

МЕЖДУНАРОДНЫЙ БЕСТСЕЛЛЕР



ЛИАНА НЕНАШЕВА

# ГОРЬКАЯ ПРАВДА О САХАРЕ



ДОКТОР НЕНАШЕВА ВДОХНОВИЛА ТЫСЯЧИ ЛЮДЕЙ  
ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СЛАДОСТЕЙ — И СТАТЬ МОЛОЖЕ,  
ПРОДУКТИВНЕЕ, СИЛЬНЕЕ.

**Лиана Ненашева**  
**Горькая правда о сахаре**  
**Серия «Happy Life»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42590751](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42590751)*

*Горькая правда о сахаре / Л. Ненашева: Рипол классик; Москва ; 2019*

*ISBN 978-5-386-12294-2*

### **Аннотация**

Что такое сахар? Почему мы не можем избавиться от сладкой зависимости? А самое главное, о чем вопит наше тело, когда мы тянем руки к очередной сладкой булочке? Любовь к сладкому – это не такая уж невинная зависимость. Иногда простой отказ от сахара способен изменить всю жизнь человека. Доктор Лиана Ненашева долгие годы занимается проблемами питания и нарушений пищевого поведения. Из ее книги вы узнаете о том, как сахарная зависимость не позволяет вам по-настоящему управлять вашей жизнью. На уровне анатомии, биохимии и биоэнергетики доктор Ненашева разбирает причины, и самое главное, последствия чрезмерной любви к сладкому. Эта книга поможет вам выстроить новые отношения с вашей едой. Вы убедитесь, что осознанное питание – это настоящий золотой ключик, который откроет дверь в мир, исполненный счастья, внутреннего и социального благополучия. Ведь еда – это не только белки, жиры и углеводы. Это энергия. Это вы сами. Это ваши

эмоции, вибрации, мысли, отношения с другими людьми. Это ваша жизненная сила, с помощью которой вы управляете миром вокруг вас. Книга доктора Ненашевой поможет вам отказаться от сахара и стать истинным творцом своей реальности.

# Содержание

Благодарность	7
Введение	8
Личная история доктора лианы ненашевой	12
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# Лиана Ненашева

## Горькая правда о сахаре

*Для того чтобы организм сохранял свой баланс, гармоник) и здоровье, необходимо лишь соблюдение правильной диеты! Никогда не следует бесконтрольно принимать лекарства. Лекарства производят одностороннее воздействие и помогает лишь в некоторых случаях.*

*Сунь Сымяо*

*«Рецепты стоят тысячи золотых монет» (Классический текст китайской диетологии)*

*Пусть баща писца будет батей медициной, а вашими лекарствами станет питание.*

*Гиппократ (500 до н. э.)*



ДОКТОР НЕНАШЕВА ВДОХНОВИЛА ТЫСЯЧИ ЛЮДЕЙ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СЛАДОСТЕЙ – И СТАТЬ МОЛОЖЕ, ПРОДУКТИВНЕЕ, СИЛЬНЕЕ

# Благодарность

Сердечно благодарю моих родителей, предоставивших мне свободу самой выбрать мой путь, и своих учителей, направляющих и поддерживающих меня на этом пути.

Благодарю моих многочисленных пациентов, полностью мне доверяющих и избравших холистический образ жизни и осознанное питание. Они безмерно вдохновляют меня и на собственном опыте доказывают, что только целостный подход к нашему телу, его биоэнергетическим системам, нашему сознанию и бытию является единственным условием для здоровой, счастливой и успешной жизни.

Особая благодарность моему другу Марку Антонсе-ну и моей дочери Нине Рейкеваерт, поддерживавших меня на протяжении всей жизни.

Большое спасибо моей подруге и партнеру по бизнесу, менеджеру по счастью Динаре Тагировой, за ценные советы и огромное терпение во время создания платформы Академия Успешной Жизни.

# Введение

«Мы и есть творцы собственного счастья. Мы создаем наш мир своими руками, вернее, мыслями».

Как часто мы слышим эти клише. Интернет полон информации о саморазвитии, о медитации, осознанности. Тони Роббинс, Луиза Хэй, Трансерфинг реальности. Коучи, учителя, онлайн-программы по осознанности, счастью, успеху во всех сферах жизни растут как грибы после дождя.

Нам дают практические упражнения, советы, аффирмации, медитации. Потому что мы желаем изменить нашу жизнь. Потому что иногда она похожа на дурной сон. Да, мы хотим проснуться, взяться за дело и изменить все это. И вот, погрузившись в это море информации, мы начинаем экспериментировать, повторять аффирмации, стараться полюбить себя, излечиться от того или другого недуга.

Однако после пары месяцев повторения аффирмаций, разговоров с нашей печенью, отправленных улыбок нашим легким, попыток поменять наши негативные мысли на позитивные мы просто обессиленно опускаем руки. Иногда нам разве удастся сбросить лишний килограмм.

Мы по-прежнему не любим себя, печень ну никак не хочет улыбаться, болезни не проходят. А самое главное, негативные мысли ну просто постоянно лезут в нашу голову.

Вот именно это я слышу ежедневно от моих новых клиентов, которые сперва относятся ко мне с большим недоверием. Ведь они уже досыта наелись всей этой шизотерики и псевдопсихологии.

И вот тут-то я и начинаю им объяснять, что вся проблема именно в том, что ко всему должен быть комплексный подход. И одним из самых главных составляющих здорового образа жизни является ПИТАНИЕ. Что именно осознанное питание является тем ЗОЛОТЫМ КЛЮЧИКОМ, который позволяет открыть дверь в ваш новый мир счастья, успеха и благополучия.

Каким же образом питание приводит нас в состояние баланса, которое и лежит в основе всего?

*Необходимо полностью изменить взгляд на питание. Ведь еда – это не белки, жиры и углеводы. Это энергия, наша клеточная память. Это именно то, из чего мы состоим. Именно то, что притягивает к нам ту реальность, людей, партнеров, финансы, счастье или неудачи.*

Да, да, еда это ВЫ. Это ваши эмоции, вибрации, мысли. Ваша жизненная сила, с помощью которой вы материализуете все в вашей жизни.

И невозможно изменить ваши мысли, сделаться управителем ваших эмоций и изменить жизнь без изменения питания и комплексной очистки вашего организма. Ведь именно питание влияет на ваши эмоции, которые и лежат в основе позитивного мышления. Ну а ваши мысли и лежат в основе

вашей реальности.

И второе важное открытие всех моих пациентов – это то, что мы состоим не только из физического тела. Мы – совершенная биоэнергетическая система, подчиняющаяся законам мироздания. И вот изучение этих законов, жизнь и питание в соответствии с ними и есть второе условие для изменения вашей реальности.

Ведь важно не только то, что вы едите, но во сколько и как. Даже самый полезный органический салат, съеденный в неправильное время и с негативными мыслями, превращается в яд, который начнет притягивать негативные обстоятельства в вашу жизнь.

И сегодня, в этой книге я хочу поговорить о сахаре и нашей любви к сладенькому.

Что такое сахар? Почему мы не можем избавиться от сладкой зависимости? А самое главное, о чем вопит наше тело, когда мы поедаем очередную плюшку?

Ведь любовь к сладкому – это не такая уж невинная зависимость. Мы разберем на уровне анатомии тонкого тела и биоэнергетики причины, а самое главное, последствия зависимости к сладкому.

Ну и конечно же я объясню, как зависимость к сладкому не позволяет вам управлять вашей жизнью. Ведь любовь к сладкому не только является одной из причин таких физических заболеваний, как ожирение, диабет, цирроз печени, аллергии и аутоиммунные заболевания.

Любовь к сладкому не позволяет нам вырваться из тех психоэмоциональных пут, которые и приводят к негативно-му мышлению, эмоциональным всплескам и «бурям в стакане». А задумывались ли вы, что у вас ничего не получается еще и потому что, что у вас нет энергии все материализовать. А ведь каждая негативная мысль, каждое переживание и пережевывание ваших эмоций и забирает у вас кучу этой энергии.

Вот и получается, что у вас нет энергии, плюс вы не можете совладать с вашими эмоциями и негативным мышлением. Поэтому вы и являетесь рабом обстоятельств, а не хозяином своей жизни.

# Личная история доктора лианы ненашевой

Очень многие из моих друзей и клиентов задают мне один и тот же вопрос: что привело меня к этой удивительной комбинации традиционной западной медицины, аюрведы, китайской медицины, диетологии, осознанности, йоги и медитации?

Моя жизнь – бесконечная череда приключений, испытаний и уроков. Я человек мира, человек, нашедший свое призвание в помощи другим. Многие считают меня одним из лучших холистических докторов, для кого-то я учитель и наставник, для моей дочери я любящая мать. Я также являюсь шеф-поваром по приготовлению пищи в соответствии с пятью элементами, специалистом по макробиотическому и веганскому питанию.

За границей известна моя образовательная онлайн-платформа «Академия Успешной Жизни» (*Living Wisdom Academy*). Также популярны мои творческие программы «Стань творцом своей судьбы», «Болезнь – твоё благо», «Скажи „прощай“ зависимости», «Осознанное питание» и «Разреши себе стать счастливой». Эти программы являются основой моих ретритов и многочисленных семинаров.

Работая с моими клиентами из различных стран мира, я

руководствуюсь следующими принципами.

- Мы являемся творцами своей жизни, своего окружающего мира, судьбы, реальности. Это твой личный выбор – жить в раю, который ты сотворишь своими собственными руками, или влачить жалкое болезненное существование в аду. Только не жалуйся, не обвиняй судьбу и обстоятельства, ты выбрал это сам.

- Болезнь – это благо, данное тебе Вселенной. Болезнь показывает тебе, что ты находишься в критической точке своей жизни. Тебе необходимо остановиться, подумать и изменить свое существование пока не поздно.

- Мы постоянно впадаем то в одну зависимость, то в другую (алкоголь, сигареты, наркотики, секс, чрезмерное желание заботиться о ком-то или, наоборот, получать знаки внимания и т. д.). И мы будем постоянно оставаться рабами своих привычек, пока не поймем истинной причины зависимости и не проработаем ее.

Тысячи моих клиентов из России, Европы, Азии, Австралии, Америки трансформировали свой мир, побороли свои неизлечимые болезни и зависимости, построили счастливую семью, нашли профессию своей жизни.

Что же привело меня к этим выводам? Теория? Книжки? Социальные сети? Интернет?

Моя собственная жизнь привела меня к этой философии. Я с гордостью могу сказать, что все, чему я учу, это мой собственный опыт страданий, потерь, болезней, борьбы с огром-

ным количеством зависимостей.

Мой собственный богатый жизненный опыт и опыт моих клиентов позволяет мне с полной уверенностью помогать вам в преобразовании вашей жизни.

Я знаю, каково быть депрессивной, глотать снотворное, напиваться до посинения, курить полторы пачки сигарет в день, бегать в туалет после каждого приема пищи и эвакуировать содержание своего желудка при помощи двух пальцев. Я тоже чувствовала боль, отчаяние, непонимание, отторжение со стороны близких, ненависть к себе.

Сегодня, оглядываясь назад, я с уверенностью могу сказать, что Вселенная подарила мне удивительную, полную неожиданных событий и серьезных уроков жизнь.

Я родилась в 1967 г. в Хабаровске, в коммунистическом Советском Союзе. Я родилась восьмимесячной, маленькой, слабенькой, и меня сразу же заразили серьезной инфекцией.

Доктора посоветовали моей маме попрощаться со мной. У меня не было никаких шансов на выживание. Инкубатора и детской реанимации в то время не существовало. Моя мама проносила меня шесть месяцев на руках, рядом с ее сердцем, полным материнской любви.

Эта любовь и спасла меня. Росла я слабенькая, болезненная. Семья наша состояла из трех женщин: меня, мамы и бабушки. Наше поколение помнит это нелегкое время, когда приходилось выстаивать длинные очереди на улице в 30-ти градусный мороз за куском колбасы или считать каждую ко-

пейку.

Но это время научило нас быть стойкими, сильными, находчивыми. Подарило нам умение дружить, читать книги, мечтать, творить, быть артистичными и изобретательными.

Все мое детство прошло в борьбе за свободу, место под солнцем. Семья была бедная, добиваться пришлось всего самой упорным трудом и учебой. Работать я начала с 14 лет, во время каникул, сначала нянечкой в детском саду, а потом в больнице санитаркой и буфетчицей.

Когда пришло время поступать в институт, я, не раздумывая, пошла на стоматологический факультет Хабаровского медицинского института. После окончания института я училась в ординатуре.

В Хабаровской краевой больнице я осталась работать челюстно-лицевым хирургом. Это было просто невообразимо в то время – женщина-хирург! Очень трудно вначале было получить признание мужчин-коллег. Многие из них говорили: «Баба, что она тут делает? Через три месяца не выдержит, сбежит». Но через полгода никто уже так не думал, относились с уважением, приняли в свой мужской коллектив.

С особым чувством благодарности я вспоминаю моего первого учителя, Вайлерта В. А. Это он преподавал мне первые уроки жизни. Это он прививал нам, молодым ординаторам, уважение к человеку, к его внутреннему миру, к его душе. Это он научил нас уважать каждую уборщицу, каждого неимущего человека, относиться с почтением к любому ви-

ду деятельности.

Как часто молодые доктора, задрав носы, высокомерно смотрят на обслуживающий персонал, понукая ими, играя в «доктора». На Западе в университете тебя с первой минуты учат: «Ты бог, тебе все подвластно». У нас такое поведение не поощрялось.

Я, как сейчас, вспоминаю его слова: «Относитесь с почтением к труду уборщицы. Вот представьте себе, если все профессорами станут, кто тогда мусор убирать будет. Не у всех есть возможность учиться. Очень много профессоров, ведущих себя как крестьяне, и крестьян, являющихся истинными профессорами. Цените человека по его заслугам, а не положению».

В 24 года я добилась достаточных успехов в хирургии. Меня уважали пациенты, любили коллеги. Правда, в этот момент, как и многие хирурги, я страдала типичными зависимостями: алкоголь, сигареты и секс.

Казалось, что я нашла свое призвание, что хирургия, помощь людям, избавление их от страданий – это моя судьба. Но судьба распорядилась по-другому.

В 24 года я попала в серьезную аварию. Дело было в горах, наша машина упала в расщелину. Мы летели 72 метра, ломая на пути все деревья. В то время еще не было сотовых телефонов. Когда я очнулась, то поняла, что могу шевелить только глазами, все остальное онемело. Я пролежала в расщелине на камнях, в холоде, всю ночь.

Помню, как плакал надо мной врач «скорой помощи», когда меня эвакуировали. Перелом шеи, контузия головного и спинного мозга, внутренние повреждения. Приговор врачей был суров: скорей всего, останешься сидеть в инвалидном кресле.

И опять началась борьба за существование. Физиотерапия, реабилитация. Только моя огромная воля и желание вернуться к работе вывели меня из этого состояния. А еще мысль о моей маленькой дочери. Ей тогда было полтора года. В этот трудный для меня период судьба подарила мне удивительного целителя – корейского доктора, практикующего иглоукалывание. Это он поставил меня на ноги.

Уже через шесть месяцев я полностью вернулась к своей прежней жизни и работе. Хотя это было совершенно непросто: во время моей первой операции я чуть не потеряла сознание, меня мучили страшные головные боли, нервная система после контузии головного мозга восстанавливалась долго, пальцы шевелились плохо, так как все нервы, идущие из позвоночника, были контужены.

Но благодаря моим коллегам, которые поддерживали меня в период восстановления, я смогла возобновить свою рабочую деятельность.

В 1998 г., в период первого финансового кризиса, я покинула страну и переехала в Бельгию. Языка не знала, семилетний ребенок на руках, без документов и денег я снова оказалась в положении борца за свой лучший мир и прекрас-

ное будущее. А самое главное, я несла огромную ответственность за будущее своей дочери.

Многие из нас, эмигрантов, знают, каково это. Работала ассистентом хирурга в Университете в Генте. Языка не знала никакого. Учила язык, одновременно учась китайской медицине на нидерландском и английском. Училась я китайской медицине в Антверпене, а сама жила в Брюгге. Каждый день проезжала половину Бельгии: шла полчаса пешком, меняла три поезда, трамвай. Работала, следила за семьей, выполняя свои женские обязанности. Вставала в четыре часа утра, ложилась в одиннадцать вечера.

Беда подкралась незаметно! Думала, я сильная, все смогу. Оказалось, нет. Синдром эмоционального выгорания. Проснулась в одно прекрасное утро и не смогла встать с кровати. Это было трудное время. Усилием воли я выползала из постели. Огромного труда и времени занимали утренние процедуры, после которых я могла только проводить весь день на диване.

И опять же Вселенная поставила меня спиной к стенке: хочешь влачить жалкое существование – лежи. С огромным трудом я вставала и ходила по комнате, потом вышла на площадку, спускалась во двор, прошла один, два, три круга вокруг дома, добралась до парка.

Вот так и ползала кое-как, останавливалась, задыхалась, но шла. Шла вперед к моему миру, в котором буду здорова, сильна, счастлива. Ничто не остановит меня на моем пути.

В это время познакомилась с целительным действием китайских трав. Без них не восстановила бы свои силы так быстро. Через полгода работала снова. Но по-другому!

Болезнь показала мне, что так жить нельзя, необходимо менять свой стиль жизни. Она научила меня относиться бережно к себе, отдыхать, наслаждаться жизнью. Правда, в тот же самый момент она «подарила» мне новую зависимость: зависимость от снотворных и антидепрессантов.

Классические врачи так любят их раздавать направо и налево при любой возможности. Долгие 10 лет я не могла заснуть без этих «чудотворных» таблеток. И опять же с помощью йоги и медитации я полностью восстановила свой прежний покой и сон.

В 2003 году я приняла важное решение: деятельность в традиционной больнице меня уже не устраивала. Я просто оставила хорошо оплачиваемую работу и открыла свою собственную практику иглоукалывания.

В этот момент никто меня не понял, просто посчитали за сумасшедшую. Альтернативная медицина была еще не так популярна в то время. Мне предвещали полную нищету, никто не верил, что у меня будут клиенты. Но я твердо верила в себя и продолжала учиться китайской медицине: китайские травы и твина (древнекитайский терапевтический массаж) стали предметом моего изучения.

В этот момент судьба подарила мне моего учителя, старейшего китайского доктора в Бельгии. Он увидел во мне,

молодой и совершенно неопытной студентке, «звезду», как он говорил. Его поразили мои глубокие знания. Он предложил мне работать с ним. Для этого мне пришлось переехать в Антверпен. Через год он ушел на пенсию со спокойной душой. Он был уверен, что крупнейшая практика холистической медицины в Бельгии в надежных руках.

Но мои травма позвоночника и старый перелом шеи все чаще и чаще давали о себе знать. Я вынуждена была искать метод, сохраняющий меня мобильной. В мои 38 лет иногда я просто не могла вставать утром с кровати. Слезы катились из глаз от боли. Спина округлялась. Я становилась похожа на горбуна.

Я до того привыкла к тому, что все мои проблемы со здоровьем решаемы, что эту болезнь я просто восприняла как знак, что надо опять менять мой стиль жизни. Меня, как холистического доктора, совсем не устраивало страдать от хронической болезни шеи и спины, пить обезболивающее горстями. «Хорошо, я поняла Твое послание, Боже», – сказала я себе и Ему.

В это самое время йога только зарождалась в Европе. Это было что-то странное и чуждое для всех, и для меня в том числе: коврик, скрещенные ноги, медитация, мантры... Да, я совершенно не могла представить себя медитирующей. Но все-таки решилась и пошла на первый урок. И очень скоро йога стала моей повседневной жизнью.

Через полгода я совершенно забыла о существовании сво-

ей спины. Постепенно углубляясь в философию йоги, я стала также изучать терапевтическую йогу. Закончила мой первый преподавательский курс по йоге. В то время его продолжительность была девять месяцев. Серьезная подготовка, не то, что сейчас: 28 дней, и ты уже учитель.

Потом последовали частные уроки, семинары и другие курсы для преподавателей с такими мировыми учителями, как Гурмук, Расти Уэллс, Катиза, Антони Прем Карлиси. Вселенная послала мне на моем пути великих учителей с 30-летним стажем. Училась йоге у первоисточников. Виньяса, Аштанга, Инь-йога. Училась терапевтической йоге в Амстердаме. Я уверена на сто процентов, что без энергетической формы терапии движением мы не можем излечить ни одну болезнь: физическую, эмоциональную, духовную. Но об этом мы поговорим в другой раз.

Увлеченная йогой и ее философией, я поняла, что при лечении моих больных я постоянно вставала перед проблемами, которые я не могла разрешить с помощью китайской медицины.

Аюрведа же позволяла ответить на многие вопросы. Особенно помогала так называемая психология шакр (изучающая значение и влияние состояния шакр – основных психоэнергетических центров в тонком теле человека – на его жизнь), позволившая мне идентифицировать корни многих заболеваний, которые уходили в определенный период развития личности.

Изучение шакральной психологии позволило мне и моим клиентам идти в глубь их проблем, которые, как правило, начинаются у всех нас в детском возрасте, в определенный период развития организма, биоэнергетического поля и определенной чакры. Это привело меня к дальнейшему изучению «причинностной медицины» и психосоматической медицины.

Я, постоянный студент, путник, идущий по дороге знаний, ищущий ответы на вопросы, которые задает мне моя жизнь. Я получаю все эти знания, потому что желаю быть счастливой и гармоничной сама и максимально помочь всем моим клиентам.

Эта дорога привела меня к пониманию, что без изменения питания мы не можем изменить ничего в нашей жизни, не можем преобразить мир вокруг себя. Питание – это не калории, жиры, белки и углеводы, как их рассматривает современная диетология. Питание – это энергия, это наша клеточная память.

С помощью принятия здоровой пищи мы можем изменить нашу ДНК, нашу частоту. Создать новое тело, физическое и эмоциональное состояние, преобразить нашу реальность. Недаром восточная мудрость гласит: «Ты – то, что ты ешь».

И Вселенная опять сделала мне подарок. Вообще-то это всегда так. Никакого подарка нет. Это закон Вселенной – закон притяжения. Мы притягиваем в свою жизнь именно то, что желаем. Хорошее или плохое. Это от нас зависит. Так

вот, я встретила одного из лучших макробиотических и веганских шеф-поваров мира – Симону Парис. Она долгое время жила и работала в Голливуде. Она являлась личным поваром таких звезд, как Том Круз и Николь Кидман, Стивен Сигал. Я прошла ее тренинг и работала одно время ее ассистентом, обучаясь ее магическому искусству приготовления вкуснейших веганских блюд.

Так и текла моя жизнь в Бельгии – спокойно. Одна из крупнейших холистических клиник в Бельгии, пациенты, приезжающие со всей Европы. Одной из сфер моей деятельности было косметическое иглоукалывание – холистическая безинвазивная подтяжка лица и модуляция тела.

Я являюсь одним из редких специалистов, практикующих такой вид услуг. Мне посчастливилось учиться у мисс Верджинии Доран, доктора, практикующего косметическое иглоукалывание в течение 20 лет. Она работала со многими голливудскими звездами. Этот вид иглоукалывания является очень распространенным в Голливуде. У многих звезд, например у Сандры Буллок, в контракте со студиями стоит пункт по проведению этой процедуры регулярно.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.