

Майк Дау

Биохимия Счастья

ВОСТАНОВИТЕЛЬНАЯ ДИЕТА

28 дней для:

- ✓ избавления от пищевой зависимости
- ✓ активации гормонов счастья
- ✓ нормализации веса



софия

Майк Дау

Биохимия Счастья

восстановительная диета

УДК 615.874
ББК 53.51
Д21

Перевод с английского В. Ковальчук

Дау Майк

Д21 Биохимия счастья: Восстановительная Диета / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2012. — 320 с.

ISBN 978-5-399-00308-5

Доктор Майк Дау, специалист в уникальной области когнитивно-поведенческой терапии, рекомендует кардинальный способ преодоления зависимости от пищи.

Он обнаружил, что в зависимость от углеводистой или жирной пищи люди попадают с такой же легкостью, как в зависимость от никотина или кокаина.

Читателю предлагается четырехнедельная программа освобождения от этой зависимости посредством постепенного уменьшения количества «плохой» пищи и добавления тех техник и продуктов, которые повышают в организме уровень серотонина и дофамина. Гибкая и уникальная по своей эффективности Восстановительная Диета устраняет мучения периода «ломки», свойственные большинству диетных программ, и формирует структуру стабильного, здорового и счастливого образа жизни и долгожданного похудения.

УДК 615.874
ББК 53.51

DIET REHAB

28 Days to Finally Stop Craving the Foods That Make You Fat
Copyright © 2011 by Dr. Michael Dow Media Enterprises, Inc.

All rights reserved including the right of reproduction
in whole or in part in any form. This edition published by arrangement
with Avery, a member of Penguin Group (USA) Inc.

ISBN 978-5-399-00308-5

© «София», 2012
© ООО Издательство «София», 2012

Содержание

Вступление. Как я победил пищевую зависимость... и как это можете сделать вы	7
Часть 1. Пищевая зависимость: что это такое	19
Глава 1. Сила воли — не проблема.	20
Научное доказательство: пищевая зависимость существует!	22
Дофамин: телесный стимулятор.	25
Поддерживать мозг в состоянии равновесия	27
Серотонин: чувство спокойствия и умиротворения, позитивный настрой.	29
Диеты не работают — нужно избавиться от зависимости!	31
Как помогает Восстановительная Диета	34
Обрести свободу от пищи	36
Глава 2. Как пищевая зависимость увеличивает ваш вес	39
Имеется ли пищевая зависимость у вас?	41
Чем опасно привыкание	44
Как пережить ломку.	46
Зависимость и возвращающиеся диеты.	50
Познакомьтесь с вашим голодом	52
Награда	56
Глава 3. Секрет постепенной детоксикации.	58
Что такое постепенная детоксикация?	59
Почему Восстановительная Диета эффективна там, где неэффективны другие диеты	63
Мысленные установки-ловушки: 7 «П», которых следует избегать.	69
Свойства-помощники: 7 состояний, к которым следует привыкнуть	81
Регуляция биохимии мозга	86
Часть 2. Человеческий мозг и пища.	87
Глава 4. Тревожность: потребность в серотонине	88
Хватает ли вам серотонина?	89
Серотонин и ваше тело	95
Сон, серотонин и резистентность к инсулину: как сахар и углеводы провоцируют усталость и голод	98
Почему диета делает людей несчастными — особенно женщин?	101
Ваша мантра: мощное средство самотрансформации	103
Определение вашей мантры	106
Как ваша мантра влияет на ваш вес.	107
Преобразование вашей мантры	109
Активация веры в себя	114

Как Синди изменила свою мантру	116
Как удовлетворить потребность в серотонине	122
Глава 5. Уныние: недостаток дофамина	124
Хватает ли вам дофамина?	128
Нехватка дофамина: мужчины страдают больше?	133
Допаминовое вознаграждение	134
Цена кофеиновой эйфории	136
Почему газировка губительна для талии	138
Есть ли у вас зависимость от газировки?	139
Низкий уровень дофамина: неверие свои силы, тоска, ощущение несостоятельности	141
Определение вашей мантры	143
Как ваша мантра влияет на вес	144
Преобразование мантры	145
Как Восстановительная Диета способствует преобразованию мантры	146
Поддержка вашей новой мантры	148
Новая мантра Джима: потеря веса, обретение интереса	148
Возобновить запас дофамина	152
Глава 6. Чувство бессилия: тотальный голод	153
Как переписать свою мантру	156
Накормить мозг и управлять жизнью	164
Часть 3. Освободитесь от пищевой зависимости	165
Глава 7. Переедание: поиск безопасности	166
Серотонин и переедание	167
Как отпустить?	170
Настройте себя на успех	181
Глава 8. Склонность заедать эмоции: поиск радости	182
Склонен ли я «заедать эмоции»?	186
«Заедание эмоций» и биохимия вашего мозга	188
Соразмеряйте ваши эмоции	196
Глава 9. Переедание: как снова научиться держать себя в руках	197
Почему я такой?	202
Склонен ли я к перееданию?	203
Назовите ваши пусковые механизмы	206
Будьте к себе добры	207
Как вырваться из порочного круга страха и жира	208
Правила повседневной жизни для людей, склонных к перееданию	209
Как избавиться от склонности к перееданию	212
Что дальше?	212
Часть 4. Восстановление рациона	213
Глава 10. Изменить пищевые пристрастия, изменить фигуру	214

Рекалибровка: моя собственная история	216
Вкус естественной пищи	218
Как изменить вкусовую палитру: перенастройка — это просто	221
Сытость: наука насыщения	223
Уважайте кухню, или Восстановление вашего дома	225
Как найти необходимые для Восстановительной Диеты время, деньги и силы	227
Глава 11. Солевые наркоманы: на крючке у «базового» наркотика	230
Чем опасна соль	231
Как избавиться от привычки: история жизни Джасмин	231
Чем плохи продукты в фабричных упаковках: история Эндрю	234
Как уменьшить потребление соли	236
Начинайте медленно... и не останавливайтесь	239
Глава 12. Серотониновый голод: ломка и жажда сахара и углеводов	240
План вашего курса Восстановительной Диеты	241
Продукты-активаторы серотонина	243
Виды деятельности, повышающие уровень серотонина	248
Серотониновые продукты-ловушки	254
Шаг за шагом	255
Глава 13. Нехватка дофамина: жажда кофеина и жирной пищи	256
План лечения в рамках Восстановительной Диеты	258
Продукты, стимулирующие выделение дофамина	259
Занятия, повышающие уровень дофамина	266
Допаминовые продукты-ловушки	271
Не по дням, а по часам	272
Глава 14. Восстановительная Диета: программа	273
Дневник как способ борьбы с лишним весом	278
План Восстановительной Диеты: часто задаваемые вопросы	279
Активирующие завтраки/обеда/ужины и активирующие закуски	288
Ограничьте потребление продуктов-ловушек	289
Замены и перестановки	291
Остерегайтесь скрытых калорий	295
Настройтесь на успех	296
Приложение А. Быстрые и легкие рецепты на 7 дней недели	306
Приложение Б. Исключения: кому не следует использовать Восстановительную Диету	315
Об авторах	318

Вступление

Как я победил пищевую зависимость... и как это можете сделать вы

Должен признаться: в прошлом я тоже был подвержен пищевой зависимости. И хотя я давно от нее избавился, мне иногда хочется полакомиться тем, к чему меня когда-то так сильно тянуло.

Я питаюсь здоровой пищей, занимаюсь спортом, медитирую, практикую занятия йогой, но временами меня охватывает уныние. И тогда — после звонка другу, нескольких глубоких вдохов-выдохов или какой-нибудь еще здоровой альтернативы — мне иногда до смерти хочется получить дополнительный стимул извне. В таких случаях я применяю секретное оружие — съедаю огромную порцию макарон с сыром.

Я не имею в виду изысканное домашнее блюдо с четырьмя видами фромажа и с тонкой корочкой — нет, это нечто более грубое и приземленное: 89-центовая пачка макарон из супермаркета и тот восхитительный клейстер, который получается из вермишели и зернистой пудры оранжевого цвета. Случается, я даже не размешиваю это варево до однородной массы. В ночных пиршествах маленькие соленые комочки приходятся очень кстати.

Я сказал, что *был* подвержен пищевой зависимости, и я имел в виду именно то, что сказал. Я нечасто потакаю своей тайной слабости и балую себя очень умеренно, поэтому совсем не тревожусь по этому поводу. Макароны

с сыром для меня — очень редкое снадобье, а вовсе не привычный способ самолечения. Но я годами не мог понять, почему это крахмалистое блюдо так мне помогает. Каждый знает, что значит «заедать стресс вкусеньким», и многих из нас нередко тянет на сладкое — но почему? Каким образом пища влияет на наши ощущения? Почему, когда мне были нужны комфорт и спокойствие, меня тянуло к углеводным продуктам? И как связаны эмоции, пища и проблемы с лишним весом?

Затем я стал психотерапевтом со специализацией в области расстройств, связанных с пищевыми и другими зависимостями. Начал изучать особенности реакции мозга на пищу, благодаря чему понял много ценного о своих пациентах и самом себе. Я обнаружил, что тревожность истощает наш запас серотонина — гормона «хорошего настроения», помогающего сгладить волнения, повысить уверенность в себе и ощутить, что «с миром все в порядке». Еще я выяснил, что депрессия и апатия могут спровоцировать снижение уровня дофамина — энергетического нейротормона, необходимого организму для нормального функционирования в стрессовых ситуациях и отклика на непосредственные задачи.

Благодаря знаниям основ биохимии мозга я понял, что происходит, когда я тревожусь или печалюсь. Но почему меня так притягивают макароны с сыром? Почему в состоянии стресса или в грустном, подавленном настроении кто-то жаждет жирной пищи, а кто-то — крахмалистых углеводов или сладкого?

Я стал изучать, как пища влияет на биохимию мозга, и обнаруженное мной было достойно возгласа «Эврика!» — как то, что ясно объясняет одну из важных граней нашей жизни. Я обнаружил, что содержащиеся в моем любимом лекарстве углеводы высвобождают порцию серотонина, оказывающего быстрое и приятное воздействие, а высокая концентрация жиров в том же неоновом-оранжевом сыре значительно повышает уровень дофамина в организме.

Причем эта успокаивающая тишина и энергетический подъем — вовсе не плод моего воображения. Я действительно *переживал* химическую реакцию, словно пытался улучшить самочувствие с помощью наркотиков.

И наркотики, и выписанные врачом лекарства в немалой степени повышают уровень содержания в организме серотонина и дофамина. Антидепрессанты *Prozac* и *Zoloft*, эффективные при лечении тревожности, увеличивают количество поступающего в мозг серотонина, а такой наркотик, как экстази (*MDMA*), буквально наводняет мозг серотонином, вызывая у человека то избыточное, экзальтированное ощущение «Все отлично!», которое нам хорошо знакомо по фильмам и телепередачам. Кто бы мог подумать, что спагетти, белый хлеб и пончики — дешевый, быстрый и законный способ достичь того же пика, хоть и в миниатюре?

Подобным же образом уровень дофамина повышает антидепрессант *Wellbutrin* — как и никотин, амфетамины и кокаин. Но таким эффектом обладает и бекон, картофельные чипсы и многие другие продукты с высоким содержанием жира.

Я понял, что, когда мои пациенты говорят о пищевом самолечении, не следует видеть в их словах метафору. Они действительно изменяют биохимию мозга — и нередко в гораздо большей степени, чем нужно. И не важно, является ли низкая концентрация химических веществ, ответственных за хорошее настроение, наследственным признаком, или же это результат печального жизненного опыта — люди просто знают, что не хотят чувствовать себя так скверно, как чувствуют сейчас.

Также я понял, что слова о пищевой зависимости тоже отнюдь не метафора. В зависимость от углеводистой или жирной пищи люди попадают с такой же легкостью, как в зависимость от никотина или кокаина.

Все это ответ на вопрос, *почему* я попал в зависимость от пищи. Но *как* это произошло?

Как я стал углеводным наркоманом

Когда мне было пятнадцать лет, жизнь моей семьи изменилась раз и навсегда. Мы выбрались на выходные в Лас-Вегас. Утром вышли в вестибюль гостиницы — мы собирались в однодневный поход по национальному парку. Внезапно моего 10-летнего брата Дэвида стошнило. Мама убедила меня и остальных не менять планы и отправляться в парк; сказала, что сама останется ухаживать за Дэвидом — видимо, он подцепил какой-то вирус. Выглядел брат нормально, и мы решили отправиться на прогулку.

Сотовых телефонов тогда не было, и отсутствовали мы около восьми часов. Вернувшись, не застали в гостинице ни маму, ни Дэвида. Они были в соседней больнице, в блоке интенсивной терапии. В той палате моим глазам открылось шокирующее зрелище: мой маленький брат, обвитый трубками и проводами, подключенный к системам жизнеобеспечения и не способный сказать ни слова. Наши глаза встретились, и он громко и страшно зарыдал — эти рыдания мне никогда не забыть. Утром, вскоре после нашего ухода, у Дэвида развился тяжелый приступ.

Я уставился на него, оцепенев. Рядом послышались чьи-то жуткие всхлипывания — с той стороны, где стоял у постели Дэвида мой сильный и несокрушимый дедушка.

В тот миг все мои ранее незыблемые представления о взрослых рассыпались в прах. Чувство надежности и защищенности навсегда ушло из моего детства. А еще я понял, что должен стать самым лучшим, самым отзывчивым сыном в мире. Иначе как моей семье выжить?

Наш трехдневный уик-энд растянулся на три месяца — ровно столько мы ждали выписки Дэвида из больницы. Помню, как ходил с мамой в магазин, где ей нужно было купить вещи на смену тем трем комплектам одежды, которые она взяла в нашу короткую поездку. Мама вдруг расплакалась, не в силах выбрать, что же ей купить. И я

подбирал какие-то блузки и брюки — и ужасался от одной мысли о том, что это *она* зависит от *меня*.

Уровень моей тревожности и беспокойства просто зашкаливал; так продолжалось несколько лет. Это и сейчас неотъемлемая часть моей психики — и так будет всегда, хоть я и научился понимать эту свою особенность и ладить с ней.

Чтобы моему брату, страдавшему от редкой болезни мозга, стало легче, понадобилось восемь лет лечения и несколько операций. Двигательная функция правой руки полностью так и не восстановилась. В те годы, когда формировалась моя личность, я питался чипсами, рисом и макаронами. Я обнаружил, что мак-н-чиз обладает удивительным успокаивающим эффектом: полная коробка этого лакомства могла полностью меня утешить. Для поднятия настроения я выпивал по пять-шесть банок сладкой газировки, а вечные тревоги заглушал непрерывным потоком всевозможных закусок. Мой ежедневный школьный завтрак состоял из огромного пакета чипсов, конфеты же я глотал, как таблетки. Мама возила Дэвида из одной больницы в другую, а я в одиночестве сидел на кухне и жевал, утешая себя огромными порциями макарон быстрого приготовления.

Ко всему прочему, родители развелись, и мы переехали с Гавайских островов в Огайо. На Гавайях мы учились в престижной школе и получали почти все, что хотели. Я неплохо вписывался в местный колорит — в моих жилах половина азиатской крови, и выглядел я как большинство местных ребят. А в Огайо я был один такой, и одноклассники дразнили меня «китаезой». Я ничего не смыслил ни в футболе, ни в каком-либо другом важном спорте. Местным ребятам не было дела до того, что на Гавайях я занимался серфингом. Я выглядел иначе, не вписывался в их мир и смешно коверкал слова — больше они ничего не видели.

Затем у отца случился первый инфаркт, пришлось сделать шунтирование. Он тоже любил жирную пищу, но я

тогда не видел связи между этим его пристрастием и проблемами с сердцем. Из-за финансовых затруднений, вызванных необходимостью оплачивать больничные счета отца, а также разводом родителей, наша семья обанкротилась. Мы обнищали. Однажды в магазине мама сказала, что больше не может покупать нашу любимую фирменную овсянку. Мама старалась изо всех сил и потчевала нас огромными порциями макарон под дешевым соусом.

Тревоги множили сами себя, и все эти углеводы стали моим спасением. В подростковые годы я не выпускал из рук пачку чипсов и таким образом врачевал себя. Кроме того, я перенаправил энергию тревог на учебу. Я стремился быть отличником в школе и примерным сыном дома — ничего другого для того, чтобы поправить семейное положение, я придумать не мог. Хоть и понимал, что вернуть все как было все равно не удастся, и я не в силах что-либо исправить.

Все эти годы главным в моей жизни было беспокойство. В восемнадцать лет я уехал в Калифорнию учиться в колледже — и началась совершенно новая жизнь. Я наконец почувствовал себя своим среди людей. У меня появились потрясающие друзья, я ночи напролет разговаривал с соседями по комнате, посещал разные мероприятия, много общался. Иными словами, в моей жизни появилось много непищевых факторов хорошего настроения. Я начал думать о будущем и о том, чего хочу и что мне нужно. Меня уже не так донимало стремление быть воплощением совершенства, я стал меньше тревожиться о том, что думают обо мне другие люди. В моей жизни появилось новое ощущение: *все будет хорошо*.

В каком-то смысле это была ранняя версия Восстановительной Диеты: через общение и предвкушение счастливого будущего — то есть посредством всего того, что служит мощным источником серотонина — избавиться от таких «чувств-ловушек», как тревожность и перфекционизм; заменить вызывающие привыкание «ловушки-

источники» серотонина (газировка, макароны, чипсы) здоровой серотониновой пищей. Совершенно неосознанно я вычленил главный принцип Восстановительной Диеты: если в вашей жизни довольно занятий, служащих источником серотонина и дофамина, если ваши мысли инициируют образование значительных доз серотонина — а значит, у вас формируется высокая самооценка, оптимистичный взгляд на мир, появляется жизненная энергия, — то доза конфет или крахмала уже не нужна.

Наслаждаясь обществом новых друзей и новыми планами, я перестал объедаться пищей, которая раньше была моим единственным спасением. Конечно, жареный картофель и конфеты продолжали мне нравиться, но меня уже не тянуло во что бы то ни стало доесть порцию; хватало одного кусочка на пробу. Я не только перестал нуждаться в привычном лекарстве — мне даже не пришлось напрягаться, чтобы отпустить свое пристрастие восвояси.

Больше не наркоман

Сейчас я вешу на десять килограммов меньше. Обычно просыпаюсь в девять часов утра — без всяких усилий, независимо от будильника. Когда-то у меня был высокий уровень холестерина, теперь холестерин в норме, и мне действительно хочется питаться здоровой пищей. Можно сказать, что я *жажду* именно такой пищи.

И я нашел профессию, позволяющую помогать людям, которые борются с теми же проблемами, что и я когда-то. Я знаю, какой мощной может быть пищевая зависимость, так как сам через нее прошел. Я стал специалистом по всем видам зависимости: от пищи, алкоголя, наркотиков и других вредных пристрастий. За годы работы с пациентами и за два сезона «Едоков-сумасбродов» я понял, что пищевая зависимость — вовсе не та проблема, причиной которой можно считать слабую волю или жадность. Причина — в биохимии мозга; для решения этой про-

блемы требуется присутствие в вашей жизни кое-каких компонентов. Секрет преодоления этой зависимости кроется не в самоограничениях и не в самобичевании — нужно сбалансировать биохимию мозга посредством таких продуктов и занятий, которые помогут устранить дефицит ответственных за хорошее настроение химических веществ, в которых вы остро нуждаетесь.

Вкус свободы

Когда я наконец понял природу пищевой зависимости, я созрел для создания Восстановительной Диеты — 28-дневной программы, с помощью которой от этой зависимости можно избавиться. Основой Восстановительной Диеты служит понимание того, что зависимость от пищи развивается из-за химических веществ, которые попадают в наш организм: из-за углеводов (повышают уровень серотонина) и жиров (повышают уровень дофамина). Поэтому выход прост: следует ввести в рацион больше здоровых продуктов, которые повышают уровень серотонина и дофамина, способствуют стабильному высвобождению нейрохимических веществ, но не вызывают зависимости. Все это должно сочетаться с занятиями, которые повышают уровень содержания в организме тех химических элементов, в которых так нуждается наш мозг. Так человек естественным образом теряет интерес к нездоровым и вызывающим зависимость продуктам-«ловушкам».

С помощью этой книги мы с вами попытаемся разрушить власть пищи над вашим телом, разумом и духом. Вы научитесь обуздывать мощь нейрохимических процессов — перестанете чувствовать себя жертвой своего изменчивого настроения и не менее изменчивых стремлений. Ваше внутреннее равновесие, энергия и здоровье восстановятся. Вы начнете мыслить и действовать как человек, чей вес всегда в пределах нормы. И в конце концов действительно *станете* таким человеком.

Как этого достичь? Нужно найти иные способы повышения уровня дофамина и серотонина. Следует не полагаться на жиры и сахар, вгоняющие человека в зависимость, а извлекать пользу из здоровых разновидностей серотонинового спокойствия, тишины, «хорошести» и допаминовой энергии, воодушевления и бодрости.

В Восстановительной Диете не нужно считать калории — и вы не будете чувствовать себя обделенным. Можно и дальше лакомиться любимыми закусками — не диетическими заменителями, а теми же продуктами, к которым вы привыкли. Через двадцать восемь дней обнаружится, что тяга к такой пище заметно ослабела: мозг стал получать естественные и здоровые стимулы для синтеза столь необходимых ему веществ — веществ, которые отвечают за хорошее настроение, — и больше не полагается на ту пищу, от которой вы зависели раньше. Пищевая зависимость исчезнет, ведь повышать себе настроение вы будете более здоровым способом. Исчезнет регулярное самолечение гамбургерами, пиццей, чипсами и мороженым, вы научитесь воспринимать эти продукты как приятное лекарство, к которому прибегают очень редко.

А вот *по-настоящему* хорошая новость: благодаря принципу постепенной детоксикации — это уникальный принцип Восстановительной Диеты — переход будет легким и безболезненным. Дело в том, что мы *ни от чего* не отказываемся, пока не наполним рацион и всю жизнь множеством приятных и восхитительных активаторов нейрохимических процессов. Фактически, я снабжу вас несложными в обращении инструментами, пользоваться которыми можно будет всю жизнь. В списке продуктов-активаторов перечислены варианты более здорового питания, заменяющие продукты-ловушки, а среди моих любимых вкусных активирующих блюд числятся пицца и мак-н-чиз! К тому времени, когда вы начнете исключать из меню вызывающие привыкание продукты, вы полностью подсядете на крючок здоровой пищи.

Как пользоваться этой книгой

В **части 1** я расскажу о том, как пища с высоким содержанием жиров и сахаров воздействует на биохимические процессы в головном мозге, — а также об альтернативных способах, позволяющих обрести внутренний комфорт, эмоциональный подъем и оптимистичный взгляд на жизнь. Вы научитесь распознавать «ловушки» (продукты и мысли, из-за которых возникает круг зависимости) и «активаторы» (продукты и действия, которые естественным и здоровым способом улучшают биохимию мозга).

В **части 2** я помогу вам определить, нуждаетесь ли вы в пополнении запасов серотонина или дофамина — возможно, следует увеличить количество как первого, так и второго. Еще вы научитесь опознавать мысли-ловушки — негативные и вгоняющие в зависимость шаблоны мышления, которые отбрасывают человека в нисходящую спираль эмоций, — это уничтожает нейрохимические вещества, отвечающие за хорошее самочувствие, и вызывает тягу к нездоровой пище, *способной восстановить баланс* химических веществ в мозгу.

В **части 3** я покажу, как избавиться от «ловушек» в поведении и привычках — тех шаблонов в мышлении и психологических установок, которые провоцируют формирование зависимости. Я научу вас избавляться от власти вредных стимулов, и вы наконец-то сможете отпустить неодолимую тягу к еде, а также привычку заедать эмоции и вообще переедать.

В **части 4** мы исправим рацион. Из составленного мной плана *постепенной детоксикации* вы узнаете, как наполнить тарелку здоровой пищей, активирующей синтез этих жизненно важных веществ. В то же время я покажу, как наполнить свой день «активирующими занятиями» — начиная от йоги и заканчивая пейнтболом. Эти занятия еще больше поднимут уровень серотонина и дофамина.

Как обрести идеальный вес — и идеальную жизнь

Занимаясь передачей «Едоки-сумасброды», я четко понял: с печальями и тревогами все мы боремся по-разному. У многих эта борьба осуществляется посредством пищи. Но хорошо то, что нам вполне под силу изменить и биохимию мозга, и выработанные навыки мышления. Если понять, как работает мозг и разум, можно направить их невероятную мощь в нужное русло — и обрести свой идеальный вес, постоянно этот вес поддерживать и сделать свою жизнь такой, как нам хочется.

Как специалист в области когнитивно-поведенческой терапии, я могу помочь вам достичь того, к чему вы стремитесь. Если история вашей жизни похожа на историю остальных моих пациентов, то вы уже испробовали хотя бы одну диету — а может, не одну. Возможно, вы уже успели устать от бесполезности диет — но все же не хотите сдаваться.

Я пришел, чтобы сказать: не следует сдаваться. Осознав сущность биохимии мозга и практику постепенной детоксикации, вы сможете привнести в свою жизнь столько радости, спокойствия и вдохновения, что нужда в самолечении пищей навсегда исчезнет. Еда займет подходящее ей место — станет источником питательных веществ и удовольствия, а ваше внимание будет занято созданием такой жизни, какую вам хочется создать.

Я знаю — вы на это способны. Поэтому — приступим!

С любовью и добротой, доктор Майк

Исключения

Во многих случаях Восстановительную Диету можно применять только под наблюдением терапевта или психотерапевта, а иногда она и вовсе противопоказана. Более подробная информация — в Приложении.

Чувство бессилия: ТОТАЛЬНЫЙ ГОЛОД

«Я в опасности» — это распространенная мантра нехватки серотонина; «я не дотягиваю» — мантра нехватки дофамина. Мантра же двойного дефицита формулируется так: «Помогите! Я утратил контроль над собственной жизнью!» Если тесты выявили нехватку и дофамина, и серотонина, человеку вполне может казаться, что он не контролирует ни себя, ни свою жизнь. Вероятно, вы пережили несколько стрессовых ситуаций — в том числе, возможно, болезнь одного из родителей, разрыв отношений, трудный период в жизни ребенка, неприятности на работе. Вам может казаться, что раньше у вас не было проблем с едой и питанием, а теперь впервые в жизни все изменилось. Или же вы постоянно пытались усмирить свой аппетит, но теперь силы вас оставили и вы капитулировали. Возможно, вы чувствуете, что всегда теряли голову из-за еды — и, быть может, не только еды. И теперь, обращаясь к Восстановительной Диете, вы надеетесь, что наконец сумеете снова стать хозяином своей жизни и снова ощутить свою силу.

Как распознать чувство бессилия? Ниже приведены несколько возможных ответов. Каждому отдельному человеку подходит далеко не каждое описание; это общий диапазон возможных ощущений и вероятных поступков. Подходит ли вам какой-то из перечисленных вариантов?

Низкий уровень серотонина	Низкий уровень допамина	Низкий уровень серотонина и допамина
Свойства: тревожность, страх, беспомощность, пессимизм, нерешительность, неуверенность в себе	Свойства: злость, депрессия, отчаяние, усталость, безнадежность, апатия, отсутствие мотивации	Свойства: ощущение безвыходности, смущение, измождение, неистовство, заторможенность, истеричность, бессилие
Состояния: навязчивые мысли и постоянная тревога из-за отношений с другими людьми, денег, работы, будущего; стремление избежать решений; ощущение зависимости, нужды, привязанности; трудности с засыпанием — часто из-за тревожности; частая или постоянная тяга к сладкой и крахмалистой пище	Состояния: склонность впадать в ярость по незначительным поводам — нередко весьма неожиданно; ощущение неспособности выполнить простейшие задачи; неспособность сконцентрироваться; частые приступы самобичевания за прежние ошибки и напоминания о недостатках и слабостях; подавление мыслей и ощущений с целью не чувствовать собственную несостоятельность; потенциальная склонность к участию в рискованных мероприятиях (азартные игры, наркотики, рискованный секс, физический риск); прерывистый сон; частая или постоянная тяга к жирной пище	Состояния: попытки общения с людьми, сменяющиеся реакцией отторжения; рыдания, почти не поддающиеся контролю; забывчивость или замешательство по незначительным поводам; самоизоляция; человек спит слишком много или слишком мало; общее ощущение беспомощности как-то повлиять на свой сон; желание интимной близости гораздо чаще или гораздо реже обычного; частая или постоянная тяга к сладкой/крахмалистой пище и к пище с высоким содержанием жиров

Как видите, при дефиците серотонина и допамина человека тянет и к сладкому, крахмалистому (признак недостатка серотонина), и к жирной пище (признак нехватки допамина). Из-за такой неуравновешенности нейрохимических элементов тяга к подобной пище может ощущаться гораздо сильнее, чем при дефиците какого-то одного жизненно важного элемента; остальные реакции тоже могут обостриться. В ситуации, когда человек с легкой нехваткой серотонина продемонстрирует лишь легкую степень навязчивости, вы разразитесь слезами — всего лишь из-за

того, что приятель должен повесить трубку; в ситуации, когда человек с легким недостатком допамина ощутил бы легкое раздражение из-за забывчивости супруги, не купившей молока, вы взрываетесь яростным гневом. Вам может казаться, что вы не властны ни над внешним своим миром, ни над внутренним, причем ощущение это усугубляется вашим частым или постоянным желанием есть и, по-видимому, ненасытным аппетитом.

Возможно, это ваше привычное состояние, а может, совсем недавнее явление. В любом случае, оно очень угнетает психику, из-за чего вы уже скатились к семи мысленным установкам-ловушкам, описанным на стр. 69. Вероятно, вы уже предпринимали попытки снова стать хозяином своей жизни, аппетита и свойственных вам реакций. И если вы не добились абсолютного успеха или не сумели этот контроль сохранить, то ваша самооценка, скорее всего, снизилась еще больше. Из-за этих негативных ощущений запасы серотонина и допамина продолжали таять и вы сорвались в еще одну нисходящую спираль:

Свежий / давний стресс или трудная ситуация в семье → низкий уровень серотонина и допамина → ощущение бессилия, обескураженности и неспособности управлять собой и своей жизнью → еще более низкий уровень допамина и серотонина → еще более острое ощущение бессилия, подавленности и неспособности управлять...

Если вы узнали в этом описании свою жизненную ситуацию, не печальтесь. Чем острее ваша тяга к пище, чем больше она вас обескураживает и чем сильнее она выбивается из-под контроля, тем больше вероятность того, что у вас нарушился баланс нейрохимических элементов. И это хорошо — по двум причинам: во-первых, это значит, что главная проблема не в вас, не в вашей личности и не в силе вашего характера. Это вполне поправимое нарушение, которое можно исправить, изменив рацион и характерные черты привычного образа жизни.

Во-вторых, в предлагаемом мной подходе к питанию предполагается добавление активирующих продуктов и занятий, а *не вычеркивание* чего-либо. Я не стану просить вас ни от чего отказываться; вы просто будете добавлять новые продукты и занятия, что обусловит устойчивый положительный эффект постепенной детоксикации — именно этим моя программа отличается от тех диет, с которыми у вас ничего не получилось. Раньше любая затея с диетой была практически обречена на неудачу, ведь неминуемо наступала «ломка», особенно мучительная для человека с дефицитом серотонина и дофамина. Восстановительная Диета облегчит период ломки — вы его даже не заметите. Так что приступим. Пора помочь вам заменить мантру **«Я утратил контроль»** на *«Я знаю свои сильные и слабые стороны и могу принимать полезные решения»*.

Как переписать свою мантру

При необходимости перечитайте разделы о мантрах из глав 4 и 5 (стр. 103, 143). Затем определите вашу мантру-ловушку. Вот несколько возможных вариантов:

- У меня ничего не получается — я просто тряпка!
- Я и вправду сам все испортил — и теперь расплачиваюсь за это.
- Почему все и всегда в моей жизни идет не так?
- Как бы я ни старался, все получается плохо — и я устал стараться.
- Помогите! Я утратил контроль.

Можете также записать свою собственную мантру-ловушку, описывающую именно ваше эмоциональное и психическое состояние.

Затем выберите себе новую активирующую мантру, которая поможет вам восстановить биохимию мозга и вернуть себе свою жизнь. Вот несколько возможных вариантов:

- Пришло время разделаться со своими проблемами, и я с ними справлюсь — нужна только небольшая помощь.
- Кое-что из случившегося со мной не было моей ошибкой, но теперь пришла пора разобраться с тем, что в моей власти.
- Моя жизнь не была идеальной, но я усвоил много уроков и стал сильнее. Достигнув этой стадии зрелости, я готов сделать свою жизнь такой, какой я хочу ее видеть.
- У меня много достоинств и качеств, за которые меня можно любить. Для начала я полюблю самого себя.
- Такое самочувствие не вечно. Эти неприятные ощущения — информация о том, что нужно что-то в жизни изменить, улучшить.
- Чем больше я буду работать на то, чтобы чувствовать себя хозяином своей жизни, тем лучше будет мое самочувствие и настроение.
- У меня все будет хорошо.

Или же можно составить особую новую мантру — активирующую мантру, которая поможет вам сделать свою жизнь именно такой, как вам хочется. Потратьте несколько минут на то, чтобы вербализировать ее именно так, как вы хотите. Потом запишите свою мантру.

Наконец прочтите вашу новую мантру и добавьте к ней несколько «потому что». Потом вы продолжите записывать обоснования по мере их появления, но сейчас потратьте несколько минут и составьте хотя бы три-четыре фразы:

У меня все будет хорошо...

...потому что на этот раз я сделаю все иначе и получу нужную помощь.

...потому что подобное у меня уже было и я это пережил.

...потому что для достижения желаемого я готов делать все, что нужно.