

Майк Дау

Биохимия
СЧАСТЬЯ

Mike Dow

Diet Rehab

28 Days to Finally Stop Craving
the Foods That Make You Fat

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 Книжное издательство «София», 2014. — 320 с.

ISBN 978-5-906686-07-7

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 RENAB

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 978-5-906686-07-7

© ООО Книжное издательство «София», 2014

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
Допамин: 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 кофейновой 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, потому совсем не тревожусь по этому поводу. Макароны

с сыром для меня — очень редкое лакомство, 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 нейромедиатора, 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 допамина. 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 допамина 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 купить 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 переедасть.

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 подобающее 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.

Часть 1

Пищевая
зависимость:
что это такое

Сила воли — не проблема

Думаю, правомерно сравнить пищевую зависимость с наркотической. Если помочь людям хотя бы уменьшить аппетит, это будет большим вкладом в борьбу с эпидемией ожирения.

Тун Фон, глава центра исследований заболеваний, связанных с нарушением обмена веществ, при фармацевтической фирме «Merck & Co.» (*Chicago Tribune*, 2005)

Моя пациентка Розмари сидела напротив меня; она крепко вцепилась в подлокотники кресла и говорила быстро и тихо, почти шепотом. Словно надеясь, что, приглушив голос, можно изменить значение слов. На прошлых встречах Розмари рассказывала о навязчивой тяге к пище очень неохотно. Но недавно она посмотрела выпуск «Едоков-сумасбродов» и плачевное состояние пациентки, гостьи передачи, побудило ее заговорить: в передаче принимала участие женщина, у которой развилась зависимость от сахара. Возможно, благодаря признаниям той пациентки в частых приступах тайного чревоугодия Розмари нашла в себе мужество рассказать о собственной навязчивой идее.

— Мне так стыдно, — все время повторяла она, подробно повествуя о своих попытках контролировать вес. — Ума не приложу, как я довела себя до такого состояния.

По ее словам, сначала ей хватало одной конфеты, которую она иногда съедала на работе, — эдакого сахарного допинга, который помогал выдержать самые напряженные «дни перед сдачей проекта» в Интернет-магазине, где она занималась анализом программного обеспечения. Затем она стала брать на ланч десерт — шоколадное пирожное с орехами, кусок пирога, глазированный кекс. Незаметно ланч расширился до обеденного ритуала, затем добавилось пирожное из слоеного теста, затем еще одна конфета. Теперь, как говорила Розмари, она весь день ест, в основном, сладкое — это смущало ее настолько, что во время разговора она едва отваживалась смотреть мне в глаза.

— Значит, вы считаете, что это ваша вина, — осторожно проговорил я, когда Розмари надолго умолкла. Руки ее по-прежнему крепко сжимали подлокотники.

— А чья же? Никто мне пистолет к виску не приставлял, — она заставила себя встретиться со мной взглядом. — Я просто слабая, — горько промолвила Розмари; в голосе у нее сквозило явное отчаяние. — Слабая и омерзительная, и я заслуживаю такой внешности.

Мне нередко приходится видеть, как стыдно моим пациентам рассказывать о своих попытках преодолеть пищевую зависимость или пристрастие к алкоголю/наркотикам — точь-в-точь как Розмари. Фактически, и в том, и в другом случае ощущения поразительно похожи. Почти все мы любим чувствовать себя сильными и все держать под контролем. Осознание зависимости ослабляет нас и делает беспомощными. Словно не мы, а химические вещества мозга вдруг начинают управлять нашей судьбой.

Когда пациенту удается принять мысль о том, что *сила воли здесь ни при чем*, он, как правило, испытывает большое облегчение и начинает чувствовать себя гораздо свободнее. Когда Розмари поняла влияние химических элементов мозга на пищевую зависимость, она стала относиться к себе гораздо сочувственнее.

— Может, я слишком строга к себе, — сказала она на одном из приемов. — Я думала, что могу просто перестать есть сладкое, — и не понимала, почему я *не перестаяю* есть сладкое. Но вы говорите, что на самом деле у меня развилась физическая зависимость от сахара. Мне, как наркоману, нужно было увеличивать дозу — и если я пыталась повернуть все вспять, то чувствовала себя хуже некуда.

Розмари глубоко вздохнула.

— Значит, дело не только в силе воли, — повторила она однажды сказанные мною слова. — Это был период отвыкания.

Фактически, Розмари подвергла себя быстрой, почти насильственной детоксикации, которая не могла не вызвать неприятные и часто болезненные симптомы, практически обрекшие все ее старания на неудачу. Чуть позже я покажу, как провести *постепенную* детоксикацию, благодаря которой Восстановительная Диета будет безболезненной и даже приятной. Но сначала выясним, что же узнала Розмари. Установим в точности, что это такое — зависимость от пищи.

Научное доказательство: пищевая зависимость существует!

В марте 2010 года Исследовательский институт Скриппса опубликовал результаты принципиально нового исследования. У крыс, которых кормили пищей с высоким содержанием жиров и сахаров — беконом, колбасой, шоколадом, творожными пудингами, — развилась полноценная *пищевая зависимость*: подлинная нейрохимическая зависимость, по силе равноценная кокаиновой зависимости. Это стало наглядным доказательством, что я знал и без того: мой любимый мак-н-чиз химически активен. Он воздействует на мой мозг физически — как воздействуют никотин, кокаин, героин.

Эксперимент предполагал разные уровни доступа крыс к высококалорийной пище. Одним позволяли услаждаться лакомствами людей в течение одного только часа в день, другие же ели бекон и шоколад в любое время, почти круглосуточно. Крысы с ограниченным доступом поглощали умеренное количество пищи и смогли сохранить нормальный вес; животные же с неограниченным доступом быстро толстели — и становились одержимы пищей.

Удивительно, на что оказались горазды эти зависимые от пищи крысы ради поддержания своего пристрастия. Когда ученые прекращали кормить их неполноценными полуфабрикатами и пытались вернуть животных к нормальным питательным продуктам, толстые крысы отказывались от пищи — вплоть до того, что начинали голодать. Чтобы получить закуски-полуфабрикаты, крысы даже соглашались терпеть болевой шок. Их безумное стремление набить желудок сладкой и жирной пищей, а также готовность терпеть боль поразительно напоминали поведение крыс из другого эксперимента — с зависимостью от кокаина или героина.

Используя специальные электроды, помогающие отследить реакции крыс, ученые выяснили, что пища с высоким содержанием жиров и сахаров изменяет биохимию мозга — опять же, эти изменения практически идентичны изменениям, спровоцированным кокаином или героином. Избыточное количество неполноценной пищи, как и другие виды наркотиков, перегружает мозговые центры удовольствия. Как и Розмари, для достижения прежнего «кайфа» крысы нуждались в постоянном увеличении дозы сладкого и жирного.

Мы склонны думать, что получаемое от пищи удовольствие и успокоение — категория из сферы эмоций, и виним себя за детскость и слабость. Но крысы психологических проблем не ведают — однако ведут себя так же, как помешавшиеся на еде люди. Пища изменила хи-

мические характеристики клеток мозга таким образом, что те ожиревшие и зависимые от пищи крысы *физически* нуждались в постоянном увеличении порций неполноценной пищи — только так эти зверьки могли получить свою долю удовольствия. Или хотя бы добиться нормального самочувствия. Неограниченный доступ к подобным продуктам сделал их наркоманами.

Но самое страшное впереди. После того как в организм кокаинозависимых крыс перестал поступать наркотик, для восстановления химического состава клеток мозга понадобилось всего два дня. В случае же сформированной во время эксперимента пищевой зависимости клетки мозга крыс восстанавливались в течение двух недель. Иными словами, пищевые пристрастия влияли на мозг в некотором смысле *сильнее*, чем наркотики!

Данные этого исследования ученых из Института Скриппса свидетельствуют о том, что нездоровый рацион больше нельзя считать признаком слабой силы воли. В конце концов, у крыс нет эмоциональных проблем, детских травм и глубинных ассоциативных связей пищи с любовью. Крысам известно только то, что сообщает им биохимия их мозга. И тучные крысы ясно слышали отчетливый громкий сигнал: *иди, съешь бекон и ватрушку*. Благодаря этому новому исследованию можно предположить, что у наркотической и пищевой зависимости общая нейробиологическая основа. То есть сахар и жиры могут вызывать такую же зависимость, как и наркотические смеси. А в каком-то смысле зависимость от пищи может оказаться даже более сильной.

Исследование Института Скриппса показало и то, что если наслаждаться подобными блюдами изредка, в ограниченных количествах, то они *не обязательно* подчиняют себе человеческую жизнь. Помните ту группу крыс, которым позволяли питаться беконом, плюшками и подобной снедью не более часа в день? Те крысы с удовольствием поедали угощение, но зависимость у них *не* формирова-

лась. И не накапливалось много лишнего веса. У них был доступ к соблазнительным продуктам-«ловушкам», но это был *ограниченный* доступ. В итоге зависимость у них не сформировалась, а вес остался нормальным. Фактически, они весили почти столько, сколько крысы из той группы, которой *никогда* не предлагали блюда-«ловушки» и которую кормили только обычной крысиной едой. Те же грызуны, у которых был круглосуточный доступ к пище с высоким содержанием жиров и сахаров, набрали лишний вес сразу. Они быстро располнели, причем вес их возрастал постоянно и неконтролируемо.

Допамин: телесный стимулятор

Остановимся подробнее на том, какие процессы происходили в мозге крыс, страдавших от пищевой зависимости. Все мы — и крысы, и люди — реагируем на присутствие в нашем мозге такого химического вещества, как *допамин*. Это активизирующее, ободряющее вещество, которое вырабатывается в мозге как реакция на удовольствие и возбуждение. Когда вы катаетесь на «американских горках», делаете в игре большие ставки или идете на свидание к тому, кто вам очень нравится, уровень допамина в организме повышается. Если же вы устали и ко всему безразличны, уровень допамина падает.

Именно допамин вызывает восторг первой любви. Это также одно из тех химических веществ мозга, образование которых стимулирует кокаин. Поэтому употребляющие этот наркотик люди чувствуют бодрость, оживление, их переполняют ощущения мимолетных удовольствий. Стоит только представить, как хорошо становится человеку от допамина — как из естественных здоровых источников, так и из вредных, — и трудно не захотеть постоянного избытка допамина в собственном организме.

Но вот проблема: организм не приспособлен к переживанию «кайфа» в течение двадцати четырех часов в

сутки — ни от романтических отношений, ни от кокаина, ни от чего бы то ни было еще. Рано или поздно подъем должен смениться спадом. И слишком длительное или интенсивное возбуждение неминуемо приводит к падению.

Например, если вы только что вернулись из Парижа — а это была первая поездка туда и вы долго копили деньги на нее, — то в первый рабочий день вы, вероятно, ощутите некоторое разочарование. Бумажная работа кажется скучной рутинной. Любимое телешоу навеивает скуку. Ваше единственное желание — вернуться к той волнующей, высвобождающей допамин новизне, из-за которой у вас пело сердце.

Спуск с кокаинового пика тоже в лучшем случае разочаровывает, в худшем — причиняет боль. Человек ощущает усталость, вялость, он совершенно измучен. Главное же, что самочувствие обычно хуже, чем до приема кокаина.

Из-за чего случается падение? В большинстве случаев наше тело слишком быстро исчерпывает запасы допамина. Через несколько часов эмоционального подъема организм просто не может поддерживать прежний уровень возбуждения. Запас допамина временно исчерпывается, и не остается даже того, что есть у вас обычно. В такие минуты вы апатичные, вялые, измотанные и обескураженные. Пора отдохнуть и дать организму возможность выработать больше допамина.

В идеальном случае мы получаем нормальные, полноценные дозы допамина, которые держат нас «на высоте» и дают ощущение счастья, но недостаточно сильны и резки для последующего падения. Это норма. Но что, если мы, как те зверьки из эксперимента, регулярно подкачиваем свой уровень допамина вливаниями «возбуждающей» пищи с высоким содержанием жиров? В этом случае может развиться зависимость от этой пищи — и такая еда будет нужна уже не для бодрости и вдохновения, а просто *для нормального самочувствия*.

Поддерживать мозг в состоянии равновесия

Человеческий мозг — удивительная химическая система. Он приспособлен к поддержанию тонкого стабильного равновесия между четко определенными химическими уровнями, поддерживая в нас ощущения счастья и предоставляя организму возможность функционировать. В мозге каждого из нас имеются почти все химические вещества, которые необходимы для того, чтобы восстановиться после перенесенной боли, принять вызов, насладиться волнующим ощущением — или просто хорошим самочувствием.

Однако когда биохимическая реакция изменяет всю биохимию мозга, наблюдаются разного рода сложности. Скажем, вы едите чизбургер с беконом или большую упаковку отличных чипсов. И таким образом сигнализируете мозгу о необходимости высвободить больше допамина — в результате получаете кратковременный восторг наслаждения.

В такой снисходительности к желаниям может и не быть ничего плохого, если это явление нечастое. Но при злоупотреблении жирной пищей биохимия мозга начинает меняться. Нейроны, которые высвобождают, принимают и поддерживают циркуляцию допамина в мозге, сначала перенапрягаются, а потом разрушаются — и уже не могут поддерживать циркуляцию допамина с прежней эффективностью. В итоге для компенсации функции этих переутомленных нейронов требуется все больше допамина.

В то же время, вводя в организм большие дозы этих химических веществ, вы дезориентируете мозг. Вскоре вместо того, чтобы медленно и стабильно вырабатывать собственный допамин, мозг начинает «ждать» огромной дозы химикатов извне и в ответ синтезировать избыток допамина. Постепенно мозг впадает в зависимость от

этой внешней дозы. Он уже не придерживается внутреннего стабильного ритма, а реагирует на дозы высокожирной пищи.

Но при поврежденных допаминовых нейронах для нормального самочувствия человеку нужно больше допамина, чем раньше. Та самая внешняя доза — лишний жир в чизбургере — должна постоянно возрастать. Если раньше для допаминового взрыва хватало одного чизбургера, то вскоре будет нужно два — и двойная порция жареного картофеля.

Дополнительный жир → избыток допамина → выработанные нейроны → потребность большего количества допамина для нормального самочувствия → съедается *больше* жира → больший прилив допамина → больший вред → потребность в еще *большем* количестве допамина → еще *больше* жира...

Как оказалось в случае с растолстевшими крысами, из-за неограниченного доступа к пище с высоким содержанием жира образуется «замкнутый круг». Чем больше мы едим, тем сильнее аппетит. Химическим элементам мозга требуется все больше внешней подпитки — просто для нормального функционирования.

Что же происходит, если в течение полугода каждый день съесть по жирному, сочному чизбургеру, а потом переключиться на чудесную нежирную куриную грудку с листьями салата? Химические процессы мозга будут серьезно нарушены. Чизбургеры наводняли организм допамином, поэтому теперь для нормального высвобождения допамина мозгу требуется больше жира, чем здоровому мозгу обычного человека. Нежирная курятина *не* снабжает организм большим количеством допамина, и мозг начинает испытывать дефицит. Ему нужен допамин, а допамина нет — и единственный известный ему способ пополнить запасы этого нейромедиатора заключается опять-таки в поедании жира.

Так и формируется тяга к той или иной пище. Куриная грудка, может, и вкусная, но если она не снабдит вас огромным количеством нездорового жира, вы и дальше будете ощущать вялость, разочарование и подавленность. Как будет видно из главы 2, в таких случаях у человека проявляются самые настоящие симптомы ломки — как у наркомана-кокаиниста: расстройство сна и памяти, внимание рассеивается, появляется сильное ощущение общего дискомфорта.

Рано или поздно, но мозг понимает, что нужно начать вырабатывать собственный допамин — и постепенно синтез допамина восстанавливается. Но помните, сколько времени потребовалось, чтобы нормализовать рацион подопытных крыс? Целых две недели. Именно столько времени нужно, чтобы восстановить мозговые функции.

Серотонин: чувство спокойствия и умиротворения, позитивный настрой

Пищевую зависимость крыс изучали не только в Институте Скриппса. В 2008 году авторам еще одного исследования удалось доказать, что и у крыс бывает зависимость от сахара. В ходе исследования выяснилось, что реакции крыс удивительно похожи на реакции человека: то же стремление поесть сладкого, повышенная тревожность при воздержании, а затем маниакальное, *возросшее* желание объесться сахаром.

Но в этом случае крысы жаждали не допамина, а серотонина. *Серотонин* — гормон хорошего настроения, именно благодаря ему мы ощущаем покой, умиротворение, смотрим на мир и на самих себя позитивно и оптимистично. Люди с низким уровнем серотонина в организме подвержены тревогам, настроены пессимистично, у них низкая самооценка. С низким уровнем серотонина связывают нарушения сна, мигрени, а также депрессии и такие расстройства, как хроническая тревожность и

невроз навязчивых состояний. Интересно, что, когда употребляющие героин наркоманы пытаются вылечиться от своей зависимости, они нередко отмечают у себя тягу к сладкому. Это позволяет предположить, что, существует тесная связь между сахаром и мозговыми центрами удовольствия, на которые воздействует героин.

Интересно, что, когда находящимся в состоянии депрессии людям выписывают медикаменты для повышения уровня серотонина, эти препараты не только оказывают ободряющее воздействие, но и помогают человеку взглянуть в будущее с оптимизмом, укрепить уверенность в себе и повысить самооценку. Такая простая перемена в биохимии мозга помогает перейти от мысленной установки «Мне никогда не найти работу — кому я такой нужен?» к позиции «Знаете, недавно видел в газете интересное объявление — пожалуй, испытаю свои силы». Или, к примеру, сменить мысль «Я толстый и уродливый, никто никогда не захочет со мной быть» на «Вообще-то я замечательный человек, у меня много друзей, и я надеюсь, что однажды у меня появится чудесный партнер». Серотонин — неотъемлемая часть нашего взгляда на мир, на самих себя, а также на прогноз будущего.

Конечно, как врач, я знаю, что психотерапия воздействует примерно так же — поднимает уровень серотонина в организме. Чуть позже мы поговорим о том, как начать изменять те самокритичные, негативные ментальные установки, которые способны помешать позитивному настрою и формированию иных установок — таких, в которых проявилась бы ваша любовь к себе. Однако поразительно, насколько биохимия мозга зависит от нашей способности сформулировать эти мысли самостоятельно или хотя бы услышать их от других людей — и *поверить* услышанному. Если запас серотонина невелик, человек вполне может выслушать сотню комплиментов и добрых советов — и продолжать страдать от тревоги и безнадежности. Повышение уровня серотонина нередко оказыва-

ется необходимой предпосылкой любой разновидности психологического роста.

Как повысить уровень серотонина? Здесь может помочь сахар — временно. А также «взвинчивающие» уровень содержания сахара крахмалистые продукты, которые содержат в основном белую или обработанную муку: макароны, крекеры, сухарики, белый хлеб и прочее. Конечно, продукты, содержащие *и* муку, *и* сахар (печенье, торты, пончики и прочая выпечка) наносят, так сказать, двойной удар. И, как в случае с нездоровой пищей, повышающей уровень дофамина, сахарный «взлет» неминуемо сменяется сахарным «спадом». Когда действие сахара проходит, человек чувствует себя еще *хуже*, чем до сахара. Чтобы достичь прежней удовлетворенности, приходится поглощать все больше сахара — в конце концов это становится необходимым условием обычного нормального самочувствия.

Большинство из нас осознают успокаивающее воздействие сладкого и крахмалистого. Но многие, вероятно, привыкли считать эту реакцию эмоциональной. Возможно, правда и это, но основа у подобной реакции физиологическая. По данным проводившихся в 2004 году исследований по сканированию мозга, внешний вид и мысленный образ мороженого активируют в мозге здоровых людей те же центры удовольствия, что и изображение косяка с наркотиком у наркоманов. И поглощение пищи, и мысли о ней — это и глубокие биологические переживания, и глубинный эмоциональный опыт. Если человек *чувствует* зависимость от пищи, это объясняется тем, что он действительно *зависим* от пищи.

Диеты не работают —
нужно избавиться от зависимости!

Люди не глупы. Большинство из нас знает: если накатил хандра, случился стресс, если утрачен контроль

над собой — мы начинаем есть. Вот почему столь болезненно воспринимается неспособность питаться здоровой пищей. «Я *знаю*, что мне это не подходит, — говорим мы себе. — Я себя не контролирую! Что со мной *не так*? Почему я такой слабый?»

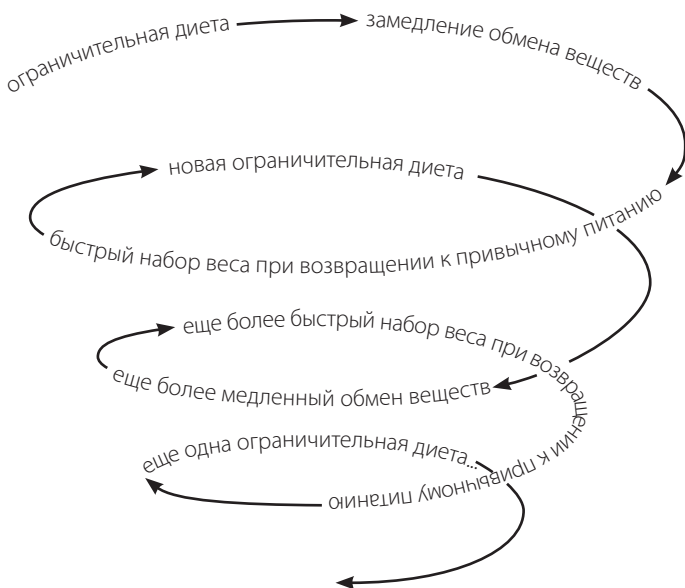
Что ж, теперь вы знаете, что вы вовсе не слабы — вы просто-напросто реагируете на биохимические особенности вашего мозга. Чрезмерное потребление жирной, сладкой или крахмалистой пищи привело к тому, что организм перестал вырабатывать собственный допамин или серотонин, а из-за сложившейся привычки для нормального самочувствия вам требуется все больше этой соблазнительной снеди. Попробуйте резко исключить из рациона вызывающие привыкание продукты — и у вас, как у наркомана-кокаиниста, начнется «ломка». Но симптомы этой ломки будут продолжаться не два дня, как у наркомана, а *две недели*.

Чуть позже я расскажу, как предотвратить симптомы ломки и поддержать баланс биохимических элементов мозга, чтобы при смене рациона не испытывать неудобств и не чувствовать себя несчастным.

Надеюсь, вы уже начинаете понимать причину неэффективности большинства диет. *Все эти диеты опирались на силу воли*. «Вот если бы поднять самодисциплину, — говорим мы себе. — Если бы перестать быть таким ленивым и прожорливым!» И сходим с ума, пытаюсь выдержать «Диету Южного пляжа», диету Аткинса, диету с подсчетом калорий и диету по группе крови. Вам доводилось видеть человека, который годами придерживается безуглеводной диеты? Мне — нет. Ограничительные диеты непригодны для длительного использования, к тому же потом человек, вернувшись к привычному питанию, набирает еще больше лишнего веса. Как показали исследования на животных, если резко ограничить энергетическую ценность пищи, как в случае с низкокалорийными диетами, клетки организма входят в «режим голодания»,

чтобы сохранить всю поступающую в организм энергию. При возвращении к нормальной пище метаболизм уже расшатан — и человек жадно наваливается на калории. Ваше несчастное тело решает, что начался голод, и не уступает ни капли жира.

Многие из нас испытали все это на себе. Переключаясь в режим сохранения, организм учится сберечь накопленные килограммы. Мы неожиданно соскальзываем в болезненную нисходящую спираль:



Даже если с помощью той или иной диеты удастся добиться определенных успехов — если эта диета оставляет возможность выбора и стабильно снабжает организм достаточным количеством калорий, — через несколько месяцев вполне возможен срыв в описанную выше нисходящую спираль. Почему?

Опять же, дело не в том, что человеку не хватает силы воли. Дело в том, что вы никогда не фокусировали вни-

мание на *питании мозга*. Без необходимой физической и эмоциональной поддержки мозг ощущает дефицит серотонина, содержащегося в углеводах и сахаре, и крайне нуждается в допамине, которым богаты жирные закуски.

Если ваша жизнь полна стрессов или же вы постоянно ощущаете тревогу, если вообще чувствуете себя ненадежно и неуверенно, то, возможно, уровень серотонина в вашем организме уже некоторое время понижен, из-за чего вы стали более уязвимы для сахара и углеводов. Если ваша жизнь кажется вам скучной и ограниченной, если вы постоянно хандрите и чувствуете вялость и апатию, то уровень допамина, вероятно, понизился еще до того, как вас начал беспокоить лишний вес.

Где же выход? Выход довольно прост. Чтобы сбалансировать биохимию мозга, требуется здоровая пища, способствующая хорошему самочувствию, а также жизнь, полная таких занятий, которые приносят человеку радость. Когда мозг сыт, то для хорошего самочувствия вам не *требуются* ни сладости, ни жиры, ни крахмалистая пища, ведь все нужные «стимуляторы» уже поступили в организм из других источников. Ваша жажда будет удовлетворена, а зависимость пройдет. Вы естественным образом приобретете тягу к здоровой пище, и вес регулируется сам собой.

Как помогает Восстановительная Диета

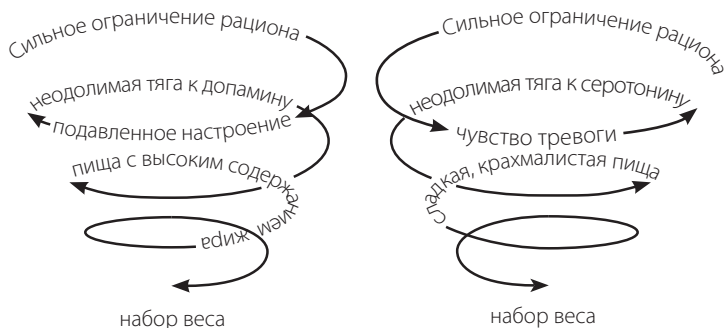
В рамках лечения Восстановительной Диетой я сделаю то, что на первый взгляд может показаться странным: начну с того, что попрошу вас есть *больше*. Мой подход к устранению зависимости основан на «постепенной детоксикации»: человек добавляет к ежедневному рациону те продукты, которые поднимают уровень допамина и серотонина, — все это *до* того, как исключить из привычного меню *что-либо*. Психологически очень важно на-

чать с *изобилия*. Каждый из нас с самого начала должен знать: если по-настоящему захотеть, то можно достичь чего угодно.

Если принудить себя к диете «Резкий отказ от всего», возникает такая круговая схема *набора* веса:

Работая с пациентами, которые стремятся бросить курить, я советую им продолжать курить в течение месяца со времени принятия решения об отказе. Я понимаю, что такой совет может показаться странным, и готов объяснить. Формирование привычки происходит за двадцать восемь дней. И прежде, чем отказаться от сигарет, мы двадцать восемь дней *добавляем* к своей жизни что-то другое. Добавляем такие занятия, как бег, йога, улучшаем взаимоотношения с людьми. Отказываясь от курения, мы испытываем на себе варианты разных заменителей — как в случае с приемом зибана, принцип действия которого тот же: он повышает уровень дофамина и нейтрализует последствия отказа от никотина. Также подумаем о такой форме замены никотина, как жевательные резинки и пластыри от курения.

Понимаете, чем мы весь этот месяц занимаемся? Заядлый курильщик вырабатывает новые навыки, которые стимулируют синтез тех же нейрохимических веществ, что и табак. После того — и только после того —



Научно-популярное издание

Майк Дау

БИОХИМИЯ СЧАСТЬЯ
Восстановительная Диета

Перевод: *В. Ковальчук*

Редактор *И. Старых*

Корректор *Е. Введенская*

Оригинал-макет: *Е. Мукомол*

Обложка: *В. Смирнов*

ООО Книжное издательство «София»
115191, г. Москва, Гамсоновский пер., д. 2, стр. 1

Для дополнительной информации:

Издательство «София»

04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 06.12.2013 г.

Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 16,80.

Тираж 3500 экз. Зак.

Отделы оптовой реализации
издательства «София»

в Киеве: (044) 492-05-10, 492-05-15

в Москве: (499) 317-56-22, 317-56-44

в Санкт-Петербурге: (812) 676-07-68

<http://www.sophia.ru>