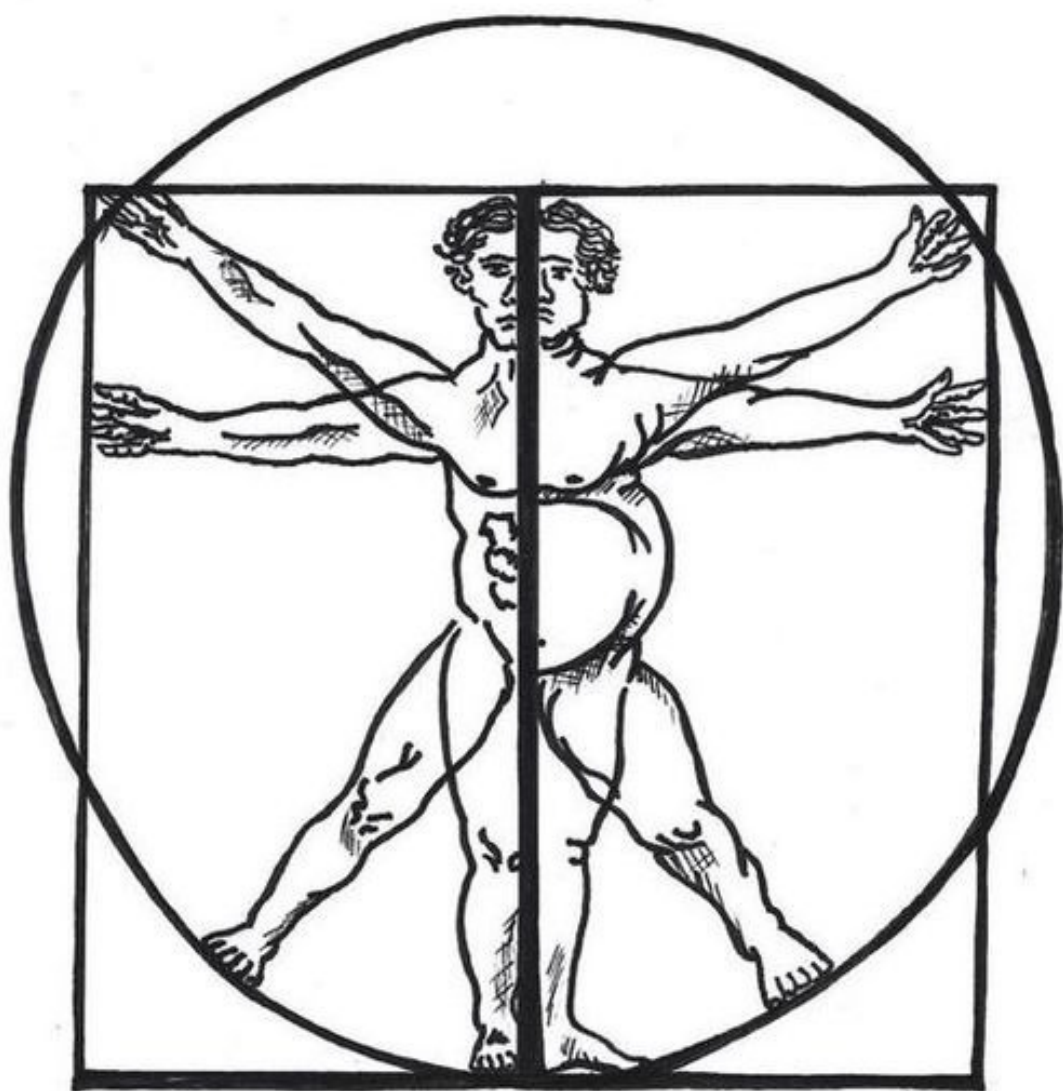


18+ Хочешь похудеть?

Спроси себя как



Александр Бег

Версия 1.0

Александр Бег

**Хочешь похудеть? Спроси
себя как. Версия 1.0**

«Издательские решения»

Бег А.

Хочешь похудеть? Спроси себя как. Версия 1.0 / А. Бег —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-562121-4

Все хотят похудеть, но мало у кого это получается. Диеты и книги о здоровом питании, диетологи и чудодейственные пилюли — всё напрасно. Вам не приходило в голову, что в этом есть некая фундаментальная проблема? Настолько огромная, что не получается обозреть её целиком? Предлагаю отойти в сторону и внимательно осмотреться. Увидеть, понять и наконец-то начать твёрдой рукой править дело «похудания», что оказывается лишь частным случаем общего подхода к улучшению жизни так, как мы этого хотим.

ISBN 978-5-00-562121-4

© Бег А.

© Издательские решения

Содержание

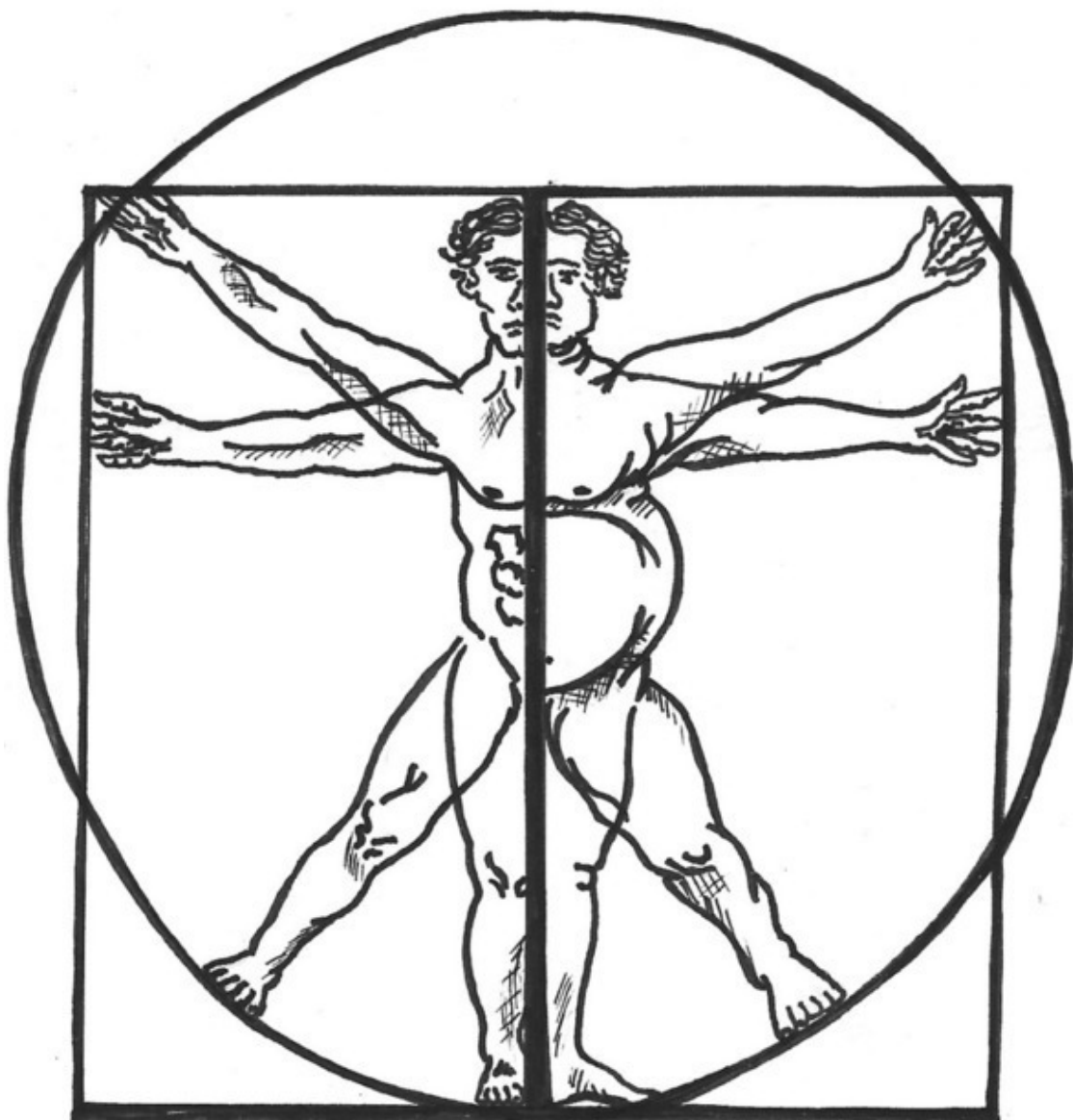
Вместо предисловия	6
Вступление	7
С чего начать?	7
Глава первая	10
Выбор направления	10
Итак, решено!	10
Тише едешь – дальше будешь?	11
И что теперь?	15
В итоге	15
Глава вторая	16
Цель	16
Начало начал	16
Хорошие и плохие новости	16
Список перемен	18
Цель вижу!	19
Глава третья	21
Теория	21
Законы сохранения и паровоз из вестерна	21
Не хлебом единым, или радуга в тарелке	24
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Хочешь похудеть? Спроси себя как. Версия 1.0 Александр Бег

© Александр Бег, 2022

ISBN 978-5-0056-2121-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Вместо предисловия

Бесполезно говорить « Я делаю всё что могу». Успех приходит, когда делают то, что должно.

Уинстон Черчилль

Даже теперь, по прошествию уже некоторого количества лет, глядя на фотографии Другого Меня, я никак могу перестать удивляться – надо же! неужто и впрямь упитанный малый, радужно сияющий со снимка – это и есть я? Поэтому вовсе не удивительно, что когда в итоге я снова стал носить джинсы Прежнего Размера, все без исключения встречи с давно не видевшими меня друзьями и знакомыми начинались с одних и тех же восклицаний: « Потрясающе выглядишь! Ты здорово похудел! Как тебе удалось?». Я с энтузиазмом набирал воздух в лёгкие, собираясь выложить Всё Как Оно Есть, но вместо увлекательного рассказа получалось какое-то совершенно неудовлетворительное бульканье. « А если в двух словах?» – спасая ситуацию, предлагали друзья, но так выходило ещё хуже, поскольку тут я замолкал совсем, мучительно размышляя, в какие же это два прокрустовых слова можно втиснуть хотя бы часть основной мысли. При этом было совершенно непонятно, что именно следовало бы объявить этой самой главной мыслью.

Претерпевая подобным образом раз за разом практически полное фиаско, я начал ощущать жестокое разочарование. Посудите сами – ведь я придумал Что, Как, и Почему нужно делать, и всё это так прекрасно сработало, и как славно было бы поделиться со всеми, кто задавал этот вопрос не только из чистого любопытства – сколь досадно же было регулярно ощущать себя застигнутым врасплох.

Тогда-то и начал складываться этот текст, поначалу старавшийся уложиться в те самые пару слов. При некотором размышлении стало понятно, что без подробностей не обойтись, и он вскоре разросся, перелившись в итоге в небольшую книжку.

Замечу, что это не перечень добрых наставлений. Напишите в поиске интернета « советы по похуданию», и в ответ электронный эфир выплеснет целый ворох сайтов – многие с весьма разумным содержанием. На одном из них таких добрых советов оказалось целых 156! Казалось бы, чего ещё желать? Прекрасно, но! – не помогает...

Где-то на этой дороге, вымощенной Весьма Полезной Информацией, засел Крупный Подвох, подстерегающий ничего не подозревающего путника, бродячий айсберг, с холодным равнодушием поджидающий отправившийся в плавание Титаник. Есть во всем этом какая-то фундаментальная проблема – а мы не только не знаем, в чём она состоит, но даже и не подозреваем о её существовании. Вот об этом, собственно, и пойдёт речь.

И не то чтобы я вдруг открыл Америку, или сделалось мне озарения, свет которого желал бы я направить на Прозябающих во Мраке. Более всего это походит на изобретение колеса. Но – сработало! Именно успех этого почти безнадёжного предприятия и подталкивает меня поделиться удачным опытом – не вижу причины, по которой он не окажется полезным для кого-то ещё.

Неважно, набралось ли у вас два лишних килограмма, или их перевалило уже за двадцать. Беда в одном – если вес начал прибывать, то процесс это движется с неумолимым постоянством. Если продолжать в том же духе – набежит и больше. И что, по-вашему, с этим делать?

Вступление

С чего начать?

Всё что в жизни есть хорошего, либо вредно, либо аморально, либо приводит к ожирению.

Оскар Уайлд

На старт, внимание... марш?

«Решено! С этим пора что-то делать!» Не буду ставить под сомнение вашу решимость и волю к достижению результата, но ставлю десять против одного, что скорее всего, ничего не выйдет.

Нет, я вовсе не хочу вас обидеть. Напротив, я на вашей стороне и очень даже желаю вам успеха. И тем не менее, как вы полагаете: все те люди, что носят на себе некоторое количество лишних килограммов – никто из них никогда не пытался бороться с избытком веса?

Обратите внимание – я всё-таки поставил десять, а не, скажем, миллион к одному. Некий шанс, безусловно, у вас всегда есть. Вполне вероятно, что вы принадлежите к избранному обществу сверх-людей, обладающих немислимой волей. Вы способны зажать себя в железный кулак, и, перестав есть, начать терять в весе. Беда заключается в том, что сверх-усилие невозможно поддерживать бесконечно долго: вот штангист выдавливает чудовищно тяжёлый металл вверх (камера показывает крупным планом вздувшиеся жилы на могучей шее и и искажённое усилием лицо в крупных каплях пота), сантиметр за сантиметром преодолевает земное притяжение, вот он уже торжествует, выпрямившись во весь рост, но длится это один краткий миг. Ликуя, он роняет тяжёлый снаряд на пол, сияет счастьем во весь экран, дело сделано, медаль, занавес. А вот вы не можете сбросить напряжение, ибо вы проиграли в тот же миг, когда туго скрученная пружина воли облегчённо расправилась.

Эти самые килограммы – очень покладистые ребята! Они любят вас, без колебаний прощают измену, и возвращаются обратно гораздо быстрее, чем были выставлены за дверь. При этом в знак примирения они обычно приглашают на праздник жизни своих приятелей, которые уже не могут более с вами расстаться. Итогом невероятных усилий является, как не парадоксально, прибавка в весе. Этот процесс называется «эффектом йо-йо» – детский волчок на верёвочке: чем ниже он спустился, тем выше заберётся, закручиваю нитку обратно. Ещё один крупный план: искажённое мукой лицо и наглая ухмылка весов прямо в ваши исполненные ужаса глаза. Зрителей нет, но вам от этого не легче.

И ведь как странно! Фитнес-центры, домашние тренажёры, курсы похудения, пищевые добавки, таблетки, напроочь уничтожающие жиры – всё спешит к нам на помощь, но тщетно! Вес растёт, как доходы индустрии похудения. Потратив время и деньги, мы теряем и саму надежду.

Плывём! ... куда ж нам плыть?

Так что же, всё так безнадёжно? Боюсь, что да – если отправиться в неверном направлении за неподходящей целью. Как, по-вашему, о чём идёт речь?

Довольно долгое время проблема лишнего веса никак меня не волновала. Воротник перестал застёгиваться – не беда, купим размером побольше. Опять становится туговато – ладно, повторим процедуру. Всё шло прекрасно, пока однажды в медицинском кабинете мне не указали на наличие изрядного количества избыточных килограммов и уровень холестерина, в два раза превышающий норму. Это подействовало: исполнившись небывалой решительности, я объявил лишнему весу войну. Безусловно, я предполагал, что дело может оказаться не таким

уж лёгким, но в целом был уверен в успехе. С развернутыми знамёнами под барабанный бой выступила моя армия. Раз за разом бросал я в бой свои войска, но увы! – противник отбил все атаки. Как это не было досадно, пришлось протрубить сигнал к отступлению. Уцелевшие флаги и барабаны свалили в чулане, а потерявшие боевой дух потрёпанные батальоны разбрелись по зимним квартирам. Унылая картина тотального поражения!

Победа пришла сама по себе, когда я уже и думать перестал о масштабных боевых действиях. Вес вместе с холестерином пришли в норму без сверх-усилий, страданий, и мук голода. Всё выглядело так, словно бы я совершенно безоружным подошёл к вражеским позициям и просто уговорил противника сдаться. Злодеи расплакались, покаялись, пообещали больше так не делать, и все до единого исчезли за горизонтом. Я даже растерялся – что же на них так подействовало? Моё неотразимое обаяние?

Не врач, не диетолог, не биолог, не психолог – я не имею совершенно никакого отношения к наукам о здоровье человека, душевном или физическом, принадлежа к тому большинству населения, что в медицинских учреждениях называют пациентами. К счастью, отсутствие специальных знаний не всегда оказывается безнадёжно непреодолимым препятствием – если хорошенечко поразмыслить, с какой стороны взяться за дело, то порой можно и преуспеть.

Попробуем начать с простых бытовых рассуждений. Предположим, с чего начинают строительство дома? По крайней мере, дома добротного, надёжного, рассчитанного на века? Вот и я подумал: как всякому зданию не обойтись без надёжного фундамента, так и для работы над собой хорошо бы иметь твёрдую почву под ногами, этакие Самые Главные Принципы, какими и руководствоваться в выборе способов достижения цели.

Сказано – сделано! Внимательно оглядевшись вокруг и пересмотрев некоторое количество предлагаемых подходов, я отобрал те, что выглядели просто и разумно, внятно объясняя уже известные мне из собственного опыта проблемы. Главное – решил я – этих правил должно быть настолько мало, насколько это вообще возможно. И ещё – они должны быть не только фундаментальны, но естественны и выполнимы. Обычный человек (к которым я себя отношу) не в состоянии старательно выискивать на продуктовых упаковках цифры калорий и прочие весьма полезные сведения, прилежно записывать их в тетраточку и падать в обморок вечером, подсчитав сумму за день. Нет, я так не играю! Помните беседу Маленького Принца с Королём? Опытный монарх делится бесценным знанием: правители должны издавать только такие указы, которые их подданные сами хотели бы исполнять. Король был велик и мудр, и потому даже мог приказать закатиться солнцу – правде, только в строго определённое время. Хорошие законы тем и хороши, что о них не нужно задумываться.

Но не будем отвлекаться от темы. Итак, небольшой, но очень удачный набор крепких и добротных правил приятно оттягивает карман. Теперь победим? М-м-м... В теории – да. На практике – не всё так просто.

Надёжный фундамент – это прекрасно, но как насчёт умелой кладки? Иначе, понятное дело, дом не выйдет ладным, и едва ли простоят долго. Что, как, и в какой последовательности – нужно знать и старательно выполнять (как, впрочем, и в любом деле). С энтузиазмом взявшись за составление списка инструкций, я довольно быстро обнаружил, что дело это вовсе не так очевидно, как казалось поначалу. Безусловно, бесчисленное количество сайтов Весьма Полезных Советов с готовностью раскрывают нам все тайны. Всё замечательно, да вот беда – информации этой выплёскивается слишком много, так много, что в этом море можно запросто потонуть. Да и сами воды морские не слишком прозрачны –ловишь рыбку, а из волн вылазит какая-нибудь гадость, и неизвестно, кто кого ещё собрался есть. Начав же внимательно рассматривать улов, вдруг обнаруживаешь весьма противоречивые сведения. Куда бедному дилетанту деваться?

Вот в этот момент и приходят на помощь Самые Главные Правила. Всё, что с ними согласуется – записываем в тетраточку, остальное – пусть себе и дальше без нас плавают. Положа

руку на сердце, признаюсь, что я не был совершенно объективен. Напротив, в процессе отбора я был привередлив и пристрастен, стараясь выбросить как можно больше; наверное, сказалась естественная нелюбовь людской природы к руководствам и инструкциям (впрочем, за всё человечество нельзя ручаться). Полюбовавшись на пригоршню отобранных Полезных Советов, я отпустил и их, испытав при этом невероятное облегчение. Такая вот получилась гомеопатия – лекарства уже нет, а лечебный эффект остался.

И вот тут началось самое интересное.

Как выяснилось, прочный фундамент, техника строительства – да, всё это абсолютно необходимо, но, однако, совершенно недостаточно для успешного завершения дела. Хотите вы этого или нет, но вам придётся сделаться архитектором своего успеха. Пожалуй, это и будет основная трудность, и, кроме вас самих, никто вам не поможет. Так что готовьтесь!

Зато теперь можно начинать.

Глава первая

Выбор направления

Ковыляющий по прямой дороге опередит бегущего, который сбился с пути.

Френсис Бекон

Итак, решено!

Не секрет, что течение времени воспринимается по-разному – смотря чем при этом заниматься. Один и тот же его отрезок может как промелькнуть незаметно, так и тянуться почти бесконечно. Удовольствия, к нашей досаде, заканчиваются чересчур быстро (в отпуске всегда не хватает недели, не правда ли?), а вот вещи неприятные – мучают нестерпимо долго. Усилия, которые мы собираемся приложить для приведения себя в форму, отнюдь не воспринимаются в качестве приятного времяпровождения. Посему нет ничего удивительного в желании покончить с этим либо как можно скорее, либо не позже определённого срока. Как поступает человек, принявший наитвердшее решение немедленно расправиться с лишними килограммами?

Море и солнце!

Приближается летний отпуск, билеты на самолёт и гостиница уже заказаны, и хочется выглядеть в новом купальнике как модель с обложки Модного Журнала. Ну, или хотя бы хоть сколько-нибудь похоже. Идея замечательная, но не очень осуществимая. Вот мы смотрим снятый на пляже рекламный ролик: поголовно стройные, фантастически привлекательные молодые люди своим лучезарным видом приглашают разделить удовольствие от нового напитка. Напиток нам не нужен, а вот такое великолепное подтянутое спортивное тело – о, да! Существенным моментом, однако, является тот факт, что все эти юноши и девушки суть профессиональные модели, получающие деньги за каждую минуту демонстрации своей внешности. Мы видим только результат, в то время как за кадром остаются многие часы, проведённые в фитнес-центрах, километры, накрученные в занятиях бегом, и жёсткий режим специального питания. И так из года в год. И вы полагаете, что можете добиться того же, не затрачивая столько же времени и усилий?

До и после

Всё тот же Журнал помещает неприлично бесформенную мужскую или женскую фигуру (чем более расплывшуюся, тем лучше!), и в срез к ней как будто бы её же, но уже с новыми, убедительно улучшенными формами. Далее следует описание Нового Уникального Продукта: чудо-массажёр, прибор таинственного воздействия (нобелевские лауреаты, трепещите!), волшебная пищевая добавка, сверх-эффективный сжигатель жира, незаменимый заменитель еды и прочие вдохновляющие изобретения индустрии похудения. Продвигаемая идея выглядит неотразимо привлекательной: максимальный результат при минимуме, или даже при полном отсутствии усилий! Месяц-другой – и вы уже не сможете оторваться от зеркала! Хотите попробовать? Да! – восклицаем мы с энтузиазмом. Правда, для начала хотелось бы понять, почему тучный малопривлекательный тип после обработки данным средством сделался удивительно похожим на из паренька из пляжного ролика? Особенно порадовало меня однажды одно рекламное объявление, на котором расплывшийся пожилой дядя после успешного курса препаратов превратился в стройную юную красавицу. Раскрытие секрета вечной молодости

налицо, хотя рекламодатели не обмолвились ни словом о столь замечательном открытии, да и о побочном эффекте в виде смены пола тоже скромно умолчали.

Ладно, не будем занудами. Вполне возможно, что некая компания вполне добросовестно взялась за некоего подопытного кролика (на самом деле, за многих сразу, поскольку лишь единицы дойдут до заветной фотосессии и – самое главное! – призовой суммы), посадив его на строгий режим питания и физической активности – некое подобие профессиональной подготовки моделей с обложки всё того же Журнала. Новый Уникальный Продукт, без сомнения, тоже будет включён в программу, что позволит без обмана поместить снимки победителя забега на изображениях « до » и « после ». Мы искренне рады за него, но на всякий случай не будем интересоваться что с ним стало, когда всё закончилось.

Удивительно эффективная диета

Возможно, вы вовсе не собираетесь на море. При этом вы проявляете разумный скептицизм и не предусматриваете в своём бюджете покупки Нового Уникального продукта. Вы крепкий орешек! И тем не менее, ваше сердце не могло не дрогнуть при описании выловленной из интернета описания Удивительно Эффективной Диеты – без сомнения, гораздо более действенной, чем все остальные диеты, плавающие в том же водоёме. Вы – человек действия, и не склонны к полумерам, посему две недели чудовищных страданий вас не страшат (в разных вариантах предлагается от десяти дней для гигантов воли и духа, до двадцати дней, подаренных неуверенным в себе слабакам). Программа тем более привлекательна, что включает одновременное усовершенствование и тела, и духа: десять глубоких вздохов на завтрак, сто граммов цветочной пыльцы со стаканом воды на обед, медитация или молитва (по выбору) на ужин. Если ваше астральное тело не покинет свою физическую оболочку в течение эксперимента, то последняя преобразится до неузнаваемости. Дух захватывает!

Не подумайте, что я не верю в чудеса, но пока мне не удалось повстречать хотя бы одного человека, превратившегося в эльфа за две недели, и оставшегося пребывать в достигнутой нирване. Пойду лучше посмотрю кино про хоббитов.

Следуй за звездой

Ещё одна вариация на тему – ранее бывшая тайной, но вот теперь открывшейся миру диета (далее следует имя какого-нибудь известного кино- или поп-кумира). Предполагается, что через месяц-другой вы неизбежно сделаетесь столь же неотразимы. Какая прелесть! Как вы думаете, каким способом безымянные составители выманили оригинальный рецепт у ничего не подозревающей знаменитости? Подсели за барной стойкой и подпоили до беспамятства, или просто поймали и долго мучили?

Терять килограммы

Почти неотразимо действующий подход – буравящий глаз заголовок (реальное содержание в целом не имеет значения, но обязательно присутствует слово « секретный ») со здоровенным довеском « До 10 килограммов в неделю! » – пройти мимо практически невозможно. Постояв и поглазев вдоволь, можно со скуки решить следующую задачку: через сколько недель ваш вес станет равным нулю?

Тише едешь – дальше будешь?

Если отказаться от идеи похудения за ограниченное время или при помощи патентованных средств, то весьма разумным будет предположить, что процесс этот может оказаться достаточно продолжительным, и, скорее всего, он должен быть индивидуальным. Интуитивно мы чувствуем, что это правильное направление, но что именно можно тут сделать?

Перестать набирать вес

Не все непременно мечтают похудеть. Вас вполне устраивает ваш нынешний размер одежды, и вид собственного отражения в зеркале вовсе не вызывает душевных страданий.

И всё же... Каждый год приносит почти неощутимую, но верную прибавку, и любимые джинсы становятся тесноваты. Беда невелика, но вы говорите себе, что неплохо бы это процесс остановить. Здравый смысл подсказывает, что нужно следовать хорошо известным принципам: есть поменьше сладкого, не наедаться на ночь, ... что ещё? да, чай вот пить для похудания... А что, вот с понедельника и начну!

Оставляю погрузившихся в мечтания читателей их грёзам, приглашая остальных перейти к следующему сюжету, в котором так называемые доброжелатели рекомендуют

Сочетать вредное с неприятным

как-то: подавлять курением чувство голода. Наверное, более кошмарный способ похудеть выдумать можно (люди на многое способны!), но этот я бы отнёс к разряду методов самоуничтожения. Мало того, что эффект с самого начала весьма слабый, а скоро и вовсе пропадающий, зато попутно можно вполне нажать себе язву желудка и в перспективе рак лёгких. Чертовски удачно, вы не находите? Через некоторое время помимо желания избавиться от лишнего веса вы будете одновременно мечтать бросить курить – и этих двоих, как писал ещё О. Генри, Боливар не вынесет.

У вас нет ощущения, что этот эксперимент лучше не ставить?

Без чего-нибудь

Весьма распространённым видом рецептов является диета «без чего-нибудь». В основе лежит идея напроочь отказаться от какого-нибудь одного, или даже от целой категории продуктов. На этом пути мы можем обнаружить самые разные варианты, от рекомендации готовить без соли (что может быть проще?), до исключения из рациона глютен. Кто такие глютен? – мой текстовый редактор тоже не знает этого слова, но наберите его в поисковике и содрогнитесь от ужаса. Я же перейду к результату.

По прошествию некоторого времени, если вы будете достаточно последовательны в своих усилиях, ваш вес – о, радость! – и вправду начнёт снижаться. Впрочем, счастье не будет вечным. Чем дольше будет длиться эксперимент, тем сильнее вам начнёт хотеться именно того, чем вы решили себя обделить – вплоть до того момента, когда, рыча от удовольствия и восторга и забыв о тормозах, вволю не объедитесь тем, чего зачем-то были лишены. Возможно, вам удастся справиться с этим приступом слабости, взять себя в руки и продолжить начатое. Но увы, рано или поздно этому придёт конец.

Не думаю, что дело здесь только в психологии запретного плода. Весьма вероятно, что для всякого «плохого» продукта найдется некоторое количество доводов не только «против», но и «за». Весьма разумным выглядит предположение, что даже самые «вредные» из них вносят свою лепту в нормальный метаболизм нашего тела, которое не может долго держаться без них продержаться. И если это так, то не приходится удивляться, и в итоге это самое тело принуждает нас потребить необходимое. Давайте всё-таки не будем бороться с природой.

Сжигатели жира

Ещё один фантастически привлекательный вариант – таблетки по сжиганию жира. Опять-таки никаких усилий, просто принимай пилюльки всякий раз во время еды. Идея, собственно, не новая, и я не могу отказать себе в удовольствии поделиться с вами пожелтевшей рекламной вырезкой за Бог весть какой год. Рекламодатель со швейцарской честностью уведомляет о дополнительном действии пилюлек как слабительного средства (два в одном!). Жаль только, что за прошедшую сотню лет с ожирением так и не получилось справиться. Пожалуй, следует поразмыслить, отчего так выходит.

Очевидная проблема – зависимость от этих препаратов. Понятно, что стоит только остановиться и прекратить их употреблять, как – ай! – штаны немедленно становятся туговаты, и нужно срочно снова бежать в аптеку.

Другая, уже не столь лежащая на поверхности неприятность – поощрение неразумного потребления. Не беда теперь, что объелся! Парой пилюлек больше, и можно ни чём не переживать. Только вот действительно ли можно? Сколько будет продолжаться эта нирвана?

Самое неприятное начинаешь ощущать, задумавшись о принципе действия этих таблеток. Посмотрим правде в глаза – ваш организм оказывается под регулярным воздействием препаратов, отклоняющих его от нормального функционирования. Неважно, каким способом это достигается – попытка обмана природы едва ли может хорошо закончиться. Каких побочных эффекты проявятся через год? Три года? Десять лет? Не случится ли однажды, что, послушав ваши жалобы и внимательно посмотрев на результаты анализов, добрый доктор покачает головой и станет настаивать на решительном отказе от приёма таких, казалось бы, безобидных (по крайней мере, как уверяет реклама) средств? И хорошо ещё, если начавшиеся неприятности окажутся обратимыми – здоровая активная старость выглядит предпочтительнее задушевных разговоров в очереди к врачу.

Диетология

Обратиться к помощи профессионалов – подход, весьма разумный для всех ситуаций. Потратить деньги на диетолога или нутрициониста (мой редактор опять говорит, что последнего он не знает, но вездесущий интернет готов немедленно всё рассказать) выглядит существенно лучшей идеей, чем на сомнительные продукты индустрии похудения. Сам процесс не вызывает никаких нареканий – вас внимательно выслушивают, узнают всё про ваш стиль жизни, хронические болезни и аллергии, и ещё массу других сведений; итогом является действительно качественно сбалансированный список потребления полезных и необходимых продуктов. Остаётся только методично воплощать в жизнь предписанные рекомендации согласно составленному расписанию. Чего ещё можно пожелать?

Если вы снимаетесь в рекламных роликах и ваши гонорары зависят от вида упругого рельефа вашего тела, то готов биться об заклад, что вы будете тщательно следовать указаниям, не отклоняясь ни на йоту. Другой специалист, занимающийся подбором актёров для съёмок, станет одобрительно кивать на пробах, и мы будем любоваться вашей стройной фигурой, здоровым цветом лица и гладкой кожей в очередные тридцать секунд телерекламы.

Мы хотим выглядеть столь же прекрасно, но нам платят деньги вовсе не за завидный рельеф наших форм. Без столь мощного стимула скрупулёзное следование предписаниям быстро начинает казаться чересчур утомительным, и, при всё нарастающем желании съесть нечто совсем иное, что предусмотрено на сегодня, раз за разом оправдываем исключения. Великолепный круизный лайнер нашей тщательно проработанной программы начинает медленно идти ко дну; под благовидным предлогом мы переносим очередной визит к нашему старательному диетологу, потом ещё и ещё раз – чтобы уже никогда к нему не вернуться. Сколько таких затонувших кораблей покоится на дне житейских морей?

Вообще-то я не люблю сценарии катастроф, и совершенно уверен, что кто-то способен твёрдой рукой править курс, неукоснительно следуя предписанным инструкциям – но ведь на то они и супер-герои! Обычные люди, судя по всему, не созданы для потребления продуктов по расписанию. Когда стимулом являются не деньги, а благие намерения, то сами знаете, куда ведёт эта дорога.

Швейцарія, Женева 567, Genève 567.
Dr. med. Rumler.



*D. Schmalzer Barnay
Kaisorl. Rath*

Д-ра ШИНДЛЕРЪ-БАРНАЙ
„Маріенбадскія Редукціонныя
Пилюли“ противъ

ОЖИРЪНІЯ
и отличное слабительное средство.

Настоящая упаковка въ короб-
кахъ краснаго цвѣта съ описа-
ніемъ способа употребленія. Продажа
во всѣхъ аптекахъ и аптекарскихъ
магазинахъ.

61 40-40

И что теперь?

Итак, нам ничего не понравилось. В глубокой задумчивости, как и былинный богатырь на перепутье, перечитали мы надписи на замшелом валуне, но не обнаружили ни единого подходящего направления. Никаких шансов?

Конечно же, не будем торопиться с поспешными выводами, и вместо погружения в пучину глубокой депрессии окупёмся в воды глубоких размышлений, дабы решительно определиться с некоторыми весьма важными вещами.

Для начала давайте перестанем надеяться на чудо в каком бы то не было виде: волшебные пилюльки, рассекреченные диеты, новейшие сверх-технологии и прочие способы изъятия денег из вашего кармана. Жулики – они и здесь жулики.

Далее, попасть в зависимость от каких бы то ни было препаратов, требующих регулярного приёма, ничем не лучше пристрастия к курению, алкоголю, и прочим средствам улучшения настроения или расширения сознания. Откровенно химические или сделанные из «натуральных экстрактов» – суть одна: вы не можете остановиться и вынуждены работать на чужой бизнес. И кто знает, чем на самом деле придётся расплачиваться через годы потребления продукта? Вам хочется сделаться активным участником статистики побочных эффектов?

Разумеется, никакой спешки и краткосрочных сверх-усилий! Результат как приходит, так и уходит, а кушать, как известно, хочется всегда. Тише едешь – дальше будешь, не забывая ни на секунду, что само путешествие – длиною в жизнь. А как вы хотели?

Главное же – не надейтесь, что можно всё свалить на кого-то, пусть даже очень доброжелательного и действительно профессионального. Разумеется, диетологи и инструкторы по фитнесу знают своё дело. Но как долго вы хотите платить им деньги? Рано или поздно придётся начать трудиться самостоятельно – к чему я вас и призываю.

В итоге

всё вовсе не плохо, а, напротив, очень даже хорошо. Мы только что сэкономили массу сил и времени, определившись с тем, чего делать НЕ будем. Приятно знать, где упадёшь – можно даже не трудиться стелить соломку, а просто пойти в другую сторону. Вот только в какую?

Глава вторая

Цель

Мы не можем решить наши проблемы тем же способом, каким их создали.

Альберт Эйнштейн



Начало начал

Позвольте задать вам дурацкий вопрос: «Знаете ли вы, чего хотите»? «Конечно» – отвечаете вы без раздумий – «Я хочу похудеть!»

Ответ неверный.

Вот с этого и начнём.

Хорошие и плохие новости

Начнём с хорошей, даже замечательной, новости.

Стараться похудеть – не нужно!

Да, совершенно не нужно. Более того – абсолютно бесполезно и безнадежно. Удивлены?

В предыдущей главе мы последовательно рассмотрели и, после некоторого размышления, отвергли нескольких наиболее типичных сценариев. Я беру на себя смелость утверждать, что под обёрткой любого самого соблазнительного предложения непременно обнаружится

какой-нибудь дефект, стоит только посмотреть повнимательнее. Впрочем, нет смысла тратить время на подобные исследования, поскольку все эти способы объединяет одна фундаментальная проблема: похудение само по себе не может быть целью. Какое-то время она способна увлекать за собой, но время это, как правило (нам приятно считать себя попадающими под исключение, но в жизни работают законы больших чисел), не длится вечно. Усилие рано или поздно выдыхается, и всё неизбежно возвращается на круги своя. Процесс известен с древних времён и подробно описан в греческом мифе о Сизифе.

Посему, когда вам пытаются продать идею похудения – спокойно разворачивайтесь и уходите. Разумеется, делайте это вежливо и не забудьте поблагодарить: весьма возможно, что вам искренне желают добра.

Я же перехожу к следующей новости, а вы уж сами решайте, хорошая она или плохая, поскольку в ней сообщается о том, что вашей настоящей задачей будет

Переход к здоровому образу жизни

хотя едва ли добрый читатель с лёгкостью согласится, что с этим самым образом у него не всё в порядке. Возможно, жизнь мы ведём не идеальную, но уж вовсе не вредную, не приставайте с глупостями.

Именно здесь, дорогие мои, и кроется подвох. Вы собрались решить проблему, но при этом считаете, что она существует сама по себе, а вы тут как бы ни при чём. Нечто вроде простуды – вот сейчас таблеток выпью и всё пройдёт, заживу по-прежнему. Но если вы намерены продолжать делать всё как и раньше – не странно ли ожидать перемен?

Альберт Эйнштейн (человек, довольно много успевший сделать в своей жизни) прокомментировал подобный подход к делу следующим образом:

Мы не можем решить наши проблемы тем же способом, каким их создали

А теперь ещё раз, но очень вдумчиво: « Мы не можем решить наши проблемы тем же способом, каким их создали». Ну как, пробирает? По-моему, это универсальный ключ к разрешению очень многих вещей. Взбодряйте себя этой фразой, умываясь утром, приправляйте ею обед, повторяйте, как молитву, отходя ко сну. И – действуйте! Впрочем, я отвлекся. А речь тем временем идёт о том, что

Ваша проблема является частью вас самих

Как вам это нравится? Вот и я тоже так сразу бы не согласился. И всё же... Если, поразмыслив, вы (смелее, смелее!) склоняетесь к мысли, что, быть может, в этом и вправду есть крошечное зерно истины, то отсюда уже рукой подать и до решения что-то изменить в своей жизни. Самое время сделать тот самый первый шаг, с которого, как говорят в Китае, начинается дорога в десять тысяч ли. Хотя « изменить в жизни» и « десять тысяч ли» звучит, надо сказать, не очень обнадеживающе. А что если потребуется сделаться совершенно другим человеком, или дорога окажется бесконечно долгой? Кажется, это очень плохая новость.

Но не будем сразу расстраиваться! Ведь, если задуматься, ничего ужасного в этом нет. Мы не собираемся стать нобелевскими лауреатами, чемпионами олимпийских игр, или чем-нибудь ещё потрясти мир (впрочем, почему бы и нет, но это уже совсем другая история). Тем более что титанические усилия – это как раз то, что мы хотим избежать. Наша цель весьма скромна – перейти к такому образу жизни, который приведёт в порядок наше тело.

Кажется, это звучит уже гораздо лучше, ведь каким бы ни был этот самый образ, он катится по рельсам сопутствующих ему привычек, посему всего-то и требуется, что

Изменить привычки

то есть избавиться от одних и приобрести взамен другие. И, заметьте, вовсе не требуется выбросить на помойку всё сразу, чтобы проснуться наутро совершенно другим человеком. Встаёте с кровати, глядите в зеркало, а там – ай, мама!... Ещё неизвестно, что от нас останется, если враз отлепить все привычки. Так что ограничимся заменой тех из них, которые не дают вам отладить ваше тело устраивающем вас образом.

Впрочем, легко сказать! Привычки вырабатываются годами, это смазка механизма нашей жизни. Комфорт механически повторяющихся действий, уже давно не требующих нашего вмешательства – этаким автопилотом, ведущим заданным курсом самолёт со спящими пассажирами (даже лётчик позволил себе расслабиться и, о чём-то задумавшись, задремал). И вдруг, оказывается, всё это никуда не годится! Как по-вашему, это хорошая новость или плохая?

Если вы относитесь к людям, испытывающим мучительный дискомфорт при любых отклонениях от устоявшегося хода вещей – то весьма плохая. Возьмите старинные весы с двумя чашами, на одну сложите ваши желания, привычки высыпьте на другую, и посмотрите, что перевесит (и не жульничайте сами с собой!). Если получившаяся картина не выглядит абсолютно безнадежно, то, вздохнув, можно приниматься за дело. В противном случае единственный ваш шанс – это посмотреть на предстоящую работу как на Праздник Ожидания Праздника (или что-нибудь ещё не менее ободряющее), и подумать о том, чем вы добьётесь в итоге. А вам будет чему радоваться на наступившем празднике жизни: новые правила игры, отменив прежние, сделаются нормой и не будут требовать расхода энергии – точно так же, как вас не беспокоят по пустякам нынешние. И это – хорошо!

Список перемен

Надеюсь, в целом мы договорились (если нет, то попробуйте перечитать всё с начала), и теперь можем начать составление списка перемен. Первым, и самым главным пунктом запишем:

Смена привычек питания

Начнём с главного: структуру и способы питания придётся сменить. То есть не только что, но и как вы едите. Не думаю, чтобы вы обрадовались. Плохая новость, согласен. Дабы не доводить вас до депрессии, поделюсь очень даже, с моей точки зрения, хорошей – еда в вашей тарелке делается более качественной и разнообразной. Правда, за такое удовольствие придётся платить, поскольку так уж удивительно неудачно устроена жизнь: всё лучшее отчего-то непременно стоит дороже. Что, понятное дело, никакой новостью не является.

Ещё раз обратите внимание – это удовольствие на всю жизнь. То есть навсегда. Подробности ещё последуют, а мы перейдём к объявлению следующего номера, без которого наша программа будет выглядеть довольно однобоко.

Дело в том, что у медали за смену привычек питания есть оборотная сторона, на которой выпукло блестят слова *Citius, Altius, Fortius*, что в нашем случае обозначает «двигай собой, и почаще», и дословно переводится как

Смена привычек движения

потому что без необходимого количества двигательной активности тоже не обойтись. Надеюсь, эта новость не повергла вас в бездну ужаса, и мы благополучно отложим разговор об этом до лучших времён, поскольку впереди у нас ещё одно объявление.

Если начать разматывать клубок за любую из этих ниток, то довольно быстро делается понятно, что сделать это непросто, поскольку они тесно переплетены с гораздо более обширным набором, обычно именуемым «образом жизни». Круг замкнулся, и мы вернулись к тому, с чего начали – менять себя. Но согласитесь: если браться за дело всерьёз, то начинать нужно с фундамента, с риском необходимости пересмотреть некоторые – а может, и многие! – устоявшиеся жизненные привычки. А самое ужасное, что

Никто, кроме вас самих

не поможет решить, какие из них согласуются с переменами, а какие – нет. Хотя некий добрый наставник мог бы денно и нощно наблюдать за вами, каждые пять минут одобрительно кивая головой (мол, всё идёт как надо), или, напротив, хмуря брови (м-м-мда, вот тут нужно

подправить), а то и вовсе демонстративно хлопаясь в обморок (совсем беда). При этом было бы хорошо, чтобы он подробно пояснял, что вызвало у него такую реакцию, и что нужно либо перестать, либо продолжать, либо начать делать. Какой нормальный человек может вынести подобную опеку, пусть даже с самыми лучшими намерениями? А теперь представьте, что этим занудным опекуном вы должны стать сами для себя. Звучит кошмарно, правда?

Увы, другого способа, по видимому, попросту не существует. На первых порах придётся сильно попотеть, но если вы и вправду будете прилежно стараться, свет в конце туннеля не заставит себя ждать. Выбравшись на простор, вы перестанете замечать эту непрерывную работу вашего внутреннего «я», и дальше всё пойдёт как по маслу.

В чём тут суть? Перемены в нашей жизни случаются, хотим мы того или нет. Завершение учёбы и начало работы, эйфория любви и разбитое сердце на память от несбывшейся мечты (и, как правило не один раз), рано или поздно семья и дети, покупка авто и ипотека, пристрастие к виски и прочие метаморфозы (иногда удивляющие нас самих). Даже если в конце концов перемены оставляют в покое вошедшую в накатанную колею жизнь, остаётся то, чего никто не в силах отменить: течение времени. Выносить физические нагрузки становится труднее, заболеть – легче. Что было приемлемым раньше, с годами становится неподходящим. Врач, покачив головой, говорит: «Эге, милоч, холестеринчик-то зашкаливает! Пока всё ничего, а вот годков этак через двадцать может и инсультик сделаться, так вот-с». Добрый доктор может помочь только таблетками или операциями, но никто, кроме вас самих, не заставит по-иному питаться, двигаться, работать и отдыхать, дабы не доводить дело до беды. Причём чем раньше, тем, разумеется, лучше, ибо предотвратить неприятность всегда проще, чем исправлять запущенные последствия.

Цель вижу!

Надеюсь, нам удалось договориться, что похудение само по себе – дело бессмысленное и заведомо обречённое на провал, если оно не является частью более обширной работы по наведению порядка в вашей жизни. Посему – долой «похудение»! Само это слово изымается из нашего лексикона и более не отравляет нам жизнь. То, что мы собираемся сделать – это наладить такой ход вещей, который приведёт в порядок и дух, и тело. Цветущий вид, подтянутая фигура, физическая и душевная бодрость (*mens sana in corpore sano* – в здоровом теле здоровый дух) – вот настоящая цель и награда. Пришедшие в норму вес, уровень холестерина и прочие показатели хорошего здоровья – побочные эффекты, сопутствующие её достижению.

Звучит заманчиво, словно реклама отдыха на экзотических островах, с той лишь разницей, что никакой самолёт не доставит вас до этой земли обетованной. Единственный способ – это добраться своими ногами, что не просто, но выполнимо. Самое главное – держать верное направление, поскольку одной на всех дороги с указателями на развилках попросту не существует, и каждый прокладывает свой собственный путь. Некий счастливец бодро прошагает по прямой, оставив позади несчастного, обречённого плутать окольными тропами. Я утверждаю (абсолютно ненаучно и голословно), что ни для кого этот путь не будет безнадежной тратой времени. Неким счастливым образом (продолжаю настаивать) каждый из нас от природы снабжён встроенным автопилотом, который и позволит, как перелётным птицам, безошибочно держаться нужного направления в любых условиях. Нужно только вспомнить, что он есть, и снова начать его слушаться, как когда-то в глубоком детстве – таком глубоком, что мы забыли даже то, что совершенно про него забыли.

Такая вот аллегория, очень похожая на игру из разряда «квест»: добраться до конца, на каждом шагу догадываясь, как обойти препятствия и найти правильную дорогу. Следует быть внимательным, сообразительным, и не пропускать подсказки – как правило, помещённые

на самых видных местах, поскольку именно так их труднее всего заметить, а заметив, легче всего проигнорировать – всё как в жизни.

Так что вопрос вопросов – на что именно обращать внимание и как не пройти мимо главного? Разумеется, как и в начале любого дела, следует узнать что же говорит по этому поводу

Глава третья

Теория

Знание законов заключается не в том, чтобы помнить их слова, а в том, чтобы постигать их смысл.

Цицерон

Прежде чем браться за дело, хорошо бы понять его суть. Конечно, нетерпение подгоняет к немедленным действиям, желательно иллюстрированными картинками: делай раз – делай два – делай три! – оп-ля, всё заработало и результат сам лезет в карман. Впрочем, если вы добрались-таки до этой главы, то, надеюсь, согласились, что в нашем случае простого пути не существует. Я уже приложил немало усилий, чтобы посеять эту мысль в вашем сознании, и если она к этой главе не прижилась и не дала всходы, то предлагаю повторить процедуру (то есть прочитать сначала), причем раз за разом, пока не почувствуете в себе крепнущее желание проникнуть в Суть Вещей.

Нет, я вовсе не издеваюсь, а напротив, становлюсь как никогда серьёзным. Глядя на людей, не справляющихся с контролем над состоянием своего тела, я пришёл к убеждению, что простой перечень того, что и как надо делать, практически никогда не работает. Знания эти остаются лежать мёртвым грузом на поверхности сознания и бьются об него, как рыба об лёд, не в силах попасть в воды ежедневного течения жизни. Отчего так? Хороший вопрос. Мой вариант ответа выглядит так: ни один нормальный человек в твёрдом уме и здоровой памяти, кроме, возможно, самых отъявленных зануд, не в состоянии изо дня в день выполнять предписания, не идущие из глубины их натуры. Собственно, это, пожалуй, и есть причина краха всех благих начинаний, пусть даже выверенных и скроенных по самым замечательным меркам.

Спрашиваете, что же тогда делать? Для начала внимательно перечитать цитату, помещённую эпиграфом к этой главе:

«Знание законов заключается не в том, чтобы помнить их слова, а в том, чтобы постигать их смысл».

Это очень хорошее утверждение, не правда ли? И мне представляется, что оно в точности описывает нашу проблему и, самое главное! – немедленно предлагает ключ к её решению.

«Постижение смысла» – это процесс встраивания знания в глубину нашей натуры. Однажды попав в эту самую глубину, рыба смысла начинает жить, плодиться и размножаться, ежесекундно напоминая нам о сути происходящего – по крайней мере, о той сути, из которой она родилась. Это и есть причина, по которой я предлагаю повнимательнее рассмотреть казалось бы довольно очевидные вещи.

Законы сохранения и паровоз из вестерна

Существует одна задачка из школьного курса математики, которая привела меня в бесконечное изумление при первой с ней встрече. Берётся бассейн, в который по одной трубе вода вливается, а по другой, напротив, в то же самое время выливается, и спрашивается, сколько времени понадобится для его наполнения? Ну не странно ли? Если хотите налить поскорее – делайте это сразу в обе трубы, чего кота за хвост тянуть! Мы знаем, конечно, что математика – наука об абстракциях, но хоть как-то в ней должна теплиться реальная жизнь?

Со временем, как мне кажется, я догадался, о чём хотели сказать нам авторы этой поразительной задачки. Если соотнести бассейн с человеческим телом, входную трубу – со всем,

что это тело съедает, а выходную – с энергией, в которую превращается всё поступающее, то наконец становится ясно, это она в точности представляет собой аллегорию энергетического баланса, о котором нам толкуют диетологи.

Сколько «втекло» – столько и должно «вытечь». Подаётся больше, чем расходуется – бассейн наполняется, то есть тело набирает вес. Прикрывается входной кран и побольше отвинчивается сливной – уровень воды начинает понижаться, то есть тело неизбежно вес теряет. Следствие напрашивается само собой (очевидно, это и есть главная мысль, которую хотели донести до нас авторы): уровень воды в этом абстрактном бассейне будет оставаться на одном уровне (то есть тело не будет ни худеть, ни толстеть), если выливать из него ровно столько, сколько вливается – переводя в язык науки, сколько калорий съедено, столько и требуется сжечь. Что ж, аналогия весьма наглядная, но, на мой взгляд, ей не хватает динамики.

Как только речь заходит об энергетическом балансе, то наилучшей иллюстрацией мне представляется паровоз, этот неизменный участник вестернов.

Вот он стоит под парами на станции – заслонка топки закрыта, кочегар оставил свою лопату и с любопытством разглядывает толпящуюся на перроне публику. Наконец дежурный по станции тренькает колокольчиком, машинист берётся за рычаги, состав начинает набирать ход в клубах пара. Кочегару пора взяться за лопату, ибо железного трудягу нужно кормить, дабы он мог справиться со своей работой. При этом, понятное дело, нужно не перестараться и не закинуть в угля больше, чем требуется на то, чтобы добраться до конечной станции – иначе что прикажете делать с раскалённой топкой по прибытию?

И вот унылая выжженная солнцем холмистая равнина неторопливо расстилается за окном, колеса ровно постукивают на стыках, огонь гудит, кочегар может наконец расслабиться и медитировать под стук колёс, глядя на плывущие мимо выжженные солнцем окрестности. И вдруг – бах! ба-бах! – банда грабителей выскакивает из засады и устремляется к поезду.

Захват поезда шайкой негодяев – эпизод, который я очень не люблю в вестернах, поскольку машинист и кочегар непременно становятся первыми жертвами нападения. Бандиты заскакивают на подножку вагона, ловко вскакивают на крышу, добегают до паровоза и немедленно их пристреливают, чтобы беспрепятственно рвануть рычаг тормоза. В нашем же случае у них ничего не выйдет, потому что, во-первых, книжка моя и я здесь распоряжаюсь, а во-вторых, команда у нас готова ко всему и знает, что в таком случае нужно делать.

Наш храбрый машинист переводит рычаги на полный ход и подбадривает кочегара, который распахивает заслонку и начинает лихорадочно лопата за лопатой швырять уголь в топку. Пламя бешено взвивается, колёса крутятся быстрее и быстрее, паровоз совершает умопомрачительный рывок и летит так, словно собирается догнать убегающий горизонт. Бандиты отстают, в бессильной злобе кусают локти и почём зря палят вслед из ружей. Можно перевести дух и спокойно вздохнуть, оставив поезд катиться по прерии навстречу новым приключениям. Скоро он исчезает в знойном мареве, оставляя за собой лишь поднимающийся в небеса дым и повод задуматься о том, что обильное питание может быть оправдано только в условиях чрезмерных усилий. При обычном ходе вещей нужно соблюдать умеренность, и уж совсем себя ограничить при отсутствии движения – то есть поступать так же, как и управляющие паровозом ребята из вестерна.

Вообще-то вы вправе возразить: все эти бассейны и паровозы выглядят не более чем притянутой за уши метафорами. Живое существо, а особенно человек, управляется иными законами и пищеварение его – штука тонкая, подчиняющаяся иным правилам, не то что тривиально закидываемый в печку уголь. На первый взгляд замечание совершенно справедливое, с готовностью поддерживаемое простой житейской логикой. И всё же...

Различается ли количество энергии, извлекаемой телом из съеденных продуктов, от количества энергии при сжигании той же самой еды в печке? Вопрос этот очень долгое время

не давал спать по ночам людям, не принимающим на веру не подкреплённые доказательствами утверждения – речь идёт об учёных. В течении многих веков пытались они познать природу трансформации одних веществ в другие, например куда девается сгоревшее дерево и что всё-таки происходит с попавшем в желудок яблоком?

С огнём всё оказалось относительно просто. Стёртая в порошок Аристотелем идея Демокрита об атомном строении мира, отлежавшись пару тысяч лет, завоевала-таки себе место под солнцем, и стало понятно (если не нам с вами, то, как минимум, учёным), что сгорание древесины или угля – это не более чем химическая реакция разложения целлюлозы (углерод, кислород, водород) на углекислый газ и воду. Последние естественным образом улетучиваются, так что ничего в никуда не исчезает. Учёным эта идея очень понравилась, и, чтобы быть уверенными до конца, они принялись сжигать всё, что могло быть сожжено, в специальных камерах, в которых точно измерялись вход и выход, включая количество затраченного и полученного тепла. К своему великому удовольствию они констатировали, что при всех видах экспериментов ничто не пропало бесследно, как и ничто не возникло ниоткуда – в точности как и вода в задачке про бассейн! Этот примечательный факт несказанно обрадовал исследователей, поскольку в очередной раз подтвердил природное явление, издавна называемое законом сохранения: ничто не появляется само по себе и не пропадает бесследно (буддисты скажут – карма).

Вдохновлённые успехами, стали разбираться с органикой. Для начала выяснили, что все потребляемые в пищу продукты делятся в основном на три категории: жиры, белки и углеводы, причём – удивительное дело! – в их состав входят всё те же углерод, кислород и водород. Однако! – воскликнули учёные – а ведь вдыхаем мы содержащийся в воздухе кислород, а выдыхаем углекислый газ, да ещё и выделяем воду. Не напоминает ли это процесс горения, только идущего без пламени? К тому же и объём исторгаемых телом продуктов переработки пищи мал по сравнению с исходным её количеством – в точности как остатки золы от сгоревшего дерева. Просто подозрительно похоже!

И что вы думаете? В течении девятнадцатого столетия исследователи с энтузиазмом взялись за работу по измерению количества продуктов, потребляемых и получаемых (разумеется, в химическом и физическом смыслах) в ходе жизнедеятельности различных организмов. В специально оборудованные камеры начали помещать от растений и червячков до мышей и собак (вечные мученики науки). Разойдясь не на шутку, построили аппараты и для людей, в которых их заставляли есть, спать, заниматься спортом и так далее. Чем же вы думаете закончилось дело? Разумеется, законы сохранения оказались верны и в этом, казалось бы, совершенно несравнимом случае. Исходные продукты, вещество и энергия, преобразуются в другие продукты, тоже вещество и энергию, и в смысле работы законов сохранения не обнаружилось принципиального отличия паровоза и человека.

Вы скажете – всё это, возможно, бесконечно интересно, но какое отношение оно имеет к нашей истории? Разумеется, самое прямое.

Как и в паровозе, когда весь вброшенный в топку объём угля обязан сгореть, улетев дымом и осев золой, так и съеденное телом обязано быть переработанным до конца. Есть, впрочем, одно отличие, несущественное для законов сохранения, но принципиально важное для нас. Если паровоз остановлен, а пламя в топке не погашено, то полученное тепло будет просто напрасно растрачено в воздух. Конструкция же наших тел не позволяет такого разбазаривания, и невостребованные излишки преобразуются в запасы энергии, каковыми и являются жиры – гораздо более энергоёмкие, чем углеводы и белки. По сути, это не более чем аккумуляторы, куда направляется избыток питания. Весьма разумный подход! Ведь если завтра случится недостаток еды – не беда, переждать плохие времена можно будет, получая энергию из накопленных запасов. А если хорошие дни идут один за другим и потребление превышает расход, переполняя существующие батарейки, тогда срабатывает ещё одно замечательное решение,

и аккумуляторы – то есть жировые клетки – благополучно достраиваются из этих же самых излишков, так что копить энергию можно почти бесконечно! Разве это не прекрасно?

Но постойте... Мне показалось, или вы и вправду приуныли? Разумеется, всё это означает только одно – набор веса (он же запас энергии) случается только от избытка потребления, и, стало быть, нужно либо больше двигаться, эту энергию расходуя, либо меньше есть, снижая её поступление, а лучше и то и другое одновременно. Что? « Я и так съедаю совсем немного, а всё равно вес набирается, будь он неладен!» – знакомый напев, уважаемые, но как насчёт повторить эту же фразу, глядя закону сохранения прямо в глаза? Вы готовы выступить с заявлением, что его или вовсе нет, или он не универсален, или, на худой конец, он попросту не работает в вашем абсолютно уникальном случае? Я бы не стал поступать столь опрометчиво – а что если учёные это услышат? Представляю, как они обрадуются столь замечательной возможности ещё раз проверить непреложность своего любимого закона! Они непременно засунут вас в измерительную камеру и начнут мучать экспериментами, по ходу дела делая ставки – удастся ли наконец его нарушить, или же он таки устоит? Я, конечно, не эксперт, но не думаю, что у вас будут хоть какие-нибудь шансы.

Впрочем, не будем предаваться отчаянию, но недрогнувшей рукой запишем большими буквами результат нашего экскурса в науку:

Потребляемая энергия должна полностью расходоваться.

Разумеется, ничего неожиданного не произошло, и утверждение это в целом довольно очевидно. Однако оно настолько фундаментально, что деваться некуда и мы берём его в свой арсенал как правило номер один, « энергетическое». Впрочем, мне больше нравится называть его « правилом паровоза» – наверное, я всё-таки люблю вестерны.

Не хлебом единым, или радуга в тарелке

Итак, теперь мы знаем всё о правилах сохранения, но – странное дело! – не испытываем по этому поводу никакой радости. По сути, ничего нового. « Есть надо меньше» вдохновляет не больше, чем заполнение налоговой декларации. Грустно, и даже очень. Уже пробовали – не получается.

И правильно, что не получается! Разумеется, это утверждаю не я, а наши друзья учёные. Они, знаете ли, имеют привычку рассматривать любую проблему с разных точек зрения (по крайней мере, те из них, кому вручают Нобелевские премии). Так вот, они прямо и открыто заявляют, что правило энергетического баланса не поможет, если измерять ценность съеденного только в калориях, и охотно делятся со всеми желающими своими соображениями по этому поводу. Славные люди! – предлагаю не упустить возможность узнать, в чём тут дело, предприняв ещё один небольшой экскурс в научные дебри – возможно, разобравшись, мы почувствуем себя несколько лучше.

Итак, эксперименты по проверке схождения энергетического дебета с кредитом довольно быстро перестали развлекать исследователей. Что же всё-таки делается с попавшей внутрь едой? Что происходит внутри живого организма?

Разумеется, не одно поколение сначала философов, затем алхимиков, и наконец, непосредственно химиков пытались решить эту задачу. Поначалу она представлялась совершенно невыполнимой, начиная с основного вопроса – а чем, собственно, « живое» отличается от « неживого»? Ну хорошо, первое плодится и размножается, второе – нет. А вот если какое-то существо умерло – к какой категории его отнести? Разумеется, оно больше не воспроизводит себе подобных, но с ним всё-равно что-то продолжает происходить. Это всё ещё жизнь или уже что-то другое? Самый лихо закрученный детективный сюжет выглядит детской шалостью по сравнению загадками и тайнами живой материи.

Итак, с той поры как Аристотелев мир, благополучно существовавший в виде комбинации элементов земли, воздуха, воды и огня, постепенно начал распадаться на всё более мелкие части, одни за другими последовали открытия химических элементов. Началась подлинная алхимия, когда стало понятно, что из одних веществ можно получать другие. Тем не менее, ещё относительно недавно, в 1815 году, знаменитый шведский химик Якоб Берцелиус писал: «причина большинства явлений в живом организме остаётся так глубоко скрытой от нас, что мы наверняка никогда не сможем обнаружить её. Эту скрытую причину мы называем жизненной силой». Мистика – удобное убежище для незнания, но люди устроены таким образом, что почему-то никак не могут смириться с отсутствием понимания механизмов, приводящих этот мир в движение. Неуёмные исследователи запаслись терпением, трудясь без устали, и вот, в 1828 году...

Кстати, как-то принято считать что история – это прежде всего даты великих битв, основания и падения империй, восшествия на трон знаменитых правителей и прочих событий, воспетых трубадурами. Если оставить в стороне оды и фанфары, то при внимательном рассмотрении становится понятно, что это вовсе не так. Подлинная история – это история открытий, ибо без них не было бы ни империй, ни королей, ни собственно цивилизации, и нагие человеки продолжали бы пугливо глядеть на свет из глубины тёмных пещер. Нам же неслыханно повезло, и Архитектор этого мира наделил людей фантастическим даром познания и созидания, приложив к этому ещё и видение красоты и гармонии. К сожалению, глядя на дела рук наших, далеко не всегда можно сказать, что дарованные силы и способности всегда используются разумным образом, и не перестаёт изумлять, что многие вещи мы делаем просто себе во вред. Вот, к примеру, отчего все как один не создаем мы себе гармоничное тело, вместилище здорового духа? Загадка! Возможно, когда-нибудь в весьма отдалённом будущем нас всех настигнет просветление и прозрение сути вещей – и тогда даже вопрос так не будет ставиться. Пока же делаем, что можем, и приходится придумывать, как именно работать над собой и окружающим нас миром. А тем временем,

...в 1828 году немецкий химик Фридрих Вёллер получил сугубо органическое вещество мочевины (да, то самое, что выделяется в моче, и не нужно зажимать нос, в науке на такие мелочи не обращают внимание) из абсолютно неорганического раствора цианата аммония. Что это за раствор и почему нам это может быть интересно? – резонно спросите вы – и окажетесь совершенно неправы! Столь непримечательное на наш с вами взгляд событие в учёном мире практически совершило революцию. Ещё бы! Получалось, что никакой жизненной силы нет, и «живое» можно получать из «неживого». Как следствие – вывод о том, что жизнь (разумеется, физический, а не духовный её аспект) – это просто последовательность химических реакций, просто достаточно сложных. А раз так, то можно заняться моделированием в пробирке химических реакций, идущих внутри живого существа, причём неважно какого: бактерии, растения, животного или человека.

Трудно даже пересказать, что тут началось! Нынешний учебник биологии бесстрастно повествует о результатах, за которыми стоят бесчисленные эксперименты, бессонные ночи, разочарования и восторги исследователей, Случай, приходящий на помощь упрямым исследователям, постепенно проникавшим всё дальше и дальше на пространства этой Терра Инкогнито. Проследить весь этот путь не менее увлекательно, чем следовать прихотливым изгибам приключенческого сюжета, но здесь я предлагаю любознательным читателям отправиться в самостоятельное путешествие, а сам отмечу только то, что мне представляется важным для нашей с вами темы (довольно отвлекаться на не относящиеся к делу рассуждения!).

Итак, всё начинается с того, что попавшие внутрь продукты разбираются на базовые составляющие (соответствующие реакции расщепления описываются в учебнике органической химии, в который мы сейчас не станем заглядывать). Что происходит дальше?

Понятно, что из полученных материалов извлекается и тратится энергия (оставляем за бортом описание того, как именно это происходит). Это всё? Здравый смысл подсказывает, что какая-то часть съеденного должна идти на строительство новых и обновление существующих тканей тела. Угадали? Учёные утвердительно кивают головой, но в глазах у них читается намёк на что-то ещё. Тут мы имеем полное право сдать и заглянуть в энциклопедию, где и обнаруживаем, что для расщепления съеденных продуктов, получения энергии, образования новых тканей и прочих ни на секунду не прекращающихся физиологических процессов требуется немалое разнообразие элементов, роли которых и посвящена добрая половина этой самой энциклопедии. Хорошо, киваем мы головой, без сомнения, это фантастически интересно, но что, собственно, нам с того? Если оставить в стороне Большую Науку, то останется не так уж и много, но зато настолько важное, что пройти мимо мы не имеем никакого права.

Мгновенная Энергия

«Не ешьте много сладкого!» – дружно скандируют диетологи, вышедшие на митинг в поддержку здорового образа жизни. А, собственно, почему?

Оказывается, сахар – это всё равно что бензин для автомобиля (или уголь для нашего паровоза), поскольку он мгновенно расщепляется в энергию. Бум! Всё взорвалось! А отличии от автомобиля, наши тела (как и наш паровоз) не снабжены механизмом контролируемого сжигания топлива, и сколько не засыпай его в себя, в желудке тут же снова становится пусто. При этом, поскольку немедленно сжечь весь заряд так вот сразу тоже не представляется возможным, излишки энергии начинают немедленно перерабатываться в запас, то есть в жир (как нам уже рассказали биологи). Вот ведь незадача: мы почти немедленно начинаем чувствовать голод, одновременно набирая вес!

Впрочем, что с того? Отчего сообразительный сладкоежка не может подьесть сахарку пусть часто, но зато маленькими порциями?

Название беды, грозящей при таком рационе, называется сахарным диабетом второго типа – клетки тела перестают усваивать сахар, то есть перестают извлекать энергию. Новая досада выглядит следующим образом – кровь уже походит на сироп, но силы, а то и сама жизнь начинают покидать тело. Бр-р-р!!!

Жизнь в полностью сахарном мире – мечта детей и погибель для взрослых. Сахар (если быть более точным – глюкоза, но мы не будем пускаться в высоконаучные подробности) необходим для нормального протекания реакций органической химии внутри нашего тела (особенно впечатляет его потребление мозгом, поглощающего примерно двадцать процентов полученной энергии; и если вспомнить или прочесть в энциклопедии, что он составляет в среднем около двух процентов массы тела, то получается, что на единицу веса ему нужно примерно в десять раз больше остальных частей). Мы снова пропустим увлекательные описания всех приключений сахара внутри наших тел, и зададимся довольно естественным вопросом: если наши предки из доиндустриальной эпохи каким-то образом не умерли от отсутствия расфасованных в килограммовые упаковки белых кристалликов, то, видимо, всё необходимое как-то поставляется естественным природным путём? Бинго! Правильно поставленный вопрос уже содержит в себе ответ.

Проконсультировавшись с самым обычным учебником биологии, мы с удивлением узнаём, что различные виды сахаров содержатся практически в любой растительной пище, включая даже такую, которую трудно в этом заподозрить, например капуста или огурцы. Правда, в огурце их примерно один процент, но это совершенно неважно, ибо принцип чрезвычайно прост: необходимые для поддержания жизни различные виды сахаров и так попадают к нам в достаточном количестве. Всё дело только в том, насколько их много в данном конкретном продукте, и как скоро Тело умеет их оттуда него извлекать.

Быстрая Энергия

Готов биться об заклад: вы можете и безо всякой науки ответить прямо сейчас: из чего ваше тело может весьма быстро извлечь довольно много энергии? Нет? Откройте окно и прислушайтесь тому, что скандируют диетологи, всё ещё марширующие мимо вашего дома. Разумеется, белый хлеб и вообще «хлебобулочные изделия», поскольку лозунг «есть меньше мучного!» звучит не менее громко, чем призыв ограничиться в сладком. На приёме в тиши кабинета они же важно добавляют, что это всё категория продуктов, собираемых в корзинку с надписью «высокий гликемический индекс» (что уже попахивает каким-то занудством) – в переводе на человеческий язык это те, что с готовностью рассыпаются на составляющие. Довольно урчащему Телу практически не нужно трудиться, добираясь до складированных в них запасов. Помимо булок, туда же попадает ещё много чего. Мы, однако, не станем утомляться детальным изучением всех обитателей корзинки, поскольку это ничего не добавит к нашей с вами теории; а вот что с ними делать – посмотрим, перейдя к практике. Главное же, что вы снова самостоятельно приходите к неизбежному выводу – обильное кормление Тела из этого набора немногим лучше поедания сахара ложками. Что-то подсказывает нам, что должна быть

Энергия постепенная

Хорошо жить в эпоху легкодоступной информации! Ответы настигают нас быстрее, чем мы успеваем задать вопрос. Есть ли еда, неохотно расстающаяся со своей энергией? Можно было бы поспешить и спросить вездесущий интернет или заглянуть за подсказкой в энциклопедию, но более правильно будет смело ответить «да»: просто потому, что Природа сама по себе – гармония (надеюсь, вы в этом не сомневаетесь), и мы, раз уж являемся её частью и живём по её законам, тоже с полным основанием можем рассчитывать на получение своей доли. Если есть что-то быстрое, то неизбежно должно быть и уравновешивающее его медленное. А вот теперь самое время дать информации обрушиться на нас (но не всей сразу, разумеется – иначе есть риск быть безнадежно погребённым под неимоверным объёмом, так и не успев во всём до конца разобраться).

Как и следовало ожидать, нас с готовностью поджидают «сложные», или, на жаргоне диетологов, «медленные» углеводы, вкупе с белками. Химики с огромным удовольствием выписывают формулы (на которые мы снова не станем расходовать сахар в головном мозге) неторопливого превращения их сложносочинённых конструкций в готовые к употреблению соединения, причём на промежуточных этапах энергия может как выделяться, так и снова потребляться, отчего вся процедура может занять довольно продолжительное время. Даже ещё не зная всего, что входит в список этих самых «сложных» продуктов, мы можем облегчённо вздохнуть и теперь уже спать спокойно: Природа на нашей стороне, и у неё есть что выставить против пакетиков с сахаром и горы свежих булочек.

Энергия отрицательная

Проницательный Читатель на то и так называется, что от него не укроется ни одна существенная подробность, мимо которой другие пройдут безо всякого интереса. И вот он уже остановился в задумчивости, лишь только услышав, что «на промежуточных этапах энергия может как выделяться, так и снова потребляться». Постойте! – восклицает он – значит (хотя бы чисто теоретически) какие-то продукты вообще могут потребовать больше, чем они отдадут? Разумеется! – отвечают учёные – вот вам и выкладки соответствующие, извольте ознакомиться. Спасибо-спасибо! – быстро отговаривается Проницательный Читатель, опасаясь, что сейчас эти добрые люди замучат его до смерти своей наукой – я как-нибудь в другой раз! Не то чтобы он был равнодушен к возможности получить информацию из первых рук (возможно, его любопытство и вправду однажды найдёт время для этого) – нет, он оказался внезапно поражённым новой мыслью: если в природе существуют такие странные продукты, что над их усвоением нужно ещё и попотеть – то, наверное, зачем-то это нужно?

Вот в этот момент я просто снимаю шляпу, ибо он только что подал нам пример Максимально Правильно Поставленного Вопроса, выводящего прямой дорогой к сути второго раздела нашего экскурса в теорию.

Сбалансированное Питание

Выражение это придумано диетологами и отчаянно ими проповедуется – впрочем, без особого успеха, ибо обычный человек в здравом уме и твёрдой памяти благополучно его игнорирует – и совершенно напрасно! Помимо топлива, телу следует ежедневно получать массу самых разных вещей, и желательно ровно столько, сколько требуется. Одни нужны в довольно значительных количествах, другие – в таких мизерных, что об их присутствии и роли узнали сравнительно недавно.

Логично поинтересоваться, что это за вещества и чем грозит их отсутствие. Вы уже задали себе этот вопрос? Приятно иметь дело с любознательными людьми! Предлагаю вашему вниманию самые впечатляющие факты.

Начнём с аминокислот, которые и есть строительные блоки нашего тела. Что нам следует знать о них? То, что все клетки состоят из различных их комбинаций (школьный курс биологии). Вариантов соединения много, а вот основных, из которых всё строится, всего существует порядка двадцати. Важно ли знать эту цифру? Пожалуй, не очень. Зачем тогда говорить об этом? Наши друзья учёные с большим удовольствием разъясняют: основные аминокислоты – это такие, без которых наши тела не могут обходиться. Фантастическая биофабрика, каковой являются наши тела, умеет строить эти самые базовые аминокислоты из более мелких кирпичиков, предварительно расщепив на составляющие попавшие в желудок продукты. Всё было бы прекрасно, но среди базовых есть восемь, называемых незаменимыми, по той причине, что наше тело не умеет их производить, и не существует никакого другого способа их заполучить, кроме как съесть продукт, их содержащий. Хроническое отсутствие в ежедневном рационе таких продуктов ведёт как минимум к серьёзным проблемам и расстройствам, вплоть до прекращения жизни (я не пугаю, а просто кратко пересказываю, что в книжках пишут).

Другие замечательные и жизненно необходимые элементы, прекрасно иллюстрирующие «сбалансированное питание» – это витамины. Все знают, что они очень нужны, хотя мало кто может объяснить, собственно, зачем? Технически витамины – это катализаторы, входящие в состав ферментов и гормонов, регулирующих ход обменных процессов в организме. Высокonaучное это объяснение, честно заимствованное мной из энциклопедии, мало что проясняет. Представим себе лучше дом, да побольше, желательно – целый небоскрёб, на всех этажах которого во всех квартирах мирно живут и занимаются своими делами разные люди. А как они попадают к себе, выйдя из лифта? Разумеется, открывают дверь ключом. Вот человек лезет в карман, потом в другой, на мгновение замирает, начинает лихорадочно рыться в сумке – а ключа нет! Потерялся! Маленький такой, тьфу какой ничтожный по сравнению хотя бы с дверью, которую он должен открыть: да без него домой не попасть! Витамины – это и есть ключи, каждый из которых открывает только одну дверь в целом здании. И если их постепенно все растерять, весь огромный небоскрёб делается нефункциональным.

Проблема с витаминами та же, что и с аминокислотами – большая часть из них попадает к нам только извне, а отсутствие (как можно вывести из аналогии с ключами) грозит разными неприятностями. Самый известный пример – цинга, болезнь, вызываемая отсутствием витамина С. Цитирую: «Для цинги характерны анемия, слабость, апатия, рыхлость десен, подкожные кровоизлияния и нарушения развития костной и хрящевой ткани (у детей)». В запущенных случаях дело становится совсем плохо и жизнь прекращается – собственно, оттого название «витамины» выведено от латинского «жизнь».

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.