

Владимир Довгань

**Как потерять 20 килограммов
и улучшить здоровье**

Калуга
2011

ББК 74.200
Д 58

Книга публикуется в авторской редакции

Довгань В.
Д 58 Как потерять 20 килограммов
и улучшить здоровье — Калуга: ГП Облиздат,
2011. — 128 с.

ББК 74.200

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами без письменного разрешения владельца авторских прав.

ISBN 978-5-89653-226-2

© Довгань В., 2011



Владимир Борисович Толстогузов

Посвящается моему учителю и другу Владимиру Борисовичу Толстогузову - гениальному ученому, оптимисту, великому философу, мудрецу, научившему меня осознанности и мудрости.

Оглавление

Глава 1. А не дурак ли я?	5
Глава 2. Задай вопрос – и ты получишь ответ.	12
Глава 3. Предупрежден – значит вооружен.	18
Глава 4. Пять причин нашего ожирения	24
Глава 5. Худой и толстый.	41
Глава 6. Кто сломал ограничитель?	47
Глава 7. Никаких диет!!!.	58
Глава 8. Иммунная система	72
Глава 9. Очевидное предупреждение	82
Глава 10. Поменяй чертеж.	94
Глава 11. Как создать новое тело?	102
Глава 12. Зачем мне это нужно?	115

Глава 1. А не дурак ли я?

Как и большинство людей, страдающих лишним весом, я точно знал, что проживу на 10-15 лет меньше, чем мог бы прожить. Я точно знал, что каждый день в мире, по данным Всемирной организации здравоохранения, от ожирения умирает более 50 тысяч человек. Также как и все люди, имеющие 30 лишних килограммов веса, я испытывал массу комплексов. Я стеснялся раздеться на пляже. Я с одышкой, как больной человек, поднимался по лестнице. Я понимал, что мои внутренние органы, сосуды заплыли жиром настолько, что моя работоспособность упала как минимум на 30%. Мне было стыдно перед своими детьми, мне было крайне неловко перед своими коллегами за свое жирное, некрасивое, позорящее меня тело. Я испытывал стыд, страдания, боль, депрессию, неуверенность, но никак не мог сбросить лишний вес. Тратил кучу денег на самые разные дорогостоящие препараты. Ничего не помогало.

Я точно знал, что умный человек не может выпивать алкоголь, не может курить, не может быть толстым. К счастью, мне удалось бросить курить, мне удалось полностью - на 100% отказаться от алкоголя. Но что бы я ни делал, мне не удавалось победить лишний вес...

Главной причиной бесконечных поражений в битве с ожирением всегда была моя любимая работа. Я настолько люблю думать, решать сложнейшие маркетинговые, психологические, технологические, креативные задачи, что как только я, в очередной раз возмущенный своим лишним весом, брал на вооружение новую методику или диету, мой мозг сразу начинал работать хуже. И передо мной всегда вставал один и тот же выбор: заняться своим невероятно толстым телом или продолжать эффективно работать над решением интереснейших задач. Я неизменно выбирал работу. «Ладно, - говорил я себе, - тело подождет, ну вот запущу новый проект - и уже на полную катушку займусь реабилитацией своего тела». Шли годы, и все повторялось вновь и вновь. Даже неловко об этом писать.

Все повторялось вновь и вновь до одного забавного случая, который произошел со мной на Тихом океане. Я со своей семьей, будучи на отдыхе, в обед шел с пляжа. Стояла невероятная жара. Правой рукой я за ручку держал свою дочку Елизавету, за левую руку, а точнее, за мой указательный палец меня держал мой сын Александр. Супруга шла рядом. Я уставший, разморенный жарой, еле-еле передвигая ноги, смотрел на свою безобразную грушеподобную тень. Рядом с моей бесформенной тенью по дорожке грациозно скользили две строй-

ные тени моих любимых детей. Не зря говорят, что все познается в сравнении. Моя огромная, колышущаяся, уставшая от жары тень еле волочила ноги между совершенными, красивыми детскими теньюшками. Казалось бы, сам Бог решил подчеркнуть мое уродство, мою лень, глупость, слабость, неуверенность в этот прекрасный солнечный день. Мой взгляд автоматически переключался с моего уродства на стройность и совершенство моих детей. Бесформенное уродство – совершенство, уродство – красота. В очередной раз я испытал стыд, ужас, разочарование. Каждый толстый человек периодически испытывает целый набор неприятных чувств.

Пока я глядел на свою неприятную, раздражающую тень, мной, как всегда, овладело чувство злости на самого себя. Но, как человек осознанный, я посмотрел на себя со стороны.

Очень полезно периодически смотреть на себя со стороны, с высоты пары метров. В этот момент ты становишься наблюдателем и хозяином ситуации. Когда ты смотришь на себя со стороны, ты начинаешь быть осознанным человеком, ты понимаешь в такие важные мгновения жизни, что твои эмоции, мысли, чувства – это только модель твоего поведения, это не ты. Глядя на себя со стороны, наблюдая за собой, очень легко взять под контроль свои мысли и чувства.

Чтобы взять под контроль свою злость и раздражительность, я мысленно наблюдал за собой со стороны. Наблюдая за своими эмоциями, за своим телом, я задал простой вопрос, который меня сначала рассмешил, а затем помог мне за 20 дней сбросить 19 с половиной килограммов веса. При этом - что для меня самое главное – я не стал раздражительным, я не стал хуже работать. То есть мой интеллектуальный и эмоциональный КПД ничуть не стал меньше. И я впервые за 23 года борьбы с ожирением одержал красивую победу.

Вопрос звучал так: «На хрена я с собой таскаю 30 килограммов запасов?» Я представил, как я сам же ташу два огромных чемодана весом по 15 килограммов каждый, набитых моими любимыми сосисками, картошкой, сгущенкой, хлебом, маслом, конфетами, сыром, колбасой... Два чемодана по 15 килограммов! Попробуйте, проташите по жаре хотя бы 100 метров. Я же прошел уже более 500. Включив свое воображение, я представил, что к моему телу прикреплены, прикручены невидимыми веревками тысячи переполненных холодильников. Зачем я на себе таскаю огромный запас еды, который может лежать в моем холодильнике? Который сегодня практически везде можно купить: в магазине, в кафе, в ресторане, заказать доставку на дом по интернету.

У наших предков не было такой возможности. Не было магазинов, кафе, ресторанов, да и с едой было туго. Наши предки могли не есть по несколько дней. Поэтому природа придумала спасительный механизм в виде таких маленьких-маленьких холодильничков, в которых не портился многие месяцы и годы запас еды. Наши жировые клеточки можно назвать суперумными холодильниками, в которых мы переносим с собой запас калорий. Как говорили древние, «пока толстый сохнет, худой сдохнет». На протяжении 200-250 тысяч лет, как минимум, наши жировые клеточки - своеобразные микрохолодильники, микрокладовки - спасали наших пращуров. Но за последние 50 лет в индустриальных странах все резко изменилось. Построили огромные супермаркеты, магазины, магазинчики, ларьки, рынки, кафе, рестораны. Практически в каждом доме есть холодильник. И все вокруг, с точки зрения древнего человека, буквально завалено едой, завалено калориями. Так зачем же сегодня с собой таскать 30-килограммовый запас, который становится уже не запасом, а нашим убийцей? Да-да, жир — это наш убийца, жир убивает наше тело, убивает наше настроение, жир убивает нашу радость, наше счастье. И надо быть полным идиотом, чтобы каждый день с собой таскать два чемодана с едой!

Посмотрите на себя. Если у Вас есть лишний вес, несложно представить следующее. Вы поднимаетесь на третий этаж офиса и Ваши руки, в буквальном смысле слова, отрываются под тяжестью двух чемоданов - по 15 килограммов каждый. Одышка, пот, учащенное сердцебиение, тяжесть. Зачем испытывать страдания, унижения, боль, мучения, если вся эта еда, все необходимые для нормальной жизни калории сегодня можно получить очень легко?

Осознание своей глупости, нелепости своего положения я воспринял как хороший пинок под зад. Дискомфорт, стыд, неловкость я много раз чувствовал и раньше. Но, по всей видимости, этих эмоций было недостаточно, чтобы я попал в зону дискомфорта. Когда мы испытываем дискомфорт, например, во сне, если у нас затекла одна часть тела — мы переворачиваемся. А уж наяву тем более — лежа на жестком диване и почувствовав, как затекает нога, мы сразу меняем положение тела. Мы чувствуем зону дискомфорта. Именно зона дискомфорта является хорошим пинком под зад, чтобы что-то менять в своей жизни. Для меня зоной дискомфорта в данный момент времени стала моя глупость.

Ну, правда, зачем таскать с собой везде 30 килограммов еды? Я почувствовал, что даже во сне

мой организм таскает эти 30 килограммов. Ведь 30 килограммов моего жира – это не просто холодильник, который стоит на кухне и нежно журчит, а это живая ткань, которую необходимо обслуживать. Мое тело обслуживает мой жир. Мое сердце прокачивает через него кровь, мои легкие обязаны 30 килограммов жира периодически наполнять кислородом. Даже когда я сплю, получается, что я все равно таскаю свой лишний вес. Эти миллионы маленьких холодильничков, набитых жиром, требуют энергии, требуют кислорода, требуют обслуживания...

Зачем?

Глава 2.

Задай вопрос – и ты получишь ответ

В Библии сказано: «Задай вопрос – и ты получишь ответ». Так устроено наше подсознание. Как только мы задаем точный, правильный вопрос, оно начинает искать нужную информацию везде и всегда. Вы, наверное, много раз обращали внимание на то, как неожиданно и, казалось бы, из ниоткуда приходит ответ на мучающий Вас вопрос. Вы берете газету - и вдруг видите на первой странице именно ту ключевую мысль, которая дает Вам ответ на вопрос, над которым Вы задумались. Вы включаете телевизор и - бац - Вы слышите ответ из уст диктора или главного героя фильма.

Так и я, задав себе однажды вопрос, зачем я таскаю с собой 30 килограммов еды, стал получать массу важных, логичных, разумных ответов. Только один точно заданный вопрос, с юмором, с самоиронией, как ключ зажигания в автомобиле, заставил вращаться тысячи шестеренок, привел в движение огромную интеллектуальную энергию. Я сразу вспомнил десятки встреч с выдающимися учеными в мире, я сразу вспомнил десятки книг, прочитанных на эту тему. Мой вопрос превратился в полезнейшую, разложенную по полочкам

информацию, которая мгновенно изменила мою жизнь.

Я считаю своим долгом всю жизнь учиться у умных людей. Для того чтобы учиться у мудрого осознанного мастера, я готов пролететь десятки тысяч километров, я готов потратить много сил, времени и денег. Учиться – это моя страсть. Ежедневно развиваться интеллектуально, душевно, эмоционально, энергетически – это смысл моей жизни. Я ни в коем случае не хочу хвастаться, не хочу показаться занудой, но это действительно так. Для меня огромное счастье – задавать вопросы умнейшим людям на земле. Многие годы моим учителем и другом является Владимир Борисович Толстогузов. Я с полной ответственностью заявляю – это величайший гений нашего времени.

К сожалению, сейчас он живет в Швейцарии. Нашему государству сегодня не нужны талантливые, яркие, самостоятельно думающие люди, и многие конкурентоспособные, востребованные в мире ученые работают за пределами нашей родины. Сегодня Россия напоминает одну большую раковую опухоль. Раковые клетки, как мы знаем, поедают сами себя. Бюрократия в России сегодня превратилась в одну огромнейшую, многомиллионную раковую опухоль, которая пожирает сама себя, да и нас, нормальных

граждан, приносящих пользу. Не буду вспоминать о грустном, потому что все, что происходит в моей стране, не поддается здравому смыслу. Более неразумной, нерациональной, нелогичной страны, пожалуй, сложно придумать. Ложь, мракобесие, зависть, стяжательство, глупость, лень в буквальном смысле слова захватили мою любимую матушку-Россию. Стоп... Не буду о грустном. Как только я начинаю думать о том, что происходит с моей страной, у меня сразу же падает настроение, моя душа и сердце наполняются разочарованием, болью, страданием. Стоп, стоп, стоп. Больше ни слова о моей стране.

Вернемся к проблеме ожирения. О России я вспомнил лишь в связи с тем, что мой друг, величайший ученый, философ, мыслитель, мастер после перестройки был вынужден уехать за границу, потому что его знания и талант востребованы везде, только не у нас. Кстати, такие люди, как Владимир Борисович Толстогузов, рождаются один на миллиард. Утверждаю это, дорогой читатель, абсолютно серьезно. И вот, задав правильный точный вопрос, я сразу вспомнил многие дни наших бесед, я сразу вспомнил, как много раз я прилетал к своему учителю в Швейцарию, мы устраивались с ним в уютной кафешке на берегу Женевского озера, я доставал толстую тетрадь, авторучку и непрерывно задавал ему вопросы. Для меня было

важно услышать мнение гения, мудреца по самым разным темам. За многие годы нашей дружбы мне посчастливилось задать Владимиру Борисовичу сотни самых интересных, самых важных вопросов. И его ответы на них сейчас вспомнились мне.

Я много лет копил знания, читал книги, общался с мудрейшими учеными, я много лет задавал вопросы специалистам, профессионалам номер один в мире. Данная книга является, скорее, собранием мудрости современного человечества, а не моей научной работой. Я не просто теоретик, изучающий книги, лекции, научные работы. Я, прежде всего, практик, которому удалось победить ожирение. Если у Вас десятки килограммов лишнего веса, если Вы опробовали кучу всяких методик, диет и у Вас ничего не получилось, эта книга для Вас. Ведь я, как и Вы, прежде чем найти, создать свою методику борьбы с ожирением, попробовал все, что было можно попробовать. У меня не было ограничений по финансам и времени - я достаточно обеспеченный материально человек и абсолютно свободен. Перепробовав все известные, порой очень дорогостоящие способы борьбы с ожирением, я ответственно заявляю: «Ни один толком не сработал!» Пришлось придумать свой, пришлось изобрести свой подход, который, к счастью, сработал!

Цель моей книги - поделиться с Вами, дорогой мой читатель, опытом и знаниями, которые не только помогут Вам сбросить вес, но и самое главное – сохранить свое здоровье. Мой метод похудения построен, прежде всего, на Вашей осознанности и Вашем здоровом смысле. Для того чтобы что-то по-настоящему изменить, необходимо понимать:

- что мы делаем
- для чего мы делаем
- какие нас ждут последствия.

Большинство людей, страдающих ожирением, как и я, берут очередную модную методику похудения и не понимают, как она работает, не понимают причины и следствия процессов, происходящих в нашем теле, платят деньги, тратят время, верят в чудо, а чуда не происходит. Потом наступает разочарование до появления на рынке новой методики похудения. И повторяется все снова и снова. Опять появляется вера, что уж в этот раз я обязательно похудею. Да, заплачу большие деньги, да, помучаюсь, но приобрету стройное красивое тело, избавлюсь от всех комплексов, страданий. Мы тратим денежки, время - и опять ничего не происходит, опять мы остаемся у разбитого корыта.

Я сам много раз пробовал, экспериментировал, разочаровывался. На какое-то время сбрасывал вес,

а потом снова все возвращалось на круги своя, пока я не разработал собственную методику, которая, я надеюсь, уж точно Вам поможет. Но главная цель, которую я ставлю перед собой при написании данной книги — это защитить Ваше здоровье, спасти его от способов и диет, порой весьма опасных для жизни.

Глава 3.

Предупрежден – значит вооружен

Когда мы приходим к умному, мудрому доктору, он ставит нам диагноз, объясняет причины наших болей и недомоганий. Большинство людей в современном мире, к сожалению, борются со следствиями, не понимая, что нужно устранить причины той или иной проблемы, того или иного заболевания. Например, если у человека постоянно болит голова, и причиной этой боли является повышенное давление, нет смысла пить обезболивающие таблетки «от головы». Необходимо выяснить, в чем причина повышенного давления и устранить причину, тогда и голова не будет болеть.

Мы живем в мире, похожем на одно большое шоу. Для нас стало очень важным, как мы выглядим, как мы одеты, что о нас скажут знакомые. Наша жизнь превратилась в одну большую показуху и суету. Взгляд современного человека скользит по поверхности событий, все меньше проникая в суть происходящего. Например, одной из планетарных проблем, помимо ожирения, стала депрессия, особенно в развитых странах. Социологи уже давно доказывают, что люди в развитых странах живут намного богаче в материальном плане, чем, допустим, жили 50 лет назад, но в то же время в душев-

ном плане люди страдают все больше. Фармацевтические компании потирают руки и зарабатывают на депрессии огромные барыши. Сегодня десятки миллионов людей подсади на антидепрессанты и пьют их целыми горстями. Они им, конечно, временно снимают боль, устраняют душевный дискомфорт, но причину душевной боли, причину депрессии они устранить не могут!

Вот и получается — десятки, а может, уже и сотни миллионов людей платят огромные деньги за борьбу не с причиной, а со следствиями, и ничего изменить не могут. Они становятся рабами фармацевтических корпораций, рабами антидепрессантов, которые не избавляют их от страданий. Наоборот, люди вынуждены все больше денег тратить на все более дорогие и сильнодействующие антидепрессанты. А все потому, что они борются со следствием и не хотят замечать причины. Или не могут — не хватает осознанности, не хватает здравого смысла.

А если бы люди, прежде чем глотать горстями антидепрессанты, задали себе вопрос: «Почему у меня наступила депрессия, почему я испытываю в душе страдания, дискомфорт, боль? Может быть, депрессия — это сигнальная система, может быть, моя душа посылает мне сигнал, чтобы я что-то изменил в своей жизни?» Ведь когда болит тело, очень

легко найти источник боли. Например, мы сели на раскаленный солнцем песок. Что испытывает наша попа? Раскаленный песок начинает жечь нашу «пятую точку», и мы сразу же встаем или подкладываем полотенце, чтобы не было больно.

Когда тело посылает нам болевой сигнал, мы что-то меняем. Если мы в бане прикоснулись к горячей железке, наше тело посылает нам срочное сообщение в виде обжигающей боли «срочно отпрыгни от обжигающей поверхности», и мы, слыша этот сигнал в виде нестерпимой боли, сразу отпрыгиваем.

Так вот, депрессия, дорогой мой читатель, душевные страдания и боль — это тот же самый сигнал, та же самая сигнальная система, которая кричит человеку — меняй в своей жизни что-то, меняй очень важное. Большинство людей вместо того чтобы услышать болевой сигнал души, глотают антидепрессанты. Вместо того чтобы в жизни изменить что-то очень важное, потому что душа страдает и болит только тогда, когда нужно что-то важное поменять, большинство людей не делают этого, а пьют антидепрессанты. Вместо того чтобы ответить на главный вопрос: «Почему у меня болит душа, что я должен изменить?», они антидепрессантами выключают боль души и продолжают идти в неправильном направлении.

Представьте себе, что человек, который в бане дотронулся до горячей печки, вместо того чтобы отдернуть руку, берет и вкалывает себе в руку обезболивающее средство. Согласитесь, дорогой читатель, это очень глупо выглядит. У человека в бане горит рука, облезает кожа, лопаются сосуды, а он вкалывает себе один обезболивающий укол за другим, чтобы снять болевые ощущения (при этом платит деньги фармацевтическим компаниям) - вместо того чтобы отдернуть от печки горящую руку.

Когда я привожу пример с болевыми ощущениями в теле человека, сразу становится понятной вся глупость и нелепость борьбы со следствиями. Но когда я говорю людям о том, что депрессия — это Ваша сигнальная система, это крик Вашей души, чтобы Вы что-то изменили в своей жизни, люди не хотят об этом слышать. Они идут в магазин, покупают антидепрессанты, в российской действительности - алкоголь. В Северной Америке, в Европе, в других развитых странах, большинство состоятельных людей отключают сигнальную систему души при помощи антидепрессантов, глушат крик души. В России то же самое выполняют при помощи алкоголя. Вместо того чтобы заняться своей жизнью, привести в порядок свою душу, свой разум, свои мысли, большинство людей в России алкоголем заливает свою сигнальную систему.

В современном мире борьба со следствием при помощи дорогих препаратов, дорогих процедур, дорогих методик стала всеобщим увлечением. Миллионы людей как будто ослепли, как будто потеряли здравый смысл! Не хотят видеть первопричины проблемы и с какой-то детской наивностью борются со следствиями. Я поступал точно так же многие годы. Результат такой же, как у всех, то есть никакого результата, кроме потраченного времени и потраченных денег.

Моя методика избавления от лишнего веса построена на Вашей осознанности, на знаниях, на здравом смысле. Моя методика построена на борьбе с причинами, а не со следствиями. Поэтому она эффективна, поэтому, прочитав книгу или прослушав мою школу, Вы раз и навсегда поймете, в чем причина Вашего ожирения, какие факторы самые главные.

То, что ожирение – это очень страшная проблема, лично у меня никаких сомнений не вызывает. Ожирение убивает наше тело: доказано, что жирные люди живут на 10-15 лет меньше. Но самое главное, ожирение убивает нашу жизнь, потому что качество жизни резко падает, мы становимся малоподвижными, из-за ожирения у нас появляется очень много болезней, которые приносят нам физические, моральные, эмоциональные страдания. Ожирение

уничтожает нашу сексуальность. Ожирение уничтожает нашу радость, наше счастье. Из-за ожирения мы часто теряем наших любимых, наших друзей. Ожирение уничтожает наше качество жизни, но самое страшное — ожирение уничтожает нашу душу. Не случайно, чревоугодие — один из смертных грехов. Не случайно великие основатели нашей церкви поставили чревоугодие наравне с такими грехами, как воровство и убийство.

Я как человек осознанный, много лет страдавший ожирением, который много раз сбрасывал вес и снова его набирал, осознанно и ответственно заявляю — ожирение убивает нашу душу. Лень, ожирение, апатия разрушают, уничтожают нашу бессмертную душу. Если нам наплевать на свое тело, на свою сексуальность, подвижность, работоспособность, конкурентоспособность, то уж на свою душу наплевать мы точно не можем. Ради своей души, дорогой читатель, мы вместе с Вами пройдем путь осознания, понимания причин нашей проблемы. И я с радостью поделюсь с Вами эффективнейшими методами устранения причин нашей беды. Мы пойдем шаг за шагом, не спеша, рассматривая эволюцию человечества и обращаясь к нашему здравому смыслу. Для того чтобы куда-то прийти, нам необходимо понять, где мы с Вами находимся.

Глава 4.

Пять причин нашего ожирения

Первая причина – историческая, эволюционная. Для того чтобы понять, что с нами происходит сегодня, необходимо вернуться в прошлое на тысячи лет. Когда мы возвращаемся в прошлое, и, опираясь на здравый смысл, видим те изменения, которые произошли с человечеством в последние 50-100 лет, многое становится понятным.

Например, большинство людей искренне верят в то, что у них плохое зрение. Плохое зрение является одной из планетарных проблем нашего времени. Большинство людей наивно полагают, что их зрение не в порядке, что у них проблемы с глазами. Но так ли это? Давайте посмотрим на 250 тысяч лет жизни наших предков - до изобретения Владимиром Зворыкиным телевизора, до изобретения печатного станка, который позволил производить огромное количество книг, журналов и газет, до изобретения компьютера. Наши предки выживали благодаря своим глазам, которые должны были смотреть вдаль и как можно раньше разглядеть опасность в виде дикого зверя или добычу. Тысячи лет наши предки всматривались вдаль, напряженно пытаясь разглядеть опасность или источник питания. Естественно, наше зрение сформировалось на протяжении 250

тысяч лет благодаря тем задачам, которые решали наши глаза все это время. Наши глаза так устроены, чтобы как можно дольше и как можно чаще разглядывать что-то вдаль.

Но за последние 50 лет все очень резко изменилось. Мы уже не смотрим вдаль или делаем это очень редко. Большую часть времени мы смотрим в телевизор, на экран компьютера, мы делаем уроки, всматриваясь в страницы учебника или тетради с домашним заданием. Естественно, что наши глаза оказались не приспособленными для решения современных задач. Они прекрасно были приспособлены для решения старых задач. Но за последнее тысячелетие задачи перед человечеством резко изменились. Наши глаза сегодня просто еще не научились работать в новых условиях. Их никак нельзя назвать больными, слабыми, плохими — они просто не приспособлены. Тело наше осталось прежним, а вид деятельности, работы для нашего тела очень резко изменился.

То же самое касается и нашей психики. За последнее время настолько сильно изменилась среда обитания человека и всего живого на Земле, что наша психика просто не справляется. Еще недавно, всего каких-то 100 лет назад человек за всю жизнь получал столько информации, сколько сегодня по-

мешается лишь в одном выпуске газеты «Таймс». Потоки информации настолько велики, с такой огромной скоростью и силой они обрушиваются на нашу психику, на нашу нервную систему, что она просто не выдерживает.

Таких примеров глобальных изменений можно привести множество. Приступим лучше к рассмотрению причин ожирения современного человека. И одна из первых причин — мы стали мало двигаться. Чтобы это осознать, посмотрите вокруг. Что Вы видите? Огромное количество автомобилей. Грузовые, легковые автомобили перевозят миллиарды тонн грузов, а ведь раньше наши предки вынуждены были все это таскать на себе. Даже когда мы открываем кран, мы не задумываемся о том, что сотни тысяч лет наши предки вынуждены были таскать воду на себе. Мы открываем кран, вода мгновенно наполняет кувшин, а мы для этого практически не прикладываем никаких усилий. Наши же предки вынуждены были всегда таскать с собой воду или другую жидкость. Мы садимся в лифт и легким нажатием кнопки, не прикладывая никаких усилий, поднимаемся на тот этаж, который нам необходим. Нажали кнопку — открылась дверь. Сделали один шаг - и лифт поднимает нас на тридцатый, сороковой, сотый этаж. Мы делаем всего лишь один шаг - и мы уже на высоте огромной горы. Наши предки потратили бы несколько часов,

чтобы подняться на сотый этаж, а может быть, целый день. Только один лишь подъем отнял бы у них огромное количество килокалорий.

Мы практически забыли, что такое сельский труд. За нас пашут сильные тракторы, урожай собирают умные комбайны, мощные мельницы перемалывают зерно в муку, при этом очищая его и упаковывая. Мы откусываем кусок хлеба, даже не подозревая, какие усилия прикладывали наши пращуры, чтобы получить такой кусок хлеба. Во-первых, им необходимо было вспахать землю (невероятно тяжелый труд!), затем посеять, затем собрать урожай, привезти его. Мысленно представьте, что тысячи лет на Земле не было автомобилей, грузовиков, кораблей, самолетов, электричек, трубопроводов. Тысячи лет люди переносили все на себе. Затем это зерно нужно было перемолоть с помощью мельниц, для работы которых опять требовался физический труд. Затем необходимо было сходить достаточно далеко и принести тяжелые дрова. Затем принести воду — она тоже почему-то очень тяжелая. И только затем наши предки могли приготовить хлеб.

Включите свое воображение и представьте, как проходила жизнь наших предков. Они передвигались пешком, необходимо было носить на себе воду и периодически искать источники воды, добыча

пищи требовала колоссальных усилий, и не всегда эти усилия приводили к нужному результату. Чтобы что-то построить, наши предки прикладывали колоссальные усилия. Когда я вижу старинные крепости высоко в горах, у меня в голове не укладывается, как можно было затащить туда столько камней? Что бы ни делали наши предки, они всегда прикладывали колоссальнейшие усилия для достижения цели. Изучая сегодня первородные племена (их еще ошибочно называют «дикими»), мы можем наблюдать, как жили наши предки тысячи лет. Все делалось руками, все перемещения происходили при помощи ног. Добыча еды, сохранение еды, добыча воды, сохранение воды, обогрев жилища – все это происходило благодаря колоссальным, постоянным, непрерывным усилиям человека.

И вот современная жизнь. За нас работают механизмы. За нас работает электричество. За нас работают специальные машины: экскаваторы, бульдозеры, краны, бурильные установки, комбайны, тракторы, самолеты, поезда, пароходы, холодильники, лифты... На протяжении многих тысяч лет наши предки тратили колоссальное количество энергии. Наше тело устроено так, чтобы мы постоянно работали физически - двигались, ходили, бежали, поднимались, плавали, таскали, пилили, кололи, пахали. Тысячи лет наше тело выполняло огромное количество физиче-

ской работы. Сегодня эту работу наше тело не выполняет. Современное тело современного человека очень много сидит, лежит, стоит относительно той жизни, которую вели наши предки.

Когда мы с Вами просто идем, мы даже не подозреваем, что наши мышцы выполняют роль маленьких сердечек. Сокращаясь, наши мышцы работают как маленькие насосики. Они помогают нашему телу прокачивать кровь через тысячи метров наших сосудов, сосудиков, капилляров. А когда мы сидим у телевизора, наши мышцы не помогают прокачивать кровь, работает только одно сердце. Когда мы с Вами идем, бежим или плаваем, наши мышцы создают мощную энергию, мощное движение, которое очищает наш организм от шлаков, продуктов распада метаболизма. Когда мы двигаемся, наши суставы смазываются специальной смазкой, как подшипники в автомобиле, наш организм при помощи движения мышц выводит не только шлаки и соли, но и наполняет наши клетки кислородом, питательными веществами, энергией. Так было тысячи лет. Тысячи лет наше тело жило в гармонии с природой, выполняя огромное количество работы.

Так было всегда, но только не сейчас. Относительно наших предков сейчас мы вообще не двигаемся, естественно, мы не сжигаем калории и,

естественно, наше тело наполняется жиром. Но само по себе наполнение жиром не является болезнью тела, не является проблемой тела. Наше тело прекрасное, здоровое, оно было рассчитано на колоссальные нагрузки, оно тысячи лет выполняло эти нагрузки, а сегодня наш образ жизни лишил его этих нагрузок. И совершенно естественно то, что те жиры, которые сжигались тысячи лет, сегодня накапливаются.

Обращаю Ваше внимание, дорогой читатель, - тело у нас с Вами абсолютно здоровое! Оно выполняет те задачи, к которым его приучила тысячелетняя эволюция. Просто наше тело находится в других условиях. Изменилась среда обитания, изменились те задачи, которые мы выполняем каждый день. Это важно понять. Мысль материальна, и если Вы, не дай Бог, подумаете, что Ваше тело больное, что Ваше тело сломалось, что оно работает неправильно, то Вы допустите большую ошибку. С Вашим телом все в порядке! И если бы машина времени перенесла нас с Вами всего лишь на 1000 или 5000 лет назад, мы бы через очень короткое время получили красивое, стройное, гибкое тело, потому что мы бы очень много работали, двигались, очень много переносили тяжестей и мало сидели.

Чтобы не запустить программу болезни, программу смерти, мы должны осознать, что ожирение – это не планетарная проблема. Вы обязаны осоз-

знать, что это не болезнь человечества! Просто наше тело сегодня находится в непривычной для него среде. Миллионы тел остались без работы, без движения, без нагрузок, к которым они привыкли. Эти нагрузки записаны в наших генах, эти нагрузки запрограммированы самой эволюцией. Вот и все. Первый шаг к осознанию, пониманию того, где мы находимся, заключается в том, что с нашим телом все нормально, оно абсолютно здорово, оно очень правильно реагирует на отсутствие движения, на недостаток нагрузок. Нет проблемы с телом - есть проблемы с окружающей средой. Изменилось не наше тело, а изменилась среда обитания. Причины ожирения необходимо искать не в теле, а в среде обитания. Изменилась среда обитания, мы стали очень, очень, очень мало работать, очень, очень мало двигаться — и это есть причина ожирения! Бороться надо не с телом, не со следствиями, а с причинами. А причина — отсутствие физической нагрузки.

Как это делать правильно, мы рассмотрим в следующих главах. Сейчас наша задача — понять, выявить, осознать причины нашей беды и научиться не путать причины и следствие.

Теперь поговорим о **второй причине ожирения**. Человек так устроен: мы уходим от боли и стремимся к удовольствию. Мы уходим от боли физической и

стремимся к физическому комфорту, физическому удовольствию. Мы уходим от боли психологической, моральной и стремимся к счастью, радости душевной. Одна из главных движущих сил нашей жизни — это стремление к удовольствию.

В современном мире, надо признаться честно, самый короткий путь к удовольствию — это путь к холодильнику. Чтобы получить удовольствие от тренировки, нужно пахать, нужно терпеть, нужны время и условия. А чтобы получить удовольствие от еды, необходимо сделать всего лишь три шага и открыть холодильник. Надо признаться честно — в современном мире с огромными скоростями, с колоссальным дефицитом времени, чтобы получить мгновенное удовольствие, один из самых доступных, недорогих, быстрых способов — это вкусно поесть. Чтобы получить, например, удовольствие от прогулки, необходимо поехать в парк или пойти. Необходимо, особенно зимой, одеться, необходимо время, усилия. А времени у современного человека очень мало. Вот и получается, что самый простой, доступный способ удовольствия — это еда.

Третья причина ожирения - это колоссальное количество рекламы. Мировые корпорации, производящие и продающие продукты питания - это огромный бизнес. Несмотря на то, что большая

часть населения планеты голодает и от голода в день умирает более 50 тысяч человек, в странах с высоким уровнем достатка развернулась настоящая борьба за наши с Вами кошельки, если хотите, за наши с Вами желудки. Кто нам впарит свою сладенькую водичку: «Пепси-Кола» или «Кока-Кола»? Кому мы отдадим свой рубль: «Пепси-Коле» или «Кока-Коле»? Решает уже не вкус и не полезность напитка, а реклама. Через телевидение и наружную рекламу, через журналы и интернет корпорации, производящие безалкогольные напитки, борются за наши с Вами денежки. И борьба происходит при помощи массивированной рекламы. Я думаю, что мало найдется людей на Земле, которые по вкусу с закрытыми глазами определят, «Пепси-Колу» они пьют или «Кока-Колу».

Влияние на наш выбор оказывает массивированная реклама. Ученые доказали — если человек 28 раз увидит рекламный ролик, допустим, «Пепси-Колы», то в момент импульсной покупки в магазине он купит именно «Пепси-Колу». Если его любимые кумиры, кинозвезды, певцы пьют «Кока-Колу», и на фотографиях со своими кумирами рядом такой человек видит «Кока-Колу», он в момент принятия решения купит «Кока-Колу». На кону миллиарды долларов, и никто из бизнес-корпораций не хочет уступать свою долю рынка.

Поэтому с утра и до ночи на наше бедное подсознание обрушивается огромное количество рекламы еды. Самые разные продукты питания, напитки, самые разные упаковки кричат нам с экранов телевизоров: «Купи меня!» В борьбе за наши кошельки все телеэкраны, журналы, газеты, наружная реклама наполняются одним непрерывным потоком, рекламирующим еду. Большая часть современной рекламы кричит, заманивает, увлекает, впаривает нам самыми разными способами одну и ту же идею: «Попробуй меня!» Отведай этот соус. Покупай именно эту колбасу. Покупай такие-то макароны. Кофе, чай, мороженое... Покупай, покупай, покупай! И как результат - мы покупаем. Мы едим, пробуем и набираем лишний вес. К сожалению, очень много лишнего веса.

Ирония и парадокс этой ситуации заключаются в следующем: чтобы что-то изобрести, придумать, компании тратят один доллар; чтобы это произвести, построить завод, компании тратят 100 долларов; а чтобы что-то продать, компании тратят 1000 долларов. Из этих тысяч долларов большая часть денег уходит на рекламу, то есть на промывку наших с Вами мозгов. Вот и получается: мы сами оплачиваем промывку наших же мозгов. Получается как бы замкнутый круг: покупая еду, мы оплачиваем рекламу, которая нам

опять впаривает эти продукты. Из каждого уплаченного нами за продукты питания рубля большая часть этого рубля идет не на производство этой продукции, а на то, чтобы эту продукцию нам же и впарить.

Четвертая причина нашего ожирения – стресс. Сразу же возникает вопрос: «Почему мы начинаем так активно есть, когда испытываем стресс или моральное потрясение?» Я лично многие годы спасался от стресса обжорством. Когда я победил пристрастие к алкоголю, пристрастие к сигаретам, моей реакцией на стресс, к сожалению, стало обжорство. Понервничаю, испытаю чувство обиды, несправедливости, боли, сострадания, злости – и сразу же бегу к холодильнику. Вернее, к счастью, бежал. Сразу же набивал свой желудок едой (и по-калорийнее!) – и успокаивался.

Механизм того, почему я успокаивался, достаточно простой и понятный. Когда мы наедаемся, 30% энергии организм тратит на переваривание поступившей пищи, 30% крови приливает к нашему желудку, кишечнику, чтобы мы могли переварить, переработать то, что съели. По этой причине кровяное давление падает, мы успокаиваемся и легче переносим стресс.

Но вот вопрос: «А почему же мы на уровне подсознания сразу же после перенесенного стресса набираем свой организм едой?» Все очень просто. Наши предки тысячи лет не доедали, тысячи лет умирали от голода. Нам сегодня сложно представить в наше сытое время, что большая часть человечества умирала именно от недостатка еды. Ну, например, около 200 лет назад в Шотландии грибок уничтожил большую часть запасов картофеля. Половина населения той страны умерли с голоду. Да что там Шотландия, после революции в России наступила разруха. Миллионы людей умерли от голода — богатая Украина, богатое Поволжье и другие регионы страны потеряли от голода миллионы людей. Я хорошо помню рассказы бабушки, дедушки, которые вспоминали, как они ели траву, опилки, чтобы как-то уменьшить страдания от голода.

Наши гены помнят все, что происходило с нашими предками на протяжении очень многих сотен поколений. Тысячи лет наши предки умирали от голода. Тысячи лет голод являлся стрессом. И сегодня, в наше сытое время, испытывая стресс, в нашей генетической памяти срабатывает простая связь: «стресс — это голод». Испытывая стресс, наш организм пытается максимально запастись продуктами питания, чтобы не умереть, потому что наше тело помнит: предыдущие 500 поколений очень часто

умирали от голода. Когда мы не можем понять сегодня те процессы, которые происходят, или выявить причины, по которым мы поступаем так, а не по-другому, очень часто помогает взгляд в прошлое. Многие причины нашего поведения, наших поступков кроются в нашем прошлом. Следующая причина нашего ожирения тоже кроется в прошлом.

Пятая причина ожирения — это наше гостеприимство. Так как наши предки тысячи лет жили впроголодь, считалось хорошим тоном, хорошей традицией, когда приходят гости, накрывать на стол все самое вкусное и в самом большом количестве. Ведь тысячи лет еда была не просто удовольствием, не просто источником выживания, еда была признаком богатства. Обратите внимание на восточного Будду, который сидит с огромным животом. Обратите внимание на положительных героев прошлого — как правило, это люди полные, что раньше считалось успешным. Ведь тогда от голода умирало очень много людей. Человек успешный, богатый непременно должен был быть полным. Если он полный, значит он богатый, обладает могуществом, у него много еды, много детей, большая семья, много работников.

Еда для нас сегодня не только источник калорий, она имеет еще и очень мощное культурное, социальное значение. Уверен, что мы с Вами сегодня

очень мало видим людей, которые умирают в подъезде или на улице от голода. Наоборот, мы с Вами видим очень много полных людей, которые умирают от ожирения. И в современном мире оказать уважение полному человеку, это значит - не дать ему есть. Спасти полного, страдающего от ожирения человека в современном мире можно, ограничив его в еде. Так нам подсказывает здравый смысл. Но если к нам приходят в гости наши друзья, наши родственники, тоже страдающие лишним весом, как и мы с Вами, согласитесь, нам даже в голову не придет встретить их просто водой. Несмотря на то, что мы и себе, и им будем наносить очевидный вред, мы будем стараться в силу традиций угостить их всякими вкусными, пусть даже и калорийными продуктами и блюдами.

Когда я привожу этот пример, я хочу обратить Ваше внимание, дорогой читатель, на то, что сила привычек, сила культурного и социального наследия намного выше здравого смысла. Чтобы еще ярче понять, насколько мы являемся рабами привычек и традиций, давайте представим себе Новый год, который встречают полные друзья. Предположим, одна семья полных людей приходит встречать Новый год к другой семье тучных людей. С точки зрения здравого смысла, чтобы спасти своих полных друзей, да и себя тоже от болезней, преждевре-

менной смерти, душевного страдания, две семьи толстых людей должны встречать Новый год с фруктами, салатами, с малокалорийными продуктами на столе. Представляете, какая ситуация могла бы произойти, если бы действительно люди были разумными и придерживались бы здравого смысла, а не традиций? Приходят в гости на Новый год друзья, а на столе лишь салаты и фрукты... Это представить невозможно. Понимая прекрасно, что лишний вес убивает нашу душу, здоровье, жизнь и радость, мы все равно накрываем на стол жирную пищу. Мы все равно ставим на стол невероятно калорийный десерт – потому что так велит традиция. Мир уже изменился, несколько десятилетий мы живем в совершенно другом мире, но социальные, культурные, религиозные традиции настолько сильны, что мы уже не можем себе представить что-то в нашей жизни по-другому.

Человек – существо общественное, и социальная, религиозная сферы определяют практически всю нашу жизнь. Не здравый смысл, не рассудок, а именно социальные, религиозные, политические рамки, в которые мы поставлены. Для того чтобы нам себя изменить, для того чтобы стать стройными, красивыми, энергичными, жизнерадостными, необходимо было понять, почему мы толстые, почему мы страдаем от ожирения. На

самом деле, причин, конечно же, больше, чем те, что я перечислил выше. Но все хорошо в меру, как говорили древние. Я мог бы написать несколько томов толстенных книжек, посвященных причинам нашего ожирения, но наша задача — не быть исследователями причин ожирения, а понять главные причины и победить свой лишний вес. Поэтому мы ограничимся пятью основными причинами, создающими проблему лишнего веса.

Глава 5. Худой и толстый

Мы перечислили выше пять основных причин возникновения лишнего веса, а точнее, ожирения, и у Вас, дорогой читатель, может возникнуть совершенно справедливый вопрос: «Против этих пяти причин, конечно, не поспоришь, но есть ведь люди, которые живут рядом со мной, они подвержены воздействию тех же факторов, но они худые, а я толстый. Почему при одних и тех же условиях, в одном и том же городе или селе есть толстые и худые?»

Ответ на этот вопрос тоже, скорее всего, скрывается в нашем прошлом. По всей видимости, на Земле существовали такие климатические условия, такая среда обитания, которая сформировала два основных типа тела. Один тип — тело худое, поджарое, сухое тело, а другой тип тела — полный, тучный, как у меня. Конечно, в мире нет только черного и белого, только холодного и горячего. Когда я говорю о двух основных типах — худосочных и склонных к ожирению — понятно, что большая часть людей находится между этими двумя крайними точками. Понятно, что нельзя подходить с одной и той же меркой ко всем людям на Земле. Но чтобы понять причины, мы рассмотрим с Вами два крайних генотипа.

Один генотип предрасположен к ожирению, к полноте, к лишнему весу. Это я, Ваш покорный слуга. Мне иногда даже кажется, что если я съем один килограмм 135 граммов еды, то ровно через сутки у меня прибавится один килограмм 135 граммов лишнего веса. Любые не потраченные калории мой организм сразу же накапливает, сразу же приберегает «на потом». В то же время у меня есть масса не предрасположенных к полноте друзей – например, один из моих учеников и друзей Максим Сурнов. Что бы он ни ел, сколько бы ни ел, он всегда остается худым, как велосипед. И если Вы внимательно присмотритесь к своим друзьям и знакомым, Вы определите безошибочно, что одни из них обладают одной генетикой, которая позволяет им есть абсолютно все, много и часто - и при этом оставаться очень худыми. А другая крайность - это люди, которые вроде и едят немного, но всегда остаются полными.

В чем причина? Я думаю, что причина в конструкции нашего организма, которая выработалась в процессе эволюции. Я знаю совершенно точно, что мои предки жили и развивались в такой местности, где были большие перебои с питанием. Мой генотип толстого, жирного, тучного человека выработался исторически в таких климатических условиях, где были продолжительные перебои с

едой. Именно эти продолжительные перебои с пищей привели к тому, что на протяжении тысячелетий умирали те люди, организмы которых не могли накапливать большой запас. И наоборот, люди, чьи тела могли накопить быстро много жира, выживали. И так происходило на протяжении тысяч лет. При помощи естественного отбора произошла селекция – выжили только те модели организмов, которые накапливали в себе большой запас жира. Худые люди, не способные к накоплению запаса, на протяжении тысяч лет вымирали, вымирали и еще раз вымирали. Благодаря такому отбору был сформирован совершенно понятный генотип – к нему относятся люди, быстро набирающие вес, быстро накапливающие и удерживающие запас жировых клеток. Вот теперь я, мои товарищи и друзья по несчастью, обладатели такой модели организма, страдаем от ожирения, тучности и неприятного внешнего вида.

Но зато, если бы мы попали в условия с прерывистым отсутствием питания, с продолжительной нехваткой калорий, мы бы выжили. И мы бы поблагодарили судьбу, Бога за то, что нам досталась такая модель организма. Но сегодня очевидно, что такая модель неконкурентоспособна. В современном мире, когда еда доступна, ее много, способность наших тел накапливать жир приводит к проблемам, болезням и преждевременной смерти.

Наоборот, противоположный тип организма, по всей видимости, исторически сформировался в таком климате, где не было проблем с едой. Предкам стройных и худых, никогда не полнеющих людей не нужно было делать запас еды. Им было достаточно того, что есть. И, по всей видимости, климат был достаточно жаркий. Мы с Вами знаем, что при жаре люди с лишним весом подвержены наибольшей вероятности инфаркта. Жаркая среда с постоянным доступом к питанию приводила к тому, что люди, склонные к ожирению, вымирали чаще, и за тысячи лет те модели тел, которые были склонны к ожирению, все вымерли. Не прошли эволюционный отбор. А те тела, которые не были склонны к ожирению, наоборот, чувствовали себя прекрасно, и за тысячи лет выработался «стройный генотип» - к нему относятся люди, которые не набирает лишнего веса, им просто не нужен запас калорий.

Конечно, сегодня при таком наличии продуктов питания, при таком достатке, которым располагают развитые богатые страны, удобнее и приятнее всего обладать моделью тела, которая не накапливает вес. Но...глядя на себя в зеркало, я вижу тело, которое невероятно быстро набирает лишние килограммы. Глядя на это тело, я задаю себе вопрос: «Можно ли найти плюсы в том, что мое тело так быстро наби-

рает вес?». Как настоящий оптимист, как осознанный человек, я утверждаю, что нам, склонным к ожирению, повезло, потому что мы обязаны бороться с лишним весом. Мы обязаны быть умными, осознанными. Мы обязаны прикладывать усилия для того, чтобы быть красивыми, здоровыми, гибкими, энергичными. А мы с Вами знаем — мы рождены для того, чтобы совершенствовать свою душу, свою душевность, свой интеллект, свою энергетику, свое эмоциональное состояние. Борьба с лишним весом, с чревоугодием — это прекрасная возможность совершенствовать свою душу, свой характер, свой ум. Говорю это совершенно серьезно, потому что знаю, что в каждой шутке есть доля шутки.

Можно, конечно, не искать плюсов в том, что Вам досталось тело, предрасположенное к ожирению. Но тогда Ваша жизнь превратится в сплошной ад, в сплошную муку, Вы всегда будете себе говорить: «Господи, ну за что ты меня наказал, почему я такой жирный, почему я такой несчастный?!» Все равно же придется худеть, все равно же придется бороться с этим злом, с этим смертным грехом. Но если Вы увидите в этой борьбе положительные стороны, то Вы получите дополнительные источники энергии, Вы получите дополнительные источники оптимизма, радости. Если же Вы видите в своем теле, в своей генетике наказание Господне, прокля-

тие, невезуху, то Вы будете всю жизнь невезучим человеком. Ведь счастье наше, наша энергетика, наше эмоциональное состояние зависит от нашего ума, от нашей головы, а не от нашего тела. Если Вы думаете, что Вы несчастны — то Вы несчастны. Если Вы думаете, что Вы счастливый человек — то Вы счастливы.

Глава 6. Кто сломал ограничитель?

Человек – самое «высокоорганизованное животное» на Земле. Возникает справедливый вопрос: «Почему природа, Господь Бог наделил всех животных очень точным, четким ограничителем, который не позволяет накапливать лишний жир, а нас - нет?» В природе все рационально, в природе все разумно и совершенно, почему же тогда одно из самых совершенных творений природы - человек - лишен такого простого, жизненно важного ограничителя, который ограничивал бы ожирение?

Даже наш туалетный бачок, когда мы его нажимаем, спуская с него воду, вновь наполняется водой, а когда он полный, срабатывает клапан - и вода не переливается, останавливается. Если бы такого клапана в туалетном бачке не было, то вода всегда продолжала бы поступать, и со временем мы бы затопили сначала свою квартиру, потом квартиру наших соседей, которые находятся внизу, а затем эта вода без остановки залила бы всю улицу, а может быть, и весь город. К счастью, этого не происходит, потому что простой механизм отключает воду, когда она достигает определенного уровня. Странно, что даже простой туалетный бачок имеет ограничитель, а наш сложнейший, в мил-

лионы раз более сложный механизм этого ограничителя не имеет.

Почему это произошло с нашим телом? Для того чтобы это понять, надо вернуться на тысячи и тысячи лет назад и взглядом осознанного человека посмотреть на нашу эволюцию, на наш организм — как бы сверху. Как я уже говорил, многое становится понятным, логичным и простым, когда мы обращаемся к истории вопроса, к эволюции. Включаем воображение, переносимся мысленно на тысячи лет назад и видим мир, каким он был - без холодильников, супермаркетов, самолетов, поездов и автомобилей, без электричества, без кондиционеров и без компьютеров. Красивая, не загаженная человеком природа. Человек живет в гармонии с миром, просыпается вместе с солнышком и засыпает, когда солнышко скрывается за горизонтом. Нет будильников, нет банков, денег, нет начальников, нет паспортов - а есть чистая, красивая природа и разумная жизнь, наполненная здоровым смыслом, спокойствием и гармонией.

Как в этом мире жили наши предки и, главное, как они питались? Созревали вишни, земляника, другие ягоды - и наши предки несколько недель питались этими вкусными и полезными ягодами. Затем созревали яблони - и наши предки несколько

недель питались яблоками. Не было холодильников, не было погребов, не было технологии хранения, и не было никакой возможности с одного конца света привезти яблоки за 20-30 тысяч километров на другой конец света. Яблоки заканчивались, яблоньки переставали плодоносить до следующего сезона. Созревали орехи - и наши предки несколько недель могли питаться орехами.

Обратите внимание, наши предки питались монопродуктами. У них не было возможности пойти в супермаркет и сразу купить яблоки, орехи, бананы, апельсины, мясо, колбасу. Наши предки тысячи лет питались монопродуктами, это было разумно и гармонично. И если созревали орехи, зачем им нужно было бежать на другой конец света за 20 тысяч километров — да и не было такой возможности — чтобы есть бананы и апельсины. Они спокойно питались несколько недель спелыми орехами и чувствовали себя прекрасно. И за 250 тысяч лет такого отдельного монопитания, конечно же, выработался защитный механизм от ожирения. Его никто не ломал, он никуда не делся. Этот прекрасно работающий механизм находится в каждом из нас (я имею в виду людей, страдающих ожирением). Но мы его постоянно обманываем, мы едим разные продукты. Мы постоянно обманываем ограничитель, питаюсь продуктами, которые в природе часто

одновременно не существуют. Обратите внимание, дорогой читатель, причина проблемы ожирения не в том, что у нас плохой организм или он сломан, причина не в том, что не работает механизм защиты, а в том, что изменилась среда обитания. Она изменилась настолько резко, что наш организм еще пока не перестроился.

Уверен, что если человечество не взорвет само себя, то наши потомки не будут страдать ожирением. В процессе новой эволюции тучные люди с лишним весом будут умирать намного чаще, чем худые. Выживать будут те люди, тот генофонд, который имеет защиту от разнообразного смешанного питания. И, естественно, через тысячи лет наши потомки выработают новую защиту, новый ограничитель, который будет распознавать разные продукты питания. В процессе новой эволюции будут выживать те тела, которые приспособлены к максимальной интеллектуальной нагрузке. Будут выживать те тела, которые приспособлены к долгому просиживанию у компьютеров, телевизоров. Будут выживать те тела, которые имеют ограничитель от переедания смешанных продуктов. Скорее всего, нашим потомкам не нужны будут такие сильные мышцы, а нужен будет мощный интеллект. Скорее всего, тело будет деградировать, а наша голова развиваться. Мозг будет увеличиваться в размерах, в мощности, в бы-

стродействии, а всю физическую работу все больше и больше будут выполнять за нас самые разнообразные роботы и механизмы.

Но это будет уже другая история, а мы из футуристического будущего возвращаемся в наше настоящее. Когда мы рассмотрели, как тысячи и тысячи лет питались наши предки, мы поняли, что с нашим телом все в порядке, оно прекрасно. Ни в коем случае не надо считать себя больным, а свой организм сломанным, просто он оказался совершенно в другой среде. То, что внутри Вас находится механизм, защищающий Вас от переедания, от ожирения – в этом нет никаких сомнений. Попробуйте месяц питаться только яблоками или месяц питаться только орехами, или месяц питаться только помидорами. Любим, подчеркиваю, монопродуктом. Что с Вами произойдет? Да уже на второй или третий день, но уж через неделю точно, Вы смотреть не сможете на этот продукт, Вас тошнить будет, Вы не сможете в себя его засунуть, потому что сработает защитный механизм, который надежно работает, но только настроен он на монопитание!

Я много раз в своей книге буду повторять Вам, что с Вашим организмом все нормально, Вы здоровы, он прекрасно у Вас работает. Просто очень резко изменилась среда обитания, поэтому наши

глаза переносят нагрузки, для которых они не приспособлены. 250 тысяч лет наши предки всегда высматривали опасность и добычу, пристально всматриваясь вдаль. Сегодня мы упираемся взглядом в компьютер, газету или телевизор. 250 тысяч лет наши предки жили в гармонии с природой. Не было книг, радио, телевизора, интернета. Новости они узнавали только от других людей. Люди не могли писать, поэтому человеческий опыт передавался из поколения в поколение в песнях, былинах, в сказках. 250 тысяч лет наш мозг получал очень мало информации. Сегодня с утра до ночи наша психика подвергается бомбардировке колоссальным потоком информации с колоссальной скоростью. С нашим мозгом, с нашей нервной системой все в порядке, просто среда очень сильно изменилась, эта среда нас закрутила, завертела. 250 тысяч лет мы жили без такого потока информации, сегодня мир изменился, и мы испытываем давление, стресс, перегрузки. Понимая это, мы можем правильно реагировать.

Когда я объясняю людям, что происходит с информационным потоком, который лавиной обрушился на их сознание в последнее десятилетие, я привожу пример с морковкой. Съешьте одну морковку - и Вы получите массу витаминов, массу пользы. Одна морковка в день – это прекрасное пи-

тание, полезная штука. А если Вас заставить в день съедать по три ведра морковки, да каждый день, эта морковка убьет Вас, Вы возненавидите эту морковку. Обратите внимание — это все та же морковка, ничего не изменилось, только ее количество.

То же самое происходит и с информацией. 250 тысяч лет мы получали небольшое количество информации, сегодня оно колоссальное. Каждую минуту круглосуточно печатается три с половиной книги. А сколько их издается в электронном виде, даже посчитать невозможно. Почему я привожу много подробных примеров? Я хочу убедить Вас, дорогой читатель, что с Вашим организмом, с Вашей нервной системой все в порядке. Вы здоровы, у Вас нет проблем, есть проблема только со средой, в которой мы с Вами оказались. Мне очень жалко людей, которые, не понимая причин и следствий, искренне думают, что они больны, что у них больные глаза, что у них больная иммунная система, эндокринная система. И бедолаги начинают поглощать, извините, жрать огромное количество препаратов. А фармацевтическим компаниям только это и надо.

Ранее я уже говорил о рекламе, о ее воздействии на наше подсознание. Так вот, дорогой читатель, когда Вы включаете телевизор и видите большой

поток рекламы лекарств, в этом есть большое зло. Тысячи лет наши предки жили без этих лекарств. Тысячи лет наш организм мог прекрасно жить без огромного количества таблеток, микстур, которыми забиты все полки в аптеках. Сегодня фармацевтические гиганты, транснациональные корпорации при помощи рекламы внушают нам, что мы не можем обойтись без их таблеток. Как только начинается осень, с утра до ночи нам промывают мозги и внушают одну простую мысль, без которой, поверьте, мы вполне могли бы жить: если у тебя насморк, срочно покупай такое лекарство, если у тебя запершило в горле, срочно покупай такое-то лекарство, если у тебя болит голова, срочно беги в аптеку, покупай другое лекарство. Если у тебя дискомфорт в желудке, вместо того чтобы подумать: «А что я такое съел, что мне нехорошо?», вместо того чтобы прислушаться к очередной сигнальной системе, которая оповещает: «Да не ешь ты больше эту пищу, не ешь эту гадость, мне от нее плохо становится!» - мы бежим и покупаем таблетки, микстуры, порошки и при помощи них выключаем нашу сигнальную систему, выключаем наш иммунитет.

Реклама лекарств нам внушает, что без таблеток мы не можем жить. Это очень страшно. Это не просто страшно, а это очень страшно, потому что мысль материальна. Если человек думает, что он

болен, он заболит. Если человек думает, что организм не в порядке, организм последует за мыслью человека. Дорогой читатель, помните, что мысль материальна! Мы сегодня с Вами находимся там, куда привели нас вчерашние мысли. Завтра мы будем находиться там, куда привели нас сегодняшние мысли. Если фармацевтические корпорации внушают нам, что мы без их таблеток не сможем жить, то так и произойдет.

Мой метод похудения базируется на информации, на осознанности, на знании. Ведь наше тело — это только чертеж. Наше тело — это, прежде всего, наши мысли. Строительный материал для нашего тела практически везде одинаковый — вода, воздух, микроэлементы, витамины, липиды и другие маленькие кирпичики. Но почему одно тело два метра ростом, а другое — метр сорок, почему одно тело толстое, а другое тело худое, почему одно тело сильное, а другое — слабое? Чертежи разные. Чертеж — это информация. Информация — это мысль. Меняя свои мысли, мы меняем информацию, меняем чертеж и меняем тело.

Пользуясь возможностью, я как можно чаще буду обращать Ваше внимание на то, чтобы Вы не поддавались массовой рекламе, массовому оболваниванию, массовой тупости. Я современный разумный

человек. Я восхищаюсь современной медициной. Я так же, как и Вы, понимаю, что 2000 лет назад средняя продолжительность жизни была 20–23 года. Я так же, как и Вы, понимаю, что современная наука и медицина подарили нам фантастическую жизнь. Подарили нам жизнь в 4-5 раз длиннее, чем она была у наших предков. Я всегда удивляюсь, когда слышу от людей необразованных такие слова: «Христа распяли в молодом возрасте - в 33 года». Когда я слышу такие мнения, я понимаю, что люди даже не подозревают, что, когда жил Христос, 2000 лет назад, продолжительность жизни была очень маленькой. Так что по меркам того времени возраст Христа - 33 года - был достаточно зрелым.

Когда я выступаю против рекламы лекарств, я выступаю не против достижений современной медицины, а я выступаю против программирования людей на болезни. Совершенно очевидно, что, если бы не было никакой рекламы таблеток, и если человек заболел или ему нездоровится, он пошел бы к врачу или в аптеку и купил бы те же самые лекарства. Все то же самое, что мы делаем сегодня, но только без промывки мозгов, рекламирующей таблетки, а значит - рекламирующей и болезнь. Больным людям, испытывающим страдания и боль, не нужна реклама, чтобы прийти к врачу или в аптеку. А вот здоровым людям она ка-

тегорически вредна, потому что она программирует их на болезнь.

Пожалуйста, отнеситесь серьезно к тому, о чем я Вам говорю, о чем я Вам пишу. Научитесь безошибочно определять причины и следствия. Перестаньте бороться со следствиями, перестаньте быть потребителем лжи в средствах массовой информации. Перестаньте калечить свой организм. И, тысячу раз пожалуйста, перестаньте программировать себя на болезнь, перестаньте думать, что что-то не так с Вашим организмом! В большинстве случаев, я уверен, с Вашим организмом все в порядке. Проблема не с ним, а со средой, в которую мы попали, с тем образом жизни, которым мы живем. И самая главная проблема – в том информационном поле, в котором мы с Вами находимся. Ваш защитный механизм, ограничивающий ожирение, не сломан, Ваша эндокринная система работает прекрасно. Ваша иммунная система работает замечательно. Очень важно понять истинные причины ожирения, истинные причины депрессии, истинные причины страдания. И только так можно изменить свою жизнь.

Глава 7. Никаких диет!!!

Мы все с Вами очень разные. Нет такого понятия, как общая температура по больнице. Когда врач осматривает больного, он смотрит температуру именно этого больного. Он не задает медсестре вопрос: «Дорогая, назови мне, пожалуйста, среднюю температуру по больнице». Представьте себе обувной магазин, в котором продается один размер обуви. Сложно представить. Представьте себе магазин, где продается один размер одежды на все человечество. Невозможно представить. Мы все разного роста, мы все с Вами по-разному устроены. Мы живем в разной среде. Мы разного возраста. Наши генетические способности тоже очень разные.

Например, мой знакомый Никас Михайлидис, ему 76 лет, использует пчелиный яд как стимулятор жизненной энергии. Мой друг живет в Греции, и его врач прописал ему как стимулирующее средство укусы пчел. Как мне рассказывал Никас, в первый день врач «ставит» ему на поясницу несколько укусов пчел. Затем с каждым днем добавляется по одному укусу пчелы, доходит до 15 укусов. Мой друг от этого получает мощный заряд энергии. Но я точно знаю, что есть люди, и у меня

есть другой друг, который может умереть от одного укуса пчелы, потому что у него аллергия на пчелиный яд. Обратите внимание, два разных человека, но один получает массу пользы, мощный заряд энергии, омоложение от множества укусов пчел, другой же мой друг может умереть от одного укуса пчелы.

Нормальный человек погибает от одного удара электрического тока. А есть люди, которые берут провода с напряжением 360 вольт и комфортно себя при этом чувствуют. Мы все очень разные. Совершенно очевидно, что в молодом возрасте, когда наше тело растет, нам необходим белок как строительный материал. Но когда мы становимся пожилыми, старенькими, чрезмерное употребление белка служит причиной многих заболеваний.

Все люди разные. По возрасту, по генетике, по состоянию организма. Нет двух одинаковых людей на Земле, даже нет двух одинаковых клеток на Земле. Это совершенно очевидно и понятно даже неграмотному человеку. Так откуда же на Земле берутся диеты? Кто их пишет? Почему кто-то берет на себя ответственность и наглость рекомендовать людям что-то есть, а что-то не есть. Я категорически против всяких диет, я категорически выступаю против «средней температуры по

больнице». Те болваны или жулики, которые пишут диеты для всего мира, делают большое зло. Иногда хочется собрать этих глупцов вместе, на всех надеть одинакового размера ботинки, на всех надеть одинакового размера одежду, чтобы они почувствовали, что мы все разные, что каждый человек индивидуален, что каждый человек — это Космос, это Вселенная.

Более того, мы на протяжении жизни постоянно меняемся, сегодня химический состав Вашего тела, состояние Вашей энергетики, состояние Вашей метаболической памяти совершенно другое, нежели было вчера, или год назад, или 10 лет назад. То, что для Вас было полезно в детстве, сегодня может представлять смертельную опасность! Человек на протяжении своей жизни меняется физически, душевно, психологически, поэтому даже для одного человека невозможно составить одну диету на все периоды жизни. Как можно рекомендовать многим людям одну и ту же диету? На мой взгляд, это преступление, или глупость. Кто-то хочет заработать денег, или же кто-то просто дурак.

Крупные корпорации бьются между собой, программируя наше подсознание. То, что нам впаривают с экранов телевизоров - таблетки, лекарства,

микстуры, продукты — тоже можно понять — люди зарабатывают большие-большие деньги. Но то, что есть ученые, специалисты, которые навязывают людям диеты, я считаю недопустимым и очень опасным. И таких специалистов и ученых я не могу считать профессионалами, я не могу считать компетентными людьми, потому что ни один серьезный специалист, ни один серьезный ученый никогда не даст общей рекомендации. Потому что это глупо или преступно.

Приведу пример из своей жизни. Однажды мой учитель — Владимир Борисович Толстогузов, человек номер один в мире в области питания, провожал меня в аэропорту. До вылета самолета оставалось три часа, мы сидели в уютной кафешке на берегу Женевского озера, пили вкусный кофе, и я страстно выпытывал у него ответ на интересующий меня вопрос: «Владимир Борисович, скажите мне честно, как специалист, как ученый, вредно ли есть мясо или нет?» Когда уже терпение моего учителя лопнуло, а в то время мне было не так много лет, и я, как и многие юноши, страдал юношеским максимализмом, мой учитель мне спокойно, с улыбкой сказал: «Однажды у Аристотеля спросили, что вредно есть, а что полезно. На что Аристотель сказал: «Я могу быть уверен только в одном: небольшое количество родниковой воды - безвредно».

С тех пор ничего не изменилось. Вся современная наука знает о нашем теле всего лишь одну десятую процента. Что такое одна десятая процента — это одна тысячная часть от целого. Серьезный ученый, серьезный специалист никогда не будет категоричен в своих высказываниях, никогда не будет навязывать обществу какую-то свою точку зрения.

Как пример массового заблуждения я хочу привести Вам одну маркетинговую кампанию, которая началась в мире лет 15 назад и, к счастью, сейчас уже потихонечку заканчивается.

В начале 90-х годов, приехав в Нью-Йорк, я был поражен тем массовым заблуждением, которое я наблюдал на улицах города, в метро, в барах — абсолютно везде. Большинство людей ходили с бутылками воды и периодически делали маленькие глоточки. Наверное, и Вам, дорогой читатель, приходилось видеть такую картину. Ловкие маркетологи, рекламщики придумали такой термин, как «водный баланс организма». При помощи рекламы, при помощи лжеученых они внушили обществу, что человеку необходимо в день выпивать несколько литров воды. Доверчивые люди, воспитанные на рекламе, искренне поверили этим лжеспециалистам. И как послушные потребители стали выполнять эти рекомендации. Когда я в начале 90-х в Нью-Йорке увидел эту картину массового

заблуждения, я был поражен глупостью, цинизмом, неосознанностью огромного количества людей. Потребители, поверив очередной рекламе, очередной газетной утке, принялись выполнять рекомендации.

Почему я категоричен в своем заявлении? Все очень просто. Наше тело формировалось как минимум 250 тысяч лет, а сейчас мы уже слышим цифры - 750 тысяч лет. В то время не было стеклянных бутылок. Тем более не было пластиковых бутылок. Люди пили только тогда, когда очень хотели пить. Для того чтобы нашим предкам можно было напиться, необходимо было идти к реке, к ручью, к водопаду. Это занимало время и усилия. Поэтому наш организм формировался в среде, когда люди пили не так часто, может быть, один раз в день, а в некоторых странах может быть и не каждый день. На протяжении тысяч лет это была норма. Но невозможно же представить себе первобытного человека с огромным глиняным горшком, который каждые 2 часа делает маленький глоточек и восполняет свой «водный баланс»? Это выглядит смешно, нелепо, глупо! Представляете, наши предки все ходят с глиняными горшками и вместо того, чтобы пахать, работать, убегать от хищников, нападать, каждый час прикладываются к глиняному горшку и делают глоток. Но нужно отметить, что глиняные горшки - это тоже не такое древнее изобретение, когда-то и их не было.

Обратив свой взор на 1000 лет назад в историю, включив воображение, мы понимаем, что эволюция человеческого тела прошла без пластиковых бутылочек и без каких-либо «водных балансов». Когда понимаешь, насколько общество подвержено рекламному воздействию, насколько современное общество наивно, доверчиво к массовой рекламе, становится немножко жутко. Когда я в первый раз увидел в Нью-Йорке эту картину массового заблуждения, помимо удивления, у меня возникло чувство грусти. Я понял, что этим людям можно внушить все, что угодно. Что, в общем-то, и происходит. Я понял, что человек теряет свою индивидуальность.

А нужно всего лишь задать вопрос: «А хочу ли я пить? А нужно ли мне с собой всегда таскать бутылку и делать каждый час или полчаса несколько глотков, если тысячи лет мои предки обходились без этих глотков?» Подумайте, на протяжении тысячелетней истории тело могло обходиться без воды очень продолжительное время, и в этом нет ничего вредного. Наоборот, в этом есть большая польза! Как есть польза от периодического голодания. Мы знаем, что голоданием сегодня можно вылечить многие заболевания.

Чтобы поставить точку в своем рассказе о массовом заблуждении потребителей воды, ради справедливости хочется отметить, что все чаще я читаю в серьезной научной прессе возмущения ученых по поводу этого «водного баланса».

Но чтобы предостеречь Вас, дорогой читатель, от подобных манипуляций Вашим сознанием, давайте представим комичную ситуацию. Юмор часто помогает понять истину. Давайте представим, что в какой-то момент маркетологи, которые продают писсуары, унитазы, придумают такую идею, что необходимо соблюдать не только водный баланс организма, но и мочевого баланс организма. То есть необходимо писать каждый час. Представьте себе такую дурацкую картину – каждый час каждый человек бежит к писсуару и заставляет себя пописать, потому что производители унитазов провели рекламную кампанию, что очень важно очищать свой мочевой пузырь и кишечник от всяких шлаков, застоев и другой фигни. Представляете нелепость ситуации!

Когда мы говорим о туалете, понятно, что невозможно человека заставить писать каждый час. Но когда мы говорим о потреблении продуктов, пусть даже и воды, то вполне можно принудить людей потреблять воду хоть каждые полчаса.

Хочу обратить Ваше внимание, дорогой читатель, что бутылка пресной воды по стоимости дороже бензина. То есть если Вы возьмете пол-литра бензина и сравните его стоимость со стоимостью пол-литровой бутылки воды, Вы поймете, почему важно, чтобы люди пили как можно чаще. За этой лженаукой, за этим заблуждением опять стоят большие-большие деньги.

При помощи разных примеров, доводя ситуацию до абсурда, я хочу объяснить Вам, дорогой читатель, только одну истину - слушайте свой организм. Вы уникальны, Вы индивидуальны. То, что полезно кому-то, может Вас просто убить. И то, что полезно Вам, может убить какого-нибудь другого человека.

Мой метод похудения построен на осознанности, на психологии. Первый шаг к изменению своего веса, первый шаг к здоровому, естественному похудению начинается с осознанности. Слушайте свой организм! Никто лучше Вас его не понимает. Никто лучше Вас его не чувствует. Так слушайте его!

Я всю свою жизнь буду благодарен великому тренеру, которого уже давно нет в живых. Один из мудрейших людей, которого мне посчастливилось

встретить на своем жизненном пути - это Виктор Яковлевич Блохин, старший тренер Самарской области по гребле. В то время я был молодым спортсменом, который за золотую медаль готов был отдать свою жизнь. Я занимался греблей на байдарках, а это, поверьте, один из тяжелейших видов спорта на Земле. Если Вы посмотрите по энергозатратам спортсменов, то гребля стоит на первом месте. Если Вы посмотрите, у кого самые большие легкие, то Вы убедитесь, что гребцы стоят на первом месте.

Во времена своей спортивной молодости я жил в Советском Союзе. Спорт был прекрасной отдушиной, где мы могли себя реализовать на 100%. Задача спортсменов заключается в том, чтобы на тренировках из себя выжать по максимуму все. Довести себя до полного истощения — физического, эмоционального, морального. Но, в то же время, не зайти за грань предела возможностей организма. Как только спортсмен заходит за эту грань, организм сразу начинает «сачковать». И все спортсмены об этом знают: как только перетренируешься — организм может включить насморк, простуду, поднять давление — все что угодно, чтобы остановить глупого хозяина от дальнейшего истязания.

Вот и я когда-то, будучи молодым человеком, много раз доводил свой организм до истощения и, зайдя за грань возможностей, сразу же заболел. А болезнь для спортсмена – это штука очень вредная. Потому что ты сразу останавливаешься в своем тренировочном процессе. Болезнь отбрасывает назад, тебе заново приходится входить в спортивную форму.

В то время с нашей молодежной сборной ездило очень много врачей. Мы постоянно сдавали анализы, чтобы определить предел своих возможностей. Но и это не помогало. Желание юных спортсменов выжать из себя все, дойти до предела, как правило, всегда приводило к заболеваниям организма. И вот в этой обстановке был только один мудрейший наставник – тренер Виктор Яковлевич Блохин, который не переставал тысячи раз повторять нам одну и ту же мудрость: «Слушайте свой организм... Слушайте свой организм - никто лучше Вас его не знает».

Когда я говорю о процессе снижения веса, о здоровом методе приведения в норму веса Вашего тела, я хочу, чтобы Вы сделали самый главный первый шаг, но он действительно САМЫЙ ГЛАВНЫЙ – слушайте свой организм. Никаких диет, никаких рекомендаций, рассчитанных на массы, никаких мод-

ных увлечений. Научитесь слушать свой организм — лучше Вас его никто не знает!

Пройдет не так много времени, когда Вы научитесь слушать свой организм, свое тело, свой разум, свое сознание, свою душу. Вы поймете, что Ваш организм намного умнее всех диетологов, вместе взятых. Для того чтобы Вы убедились в этом, я хочу привести Вам один пример из медицинской практики.

Один молодой австриец перенес 7 операций на колене. И ничего не помогало. Тогда его лечащий врач предложил ему обратиться к психоаналитику. При помощи несложных методик психоаналитик выяснил, что когда-то этот молодой человек, катаясь на горных лыжах, сильно ударился коленом, разбил свой сустав. Врачи сделали ему первую операцию, «отремонтировали» его колено, и все было нормально. Но как только наш спортсмен, любитель горных лыж, считал, что его колено уже выздоровело, начинал планировать свой отдых в горах с катанием на лыжах, перед самым отпуском его колено начинало очень сильно болеть. Он опять шел к врачу, опять операция, опять лечение, выздоровление... И так история повторялась 7 раз. Как только наш герой собирался ехать в отпуск кататься на лыжах, у него начинало очень сильно болеть колено. И он вынужден был вновь обращаться к врачу.

Этот пример показывает, что наш организм часто посылает нам сигналы, которые мы не слышим. Слушайте свой организм! Научитесь его слушать! Это избавит Вас от многих страданий. Это позволит Вам жить без таблеток. Научитесь слышать свой организм.

На самом деле, Вы, конечно же, его слышите. Когда Вам очень хочется в туалет, Вы не читаете рекомендации диетологов или каких-то других лже-специалистов. Вам так хочется в туалет, что Вы просто бежите! Сигнальная система срабатывает, и Вы ее слышите. Научитесь слышать организм во всех проявлениях. Не только с точки зрения питания, но и с точки зрения эмоций, разума, души, энергетики. Наблюдайте за собой! Станьте наблюдателем! Это настолько увлекательно - познавать самого себя! Это настолько полезно и интересно, что невозможно преувеличить!

Когда я говорю, что мы слышим свой организм только тогда, когда нам очень хочется в туалет, конечно, я утрирую. Каждый из нас знает, что бывают несочетаемые продукты, которые лучше одновременно не есть. Например, молоко и селедка. Попробуйте одновременно съесть два этих продукта. Конечно, попробовать разок можно, но второй раз уж точно не захочется.

На примитивных, смешных примерах я хочу обратить Ваше внимание на Великий Космос, который заключает в себе наш организм! Огромнейшая бесконечная Вселенная – не познанная, пока не изученная. Но точно бесконечная, умнейшая Вселенная. Это и есть наш организм.

Итак, дорогой читатель, делаем первый шаг к осознанности, первый шаг к здоровому похудению – начинаем прислушиваться к своему организму.

Глава 8. Иммунная система

Дорогой читатель, прежде чем приступить к процессу сбрасывания лишнего веса, я хочу несколько слов рассказать Вам о Вашей иммунной системе. Так как в дальнейшем Вы сами будете составлять для себя диеты, сами будете определять, когда Вам есть, когда Вам голодать, когда Вам и сколько пить, Вы обязаны взглянуть на свой организм более осознанно.

Большинство людей воспринимают свой организм как автомобиль, как некий механизм, в который заливается топливо, поступает кислород, и этот автомобиль под названием тело везет наш разум и душу в светлое, прекрасное, богатое будущее. Первые труды в области иммунной системы были проделаны русским ученым Ильей Николаевичем Мечниковым. Наблюдая за простейшими организмами, Илья Николаевич сделал гениальнейшее открытие: он первым в мире открыл так называемые белые тельца - лейкоциты, которых у нас в организме около 100 миллиардов и которые выполняют роль защитников нашего организма. Ну, например, в ранку попала грязь, попали враждебные микроорганизмы. Наши лейкоциты, фагоциты обволакивают этих захватчиков, обволакивают этих врагов и погибают сами. И мы на месте ранки видим гной —

это своего рода поле битвы микроорганизмов после сражения, огромное количество, миллионы и миллионы маленьких трупов.

Первоначальное представление об иммунной системе выглядело примерно так. Наш организм – это защищенная крепость, которую периодически пытаются атаковать враждебные микроорганизмы, а наш организм отражает атаку за атакой. Прошло уже около 100 лет - и современное представление об иммунной системе значительно изменилось. Я хочу популярным языком рассказать о взглядах величайшего ученого Владимира Борисовича Толстогузова, моего учителя, на наш организм, на иммунную систему и на роль нашего кишечника в этой битве.

Для того чтобы лучше представить, как устроена наша иммунная система, давайте посмотрим на лес. Однажды мне пришла, как мне тогда показалось, гениальная идея – в офисе поставить большие деревянные ящики размером метр на метр и в них посадить живые сосны. Я подумал, что перегородками в офисе могут служить живые сосны. Они будут вырабатывать кислород, будут естественными перегородками, также будут улавливать и гасить звук, а самое главное - вырабатывать кислород и дарить нам невероятный запах, невероятную пользу. Я попросил своего помощника, чтобы он обратился к

специалистам, которые бы изготовили нам красивые деревянные горшки и из расчета четыре сосны на одного работника офиса привезли бы в наш офис 400 сосен. Мое воображение представило, как здорово было бы работать среди пахнущих вечнозеленых деревьев... Но вот разочарование - оказывается, сосны не могут расти отдельно в офисе. Для меня, честно говоря, это было открытием. «Как так, – задавал я себе вопрос, – ведь мы будем их поливать, у нас в офисе тепло, мы будем удобрять почву органическими удобрениями? Почему отдельно сосны не могут жить? Почему они погибают?»

А дело в том, что лес – это сложнейшая система, в которой живут не только деревья и кустарники, но и птицы, звери, микроорганизмы. Если примитивно посмотреть на лес только с внешней стороны, то мы увидим невероятную борьбу за влагу и свет. Глядя со стороны на борьбу деревьев и кустарников за солнечные лучи света, мы видим, как изобретательна природа, как все живое в лесу стремится к свету. Вся живая растительность старается уловить как можно больше энергии солнца. И на первый взгляд, лес – это поле сражения за солнце, влагу и питательные вещества.

На самом деле все намного сложнее. Отдельно растения, животные, птицы, микроорганизмы, на-

секомые, жучки и паучки друг без друга жить не могут. С одной стороны, они борются за свет, энергию, воду, питание, поедают друг друга, уничтожают. А с другой стороны - друг без друга они жить не могут. Лес — это сложнейшая система, в которой все связано. Казалось бы, сосны, которые я хотел посадить в офисе, вынуждены бороться, выживать в этой сложнейшей экосистеме под названием лес. Казалось бы, почему бы им не жить в нашем офисе? Ведь мы будем о них заботиться, поливать, света у нас предостаточно, морозов у нас нет. Оказывается, это невозможно, потому что сосны являются одним из элементов сложнейшей экосистемы, точно так же, как и муравьи, птицы, тысячи видов микроорганизмов, животные, травы, растения - все это единая система, которая всегда находится в борьбе и единстве.

Наш человеческий организм - это не механизм, не автомобиль, в который мы заливаем топливо и кислород. Наш организм — это сложнейшая система. Когда Вы приступаете к похудению, когда Вы приступаете к изменению своего веса, обратите внимание, что Ваша иммунная система - это не только лейкоциты и фагоциты, это не только лимфоузлы и лимфа, Ваша иммунная система — это многоуровневая защита, состоящая из самых разных компонентов, самых разных систем. Для того

чтобы бережней, внимательней, вдумчивей относиться к иммунной системе, необходимо понимать, каким атакам подвергается наш организм и где самое большое поле сражения с незваными захватчиками, с незваными микробами, бактериями, вирусами, патогенами.

Первое поле сражения – это наша кожа, поверхность нашего тела. Когда мы смотрим на свои руки, мы видим на них по 5 пальчиков, но мы не видим миллиарды бактерий, вирусов, патогенов. Когда мы перед едой моем руки при помощи мыла или других моющих средств, мы не видим, как мыло убивает вирусы и бактерии на наших ладошках. Мы просто с Вами знаем, что перед едой лучше помыть руки. А когда мы моем руки, щелочь, находящаяся в моющих средствах, растворяет жировую оболочку микроорганизмов, так называемый липидный слой, и они погибают. Также жировую оболочку недружелюбных микроорганизмов хорошенечко растворяет спирт. Когда врачи перед операцией хорошо протирают поверхность ладошек спиртом, спирт растворяет, так же, как и щелочь, оболочку микроорганизмов, и они погибают.

Иногда нам ошибочно кажется, что наша кожа – это главное поле битвы между нашей многооуровне-

вой иммунной системой и вирусами, бактериями, патогенами. На самом деле, если мы развернем поверхность легких, которыми мы дышим, то получится, что площадь наших легких приблизительно равна 100 метрам. Посмотрите, сколько квадратных метров составляет Ваша квартира, и Вы можете представить, какова площадь легких, которая тоже подвергается атакам микроорганизмов и вирусов.

Но самое большое поле битвы находится в нашем кишечнике! По двум причинам. Первая – если мы посчитаем площадь кишечника у взрослого человека, то она окажется равна примерно 200 метрам. Это самая большая поверхность, при помощи которой наш организм взаимодействует с внешним миром. Вторая причина – в воздухе концентрация микроорганизмов намного меньше, чем в жидкостях и пище. Поэтому количество атак, которым подвергается наш кишечник, намного больше, чем то, которым подвержена наша кожа и легкие. Поэтому, когда Вы думаете об иммунной системе, не забывайте, что кишечник – это самое большое поле битвы между нашей иммунной системой и недружелюбными микрзахватчиками. Бактерии, вирусы, патогены, микробы – это то, что непрерывно атакует наш кишечник.

Что же его защищает - помимо лейкоцитов и фагоцитов? Кишечник – это среда обитания более 500

видов самых разных микроорганизмов. Наш кишечник - как лес, в нем живет очень много самых разных живых организмов, которые между собой и дружат, и враждуют. Приблизительно наша микрофлора весит полтора килограмма и содержит в себе более 3 миллиардов микроорганизмов более 500 видов. Если микрофлора, живущая в нашем кишечнике, погибает, то погибает и человек. Потому что микрофлора не только является одним из эшелонов нашей иммунной системы, но и, бесспорно, она помогает переваривать, усваивать энергию, которую дает нам пища. Совершенно очевидно, что микрофлора не может жить без человека, но и человек не может жить без микрофлоры.

Дорогой друг, прежде чем пойти на какую-нибудь процедуру по очистке кишечника, несколько раз подумайте, а стоит ли искусственным, механическим образом очищать свой кишечник от полезнейшей микрофлоры. Конечно, решать Вам. Но я хочу, чтобы Вы понимали, что все в нашем организме связано. Не могут сосны жить в офисе, отдельно от тысяч живых компонентов леса, являющихся одним целым. Вы, наверное, много раз видели рекламу разных йогуртов, кефира, кисломолочных продуктов, в которой утверждается, что кисломолочные продукты увеличивают, усиливают Ваш иммунитет. И это правда. Простокваша

является хорошим питанием для микрофлоры, а микрофлора, которая живет в нашем кишечнике, защищает наш кишечник, а, следовательно, организм от атак микроорганизмов, вирусов, бактерий и патогенов.

Понять механизм защиты наших микроорганизмов от вражеских захватчиков очень просто, глядя на колбасу, которая покрыта плесенью. Во Франции, в Италии производится очень много качественной колбасы, которая вся как будто покрыта мукой, белая от плесени. Очевидно, эта плесень и есть дружественные микроорганизмы, которые живут в симбиозе с этой колбасой и не пускают гнилостные бактерии - захватчиков - уничтожать их дом. То же самое происходит с сыром, который покрыт плесенью. Плесень — это тоже микроорганизмы, дружественные для сыра, и, если их продают в магазине, для нашего организма тоже. Плесень, которая покрывает сыр, защищает его от других враждебных микроорганизмов. То же самое происходит и с нашим организмом. Напоминаю, площадь кишечника - 200 квадратных метров. Представьте, какую огромную площадь охраняет наша микрофлора, наши дружеские микроорганизмы, которые живут в нашем кишечнике — более 3 миллиардов маленьких невидимых солдат стоят на страже нашего здоровья. И не только охраняют от

нападения наш организм, но и помогают переработать пищу. Без микрофлоры организм не может усваивать энергию пищи. Зная об этом, как человек осознанный, выстраивайте свою систему сбрасывания веса так, чтобы не уничтожить один из эшелонов защиты Вашего организма.

К размышлениям моего учителя Владимира Борисовича об иммунной системе я бы от себя хотел добавить следующее. Совершенно очевидно, что наша иммунная система напрямую связана с нашим эмоциональным состоянием. Если у человека есть смысл жизни, есть ради чего жить, есть мощная идея, то его иммунная система непобедима. Примеров, доказывающих прямую связь состояния духа, эмоционального состояния, энергетики человека и его иммунной системы, огромное множество. Например, во время египетского похода армия Наполеона, голодная, истощенная, отрезанная от внешнего мира врагами, подверглась еще одному большому несчастью — солдаты заболели чумой, в армии начиналась эпидемия неизлечимой в то время болезни. Для того чтобы прекратить панику, Наполеон на глазах у всей армии подошел к умирающему от чумы солдату. Солдат, глядя на своего императора, тихо произнес: «Простите, Император, я больше не могу Вам служить, я умираю». Наполеон взял на руки умирающего больного, поднял его

на руках перед своей истощенной армией, прижал к себе и громко произнес: «Солдаты, не бойтесь болезни, сила Вашего духа сильнее, чем страх перед болезнью». И, естественно, Наполеон не заразился.

Я много раз слышал от специалистов по борьбе с эпидемиями, от пожилых врачей одну и ту же историю. Когда специалисты выезжали в очаги смертельных заболеваний, опытные врачи могли точно определить, кто из врачей заразится. Как они говорили мне сами, уже в дороге видно: кто переживает сильно, волнуется, боится, тот и заболевает. А кто абсолютно уверен в себе, от того отскакивают - как горох от гранита - все вирусы и бактерии. Когда речь идет о Вашей иммунной системе, помните, что сама иммунная система - это самый сложный, пока непознанный, непонятый механизм, состоящий, как и лес, из очень многих компонентов. На мой взгляд, самый главный из всех компонентов нашей иммунной системы — наш дух, наша вера, наш оптимизм, наша энергия, наша уверенность, наша миссия.

Глава 9.

Очевидное предупреждение

Первое очевидное предупреждение при сбрасывании веса: ни в коем случае нельзя голодать!

Когда человек начинает голодать, его организм испытывает колоссальный стресс и моментально запоминает, что с едой могут быть перебои, значит, как только появится еда, он ее еще больше будет запасать впрок. Любое длительное голодание воспринимается организмом как отсутствие питания, как сигнал к тому, чтобы запастись жировыми клетками - как можно быстрее и как можно больше.

Возникает справедливый вопрос: «А как же сбросить вес, если не ограничить себя в питании?» Все очень просто: необходимо заполнить желудок и кишечник едой, в которой мало калорий и которая плохо переваривается.

Для выполнения этой задачи очень хорошо подходят овощи. Клетчатка нашим организмом практически не переваривается, а для утоления чувства голода абсолютно неважно, чем Вы набиваете желудок и кишечник. Когда желудок заполнен полностью, допустим, овощами (капустой, свеклой, редькой, луком), то возникает точно такой же эффект сытости,

как если бы Вы набивали его вкусными пирожными с огромным содержанием калорий.

Когда я говорю об овощах, естественно, я не включаю крахмалосодержащие овощи, потому что крахмал очень быстро переваривается организмом в сахар - получается дополнительный приток калорий. Говоря просто, если свой желудок и кишечник набивать картошкой, кукурузой и другими крахмалосодержащими растительными продуктами, вряд ли Вам удастся похудеть. Но стоит в рацион включить полезные овощи - капусту, лук, морковь, свеклу, редьку - эффект будет суперположительным!

Я специально употребляю жесткий термин «набивать желудок и кишечник», как набивают чехол от подушки пухом, как раньше набивали ствол пушки порохом. Для того чтобы не испытывать чувство голода, нужно засунуть в себя столько этих овощей, чтобы больше не оставалось места для других калорийных продуктов. Польза от такого подхода двойная. Первая польза: когда мы набиваем овощами свое тело так, что больше в него ничего не лезет, мы избавляемся от чувства голода. Вторая, не менее важная польза: мы очищаем свой организм естественным образом, ведь клетчатка не переваривается, и когда овощи проходят через нашу пищеварительную систему, они очищают наш кишечник

от всякой гадости, от различных гнилостных бактерий, от всевозможных продуктов распада, продуктов метаболизма.

Представьте себе, что сантехник чистит трубы. У сантехника есть специальный ерш, которым он проталкивает грязь, очищает стенки труб, есть специальная щетка. Роль такой же специальной щетки будет играть клетчатка, которая содержится в овощах. Проходя через наш кишечник, эта естественная щетка очищает организм от всякой гадости. Чтобы представить, насколько это полезно и важно, включите воображение. Представьте себе помещение кухни размером 200 квадратных метров, на полу этого помещения скопились отходы, мусор, грязь, гниющие остатки пищи. Вы берете жесткую щетку и начинаете всю эту гадость удалять. После очистки жесткой щеткой пол станет чистым, светлым, на нем значительно уменьшится количество микробов и всякой болезнетворной гадости. То же самое происходит и с нашим кишечником. Когда Вы несколько дней употребляете овощи (неважно, в каком виде), происходит тот же процесс очистки, как если бы Вы щеткой отмывали свою кухню. Клетчатка играет роль щетки, которая очищает Ваш кишечник от шлаков, гнилостных бактерий и другой гадости.

Возникает вопрос: «А в каком виде лучше употреблять овощи?» Наверное, все потребляемые овощи можно разделить на две категории: термически не обработанные, то есть сырые (в виде салатов или квашеной капусты) и овощи, которые прошли термообработку (сваренные, запеченные, тушеные). Я экспериментировал с самыми разными методами, способами приготовления и могу уверенно заявить: «Как Вам больше нравится, так и потребляйте!» Наверное, в холодную зимнюю погоду захочется сварить овощного супчика и, помимо того, чтобы набить свой желудок и кишечник, захочется согреться горяченьким супом. Летом горячий суп, наверное, есть тяжело, захочется больше овощей потреблять в виде разных салатов. И то и другое прекрасно. Самое главное, чтобы не было чувства голода. Эта та важнейшая задача, которую решает максимальное потребление овощей.

Я делюсь с Вами практическим опытом, через который я проходил не один раз. После того, как Вы переходите с высококалорийной пищи на низкокалорийную, Ваш организм практически перестает получать калории, и на третий день он переходит на внутреннее питание, то есть он начинает поедать те запасы жировых клеток, которые накопились за годы неактивного образа жизни. Сам организм на третьи сутки, не испытывая голода, так как кишеч-

ник и желудок всегда набиты овощами, начинает открывать свои холодильнички и начинает перерабатывать жир в энергию, которая нам нужна для того, чтобы мы думали, дышали, ходили, любили, смеялись и радовались жизни.

Таким простым приемом мы решаем главную задачу: не испытывая чувства голода, не подвергая организм стрессу, мы начинаем очень легко и быстро терять вес. Я абсолютно в этом уверен и опробовал это много раз на практике. Наш организм делает большие запасы жира, потому что мы мало двигаемся.

У Вас нормальный, здоровый организм. Почему накопилось 30, 40, 50 килограммов лишнего веса? Только по одной причине: Вы мало двигались. Я постоянно акцентирую внимание на том, что у Вас нормальный организм, с ним ничего не произошло, чтобы Вы перестали думать о том, что Ваш организм больной. Я очень часто слышу от полных людей слова: «Проблема с моим ожирением в том, что у меня неправильно работает эндокринная система, нарушен обмен веществ», - одним словом, причина в том, что организм ненормальный. Я утверждаю: если бы Вы много двигались, у Вас не было бы проблем с лишним весом, если бы Вы работали на тяжелой физической работе, которая требовала бы от Вас ежедневного сжигания достаточного количества

калорий, у Вас не было бы проблем с лишним весом. Невозможно представить себе профессионального гребца, кузнеца, молотобойца, спортсмена с лишним весом, потому что он много сжигает калорий. Нам с Вами просто достался хороший запасливый организм, который сразу запасается лишними калориями, если их не сжигать. И так как это происходило из года в год, и так как мы уже, как наркоманы, подсели на еду как на источник удовольствия, то наш лишний вес говорит только о неправильном образе жизни, о нездоровом образе жизни. Организм наш здоров, он поступает согласно той программе, которая записана в наших генах.

А вот сейчас внимание, самое важное: я много раз боролся с лишним весом и неизменно терпел поражение. Помните, как однажды сказал Марк Твен: «Бросить курить очень легко, я лично делал это 100 раз». Ваш покорный слуга 100 раз бросал вызов лишнему весу, но я всегда терпел поражение, тратил огромные деньги, покупал дорогие препараты, принимал дорогостоящие процедуры. Ничего не происходило. Кстати, два раза делал липоксацию. Кто не знает, откачивал жир. Все равно терпел поражение. Почему? Все очень просто. Дело в том, что когда работаешь головой, а я на 100% работаю интеллектуально, эмоционально, и для меня очень важно, чтобы мой мозг думал максимально эффективно, при пере-

ходе на внутреннее питание всегда чувствуешь дискомфорт. И передо мной всегда стоял очень серьезный выбор: или выполнять интеллектуальную работу, решать маркетинговые, экономические, технологические, креативные задачи - или же заниматься своим телом. До последнего моего важнейшего открытия я всегда, в конечном итоге, махал рукой на свое тело, думая «фиг с ним, потом когда-нибудь им займусь», и прекращал процесс сброса веса, похудения. Потому что я чувствовал, что моя интеллектуальная, эмоциональная, моральная результативность сразу же падала, даже несмотря на то, что я набивал свой желудок и кишечник овощами. Я никак не мог преодолеть этот последний рубеж снижения интеллектуальной, эмоциональной работоспособности.

Но вот однажды я все-таки нашел выход. Ура! Эврика! Победа! В момент сбрасывания веса я стал принимать витамины, прежде всего, рыбий жир. Витамины, которые производит наша любимая компания EDELSTAR: «Омега 3-6-9», «Цитопанакс», «ED-лецитин» и препарат «Ноотропил», который производит бельгийская компания. Поясню, дорогой читатель, почему я называю в основном препараты именно нашей компании, поверьте, не с точки зрения рекламы. К сожалению, качество препаратов, которые продаются в аптеке, часто не выдерживает никакой критики.

Например, моя мама несколько лет назад перенесла очень сложную операцию на щитовидной железе. Операция прошла очень плохо, неудачно, и теперь она вынуждена постоянно употреблять кальций в количестве, превышающем норму в несколько раз. Почему она употребляет кальций только нашей компании EDELSTAR? Когда она употребляла кальций других компаний, я даже не знаю, как они называются, потому что она покупала его сначала в аптеках, он почему-то ей не помогал. Ее лечащий врач, кандидат экономических наук, большая умница, сделал в лаборатории исследование этого кальция. И был шокирован результатом анализа. Выяснилось, что он фальшивый, что он не работает.

Для меня, честно говоря, уже давно не секрет, что много препаратов, продающихся в аптеках, просто подделывается. Когда речь идет о дорогих препаратах, еще можно как-то объяснить логику этих мерзавцев, негодяев, антихристов, которые в погоне за большой наживой подделывают дорогие препараты. Но когда подделывают кальций, для меня это шок. Кальций добывается из раковин ракушек, которые когда-то жили на дне океана, такого кальция в мире достаточно много. Я до сих пор не могу понять, зачем его подделывать, когда можно продавать нормальный кальций, на этом получать нормальную прибыль. Наверное, мир сошел с ума. Мой жизненный опыт и случай с моей

мамой - это единственная причина, по которой я указываю те препараты, которые я применял, когда сбрасывал лишний вес. К сожалению, мы живем в такой стране, в которой невозможно гарантировать даже качество препаратов знаменитых торговых марок, потому что их просто банально подделывают.

На самом деле, речь идет о главном. Если Вы занимаетесь интеллектуальным трудом, работаете экономистом, маркетологом, дизайнером, бухгалтером, менеджером, то Вам без питания Вашего мозга очень сложно выдержать процесс сброса веса. Именно по этой причине многие полные люди, страдающие ожирением, не могут выдержать отсутствия высококалорийной пищи. Когда их организм переходит на поедание самого себя, на внутреннее питание, без дополнительных витаминов для мозга выдержать это сложно. Именно это открытие я сделал для себя несколько месяцев назад. Мое очередное сражение, моя очередная битва с ожирением развернулась в тот момент, когда я выполнял очень важную работу, запускал новый проект в Лос-Анджелесе. Чтобы больше не выбирать между любимой работой и своим телом, я придумал способ, как без потребления большого количества калорий дать питание моему мозгу. Как говорят в народе, «и волки сыты, и овцы целы». В таком режиме я прожил ровно 20 дней, ел фрукты, овощи, мой мозг по-

лучал дополнительные витамины, чувствовал себя прекрасно, комфортно, и каждый день мне удавалось сбрасывать по одному килограмму веса. При этом я ходил в бассейн, делал пробежки, занимался каратэ и чувствовал себя очень комфортно.

Второе очень важное и очевидное предостережение: не пытайтесь сбрасывать вес, высушивая свой организм. Я много раз делал эксперименты с таким якобы методом похудения и всегда обжигался, всегда понимал, что это опасно для здоровья и неэффективно. Как обычно поступают спортсмены в тех видах спорта, где важен каждый килограмм веса? Если спортсмен переходит в другую весовую категорию или набрал лишний вес, он надевает теплый болоньевый костюм и в таком костюме начинает тренироваться. Также используются парилки, чтобы выгнать лишний вес в виде влаги, в виде жидкости. Для спортивных задач на короткие периоды времени такие методы допустимы, но когда идем речь о нашем с Вами здоровье, ни в коем случае не стоит обманывать себя, сбрасывая вес за счет высушивания. Это очень опасно и глупо.

И если не верите, сделайте эксперимент. Наденьте не пропускающий влагу костюм, взвесьтесь и побегайте на спортивной дорожке или поделайте другие циклические упражнения. Естественно, за 1-

2 часа Вы сбросите колоссальное количество веса. Но затем произойдет тот же эффект, что и при голодании. Организм умнее Вас, он поймет, что наступают перебои с водой, а вода - это жизненно необходимый компонент, и дальше без Вашего ведома организм тоже будет запасать воду через жировые клетки. При высушивании есть еще одна опасность: будьте внимательны, когда Вы входите в режим сбрасывания веса, пейте как можно больше минеральной воды, потому что вместе с потом, вместе с лишним весом выходят важнейшие микроэлементы, которые обычная питьевая вода восполнить, как правило, не в силах.

Еще раз хочу напомнить два очевидных предостережения. При сбрасывании веса нельзя голодать, организм это запоминает и потом еще больше и быстрее начинает набирать вес. Второе: нельзя искусственно себя сушить, организм это запоминает и потом еще больше начинает набирать влагу в виде жировых клеток. Также помните, что при интенсивном сбросе веса обязательно нужно больше пить минеральной воды. Вместе с потом и шлаками выходят микроэлементы, которые необходимы для Вашего метаболизма. Для работников умственного труда: во время процесса сбрасывания веса позаботьтесь о дополнительном питании Вашей нервной системы, питайте свой мозг при помощи

специальных витаминов. Я ни в коем случае не навязываю Вам те витамины, которые употребляю сам, наоборот, рекомендую Вам самостоятельно подобрать под себя, под свой организм тот комплекс витаминов, который позволит Вашей нервной системе работать также эффективно, как и до процесса сбрасывания веса.

Глава 10. Поменяй чертеж

Посмотрите на лужайку: как много разных цветов, трав, растений растет на одном и том же пространстве! Приглядитесь внимательнее, и Вы увидите красивые желтые одуванчики, полынь, самые разные цветы и растения. Задайте себе вопрос: почему на одном квадратном метре земли растет такое многообразие растений, почему рядом, на одной и той же почве, состоящей из одних и тех же элементов, получающей одинаковое количество влаги, растет горькая полынь и вкусная золотистая душистая пшеница?

Одна и та же земля, одно и то же количество воды, одно и то же солнышко. Ну почему так непохожи полынь и пшеница, почему пшеница такая вкусная, а полынь такая горькая и ядовитая? Ведь одна и та же земля, одна и та же среда, одно и то же количество солнца и влаги. Правильно. Информация разная, чертежи разные. У полыни - свой чертеж, у пшеницы - свой чертеж.

Мой метод, помимо осознанности понимания, включает в себя главную составляющую: я уверен, чтобы изменить свое тело, надо изменить чертеж. Необходимо изменить информацию. Только поменяв чертеж, Вы можете поменять свое тело. Я много

экспериментировал с самыми разными методами, способами сбрасывания веса. Два раза шел на операции по откачке жира, заплатил кучу денег, испытал колоссальный дискомфорт и понял, что даже если мы хирургически удаляем жир, но не меняем чертеж нашего тела, то все возвращается на круги своя. Через некоторое время грамм за граммом я опять набирал тот же самый вес. Я абсолютно уверен: большинство людей, страдающих лишним весом, так же, как и я, потратили кучу времени, сил, денег на то, чтобы сбросить этот лишний вес, для того чтобы избавиться от дискомфорта, страданий, болезней, неуверенности, которые приносят с собой лишние килограммы веса. Жир - это смерть, лишний вес убивает радость жизни, лишний вес убивает наше счастье. Ожирение убивает нашу душу. И для того чтобы раз и навсегда избавиться от этой смерти, этой боли, от этих страданий, необходимо себя перепрограммировать.

На самом деле сделать это очень легко, намного легче, дешевле и проще, чем может показаться на первый взгляд. Главная составляющая, главная сила, которая поможет нам создать новый чертеж - это слова. Одна из величайших книг на земле Библия начинается с главной мысли: «Вначале было Слово, и Слово было Бог». К сожалению, большинство людей недооценивают силу слова, поэтому во-

круг нас так много людей несчастных, больных, бедных, одиноких, нереализованных. Ведь по природе своей каждый человек хочет быть счастливым. В моем понимании счастье - это, прежде всего, здоровье, любовь, дружба, финансовая свобода, профессиональная реализация, долголетие. Ну почему же вокруг нас столько людей несчастных, больных, одиноких, бедных, несвободных?

Причина массовых страданий в неосознанности людей, люди не уделяют внимания словам, люди не могут понять простой истины, что мысль материальна. Ты сегодня находишься там, куда привели тебя вчерашние мысли, а завтра ты будешь находиться там, куда тебя приведут сегодняшние мысли, а мысли мы описываем при помощи слов.

План создания нового тела очень простой: сначала мы меняем слова, слова рожают новые мысли и эмоции, новые мысли рожают новые поступки, новые поступки рожают новые привычки, новые привычки рожают новую судьбу, новое тело. Мой метод похудения основан на глубоком понимании процессов, на осознанном отношении к тому, что происходит не только в нашем организме, но и в нашей голове, в нашей душе. Я всегда учу своих учеников быть осознанными, быть хозяевами своего настроения, своих мыслей, своих чувств,

быть свободными от животных инстинктов. Для того чтобы Вы максимально серьезно относились к словам, которые Вы произносите, слышите, которые Вы пишете, для того чтобы Вы более серьезно относились к мыслям, которые находятся в Вашем сознании, для того чтобы Вы более серьезно относились к тем эмоциям и чувствам, которые наполняют Вашу душу, Ваше сердце, я расскажу Вам о том, как работает наше подсознание.

Давайте мысленно представим, что мы с Вами вышли на улицу и спрашиваем у 100 прохожих ответы на одни и те же вопросы. «Вы хотите быть счастливым?» Все 100 человек, скорее всего, ответят «Да». «Вы хотите быть здоровым?» Все 100 человек ответят «Да». «Вы хотите быть свободным, богатым, жизнерадостным, любимым и любящим человеком?» Большинство людей на земле ответят: «Да, да, да, да!»

Если все хотят быть здоровыми, богатыми, счастливыми, свободными, почему же так много несчастных, почему так много больных, бедных, одиноких, неуверенных в себе людей? Все очень просто. Люди на уровне сознания все хотят быть счастливыми, красивыми, здоровыми, стройными, свободными, но между нашим сознанием и подсознанием есть большая разница. Чтобы это почувствовать, мыс-

ленно представьте себе самую огромную гору на земле. Высота этой горы почти что 10000 метров, она состоит из миллиардов тонн скальной породы. Мысленно на эту гору положите маленький грецкий орешек и сравните огромную гору с маленьким грецким орешком. В данном сравнении грецкий орешек - это наше сознание, а огромнейшая гора - это наше подсознание. Наше сознание - это наша маленькая оперативная память.

Очень легко отделить сознательную часть нашей психики от бессознательной. Когда Вы засыпаете, Вы перестаете быть самим собой, когда наступает глубокий сон, наступает как бы маленькая смерть, Вы перестаете существовать, Ваше «я» исчезает, Ваше сознание исчезает, Вы перестаете быть отцом, мамой, инженером, менеджером, пенсионером, Вы перестаете существовать, на самом деле перестает существовать Ваше «я», а Ваше подсознание продолжает работать, Ваше сердце бьется, Ваши легкие дышат, Ваша иммунная и эндокринная системы прекрасно работают, Ваши 600 триллионов клеток тоже живут и работают. Ваш организм в среднем состоит из приблизительно 600 триллионов клеток, и каждая клеточка выполняет биохимических функций больше, чем 100 самых современных химических заводов. Одна маленькая клеточка с колоссальной эффективностью, с минимальными

энергозатратами, с невероятной точностью выполняет биохимических реакций больше, чем 100 заводов, а таких клеточек в Вашем организме 600 триллионов! И каждая клеточка выполняет свою роль по заданному чертежу, по заданной информации. Каждая клеточка в Вашем организме точно знает, когда ей родиться и когда умереть. В каждой клеточке есть специальный мешочек с ферментами, когда клеточка сама себя убивает, этот мешочек с ферментами разрезает эту клеточку на длинные молекулы, на мономеры. Эти запчасти, эти молекулы используют соседние клеточки как энергию, как строительный материал. В нашем организме все очень продуманно!

Почему важно знать, что наши клеточки периодически обновляются, почему важно понимать, что в нашем организме идет постоянное обновление: одни клеточки себя убивают, на их место приходят новые клеточки. И этим всем управляет наша нервная система. Раньше считалось, что полностью наши клеточки обновляются в течение двух лет. Сегодня ученые подсчитали, что клетки нашего желудка обновляются каждые 3 дня, клетки нашей кожи обновляются каждые 7-10 дней. Клетки костных тканей обновляются за несколько месяцев, но если посчитать и вывести условную среднюю величину, то получается, что в среднем каждые 85

дней у нас с Вами новый организм. Каждые 85 дней мы получаем новое тело. Возникает вопрос: почему же болезни старые переходят, почему наше тело не может избавиться от лишнего веса, почему наше тело не может самооздоровиться, если клеточки постоянно обновляются? Все очень просто. Клеточки новые, а чертеж старый, информация старая.

Возникает вопрос: как же поменять чертеж? Как же при помощи нового чертежа получить новое тело? Все очень просто. Нужно перепрограммировать свое подсознание. Как Вы уже догадались, когда мы спим, наше «я», наше сознание как бы умирает, отключается, а подсознание, этот суперкомпьютер, продолжает колоссальную работу. Мы с Вами даже не подозреваем, каким огромным потенциалом каждый из нас обладает. Ну например, ученые давно доказали, что среднестатистический человек может запомнить все знания в мире. Согласитесь, в это верится с трудом. Но на самом деле, если прибегнуть к математике и посчитать количество нейронов (это клеточки нашего головного мозга, их приблизительно у нас 160 миллиардов), количество связей между нейронами (составляет от 10 до 100 тысяч), если все это перемножить, получится, что среднестатистический человек, действительно, легко может запомнить все знания в мире. Вот такое мощное наше подсознание, вот такой

мощный наш организм, который намного умнее, чем все диетологи, вместе взятые. Надеюсь, я Вас убедил, что необходимо слышать свой организм, который намного сложнее, умней, чем все специалисты, вместе взятые.

Сейчас, чтобы моя книга не превратилась в скучную многотомную научную работу, я хочу перейти к конкретным советам, конкретным рецептам, которые я апробировал на себе. Все методы, методики, способы и приемы можно разделить на две большие категории, отвечающие на главные вопросы:

- как, каким способом создать новое тело?
- зачем Вам нужно новое тело?

Глава 11.

Как создать новое тело?

Совершенно очевидно — для того чтобы получить новое тело, нужно изменить чертеж, нужно изменить информацию, по которой наше тело строится. Конечно, можно прибегнуть к более радикальному способу — посадить себя под замок и самому себя не кормить, не поить и заставлять много работать. Но, как показывает практика, современному человеку это уже в большинстве случаев не под силу. Поэтому будем менять себя приятным образом, который по плечу каждому человеку.

Как я уже говорил, сила слова поистине велика. Если Вы заинтересуетесь нейролингвистическим программированием (что переводится очень просто — программирование нашей психики при помощи слов), то увидите, что сегодня издается очень много книг, учебников, проводится много семинаров. Я лишь хочу обратить Ваше внимание на следующих авторов, которые изменили мою жизнь. Прежде всего, это Хилл Наполеон, Дейл Карнеги, Стивен Кови, Энтони Робинсон, Джим Рон. Самые разные философы успеха, самые разные мастера и тренеры успеха говорят об одном и том же: управляя своими словами, Вы можете управлять своими мыслями. Управляя своими мыслями, Вы можете управлять своими поступками.

Управляя своими поступками, Вы можете управлять своими привычками. А управляя привычками, Вы управляете своей судьбой.

Поверьте мне, я знаю сотни упражнений, как управлять своими словами, мыслями, эмоциями, чувствами, судьбой. В данной книге я хочу дать Вам самые эффективные упражнения, апробированные не только мной лично, но и уже десятками тысяч моих учеников. Даю эти упражнения в телеграфном режиме, так как они простые, эффективные, и мой жизненный и педагогический опыт подсказывает: чем проще упражнение — тем оно гениальнее.

Упражнение №1. Каждое утро, глядя в зеркало, умываясь, чистя зубы, обязательно скажите важнейшие слова. Допустим, Вас звать Екатерина. Глядя на себя в зеркало, даже если Вы себе еще, может быть, не очень нравитесь, искренне произнесите: «Катерина, я тебя люблю! Ты худеешь, ты молодеешь, и это мне нравится. Катерина, я тебя люблю! Ты худеешь, и это мне нравится!» И так произнесите 17 раз, а лучше 20.

Каждое утро начинаем с признания себе любимой, себе любимому в том, что мы себя любим. Речь идет не о самовосхвалении, не о нарциссизме, а об очень мощной программе. Необходимо свое сердце

наполнить любовью, прежде всего, к самому себе. Как сказано в Библии – «возлюби ближнего, как себя самого». А если ты себя не любишь, как ты можешь возлюбить ближних своих, как ты можешь возлюбить жизнь, как ты можешь возлюбить мир? Я не верю тем людям, которые не любят себя, это люди-разрушители, это люди деструктивные, это люди неосознанные, это люди глупые.

Упражнение №2 – Волшебные мантры. Это суперэффективное упражнение. Каждый день произносите сотни раз величайшую мантру:

- «С каждой минутой я становлюсь еще стройнее!»
- «С каждым часом я становлюсь еще стройнее!»
- «С каждым днем я становлюсь еще стройнее!»
- «С каждым годом я становлюсь еще стройнее!»

В этой мантре самое главное слово – «еще». Обратите внимание, как часто люди обращаются к судьбе, к Богу, к жизни с такими словами: «Господи, дай мне здоровье! Судьба, дай мне здоровье!» С каждой такой просьбой они программируют себя на болезнь. Они уже на уровне информации, на уровне самоубеждения уверены, что они больны. Когда же человек обращается к природе, к судьбе, к жизни, к Богу, к самому себе – к своему подсознанию, по-другому, я бы сказал – умно обращается, правильно

обращается: «С каждой минутой я становлюсь еще здоровей, с каждым часом я становлюсь еще здоровее, с каждым днем я становлюсь еще здоровее и с каждым годом я становлюсь еще здоровее», получается, что человек себя воспринимает как абсолютно здорового человека. Он становится еще здоровее, он уже здоров. Такое программирование словами предопределяет наш новый чертеж. Мы уже стройны, мы уже молоды, мы уже здоровы, мы уже счастливы, мы уже энергичны. Это главная программа, которой мы добиваемся, благодаря словам «еще стройней», «еще моложе», «еще гибче», «еще здоровей», «еще сильней», «еще богаче».

Я с огромной, великой уверенностью призываю Вас использовать эти мантры как можно чаще. Моя уверенность базируется на моем личном опыте, эти мантры изменили всю мою жизнь. Моя уверенность опирается на результаты. Десятки тысяч людей благодаря этим мантрам стали не только стройными, но и уверенными в себе, жизнерадостными, богатыми, успешными.

Когда Вы произносите величайшей силы мантру «... я становлюсь еще стройнее» (Вы уже обратили внимание, что наша великая мантра состоит из четырех предложений, в которых меняется только время «с каждой минутой, с каждым часом, с каждым днем,

с каждым годом», а главной программирующей силой являются слова «еще стройней»), это означает, что Вы — уже стройная. При многократном повторении этой мантры Вы на уровне метаболической памяти создаете новый чертеж для своего тела, новую программу, по которой Ваши клеточки, Ваше тело будет воспроизводиться стройным. При помощи этих великих мантр Вы создаете самого себя - нового, стройного, на уровне информации, на уровне программ.

Если Вы еще пока не верите в силу слова, обратите внимание на такую религию, как культ Кришны. Мало кто знает, что в какой-то момент обычные люди, встав на путь служения Кришне, забывают обо всем земном, забывают о своих родителях, семьях, о своих обязанностях перед обществом, потому что главным служением их жизни является поклонение богу Кришне. Я не специалист в этой конкретной религии, но я точно вижу, что происходит с людьми и какой силой обладает многократное произнесение молитвы «хали-гари-Кришна». Хороший кришнаит должен ее произносить до 16 тысяч раз, чтобы забыть о своих родителях, о своих детях и посвятить себя Кришне.

Для меня ответственность перед моими родителями, которые дали мне жизнь, воспитали меня, подарили свою любовь, ответственность перед моими

детьми, перед моей семьей, перед моей командой, перед моими учениками настолько велика, что даже предположить, что я могу заботу об этих людях забыть, раз и навсегда стереть для души ради какого-нибудь бога Кришны, для меня это – недопустимо. Но я точно знаю, на миллион процентов, если я буду по 16 тысяч раз произносить молитву «хали-гали-Кришна», то со временем эти слова о Кришне, эти мысли о Кришне вытеснят из моего подсознания, из моего сердца, из моей души все то дорогое, что есть у меня на свете. Все то, ради чего я каждое утро просыпаюсь. Все то, ради чего бьется мое сердце. При помощи многократного повторения слов все это может быть вытеснено даже у такого осознанного, сильного профессионала как я.

Почему я привожу пример с кришнаитами? Когда люди попадают в секту кришнаитов, из этой секты потом их никто вытащить не может. Даже самые крутые, дорогие психологи, гипнотизеры не могут вернуть родителям их детей, которые стали на путь служения Кришне. Я ни в коем случае не хочу критиковать кришнаитов, я ко всем настоящим религиям отношусь с уважением, но факт остается фактом. Слово обладает такой мощью, что люди, обычные люди могут забыть о своих детях и родителях, многократно повторяя ту или иную мантру.

Конечно, дорогой читатель, вряд ли кто из нас, работающих людей, может позволить себе 16 тысяч раз повторять «с каждой минутой я становлюсь еще стройней». У нас нет с Вами столько времени, но несколько сотен раз можно повторить. А если уже Вы настолько загружены в семье, на работе, что и на 100 раз у Вас нет времени, и я Вас понимаю и отношусь к Вашей загрузке с большим уважением, потому что сам являюсь таким же трудоголиком, то я точно знаю, что нет безвыходных положений. И как раз для очень занятых людей, включая самого себя, я разработал очень простой метод создания нового тела.

Для этого суперэффективного, простого, не требующего несколько времени метода Вам нужен только аудиопроигрыватель, который есть сегодня практически в каждом мобильном телефоне. Проведите небольшую подготовительную работу – сделайте зацикленный аудиофайл. Тихим, спокойным, добрым, мягким голосом, наполненным любовью, нежностью, радостью, уверенностью, теплотой, запишите для себя любимого нашу суперэффективную мантру: «С каждой минутой я становлюсь еще стройнее, с каждым часом я становлюсь еще стройнее, с каждым днем я становлюсь еще стройнее, с каждым годом я становлюсь еще стройнее». Запишите тихим, спокойным голосом эту фразу несколько раз и зациклите ее в своем плеере, чтобы

она бесконечное количество раз повторялась в Ваших наушниках. Тогда Вам не надо повторять живую эту фразу несколько сот раз. Вы просто, выполняя какую-то простую работу, ну, например, стирая белье, моя полы, жаря полезнейшие овощи в огромных количествах, вы слушаете сильнейшую, величайшую мантру в своем же исполнении. Настройте аудиоплеер, чтобы Ваше ухо еле-еле слышало Ваш собственный голос. Вы делаете дело, а ваш плеер работает за Вас. Вы можете заниматься чем угодно, даже выполнять интеллектуальную работу: делать бухгалтерский отчет, рисовать новый дизайн этикетки или писать бизнес-план, а Ваш аудиоплеер будет работать за Вас. Включив его с бесконечным повторением одной и той же мантры, Вы через несколько минут перестанете его замечать, а Ваше подсознание спокойно программируется.

Также хочу дать еще один добрый совет: коли Вы занялись самопрограммированием и созданием нового чертежа своего тела, неплохо было бы подумать и об эмоциональной составляющей. Например, записать не только мантры, используя слово «стройный», но и записать для самопрограммирования такие мантры, которые бы дарили Вам молодость, здоровье, жизнерадостность, силу, уверенность. Выберете, пожалуйста, три качества, которыми, помимо стройности, Вы хотели себя наделить. Ну,

например, Вам уже приличное количество лет, и Вы бы хотели быть моложе. Соответственно, в таком случае Вы записываете мантру – четыре уже знакомых и полюбившихся нам предложения, заменив слово «стройный» на слово «молодой». Например, «С каждой минутой я становлюсь еще моложе..» Вы уже поняли принцип самопрограммирования, поэтому выберите те слова, которые выражают качество Вашего характера, качество Вашего тела, качество Вашей судьбы, Вашей жизни, которыми Вы бы хотели обладать, и, используя волшебные мантры, запишите их на аудиоплеер и слушайте десятки тысяч раз. Результат, поверьте, не заставит себя ждать долго.

Упражнение №3. Эффективнейшее упражнение для самопрограммирования называется «аффирмация». Аффирмация – это представления своего нового, успешного, счастливого будущего при помощи текста, который Вас переносит в будущее, и Вы видите себя счастливым, стройным, веселым, жизнерадостным, здоровым человеком.

Прежде чем привести пример, хочу рассказать Вам несколько важных правил составления аффирмации. Правило первое: пишите текст так, как будто это уже все произошло. Второе: используйте только светлые, добрые, теплые, позитивные слова.

Правило третье. В заключение любой аффирмации обязательно благодарите судьбу, случай, Бога - то, во что Вы верите. Благодарите за то, что это уже произошло. Пример аффирмации на похудение:

«Я подхожу к большому зеркалу. Вижу себя стройной, красивой, мои глаза излучают светлую, яркую, молодую энергию. Мое тело здоровое, гибкое, стройное, совершенное. Мое тело абсолютно здорово. Я счастлива, сбылась моя мечта. Я вешу ... (напишите цифру, сколько Вы хотите весить). Я иду легкой, пружинистой, молодой походкой по улице. Мое тело красиво, молодо, совершенно. Мужчины оборачиваются, восхищаются моей фигурой. Я самая счастливая женщина на свете!»

Это приблизительный текст аффирмации, который я придумал в процессе написания данной главы. Вы же знаете себя лучше, Вы знаете, как бы Вы хотели выглядеть, как бы Вы хотели появиться со своим новым телом, со своей новой фигурой. Опишите гордость Ваших близких и родных Вашей победой. Вы можете описать зависть Ваших знакомых, которые смеялись над вашей полной фигурой. Вы можете поместить себя в любую жизненную ситуацию, которая Вам знакома, которая Вам близка, чтобы Вы себя как можно ярче представили.

Когда Вы будете составлять свою аффирмацию, придумывать свое будущее, представьте, что машина времени перенесла Вас на год вперед, и Вы видите себя со стороны молодой, счастливой, красивой, стройной, привлекательной, сексуальной, энергичной. Еще один добрый совет - в момент написания аффирмации не обращайтесь, пожалуйста, внимания, на то, что Вы уже делали, допустим, 156 попыток похудеть, и они все провалились — это неважно. Вы боролись с телом, Вы боролись со следствиями, а сейчас при помощи слов Вы исправляете причины, Вы меняете чертеж тела, Вы создаете новую информацию, по которой будет воссоздано Ваше новое тело. И как я уже говорил, в заключение любой аффирмации обязательно произносите слова благодарности за то, что это уже произошло. Например: «Господи, спасибо тебе за мое новое тело, спасибо за мою стройную фигуру». Или, например: «Матушка природа, спасибо тебе за мое стройное тело, за мою стройную фигуру». Или: «Судьба, спасибо тебе. Жизнь, спасибо тебе». Или: «Я благодарю то, что мне дорого, за мою красивую, прекрасную фигуру».

Слова благодарности, искренней благодарности играют ключевую роль! Когда-то полководцы сжигали за собой корабли и мосты, мы с Вами знаем из истории много случаев, когда полководцы приплывали со своим войском в новые, неизведанные земли, сжигали

корабли, тем самым отрезали путь к отступлению. Перед ними больше не было выбора, они могли только победить и стать богатыми победителями или погибнуть. Когда мы с Вами благодарим природу, Бога, судьбу, случай, жизнь за то, что мы уже похудели, за то, что стали стройными, мы как те самые полководцы для подсознания своего раз и навсегда сжигаем корабли, сжигаем мосты. Обратной дороги нет. Мы даже не допускаем такой мысли, что мы можем проиграть это сражение. Мы создаем новый чертеж своего тела, мы создаем новую программу, по которой клеточки благодаря метаболической памяти, благодаря новой программе воссоздадут наше новое, стройное, молодое, красивое, гибкое тело. А когда мы создаем чертеж, мысли об отступлении невозможны.

Представьте на секундочку, что Вы зашли в фирму, которая занимается проектированием домов. Вы подошли сначала к одному архитектору, который проектирует одноэтажный дом, посмотрели на его чертежи. А потом подошли к другому архитектору, который проектирует 20-этажный дом, и внимательно посмотрели на второй чертеж. Обратите внимание, два чертежа: одноэтажный дом, отдельный чертеж. Когда этот чертеж попадет в руки строителям, они не смогут построить из него 20-этажный дом, и второй чертеж – совершенно другой, 20-этажный дом. Когда чертеж будет готов, он

попадет в руки строителям, они смогут построить только 20-этажный дом.

Точно также наше тело, наша судьба, наша жизнь. Когда Вы ее проектируете, возможен только один вариант, а выбор остается за Вами. Но, выбрав нужный Вам вариант, как можно чаще благодарите судьбу за то, что Вы уже похудели, за то, что Вы абсолютно здоровы, за то, что Вы уже красивы. За то, что Вы уже помолодели. Ваша метаболическая память, Ваше подсознание воспринимает только один чертеж - как и строительная фирма, которая строит дом. Тот чертеж, который строительной фирме дали и поручили построить дом — по нему такой дом и построят. Ваше тело — тот же строительный объект, в котором роль чертежа выполняют Ваши мысли, Ваши мантры, Ваши аффирмации, Ваша благодарность. А клетки наши, 600 миллионов клеток, из которых состоит Ваш дом, они послушно будут строиться, выполняя требования Вашего чертежа. Ваш новый чертеж начинается, прежде всего, с Ваших новых слов: **«С каждой минутой я становлюсь еще стройнее».**

Глава 12.

Зачем мне это нужно?

Современное общество увлеклось погоней за материальными благами. Люди как будто потеряли здравый смысл. Те, кто имеет машину, мечтают купить более крутую модель; те, кто не имеет машины, мечтают купить машину, купить лучшую одежду, купить лучший дом, купить лучшую путевку на отдых – купить, купить, купить. Это стало главным словом нашего времени. Без преувеличения можно сказать – большинство людей стали рабами денег. Деньги, власть, слава командуют людьми, а не наоборот. Деньги говорят людям, с кем дружить, деньги говорят людям, за кого выходить замуж, и когда деньги начинают управлять душой человека, человек исчезает. Больше нет человека – есть машина, механизм с маленькой душонкой. Эта машина стремится как можно больше заработать денег, как можно больше заработать власти, как можно больше заработать славы, или всего вместе.

Когда я задаю Вам, дорогой читатель, вопрос, для чего Вы живете, в чем смысл Вашей жизни, я прекрасно понимаю, что мой вопрос имеет очень важное значение для Вас, для Вашего будущего. В погоне за материальным, в погоне за внешним современные люди забывают о внутреннем содержании, забывают

о смысле жизни. Ученые выяснили: оказывается, 87% людей употребляют алкоголь, спиваются по главной причине — у них нет смысла жизни. Оказывается, 95% наркоманов употребляют наркотики, потому что у них нет смысла жизни. Я верю этим исследованиям. Мне самому иногда кажется, что ожирение — это такой приятный способ самого себя убить. Ведь не секрет, что толстые люди живут на 10-15 лет меньше, чем нормальные. Ведь не секрет, что сегодня огромное количество людей знают, что они умрут намного раньше и болеть будут намного больше, если не избавятся от лишнего жира.

Когда-то я был наивным тренером успеха, практикующим психологом, который искренне верил, что если рассказать людям о вреде алкоголя, то люди бросят пить. Я потратил очень много времени, сил, денег, проводя разъяснительную работу, насколько вреден алкоголь. Каково же было мое удивление, когда я прочитал результаты одного научного исследования, которое ясно доказывало, что люди курящие о вреде никотина знают намного больше, чем люди некурящие. Оказывается, люди, которые употребляют алкоголь, о вреде алкоголя знают намного больше, чем люди непьющие. Ну, правда, зачем человеку непьющему узнавать, как вреден алкоголь. Или зачем человеку, который не курит, который дым не может переносить, даже находясь с

курильщиком в одной комнате — ему становится противно, зачем ему знать о вреде курения. То же самое и с ожирением.

Мы, толстые люди, о вреде ожирения знаем не из книжек, не понаслышке. Мы испытываем дискомфорт, когда видим себя в зеркале, мы не можем комфортно себя чувствовать на пляже среди стройных, красивых людей, мы страдаем одышкой, когда поднимаемся вверх по лестнице. Мы понимаем, что мы умрем на 10-15 лет раньше, чем стройные люди. Возникает вопрос: «А почему же мы тогда обедаем?» Неужели удовольствие, полученное от съеденной пищи, перевешивает такие важные категории, как страх смерти, комплексы, неуверенность. И мне иногда кажется, что переедание — это тихое безболезненное самоубийство. Ведь я точно знаю и абсолютно уверен, что наше тело является источником удовольствий и смерти, наша душа является источником счастья и бессмертия.

На мой взгляд, в этих двух важнейших словах — удовольствие и счастье — кроется главная проблема ожирения миллионов-миллионов людей. Люди перепутали такие важные понятия, как удовольствие и счастье. Удовольствия, особенно чрезмерные удовольствия — обжорство, секс, алкоголь, наркотики, лень — убивают нашу душу. Поэтому создатели мно-

гих религий обжорство, чревоугодие приравнивают к смертному греху, то есть греху, который губит душу, убивает душу. В том, что это происходит, у меня даже нет никаких сомнений. Я точно знаю — когда я обжирался, когда я увлекался чревоугодием, моя душа становилась меньше, слабее, моя душа как бы разрушалась, как бы исчезала, моя душа меньше излучала света. Попробуйте сделать самоанализ. Понаблюдайте за своей душой, понаблюдайте за прямой связью между ожирением и ослаблением духа, и Вы убедитесь, что я абсолютно прав.

Современное материальное общество бездушных людей с маленькими душонками при помощи рекламы, при помощи золотого тельца, при помощи ложных ценностей делает все, чтобы мы с Вами забыли о вечности, чтобы мы с Вами забыли о бессмертной душе, чтобы мы с Вами бежали вместе с неосознанной толпой в пустоту.

К сожалению, современные «водители» во многих странах не обладают душой. Это просто машины, механизмы, которые борются за власть. Их главная идея — пробиться к власти, удержаться у власти, наслаждаться властью - ничего общего не имеет с бессмертием души, ничего общего не имеет с вечными человеческими ценностями, такими как любовь, доброта, уважение, благодарность, сострадание. Во

многих развитых странах правят бездушные политики. Бездушные машины создают лживые ценности для молодежи. Продается, как они думают, все – и честь, и достоинство, и любовь, и дружба. К сожалению, в большинстве случаев бездушные машины правы – люди перестают быть людьми. Они даже не понимают простой истины, что счастье, радость никак не связаны с их социальным положением, с их богатством. К сожалению, большинство людей в погоне за богатством, властью, славой забывают, что они люди, забывают о бессмертии души.

Формат данной книги не позволит мне раскрыть такие важнейшие вопросы, как смысл жизни, предназначение, миссия, величие, бессмертие. Но я точно знаю – для того чтобы никогда больше в жизни колбаса, картошка, пирожные, алкоголь не воровали Ваше счастье, ни уничтожали Вашу жизнь, необходимо понять всего лишь один раз в жизни, что Ваше счастье – это не удовольствие! Удовольствие дано нам от животных, тело дано нам от животных с его несовершенством, с его инстинктами. А человек, прежде всего – это душа, человек, прежде всего – это любовь, доброта, благодарность, уважение, человек, прежде всего – это счастье. Вот для чего мы обязаны победить ожирение, вот для чего мы обязаны стать на истинный путь совершенствования, вот для чего мы обязаны вырваться из

лап животных инстинктов, вырваться из лап скотских удовольствий, убивающих нашу душу.

Я ни в коем случае не хочу навязывать Вам свою точку зрения, я ни в коем случае не хочу претендовать на то, что моя точка зрения истинна. Я просто, дорогой читатель, хочу обратить Ваше внимание на то, что счастье никак не связано с нашим материальным положением. Счастье находится в нашей голове. Если человек думает, что он счастлив – он счастлив, если человек думает, что он несчастлив – он несчастлив. Поменяйте свои мысли - и Вы станете счастливыми. Я хочу обратить Ваше внимание на то, что счастье – это не конечная цель, а это движение к цели. В нашей жизни с Вами есть две самых главных даты, именно они будут высечены на надгробной плите – дата нашего рождения и дата нашей смерти. И смысл жизни заключается в том, чтобы наполнить каждую минуту нашей жизни радостью. Для того чтобы раз и навсегда изменить свое тело, необходимо изменить свои мысли, необходимо понять, что животные удовольствия никакого отношения не имеет к счастью, необходимо один раз, только один раз осознать, что если Вы себя считаете счастливым человеком, Вы счастливы.

Размышляя над смыслом жизни, пытаясь его осознать и понять, Вам придется ответить на важ-

ный вопрос — Вы живете ради того, чтобы есть, набивать свою утробу или же Вы едите ради того, чтобы жить? Кто хозяин — Ваш желудок, кишечник или Вы? Кто управляет Вами, Вашими поступками, Вашей судьбой, Вашей жизнью — желудок или Вы являетесь хозяином своей жизни?

Когда-то, будучи неосознанным человеком, я очень любил поесть. Я хорошо помню, как однажды я сел в автомобиль и поехал в один из лучших ресторанов Москвы - дорогой, красивый ресторан, с иностранным поваром. В машине тихо играла музыка, дорога была забита автомобилями, я воткнулся в одну из бесконечных многокилометровых московских пробок. Мой автомобиль, также как и соседние автомобили, остановился, движение умерло и у меня была возможность поразмышлять куда я еду, зачем я еду и почему я еду. Ответ, который лежал на поверхности, поразил меня настолько, что у меня расширились глаза и открылся рот. Вдруг я осознал, что желудок приказал мне отвезти его в дорогой ресторан, набить его дорогой едой. Мне, честно сказать, стало стыдно. Я понял, что мной управляет мой желудок, простите, «ливер». В тот момент я хорошо осознал, что мой желудок — плохой господин, но хороший слуга. Главное — не позволять ему управлять своей жизнью.

Когда мы читаем слова, что ложкой и вилкой мы роем себе могилу, эти слова не являются метафорой или красивым образом, это действительно истина. Есть такая наука, которая называется геронтология - наука о долголетию. И единственный беспорный факт, который ни у одного ученого не вызывает сомнений, это то, что, переедая или каждый день наедаясь досыта, мы сокращаем свою жизнь. Лабораторные испытания на мышах показали — те мыши, у которых было вдоволь еды и не было никаких ограничений, жили в два раза меньше относительно мышей, которые недоедали.

Затрагивая тему счастья, смысла жизни, мы как бы поднимаемся над землей, поднимаемся над временем, мы взлетаем к звездам и смотрим на свою жизнь с позиции бессмертия и вечности души. Затрагивая такие темы, как смысл жизни, для чего я живу, в чем моя миссия, мы соприкасаемся с глобализмом, бесконечностью, вечностью.

В заключении своей книги я все-таки хочу вернуться к решению очень важной конкретной задачи и дать еще раз короткую инструкцию, как побороть лишний вес, не навредив своему здоровью, а точнее, как потерять 20 килограммов за 20 дней, не навредив своему здоровью.

Я перечислю в виде заголовков все раскрытые в этой книге мысли и знания, чтобы Вы, как полководец, увидели все поле сражения, чтобы Вы увидели мою методику похудения, борьбы с лишним весом, а, точнее, с жиром, на одной страничке и Вы поймете, насколько она простая, понятная и эффективная:

1. Никаких диет.
2. Слушайте свой организм.
3. Берегите иммунную систему.
4. Не голодайте.
5. Не сушите свой организм.
6. Замените высококалорийное питание клетчаткой.
7. При переходе на внутреннее питание употребляйте витамины.
8. При интенсивном сбросе веса пейте больше минеральной воды.
9. При помощи слов создайте новый чертеж своего тела.
10. Используйте три упражнения. Первое – утром, глядя в зеркало, 20 раз произнесите: «Я тебя люблю». Второе - запишите на аудиоплеер мантры «С каждой минутой...» и слушайте на самой маленькой громкости 1000 раз в день. Третье упражнение. Напишите аффирмацию и читайте ее каждый раз перед сном.
11. Не путайте счастье и удовольствие.
12. Не обманывайте себя и не дайте себя одурачить.

Представьте свой организм в виде наполненной ванны. Сверху этой ванны есть кран, который наливает в ванну воду, снизу есть отверстие, через которое вода выливается из ванны. Вода – это калории, которые мы потребляем. Наша физическая работа – это отверстие, через которое калории выливаются. Больше потребляем калорий – больше уровень воды – больше жира в нашем теле, больше веса, раньше смерть. Если мы больше двигаемся, меньше калорий остается в нашем теле, мы худеем. Других способов снижения веса нет.

Я прошу Вас смотреть правде в глаза. Не обманывайте себя и не дайте никому себя одурачить. Когда я говорю Вам о сжигании калорий, я не призываю Вас только заниматься спортом, сжигать калории за счет пробежек, плавания, велосипеда и других изнурительных физических упражнений. Речь, прежде всего, идет о новом образе жизни, когда Вы, при помощи аффирмации, мантр внушите себе, перепрограммируете свое подсознание, создадите новый чертеж своего тела, на самом деле Вы создадите новый чертеж своей жизни, новый чертеж своей судьбы. Ваша жизнь мгновенно изменится. Вы будете активным, жизнерадостным, веселым человеком. Повысится Ваша активность, повысится ваша сексуальность, повысится во много раз Ваша жиз-

нерадостность, Вы будете получать удовольствие от нового образа жизни.

Если быть совершенно кратким, мой метод похудения можно описать в одном предложении. При помощи многократного повторения правильных слов создайте новый чертеж тела, а точнее, новый чертеж жизни - и Ваша жизнь мгновенно изменится!

Если у Вас появились вопросы, буду рад на них ответить, присылайте их на сайт www.vdovgan.ru

*Пользуясь случаем, выражаю искреннюю
благодарность лучшему в мире дизайнеру –
Татьяне Ахrameевой
и лучшему в мире бизнес-лидеру –
Наталье Курякиной.*

Оглавление

Глава 1. А не дурак ли я?	5
Глава 2. Задай вопрос – и ты получишь ответ.	12
Глава 3. Предупрежден – значит вооружен.	18
Глава 4. Пять причин нашего ожирения	24
Глава 5. Худой и толстый.	41
Глава 6. Кто сломал ограничитель?	47
Глава 7. Никаких диет!!!	58
Глава 8. Иммунная система	72
Глава 9. Очевидное предупреждение	82
Глава 10. Поменяй чертеж.	94
Глава 11. Как создать новое тело?	102
Глава 12. Зачем мне это нужно?	115

Владимир Довгань

Как потерять 20 килограммов и улучшить здоровье

Верстка: А. Мандрусов
Корректор: Ю. Андрейчикова

Подписано в печать 14.01.2011. Формат 70х100/32.
Бумага офсетная № 1. Печать офсетная.
Объем 4 п. л. Тираж 10 000 экз. Заказ № 216
Отпечатано с готового оригинал-макета
в ГП «Облиздат», 248640, г. Калуга, пл. Старый торг, д. 5.