

12+

ЛИЛИЯ ПАНЧЕНКО

Сладкая жизнь *без* сахара



ИСПОВЕДЬ БЫВШЕЙ СЛАДКОЕЖКИ

Лилия Панченко

**Сладкая жизнь без сахара.
Исповедь бывшей сладкоежки**

«Издательские решения»

Панченко Л.

Сладкая жизнь без сахара. Исповедь бывшей сладкоежки /
Л. Панченко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-642559-0

Хотите отказаться от сладкого? Тогда эта книга для вас! В ней вы найдете практические приёмы от нутрициолога и получите много полезной информации, благодаря которой вы сможете сами диагностировать и проработать многие проблемы, связанные с обменом веществ.

ISBN 978-5-00-642559-0

© Панченко Л.
© Издательские решения

Содержание

Вред сахара	6
Для всех ли одинаково вреден сахар?	10
Влияние сладкого на детей	11
Что вы получите, отказавшись от сладкого	12
Моя история	13
Работаем с мышлением	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Сладкая жизнь без сахара Исповедь бывшей сладкоежки

Лилия Панченко

© Лилия Панченко, 2024

ISBN 978-5-0064-2559-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Как пройти мимо сладостей равнодушно? Как чувствовать насыщение от еды без употребления десертов? Как отказаться от сахара без мучений? Как похудеть всерьез и надолго? Ответы на перечисленные и многие другие вопросы вы найдете в этой книге.

Начнем с того, правда ли так вреден сахар, как его «малюют»?

Вред сахара

Хотелось бы, конечно, верить в такие мифы, как «сахар нужен для работы мозга» или «сахар необходим для энергии», но... мозгу для работы (так же, как и организму для энергии) нужна глюкоза, а не сахар. Глюкозу организм добывает вполне успешно не только из быстрых углеводов, чем является сахар и все сладкое, но и из сложных. А также в результате глюконеогенеза – синтеза глюкозы из неуглеводных компонентов.

В этой книге представлена достаточно обширная информация, полученная в процессе многочисленных обучений и личной практики нутрициолога-диетолога. Возможно, что-то покажется вам немного сложным, но поверьте, грамотность в этой сфере вам пригодится. Ведь никто не позаботится о вашем здоровье так, как вы можете сделать это сами. Наше здоровье – это наша личная ответственность.

Итак, в чем заключается «зло» сахара?

1. *Нарушение обмена веществ.* Это основная причина, по которой большинство людей отказывается от десертов в стремлении избавиться от лишних килограммов, что вполне обоснованно. Систематическое употребление большого и даже умеренного количества быстрых углеводов¹ действительно нарушает обмен веществ в организме.

Так употребление сладостей со временем может спровоцировать инсулинорезистентность (нарушение чувствительности к инсулину), что повышает риск развития сахарного диабета второго типа. Кроме того, резистентность (а именно нарушение чувствительности рецепторов клетки) к инсулину не позволяет глюкозе попасть в клетку. Получается, что, во-первых, сама глюкоза не участвует в производстве энергии. Во-вторых, клетка «голодает по глюкозе». И в-третьих, сахар, не попав в клетку, оказывает разрушающее действие на организм (особенно на сосуды) и приводит к молочнокислому ацидозу (закислению).

Обратите внимание: если у женщины объем талии больше 80 см, а у мужчины больше 94 см (в некоторых случаях и у стройных людей бывают проблемы с резистентностью к инсулину), то стоит серьезно задуматься о пищевых привычках и проверить уровень сахара и инсулина, индекс инсулинорезистентности (см. главу «Лабораторная диагностика»). Если хотя бы один из индексов не вписывается в нормальные значения, необходимо пересмотреть «взаимоотношения» с быстрыми углеводами. (см. главу «Инсулинорезистентность и что с ней делать»). В этом случае лучше не употреблять какое-то время быстрые углеводы вообще или значительно ограничить их употребление, пока не нормализуется гормональный фон и углеводный обмен.

Инсулин, который вырабатывается в ответ на употребление быстрых углеводов, высвобождает альдостерон (гормон надпочечников), удерживающий в организме натрий и воду. Это приводит к отеку, может повысить артериальное давление и способствовать появлению целлюлита.

Большую концентрацию сахара в крови организм пытается как бы «разбавить», и это также провоцирует задержку воды в организме и отеки.

Неиспользованный сахар «превращается» в жир (этот процесс называется липогенезом), а жир откладывается под кожей и в брюшной полости. И если некоторое количество подкожного жира человеку нужно для нормальной жизнедеятельности, то избыточный жир в брюшной полости опасен для здоровья!

Важно: сахар вкупе с жиром (а большинство десертов содержат не только сахар, но и различные масла, маргарин) еще больше способствует появлению жировых отложений. Поэтому,

¹ Быстрые углеводы – углеводы, которые быстро расщепляются и усваиваются организмом, стимулируя скачок сахара в крови. К ним относятся все продукты, содержащие сахар и крахмал.

если у вас есть проблемы с лишним жиром, от десертов лучше вовсе отказаться до решения этой проблемы.

Также избыточное поступление глюкозы ведет к повышению уровня холестерина, поэтому для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний заигрывания со сладким тоже не нужны.

2. «Сахарные» или «инсулиновые качели».

Съедая быстрые углеводы, вы чувствуете всплеск энергии (благодаря повышению сахара в крови), но через какое-то время сахар падает и приходит упадок сил. Вам опять чего-то не хватает и хочется съесть еще сладенького. Быстрые углеводы дают вам не качественную энергию, а лишь временный небольшой «подъем».

Гипергликемия (повышение глюкозы в крови) в дальнейшем провоцирует гипогликемию (понижение глюкозы в крови).

Эпизоды гипогликемии могут проявляться сильным чувством голода, когда вас буквально трясет или вы очень раздражительны, если не поели вовремя.

Также падение сахара можно заметить ночью, когда вы часто просыпаетесь в тревоге. Дети могут кричать во сне. Это происходит из-за того, что, когда уровень сахара в крови падает, организм думает, что умирает, и выбрасывает адреналин. Он и дает чувство тревоги и/или страха.

3. Проблемы с сосудами.

Сахар (а точнее, глюкоза), не попавший в клетку либо из-за резистентности к инсулину, либо из-за его излишка, либо из-за сбоев в углеводном обмене, разрушает стенки сосудов, которые в результате начинают хуже функционировать. Из-за нарушения микроциркуляции крови происходит нарушение кровоснабжения органов и конечностей. Это приводит и к нарушению мозгового кровообращения.

Также в поврежденные стенки сосудов вклиниваются холестериновые бляшки (ибо свято место пусто не бывает), которые и приводят к инфарктам и другим проблемам с сердцем.

5. Токсичное влияние на мозг.

Учеными была обнаружена связь между инсулинорезистентностью и проблемами с памятью и когнитивными нарушениями у пожилых людей. А болезнь Альцгеймера называют диабетом третьего типа². Гипергликемия очень плохо влияет на головной мозг. Так же, как и гипогликемия.

Систематическое употребление быстрых углеводов снижает тонус гиппокампа, отвечающего за переход кратковременной памяти в долговременную и участвующего в механизмах пространственной памяти. Кроме того, это способствует формированию свободных радикалов в мозговых мембранах, что плохо сказывается на здоровье мозга в целом.

5. Гликация.

Это взаимодействие сахара с белками, которое, упрощенно говоря, приводит к «склеиванию» последних. В результате происходит гибель клеток, нарушение синтеза коллагена что является одним из толчков к старению организма и кожи, соответственно.

Сейчас в косметологии популярен тренд отказа от сахара. Существует даже такое выражение, как «сахарное лицо». Это «уставшее» лицо с серым оттенком кожи, нередко с акне, слабой соединительной тканью и т. д. Гликация коллагена становится более заметной после 30 лет, когда выработка собственного коллагена и так с каждым годом снижается, а здесь еще и гликирование усугубляет процесс.

Узнать, как у вас обстоят дела с гликацией, можно по анализу крови на гликированный гемоглобин, который не должен быть выше 5% – максимум 5,5%. Также существует генетический анализ на выявление склонности к гликации.

6. Нарушение работы печени и оттока желчи.

Излишнее употребление сахара, особенно вместе с жирами (пирожные, торты, шоколад, бутерброды с маслом и сладким чаем, бургеры с колбой и т. д.) – это настоящая «бомбежка» печени, после которой ей нужно время на восста-

² Is Alzheimer's disease a Type 3 Diabetes? A Critical Appraisal

новление и возвращение к нормальной работе. Если употреблять такие сочетания регулярно, проблем с печенью не избежать.

Слишком большое высвобождение инсулина, которое стимулируется употреблением сладких продуктов, приводит к тому, что желчь становится более густой (менее текучей). Тем самым нарушается ее отток и все пищеварение в целом. А так как желчь обладает бактерицидными свойствами, то повышается риск избыточного бактериального и грибкового роста в кишечнике и риск глистных инвазий (паразитоза). Кроме того, желчь эмульгирует (соединяет молекулы жира и молекулы воды) жиры, что помогает их усвоению и, соответственно, усвоению жирорастворимых витаминов (А, Е, Д, К), которые крайне важны для организма.

Если хотите иногда (!) полакомиться сладеньким без последствий, налаживайте и поддерживайте ваш желчеотток и печень.

7. *Проблемы с желудком.* Сладкое раздражает слизистую желудка и обостряет гастрит.

Если вам все же приспичило поест сладкое, делайте это не на голодный желудок (но и не после мясных блюд, так как мясо долго переваривается, и быстрые углеводы будут способствовать процессам брожения и гниения в кишечнике).

8. *Неблагоприятное влияние на микрофлору и слизистую кишечника.* Сладенькое любим не только мы, но и бактерии, живущие у нас в кишечнике (стафилококки, стрептококки, клостридии и т. д.). Среди «сладкоежек» также выделяются грибы, особенно рода кандиды (если вас мучает молочница или есть белый налет на языке, то это ваш случай). Вирусы герпеса, как и любые другие вирусы, просто обожают сахар. Паразиты также не прочь полакомиться сладеньким.

Каждый раз, кладя в рот кусочек десерта, мы автоматически откармливаем всю не очень дружелюбную «живность» нашего организма, которая, в свою очередь, выделяет кучу токсинов и вызывает у нас тягу к сладкому. Такой вот замкнутый круг.

Все это неблагоприятно влияет на слизистую кишечника, что может нарушить ее целостность и привести к синдрому «протекаемого» или «дырявого кишечника». Это опасно «просачиванием» токсинов из кишечника в кровь, что провоцирует интоксикацию организма и со временем может вызвать аутоиммунитет³, а также негативно воздействует на мозг.

Употребление большого количества быстрых углеводов приводит к процессам гниения в кишечнике, что оказывает токсическое действие, а также является одним из факторов, влияющих на возникновение онкозаболеваний толстого кишечника.

Чтобы не откормить патогенную флору, паразитов и не нарушить пищеварение – выпейте после приема десерта подходящую вам горечь (бессмертник песчаный (фламин), горечавку, лопух, корни одуванчика, аир, некоторые пряности и т.д.).

9. *Ухудшение всасывания витаминов и микроэлементов.* Этот пункт вытекает из предыдущего. Нарушение микробиома кишечника приводит к нарушению всасывания важных нутриентов, витаминов и микроэлементов. Процессы брожения, вызываемые сахаром, тоже не благоприятствуют этому. А с некоторыми микроэлементами, такими как магний, глюкоза конкурирует за усвоение.

Чтобы не нарушать баланс микроэлементов, не злоупотребляйте десертами и быстрыми углеводами в целом. Если вы решили немного побаловать себя такими продуктами, не забудьте выпить через несколько часов магний.

10. *Увеличение уровня воспаления.* Сахар, не попавший в клетку и, соответственно, не использованный для преобразования в энергию, «болтается» по организму и усиливает любые воспалительные процессы.

³ Аутоиммунитет – это система иммунных реакций организма на собственные здоровые клетки и ткани.

11. *Снижение иммунной защиты организма.* Все это приводит к снижению иммунитета. Более того, употребление сладкого «выключает» наш иммунитет на несколько часов! Также глюкоза «замещает» витамин С в организме и не позволяет фагоцитам⁴ полноценно работать.

Еще один момент – избыточное употребление быстрых углеводов повышает уровень свободных радикалов, что приводит к оксидативному стрессу⁵ и старению организма.

Совет: если у вас слабый иммунитет, через пару часов после «грешения» сладким выпейте витамин С – лучше всего в виде аскорбата натрия или липосомального витамина С (не раздражает слизистую) и в дозировке не менее 500 мг. Это предотвратит истощение запаса витамина С, поддержит иммунитет и антиоксидантную защиту организма.

12. *«Дофаминовая ловушка».* Дофамин – это гормон и нейромедиатор, вырабатываемый во время процессов, которые приносят нам удовольствие. Если заниматься постоянной самостимуляцией едой (в том числе сладким), то со временем обычного количества еды станет мало – и человек начнет переедать. Это происходит, потому что со временем возникает привыкание к источнику удовольствия (в нашем случае – к быстрым углеводам), и уровень дофамина падает, что побуждает нас постоянно увеличивать «дозу» (порцию).

13. Таким образом *формируется неправильное пищевое поведение*, которое идет рука об руку со снижением нейропластичности – способности мозга выстраивать новые нейронные связи. Это одна из причин, из-за которых нам так сложно отказаться от вредных привычек.

Мы пытаемся получить удовольствие, удовлетворение, энергию от определенных продуктов, а также глушим в еде печаль. Что тут не так? Зависимость от еды – это не очень хорошо, и так понятно. Но мы забываем, что все вышеперечисленное – это прежде всего психологические и физиологические проблемы, которые мы не решаем, а только накапливаем. Да, нужно определенное мужество и осознанность, чтобы разобраться с этим пунктом. Но все возможно! Об этом чуть позже.

Как вы видите, исключить сахар или сократить его употребление нужно не только ради стройности, но и ради здоровья и хорошего самочувствия. Если после всего прочитанного у вас еще не пропало желание употреблять сладости, то едем дальше!

⁴ Фагоциты – клетки иммунной системы, которые защищают организм путем поглощения (фагоцитоза) вредных чужеродных частиц (бактерий, вирусов), а также мертвых или погибающих клеток.

⁵ Оксидативный стресс – это процесс повреждения клетки в результате окисления.

Для всех ли одинаково вреден сахар?

«Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift, allein die Dosis macht dass ein Ding kein Gift ist».

«Всё – яд, всё – лекарство; то и другое определяет доза». Парацельс.

Я бы еще добавила сюда: «... и состояние здоровья».

Несмотря на все отрицательные последствия употребления сахара, какие-то люди могут себе позволить иногда съесть любимый десерт, другие – реже, а третьи почти нет. Вопрос в количестве и частоте, а также в индивидуальных особенностях. И здесь дело не только в генетической предрасположенности к сахарному диабету, уровне сахара и инсулина в крови, но и в генетической предрасположенности к гликации, в обмене веществ, в весе, телосложении, в общем состоянии здоровья (наличие или отсутствие хронических и аутоиммунных заболеваний и т. д.).

Также немаловажную роль играет генетическая предрасположенность к перееданию и тяге к сладкому. Людям с такой предрасположенностью нужно особенно тщательно относиться к своему пищевому поведению и выстраивать определенные принципы взаимоотношений с едой.

Играет важную роль и энтеротип (тип бактериального состава кишечника). Так разное соотношение микробиоты⁶ по-разному ферментируют сахар, и если у вас после десертов не бывает вздутия, какого-либо дискомфорта в кишечнике, возможно, вы относитесь к тем счастливицам, которые хорошо «перерабатывают сахар». Иногда вам можно побаловаться им. Если же к счастливицам вы не относитесь, то употреблять сахар в пищу нужно как можно реже.

Немаловажно учитывать состояние вашего здоровья на данный момент. Если у вас есть воспаление (острое или хроническое), проблемы с метаболизмом или метаболический синдром⁷, то, конечно же, употребление сахара нужно исключить или хотя бы максимально ограничить.

Таким образом, для адекватной оценки того, как часто вам можно есть сладкое или же нельзя его употреблять вообще, нужно знать состояние своего здоровья и его особенности. Если у вас нет строгих противопоказаний, раз или даже два раза в неделю съеденный десерт не принесет вам большого вреда. Но ежедневное употребление даже умеренного количества сахара не принесет пользы никому!

Улавливаете суть? Изредка баловать себя десертами и быть свободными от зависимости или систематически засорять свой организм, завязнув, как в трясине, в своем безволии.

⁶ Микробиота кишечника – состав бактерий, которые живут в кишечнике человека.

⁷ Метаболический синдром – нарушение обмена веществ, связанное с ожирением.

Влияние сладкого на детей

Поговорим еще об одном мифе, который гласит, что детям можно есть сладкое, оно не приносит им вреда, и вообще, сахар необходим для энергии активным детям.

На самом деле с детьми дело обстоит абсолютно так же, как и со взрослыми. Сахар приносит такой же вред, а ввиду лучшей восприимчивости детского организма, можно сказать, что отрицательное воздействие десертов является даже более пагубным (особенно учитывая тот факт, что многие органы и системы у ребенка еще должны «дозреть»).

Растущий организм, конечно же, нуждается в углеводах, но вполне достаточно круп, овощей, фруктов и ягод. Сейчас существует огромный выбор полезных десертов для детей, вроде мармелада без сахара и без сахарозаменителей, конфет с финиковой пастой и т. д. (ими злоупотреблять тоже не стоит, но они являются меньшим злом).

Часто я слышу от родителей, что в школе, в компании друзей и в других местах, где нет родительского контроля, дети все равно будут есть всякую гадость. Да, но есть большое «но». Культура питания начинается внутри семьи, и лучше прививать правильные пищевые привычки с детства. Кроме того, даже если ребенок будет употреблять «неправильные продукты» вне дома, это не так страшно, как если он будет их есть еще и дома на постоянной основе. Конечно, можно иногда баловать детей полноценными десертами, но лучше не делать это каждый день.

При правильно выстроенном рационе дети быстро привыкнут и не особо заметят отсутствие сахара (при условии отсутствия у них проблем со здоровьем, которые могут провоцировать тягу к сладкому, – об этом позже). А если у вас совсем маленький ребенок, то не стоит его и приучать. В любом случае: чем раньше вы решите ограничить сахар, тем легче.

Что вы получите, отказавшись от сладкого

Прежде всего легкость пищеварения. Вы сильно упростите своим органам ЖКТ работу по усвоению питательных веществ. Полезная микрофлора оживет и отблагодарит вас более крепкой иммунной защитой.

Также улучшится состояние кожи, ведь гормональный фон станет более стабильным, да и процессы излишней гликации не будут мешать выработке коллагена и эластина.

Спасибо вам скажет весь организм после того, как очистится и отвыкнет от сахара.

Метаболизм станет быстрее, а отсутствие скачков глюкозы в крови помогут вашей нервной системе работать более спокойно и стабильно.

Отеки, как правило, со временем также становятся меньше или вовсе исчезают (в зависимости от причин).

Поэтому, если вам не хватает легкости и бодрости, попробуйте поработать со своим рационом. Уберите или ограничьте сахар и сахаросодержащие продукты, добавьте полезные – и результат не заставит ждать!

Моя история

С вредом сахара в нашем организме мы более-менее разобрались, теперь поделюсь своей историей.

С детства я была сладкоежкой. Как впоследствии выяснилось, у меня генетическая предрасположенность к употреблению сладкого, да еще и к перееданию. Сладкое я ела каждый день и считала это нормой. Но со временем я стала переживать за фигуру и, чтобы не набрать лишние килограммы, решила есть сладкое только в первой половине дня. Все шло нормально, но после рождения ребенка мне дико не хватало энергии. Недосыпы и отсутствие личного времени давали о себе знать. Пытаясь восполнить эту энергетическую брешь, я ела десертики после каждого основного приема пищи. Попить чай с печеньем или шоколадкой после еды стало необходимостью. Конечно, я понимала, что так продолжаться не может и сладкое нужно как минимум ограничить.

Со временем самочувствие все ухудшалось, в кишечнике стало стабильно некомфортно, без употребления сахара пропадала энергия, да и чувство голода усилилось в разы. Налицо были проблемы со здоровьем и надвигающееся нарушение обмена веществ. Учитывая тот факт, что сахар достаточно токсично воздействует на организм, он попросту «добивал» меня, усугубляя имеющееся состояние.

Я постоянно обещала себе, что пройдет трудный период и я обязательно откажусь от сладкого, буду реже его употреблять. Это длилось месяц за месяцем. В конце концов меня стало дико раздражать, что я не способна изменить свое восприятие и являюсь «пищевой марионеткой».

В голове все чаще возникала мысль, что надо менять свои пищевые привычки и прокачивать мышление. Сначала я стала просто покупать меньше сладостей, но это не особо помогало – иногда приходилось бежать в магазин за добавкой. Я поняла, что это не срабатывает, поэтому перестала покупать сладости вообще! Заменяла их сухофруктами и орехами и съедала одну чайную ложку меда в день. Сладкое, конечно, ела, но уже значительно реже. Иногда случалось, что употребляла десерты каждый день, но уже в гораздо меньшем количестве. Постепенно я стала обходиться без сухофруктов и меда, а десерты сократились до одного раза в две недели. Чтобы «хотеть не есть сладкое» или – вернее – не хотеть есть сладкое, я произвела трансформацию своего восприятия и мышления.

Я не являюсь каким-то радикально настроенным адептом правильного питания, потому что во всем есть своя золотая середина, баланс. Я за свободное отношение к еде. Хочешь – ешь какой-то продукт, хочешь – не ешь, но, чтобы все было во благо. Я поделюсь с вами своей системой отказа от сладкого, которую я постаралась максимально расширить и подогнать под многие возможные причины сахарной зависимости.

Итак, начинаем разбираться!

Работаем с мышлением

А начинать нужно прежде всего с мышления. Мотивировать вас и искать причины, зачем вам это нужно, я не буду. Здесь и так все понятно. Более красивое тело, более крепкое здоровье, более качественное питание и уровень жизни в целом. Человек либо хочет и начинает действовать, либо просто мечтает, ищет отговорки и ждет удобных обстоятельств (как и было со мной). Помните: дорогу осилит идущий! Делайте шаг за шагом – и увидите результат!

Итак, чтобы расширить мышление и добавить в него новые категории, представляем вашу зависимость как, например, алкоголизм. Скажете – ну, сравнила! Но общее все же есть – это желание получать удовольствие и энергию (вдохновение) из неправильных источников. Другими словами – попадание в дофаминовую петлю (см. главу 1 «Вред сахара», п. 12).

Поэтому забываем все отговорки и слабости. Вообще не думаем и не концентрируемся на них. Не придаем им важности. Я знаю, что все мы любим лелеять свои слабости, но сейчас надо сосредоточиться на сильных сторонах.

Чтобы побороть слабости, работайте над сильными сторонами, получайте от этого удовольствие. Чувствуйте, как вы растете. Учитесь ощущать баланс. Начните быть тем человеком, которым вы себя видите в идеале. Играйте в идеального себя, это увлекательно!

Начинайте каждое утро с установки: «Сегодня я ем только полезную пищу. Я свободен (на) в выборе еды. Без сахара я становлюсь здоровее, красивее и моложе». Суть понятна, можете придумать что-то свое.

Имейте намерение отказаться от сладкого или сократить его количество в своем рационе.

Определим, чем намерение отличается от желания. Например, вы хотите сходить в магазин за бананами, сидите и мечтаете о них. Это желание. Другой пример: вы хотите бананы и идете за ними в магазин. Так вы осуществляете намерение. Намерение от желания отличается действием. В нашем случае действие – это правильно настроить себя и внедрять новые пищевые привычки в жизнь.

Перейдите на другую сторону. Построить новый образ жизни будет легче, если вы с энтузиазмом проникнитесь идеей здорового питания. То есть просто смените вектор ваших усилий. Вместо того чтобы думать о сладком, готовить или покупать его, думайте о своей свободе от сахара, об улучшении своего здоровья и внешнего вида.

Расскажу об одной уловке нашего организма, которой мы можем воспользоваться. Один из гормонов и нейромедиаторов, который стимулирует нас делать что-то и получать удовольствие от процесса и результата, – это дофамин. Мы о нем уже говорили. Он заставляет нас включаться в какую-нибудь деятельность, потому что мы знаем, что получим награду. Чтобы процесс отказа от сладкого доставлял вам удовольствие, *четко представьте себе, зачем вам это нужно и какой результат вы хотите получить.* Ловите любые положительные изменения, чувствуйте, что можете легко обойтись без сахара, и получайте от этого удовольствие! Для этого можете написать цели и прикрепить их на видное место. А каждое положительное изменение записывать в дневник или просто ставить галочку у себя в голове.

У меня таким изменением стало изменение в сторону лучшего здоровья и внешнего вида. После отказа от сладкого мой иммунитет окреп, и я стала намного реже болеть. Мое самочувствие улучшилось, меня перестали беспокоить кишечник и желудок, кожа на лице стала чище. Отношение к еде тоже стало намного проще. Я почувствовала освобождение от «сладкой зависимости» и научилась относиться к еде больше как к источнику энергии.

У мужа пропал живот, от которого он не мог избавиться много лет, хоть и занимался спортом! У сына значительно улучшилось пищеварение и стал крепче иммунитет.

Поставьте себе цель стать здоровее, стройнее, красивее, свободнее и с удовольствием ощущайте, как с каждым днем без сахара вы совершенствуете себя и повышаете качество своей жизни!

Конечно, отказаться от любой зависимости психологически очень сложно, поэтому предлагаю еще одну уловку – *позволять себе изредка (в зависимости от состояния вашего здоровья) устраивать «день сладкого»*. Это день, когда вы берете свой любимый десерт и с наслаждением его поглощаете. Не ругайте себя при этом и не чувствуйте вины! Это ваш законный прием сладкого. Жить без десертов проще, если знаешь, что не отказался от них радикально, а просто ограничил. Если вы со временем поймете, что и этого недостаточно, можете отказаться совсем!

Но есть один момент. *На первых порах советую не употреблять сладкое минимум недели три, а лучше месяц*. Дело в том, что бактерии, обитающие в нашем кишечнике, привыкли получать определенные продукты и будут требовать от вас привычного рациона. Поэтому, чтобы тяга к сладкому стала меньше, нужно приучить весь организм и его «жителей» обходиться без сахара. Не забывайте, что привычки формируются минимум три недели.

Еще одна причина, по которой стоит на время совсем отказаться от сладкого – *очищение дофаминовых рецепторов*. Слишком большое количество небольших удовольствий, вроде сладостей, алкоголя, курения, частой проверки социальных сетей, электронной почты, бесконечного просмотра различных видео и т. д., со временем «притупляют» дофаминовые рецепторы, из-за чего снижается уровень удовольствия от жизни. Существует такое понятие, как «дофаминовое голодание», во время которого люди отказываются или сокращают все легкодоступные источники удовольствия, указанные выше. Таким образом происходит своеобразное очищение дофаминовых рецепторов, что делает различные ощущения и впечатления более яркими.

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.