи способны лечить пациента, только рассматривая эти расстройства в совокупности.

## УКАЗАТЕЛЬ

**А**вокадо 232.

Алкоголь 42—43.

Аллергия 85—86.

Анорексия 200—205.

Антибиотики 71.

Аткинс 28, 30.

**Б**еременность 294—295.

Биотин 72—73.

Бобовые 104, 272.

Булимия 196—197, 205—208.

Бульонные кубики 274—275.

**В**егетарианец 40—42.

**Г**ибкие 130.

Гликемический индекс 33, 356.

Глюкоза в крови 356.

Гормоны 71.

**Д**иабет 71—72.

Диабетик 71—72.

Диета «Зона» 32—33.

Диета «Саус Бич» 32—33.

Диетическая кола 289—290.

**Е**стественный вес 49.

**Ж**вачка без сахара  
267—268.

**З**апор 292—293.

Злаки 103—104, 143.

**И**МТ 48—50.

Инсулин 108—117, 155, 357.

Инсулиновая резистентность  
295—297, 357.

**К**артофель 104, 122,  
143—147.

Консерванты 273, 286—287.

Кофе 92, 171—172.

Кофеин 108, 171—172.

Кукурузная мука 100, 190, 269,  
289—290.

**Л**юбители планировать  
37—38.

**М**акароны 34, 99,  
271—272.

Мед 101, 233.

**Н**изкокалорийная диета  
31—32.

Ньюберг и Джонсон 54.

**О**жирение 51—53.

Орехи 103, 235—236.

**П**ищевая аллергия 25,  
85—86.

Пищевая зависимость 92,  
213—214.

**П**ищевые семейства  
101—104.

Подсластители 231—232.

Почему мы переедаем  
210—218.

**С**индром «Х» 295—297,  
357—358.

Сладкая кукуруза 275.

Сладкий картофель 234—235.

Сливки 269.

Сливочный сыр 270.

Сметана 270.

Соевое молоко 232.

Стероиды 71.

Строгий вегетарианец 122.

Сыр маскарпоне 270.

**Т**офу 121.

Тыква 103, 327—329.

**У**ксус 71, 276.

Упражнения 27, 39—40.

Успешная диета 28—29.

**Ф**рукты 60, 102—103.

Фрукты с самым низким  
содержанием сахара 150.

**Х**лопья 123, 266—267

Хром 310.

Хуммус 324.

**Ч**ипсы 190, 269.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие от специалиста по питанию . . . . .	3
«Диета Харкомб» работает! Проверено командой «Эксмо» . . . 8 Отзывы на диету Зои Харкомб . . . . .	8
«Это просто невероятно!». . . . .	13
<b>Часть 1. «ДИЕТА ХАРКОМБ» . . . . .</b>	<b>22</b>
Как появилась «Диета Харкомб» . . . . .	22
Что такое «Диета Харкомб» . . . . .	25
Чем она отличается от других диет? . . . . .	28
Что я могу есть, когда соблюдаю «Диету Харкомб»? . . . 36	
Сколько лишнего веса я могу сбросить? . . . . .	38
Придется ли мне делать упражнения? . . . . .	39
Могу ли я придерживаться этой диеты, если я — вегетарианец? . . . . .	40
Могу ли я соблюдать эту диету и продолжать принимать алкоголь? . . . . .	42
Для кого эта книга? . . . . .	43
Как эта книга может помочь? . . . . .	45
Почему прежде я столько раз терпел неудачи? . . . . .	45
Почему в этот раз я добьюсь успеха? . . . . .	46
Пожалуйста, обратите внимание... . . . . .	47
<b>Часть 2. ПРЕКРАТИТЕ СЧИТАТЬ КАЛОРИИ         И НАЧНИТЕ СБРАСЫВАТЬ ВЕС . . . . .</b>	<b>48</b>
Что такое лишний вес? Есть ли он у меня? . . . . .	48
Что такое «эпидемия ожирения»? . . . . .	51
Какие советы дают сегодня, чтобы остановить ее? . . . . .	52

Откуда берет свое начало подсчет калорий? . . . . .	53
Работает ли теория подсчета калорий? . . . . .	54
Что происходит, когда мы считаем калории? . . . . .	57
Что связано с подсчетом калорий КОСВЕННО? . . . . .	59
Прекратите считать калории и начните терять вес . . . . .	65
<b>Часть 3. МЕДИЦИНСКИЕ РАССТРОЙСТВА, КОТОРЫЕ ЗАСТАВЛЯЮТ НАС ПЕРЕЕДАТЬ . . . . .</b>	<b>69</b>
Кандида . . . . .	69
Пищевая невосприимчивость . . . . .	85
Гипогликемия . . . . .	107
<b>Часть 4. «ДИЕТА ХАРКОМБ» . . . . .</b>	<b>118</b>
Вступление . . . . .	118
1 Этап . . . . .	120
2 этап . . . . .	140
3 этап . . . . .	179
«Диета Харкомб» — краткое содержание . . . . .	192
<b>Часть 5. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ . . . . .</b>	<b>194</b>
Введение . . . . .	194
Мои пищевые расстройства . . . . .	195
Пищевые нарушения — в целом . . . . .	203
Почему мы перееедаем? . . . . .	210
Как победить голос сомнений, разрушающий веру в диету . . . . .	218
<b>Часть 6. ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ . . . . .</b>	<b>230</b>
10 ЧЗВ . . . . .	231
«Диета Харкомб» против советов традиционных диет . . . . .	238
Кандида, пищевая невосприимчивость и гипогликемия . . . . .	251

Неутолимый голод . . . . .	256
Особые продукты (помимо тех, что содержатся в «10 ЧЗВ»). . . . .	266
Углеводы, жиры, белки и смешанные продукты — проясняем любые сомнения. . . . .	277
Шопинг. . . . .	286
Напитки. . . . .	288
Медицинские советы. . . . .	292
Личные вопросы . . . . .	298
<b>Часть 7. РЕЦЕПТЫ. . . . .</b>	<b>322</b>
Рецепты. . . . .	323
15-минутный соус из помидоров . . . . .	324
Баклажанные лодочки . . . . .	325
Тыква с карри. . . . .	327
Сырный соус. . . . .	329
Овощи на углях . . . . .	330
Овощной шашлык . . . . .	332
Шеф-салат . . . . .	332
Яйца с печеной спаржей (ЗНАК КЛАСС) . . . . .	334
Салат «4 сыра» . . . . .	335
Фруктовая тарелка . . . . .	337
Тарелка тропических фруктов. . . . .	337
Ягодная тарелка. . . . .	337
Тарелка плодов с косточками. . . . .	338
Цитрусовая тарелка. . . . .	338
Тарелка основных фруктов. . . . .	338
Омлет (без молока). . . . .	338
Паэлья (с морепродуктами или фасолью) . . . . .	339

Рататуй . . . . .	342
Печеные овощи с кедровыми орешками и пармезаном. . . . .	343
Печеная курица с чесноком и лимоном . . . . .	345
Печеное бедро ягненка с розмарином и овощами. . . . .	346
Салат «Нисуаз»/Семга «Нисуаз» . . . . .	347
Яичница (без молока) . . . . .	349
Яичница (с молоком) . . . . .	350
Тушеные овощи. . . . .	350
Фаршированные перцы/помидоры. . . . .	351
Вегетарианский чили. . . . .	353
<b>Приложение. СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ . . . . .</b>	<b>356</b>
<b>Указатель . . . . .</b>	<b>359</b>

Научно-популярное издание

**Зоя Харкомб**

**Диета Харкомб:  
ЛИШНИЙ ВЕС УЙДЕТ ПО-АНГЛИЙСКИ**

Ответственный редактор *О. Шестова*

Научный редактор *Н. Никольская*

Редактор *А. Резайкина*

Художественный редактор *Е. Брынчик*

Компьютерная верстка *Н. Журавлева*

Корректор *Н. Цыркова*

Иллюстрация на обложке: Lanitta / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Подписано в печать 23.03.2011.

Формат 84×108<sup>1/32</sup>. Гарнитура «Gals». Печать офсетная.

Бумага офсетная. Усл. печ. л. 19,32.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-48014-2



9 785699 480142 >

**Оптовая торговля книгами «Эксмо»:**

ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное, Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.

E-mail: [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

**По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями** обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»

E-mail: [international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)

**International Sales:** International wholesale customers should contact Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.  
[international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении,**

обращаться по тел. 411-68-59, доб. 2115, 2117, 2118.

E-mail: [vipzakaz@eksmo.ru](mailto:vipzakaz@eksmo.ru)

**Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:**

Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).

e-mail: [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru), сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)

**Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:**

**В Санкт-Петербурге:** ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.  
Тел. (812) 365-46-03/04.

**В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3.  
Тел. (8312) 72-36-70.

**В Казани:** Филиал ООО «РДЦ-Самара», ул. Фрезерная, д. 5.  
Тел. (843) 570-40-45/46.

**В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А.  
Тел. (863) 220-19-34.

**В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е».  
Тел. (846) 269-66-70.

**В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а.  
Тел. +7 (343) 272-72-01/02/03/04/05/06/07/08.

**В Новосибирске:** ООО «РДЦ-Новосибирск», Комбинатский пер., д. 3.  
Тел. +7 (383) 289-91-42. E-mail: [eksmo-nsk@yandex.ru](mailto:eksmo-nsk@yandex.ru)

**В Киеве:** ООО «РДЦ Эксмо-Украина», Московский пр-т, д. 9.  
Тел./факс: (044) 495-79-80/81.

**Во Львове:** ТП ООО «Эксмо-Запад», ул. Бузкова, д. 2.  
Тел./факс (032) 245-00-19.

**В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым», ул. Киевская, д. 153.  
Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

**В Казахстане:** ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. 3а.  
Тел./факс (727) 251-59-90/91. [rdc-almaty@mail.ru](mailto:rdc-almaty@mail.ru)

**Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо» можно приобрести в магазинах «Новый книжный» и «Читай-город».**

Телефон единой справочной: 8 (800) 444-8-444.

Звонок по России бесплатный.

**В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буквоед»:**  
«Парк культуры и чтения», Невский пр-т, д. 46. Тел. (812) 601-0-601  
[www.bookvoed.ru](http://www.bookvoed.ru)

**По вопросам размещения рекламы в книгах издательства «Эксмо» обращаться в рекламный отдел. Тел. 411-68-74.**

**Для заметок**

A thick, orange, slightly wavy horizontal line that spans most of the width of the page, positioned directly below the text.

**Для заметок**

A thick, orange, slightly wavy horizontal line that spans most of the width of the page, positioned directly below the text.