Содержание

Благодарности *11*

Как получить максимум пользы от этой книги *15*

Немного предыстории... ..... *19*

Вступление
Несколько слов о ситуации в целом *23*

Пищеварение
Основа здоровья *27*

Фрагмент пазла №1
Калории *60*

Фрагмент пазла №2
Гормоны стресса *74*

Фрагмент пазла №3
Половые гормоны *104*

Фрагмент пазла №4
Печень *137*

Фрагмент пазла №5
Кишечные бактерии *159*

Фрагмент пазла №6
Щитовидная железа *174*

Фрагмент пазла №7
Инсулин *194*

Фрагмент пазла №8
Нервная система *217*

Фрагмент пазла № 9
Эмоции *228*

Заключение *260*

Ссылки и источники *263*

Познакомьтесь с доктором Либби *269*

Моя миссия — просвещать и вдохновлять, делая людей здоровыми и счастливыми и запуская волновой эффект, который меняет мир.

Первая цитата

еще впереди

Благодарности

Неповторимому Крису Уиверу. Спасибо тебе за энтузиазм, юмор, твои глаза, невероятную щедрость и за то, что ты сделал для меня возможным новый этап обучения и открытий. Спасибо, что стал для меня путеводной звездой и помог мне донести мои послания до мира. Ты удивляешь и радуешь меня, и я так тебе благодарна.

Моим дорогим маме и папе. Спасибо за воспитание, которое вы дали мне, и за вашу ничем не обусловленную любовь. Я стала той, кем я являюсь, в огромной степени благодаря вам обоим, и я бы не взялась за эту работу, если бы не мое восхитительное детство. Мама, спасибо тебе за то, что ты — самая добрая женщина на планете и такое сокровище для всех нас, а тебе, папа, спасибо за то, что всегда был замечательным отцом и другом, а еще — за кур и петрушку на заднем дворе.

Спасибо моей чудесной команде. Без вас я не смогла бы делать то, чем занимаюсь сейчас. Кейт, Дженни, Ди, Джорджия, Мэдди и Имоджен, спасибо вам за то, что вы так хорошо справляетесь со своей работой, и за то, что вам искренне не все равно. Особая благодарность Карен, которая представляет мои книги на международном уровне.

Спасибо чудесной команде издательства «Альпина Паблишер» за отличный перевод и издание этой книги. Это огромная радость — видеть книгу на русском языке. Я очень надеюсь, что она пападет в руки тем, кто в ней нуждается.

Спасибо очень особенному для меня месту на Земле под названием Gwinganna Lifestyle Retreat (Квинсленд, Австралия)

за заботу. Этот удивительный уголок с самоотверженными, любящими жизнь людьми, которые являются его душой, навсегда останется для меня местом, где я могу чувствовать себя как дома. Я бесконечно благодарна за возможности, которые открылись мне в этом месте. Именно здесь я впервые увидела биохимическую и психологическую составляющую концепции, которая получила название «Полезная книга о лишнем и вредном». Теплый привет вам, Шэрон и Карл.

Я всегда буду благодарна профессору Тиму Робертсу и доценту Хью Данстану за их интерес к бактериям, стероидным гормонам, биохимии, иммунологии и микробиологии, а также за то, что побуждали меня — как до, так и во время моей работы над докторской диссертацией — исследовать причины многочисленных заболеваний. Отдельная благодарность доктору Мерву Гарретту — за то, что в 1997 году он первым пошатнул мои прежние убеждения; все вы изменили мою жизнь, и я буду вечно вам благодарна.

Спасибо Тони и Сейдж Роббинсам за их необыкновенный дар, позволяющий им проникать в самое сердце человеческой психологии. Огромная благодарность и признание Деборе Баттерсби за ее искреннюю заботу и ту пользу, которую она приносит миру, особенно за Матрицу эмоций. Спасибо Луизе Хей за ее новаторский труд по метафизическим причинам заболеваний. Бывают моменты, когда знания, полученные мной благодаря всем этим людям, позволяют мне помочь клиенту увидеть то, что является первопричиной его проблем со здоровьем. Как я люблю говорить: «Дело не в еде. И все же речь пойдет о еде, потому что для некоторых это путь, которым они приходят к самим себе».

Спасибо детям с аутизмом и их семьям. Работа с ними помогла мне увидеть нечто большее, нежели просто функцию кишечника и стул! Эти дети — как канарейки в шахте. Они — настоящий дар для нас; они предупреждают нас, что нельзя продолжать жить так, как мы живем сейчас. Наш мир

для них слишком токсичен. И «Полезная книга» — еще одно доказательство этому.

Спасибо всем, кто читал мои книги или посещал мои мероприятия. Я очень рада, что вы намерены еще лучше заботиться о себе. Это дает мне дополнительный стимул продолжать учиться и делиться с вами.

Спасибо всем, кто интуитивно понимает, что дело вовсе не в еде. Надеюсь, моя книга напомнит вам о том, что вы и так уже знаете.

Как получить максимум пользы от этой книги

Пожалуйста, прочитайте всю книгу целиком. Не переходите сразу же к решениям, приведенным в конце каждой главы, — так вы не поймете причин, по которым предложены конкретные советы. Читая книгу от начала и до конца, вы увидите, что рекомендации даются на протяжении всей главы. Если просматривать информацию выборочно, можно упустить что-то важное. Поверьте, у меня были основания для выбранной последовательности глав.

Информация углубляется и дополняется с каждой новой главой, и мы переходим от физического аспекта — накопления жира в организме — к эмоциональному, а в процессе понимаем, как все взаимосвязано. В нашей биохимии ничто не обособленно. Кроме того, чтобы по-настоящему получить огромную пользу от последнего фрагмента нашего пазла — эмоций, вам нужно знать предысторию, которая описана в других главах книги. Поэтому, пожалуйста, прочитайте ее всю от корки до корки и постарайтесь проникнуться ее содержанием.

Не переходите сразу к главе про эмоции, даже если полагаете, что это единственный фрагмент, который вам непонятен. «Полезная книга» написана так, чтобы все фрагменты раскрывались перед вами последовательно, от первой до последней страницы. Прочитав ее до конца, обязательно вернитесь к тем частям, которые показались вам наиболее важными.

Вы можете заметить, что я часто употребляю слово «мы». Это потому, что я привыкла работать в команде со своими клиентами. Хотя физически меня нет с вами, когда вы читаете эту книгу, я хочу, чтобы вы почувствовали, что я — тот человек, который вас понимает. Обстоятельства жизни у людей очень разные, однако поведенческие реакции зачастую схожи.

В книге есть разделы, которые могут показаться вам ориентированными скорее на женскую аудиторию. Тем не менее вся приведенная здесь информация в равной степени актуальна и для мужчин, даже если определенные разделы они читают исключительно для того, чтобы лучше понять женщин. В особенности это касается главы 3 «Половые гормоны».

Концепция «Случайного лишнего веса», которая вначале существовала в виде бессистемных записей на странице, со временем превратилась в круговую диаграмму. Я использую ее в работе с клиентами, чтобы мы с ними могли определить те области, в которых им необходима помощь.

Хотя сегодня для отображения своей концепции я нередко использую образ пазла, этот образ призван лишь проиллюстрировать, что для того, чтобы человек достиг своих целей по снижению веса и улучшению здоровья, должны сойтись воедино множество элементов.

Чтобы извлечь максимальную пользу из этой книги, я призываю вас начать с того же, с чего я начинаю со всеми своими клиентами, — с круговой диаграммы. Дойдя до конца главы, оцените себя в этой конкретной области — только не «хорошо» или «плохо», а по шкале от одного до десяти. Десять баллов указывают на то, что данная часть вашей диаграммы абсолютно не нуждается в помощи или внимании — у вас здесь все под контролем, в то время как один балл свидетельствует о том, что вам необходима серьезная помощь в этой области. Как только вы проставите себе баллы за каждый фрагмент пазла, вернитесь к круговой диаграмме, отметьте свой результат в каждом секторе, а затем закрасьте получившееся колесо. Чем шире незакрашенные

зоны, тем сильнее вам нужно сосредоточиться на этих областях. Большинство людей осознают, что, если бы их диаграмма была колесом, она не смогла бы вращаться.

Определив области, в которых вам требуется помощь, вы сможете сосредоточиться на информации, наиболее значимой для вашего здоровья. После того как вы на протяжении месяца будете применять стратегии, предложенные в актуальных для вас разделах, вы сможете вернуться к своей диаграмме и использовать маркер другого цвета для отображения новых результатов. Необязательно стремиться к десятке во всех сегментах. Определите препятствия на пути к сжиганию жира и постарайтесь, чтобы закрашенных областей на диаграмме было больше. Доведите свои оценки (биохимию) до той точки, в которой ваше колесо похудения снова начнет вращаться, приводя к желаемым результатам в общей картине здоровья.

«Если бы ответы, которые вы ищете, были там, где вы уже искали, разве бы вы не нашли их до сих пор?»

АНОНИМНЫЙ АВТОР

Рис. 1. *Ваша диаграмма Случайного лишнего веса*

Настало время совершенно по-новому посмотреть на еду, здоровье и свое тело.

В каждой главе есть чек-лист, который поможет вам определить, актуален ли для вас конкретный фрагмент пазла. Важно отметить, что для этого вовсе не обязательно, чтобы у вас присутствовали абсолютно все перечисленные признаки. Книга написана с целью помочь расшифровать причины ваших проблем. Если какая-то глава находит у вас сильный отклик, именно эта информация, по всей вероятности, и требует вашего внимания. Если нет, просто примите ее к сведению.

Кроме того, список признаков и симптомов, приведенный в каждой главе, не является исчерпывающим. Обратите внимание, что некоторые симптомы могут быть характерны для других нарушений и заболеваний. Более серьезные возможные причины должны быть исключены врачом.

Немного предыстории...

Прежде чем перейти непосредственно к теме этой книги, я хочу обратиться к истории человечества, чтобы вы могли по-настоящему оценить, как удивительно устроен наш организм, а также обратили внимание на то, из-за чего за последние 30 лет в здоровье человека произошли столь значительные перемены.

Я не стану говорить о развитии человечества в смысле библейского сотворения или дарвиновской эволюции. Нет, пусть это будет краткое описание основных вех в развитии человеческого организма и его биохимии.

Ученые считают, что люди живут на Земле 150 000–200 000 лет. Мы развивались медленно и постепенно, кочевали и жили за счет того, что давала нам земля. Мы были охотниками и собирателями, и времена года, климат и погодные условия определяли наши пищевые предпочтения. Люди ели сырую пищу именно такой, какой ее создала природа. Наш рацион состоял в основном из растений, и, когда появилась возможность для охоты и собирательства, добавилась другая, более насыщенная пища.

Приблизительно 7500–10 000 лет назад люди стали дольше задерживаться на одном месте, и тогда же возникли самые простые формы земледелия. Мы впервые в истории начали выращивать урожай и потреблять молоко животных. Наше питание стало регулярным и предсказуемым, потому что нам не приходилось больше искать еду — у нас были запасы урожая. Однако типы питания все еще опирались на природные циклы, урожай был сезонным и зависел от наводнений и засух.

Пока изменения происходили в очень медленном и стабильном темпе, химические процессы в нашем организме могли идти с ними в ногу. Следующие наиболее значительные изменения в образе жизни человека произошли в XIX веке в результате промышленной революции. Труд был механизирован, и люди начали массово переселяться в города. Сельскому хозяйству приходилось обеспечивать продуктами население, численность которого росла, а работа теперь требовала меньшей подвижности, поскольку люди покидали землю и трудились на недавно созданных фабриках.

Перенесемся в настоящее время. Могу предположить, что историки, анализируя путь, проделанный человечеством, оценивают последние два десятилетия, когда в числе прочего появились сотовые телефоны и интернет, как период наиболее стремительных перемен. Теперь мы едим из пакетов, маркированных цифрами: в них больше добавок и консервантов, чем пищевых ингредиентов. Мы проживаем свою жизнь перед экранами. Нам не нужно подниматься по лестнице, так как есть лифты, эскалаторы и траволаторы. Нам даже необязательно идти за едой в магазин, не говоря уже о том, чтобы отправиться в поле собирать урожай или преследовать добычу с копьем в руке. Мы можем заказать еду онлайн, с доставкой.

Здесь нет осуждения. Это просто беглый и поверхностный взгляд на то, как быстро и значительно изменился мир, в котором мы живем. Мы с вами — подопытные кролики в очень многих областях. Никогда прежде люди не подвергались воздействию пестицидов на протяжении всей своей жизни. Никогда прежде в пище человека не было такого количества искусственных подсластителей, красителей и консервантов. Я скрещиваю все пальцы рук и ног в надежде, что эти вещества безопасны. Однако интуиция подсказывает мне, что это не так.

Мы также видим, как быстро раздается вширь человеческая фигура, в частности талия. По мере повышения уровня гигиены и улучшения питания мы в буквальном смысле выросли, причем

увеличились и объемы талии. Это последнее обстоятельство является и знамением, и следствием нашего времени.

На клеточном уровне наш организм по большому счету остался таким же, что и у наших предков. Каждое поколение едва ощутимо эволюционирует, чтобы лучше адаптироваться к жизни в окружающей среде. Эти темпы эволюции, однако, ничто по сравнению со скоростью перемен, происходящих в мире. Возможно, наше сознание развилось, чтобы идти в ногу со временем, чтобы мы могли писать по электронной почте, разговаривая по мобильному телефону, при этом помня, что нужно забрать детей из школы, но на биохимическом уровне мы во многом такие же, какими были 150 000 лет назад. То же самое относится и к нашему подсознанию, которое неизмеримо мощнее, чем наше сознание. Благодаря подсознанию у нас бьется сердце и растут волосы. Оно способно заживить порез без нашего участия. Это не кажется вам удивительным? Я не верю, что наша нервная система, которая оказывает мощнейшее влияние на каждую клетку нашего тела, на все эндокринные железы, на каждый орган и на каждый аспект сжигания жира, способна успевать за теми изменениями, которые происходят в современном мире.

Мы живем в эпоху ноутбуков и беспроводных модемов, сотовых телефонов и систем электронной почты и требуем от нашего организма того, чего он никогда раньше не делал. Никогда прежде у нас не было мгновенной «почтовой» системы. Никогда не оставалось так мало времени на то, чтобы приготовить себе еду. Никогда мы не пользовались телефонами практически круглые сутки. Мы уже сейчас начинаем сталкиваться с последствиями некоторых из этих форм поведения. Однако нам еще только предстоит сполна осознать, что бешеный темп современной жизни и бесконечные дела, воспринимаемые нами как неотложные, являются катастрофой для здоровья человека, в частности для его нервной системы, не говоря уже о качестве «быстрой» еды, которая сопутствует этому образу жизни.

Мы настолько далеко ушли от своих истоков, что теперь можем есть помидоры в середине зимы, если нам так захочется. Пусть это кажется чем-то незначительным — конечно, есть куда более деструктивные пищевые привычки, чем есть помидоры зимой, какими бы безвкусными они ни были, — однако это явный признак того, что мы утратили связь с природой, и речь идет не только о еде, но и о нашем образе жизни в целом. И, по моему мнению, матери-природе виднее, как лучше. Еще не так давно мы лечили простуду чесноком и лимоном. Теперь мы принимаем таблетку и бежим дальше. Я могла бы рассуждать об этом неделями! В сущности, нужны сознательность и ответственность для того, чтобы питаться сезонными продуктами, пусть даже не всегда, а нормально отдохнуть в наш век безотлагательных дел — это сложнейшая задача. Но отдых необходим нам как воздух.

Теперь мы требуем от наших желез и органов — печени, желчного пузыря, почек, надпочечников, щитовидной железы, яичников, мужских половых желез, мозга и пищеварительной системы — справляться со всем тем, что мы потребляем в спешке. Конечно, такой сверхбыстрый темп жизни приводит к определенным последствиям. Эта книга частично основана на моих наблюдениях и размышлениях, а частично — на научных данных, объясняющих, с чем сопряжен для нас переживаемый нами период эволюции.

Мы не приспособлены справляться с постоянным стрессом, мнимым или реальным, как не способны длительное время питаться некачественной пищей и вести малоподвижный образ жизни, привязанные к нашим компьютерам, с мобильными телефонами и наушниками в ушах. Как я уже говорила, это лишь верхушка айсберга, и западный мир должен задаться вопросом «Куда дальше?». Итак, позвольте мне напомнить вам о том, что вы уже знаете.

Вступление
Несколько слов о ситуации в целом

Эта книга о том, что должно произойти, чтобы организм человека мог получить доступ к жиру и эффективно сжигать его. По сути, речь идет о потере веса и обо всех тех вещах, которые должны сложиться воедино, чтобы это стало возможным. Конечная цель издания, однако, состоит в том, чтобы освободить людей от их бесконечного сражения с телом — сражения, которое может помешать им делиться с миром своими уникальными талантами. Альтруистично, не правда ли? Но позвольте мне все объяснить.

Сознательно или неосознанно, многие люди недовольны собственным телом или его внешним видом, и это разочарование может воздействовать на их образ мыслей и влиять на их настроение, отражаясь на самооценке и отношениях с окружающими людьми. Бывают дни, когда они чувствуют себя хорошо и даже вполне позитивно, но проходит немного времени — и их состояние меняется, порой без видимой причины. Они могут ощущать вялость, тяжесть, отечность, вздутие живота — да и вообще, мерзко себя чувствовать. Задумайтесь вот о чем. Пребывая в таком состоянии, как мы относимся к людям, в том числе к себе и к тем, кого любим, — с теплотой или нетерпением? По большей части последнее. И, поскольку те, кто становится незаслуженной жертвой вашего поведения, обычно не понимают его причин, они могут легко истолковать его как отраже-

ние вашего к ним отношения, например: «Я ему не нравлюсь» или «Она меня не любит». Такие непреднамеренные послания, в свою очередь, способны повлиять на взаимодействие этих людей с другими и на их самооценку. Вот так замыкается этот порочный круг.

Кроме того, когда мы думаем о себе подобным образом, то какой пище мы с большей вероятностью будем отдавать предпочтение — полезной или вредной? И снова последнее является более вероятным сценарием, который, конечно, только усугубит наше превратное представление о самих себе. Тем не менее такая перспектива едва ли приходит нам в голову, когда мы делаем выбор, и потому мы все больше разочаровываемся в себе и в своей внешности. Нам кажется, что мы никогда не изменимся.

И это не единственное следствие недовольства своим телом и связанных с этим проблем. Человек может впасть в глубокое уныние — особенно если он время от времени изо всех сил старался правильно питаться и регулярно заниматься спортом, но так и не увидел результатов. Ощущение отсутствия прогресса действует на него удручающе, заставляя его заниматься самоедством и отнимая столько времени и внимания (опять-таки сознательно или бессознательно), что он не способен увидеть, что его тело является, помимо всего прочего, инструментом, с помощью которого он может чему-то научиться. И предложенные уроки могут помочь как человеку, так и окружающему его миру. Я пришла к выводу, что тело, как и еда, — здесь не главное. Наши тела — всего лишь проводники, которые делают все возможное, чтобы разбудить нас. За этим стоит нечто большее. И, как только вы — пусть даже мельком — увидите это, не говоря о том, чтобы по-настоящему понять и интегрировать эти идеи, ваши отношения со своим телом, с едой, со здоровьем и с окружающими вас людьми уже никогда не будут прежними.

Представьте, что однажды вы проснетесь и ваши первые мысли никак не будут связаны с тем, что вам сегодня можно

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru