

Джон Грэй

Марс и Венера: диета и упражнения.

(полная версия книги)

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>К читателю</i>	
<i>Благодарности</i>	
<i>Предисловие</i>	
<i>Глава 1. Диета и упражнения для Марса и Венеры</i>	
<i>Глава 2. Как была разработана эта система</i>	
<i>Глава 3. Допамин с Марса</i>	
<i>Глава 4. Серотонин с Венеры</i>	
<i>Глава 5. Эндорфины с небес</i>	
<i>Глава 6. Тестостерон и окситоцин: гормоны благополучия</i>	
<i>Глава 7. Почему мы по-разному реагируем на стресс</i>	
<i>Глава 8. Распрощайтесь с диетами</i>	
<i>Глава 9. Три простых шага программы для Марса и Венеры</i>	
<i>Глава 10. Здоровое отношение к еде</i>	
<i>Глава 11. Соотношение жиров и протеинов для Марса и Венеры</i>	
<i>Глава 12. Питание и телосложение</i>	
<i>Глава 13. Ваше тело умеет исцелять себя</i>	

С огромной любовью посвящаю эту книгу моей жене, Бонни Грэй.

Ее любовь, чуткость, мудрость и преданность помогли мне проявить свои наилучшие качества и поделиться с другими людьми всем тем, что мы постигли вместе с ней.

К Читателю.

Как и в случае любой оздоровительной программы, мы рекомендуем читателю проконсультироваться с терапевтом, прежде чем кардинально менять свой режим питания и физических упражнений.

Благодарности.

Благодарю свою жену Бонни за то, что она делила со мной жизненное путешествие во время создания этой книги. Она всегда была для меня важнейшим источником озарений и вдохновения. Спасибо ей за то, что она помогает мне углубить понимание женской точки зрения на мир.

Благодарю наших дочерей, Шэнон, Джульетту и Лорен, за любовь и поддержку. Быть их отцом — огромное счастье.

Благодарю своего коллегу, доктора Чжи Ган Ша, признанного во всем мире эксперта по объединению восточных и западных оздоровительных практик, за неоценимую помощь в развитии моих представлений о связи между разумом и телом,

Благодарю всех консультантов и инструкторов, работающих по методике «Марс—Венера», за их неустанные усилия, направленные на достижение взаимопонимания и гармонии между людьми во всем мире.

Благодарю своих родителей, Вирджинию и Дэвида Грэев за любовь и поддержку, спасибо Люси Бриксли, которая всегда была для меня как вторая мать. Хотя этих людей уже нет с нами, их любовь и тепло окружают меня до сих пор.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Диета и упражнения для Марса и Венеры — замечательная идея! Но, если они будут есть одно и то же или выполнять одинаковые упражнения, это, скорее всего, закончится ссорами и разочарованиями, которые столкнут их с устойчивых орбит, — в точности, как это происходит, когда мужчины и женщины пытаются общаться и заниматься любовью, не принимая во внимание различия между полами. Джон Грэй уже поведал миру о различиях между психологическими особенностями и потребностями Марса и Венеры. В своей новой книге, написанной ясным и доступным языком, он предлагает практические методы нормализации биохимических процессов в мозге, укрепления романтических отношений и преодоления стресса при помощи диеты и упражнений. Джон обладает редким талантом очень просто излагать сложнейший научный материал. Вслед за этим он предлагает практические пути использования данной информации, позволяющие радикально изменить жизнь человека.

Совместное рассмотрение всех пяти перечисленных выше факторов (биохимические процессы в мозге, романтические отношения, стресс, диета и упражнения) исключительно важно, поскольку все они взаимосвязаны.

Биохимия мозга влияет на настроение, энергию, взаимоотношения и привычки, касающиеся питания.

Стресс влияет на биохимию мозга, общение и способность к сосредоточению.

Проблемы во взаимоотношениях толкают человека к депрессии, стрессу и перееданию.

Однако методы оптимизации каждого из этих факторов различны для мужчин и женщин. Это ключевая мысль данной книги: для того, чтобы сбалансировать биохимию мозга, *мужчинам и женщинам необходим разный подход*.

В клинике Амена (которая расположена в Ньюпорт-Биче и Фейр-филде, штат Калифорния) мы из первых рук получаем информацию о том, как нарушения в биохимии мозга негативно влияют на жизнь людей и как оптимизация функции мозга может значительно улучшить их жизнь. Ежегодно через нашу клинику проходят тысячи пациентов с самыми разными проблемами: взаимоотношения в браке, обучение и поведение детей, память у стариков и т. д. Одна из главных наших задач — сбалансировать функцию мозга. Наша работа основывается на ряде простых принципов, которые перекликаются с темой данной книги:

- ♦ Мозг принимает участие в любых действиях человека. Мышление, чувства, поведение, обучение, работа и любовь — все это определяется непрестанной работой мозга.
- ♦ Когда мозг функционирует правильно, мы тоже склонны функционировать правильно. Когда мозг функционирует неправильно, нам очень сложно реализовать себя в полной мере.
- ♦ Мозг — самый сложный орган во вселенной. Мозг человека состоит приблизительно из ста миллиардов нейронов, и каждый из них общается с другими нейронами посредством сотен или

даже тысяч соединений. По оценкам ученых, общее количество соединений в мозге человека превышает количество звезд во вселенной. Кроме того, мозг — главный потребитель энергии в нашем теле. Хотя его масса составляет всего около двух процентов массы тела, этот орган использует около 20 процентов калорий, поступающих в организм.

- ◆ Мозг напоминает по консистенции мягкое сливочное масло. Он расположен в твердом черепе. Незначительные травмы головного мозга могут нарушить его работу и повлиять на жизнь человека, — хотя знают об этом факте весьма немногие.
- ◆ Одна из задач психиатров и других специалистов по вопросам душевного здоровья состоит в том, чтобы изучать работу мозга людей, страдающих от проблем, связанных с обучением, поведением или эмоциональным состоянием. Исследуя функции мозга, мы получаем много важной информации. В наше время наука располагает довольно совершенными инструментами для их изучения.
- ◆ Определенные области мозга отвечают за определенные функции. Например, лобные доли коры головного мозга отвечают за сосредоточение, прогнозирование, суждения, контроль над импульсами и принятие решений; височные доли отвечают за память, устойчивость настроения и самообладание; а передняя одиночная извилина отвечает за переключение внимания и гибкость мышления. Проблемы в любой зоне мозга — независимо от того, обусловлены ли они генетическими факторами, мозговой травмой, отравлением (алкоголь или наркотики) или стрессом, — приводят к соответствующим функциональным нарушениям работы этого важнейшего органа.
- ◆ Для того чтобы человек мог наиболее полно реализовать свой потенциал, необходимо беречь мозг и оптимизировать его работу. Несмотря на огромные шаги, которые в последнее время совершила наука о мозге, люди ведут себя так, как будто не понимают, какое огромное значение играет этот орган в нашей повседневной жизни. Мы не ценим свой мозг. Например, мы позволяем детям бить футбольный мяч головой, кататься на сноуборде без каски, и при этом ни на секунду не задумываемся о последствиях, к которым могут привести «легкие» травмы мозга.
- ◆ Существует множество способов оптимизации функций мозга: использование пищевых добавок, витаминов и медикаментов; соответствующая диета и упражнения; снижение уровня стресса (гормоны стресса вредят мозгу); улучшение межличностных отношений.

Среди уникальных средств, которые мы используем в клинике Амен, я бы выделил *SPECT-томографию* мозга (аббревиатура «*SPECT**» расшифровывается как «компьютерная томография единичной фотонной эмиссии»). Эта процедура помогает определить причины проблем, касающихся обучения, поведения и эмоционального состояния. *SPECT* — это радиотомография мозга, позволяющая увидеть мозг в работе. Данная процедура позволяет различать три вещи: зоны мозга, работающие в нормальном режиме, перегруженные зоны и зоны, работающие недостаточно эффективно. При помощи *SPECT* мы можем видеть области мозга, функционирующие нормально, а также области, поврежденные вследствие злоупотребления алкоголем и наркотиками или мозговой травмы, приступов помешательства, а также вследствие страхов, депрессии или нарушений внимания. Таким образом, мы видим физические проявления проблем, которые до недавнего времени считались психологическими по своей природе, — например, страхов или депрессии.

За последние двенадцать лет моя клиника накопила крупнейшую в мире базу томографических снимков изображений мозга, связанных с поведением, — ныне она насчитывает более 16 000 снимков. Некоторые из них сделаны до курса лечения, а некоторые — после, что позволяет судить о том, какие методы приносят несомненную пользу, какие неэффективны, а какие приносят одновременно и пользу, и вред. Например, такие широко используемые антидепрессанты, как *Prozac*, *Zoloft* и *Paxil*, имеющие общее название *SSRI* (*selective serotonin reuptake inhibitors*), склонны успокаивать перевозбуждение эмоциональных зон мозга, но в то же время эти препараты подавляют активность лобных долей головного мозга, что приводит к проблемам мотивации и концентрации.

Уже на ранних стадиях нашей работы мы совершили удивительное открытие: курс лечения необходимо подгонять под индивидуальные потребности пациента. Не всем людям, страдающим депрессией, подходит одно и то же лечение. Традиционные препараты, подавляющие тревогу, одним людям помогают, а другим — нет. Необходимо подбирать курс индивидуально — в зависимости от пола, темперамента и индивидуальных особенностей мозговой функции. Это — главная причина, по которой я так рад тому, что мне представилась возможность написать предисловие к новой книге Джона Грэя. Он предпринимает сбалансированный продуманный подход, включающий в себя широкий спектр направленных на оптимизацию функционирования мозга методов, что в итоге

приводит к нормализации межличностных отношений и решению важных жизненных проблем.

Мы в нашей клинике, — как и автор этой книги, — рекомендуем широкий спектр подходов к оптимизации работы мозга. Многие наши методы уравнивают функции мозга.

Мы, как и Джон Грэй, также рекомендуем некоторые изменения в диете наших пациентов. Пища — лекарство. Интуитивно об этом знают все. Если вы на завтрак, на обед и на ужин едите то, что нужно, вы чувствуете себя отлично. Если же вы съедаете что-то не то, результатом становятся тяжесть в желудке и неспособность сосредоточиться. Что будет, если вы позавтракаете пончиками? Как вы будете себя чувствовать тридцать минут спустя? Большинство людей испытывают усталость и сонливость. А что, если съесть здоровый завтрак? Скорее всего, и ум будет яснее, и сил больше.

Физические упражнения задействуют самые разные механизмы в теле человека. Исследования показывают, что упражнения стимулируют приток крови в мозг, способствуя умственной работе даже у пожилых людей. Кроме того, упражнения стимулируют поступление серотонина в мозг. Серотонин — один из важнейших нейротрансмиттеров мозга, отвечающий за гибкость мышления и способность испытывать счастье.

Любовь и взаимоотношения тоже играют большую роль в работе мозга. Исследования показывают, что успехи межличностной психотерапии, призванной помочь людям улучшить свои взаимоотношения, в конечном счете обусловлены процессами, происходящими в мозгу. Томографические исследования показали, что вскоре после краткого курса межличностной психотерапии нормализуется работа зон мозга, отвечающих за настроение. «Мы замечаем некоторые удивительные закономерности, анализируя эти данные», — говорит доктор Стивен Д. Мартин из университета Дархама (Англия). Исследователи университетской клиники Шерри Ноуль провели ЛРСГ-исследования двадцати семи взрослых пациентов, страдавших тяжелой депрессией. Затем исследователи назначили четырнадцать случайно отобранным пациентам курс антидепрессантов, а оставшимся тринадцати — курс межличностной психотерапии (по одному сеансу раз в неделю). Повторное ЛРСГ-исследование в обеих группах показало значительное улучшение у обеих групп, особенно в эмоциональной зоне мозга: все пациенты были меньше подвержены депрессии и меньше сосредоточивались на негативных чувствах. Наше повседневное общение с людьми стимулирует либо подавляет работу мозга. Более тесная связь с людьми, окружающими вас в повседневной жизни, помогает исцелить мозг. Любовь не менее эффективна, чем лекарства, и обычно доставляет намного больше радости.

Противостояние стрессу тоже помогает защитить мозг. Недавние исследования показали, что гормоны стресса разрушают клетки одного из самых главных центров памяти мозга, — гиппокампа. Чем больше стрессовых ситуаций переживает человек, тем хуже становится его память и характер. Изложенные здесь новые методы преодоления стресса помогут вам сохранить мозг здоровым.

Эта книга сможет очень многому научить тех, кто стремится к целостности и здоровью. Теперь нам стало доступно совершенно новое качество здоровья и жизни.

Доктор медицины, Даниэль Г. Амен, автор книги «Измени свой мозг, измени свою жизнь»

1

Диета и упражнения для Марса и Венеры

Здоровье Америки и не только — психическое, душевное и физическое, — находится в кризисном состоянии. Каждый день приносит нам плохие новости, касающиеся не только нас самих, но и общества в целом. Со всех сторон на нас обрушивается самая неутешительная информация: каждому пятому мальчику ставят диагноз «дефицит внимания/гиперактивность» (ДВГ); непрерывно повышается количество самоубийств, насилия и наркомании среди подростков; каждый второй брак заканчивается разводом; каждый второй мужчина старше пятидесяти страдает от проблем с простатой; каждая третья женщина болеет раком; 65 процентов населения страдают избыточным весом; миллионы женщин страдают депрессией, и для того, чтобы утром

выбраться из постели, им необходимы таблетки; миллионам мужчин требуются лекарства, чтобы поддерживать сексуальную активность. Хватит! Этот список можно продолжать еще долго. Все это вам известно и без меня.

Книга, которую вы сейчас держите в руках, предлагает вам простые практические решения проблем из этого списка. Она называется «Диета и упражнения для Марса и Венеры» потому, что здесь учтены особые потребности как мужчин, так и женщин. Просто удивительно: существуют сотни книг о диетах и упражнениях, руководств типа «помоги себе сам», учебников по психологии, — но нигде не говорится о том, что мужчины и женщины реагируют на питание и физические упражнения по-разному. Все предлагают единое бесполое решение проблем, и никто не вспоминает о различиях между мужчинами и женщинами.

Пища и упражнения влияют на мужчин и на женщин по-разному

Расскажу вкратце о некоторых фактах, обсуждаемых на страницах данной книги. Эти факты малоизвестны, и им не уделяют внимания в других книгах и оздоровительных программах:

- ◆ Знаете ли вы, что одна и та же диета может привести к тому, что женщина наберет вес, а мужчина — сбросит?
- ◆ Знаете ли вы, что именно от диеты — а не от того, сколько он работает, — прежде всего зависит, насколько мужчина устает в конце рабочего дня?
- ◆ Знаете ли вы, что чувство удовлетворенности жизнью у женщины больше зависит от ее диеты, чем от поведения партнера?
- ◆ Знаете ли вы, почему для поддержания биохимии мозга в норме женщинам больше необходима нежность и забота, а мужчинам — секс?
- ◆ Знаете ли вы, почему мужчины чаще, чем женщины, страдают от нездорового пристрастия к наркотическим веществам, работе или спорту?
- ◆ Знаете ли вы, что мужчины чаще страдают от симптомов недостатка дофамина, а женщины — от симптомов недостатка серотонина?
- ◆ Знаете ли вы, что 90 процентов клиентов психологов-консультантов — женщины и большинство из них жалуются на симптомы, свидетельствующие о дефиците серотонина?
- ◆ Знаете ли вы, что 90 процентов заключенных в тюрьмах — мужчины и у большинства из них проявляются симптомы дефицита дофамина?
- ◆ Знаете ли вы, почему женщины больше склонны к депрессии, чем мужчины?
- ◆ Знаете ли вы, почему программа упражнений, помогающая мужчине сбросить вес, может препятствовать снижению веса у женщины, а также вызвать у нее усиленное чувство голода?
- ◆ Знаете ли вы, почему определенная пища может вызвать у мужчины сонливость, а у женщины бодрость, и наоборот?
- ◆ Знаете ли вы, что любая новая диетическая программа позволит мужчине (даже если лично ему она не подходит) временно сбросить вес, а женщине — нет?
- ◆ Знаете ли вы, что отсутствие завтрака утром может вызвать у женщины депрессию и увеличение веса, а у мужчины — повышение настроения, обусловленное увеличением уровня эндорфина в мозгу, но к концу рабочего дня он испытает упадок сил и будет склонен к перееданию?
- ◆ Знаете ли вы, что депрессия у мужчин характеризуется совершенно другими симптомами и требует совершенно другого лечения, чем депрессия у женщин?
- ◆ Знаете ли вы, что физические упражнения обычно не помогают сбросить вес полным женщинам, но совершенно необходимы полным мужчинам?

Книга «Диета и упражнения для Марса и Венеры» поможет вам понять эти и многие другие различия между полами. Вы познакомитесь с результатами самых последних научных исследований, которые не найдете в других источниках. Наконец, вы сможете сознательно заботиться о своем здоровье, счастье и романтических отношениях, не путаясь в противоречивых точках зрения, предлагаемых различными книгами, научными трактатами, средствами массовой информации и авторитетами.

Моя цель состоит в том, чтобы дать читателю базовую информацию о пище, упражнениях,

биохимии мозга, половых гормонов и преодолении стресса. Имея перед собой все фрагменты мозаики, вы сможете сложить их в единую картину и понять, почему диеты, комплексы физических упражнений или попытки наладить взаимоотношения с людьми не приносили плодов в прошлом и что нужно сделать для того, чтобы они дали желаемые результаты. Даже если в прошлом вы терпели неудачи, теперь у вас появится побуждение начать все сначала и на этот раз добиться успеха, создав в мозгу химический баланс, способствующий здоровью, счастью и любовному долголетию.

Сложить фрагменты мозаики воедино.

Я исследовал эту тему в течение десяти лет, прошедших после написания книги «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», и постоянно задавался вопросом: «Чем отличается воздействие диет и упражнений на мужчин и на женщин?» Большинство специалистов, к которым я обращался, не готовы были дать ответ на этот вопрос. Я задавал все новые вопросы, консультировался с экспертами, знакомился с результатами тысяч исследований, проводил собственные эксперименты, — и, в конце концов, разрозненные фрагменты стали складываться в некую целостную картину.

Моя новая программа основана на самых современных медицинских исследованиях и древних знаниях. Прочитав эту книгу, вы в некотором смысле обретете более широкие познания, чем многие исследователи. Ученые склонны к узкой специализации. Они ставят перед собой определенные вопросы и ищут ответы исключительно на них. Они настолько сосредоточены на узких задачах, что часто не имеют ни малейшего представления о том, что происходит в других отраслях науки. Я в течение тридцати лет по крупицам собирал революционную информацию, представленную в данной книге, общаясь со специалистами в пяти областях: биохимия мозга, диета, физические упражнения, любовь и преодоление стресса.

Выдающиеся исследователи работы мозга предоставили мне самую современную информацию о биохимии мозга, — информацию, которую они собрали в процессе работы с душевнобольными. Результаты их исследований позволяют сделать некоторые важные выводы, способные оказать влияние на все области вашей жизни. У многих людей в мягкой форме проявляются те же симптомы, которые характерны для тяжелых психических заболеваний.

У многих люди в мягкой форме проявляются симптомы, характерные для тяжелых психических заболеваний.

Миллионам американцев поставлены те или иные диагнозы психических расстройств. Эти люди получают психоактивные лекарства. При этом, опираясь на собственный опыт и опыт многих исследователей, я могу сказать, что пациенты чаще всего страдают не от физических повреждений или генетических дефектов мозга, но от недостатка некоторых питательных веществ в их повседневном рационе. Стоит дать мозгу необходимое питание, включающее определенные аминокислоты, и симптомы психического расстройства исчезают — иногда в считанные дни.

Но специалисты, занимающиеся исследованиями мозга, нередко почти ничего не знают о проблемах здоровых любящих пар, которые не хотели бы растерять свои чувства со временем, или о миллионах людей, которые страдают легкой формой депрессии. Всем этим людям нужна помощь, чтобы они смогли понять, чего им не хватает в жизни, и обрести недостающее. За годы работы психологом-консультантом я обнаружил, что «нормальные неврозы» в большинстве случаев связаны с тем же дисбалансом нейротрансмиттеров, который обуславливает некоторые тяжелые психические расстройства.

Современные исследователи мозга мало могут сказать о том, каким образом их идеи могут быть полезны для лечения «нормальных неврозов».

Многие психотерапевты и психологи-консультанты являются экспертами по методам преодоления стресса, но плохо разбираются в вопросах регуляции веса, диетического питания и здоровья. Им неизвестно, как питание сказывается на душевном здоровье, которое, в свою очередь, влияет на вес тела. Многие инструкторы учат техникам релаксации и медитации, но не знают, каким образом физические упражнения и диета действуют на состояние сознания человека и на его способность бороться со стрессом.

Когда психологи-консультанты начнут использовать эту всеобъемлющую программу, чтобы помочь клиентам преодолеть тревогу и депрессию, а также решить проблемы взаимоотношений, люди обретут новую дорогу к исцелению. Работая в качестве консультанта по проблемам семейных взаимоотношений, я обнаружил, что большинство трений между супругами можно устранить,

просветив их о психологических различиях между мужчинами и женщинами. Стоит понять и принять стиль общения, свойственный партнеру, и вы получаете возможность давать и получать больше любви. Но без правильной диеты и физических упражнений, способствующих нормализации биохимии мозга, многие, даже обладая этими важными знаниями, не находят в себе достаточно сил и душевного равновесия, чтобы применить их на практике.

Нередко человек, пройдя двенадцатишаговую программу, успешно избавляется от алкоголизма, наркомании или нездоровых взаимоотношений только для того, чтобы обрести новое болезненное пристрастие — к кофе, сигаретам или сахару. Хотя избавление от изначальной проблемы, несомненно, явилось позитивным шагом, эти люди все равно страдают от стресса и упадка сил, связанных с новым пристрастием, — и это будет продолжаться до тех пор, пока химические процессы в мозгу не будут сбалансированы. Эмоциональное исцеление никогда не бывает полным, пока человек не нормализует биохимию мозга при помощи соответствующей диеты и системы упражнений. Любые нездоровые пристрастия являются симптомом нарушения химического баланса в мозгу.

Нередко, успешно пройдя двенадцатишаговую программу, люди просто заменяют одно пристрастие другим.

Современные исследования в области диетологии отражены, в сотнях противоречащих друг другу книг. Многие специалисты-диетологи предлагают собственные эффективные программы для избавления от избыточного веса. Однако они обычно совершенно не обращают внимания на то, как связаны наши пищевые пристрастия с биохимией мозга, общением и любовными отношениями. В результате многие их рекомендации оказывают лишь временное воздействие — поскольку, если наша пища не способствует нормализации биохимических процессов в мозге, а общение не стимулирует производство определенных гормонов в организме, придерживаться здоровой диеты на практике оказывается практически невозможно.

Современные диетические программы обращают мало внимания на поддержание в мозге необходимого химического баланса, который позволяет человеку эффективно следить за своим здоровьем и весом.

Специалисты по лечебной физкультуре вносят большой вклад в дело здравоохранения, но не всегда знают, каким образом различные физические упражнения влияют на биохимию мозга. Некоторые инструкторы предлагают своим подопечным слишком большие нагрузки и в результате теряют клиентов, которые просто не выдерживают такого жесткого режима и отказываются от занятий.

Я свел воедино самую разнообразную информацию и предлагаю вам подход, который легко не только понять, но и применять на практике, каков бы ни был ваш привычный уклад жизни. Моя программа не призвана заменить те методы, в действенности которых вы уже убедились на собственном опыте. Я советую относиться к «Диете и упражнениям для Марса и Венеры» как к простой возможности обогатить уже используемый вами арсенал оздоровительных средств. Вы сможете воспользоваться новейшими научными достижениями в следующих областях:

1. Диета, пищевые добавки и контроль над весом тела.
2. Физические упражнения для стимулирования лимфатической системы, эндокринной системы, спинного и головного мозга, тонизирования мышц и оптимизации метаболизма.
3. Биохимия мозга для обретения душевного здоровья и счастья.
4. Взаимоотношения, искусство общения и любовные отношения для воздействия на гормональный баланс и нормализацию биохимических процессов в мозге.
5. Противодействие стрессу и управление настроением для обретения здоровья, долголетия и счастья.

Исследования во всех этих областях в продолжение последних тридцати лет (причем в последние десять лет я уделял особое внимание вопросам здоровья и питания) и привели меня к написанию книги «Диета и упражнения для Марса и Венеры». Хотя на разработку и испытание многих идей и методов ушли тридцать лет работы с тысячами клиентов, окончательная картина сложилась у меня только в 2002 году, когда я понял роль аминокислот в поддержании химического баланса мозга. Именно этот недавно открытый фрагмент мозаики позволил значительно увеличить

эффективность других проверенных временем методов.

Мои книги, аудиоматериалы и семинары принесли пользу миллионам людей. С новыми методами нормализации биохимии мозга эта работа станет еще легче и эффективнее. Как мужчины, так и женщины смогут получать еще более благотворные результаты от использования моих идей в сфере взаимоотношений. Кроме того, родителям будет проще использовать рекомендации, содержащиеся в книге «Дети — с небес»*. Даже если вы не используете предложенные мной методы воспитания, любая воспитательная система работает эффективнее, если ребенок не страдает от нарушений работы мозга, ответственных за такие расстройства, как дефицит внимания (ДВ), дефицит внимания/гиперактивность (ДВГ) и невроз навязчивых состояний (ННС). Ключевая информация в каждой из пяти вышеупомянутых областей даст вам возможность увидеть простые и эффективные пути для улучшения взаимоотношений не только с окружающими, но и с собственным телом.

Эффективность девяносто процентов!

Нет необходимости изнурять себя длительными и сложными системами упражнений и диетическими режимами только для того, чтобы через несколько месяцев или лет обнаружить, что вы не только не избавились от депрессии, но и подорвали свое здоровье. Новые идеи не только просты в осуществлении, но и быстро дают плоды. В большинстве случаев они начинают работать сразу же.

Уже через несколько дней станет понятно, принесет ли вам эта программа пользу. Если несколько недель спустя не будет никаких изменений, значит, проблема не сводится только к неправильному питанию. Если вы недавно перенесли сотрясение мозга, или печень слишком загрязнена, или вы принимаете много медикаментов, — возможно, потребуется больше времени, чтобы почувствовать благотворные результаты этой программы. В таких случаях вам также необходимы другие оздоровительные процедуры. Мы более подробно рассмотрим эти дополнительные возможности лечения в главе 13 данной книги.

Мой опыт обучения этим методам на семинарах показывает, что они немедленно приносят пользу более чем в 90 процентах случаев. Понимаю, трудно принять всерьез такой оптимистичный прогноз; понимаю, многие из вас не верят, что все может быть настолько просто. Но это именно так.

Я видел результаты собственными глазами и вижу их до сих пор. В то время как средства массовой информации ежедневно обрушивают на нас огромные массивы неутешительной статистики, я ежедневно получаю информацию о том, что наш метод дает положительные результаты, причем немедленно. Именно поэтому я настроен так оптимистически.

Программа очень проста и необременительна, и почти каждый, кто к ней обращается, очень скоро ощущает перемены к лучшему. Тысячи человек, уже работающих по этой методике, сообщают об улучшении здоровья и настроения, а также о том, что их интимная жизнь становится богаче. Многие под наблюдением врачей постепенно отказались от таких психоактивных медикаментов, как *Prozac*. Тысячи людей, страдавших избыточным весом, сбросили лишние килограммы за считанные недели и теперь остаются в норме. Супружеские пары, которые за годы совместной жизни несколько утратили страсть друг к другу, теперь вновь наслаждаются обновленным огнем любви. Я каждый день слышу рассказы людей об улучшении их здоровья, усилении жизненной энергии, снижении веса и нормализации ночного сна.

Уже через неделю вы почувствуете впечатляющие результаты. Я не перестаю удивляться тому, насколько быстро приносят положительные плоды эти простые методы. Я знаю, что у вас возникает вопрос: «Как это может быть настолько просто?»

Почему ВСЁ ЭТО так легко?

Ответ на этот вопрос прост. Никогда в истории человечества люди не были так мудры, как ныне, и не располагали такими колоссальными объемами информации; и в то же время никогда прежде мы не пребывали в такой растерянности. В этом парадокс нашего времени. Ежегодно публикуются тысячи книг и исследовательских отчетов, содержащих информацию, призванную улучшить нашу жизнь. Но на деле жизнь становится одновременно и лучше, и тяжелее.

Многочисленные научные исследования подготовили фундамент для содержащихся в данной книге методик, которые могут изменить вашу жизнь. Более того, изменения, произошедшие в нашем обществе за последние тридцать лет, представляют собой уже не просто фундамент, но целый дом. В этом доме есть все, что вам необходимо. Единственная проблема состоит в том, что у

вас нет ключа, чтобы войти внутрь.

Эта книга и послужит вам ключом. Дом уже построен и ждет вас. Фундамент стоит прочно. Проведены все необходимые исследования, существуют эксперты и инструкторы, готовые оказать вам помощь. Но, если у вас нет ключа, позволяющего правильно использовать такую помощь, от всего этого мало толку.

Несомненно, профилактические осмотры у врача и регулярные занятия спортом принесут вашему организму определенную пользу. Но без информации, содержащейся в этой книге, люди, становясь старше, будут болеть все чаще!

Несомненно, хорошая денежная работа принесет вам счастье, но без информации, содержащейся в этой книге, новая работа сулит большинству людей прежде всего усталость, тревогу, стресс и подавленность.

Несомненно, семинары и книги, посвященные проблемам взаимоотношений, помогут вам сохранить любовь и страсть надолго, но без информации, содержащейся в этой книге, большинство людей со временем все равно утратят былой пыл.

Добиться замечательных результатов так легко потому, что для этого уже все готово. Мы просто недостаточно используем имеющиеся у нас возможности. Еженедельно публикуются отчеты о новых достижениях медицины; повсюду появляются магазины, специализирующиеся на здоровой пище и пищевых добавках; каждый год издаются тысячи книг из серии сэлф-хэлп («помоги себе сам»); открываются спортзалы и кружки йоги; все больший интерес люди проявляют к различным старым и новым духовным обществам. Где же волшебный ключ, который позволит нам правильно воспользоваться этим колоссальным потенциалом?

Волшебный ключ

Волшебный ключ ожидает вас в ближайшем магазине здоровой пищи, центре распространения пищевых добавок и в обычном продуктовом магазине. Да, именно так: ваше здоровье, счастье и любовное долголетие определяется именно питанием. Сложив все фрагменты мозаики воедино, вы обнаружите, что недостает только одного кусочка. Этот кусочек — питание и физические упражнения.

Волшебный ключ к здоровью, счастью и крепкой любви ожидает вас в ближайшем магазине здоровой пищи, центре распространения пищевых добавок и в обычном продуктовом магазине.

Когда я познакомился с симптомами неполноценного питания и биохимического дисбаланса мозга, мне стало ясно, что каждый человек, кого я когда-либо встречал или консультировал, подходит под это описание. За время своей работы я встречался, проводил консультации и семинары более чем с миллионом человек. И говоря, что содержащаяся в этой книге информация может принести пользу *каждому*, я отнюдь не преувеличиваю. Естественно, я не могу утверждать, что она принесет одинаковую пользу всем, поскольку разные люди реагируют на одни и те же методы по-разному.

Когда я познакомился с поведенческими симптомами неполноценного питания, мне стало ясно, что каждый человек, кого я когда-либо встречал, подходит под это описание.

Кроме того, что люди неправильно питаются, они еще часто страдают от последствий мозговых травм, врожденных дефектов, злоупотребления наркотиками или побочных эффектов современных медицинских средств. Все эти факторы могут затормозить положительное воздействие моей программы.

Даже те десять процентов людей, которые не сразу реагируют на программу «Диета и упражнения для Марса и Венеры», тоже могут извлечь пользу из наших методов, если станут применять их последовательно и в сочетании с другими методами лечения. Здесь возможно очень много вариантов — в зависимости от вкусов и состояния человека. Все больше и больше современных врачей признают и даже рекомендуют такие дополнительные формы лечения, как хиропрактика, натуропатия, гомеопатия, традиционная китайская медицина, внутривенная озонотерапия (которая официально разрешена в Германии, но не в США), внутривенная аминокислотная подпитка, витамины, лекарственные травы, акупунктура, ароматерапия, энергетическое целительство, духовное целительство, цигун, тайцзи, йога, медитация, позитивная

визуализация и ведение дневника.

Даже люди, страдающие серьезными заболеваниями и не испытывающие немедленного облегчения от наших методов, могут надеяться на позитивные сдвиги. Эффективность всех вышеперечисленных методов лечения значительно увеличивается, если применять их в комплексе с «Диетой и упражнениями для Марса и Венеры».

И я очень рад возможности поделиться этой информацией, поскольку знаю, что она может принести вам пользу. Мне было исключительно интересно исследовать эти пять областей знания, и уверен, что вам будет не менее интересно, чем мне.

2

Как была разработана эта система

Десять лет назад, когда мне исполнилось сорок, я столкнулся с тем, что здоровье для меня уже не является чем-то само собой разумеющимся. Я следил за собой всегда, однако в молодые годы состояние здоровья и вес тела никогда не доставляли мне проблем. После небольшой травмы во время катания на лыжах я осознал, что после сорока лет тело уже не восстанавливается так быстро, как прежде. Обычное дело: катался на лыжах и упал, — однако, прежде чем я снова смог легко сесть по-турецки, прошло шесть месяцев.

После сорока здоровье уже не поддерживается само собой.

Это был сигнал тревоги: если я не стану активно работать над улучшением своего физического состояния, оно будет неуклонно ухудшаться. Я уже знал, что нечто подобное можно сказать и о любви и семейных взаимоотношениях. В первые три года партнеры не испытывают недостатка в гормонах любви. А потом уже необходимо сознательно работать над своим общением и отношениями — иначе страсть начинает угасать. Нельзя ожидать, что нежные чувства между вами будут всегда сохраняться сами собой, как это было вначале. Можно сберечь огонь своей любви, если поддерживать его, но без вашей заботы он гореть не будет.

То же касается здоровья, жизненных сил и приспособляемости. В первые сорок лет жизни здоровье является чем-то само собой разумеющимся, но после сорока нужно активно поддерживать свое тело, иначе жизненные силы пойдут на убыль и начнется процесс старения.

В первые три года взаимоотношений партнеры не испытывают недостатка в гормонах любви.

Итак, я внял сигналу тревоги. После сорока я начал исследовать разнообразные методики оздоровления. Я вновь обратился к йоге и медитации, которыми прилежно занимался, когда мне было около двадцати лет. В молодости я обратился к йоге для того, чтобы развить свой умственный и духовный потенциал, а теперь — для поддержания сил и здоровья.

Как многие люди моего возраста, я начал читать и изучать все бестселлеры, посвященные вопросам диеты, оздоровления и физкультуры. Многие из этих систем я испытал на себе, и все они давали позитивные результаты — по меньшей мере, на какое-то время. В течение нескольких месяцев я следовал определенной диете и старался питаться как следует, но в конце концов возвращался к старым привычкам. Я сбрасывал вес, а затем набирал его снова. Чего-то мне во всех этих системах не хватало.

Я находил ответы на все вопросы, но мне не доставало последовательности. В течение некоторого времени я занимался упражнениями, и мое самочувствие значительно улучшалось, — но затем я бросал занятия. Я был полон энергии во время выступлений, а вернувшись домой, чувствовал себя совершенно разбитым. Я вел себя исключительно ласково и дружелюбно по отношению к жене, когда был настроен на близость, а на следующий день почти совсем не уделял ей внимания.

Я был полон энергии во время выступлений,

**а вернувшись домой, чувствовал себя
совершенно разбитым.**

Хуже всего было то, что я полагал, будто такие подъемы и спады совершенно нормальны. Я не видел в этом проблемы. Поскольку все эти симптомы очень широко распространены и поскольку я считал себя человеком счастливым, здоровым и успешным, мне и в голову не приходило, что можно жить намного лучше. Некоторая тучность, тяжесть в мышцах, упадок сил, слабая боль в суставах, провалы в памяти, — я полагал, что все это естественные симптомы старения. Я принял их как должное, поскольку не знал, что может быть иначе жизненные силы пойдут на убыль и начнется процесс старения.

Такое невежество и пассивность типичны для нашего общества. Миллионы людей считают, что болеть в пожилом возрасте нормально, и лекарства становятся неотъемлемой частью их повседневной жизни. Однако лекарства следует принимать лишь в редких случаях. Эту проблему можно решить, но вначале необходимо признать, что она *существует*.

**Миллионы людей ошибочно полагают, будто болеть в пожилом
возрасте нормально.**

Когда ко мне наконец пришло решение этой проблемы, оно оказалось для меня полной неожиданностью.

Поездка в Мексику

Более тридцати лет я практиковал и преподавал йогу, медитацию, психологию, диетологию и другие дисциплины духовного и физического развития. При этом до недавнего времени я не знал методов *поддержания* крепкого здоровья, счастья и любви. Конечно, я добился определенных успехов в каждой из этих областей, но благотворные результаты всех моих прежних занятий не идут ни в какое сравнение с тем, чего я достиг сейчас.

Главным толчком, который помог мне открыть «Диету и упражнения для Марса и Венеры», послужило знакомство с методами поддержания здоровой биохимии мозга. Я знал об использовании этих методов для лечения душевнобольных, но не думал, что нормализация биохимических процессов в мозге может оказать исключительно благотворное воздействие и на совершенно здоровых людей. Все началось с недельной поездки в одну мексиканскую клинику.

Друг рассказал мне о докторе Уильяме Хитте — семидесятишестилетнем американском враче и исследователе, лауреате Нобелевской премии, который необыкновенно успешно лечит людей, страдающих от аллергии и астмы. После недельного лечения симптомы этих заболеваний ослабевают, а после курса продолжительностью несколько недель большинство пациентов излечиваются полностью! Я очень заинтересовался. Я всю жизнь страдал сенной лихорадкой и аллергией на кошек, пыль и плесень. Я даже научился избавляться от симптомов при помощи диеты и определенных упражнений. Для того чтобы не мучиться от аллергии, мне приходилось сидеть на строгой диете: ничего молочного, никакого сахара, ни крошки хлеба, никаких консервов и гидрогенизированных жиров. Меня эта диета просто изнуряла.

Мысль о том, что я смогу есть любую пищу и не мучиться от аллергии, была очень заманчива. Я отправился в Мексику.

**Строгая диета с полным исключением молочных
продуктов, сахара, хлеба, консервов
и гидрогенизированных жиров очень утомительна,
и без нее вполне можно обойтись.**

Главная причина, почему я следовал этой диете, — борьба с аллергией. Побочным благотворным результатом было то, что я при этом сбрасывал вес. Но ежегодно по окончании опасного сезона, как только аллергенов в воздухе становилось намного меньше, я позволял себе расслабиться и переставал следовать диете.

Это знакомо многим. Какое-то заболевание побуждает человека сесть на оздоровительную диету, но стоит ему почувствовать себя лучше или сбросить вес, как он возвращается к более вкусной, но не очень здоровой пище.

Делать все как следует —непосильное бремя для большинства из нас!

В клинике доктора Хитта я прошел пятидневный курс лечения от аллергии и почувствовал

значительное облегчение. Во время своего пребывания там я изучал и другие терапевтические методы, над которыми работает доктор Хитт. Познакомившись с результатами пятидесятилетних исследований этого ученого, я узнал об озонотерапии, которая позволяет очистить тело от вирусов, и о внутривенной аминокислотной подпитке для нормализации биохимического баланса мозга.

В клинике доктора Хитта я ежедневно видел пациентов, которые благодаря внутривенной аминокислотной подпитке избавились от пристрастия к наркотикам совершенно без абстинентного синдрома. Пациенты, поступавшие с жесткой зависимостью от героина или кокаина, покидали клинику через пять дней, совершенно свободные от физической тяги к наркотику.

Я познакомился с несколькими такими пациентами. Некоторые из них впервые за многие годы чувствовали себя счастливыми без наркотиков. Когда они рассказывали о своем состоянии, на их глазах выступали слезы счастья. Впервые в жизни мозг этих людей производил здоровое количество химических веществ, необходимых ему для работы. Все болезненные пристрастия исчезли. Не знаю, обходятся ли без наркотиков эти пациенты после того, как выпишутся из клиники, но краткосрочные результаты такого лечения не вызывают сомнений.

Все это показалось мне настоящим чудом. Хотя я не страдаю наркотической зависимостью, меня заинтересовало, какую пользу мог бы извлечь из этих методов я.

Впервые в жизни мозг наркозависимых пациентов производил здоровое количество химических веществ.

Доктор Хитт объяснил мне главные идеи, лежащие в основе озонотерапии и внутривенной аминокислотной подпитки. Хотя я был здоров, вирусная нагрузка на организм была намного сильнее, чем в молодости. Мы все рождаемся с вирусами в теле, но нас надежно защищает от них иммунная система. С возрастом вирусы становятся все сильнее, а иммунная система слабеет. Озонотерапия повышает содержание кислорода в крови, и дополнительные молекулы Оз уничтожают миллионы вредных вирусов, способствуя усилению иммунной системы. Это затормаживает процесс старения. В прошлом многие кинозвезды ездили в Мексику или в Германию, чтобы с помощью этой дорогостоящей процедуры сохранить молодость и жизненные силы. Теперь, благодаря технологическому прогрессу, все это стоит совсем недорого.

Кроме того, доктор Хитт обратил мое внимание на то, что, хотя большинство людей не страдают крайними формами психических заболеваний, депрессий или вредных пристрастий, очень многие страдают от слабо выраженных симптомов этих расстройств. Благодаря аминокислотной подпитке у этих пациентов нормализуется биохимический баланс мозга, и их состояние улучшится. В качестве эксперимента я решил испытать на себе оба курса. Я и представить себе не мог, какое огромное влияние окажут на меня эти процедуры! После того как в течение двух-трех дней я испытал некоторый упадок сил в связи с выведением токсинов из организма, самочувствие заметно улучшилось.

Я вернулся домой очень удовлетворенный. Аллергия прошла, и самочувствие было прекрасное. Эксперимент удался. Но, несмотря на хорошее самочувствие и прилив сил, *я не заметил* особой разницы. Я был все тот же человек, что и прежде. Я говорю об этом потому, что на мою жену происшедшие со мной перемены произвели намного большее впечатление, чем на меня самого. Она сказала, что я стал совсем другим человеком — тем самым человеком, которого она полюбила двадцать три года назад.

Не прилагая к этому никаких усилий, я стал ласковее и внимательнее к ней. Это произошло настолько естественно, что я даже не заметил перемены. Я считал, что и так всегда делал все, что необходимо, для поддержания наших отношений. Я люблю свою жену, и мы живем очень дружно. Поскольку человеческие взаимоотношения — моя профессия, я знаю, что необходимо для поддержания гармонии в семье, и всегда с успехом делал все необходимое.

Не прилагая никаких усилий, я стал более ласковым и внимательным мужем.

Жена сказала о произошедших во мне переменах через несколько недель после того, как я вернулся домой. Она отметила, что я стал намного ласковее и внимательнее к ней. Я меньше смотрю телевизор, всегда убираю за собой, постоянно помогаю ей мыть посуду, не забываю выносить мусор, застилаю кровать, поддерживаю порядок в шкафу, мою машину и постоянно предлагаю ей помочь. Я стал терпеливее и меньше раздражаюсь. Я проявляю искренний интерес ко всему, что она говорит.

Сам же я осознал произошедшие перемены только после того, как она об этом сказала.

Мне не пришлось приложить к этому абсолютно никаких усилий. С моей точки зрения, я всегда делал то же самое. Все дело в частоте. Теперь я стал делать это *постоянно*.

Избирательная память

У нас, мужчин, память обычно работает избирательно. Мы помним все свои хорошие дела, но, как правило, не помним о тех моментах, когда забываем делать их. В моем случае все, несомненно, было именно так. Я считал, что *всегда* делаю эти хорошие дела. Конечно, время от времени так оно и бывало — в частности, когда меня об этом просила жена. Но после возвращения из клиники я делал это все без напоминания.

Вернувшись домой, я почувствовал только то, что жена стала намного счастливее, чем прежде. Я не заметил, что делаю больше. Так что же случилось?

Как объяснил мне доктор Хитт, теперь мой мозг стал вырабатывать определенные вещества. После того как мозг подпитали необходимыми ему аминокислотами, я стал без принуждения делать все те вещи, которые раньше делал только в результате *волевого усилия* или после просьбы жены.

Совершенно случайно я натолкнулся на метод, который помог мне не только улучшить свое самочувствие, но также давать и получать больше любви и поддержки в семейной жизни.

Знание и силы

Я давно знал, что именно нужно для хороших взаимоотношений в семье, но теперь у меня появилось достаточно сил и энергии, чтобы реализовать все эти идеи на практике. Даже если ты прекрасно понимаешь, как поддерживать мир и радость в семье, но у тебя мало энергии, приходится прилагать очень большие усилия, чтобы применять свои знания на практике. Если человеку не хватает сил, он периодически останавливается для передышки. Теперь же, располагая и информацией о взаимоотношениях между Марсом и Венерой и бесконечными ресурсами энергии, я смог без усилий применять на практике все, что мне известно о любви, общении и взаимоотношениях. Моя жизнь радикально изменилась.

Когда человеку не хватает энергии, ему приходится прилагать много усилий, чтобы сохранять любовь во взаимоотношениях.

Теперь многое встало на свои места. Я нашел ответы на множество вопросов. Женщины всегда спрашивали, почему в начале взаимоотношений мужчины проявляют по отношению к ним столько интереса и страсти, но со временем страсть угасает. Хотя существует немало верных ответов на этот вопрос, в конечном счете все сводится к биохимическим процессам в мозге.

Чтобы страсть сохранилась, взаимоотношения должны расти и изменяться. На первых порах мы всегда с удовольствием слушаем полубившуюся песню. Но, прослушав запись много раз, мы уже не проявляем к ней прежнего интереса. После того как пять раз посмотришь фильм, — даже самый любимый, — он тебе наскучит. Этим же объясняется и тот факт, что со временем угасает страсть между супругами. Но удовлетворительно ли такое объяснение?

Люди — не то же самое, что песня или фильм. Они взрослеют и меняются. Однако для большинства из нас этих перемен недостаточно, чтобы сохранить страсть. Повседневная рутина приводит к тому, что взаимоотношения нас утомляют, и мы вкладываем в них меньше энергии. Я обнаружил, что вследствие должной стимуляции биохимических процессов в мозге эта утомленность развеивается и восстанавливается та же энергия страсти, какую вы испытывали в самом начале взаимоотношений. Прежняя страсть возвращается не потому, что изменился партнер, но потому, что нормализовались биохимические процессы в вашем мозге.

Поддержание здоровой биохимии мозга

Приблизительно месяц спустя результаты лечения пошли на убыль. Я снова стал более вялым. Моя жена заметила, что последствия озонотерапии и аминокислотной подпитки ослабевают. Она предложила мне выбрать время и еще раз съездить в Мексику. Между тем я уже и сам начал искать пищевые добавки, которые способствовали бы нормализации биохимических процессов в мозге.

Я экспериментировал с различными продуктами, содержащими те же аминокислоты, которые вводит своим пациентам доктор Хитт. Кроме того, я пытался разработать как можно более простую программу для очистки организма и крови. Мне вовсе не хотелось, чтобы мое состояние зависело от регулярных визитов в Мексику.

В своем исследовании я уделял особое внимание пищевым добавкам, назначаемым детям, которые страдают от дефицита внимания (ДВ) и дефицита внимания/гиперактивности (ДВГ). На эту мысль меня натолкнул тот факт, что пищевые добавки, богатые аминокислотами, очень помогают детям, страдающим от этих расстройств. В результате аминокислотной подпитки соответствующие симптомы проходят как у детей, так и у взрослых. Эти пищевые добавки являются действенной альтернативой таким препаратам, как риталин.

**Аминокислотная подпитка позволяет детям
и взрослым, страдающим от симптомов ДВ и ДВГ,
отказаться от таких медикаментозных препаратов,
как риталин.**

В процессе поисков естественного способа аминокислотной подпитки мозга и очистки организма (без недельного курса внутривенных вливаний и озонотерапии) я наконец обнаружил пищевую добавку, которая оказала на меня такое же воздействие. Это оказался заменитель завтрака — коктейль, который разводят в воде. После первой же порции я почувствовал, что мой мозг снова просыпается.

Эта богатая аминокислотами пищевая добавка оказала на меня то же воздействие, что терапия доктора Хитта. Seriously больному или наркозависимому человеку, вероятно, потребовалось бы более серьезное медицинское вмешательство, но для меня этот коктейль оказался именно тем, что нужно. Я поделился своей находкой с друзьями и пациентами, и на них данная пищевая добавка тоже оказала благотворное воздействие.

Некоторым потребовалось больше времени, прежде чем они почувствовали положительные результаты. В конце концов, я перед этим прошел курс лечения в Мексике, а они — нет.

Важное различие между терапией доктора Хитта и этим продуктом состоит в том, каким путем аминокислоты попадают в организм. Когда мы пьем аминокислоты вместе с коктейлем, они проходят через желудок, а затем перерабатываются печенью. Если печень человека загрязнена токсинами или если у него плохо функционирует система пищеварения, организм усваивает аминокислоты не полностью и хуже перерабатывает их в необходимые мозгу вещества. Тогда как при внутривенной подпитке аминокислоты минуют желудок и печень и достигают мозга без потерь.

**При внутривенной подпитке аминокислоты минуют желудок и печень и
достигают мозга без потерь.**

Если аминокислотные пищевые добавки не приносят человеку пользы, чаще всего проблема именно в том, что они не достигают мозга. Поэтому вторая цель моего исследования состояла в том, чтобы разработать эффективную программу очистки печени и других внутренних органов. Не каждый может отправиться в Мексику, чтобы пройти курс озонотерапии и очистить организм от токсинов. Та пищевая добавка, которую Я рекомендую, помимо прочего, способствует очищению печени — поэтому печень может более активно принимать аминокислоты и превращать их в необходимые мозгу нейротрансмиттеры.

Больной желудок и отравленная печень блокируют производство подпитки для мозга. Внутривенная подпитка доктора Хитта работает так эффективно именно потому, что не зависит от способности желудка переваривать протеины или от готовности печени перерабатывать аминокислоты. Благодаря внутривенному вливанию аминокислоты минуют желудок и печень и поступают прямо в мозг, где преобразуются в нейротрансмиттеры. Если вы укрепите свою пищеварительную систему при помощи ферментосодержащих препаратов, минералов и алоэ, которое способствует очищению печени, ваш организм будет более эффективно переваривать протеины и жиры, и печень сможет перерабатывать аминокислоты в здоровые биохимические соединения, так необходимые мозгу.

Похудение и улучшение взаимоотношений!

Коктейль, который я использовал для очистки организма и обогащения его аминокислотами, называется [Nutri Burn](#). Его рекламируют в качестве программы для похудения. Я искал натуральную пищевую добавку для нормализации биохимии мозга, а не средство для похудения, я испробовал этот продукт. К моей радости, он оказался действенным. Через несколько дней я вновь в полную силу ощутил те же результаты, что были достигнуты при помощи внутривенной аминокислотной

подпитки. Кроме того, я сбросил лишний вес.

За первые девять дней я сбросил девять фунтов (4 кг). В течение следующих нескольких недель я сбросил еще шесть фунтов (2,7 кг) — и мой вес пришел в норму. Хотя изначально я начал принимать этот коктейль не ради похудения, такой побочный эффект меня очень порадовал. Теперь у меня появилось достаточно энергии для поддержания нормальных взаимоотношений, и, кроме того, я стал выглядеть лучше.

Сбросить вес оказалось очень легко, поскольку аминокислотная подпитка приводит к тому, что тяга к нездоровой пище просто пропадает. Когда биохимия мозга в норме, человек расслаблен и полон энергии. Благодаря должной поддержке для мозга, человек не прибегает к перееданию, чтобы набраться сил и успокоиться. Аминокислотная подпитка освобождает наркоманов от тяги к наркотикам, и точно так же она освобождает всех людей от тяги к нездоровой пище. Когда у тебя нет стремления к перееданию и тяги к нездоровой пище, чувствуешь себя намного свободнее.

Нездоровая пища и пристрастия

Тяга к нездоровым продуктам — одна из форм наркомании. Такая пища дает нам энергию и ощущение удовольствия, но ненадолго. Очень скоро производство необходимых веществ в мозге сокращается, и человеку хочется еще нездоровой пищи. Как только производство мозговых гормонов прекращается, — а происходит это вскоре после принятия пищи, содержащей недостаточно питательных веществ, — мы снова хотим есть. Когда биохимические процессы в мозге протекают вяло, одного пирожного нам оказывается недостаточно.

Когда биохимические процессы в мозге протекают вяло, одного пирожного нам оказывается недостаточно.

Тысячи людей, испробовавших программу [Nutri Burn](#), рассказывают, что с ее помощью они не просто сбросили лишний вес, но и избавились от нездорового пристрастия к пище. Кроме того, у них стабилизировалось настроение, улучшился сон и появилась дополнительная энергия. Все это — признаки сбалансированной работы мозга. На этом этапе своего исследования я прекратил поиски новых пищевых добавок и сосредоточился на том, чтобы выяснить, в чем секрет эффективности данного продукта.

Обратная инженерия

Секрет успеха в мире изобретений и инноваций — обратная инженерия. Найдите продукт, обладающий необходимыми вам свойствами, разберите его на части, чтобы выяснить, чем обусловлены эти свойства, а затем подумайте, можете ли вы усовершенствовать этот продукт. Изучив все ингредиенты, я понял, что, обладая соответствующими знаниями, каждый человек может найти их все в любом магазине здоровой пищи или у распространителей пищевых добавок. Кроме того, я понял, что [Nature's Sunshine Products](#) можно включить в различные диеты, которые отражали бы особые потребности мужчин и женщин.

Обладая соответствующими знаниями, каждый человек может найти все необходимые для эффективной подпитки мозга ингредиенты в любом магазине здоровой пищи или у распространителей пищевых добавок.

В главе 9 я привожу список продуктов и пищевых добавок, которые можно купить в большинстве магазинов здоровой пищи и у распространителей пищевых добавок. Добавив эти ингредиенты в свой завтрак, вы сразу же ощутите результаты. Если, читая эту книгу, вы почувствуете, что готовы приступить к диете, советую вам немедленно обратиться к девятой главе и сразу же начинать программу. К остальным главам (от 2-й до 8-й) вы сможете вернуться после этого.

Для того чтобы выяснить, почему этот продукт оказался настолько эффективным, я решил обратиться непосредственно к разработчику. Я полетел в Финикс и встретился с Джоном Андерсоном — человеком, который создал [Nutri Burn](#). За прошедшие двадцать три года он выпустил более 250 наименований продуктов для здоровья общей стоимостью свыше одного миллиарда долларов. Некоторое время назад он ушел на пенсию, однако, узнав о низком качестве пищевых добавок на рынке, вернулся к активной работе и занялся разработкой новых высококачественных продуктов. Соединив в одну программу различные ингредиенты, доказавшие свою эффективность в других марках, он разработал [Nutri Burn](#).

Джон Андерсон разрабатывает пищевые добавки не только для широкой продажи, но и специально для известных атлетов, боксеров и целых футбольных команд. Хорошие тренеры знают, что для высоких достижений спортсмену необходимо правильное питание.

Хорошие тренеры знают, что для высоких достижений спортсмену необходимо правильное питание.

Соединив компоненты нескольких успешных добавок, Андерсон создал [Nutri Burn](#) — программу для нормализации веса.

Джон Андерсон не скрывал от меня своих секретов. Он открыл мне все ингредиенты своего продукта. Джон объяснил, что производит разные продукты для различных диет, которые одним людям помогают, а другим — нет. Программа эффективна, если она отвечает специфическим потребностям конкретного человека. Если я испытываю недостаток в определенных витаминах, а вы нет, то программа, содержащая эти витамины, принесет мне больше пользы, чем вам. Таким образом, та или иная программа очень помогает людям, для чьих потребностей она разработана, а остальным — гораздо меньше. У каждой программы свои определенные задачи. Приведу некоторые краткие сведения о его программах:

1. Аминокислотная подпитка для увеличения энергии, стабилизации настроения и стимуляции умственной работы.
2. Полный набор витаминов и/или сбор лекарственных трав, способствующих самоочистке и самоисцелению организма.
3. Набор ферментов и минералов, способствующих пищеварению и дающих прилив жизненных сил.
4. Коктейль — заменитель завтрака, содержащий определенный набор протеинов, жиров и углеводов для понижения веса тела и обеспечения наибольшей работоспособности.

Хотя главная задача Андерсона состояла в том, чтобы создать оптимальную пищевую добавку для регулирования веса тела, он, кроме этого, разработал общеоздоровительную программу, включающую в себя нормализацию биохимических процессов в мозге.

Здоровье, счастье и крепкая любовь напрямую зависят от биохимии мозга. Для того чтобы эти биохимические процессы проходили как следует, я рекомендую продукты [Nature's Sunshine Products \(NSP\)](#). Однако вы можете добиться тех же результатов, если отправитесь в магазин здоровой пищи, выберете там все необходимые ингредиенты и соедините их самостоятельно. Даже в случае использования в качестве пищевой добавки продуктов марки [Nature's Sunshine Products NSP](#) вам все же придется сходить в магазин здоровой пищи, чтобы докупить некоторые дополнительные ингредиенты.

Зона оптимальной работы тела и ума

Когда вы начнете практиковать «Диету и упражнения для Марса и Венеры», ваш мозг станет вырабатывать химические вещества, обеспечивающие ощущение благополучия. После того как это произойдет, вы обретете способность прислушиваться к своему телу и правильно понимать его. Для того чтобы узнать, какая пища выводит ваш мозг из равновесия, нужно вначале ощутить состояние равновесия. Когда это состояние наступит, вы начнете отслеживать, какая пища его нарушает. Благодаря программе «Диета и упражнения для Марса и Венеры», вы ощутите состояние, когда ваши тело и ум постоянно полны сил и здоровья. Именно это состояние описывает Бэрри Сире в своей книге «Войди в зону эффективности». Эта зона представляет собой область наивысшей производительности, когда у вас все получается. Сире утверждает, что в этом состоянии «ваше тело и ум работают в полную силу». Если вы будете есть на завтрак необходимые питательные вещества, то очень скоро переместитесь в эту «зону эффективности».

Когда химические процессы в мозге уравновешены, человек входит в зону эффективности, где тело и ум постоянно полны сил и здоровья.

От двадцати до тридцати лет я входил в это состояние при помощи йогических упражнений и медитации. Но, приняв пищу, быстро утрачивал равновесие. Я не понимал, что именно пища вышибает меня из зоны эффективности. Я думал, что смогу сохранить это позитивное состояние, если буду просто больше медитировать. Я потратил много лет, пытаясь добиться, чтобы это состояние стало постоянным. К сожалению, я не знал, что для этого нужно всего-навсего обогатить

свою диету аминокислотами и другими питательными веществами. Естественно, занятия йогой принесли мне немало пользы, однако при правильной диете они давались бы мне намного легче и доставляли бы больше радости.

В возрасте от тридцати до сорока я работал над тем, чтобы сохранить любовь и страсть в своем браке. Пока тело выделяло любовные гормоны, я находился в зоне эффективности, но стоило возникнуть каким-либо проблемам во взаимоотношениях, и я снова покидал эту зону. К сожалению, я не знал, что именно моя диета не позволяет мне удерживать любовь и страсть, которые жили в моем сердце.

От сорока до пятидесяти я входил в это состояние через работу. Стоило мне оказаться перед телекамерой, в радиостудии или перед аудиторией, и я ощущал прилив сил. За эти годы я написал двенадцать книг. Всякий раз, садясь за книгу, я входил в зону высокой производительности и писал исключительно быстро. Естественно, для того, чтобы оформились и созрели идеи книги, требуются годы, но, когда это происходит, нужна всего пара месяцев, чтобы написать текст. Это был пик творческой энергии.

Однако после семинара, выступления по телевидению или дня работы над книгой мои силы и настроение резко падали. Когда приходилось решать рабочие проблемы, я испытывал прилив сил, — так происходит со всеми мужчинами, у которых низок уровень дофамина в мозге. Но поскольку моя диета не была сбалансирована и обогащена необходимыми питательными веществами, в конце рабочего дня я чувствовал себя совершенно измотанным.

Теперь мне за пятьдесят, биохимия моего мозга всегда сбалансирована, и жизнь стала совсем иной. Благодаря эффективной диете я не устаю после плодотворного рабочего дня или после интимного общения с женой. Приподнятое настроение от молитвы, медитации и упражнений не уходит так быстро, как прежде. Естественно, мне приходится регулярно упражнять свое тело, разум и дух, чтобы поддерживать в них бодрость и силу, но без сбалансированной диеты и программы упражнений результаты моих занятий не были бы устойчивыми

Правильная диета и программа упражнений позволяют сделать хорошее самочувствие устойчивым.

Я живу в пиковом состоянии постоянно —или почти постоянно. Иногда я съедаю что-то не то или забываю поесть, и тогда теряю это состояние. К счастью, восстановив баланс при помощи пищи, я уже через три часа возвращаюсь в норму, и у меня снова есть много сил для работы, жены, детей и жизни.

Кроме того, недостаток сна или стресс тоже могут разрушить это состояние. Обычно у меня бывает так много энергии, что можно легко подолгу обходиться без сна, однако это плохо сказывается на организме. Очень важно рано ложиться спать и рано вставать — особенно в начале программы.

Исследования показывают, что мозг особенно активно вырабатывает серотонин в течение двух часов после восхода. Это особенно важно иметь в виду женщинам, поскольку они обычно испытывают недостаток серотонина. А мужчинам важно лечь спать как можно раньше. В течение двух часов перед полуночью мозг производит особенно много дофамина для следующего дня.

Мозг производит данные вещества постоянно, но эти периоды суток особенно важны, поэтому так важно обратить на них внимание. Конечно, я не ограничиваю себя этим режимом, но все же стараюсь по возможности соблюдать его. Если в вашем банке сна есть значительный запас дофамина, можно иногда позволить себе бодрствовать допоздна.

Большинство наших любимых привычек порождены ослабленной работой мозга. Когда биохимия вашего мозга сбалансирована, попробуйте жить и питаться по новому расписанию. Если какие-то программы не приносили вам пользы в прошлом, значит, они не способствовали нормализации биохимических процессов в мозге. Это не значит, что у вас слабая воля. Просто данная программа не подходит лично для вас.

К счастью, никогда не поздно испытать что-то новое. Мы можем утешаться тем, что организм человека изначально рассчитан на то, чтобы жить в зоне эффективности. Имея здоровое тело, мы можем без труда поддерживать ум и эмоции в идеальном состоянии, к которому стремились всю жизнь.

Если человек любого возраста потребляет каждое утро необходимые питательные вещества, он с самого начала дня обеспечивает устойчивость результатов, ради которых так тяжело трудятся многие люди. Дух вдохновляет, ум направляет, сердце реагирует, а тело нас поддерживает. Оно — основа. Оно служит устойчивой базой для всех позитивных изменений духа, ума и сердца, которые мы

хотим осуществить.

Если человек постоянно чувствует себя здоровым и энергичным, у него не возникает сомнений по поводу того, какую пищу, в каких сочетаниях и количествах следует есть. Вам не придется ориентироваться на книжки и диетические системы — на все вопросы ответят ваш мозг и тело. Каким образом вы узнаете ответ? Его подскажет вам ваше самочувствие!

Если пища дает телу равновесие, то энергия не покидает вас вплоть до следующей трапезы. Самые распространенные симптомы этого сбалансированного состояния — неиссякаемая энергия, ничем не обусловленное счастье и безграничная любовь. В этом состоянии человеку проще не только выбирать для себя необходимую пищу, но и поддерживать добрые взаимоотношения с окружающими.

Неиссякаемая энергия

Неиссякаемая энергия — это такое состояние, когда вы постоянно полны сил, вам не требуются передышки и постоянный стимул для действия. Вы легко просыпаетесь утром и охотно делаете зарядку. Если жена просит мужа вынести мусор или сделать что-то по дому, для него это не проблема. Когда она говорит больше, чем ему хотелось бы, он не пытается отгородиться от нее, но внимательно выслушивает.

Обладая неиссякаемой энергией, вы можете слушать собеседника с терпением и интересом. Когда у мужчины мало энергии, он старается подтолкнуть женщину, чтобы та поскорее высказалась по существу дела, а затем пытается найти решение. Сосредоточиваясь на решении, мужчина получает дополнительную энергию. Если же у мужчины и так достаточно энергии, он не торопится услышать, в чем, собственно, состоит проблема, чтобы немедленно приняться за поиск решения.

Когда женщина чувствует себя утомленной и подавленной из-за того, что необходимо слишком много сделать, она находится вне зоны бесконечной энергии. Однако, находясь в этой зоне, вы не чувствуете себя подавленной, — вы способны без труда расслабиться и попросить о помощи. Когда женщине не хватает энергии, ею нередко овладевает чувство безысходности и депрессия. Даже если ей в голову и приходит мысль о том, чтобы попросить поддержки, она тут же отмахивается: «Все равно это принесет больше нервозности, чем пользы». В результате она взваливает на свои плечи больше, чем может вынести, и это ее совершенно изматывает. Ее утомляет уже одна только мысль о том, как много нужно сделать. Это нежелание просить о помощи — еще один симптом недостатка энергии.

Ничем не обусловленное счастье

Ничем не обусловленное счастье — это когда ты улыбаешься без всякой причины, просто потому, что живешь на свете. Конечно, в жизни есть свои взлеты и падения, но ты счастлив в любом случае. Это не абстрактная мысль о счастье, но отчетливое ощущение, наполняющее твою жизнь восторгом, волнением, радостью и удовольствием. Скажем просто: любая мелочь доставляет радость, и большие проблемы не выбивают из колеи. В трудные и напряженные времена ты быстро оправляешься от огорчения и возвращаешься к теплоте чувства благодарности за все хорошее в жизни. Среди всего хорошего, чем изобилует жизнь, негативные моменты не могут управлять твоим настроением.

**Ничем не обусловленное счастье —
это когда любая мелочь доставляет радость
и большие проблемы не выбивают из колеи.**

Ничем не ограниченное счастье не означает, что твоя радость не зависит от обстоятельств. Но, каковы бы ни были текущие обстоятельства, ты, прежде всего, видишь общую картину. Ты не поддаешься депрессии, поскольку не концентрируешься на негативных моментах и не забываешь все положительное, что есть в жизни. Если человеком овладевает уныние и депрессивное состояние, так происходит лишь потому, что он на время забывает о хороших сторонах своей ситуации.

В зоне ничем не обусловленного счастья неудача приносит тебе огорчение и разочарование, но не делает несчастным. Если случится что-то, что тебе не нравится, ты можешь рассердиться и расстроиться, но не забыть о любви. Ты можешь испытать страх перед лицом утраты или опасности, но не потерять свою внутреннюю уверенность в себе. Отвага — не отсутствие страха. Это способность действовать вопреки страху.

Все несбалансированные состояния ума — например, тревога, ненависть, беспокойство, депрессия — являются результатом того, что человек сосредоточивается на негативном и отворачивается от всего позитивного в жизни. В наше время эти несбалансированные состояния

можно наблюдать и объективно оценивать при помощи *SPECT-томографии* мозга. При этом одни зоны мозга работают слишком активно, а другие — недостаточно активно. А когда биохимические процессы в вашем мозге сбалансированы, вы можете видеть всю картину в целом и не сосредоточиваться на отрицательных моментах.

Как бы плохо ни обстояли дела, у человека всегда есть множество причин для благодарности. Если ваш мозг сбалансирован, то любые огорчения скоро уравниваются позитивными чувствами.

Как бы плохо ни обстояли дела, у человека всегда есть множество причин для благодарности.

Состояние ничем не обусловленного счастья напоминает ощущение, когда лежишь в ванне и движешься в теплой воде или она колыхнется вокруг тебя. Некоторые вещи доставляют больше радости, некоторые — меньше, но ты всегда сохраняешь связь со своим истинным существом, которое неизменно счастливо. Когда вода в ванне неподвижна, ты можешь забыть о том, что она теплая, но стоит ей начать колыхаться, и ты снова это чувствуешь. Точно так же ты можешь забыть о том, что счастлив, но стоит сделать что-нибудь приятное, и волна счастья наполняет твоё существо радостью и благодарностью.

Безграничная любовь

Безграничная любовь не означает, что ты любишь всех одинаково. Просто у тебя так много любви, что можно не скупиться на нее. Если кто-то тебя разочаровывает, ты не закрываешь свое сердце и не лишаешь человека своей любви, ибо у тебя в сердце ее очень много. Нередко случается, что мы любим человека, пока он дает нам необходимое, а когда перестает давать, наша любовь угасает. Свидетельство настоящей любви — когда ты можешь чувствовать нежность к партнеру, даже если он не в настроении или упрекает тебя.

Свидетельство настоящей любви — когда ты можешь чувствовать нежность к партнеру, даже если он не в настроении или упрекает тебя.

Когда твою жизнь наполняет безграничная любовь, ты обнаруживаешь, что даже в моменты, когда различия между людьми становятся причиной напряжения и конфликтов, тебе достает терпения, доброты и понимания, чтобы устранить недоразумение и сохранить теплые отношения с человеком, который тебе дорог. Ты видишь что-то хорошее в любой ситуации и не теряешь желания делиться собой.

Это важно даже в работе. Я делаю то, что мне нравится, и, если другие люди не всегда могут оценить это, я все равно способен делиться собой и заниматься любимым делом.

Когда человек лишает кого-то своей любви, то прежде всего страдает от этого он сам. В конечном счете самые болезненные моменты в жизни связаны с тем, что мы заточаем в своем сердце любовь, которой от рождения призваны делиться. Научившись нормализовывать биохимические процессы в мозге и жить в зоне безграничной любви, вы обретете не только счастье и здоровье, но и наполните свою жизнь любовью.

Даже любовь может причинить боль

Когда человек кого-то любит, он на самом деле становится более уязвимым. Тот, кто нам безразличен, не способен причинить душевную боль. Чем ближе нам человек, тем легче он может ранить наши чувства. Поэтому по-настоящему любящие пары так часто испытывают боль от взаимного непонимания.

Чем ближе нам человек, тем легче он может ранить наши чувства.

Боль и обида являются результатом отсутствия равновесия между тем, что мы даем, и тем, что получаем. Ты отдаешь свое сердце, а взамен — ничего. Ты стараешься для партнера, а ему, похоже, это безразлично, — и возникает чувство, будто тебя не ценят и принимают твою любовь как должное. Ты о его потребностях заботишься, а ему на твои, похоже, наплевать. Ты любишь, а тебя, кажется, не очень. Такое отсутствие равновесия причиняет боль.

Истинная причина этой боли вот в чем: когда выясняется, что мы не получаем того, чего заслуживаем, *мы перестаем дарить любовь либо партнеру, либо себе*. Когда любимый человек отвергает

тебя, легко прийти к выводу, что ты не стоишь или не заслуживаешь его любви. Или же ты отвечаешь тем, что тоже отвергаешь партнера. Вот ты любишь и себя, и партнера, а через секунду чувствуешь, что человек тебя отвергает, и решаешь тоже отвергнуть его. Ты блокируешь свою любовь, и в результате страдаете вы оба.

Боль возникает тогда, когда мы закрываем сердце от других и от себя.

Больше всего счастья нам приносит любовь к себе и к другим: хорошее отношение к себе и окружающим — признак открытого сердца, наделенного безграничной любовью.

Все начинается с мелочей

Говоря о проблемах взаимоотношений, мы прежде всего вспоминаем о значительных противоречиях. На самом же деле *важнее всего мелкие трения*. Если избегать мелких недоразумений или вовремя их улаживать, большие проблемы вообще не возникают. Если же все-таки возникают, то их легче решить после того, как улажены мелкие. Секрет долгой любви и страсти — в решении мелких проблем, которые обычно представляют собой не более чем недоразумения.

Секрет долгой любви и страсти — в решении мелких проблем.

Каждое недоразумение ранит чувства — независимо от того, понимаем мы это или нет. Вскоре раненные чувства заживают — в точности как царапины. Если же постоянно беречь царапину, она не заживет. Станет только хуже. Во взаимоотношениях мы неизбежно наносим друг другу царапины. Каждый ошибается. Даже наилучший танцор иногда наступает партнеру на ногу.

Для того чтобы царапина зажила скорее, необходимо принимать несовершенство партнера, практикуя *прощение*. Не менее важно учиться на собственных ошибках. Когда мужчине не хватает информации, позволяющей понять свои ошибки и извлечь из них уроки, ему кажется, будто его партнерша обижается без всяких на то причин. Поэтому он не заботится об исправлении собственных промахов. Подобным же образом, если женщина не понимает мужчину, она перестает верить, что может получить то, что нужно ей во взаимоотношениях, и просто закрывается от партнера.

Когда во взаимоотношениях проявляются различия между полами, мы ошибочно думаем, будто с нашим партнером что-то не в порядке.

Когда мужчине кажется, будто жена не ценит его, он перестает заботиться о многих мелочах, которым уделял внимание в начале их взаимоотношений. После того как он перестает обращать внимание на все эти мелочи, жена действительно перестает ценить его так, как ценила вначале. Вместе с этим угасанием чувств возрастает напряженность между супругами. Эта напряженность особенно усиливается в те моменты, когда они пытаются утрясти самые обычные разногласия или решить повседневные проблемы, которые непременно возникают между живущими вместе людьми.

В большинстве случаев такое напряжение возникает вследствие очень простых недоразумений. Вся причина в том, что мы говорим на разных языках: мужчины по марсиански, а женщины по венециански. Например:

Супруги возвращаются с работы, и жена говорит:

— Не хочешь ли сходить куда-нибудь поужинать?

— Нет, давай останемся дома. Поужинаем тем, что есть в холодильнике, — отвечает муж.

И она думает: «Эгоист. Только о себе и думает. Он уже не заботится обо мне как прежде, иначе согласился бы сходить куда-нибудь».

В результате этого нехитрого диалога супруги едят дома, и жена начинает понемногу отстраняться от мужа и закрывает свое сердце. Она становится чуть-чуть равнодушнее к нему. Если он захочет близости этой ночью, она будет не в настроении. Муж почувствует себя отвергнутым, и его сердце тоже немного закроется. Вроде бы все идет своим чередом, но их позитивные чувства любви и взаимной привязанности, пока совсем незаметно, ослабли.

Мелкие обиды блокируют рост любви и взаимной привязанности.

В этом случае жена недовольна мужем потому, что он не пригласил ее поужинать. На ее языке слова «Не хочешь ли сходить куда-нибудь поужинать?» означают: «Мне так хотелось бы сходить с тобой куда-нибудь. Давай пойдем в ресторан».

Она имела в виду именно это, но муж услышал вот что: «Мне, в общем-то, все равно, что мы

будем делать сегодня вечером. Если хочешь, ходим в ресторан, а не хочешь —поужинаем дома. Меня вполне устраивают оба варианта».

Когда я объясняю это мужчинам, они обычно реагируют примерно так: «Если она имела в виду именно это, почему бы не сказать об этом прямо?»

Она и сказала прямо, но только по венериански. Любая женщина поняла бы ее правильно.

Любовь и биохимия мозга

Большинство мужчин на практике знают, что такое сбалансированная биохимия мозга: это когда он настроен на любовную близость и рассчитывает на нее. Подобные настроения у мужчин способствуют сбалансированным химическим процессам в мозге. Если его диета и система упражнений не направлена на поддержание подобного состояния, то после удовлетворения физических потребностей душевный подъем пропадает, и мужчина засыпает. Это не его вина и не признак того, что женщина ему безразлична. Просто дело в том, что его диета не способствует поддержанию сил и страсти.

Настроенный на любовную близость мужчина находится в зоне сбалансированной биохимии мозга.

Женщина тоже переживает состояние сбалансированной биохимии мозга, когда за ней ухаживает мужчина. Именно поэтому женские журналы уделяют столько внимания тому, как создать интимную обстановку при встрече, или, — что важнее, — как следует выглядеть, общаться и одеваться, чтобы подогреть интерес и чувства мужчины. Стремление мужчины доставить радость возлюбленной —по меньшей мере, в начале взаимоотношений —делает женщину необычайно счастливой. Когда же он утрачивает это приподнятое состояние, утрачивает его и она. Такая динамика не способствует крепким взаимоотношениям.

Сбалансированная диета и система упражнений, поддерживающая женщину в этом приподнятом состоянии, позволяет ей не так болезненно относиться к переменам настроения у партнера. Она может оценить его романтические порывы и испытать от них радость, но при этом не чувствует себя несчастной и в те моменты, когда он находится в своей пещере. У нее есть множество других дел, способных стимулировать позитивные чувства. Теперь женщина не ждет, когда партнер даст ей радость и ощущение, что она любима, ибо эти чувства не покидают ее никогда. Поскольку ее настроение меньше зависит от мужа, между ними возникает меньше напряжения, и женщине намного легче говорить с ним о своих потребностях.

Когда женщина ощущает безграничное счастье и ничем не обусловленную любовь, ее настроение меньше зависит от партнера.

Женщины, если вы чего-то хотите от мужчины, пусть ваша просьба не звучит слишком эмоционально, жалобно или требовательно, — и он будет гораздо более склонен удовлетворить ваше желание.

Мужчины, если в общении с женщиной вы будете проявлять больше интереса, внимания и теплоты, она будет отвечать вам с той же любовью и нежностью, какая была в начале ваших взаимоотношений. Обретая естественную энергию и воодушевление, которые были у вас в прошлом, вы сможете восстановить свои прежние чувства.

Когда ваша диета и упражнения станут должным образом стимулировать силы и настроение, работа по поддержанию взаимоотношений больше не будет в тягость. Это касается как Марса, так и Венеры.

Так где же мы будем ужинать?

Если уж мы в этой книге говорим о пище, давайте вернемся к нашему примеру, когда Марс и Венера неправильно поняли друг друга. Итак, оба вернулись домой с работы. По новому сценарию она высказывается более прямо:

- Давай ходим куда-нибудь поужинать.
- Давай. А куда бы ты хотела? — говорит он в ответ.
- Хм... Даже не знаю, —отвечает она.

Мужа радует возможность проявить инициативу, и он предлагает:

— Что ж, давай сходим в итальянский ресторан «D'angelo».

— Не знаю, — говорит она после секундного раздумья, — что-то мне не хочется итальянской пищи. К тому же мы вчера уже ели макароны.

— Ладно, пойдем в китайский ресторан «Jennie Low». Нам всегда там нравилось.

Жене приятно беседовать о ресторанах и о еде, поэтому она не спешит соглашаться:

— Нет, сегодня мне туда идти не хочется.

— Хорошо, пошли в «Lucinda», поедим лепешек, — говорит он несколько расстроенно.

— Но мы были в мексиканском ресторане в понедельник! — возражает она, следуя своей невинной игре.

— Ладно, мне все равно. Решай сама. Решай и поехали! — раздраженно заключает муж.

Теперь до конца вечера между ними сохраняется напряженность. Ей кажется, что он о ней не заботится, а ему кажется, будто, что бы он ни делал, она всегда недовольна. Муж думает, что его не ценят, и поэтому сдерживает любые проявления теплоты и дружелюбия. Жена считает, что он вел себя слишком нетерпеливо, резко и неласково. Поэтому она держится прохладно и отстраненно. Оба немного закрыли свои сердца друг от друга. Возможно, эти люди и любят друг друга, но сейчас они не чувствуют этой любви. Вместо этого каждый смиряется с недостатками партнера, и постепенно они становятся чужими. Некоторые пары просто привыкают к такой ситуации. Они учатся принимать друг друга, снижая свои ожидания, но страсть и любовь при этом угасает.

**Иногда пары учатся принимать друг друга,
снижая свои ожидания, но страсть и любовь
при этом угасает.**

Если мужчина знает о различиях между Марсом и Венерой, то он поймет, что женщине может быть просто приятно беседовать о том, где они поужинают, — это ее способ расслабиться. Когда моя жена и дочери, прежде чем принять какое-то решение, хотят в подробностях обсудить все возможности, я знаю, что это просто небольшой венерианский ритуал, помогающий им расслабиться и поднять себе настроение. Научное объяснение этого факта таково: когда женщины делятся проблемой, обсуждают ее и приходят к единому решению, в их организме выделяются гормоны, ответственные за хорошее настроение, а в мозге вырабатываются соответствующие нейротрансмиттеры. Мужчина же обогащается соответствующими гормонами и необходимыми мозге веществами, когда эффективно решает проблемы и оказывает поддержку любимой женщине.

В нашем примере мужчина со сбалансированным мозгом, знающий о различиях между Марсом и Венерой, не раздражается, а проявляет достаточно терпения и мудрости, чтобы поддержать беседу. Ниже я привожу пример разговора, стимулирующего выработку положительных гормонов в мозге и теле женщины.

Она говорит:

— И куда же мы пойдем?

Муж предлагает итальянский ресторан. Жена отвечает:

— Не знаю... Что-то мне не хочется итальянской пищи. К тому же мы вчера ели макароны.

— И то правда, — говорит он, — я, конечно, люблю их фирменное спагетти, но нельзя же есть его каждый день. Давай пойдем в китайский ресторан «Jennie Low». Нам всегда там нравилось.

Жене приятно беседовать о ресторанах и о пище, поэтому она не спешит соглашаться:

— Нет, сегодня у меня не то настроение. Не хочется есть тофу. Хочется чего-то другого. Вот только чего?..

Он чувствует, что беседа доставляет ей удовольствие, и дружелюбно продолжает: — Конечно, тогда мы не пойдем в китайский ресторан. Лучше сходим туда в следующую среду, когда будем обедать с Браунами. Может быть, закажем еду на дом из «Lucinda»?

Женщине очень приятно, что у нее такой ласковый и заботливый муж. Она отвечает:

— Только не это! У меня нет ни малейшего желания мыть посуду. Лучше посидеть в ресторане. Я не хочу заказывать еду на дом.

Муж терпеливо ждал возможности принять окончательное решение, и вот наконец настал момент. Он несколько секунд медлит, раздумывая, что могло бы больше всего понравиться жене, а затем берет ситуацию в свои руки и выбирает ресторан:

— У меня есть замечательная идея. Давай поедем в другой мексиканский ресторан и поужинаем там. Закажем тебе твои любимые тако с рыбой.

К этому моменту она уже растаяла от его тепла и внимания. Женщина чувствует поддержку супруга и готова, в свою очередь, тоже поддержать его. Он не просто не торопит ее, но принимает

активное участие в трех вещах, стимулирующих необходимые для женщин биохимические процессы в мозге: общается, взаимодействует и сотрудничает.

Наконец она отвечает:

— Отличная идея. Это то, что нам нужно.

Он тоже испытывает подъем. Правильно применив свои знания об искусстве общения, он стимулировал оптимальные биохимические процессы в своем мозге. Мужчинам для хорошего самочувствия необходимо сделать что-то как следует. Действия и достижения настраивают его на романтический лад. Когда они вернутся домой, она ответит на его желание заняться любовью так же, как на его предложение поехать в мексиканский ресторан: «Отличная идея. Это то, что нам нужно!»

Знание, диета и упражнения

Подобные недоразумения, которые исследуются во всех моих книгах, посвященных взаимоотношениям Марса и Венеры, возникают между мужчинами и женщинами постоянно. На первый взгляд, они незначительны, но со временем обида и отчужденность накапливаются. Даже при наличии правильной диеты и системы упражнений эти недоразумения способны приглушить любовь и страсть между людьми. Поддерживать взаимоотношения при помощи диеты недостаточно, —необходимы также соответствующие знания о существующих между нами различиях.

Я ни в коем случае не утверждаю, будто одна только диета может наладить ваши взаимоотношения. Без знаний тут не обойтись. Если партнеры не знают о психологических различиях между полами и не владеют искусством общения, мелкие, легко разрешимые противоречия неизбежно перерастают в серьезные проблемы, которые уладить намного труднее. Например:

— Я больше не испытываю по отношению к тебе никаких чувств.

— Меня больше к тебе не тянет.

— Я все время отдавала, отдавала... мне больше нечего отдавать.

— Что бы я ни делал, тебе все мало! Я сдаюсь.

Даже эти сложные проблемы нередко можно решить, если обратиться к специалисту по взаимоотношениям между Марсом и Венерой, а также нормализовать свою диету и выполнять необходимые упражнения. Работая психологом-консультантом в течение тридцати лет, я помог наладить взаимоотношения многим парам и отдельным людям. Используя такой подход, сотни специалистов по взаимоотношениям между Марсом и Венерой ежедневно помогают справиться с этими проблемами тысячам людей.

Со временем некоторые проблемы возвращаются. Это обусловлено не незнанием, но недостатком энергии, счастья и любви в сердце. Часто причиной возобновления проблем становится не столько недостаток знаний, сколько неправильная диета и отсутствие действенной системы упражнений. Если вас мучит депрессия, вы можете даже любить своего партнера, но не помнить о своей любви или просто не проявлять ее.

Если вас мучит депрессия, вы можете даже любить своего партнера, но не помнить о своей любви или просто не проявлять ее.

Без знаний, здоровой диеты и системы упражнений вам будет трудно сохранить любовь и страсть надолго. Я это знаю, поскольку иногда мне самому требовалось огромное напряжение воли, чтобы преодолеть трудности во взаимоотношениях с женой. Иногда приходилось немало потрудиться, чтобы наш брак оставался счастливым. Но результаты стоят подобных усилий.

Стандартное утверждение, касающееся взаимоотношений, звучит следующим образом: «Для того чтобы сохранить любовь и страсть, необходимо хорошенько постараться». Именно так было в моем случае. Я очень уважаю тех людей, которые готовы потрудиться ради любви. Если даже мне, специалисту по взаимоотношениям, приходилось прилагать столько усилий, чтобы сохранить любовь, можно представить, насколько это трудно людям других профессий.

Оглядываясь назад, я понимаю, что мне было бы намного проще, если бы я все эти годы придерживался оптимальной диеты и выполнял соответствующие физические упражнения. Если диета и упражнения пробуждают в человеке оптимизм и силы, строить и поддерживать взаимоотношения намного проще.

Когда вы испытываете безграничную любовь, намного проще попросить прощения за собственные ошибки и прощать любимого или любимую. У вас есть достаточно энергии, чтобы приносить партнеру радость даже в те дни, когда он ничего не может дать взамен. Счастливый человек не цепляется за недоразумения и мелкие неприятности, но с легкостью отпускает их.

Бесконечная энергия, ничем не обусловленное счастье и безграничная любовь помогают без напряжения применять на практике все, что вы знаете о взаимоотношениях.

Если вы соедините идеи, изложенные в книге «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», с самыми современными достижениями в области здравоохранения, то получите ключи к долгой и счастливой жизни. А ознакомившись с простыми методами нормализации биохимических процессов в мозге, вы сможете пробудить свой потенциал воплощать мечты в реальность.

3

Допамин с Марса

Допамин — вырабатываемое мозгом химическое соединение, которое дает человеку энергию и мотивацию. Серотонин — химическое соединение, помогающее нам расслабляться и дающее уверенность в том, что все будет хорошо. Эти важные вещества производятся из особых аминокислот, содержащихся в потребляемых нами протеинах. Сбалансировав биохимические процессы в мозге при помощи программы «Диета и упражнения для Марса и Венеры», как мужчины, так и женщины смогут расслабиться и получить больше радости от взаимоотношений.

Если усилить выработку серотонина в мозге женщин и допамина в мозге мужчин, им становится намного проще применять свои знания об искусстве общения и оказывать поддержку любимым. Мужчины и женщины по-разному перерабатывают аминокислоты, поступающие к ним в организм вместе с протеинами. Результатом диеты, бедной питательными веществами, становится недостаток допамина у мужчин и недостаток серотонина у женщин. Допамин — с Марса, поскольку недостаток в нем обычно испытывают мужчины. Когда человеку не хватает допамина, он естественным образом стремится к деятельности, способствующей производству этого вещества в организме. Мужчин привлекают спорт, динамичные фильмы и опасная деятельность именно потому, что все это стимулирует выработку допамина в мозге. Чем ниже уровень допамина в организме мужчины, тем больше его энергия зависит от подобной деятельности. Ощущение комфорта и стабильности во взаимоотношениях стимулирует производство серотонина. Мужчины меньше, чем женщины, думают о взаимоотношениях, поскольку обычно не испытывают недостатка в серотонине.

Исследования показывают, что мужской мозг синтезирует серотонин на 52 процента быстрее, чем женский, и способен запастись в два раза больше этого вещества. Диета, способствующая производству допамина, помогает мужчине обрести дополнительную энергию и побуждение к действию.

Мужской мозг синтезирует серотонин на 52 процента быстрее, чем женский, и способен запастись в два раза больше этого вещества.

Серотонин — с Венеры, поскольку большинство женщин испытывают недостаток этого вещества. Недостаток серотонина негативно сказывается на здоровье женщин, как недостаток допамина негативно сказывается на здоровье мужчин. Нехватка серотонина может привести к таким проблемам, как склонность слишком много давать во взаимоотношениях, переедание и депрессия. Серотонин вырабатывается главным образом по утрам. Если женщина выполняет необходимые физические упражнения и следует специальной диете, ее мозг ежедневно производит необходимое количество серотонина.

Однако как мужчинам, так и женщинам одной только диеты и системы упражнений недостаточно, чтобы создать в мозге биохимический баланс, способствующий здоровью, счастью и любовному долголетию. Питание и утренняя зарядка создают только *потенциал* для здоровой

биохимии мозга. Для того чтобы реализовать этот потенциал, необходимо качественное общение. Одна программа не эффективна без другой; они полностью взаимозависимы.

Нейротрансмиттеры и травмы мозга

Нейротрансмиттеры — это гормоны, осуществляющие связь между клетками мозга. Мозг в некотором отношении подобен автомобилю. Для нормального функционирования автомобилю требуется бензин и вода для радиатора. При недостатке нейротрансмиттеров мозг начинает работать слишком активно в одних областях и недостаточно активно в других. Отсутствие бензина (допамин) вызывает недостаточную активность в некоторых областях; отсутствие воды в радиаторе (серотонин) вызывает перегрев или повышенную активность.

Исследователи мозга уже давно знают, что симптомы различных психических заболеваний являются прямым следствием мозгового дисбаланса. Современные технологии дают прямое подтверждение этого факта. Деятельность мозга можно фотографировать и даже наблюдать в реальном времени. Симптомы депрессии, тревоги, гнева, нездоровых пристрастий и подавленности напрямую связаны с дисбалансом в работе различных частей мозга. Об этом блестяще написал в книге «Измени свой мозг, измени свою жизнь» доктор медицины Даниэль Г. Амен.

Причиной такого дисбаланса может быть физическая травма мозга, стресс или генетический дефект. Иногда в подобных случаях удается восстановить баланс при помощи психоактивных медикаментов, которые стимулируют производство серотонина или допамина. С поступлением недостающих нейротрансмиттеров равновесие мозга восстанавливается и симптомы исчезают. В мозге есть множество важных нейротрансмиттеров, но для решения наших задач нам необходимо сосредоточиться только на двух из них: серотонине и допамине. Некоторые исследователи мозга полагают, что эти два ключевых химических соединения модулируют работу всех остальных нейротрансмиттеров. Их функции подробно рассмотрены в книге доктора медицины Рональда А. Рудена «Жаждающий мозг». Давайте рассмотрим два наиболее распространенных случая: недостаток допамина и недостаток серотонина.

Стимулируя выработку недостающих нейротрансмиттеров, можно восстановить равновесие в мозге.

Начнем со случаев, когда человек испытывает недостаток допамина. Симптомы ДВ и ДВГ связаны с недостаточной активностью лобных долей коры головного мозга и недостатком допамина. Лобные доли коры головного мозга — это треть мозга, расположенная в передней части головы. Эта зона отвечает за нашу способность ставить перед собой цели, строить планы и воплощать их в жизнь. Детям с низким уровнем допамина и недостаточно активной лобной долей головного мозга быстро надоедает любая деятельность. Им требуется постоянная стимуляция новыми ощущениями или деятельностью, требующей немедленной реакции. Они легко переключают внимание на любые новые раздражители.

Когда у ребенка понижен уровень допамина в мозге, учителя и родители жалуются, что он не слушает старших и склонен делать только то, что хочет, не принимая во внимание нужды и требования окружающих. Когда такого ребенка просят сосредоточиться на чем-то, что, на его взгляд, не связано с текущей ситуацией, мозг ребенка отключается. Таким детям нередко требуется немедленное поощрение и дополнительная стимуляция к действию. Они очень быстро теряют интерес к любому предмету. Стоит ребенку попытаться сосредоточиться на чем-то, его скудные запасы допамина истощаются, и он начинает проявлять ряд симптомов — от скуки, усталости и нетерпения до гиперактивности, импульсивности и стремления к разрушению.

Препараты, стимулирующие производство допамина, например риталин, могут значительно ослабить эти симптомы как у детей, так и у взрослых. Обогащенный допамином мозг начинает функционировать нормально, и лобные доли коры активизируются даже в тех случаях, когда мозг травмирован. Пациент испытывает прилив энергии, ясность мысли, радость и побуждение к деятельности. Туман в мозгу рассеивается, смутная тоска и безразличие проходят, и человек начинает намного больше интересоваться потребностями окружающих. С помощью допамина к человеку возвращается ощущение смысла и цели в жизни.

Благодаря допамину пациент испытывает прилив энергии, ясность мысли, радость и побуждение к деятельности.

Теперь перейдем к недостатку серотонина. Симптомы депрессии обычно вызываются недостатком серотонина и перевозбуждением лимбической структуры мозга. Лимбическая структура располагается в центральной области мозга и отвечает за эмоциональное состояние. Когда активность этой области мозга повышается, человеком овладевает депрессия и негативные настроения.

Серотонин помогает расслабить перевозбужденный мозг. Такие препараты, как *Prozac*, стимулирующие производство серотонина, значительно ослабляют симптомы депрессии. Типичные симптомы депрессии: уныние, пессимистические настроения, неспособность отпустить прошлое, а также ощущение безнадежности, беспомощности, несостоятельности и вины.

Старшие нередко не замечают депрессию у девочек, поскольку в мягко выраженной форме все эти симптомы подталкивают девочку к послушанию, то есть к «хорошему» поведению. Недостаток серотонина нередко влечет за собой повышенное внимание к нуждам окружающих. Эти дети очень внимательно относятся к потребностям других людей, и им трудно просить о том, чего хотят они сами. Очень часто совсем молодые девушки, как и взрослые женщины, испытывают чувство подавленности из-за того, что им нужно слишком много сделать, но не хватает для этого времени или помощи. Эти симптомы могут принимать разные формы в зависимости от темперамента ребенка.

Благодаря серотонину лимбическая структура расслабляется и симптомы депрессии уходят. Пациентка испытывает ощущение покоя, благополучия и удовлетворения. Самопроизвольное кружение негативных мыслей утихает; смутное чувство, что ты никому не нужна, проходит; прошлые обиды теряют актуальность. Серотонин помогает человеку отпустить прошлое и жить в настоящем, сохраняя здоровый оптимизм в отношении будущего.

Благодаря серотонину человек испытывает ощущение покоя, благополучия и удовлетворения.

Без правильной диеты и упражнений здоровый мозг не в силах синтезировать необходимое количество нейротрансмиттеров, и в результате начинает работать так, словно он поврежден.

Диагноз ДВ и ДВГ ставят в наше время миллионам детей, и, очевидно, причиной этой проблемы не могут служить мозговые травмы или генетические пороки. Миллионы детей демонстрируют симптомы той же проблемы, с которой сталкиваются большинство взрослых: дефицит дофамина или серотонина. Такой дисбаланс в биохимических процессах в мозге обусловлен прежде всего недостатком некоторых питательных веществ. Правильная диета и физические упражнения, а также общение и образ жизни, способствующие выработке необходимых количеств дофамина и серотонина, помогут восстановить нормальное функционирование мозга тысячам людей.

Недостаток дофамина

По мере того как мы будем описывать симптомы синдрома дофамин-дефицита, вы будете все больше убеждаться, что это — марсианская проблема. Женщины тоже могут испытывать подобные симптомы, но реже, чем мужчины, и не столь ярко выражено. Если женщина проявляет симптомы дофамин-дефицита, ей необходима такая же диета и упражнения, как для женщин с дефицитом серотонина. В любом случае, проблема состоит в том, что человеку не хватает питательных веществ. Решение проблемы никак не зависит от того, как именно сказывается эта нехватка. Предлагаемая мной программа питает и поддерживает тело таким образом, чтобы оно само вырабатывало необходимые вещества. Вам нет необходимости выяснять, чего конкретно не хватает вашему мозгу.

Мы уверены, что синдром дефицита дофамина — с Марса, поскольку у всех детей, страдающих ДВ и ДВГ, низок уровень дофамина в мозгу, и 90 процентов этих детей — мальчики! Большинство преступников демонстрируют крайние симптомы синдрома дофамин-дефицита, и 90 процентов заключенных в тюрьмах — мужчины.

90 процентов детей, страдающих от ДВ и ДВГ, — мальчики!

Каждому пятому мальчику ставят диагноз ДВ или ДВГ. Примите во внимание, что на каждого мальчика, которому поставили такой диагноз, вероятно, приходится два мальчика, находящихся на грани между патологией и нормой. А у двух оставшихся мальчиков, скорее всего, тоже проявляются те же симптомы, но в еще более мягкой форме. Это просто эпидемия глобального масштаба.

То же самое касается мужчин. Работая консультантом по проблемам взаимоотношений, я наблюдал симптомы, свойственные страдающим этими расстройствами мальчикам, почти у всех мужчин, кого мне доводилось консультировать. Возьмите мужские черты, которые раздражают

женщин, усильте их, и вы получите список симптомов синдрома допамин-дефицита. Чем ниже уровень допамина, тем ярче выражены симптомы.

Возьмите мужские черты, которые раздражают женщин, усильте их, и вы получите список симптомов допамин-дефицита.

Синдром — это набор симптомов, характеризующих данное состояние. Для того чтобы заключить, что человек страдает синдромом допамин-дефицита, присутствие всех симптомов не обязательно. У разных людей синдром проявляется по-разному — в частности, это зависит от темперамента.

У разных людей синдром проявляется по-разному — в частности, это зависит от темперамента.

Это означает, что вы можете испытывать недостаток допамина даже в том случае, если у вас нет всех симптомов. Давайте представим ситуацию таким образом: если бы вы были должны кому-то большую сумму денег, вы не обязательно вели бы себя точно так же, как другие должники. Кто-то в этой ситуации ищет помощи у близких, кто-то принимает лекарства от бессонницы, кто-то ищет новую работу, кто-то пытается переодолжить деньги, кто-то занимается своим образованием, кто-то работает сверхурочно, кто-то продает часть имущества, кто-то урезает свои расходы, кто-то обращается к психологу, записывается на семинар или покупает книгу о том, как заработать деньги, а еще кто-то отправляется в отпуск, чтобы хорошенько подумать о жизни. Все эти реакции являются симптомами одного и того же состояния — значительного денежного долга — и носят название «долговой синдром». Отдельный должник может проявлять многие из этих симптомов или лишь некоторые.

Кроме того, устойчивость тех или иных симптомов зависит от того, как вы питаетесь и какие физические упражнения выполняете. Здесь не работает принцип «все или ничего». Если в один день вы питаетесь полноценно, а в другой — бедно, то симптомы будут проявляться с разной интенсивностью.

Как стимулировать уровень допамина.

В общих чертах дело обстоит так: всякий раз, когда мужчине представляется возможность защищать, служить или влиять на ситуацию, стимулируется производство допамина в его мозге. Если он страдает от синдрома допамин-дефицита, это означает, что представляющихся ему в жизни возможностей защищать, служить или влиять на ситуацию недостаточно для поддержания здорового уровня допамина и соответствующего уровня энергии и радости. Для того чтобы обрести достаточно энергии и радости, ему необходимо больше стимуляции.

Когда мозг мужчины производит недостаточно допамина, ему приходится включать звук погромче. Ему недостаточно проехать на машине, — нужно мчаться. Ему недостаточно поставить хорошие запоры на дверь, — нужно купить ружье и регулярно упражняться в стрельбе. Ему недостаточно часок покататься на велосипеде, — необходимо гнать, что есть мочи, не менее четырех часов подряд. Ему недостаточно посмотреть по телевизору соревнования с участием любимой команды, — требуется смотреть *все* соревнования. Его недостаточно возбуждает жена, — приходится часами висеть на порнографических сайтах в Интернете. Ему недостаточно просто заработать себе на жизнь, — нужно непременно делать все больше и больше денег.

Для стимуляции допамина мужчине нужно определенное количество риска, сложных задач, соревнования. Если его мозг вырабатывает допамин в достаточных количествах, то повседневных возможностей защищать, служить и влиять на ситуацию вполне достаточно, чтобы дать мужчине энергию и радость. Когда же уровень допамина снижен, просто вынести пакет с мусором недостаточно, а вот заработать много денег — уже лучше. Зная об этом, женщина может понять, почему мужчина не забывает делать то, что ему нужно на работе, но забывает вынести мусор.

**Для стимуляции допамина
мужчине нужно определенное количество риска,
сложных задач, соревнования.**

Симптомы синдрома допамин-дефицита

Ниже я привожу двенадцать самых распространенных симптомов синдрома допамин-дефицита, а

также признаки того, что допамин у человека в норме.

1. Дома — недостаток энергии

Когда мужчине не хватает допамина, он может проявлять много энергии и страсти на работе, но, вернувшись домой, ощущает упадок сил и апатию. Однако если ему позвонят с работы, он немедленно оживится. Новые задачи, которые ставит перед ним работа, стимулируют производство допамина, а размеренная, уютная домашняя жизнь не стимулирует.

Работа стимулирует производство допамина в мозге мужчины, а семейная жизнь — нет.

Если же мозг вырабатывает достаточно допамина, то мужчине не нужны новые сложные задачи, чтобы испытывать прилив энергии. Дома он легко получает стимуляцию от повседневных семейных забот.

Для того чтобы способствовать выработке допамина в мозге мужа, женщине следует уделять больше внимания его действиям, достижениям и свершениям, как бы малы они ни были. Когда женщина доверяет мужчине, показывает, что ценит его и принимает таким, какой он есть, это очень стимулирует производство допамина в его мозге.

Если же его уровень допамина изначально низок, то оценки, приятия и доверия со стороны партнерши окажется недостаточно. Любящая женщина и в этом случае может стимулировать производство допамина в его мозге, но он должен сам позаботиться о том, чтобы суметь принять ее поддержку. Здоровая диета и система упражнений увеличит его способность производить допамин, что служит фундаментом для взаимоотношений, исполненных любви, счастья и страсти.

2. Снижение интереса и страсти

В начале взаимоотношений мужчина проявлял по отношению к партнерше искренний интерес и страсть, но со временем его чувства угасли.

Понаблюдайте за парами в ресторане, и вы сразу же сможете определить, кто из них встречается недавно: все внимание мужчины направлено на женщину, и он старается как можно чаще смотреть ей в глаза. А женатый мужчина почти не смотрит в глаза жене, легко отвлекается на посторонние вещи, беседа течет вяло.

Готовность смотреть в глаза — индикатор уровня допамина. Если допамин у мужчины в норме, он без труда смотрит в глаза собеседнику. Допамин увеличивает интерес и способность сосредоточиваться. Блуждающий взгляд — прямой симптом недостатка допамина. На ранних стадиях взаимоотношений новизна ситуации способствует пополнению скудных запасов допамина у мужчины. Когда же новизна утрачена, мужчине требуется намного больше стимуляции, чтобы оставаться сосредоточенным, — если только он не нормализовал уровень производства допамина в мозге при помощи диеты.

Допамин — гормон интереса. Когда уровень допамина низок, мужчина быстро теряет интерес к словам партнерши (исключение составляет случай, когда они познакомились недавно). Мужчине кажется, будто он все это уже слышал — и знает, к чему она клонит. В результате ему трудно сосредоточиться и услышать, что же она говорит на самом деле.

Допамин — гормон интереса.

Мужчина с нормальным уровнем допамина может сосредоточить свое внимание не только во время первого свидания. Ему не приходится прилагать усилия, чтобы относиться к словам жены с таким же интересом, как в начале их взаимоотношений. Если у вас достаточно допамина, вы не зависите от новых ярких переживаний.

В первое время мужчина исполнен интереса, возбуждения и воодушевления, поскольку взаимоотношения для него новы. Через несколько месяцев или лет интерес угасает. Это не означает, что его мозг стал производить меньше допамина. Это означает, что мужчина с самого начала испытывал недостаток этого нейротрансмиттера. Когда человеку не хватает допамина, ему требуется стимуляция в виде новых взаимоотношений, чтобы обрести дополнительную энергию и испытать страсть.

Мужчина с низким уровнем допамина проявляет очень большой интерес к женщине в начале знакомства, но вскоре охладевает к ней. Его внимание не может быть устойчивым. Однако с нормальным количеством допамина в мозге мужчине намного легче проявлять устойчивый интерес и

страсть к женщине, что служит основой для стабильных взаимоотношений.

3. Невнимательность и нетерпеливость

Когда мужчина выслушивает рассказ женщины о ее дне, его энергия истощается очень быстро. После того как она говорит две-три минуты, способность сосредоточиваться покидает его, словно воздух проколотую шину. Он начинает отвлекаться и/или нетерпеливо подталкивает ее перейти прямо к существу дела. Эта перемена хорошо видна на томографических снимках мозга. Вот лобные доли мозга активны, а через секунду их активность резко снижается. Это изменение происходит вместе с падением уровня допамина.

**Слушая женщину, делящуюся своими чувствами,
мужчина нередко очень быстро теряет способность
сосредоточиваться на ее словах.**

Когда уровень допамина в норме, мужчина может слушать свою партнершу с интересом и участием. Для того чтобы испытать прилив энергии и побуждение к действию, ему не нужна из ряда вон выходящая ситуация. Для поддержания сил ему достаточно самых обычных повседневных задач, связанных с необходимостью заботиться о жене и семье.

4. Импульсивность

Еще один симптом допамин-дефицита — импульсивность. При недостатке допамина мужчине очень трудно во время конфликта на минутку сдерживать себя и обдумать проблему. Он либо очертя голову бросается в битву, не взвешивая свои слова и действия, либо просто уходит прочь и со временем совершенно забывает о том, что его расстроило.

**При недостатке допамина мужчине очень трудно
во время конфликта на минутку остановиться
и обдумать проблему.**

Один из симптомов слабой активности лобной доли коры головного мозга, которая ассоциируется с допамин-дефицитом, состоит в том, что человеку сложно выразить или даже осознать собственные чувства. Нередко мужчине что-то действует на нервы, но он не может толком разобраться, что именно, или не в состоянии рассказать об этом. Вместо того чтобы исследовать и устранить внутреннюю причину недовольства, мужчина пытается отвлечься и забыть об огорчении, занявшись чем-то интересным.

Подобное бегство или уклонение позволяет ему совладать со стрессом. Однако при этом человеку не удастся разобраться с противоречивыми чувствами и мыслями, и они со временем накапливаются.

Для многих мужчин бегство — излюбленная стратегия, особенно во взаимоотношениях с женщиной, поскольку они не хотят ссориться с любимой. Если же у мужчины нет возможности сменить тему или вообще уклониться от разговора, в нем просыпаются агрессивные склонности, и начинается скандал. В любом случае, вместо того чтобы решать проблемы, он сразу же устает от них и перестает обращать на них внимание.

Мужчине обычно кажется, что во взаимоотношениях все нормально, до тех пор, пока партнерша не начинает жаловаться на него. Тогда он сразу же вспоминает свой список обид и предъявляет его ей. Он рассуждает приблизительно так: «С моей точки зрения, все нормально. Но если ты собираешься обижаться на меня, я могу с таким же успехом обидеться на тебя. У меня даже больше обид, так что лучше меня не трогай». Эта логика убедительна для него, но не для нее. В результате женщина обижается еще больше.

**Когда женщина начинается жаловаться на партнера,
мужчина достает из глубин памяти еще более
длинный список обид.**

Мужчина с нормальным количеством допамина в мозге способен на некоторое время задуматься и проанализировать свои мысли и чувства по поводу огорчающей его ситуации. Вместо того чтобы предъявлять партнерше встречное обвинение, он сдерживает себя, обдумывает причины конфликта и решает, каким образом устранить возникшую проблему. Допамин побуждает мужчину искать решение, а не застревать на проблеме.

5. Забывчивость

Мужчина обещает позвонить после любовного свидания, но не звонит. Он забыл о своем намерении, поскольку после романтической встречи уровень дофамина в его мозге сразу же резко падает. Мотивировка снижается, и он просто забывает. Женщина не понимает этого и нередко обижается, поскольку после интимного свидания ее потребность в связи только усиливается, — она не забывает таких вещей. Когда его мотивировка вновь восстанавливается, он вспоминает о своем обещании, но теперь звонить уже слишком поздно, и он не звонит. Она ему отнюдь не безразлична, но он не хочет выслушивать упреки за то, что не позвонил вовремя.

Мужчина с уравновешенным уровнем дофамина склонен помнить о подобных вещах, касающихся взаимоотношений. Если он дает обещание, то не забывает о нем и чувствует побуждение его выполнить. Когда же дофамина недостаточно, мужчина тоже помнит о своих обещаниях и обязательствах, — но только о тех из них, которые стимулируют производство дофамина, например, о важных деловых звонках, о футбольном матче или о том, что нужно сделать для решения какой-то важной проблемы на работе.

6. Ориентация на решение проблем

Выслушивая рассказы женщины о проблемах, мужчина обычно хочет, чтобы она поскорее решила их, и начинает нетерпеливо предлагать ей свои решения. Даже те мужчины, которые читали книги, где я объясняю, что женщина обычно ищет не решений, а понимания, нередко забывают об истинных потребностях партнерши и проявляют нетерпение. Они снова и снова перебивают свою любимую, предлагая ей *решения*. Когда мужчине не хватает дофамина, он забывает просто выслушивать и испытывает сильнейшее побуждение перебить женщину и предложить решение.

С нормальным уровнем дофамина и пониманием того, что требуется женщинам, он может выслушивать партнершу, не испытывая непреодолимого желания решить ее проблемы или немедленно исправить ее настроение. Если он знает, что требуется венерианкам, то найдет достаточно сил и терпения, чтобы внимательно и сочувственно выслушать женщину и даже задать дополнительные вопросы.

7. Эмоциональная замкнутость

При низком уровне дофамина мужчина в конце рабочего дня удаляется в свою пещеру, и у него нет сил выйти оттуда. Придя домой, он не чувствует себя готовым общаться. Мужчине нужно побыть наедине с собой, чтобы на него не оказывали давления и не требовали общения. Время пещеры — время для себя.

Прочтя «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», многие женщины научились не воспринимать на свой счет стремление мужчины удалиться в пещеру. Когда мужчина уходит в пещеру, это не означает, что жена его больше не интересует. Просто ему нужно некоторое время побыть наедине с собой, в своем «личном пространстве». Узнав об этом факте, женщины спрашивают: «Как долго ему нужно находиться в своей пещере?»

**Когда мужчина удаляется в свою пещеру,
это не означает, что он потерял всякий интерес
к своей женщине.**

Определенного ответа не существует. Он остается в пещере столько, сколько необходимо. Это все равно что спрашивать: «Как долго женщина пребывает в плохом настроении?» Или: «Долго ли нужно женщине говорить о своих проблемах?» Ответ такой: «Столько, сколько необходимо». Крупнейшая проблема взаимоотношений состоит в том, что многим мужчинам в наше время недостает дофамина, чтобы выбраться из пещеры, а многим женщинам недостает серотонина, чтобы почувствовать, что ее слышат и о ней заботятся.

Утешает то, что мужчине с нормальным уровнем дофамина необходимо проводить в пещере намного меньше времени и он может сознательно выбирать, когда именно уединяться. Обладая достаточным запасом дофамина, он в большинстве случаев, вернувшись домой, может вначале уделить некоторое время жене и детям и лишь потом удалиться в пещеру.

Когда мозг женщины вырабатывает достаточное количество серотонина, ее потребность обсуждать проблемы значительно сокращается. Она довольно скоро чувствует, что получила от собеседника достаточную поддержку и восстановила необходимый уровень гормонов и необходимых мозгу вещей. Кроме того, она не испытывает потребности делиться своими проблемами

только с ним. Она вполне может поговорить о своих неприятностях с подругами, а мужу останутся только теплые дружеские чувства.

Когда мозг женщины вырабатывает достаточное количество серотонина, ее потребность обсуждать проблемы значительно сокращается.

Для того чтобы стимулировать здоровые биохимические процессы в мозге женщины и гормоны, обеспечивающие ощущение благополучия, я советую мужчинам уделять беседе с женой не менее двадцати минут по меньшей мере четыре раза в неделю. Это означает, что, прежде чем уйти в свою пещеру, нужно обратить внимание на женщину, спросить, как прошел ее день, выслушать, задать дополнительные вопросы, кое-что рассказать о своих делах, сказать что-то приятное, обнять, приласкать и предложить помощь в текущих домашних делах. Такое поведение стимулирует в женщине венецианские гормоны, что, в свою очередь, способствует выработке дофамина и у мужчины.

Возвращаясь домой, уделяйте женщине по двадцать минут своего времени, и она непременно оценит ваши усилия.

Даже если мужчина не испытывает недостатка в дофамине, ему периодически нужно удаляться в пещеру, — но тогда эмоциональная или физическая недоступность длится недолго. Если женщина не испытывает недостатка в серотонине, ей все равно необходимо беседовать с партнером, чтобы не терять эмоциональной связи с ним. Однако ей не потребуется говорить с ним так много, и она будет довольна результатом. Разговор о прожитом дне должен поднять настроение венецианки. Если этого не происходит, значит, либо мужчина ее не слушает, либо она испытывает недостаток в серотонине. Чаще всего имеет место и то, и другое.

8. Туннельное зрение

Когда уровень дофамина в мозге слишком низок, мужчина сосредоточивается на решении крупных проблем и совсем забывает о мелких. Из-за такого туннельного зрения он старается потушить только большие пожары, а мелкими пренебрегает или не замечает их. Даже если обратить его внимание на них, у мужчины не хватит ни энергии, ни внимания, чтобы заняться их гашением. Во времена стресса, когда производство дофамина ограничено, он может сосредоточиться только на одной вещи за один раз. Если прервать его или попросить обратить внимание на что-то другое, он начинает злиться и раздражаться.

При здоровом уровне дофамина мужчина по-прежнему склонен сосредоточиваться на одном предмете за один раз, но при этом он более гибок. Он может легко переместить внимание с больших проблем на мелкие. Он не так раздражается, если приходится изменять планы или если его просят заняться не тем, чем он планировал заняться. Мужчина в любом случае задаст себе вопрос, достаточно ли важно новое дело, чтобы уделять ему внимание, но при нормальном уровне дофамина он отнесется к любому новому предложению намного более внимательно и дружелюбно.

9. Скука и нездоровые пристрастия

Когда уровень дофамина в мозге мужчины низок, большинство повседневных жизненных переживаний вызывают у него скуку. Стремясь избавиться от скуки, мужчина развивает у себя нездоровые пристрастия. Почти все пристрастия, включая злоупотребление наркотиками и алкоголем, идут рука об руку с синдромом дофамин-дефицита. Юноши, не имеющие доступа к алкоголю, сигаретам и наркотикам, приобретают пристрастие к спорту и видеоиграм,

В браке, когда нежность и уют превращаются в рутину, мужчина начинает относиться к любви и поддержке партнерши как к чему-то само собой разумеющемуся и утрачивает страсть. Для того чтобы почувствовать возбуждение и воодушевление, ему требуется дополнительная стимуляция с помощью наркотических веществ или других пристрастий.

Когда уровень дофамина в мозге мужчины низок, большинство повседневных жизненных переживаний вызывают у него скуку.

Кроме наркотиков, пристрастие вызывают следующие вещества: рафинированный сахар, алкоголь, сигареты и кофе. Различные виды деятельности тоже превращаются в нездоровые пристрастия, если уделять им слишком много времени и сил. Перечислю лишь немногие из них: работа, сон,

физические упражнения, секс, телевизор, порнография. Иногда человек даже не признает, что ему скучно жить, — но об этом свидетельствует тот факт, что для поддержания интереса, энергии и радости ему приходится прибегать к своему пристрастию.

Когда здоровый уровень серотонина в мозгу уравновешен нормальным уровнем допамина, все нездоровые пристрастия буквально рассеиваются, как дым. Если мозг мужчины находится в состоянии равновесия, повседневные жизненные задачи вызывают у него достаточно интереса и побуждения к действию, и ему не нужна дополнительная стимуляция, чтобы испытать радость и удовольствие.

10. Потребность в пространстве и дистанции

После сексуального контакта мужчина сразу же засыпает или стремится дистанцироваться от партнерши. Это не означает, что его чувства по отношению к ней изменились. Просто ему нужно немного отстраниться, чтобы восстановить свою энергию и настроение. Когда мужчина остается наедине с собой, у него вырабатывается больше допамина, что дает ему дополнительную энергию.

Одиночество стимулирует производство допамина

Если биохимические процессы в мозге мужчины уравновешены, он не испытывает потребности отдалиться сразу же после полового контакта. Он, как и женщина, получает удовольствие от эмоциональной близости и связи, и только спустя некоторое время стремится отдалиться и ощутить свою независимость от партнерши.

У мужчин стремление к сближению чередуется с желанием отдалиться. Уровень допамина в мозге связан с производством гормона тестостерона. Когда уровень тестостерона повышается, стремление мужчины к сближению усиливается. Тестостерон стимулирует тягу к перемене обстановки, а в организме у мужчин тестостерона намного больше, чем у женщин. Когда мужчина не испытывает недостатка в допамине, уровень тестостерона в его организме остается более-менее стабильным, и стремления сблизиться и отдалиться сменяют друг друга не так резко. При нормальном уровне допамина и тестостерона мужчина не испытывает настоятельной потребности испытать оргазм сразу после возбуждения и не отстраняется от партнерши сразу после оргазма.

11. Непоследовательность

Когда мужчине не хватает допамина, он вначале проявляет к женщине большой интерес и романтические чувства, а затем отстраняется. После каждого сближения он неизменно отдаляется. Венерианке очень трудно понять его чувства, ибо он ведет себя слишком непоследовательно. Сегодня он без нее жить не может, а завтра уже готов полностью порвать отношения. Если женщина не знает об этой марсианской склонности, она может совершенно запутаться в поведении партнера.

Он не может жить с ней и не может жить без нее — типичный признак допамин-дефицита.

Обычно такое поведение интерпретируют как страх близости. Если женщина демонстрирует такую непоследовательность, в большинстве случаев это действительно может свидетельствовать о страхе близости, обусловленном какой-то неразрешенной проблемой прошлого. У мужчины же подобные тенденции могут просто исчезнуть с нормализацией уровня допамина в мозге.

Очень часто мужчина отдаляется, просто следуя биологическому гормональному позыву побыть наедине с собой. Когда уровень допамина низок, этот позыв особенно силен. Мужчине становится душно с партнершей и он испытывает потребность выйти из взаимоотношений. Если женщина слишком контролирует мужчину или нянчится с ним, ему может стать душно и захочется выйти из-под опеки даже при нормальном уровне допамина. Большинство мужчин склонны в любом случае сопротивляться внешнему контролю, но сниженный уровень допамина делает их особенно чувствительными к любому давлению со стороны.

12. Снижение влечения

Муж любит жену, но после многих лет брака она уже не возбуждает его так, как вначале. Он ее любит, но прежнего влечения нет. Страсть не растет вместе с углублением любви — наоборот, половое влечение падает. А знакомство с другой женщиной может вновь пробудить в нем сексуальный аппетит.

Потеря влечения в браке не свидетельствует о том, что муж разлюбил жену.

Если мужчина не научится контролировать свои позывы, ему захочется иметь связи на стороне. Очень соблазнительно вновь почувствовать, как оживаешь рядом с другой женщиной, — особенно если дома страсть совершенно отсутствует. Эту волну удовольствия можно сравнить с богатой трапезой после нескольких дней строгого поста. Чувство может быть очень интенсивным и ярким. Вся беда в том, что это чувство не имеет ничего общего с любовью. Мужчина по-прежнему любит жену, но страсть у него вызывает совершенно чужая женщина.

Мужчина способен легко сдерживать эти сильные позывы, если его возбуждает жена и он испытывает сексуальное удовлетворение дома. Допамин играет фундаментальную роль в обеспечении страсти и любовного долголетия супругов. Если мужчине недостает допамина, то знакомство с другой женщиной на фоне однообразия семейной жизни может совершенно убить в нем страсть к супруге.

Если мужчине недостает допамина, то знакомство с другой женщиной на фоне однообразия семейной жизни может совершенно убить в нем страсть к супруге.

Мужчину, не испытывающего недостатка в допамине, конечно, тоже будут привлекать другие женщины, но он не стремится уйти «налево», поскольку не охладел к жене. Хорошо, когда мужчину интересуют женщины, — это естественно, это помогает сохранить молодость и энергию. Благодаря правильному общению мужчина может также сохранить влечение к своей партнерше.

Но тут следует добавить, что, глядя на другую женщину, мужчина может совершенно забыть о своей партнерше и тем самым обидеть ее. Моя жена говорит: «Смотреть на других женщин нормально, только не нужно пускать слюни». Если мне случается слишком заглядеться на другую женщину, жена просто игриво толкает меня локтем, и я словно выхожу из транса. После этого я стараюсь оказать какие-нибудь дополнительные знаки внимания жене.

«Смотреть на других женщин нормально, только не нужно пускать слюни».

Обычно женщине бывает трудно понять такое поведение. У нее сексуальное желание не возникает автоматически. Человек, с которым женщина не намерена завязать отношения, не вызывает столь пристального внимания с ее стороны. Прежде чем у нее возникнет половое влечение, должна установиться эмоциональная связь.

Безразличие к потребностям окружающих

В каждом из приведенных выше примеров мы видим симптомы детских расстройств ДВ и ДВГ, — но только тут они проявляются у взрослых мужчин и в ситуациях взрослой жизни. С точки зрения психолога-консультанта, жалобы матери по поводу сына, страдающего ДВ или ДВГ, мало отличаются от жалоб женщины по поводу своего взрослого партнера. В обоих случаях мы имеем дело с дефицитом мотивации, энергии и терпения, что проявляется в невнимательности, гиперактивности и импульсивности.

Применительно к человеческим взаимоотношениям, все это можно определить как *безразличие к потребностям окружающих*. В начале взаимоотношений мужчина, даже страдающий недостатком допамина, стремится доставить женщине радость, поскольку перед ним стоит задача завоевать ее, и это стимулирует производство допамина в его мозге. Когда эта задача решена, уровень допамина падает. Потом добавляется семейная рутина, и он падает еще больше, несмотря на то что люди любят друг друга.

Мужчина с низким уровнем допамина тоже старается доставить радость женщине, — но только в начале взаимоотношений.

Когда этот мужчина приходит домой, он считает, что просто очень устал на работе. На самом же деле это синдром допамин-дефицита. На работе он не испытывает недостатка в энергии, поскольку там необходимо рисковать, решать задачи и соревноваться, а все это стимулирует производство допамина. Дома же человека ждет только комфорт, гармония и повседневные дела. Мужчина расслабляется, и, поскольку в его мозге не хватает допамина, он не может найти энергию для деятельности без дополнительной стимуляции.

Причина его усталости не в работе, но в дефиците допамина. Если этот мужчина вдруг снова станет холостяком и будет вынужден налаживать новые взаимоотношения, он обнаружит, что не испытывает недостатка в энергии после работы. Желая найти любовь, он исполнится сил и интереса к жизни. Он станет проявлять внимание к новой партнерше и постарается удовлетворять все ее потребности — до тех пор, пока перед ним будет стоять задача завоевать ее благосклонность.

После того как мужчине удастся удовлетворить потребности партнерши и между ними завяжутся устойчивые взаимоотношения, уровень допамина в его мозге упадет, и он снова станет безразличен к ее потребностям. Мужчина будет по-прежнему заботиться об этой женщине, но теперь ему не хватит энергии, чтобы удовлетворять ее потребности. Он подсознательно бережет свои силы для важных дел, а мелочами заниматься не хочет.

Однако именно внимание мужчины к мелочам дает женщине ощущение, что ее поддерживают и любят. Именно внимание мужчины к мелочам стимулирует в мозге женщины биохимические процессы, обеспечивающие ее здоровье, счастье и любовное долголетие.

В следующей главе мы исследуем роль серотонина в мозге женщины и симптомы синдрома серотонин-дефицита, который испытывают миллионы венерианок.

4

Серотонин с Венеры

На Западе свирепствует эпидемия серотонин-дефицита у женщин. Миллионы женщин вынуждены стимулировать нормальное производство серотонина в мозге при помощи таких психоактивных препаратов, как Prozac. Еще миллионы испытывают симптомы серотонин-дефицита в меньшей степени. Некоторые из этих симптомов настолько распространены, что в последние тридцать лет их стали считать нормой для женщин. Различные проявления предменструального синдрома, подавленность, избыточный вес, недовольство взаимоотношениями, депрессивные состояния, неудовлетворенность в браке и горячие приливы — все это считается совершенно нормальными явлениями для женщин. Да, эти состояния очень распространены, но они ни в коей мере не свидетельствуют о нормальном здоровье.

В большинстве случаев эти неприятные симптомы являются прямым следствием неправильной диеты и системы упражнений. Дефицит питательных веществ, стимулирующих производство серотонина, приводит к целому ряду типично женских проблем. Недавние исследования показали, что мужчины синтезируют серотонин намного быстрее женщин и могут хранить его вдвое дольше. Большая часть нашего серотонина производится в утренние часы. Если мозг женщины не произведет достаточно серотонина утром, то скоро она испытает симптомы недостатка этого вещества. Если мужчины страдают от различных симптомов допамин-дефицита, то женщины страдают от серотонин-дефицита. Проблемы, связанные с недостатком серотонина, несомненно, имеют венерианское происхождение.

Низкий уровень серотонина сказывается на любовных взаимоотношениях. Недостаток серотонина приводит к усилению практически всех особенностей женского характера, которые раздражают мужчин.

Когда же уровень серотонина в мозге женщины нормализуется, ярче проявляются большинство качеств, которые нравятся мужчинам в женщинах. Если серотонин у женщины в норме, она не только больше нравится мужчинам, но также чувствует себя здоровее и счастливее.

Большинству женщин не требуются медикаменты. Все, что им нужно, — хороший завтрак, стимулирующий производство серотонина. Если организм вырабатает достаточное количество серотонина утром, его обычно хватает на целый день. После захода солнца шишковидная железа может переработать избыточный серотонин в мелатонин, способствующий здоровому сну. Шишковидная железа расположена в центре мозга. Днем эта железа отвечает за производство серотонина, а ночью — мелатонина. Недостаток мелатонина приводит к нарушениям ночного сна.

Шишковидная железа перерабатывает избыточный серотонин в мелатонин, способствующий здоровому сну.

Если женщина не получает необходимых питательных веществ — прежде всего, утром, —она страдает от симптомов серотонин-дефицита днем и даже ночью. Когда эти симптомы принимают острые формы, женщины начинают принимать медикаменты. Однако в большинстве случаев можно исправить положение при помощи диеты и упражнений, стимулирующих производство серотонина. Мужчины тоже могут страдать от симптомов серотонин-дефицита, но такое случается редко, и обычно эти состояния осложнены дефицитом дофамина.

Симптомы серотонин-дефицита

Серотонин — это нейротрансмиттер мозга, ответственный за ощущение комфорта, удовлетворенности, довольства, счастья, расслабленности и оптимизма. Когда в мозге женщины не хватает серотонина, она, независимо от обстоятельств своей жизни, склонна испытывать определенные негативные эмоции —начиная с подавленности, беспокойства, тревоги и сожалений и заканчивая унынием, обидой и упрямством. Естественно, мужчина тоже может испытывать симптомы серотонин-дефицита, но не в такой степени, как женщина. Когда в мозге мужчины снижается уровень дофамина, ему становится трудно проявлять нежность, понимание и уважение к окружающим. Когда в мозге женщины снижается уровень серотонина, ей трудно проявлять доверие, приятие и признательность по отношению к близким.

Серотонин обеспечивает ощущение комфорта, удовлетворенности, довольства, счастья, расслабленности и оптимизма.

Количество вырабатываемого в мозге серотонина определяется прежде всего качеством взаимоотношений. Взаимоотношения дают женщине возможность общения и сотрудничества, которые способствуют синтезу серотонина. Когда в мозге женщины недостаточно серотонина, она слишком зависит от взаимоотношений, поскольку они стимулируют производство этого важного гормона. Когда же мозг женщины вырабатывает достаточное количество этого вещества, ей по-прежнему требуются качественные взаимоотношения, стимулирующие в ней ощущение благополучия и оптимизм, — но она не слишком зависит от отношений с другими людьми и не становится чрезмерно требовательной и капризной.

Когда в мозге женщины недостаточно серотонина, ее ощущение счастья слишком зависит от качества взаимоотношений с окружающими.

Это самая распространенная причина, почему женщина обращается к психологу-консультанту. Она чувствует, что получает недостаточно поддержки во взаимоотношениях. Одиноким женщинам нередко кажется, будто среди их окружения просто нет достойных мужчин. Хотя жалобы таких женщин могут быть отчасти обоснованны, их умозаключения и эмоциональные реакции обычно усложняются и усугубляются неспособностью производить достаточно серотонина. В большинстве случаев все эти симптомы серотонин-дефицита возникают в результате недостатка необходимых питательных веществ в рационе.

Женщина с серотонин-дефицитом обращается к психологу потому, что беседа с человеком, который выслушает ее заинтересованно и дружелюбно, стимулирует производство в ее мозге этого важнейшего вещества. Чем ниже уровень серотонина в организме женщины, тем большую потребность в беседе она испытывает. Однако недостаток этого нейротрансмиттера поощряет к беседе не всех женщин. Некоторые вследствие серотонин-дефицита совершенно утрачивают оптимизм и ни с кем не говорят о своих проблемах, поскольку не верят, что их поймут или предложат помощь.

Чем ниже уровень серотонина в мозге женщины, тем большую потребность в беседе она испытывает.

Даже если в жизни женщины, страдающей острым дефицитом серотонина, есть множество возможностей для общения и сотрудничества, а также любящий муж, всегда готовый выслушать и помочь, — этого ей будет недостаточно. Без физиологического сырья для производства серотонина

женщину не удовлетворит никакое количество общения и любви. Ей постоянно кажется, что чего-то не хватает, и она права: ее мозг производит недостаточно серотонина.

Без физиологического сырья для производства серотонина женщину не удовлетворит никакое количество общения и любви.

Миллионы женщин ежедневно обращаются к психологам только ради того, чтобы произнести пятидесятиминутный монолог и таким образом помочь мозгу синтезировать недостающее вещество. Хотя это может принести пациентке немалое облегчение, но реальную проблему так не решить. Для того чтобы добиться устойчивых результатов, ей необходимо дать своему телу питательные вещества, необходимые для синтеза серотонина.

Беседа с небезразличным человеком способствует производству серотонина в мозге.

Нужно понять, почему женщинам так часто необходима помощь консультантов. Иногда женщина действительно хочет приобрести новые знания, избавиться от травмы прошлого или разрешить текущую проблему. Но нередко беседа с психотерапевтом на самом деле является просто дорогостоящим заменителем полноценного завтрака.

Нередко беседа с психотерапевтом является не более чем дорогостоящим заменителем полноценного завтрака.

В некоторых случаях беседа с психотерапевтом может даже усугубить проблему женщины. Побеседовав с человеком, который выслушивает ее и соглашается с ней, женщина получает дополнительную дозу серотонина. Однако муж этого не делает, и жена возмущается. Она ожидает, что он просто выслушает ее, — в точности как психотерапевт. Она не понимает, что тоже должна выслушать его. Когда он хочет, чтобы жена услышала и его мнение, или возражает ей, та ошибочно считает, что муж не может дать то, что ей необходимо.

Даже в случаях, когда психотерапия дает должные результаты, эффект часто оказывается неустойчивым, поскольку не подкреплён соответствующей диетой, которая обеспечила бы поступление в организм материалов для синтеза необходимого количества серотонина. Когда женщина начинает свой день с физических упражнений и продуктов, способствующих производству этого нейротрансмиттера, ей меньше нужен психотерапевт или психолог, и любая терапия приносит более устойчивые результаты. Давайте рассмотрим некоторые симптомы синдрома серотонин-дефицита.

1. Временная амнезия

Мужчина, путешествующий с женой, должен помнить: женщине необходимо регулярное питание, чтобы поддерживать оптимальный уровень сахара в крови и стимулировать производство серотонина. Когда уровень сахара в крови падает, сокращаются и запасы серотонина в мозге. Если женщина голодна, это нередко является признаком того, что упал уровень сахара в крови. Если жена говорит: «Давай поищем какой-нибудь ресторан», — мужу следует интерпретировать эти слова правильно. Они не обозначают: «Мне бы хотелось найти пищу в течение ближайших двадцати-тридцати минут». Они обозначают: «Найди пищу немедленно».

Женщины больше мужчин нуждаются в регулярном питании, чтобы поддерживать сахар в крови на должном уровне. Эта потребность в регулярном питании оказывается еще более важной, если женщина не начинает свой день с пищи, обеспечивающей синтез большого количества серотонина.

Когда женщина говорит, что хочет есть, мужчина должен воспринимать это как синий сигнал тревоги. Если с пациентом больницы случается сердечный приступ, ему необходима срочная медицинская помощь, — подобные состояния, когда нужно немедленно уделить внимание пациенту, обозначаются *синим сигналом тревоги*. Когда жена или дочь хочет есть, мужчина должен воспринимать это как синий сигнал тревоги. Нужно немедленно добыть для нее пищу.

Когда жена или дочь хочет есть, мужчина должен немедленно добыть для нее пищу.

Если женщина не поест сразу же после того, как почувствует голод, уровень сахара в крови и

серотонина в мозге снизится в течение нескольких минут. После этого она уже будет не той женщиной, на которой вы женились. За этот короткий промежуток времени с ней случится временная амнезия, и она забудет все хорошее, что вы сделали для нее в жизни.

Когда уровень сахара в крови женщины падает, она переживает временную амнезию и забывает все хорошее, что когда-либо делал для нее мужчина.

Такая амнезия может наступать всякий раз, когда падает уровень сахара в крови женщины. Тогда уже не время спорить и напоминать ей все причины, почему вас можно считать прекрасным парнем.

Если она говорит, что вы всегда опаздываете, не стоит напоминать ей о тех моментах, когда вы приходили вовремя.

Если она говорит, что все приходится делать ей одной, не стоит указывать, что вы тоже немало делаете.

Если она говорит, что вы ее больше не любите и в ваших отношениях совсем не осталось романтики, не нужно вспоминать о том, что совсем недавно у вас был замечательный романтический вечер.

Если она смотрит на вас так, словно вы — самая большая ошибка в ее жизни, не принимайте это на свой счет и вообще не обращайте внимания. Поверьте: скоро это облако улетит, и снова будет светить солнце.

Когда уровень сахара в крови женщины падает, знайте, что это облако скоро улетит, и снова будет светить солнце.

Поймите, что, когда уровень сахара в крови женщины падает, она выражает свои чувства поэтически. Не воспринимайте ее слова буквально и не спорьте. Что бы она ни говорила, просто слушайте и ищите пищу.

Решите реальную проблему. Ищите еду и старайтесь молчать. Слушая женщину, вы тем самым стимулируете производство серотонина в ее мозге, — что особенно необходимо, когда она голодна. Когда вам удастся найти подходящее топливо для ее организма, она снова станет той самой женщиной, которая вас любит и прекрасно понимает, какой замечательный парень ей достался.

2. Резкие колебания настроения

Мужчинам следует знать о связи между содержанием сахара в крови, серотонином и неожиданными переменами настроения. Сахар питает мозг. Когда уровень сахара в крови падает, синтез серотонина в мозге прекращается, и у женщины портится настроение. Понимая это, мужчина может поддержать женщину тем, что спокойно выслушает ее, найдет еду и не будет принимать ее слова, чувства и настроения на свой счет. Когда мужчина не понимает причин смены настроения у женщины, ее поведение может задеть его, и он примет защитную позицию. По оценкам некоторых специалистов, более 75 процентов женщин ежедневно испытывают резкие колебания содержания сахара в крови. В главе 11 мы подробнее рассмотрим, почему у женщин так часто понижается уровень сахара и что нужно делать, чтобы избежать этого дисбаланса.

Настроение женщины может изменяться очень быстро. Вот она восхищается мужчиной и радуется его обществу, а через минуту приходит в уныние, сомневается в нем и задает массу вопросов. Ему кажется, что женщина его отвергает и думает, будто он ее не любит и не заботится о ней. Только что он был прекрасным парнем, и всего за минуту превратился в пустое место!

Только что ты был прекрасным парнем, а через минуту она смотрит на тебя как на пустое место!

Умеренные колебания настроения нормальны. Они естественны, как перемена погоды. Иногда бывает тепло, иногда холодно, иногда солнечно, иногда облачно и дождливо. С этими переменами жизнь красочнее и интереснее. Когда уровень серотонина в мозге женщины низок, естественные перемены настроения более неожиданны и выразительны. Вместо дождя начинается ураган.

Когда уровень серотонина в мозге женщины низок, естественные перемены настроения более неожиданны и выразительны.

Даже при нормальном уровне серотонина настроение женщины переменчиво. Ее чувства волнообразно колеблются от позитива к негативу и обратно. Женщины инстинктивно понимают это, а мужчины — нет. Мужские тела не подвержены таким сильным гормональным колебаниям, как организм женщины, который ежемесячно готовится к возможности зачать ребенка.

Связанные с менструальным циклом регулярные изменения гормонального баланса женщины ответственны за ее переменчивый эмоциональный климат. Периодически ее настроение улучшается, и она все видит в розовых тонах. Она уверена, что жизнь прекрасна. Когда эта волна достигает своего пика, у нее есть только один путь — вниз. На спаде волны женщина испытывает все большую потребность в поддержке со стороны партнера. Если женщине не хватает жизненной поддержки, она почувствует это именно в такой момент. Если же она при этом испытывает недостаток серотонина, то спад настроения будет особенно сильным.

Во время таких спадов мужчина ошибочно считает, что должен утешить женщину или решить ее проблемы. Ему может даже показаться, что он просто не в силах сделать ее счастливой. Он думает, что она не станет счастливой, если все ее проблемы не будут решены. Мужчине кажется, будто он потерпел неудачу, и уровень дофамина в его мозге падает. В связи с этим у него внезапно пропадает интерес ко всему, что она говорит.

Зная, что сейчас женщине необходимо именно внимание и поддержка, мужчина может дать ей это, и тем самым заодно увеличить производство дофамина в своем мозге. Как только эмоциональная волна женщины достигнет нижней отметки, ее настроение неизбежно снова начнет улучшаться. Благодаря сбалансированной диете и необходимой системе упражнений гормональные колебания станут проходить не так резко, и эмоциональные волны будут похожи именно на волны, а не на горные пики и глубокие ущелья.

3. Неудовлетворенность

С эволюционной точки зрения перемены настроения женщин имеют определенный смысл. Когда уровень серотонина в мозге женщины высок, она испытывает меньшую потребность во взаимоотношениях. В этот период она более автономна. Когда во время овуляции уровень эстрогена в ее организме падает, уровень серотонина тоже падает, и в связи с этим усиливается потребность во взаимоотношениях. Уже благодаря своему гормональному состоянию она в этот период более склонна к общению и сотрудничеству.

Именно в тот период, когда организм женщины готовится к зачатию, ее мозг испытывает недостаток серотонина, и поэтому увеличивается потребность во взаимоотношениях. В период овуляции мозг запрограммирован искать любви и поддержки. С эволюционной точки зрения эта потребность в любви и поддержке увеличивает шансы женщины забеременеть. Она начинает больше ценить всех потенциальных партнеров.

В период овуляции мозг женщины запрограммирован искать любви и поддержки.

Такой механизм эффективен, если женщина изначально не испытывает серотонин-дефицита. Иначе вместо того, чтобы испытать небольшое падение уровня серотонина, стимулирующее потребность во взаимоотношениях, она будет страдать от сильнейшего уныния. Резкие гормональные изменения могут вызвать у нее чувство одиночества и безнадежности, что, в свою очередь, вызовет защитную реакцию в виде раздражительности и безразличия. Нередко эти симптомы обозначаются общим названием «предменструальный синдром». Если в такие моменты эмоционального спада поговорить с женщиной о ее чувствах, уровень серотонина в мозге повысится, и она почувствует себя лучше.

Резкие гормональные изменения могут вызвать у женщины чувство одиночества и безнадежности.

Зная об этом, мужчина может воздержаться от попыток решить проблемы партнерши, от лекций и объяснений, почему она не должна расстраиваться. Вместо этого ему следует выслушивать ее, задавать вопросы и ждать, пока волна достигнет низшей отметки и станет плавно подниматься. Тогда к женщине снова вернется радость.

Выслушивая женщину, заботясь о ней, стараясь быть хорошим другом, мужчина помогает ее мозгу синтезировать серотонин. Благодаря этому она скорее достигнет максимального спада и снова обретет хорошее расположение духа. Понимая, что на самом деле происходит с женщиной, мужчина может быть терпеливее, поскольку знает, что, прежде чем ее настроение улучшится, оно может стать еще хуже.

**Мудрый мужчина знает, что,
прежде чем настроение женщины улучшится,
оно может стать еще хуже.**

Если женщина страдает от синдрома серотонин-дефицита вследствие неправильного питания, то ни один партнер не сумеет дать ей достаточно любви и поддержки. Разумная женщина не может не признать, что ее диета, упражнения и образ жизни не менее важны, чем любовь и поддержка, которые она получает во взаимоотношениях с любимым.

Если женщина не признает значения диеты и упражнений, она неизбежно придет к выводу, будто партнер просто не в состоянии дать ей поддержку, необходимую во времена разочарований и огорчений. Вместо того чтобы оценить то, что он дает, она сосредоточится на том, чего ей недостает. Если же биохимические процессы в мозге женщины происходят должным образом, она чувствует себя более удовлетворенной.

4. Поиски любви там, где ее нет

Один из наиболее эффективных способов увеличить производство серотонина — щедро дарить свое тепло окружающим. Когда женщина располагает достаточными запасами этого нейротрансмиттера, она испытывает побуждение делиться теплом с теми людьми, которые могут что-то дать взамен или уже оказывали ей поддержку. Это — здоровый дар, основанный на взаимности. Она дает, и получает что-то взамен. Или что-то получает и затем дает. Такое равновесие между тем, что даешь, и тем, что получаешь, обеспечивает полноценные взаимоотношения.

**Равновесие между тем, что даешь, и тем,
что получаешь, обеспечивает полноценные
взаимоотношения.**

Если женщине уже всего хватает в жизни, она может перейти на более высокий уровень и давать тем, кто не способен ничем отплатить. Эта ничем не обусловленная щедрость подобна благотворительности. Ты отдаешь просто так, не рассчитывая ничего получить взамен.

Благотворительность способна приносить наивысшее удовлетворение. Ты даешь, совершенно не рассчитывая, что тебе отплатят за это. На биохимическом уровне такая ничем не обусловленная щедрость приводит к активному выбросу гормона окситоцина, который, в свою очередь, способствует производству того же серотонина. (Окситоцин — гормон благоденствия на Венере. Мы поговорим о нем более подробно в главе 6.) Когда человек отдает, ничего не рассчитывая получить взамен, он немедленно получает дополнительную дозу серотонина.

**Когда человек отдает, ничего не рассчитывая
получить взамен, в его мозге вырабатывается
значительное количество серотонина.**

Поэтому женщина нередко отдает, ничего не ожидая взамен, — просто для того, чтобы пополнить свои запасы серотонина. Вместо того чтобы дожидаться ситуации, когда можно будет оказать поддержку человеку, который сможет отплатить тем же, она дарит тем, кто ничего не даст взамен, — ее как магнитом тянет к соответствующим людям и ситуациям. Ради дополнительного количества серотонина она ищет любви там, где ее нет.

Итак, женщина отдает, отдает, отдает... и однажды утром просыпается совершенно опустошенной, поскольку отдала слишком много. Благотворительная деятельность может доставить очень много радости, но если вы ради благотворительности обременяете себя долгами, то ничего хорошего в этом нет. С другой стороны, если все ваши потребности уже в полной мере удовлетворены, вы можете позволить себе роскошь давать тем, кто никак не отплатит за поддержку.

Некоторые женщины, страдающие недостатком серотонина, постоянно дают что-то тем, кто ничем не отплатит, и отказываются от возможностей получить что-то от тех, кто действительно может дать. Даже если человек хочет дать что-то такой женщине, она закрывается и не желает ничего получать. Женщина настолько занята поисками любви там, где ее нет, что просто не может расслабиться и получить необходимую ей помощь и поддержку. К счастью, это можно изменить.

Когда женщина восстановит нормальный уровень серотонина, ее будут больше привлекать люди и ситуации, способные дать ей поддержку. Если для хорошего самочувствия женщине не нужно все время безвозмездно отдавать, она может расслабиться и получить что-то. Когда это произойдет, ее

сознание расширится, и она сможет увидеть, что получает вполне достаточно заботы и поддержки в жизни.

5. Приступы обиды

Когда человек дает слишком много и ничего не получает взамен, он в конце концов непременно начинает обижаться. Если женщина отдает слишком много, она неизбежно рано или поздно начинает ожидать или требовать воздаяния. Если же она ничего не получит за свои усилия, то обидится. Состояние обиды и негодования может даже приобрести хронический характер, — особенно если ее мозг производит недостаточно серотонина.

Современные технологии позволяют наглядно видеть обиду и негодование. Эти чувства сопровождаются повышенной активностью лимбических структур мозга. Когда мужчина вспоминает обиду, кровь устремляется в управляющие эмоциями лимбические структуры мозга. Когда обиду вспоминает женщина, в лимбические структуры мозга устремляется *в восемь раз больше крови*. Эта повышенная эмоциональная чувствительность у женщин, проявляющаяся в более интенсивном потоке крови через соответствующие зоны мозга, совершенно нормальное и здоровое явление.

Женщины от природы эмоционально более чувствительны и уязвимы.

Когда слишком сильно активизируются лимбические структуры здорового мозга, начинается активное выделение серотонина, который помогает мозгу расслабиться. В таком случае обида легко сменяется прощением, приятием, пониманием и доверием. Если же мозг женщины производит недостаточное количество серотонина, активированные лимбические структуры мозга не расслабляются. Обида приобретает хронический характер и в конце концов перерастает в негодование, смятение и недоверие.

Лимбические структуры мозга работают как эмоциональный фильтр, через который человек пропускает события дня. Именно работа лимбических структур определяет, считаете ли вы стакан наполовину полным или наполовину пустым. Исследования мозга, посвященные предменструальному синдрому у женщин, показывают, что за несколько дней до начала менструации повышается активность лимбических структур мозга.

Вот некоторые симптомы повышенной активности лимбических структур:

- ◆ Неуравновешенность, раздражительность и депрессия.
- ◆ Усиление негативного мышления.
- ◆ Негативные предчувствия.
- ◆ Снижение готовности отдавать.
- ◆ Усиление негативных эмоций.
- ◆ Переедание.
- ◆ Проблемы со сном.
- ◆ Усиление или ослабление полового влечения.

Если женщина испытывает недостаток серотонина, ее лимбические структуры долго остаются в состоянии повышенной активности. Обида и негодование становятся не просто устойчивыми, но могут со временем усиливаться. Хроническая обида — это болезнь. Что-то вроде гриппа. Если у вас грипп, вы мало что можете поделать, — остается только ждать, обеспечив тело водой, минеральными веществами и покоем. То же самое касается взаимоотношений: если женщина отдавала слишком много и у нее начался приступ обиды, ей нужно прекратить давать другим и позаботиться о себе. Однако, если она испытывает серотонин-дефицит, сделать этот здоровый шаг не так-то просто.

Хроническая обида — это болезнь, подобная гриппу.

Для того чтобы излечиться от приступа обиды, нужно прекратить отдавать там, где вы ничего не получаете взамен, и отказаться от любых ожиданий. Давайте там, где будет отдача. Начните с того, чтобы больше давать себе и тем друзьям, которые отплатят вам тем же.

Если вы чувствуете, что у вас начался приступ обиды, значит, сейчас не время для

благотворительности. Возможно, вам приятно давать, но это приведет только к усилению обиды и негодования, что неизбежно создаст напряженность в ваших взаимоотношениях. Когда вами овладевает обида, нужно позаботиться о том, чтобы получить необходимое там, где это легче всего. Даже если вы очень любите давать другим, нужно в течение некоторого времени позаботиться о себе.

Если у вас начался приступ обиды, значит, сейчас не время для благотворительности.

Это не то же самое, что скупиться на любовь. Когда вы отправляетесь в отпуск на Багамы или на Гавайи, вы же не отвергаете свой дом. Вы всего-навсего едете туда, где можно отдохнуть и получить приятные впечатления, чтобы вернуться обновленным и по-новому оценить свой дом. Вы просто удовлетворяете свои личные потребности.

Иногда женщина, которая привыкла постоянно давать партнеру, испытывает чувство вины, когда принимает решение удовлетворить свои личные потребности. Она полагает, что наилучший способ удовлетворить свои потребности — давать другим. Когда же эта женщина не получает того, что ей нужно, то перестать давать — последнее, что приходит ей в голову. Вместо того чтобы позаботиться о себе, она продолжает заботиться о других и при этом жалуется, что не получает отдачи. Это все равно что добровольно отказаться от отпуска, а потом целый год жаловаться, что тебе не удалось отдохнуть!

Одна из худших вещей, которые может сделать для себя женщина, — давать только действием, не вкладывая сердца. Действие стимулирует производство допамина. Но если женщина отдает не от всего сердца, — если не вкладывает в свое действие дух любви и сотрудничества, — она тем самым тормозит выработку серотонина, и обида в ее душе только усиливается.

**Если женщина совершает правильное действие
не от всего сердца, это только питает
ее чувство обиды.**

Как ни странно, когда мужчина испытывает обиду или негодование, наилучшее, что он может сделать, это совершить какое-то действие во благо другим людям. Даже если им не движет искренняя любовь и у него нет особого желания делать это, — совершив благое деяние или оказав помощь другому человеку, мужчина поднимает уровень тестостерона в своем организме, что, в свою очередь, способствует выработке допамина в мозге. Когда в организме мужчины поднимется уровень этих марсианских гормонов, у него появляется желание любить, приносить пользу, проявлять сострадание. Начинается с того, что он просто делает благое дело, а заканчивается тем, что ему *хочется* его делать.

Когда мужчина следует старомодному лозунгу «сделай доброе дело», независимо от того, хочется ему этого или нет, в его организме вырабатывается допамин, и он испытывает радость, прилив сил и побуждение к дальнейшим действиям. В нем непроизвольно пробуждается чувство любви и стремление помочь кому-то. Он не испытывает недостатка в серотонине, генерирующем чувство любви. Зато ему нужны дополнительные вливания допамина, чтобы вспомнить о любви, которая переполняет его сердце, и руководствоваться ею.

Однако если женщина увеличивает свои запасы допамина, совершая благие деяния, это не помогает ей повысить уровень серотонина. Большинство женщин и так располагают достаточным количеством допамина и изначально испытывают побуждение совершать добрые дела. Именно поэтому женщина склонна делать очень много на благо другим людям, забывая о себе. Если женщину переполняет чувство обиды, значит, пора сделать что-то для себя, чтобы поправить собственное настроение, и после этого работа на благо другим снова будет доставлять ей удовольствие.

Брак с человеком, не удовлетворяющим эмоциональные потребности женщины, тоже может сказаться на уровне серотонина в ее мозгу. Если женщина из года в год не получает того, что ей нужно во взаимоотношениях, она может почувствовать обиду и забыть, почему когда-то полюбила этого человека. В такие минуты она может начать сомневаться в партнере и прийти к выводу, что он ее не любит. Возможно, это и правда, но в большинстве случаев — нет.

**Женщина может почувствовать обиду и забыть, почему она когда-то
полюбила своего мужа.**

Когда у человека болит зуб, ему трудно быть милым и ласковым, — то же самое касается приступов обиды у женщины. Пусть даже она по-прежнему любит своего партнера и

относится к нему с нежностью, обида мешает ей искренне ценить его. Вместо того чтобы радоваться проявлениям заботы со стороны мужа, жена склонна сосредоточиваться на том, как много делает *она* и как мало он.

Когда у женщины приступ обиды, она не может заставить себя чувствовать любовь. Она может вести себя так, как должен вести себя любящий человек, но ее сердце остается закрытым. Когда сердце женщины закрыто, она начинает вести подсчет очков, и мужчина всегда остается в проигрыше. Если она за свои добрые дела получает шестьдесят очков, а он за свои — двадцать, женщина вычитает двадцать из шестидесяти, и получается новый счет: сорок — ноль. В такие моменты ей действительно кажется, будто он ничего для нее не делает. Это — симптом приступа обиды.

Человек, страдающий зубной болью, не может быть мил и дружелюбен.

С годами приступы обиды могут перерасти в хроническую обиду. На этом этапе женщина ошибочно считает, будто вышла замуж не за того человека, и подумывает о разводе. Нет сомнений: эта женщина не получает от брака то, что ей нужно, но это не означает, будто она не может получить необходимое. И другой человек тоже совсем не обязательно даст то, что ей нужно. Что ты получаешь от взаимоотношений, зависит не столько от партнера, сколько от твоего к нему отношения.

**Что ты получаешь от взаимоотношений,
зависит не столько от партнера,
сколько от твоего к нему отношения.**

Женщины, задумывающиеся о разводе, чаще всего жалуются мне во время консультаций: «Я все время даю, даю, даю и не получаю то, что необходимо мне». Для решения этой проблемы следует понять, что такое приступ обиды. Тогда, вместо того чтобы бросить мужа и повторить ту же схему с другим человеком, женщина может научиться отдавать по-другому. Теперь женщина перестает все время отдавать, в надежде что партнер ей отплатит тем же, и учится давать себе.

Женщины, приходящие ко мне на консультации, то и дело жалуются: «Я все время даю, даю, даю и не получаю то, что необходимо мне».

Зная обо всем сказанном выше, женщина может наконец разрешить себе не жертвовать собой ради партнера, но делать то, что ей нравится. Вместо того чтобы ожидать, что партнер сделает ее счастливой, и считать себя обязанной удовлетворить все его потребности, она начнет сама давать себе необходимое.

Отдавать партнеру абсолютно все, что имеешь, а потом ждать, что он полностью удовлетворит твои нужды, — нездоровая тенденция. Оптимальный вариант — делать все, что требуется тебе, и постараться получить необходимую эмоциональную поддержку, — и после этого ты сможешь искренне давать любовь своему супругу и детям, ничего не ожидая взамен. Такие взаимоотношения приносят намного больше удовлетворения.

6. Нереалистические ожидания

Женщины считают, что, поскольку мужчины много знают о мире и о происходящих в нем процессах, они должны разбираться и в женском способе мышления. Это — нереалистические ожидания. Если мужчина любит женщину, это вовсе не означает, что он станет вести себя так же, как ведет себя влюбленная женщина. Да, мужчина хочет сделать женщину счастливой, просто он не понимает, что нужно женщинам.

На самом деле, большинство мужчин не имеют об этом ни малейшего представления. Даже после того, как мужчина поймет потребности женщин вообще, у него может уйти много лет, чтобы разобраться в уникальных потребностях его возлюбленной. Женщина, не понимающая, насколько отличаются друг от друга представители разных полов, склонна незаслуженно упрекать своего партнера. Она предполагает, будто он *знает*, что ей нужно. Поэтому она обижается и считает себя обделенной, поскольку он не заботится о вещах, которые имеют особое значение для нее. Эта склонность винить партнера в черствости, с одной стороны, отталкивает мужчину, а с другой — укрепляет ложные убеждения женщины, будто она не любима.

Нормальный уровень серотонина способствует расслаблению мозга. Низкий уровень серотонина ассоциируется с повышенной активностью поясного пучка мозга. Поясной пучок расположен в глубине мозга и проходит от передней его части к задней. Эта структура отвечает за ощущение безопасности и стабильности и обеспечивает нашу способность «идти по течению» и приспосабливаться к переменам. Один из симптомов повышенной активности поясного пучка мозга — отсутствие гибкости мышления, когда человек не способен свернуть с намеченного пути и изменить свои ожидания.

Недостаток серотонина ведет к отсутствию гибкости мышления, когда человек не способен изменить свои ожидания или убеждения относительно того или иного предмета.

Если кто-то нас разочаровывает, поясной пучок помогает нам понять новую ситуацию, приспособиться к ней и постараться извлечь из нее что-то хорошее. Косность мышления мешает человеку идти по течению и просто принимать то, что дает жизнь. Кроме того, возникает побуждение сделать все немедленно. Немедленно!

В любовных взаимоотношениях эти тенденции еще усиливаются. Чем больше женщина отдает в интимных отношениях, тем более косной она становится, когда не получает ожидаемого.

Если чужой человек опоздает на встречу, она сможет легко простить и понять его. Но если опоздает человек, которому она много отдает, женщина проявляет намного меньше гибкости. Ход мыслей тут таков: «Я столько для тебя делаю, поэтому ты *должен* быть пунктуальнее».

В начале взаимоотношений женщина, даже испытывающая недостаток в серотонине, легко прощает ошибки и недостатки партнера. На первых порах у нее еще нет ожиданий относительно него. Когда же она делает для него что-то, ее ожидания относительно его встречных действий растут. Косность мышления мешает женщине отпустить свои ожидания и радоваться тому, что она получает.

Косность мышления мешает женщине радоваться тому, что она получает от жизни.

С развитием взаимоотношений женщина не учится принимать своего партнера таким, какой он есть, но цепляется за боль несбывшихся ожиданий, все больше разочаровывается и не может простить его ошибки. После многих лет брака она уже может уверенно предсказать в любой ситуации, что не получит ожидаемого, — а виной этому отсутствие гибкости мышления. Когда уровень серотонина в ее мозгу повысится, перевозбужденный поясной пучок расслабится, и к женщине вернется здоровый оптимизм. Вместо того чтобы цепляться за переживания и события прошлого, она сможет увидеть будущее в более радостном свете. Теперь женщина с удовольствием предвкушает то, что она получит в той или иной ситуации, и не злится заранее по поводу того, чего она не получит.

Поясной пучок мозга помогает нам менять свои приоритеты с изменением ситуации. Когда поясной пучок не в порядке, мы склонны цепляться за собственные ожидания. В результате мы сопротивляемся переменам. Это может проявляться по-разному — начиная с ужасного огорчения, когда приходится в последнюю минуту менять планы, и заканчивая требованиями, чтобы вокруг вас всегда царила идеальная чистота и порядок. Конечно, и то и другое совершенно нормально и может быть обусловлено особенностями темперамента или характера, но в крайних проявлениях все это свидетельствует о повышенной активности поясного пучка и/или о серотонин-дефиците. Другие симптомы перевозбуждения поясного пучка:

- ◆ Она слишком много беспокоится (беспокоится за всю семью).
- ◆ Она цепляется за обиды прошлого (помнит только его ошибки).
- ◆ Она полностью погружена в негативные мысли.
- ◆ Ей все нужно сейчас же и именно так, как она задумала.
- ◆ Она автоматически сопротивляется любым переменам.
- ◆ Она не способна прощать и забывать.

Если у нас есть определенные ожидания или какой-то план, перевозбужденный поясной пучок требует, чтобы мы от этого плана не отступали. Женщины проявляют подобные тенденции в тех случаях, когда испытывают недостаток серотонина.

Отдавая партнеру слишком много и ожидая слишком многого взамен, женщина может очень

навредить своим взаимоотношениям. При том, насколько распространен допамин-дефицит у мужчин и серотонин-дефицит у женщин, кажется просто чудом, что разводом заканчиваются всего 50 процентов браков. Ожидая от мужчины слишком многого, женщина в конечном счете вообще лишается его поддержки.

Ожидая от мужчины слишком многого, женщина может очень навредить своим взаимоотношениям.

Мужчина испытывает побуждение давать больше, если партнерша ценит его усилия. Если же она своим поведением демонстрирует, что мужчина дает недостаточно, он начинает давать еще меньше. Когда женщина страдает хронической обидой, она не в состоянии оценить его попытки поправить положение. В результате он неизбежно начинает давать ей все меньше и меньше, пока вообще не откажется от любых усилий удовлетворить партнершу.

Высокая оценка служит для мужчины наградой за его усилия. Когда мужчина знает, что его усилия будут вознаграждены, уровень допамина в его мозге возрастает, и ему хочется давать еще и еще. Самым сильным побуждением к действию для мужчины является возможность добиться каких-то положительных результатов. Когда женщина страдает хронической обидой, мужчина нередко перестает предпринимать что бы то ни было, поскольку никакие действия не приносят плодов. Никакие его слова и действия не радуют ее.

7. Нанесение ущерба взаимоотношениям

Женщины нередко обращают мое внимание на то, что не всегда обижались на своего партнера. Они спрашивают, почему мужчина старался так много давать в те времена, когда женщина и так была благодарна за то, что уже получала от него.

Здесь мы подходим к еще одному различию между полами. Мужчина испытывает наибольшее побуждение к действию, когда женщина просит его о чем-то. Если ты не просишь, он думает, что у тебя уже есть все, что ты хочешь. Это очень деликатный вопрос, поскольку, если ты начнешь просить слишком много, партнер решит, будто ты не ценишь то, что он уже дал тебе. Так что лучше всего просить понемногу.

Если ты ни о чем не просишь, он думает, что у тебя уже есть все, что ты хочешь.

Если женщина, проявляя свою любовь и благодарность, дает мужчине слишком много, его собственное побуждение давать может угаснуть, поскольку он воспринимает ее поведение как знак, что он дал уже достаточно. Мужчина склонен давать больше всего тогда, когда чувствует, что в нем нуждаются. Если она не просит о поддержке, он ошибочно заключает, будто уже и так делает достаточно. Ежедневно миллионы женщин наносят огромный вред своим взаимоотношениям с мужчинами тем, что *не* просят о том, чего они хотят. При этом просить следует таким образом, чтобы побудить мужчину к действию.

Давая мужчине слишком много, женщина может заблокировать желание мужчины давать.

Женщина не понимает, что сама вредит взаимоотношениям с партнером, поскольку на Венере, давая больше, ты тем самым побуждаешь другую венерианку давать больше в ответ. Когда же ты даешь что-то мужчине, он предполагает, что уже чем-то заслужил твой дар. Когда ты даешь что-то мужчине или делаешь что-то для него, это служит ему знаком, что он уже сделал для тебя достаточно. Ты словно бы говоришь: «Ты очень хорошо поработал, а теперь можешь отдохнуть. Расслабься и прими мою благодарность».

Для того чтобы больше получать во взаимоотношениях, женщине следует меньше давать и больше благодарить партнера зато, что дает он. Когда партнерша показывает мужчине, что ценит его старания и нуждается в чем-то еще, его мозг вырабатывает дополнительные количества допамина.

Если женщина может высказать конкретную просьбу, при этом выражая своим тоном благодарность за то, что она уже получает, ее шансы получить желаемое значительно возрастают. Просьба должна высказываться дружелюбно, с признательностью и быть конкретной. Например, вместо того чтобы говорить: «Мы в последнее время совсем никуда не ходим», — лучше сказать: «Давай проведем это воскресенье как-нибудь необычно. Не закажешь ли ты столик в "Эль Франито" или "Рок-санне"?»

Когда перед мужчиной стоит разрешимая проблема, ему хочется действовать. А меньше всего ему

хочется действовать тогда, когда проблему видят в нем самом. Жалуясь на мужчину, вы можете за одну секунду зачеркнуть все его добрые намерения. А конкретная просьба может побудить его проявить свои наилучшие качества.

**Для того чтобы больше получать
во взаимоотношениях, женщине следует меньше
давать и больше благодарить партнера за то,
что дает он.**

Иногда, когда я рассказываю женщинам о мужской психологии, они никак не хотят согласиться с мыслью о том, что любовь не обязательно побуждает мужчину давать. Женщина думает, что, поскольку у нее возникает побуждение давать, такое же побуждение должно возникать и у мужчины. Она не понимает, что ее готовность давать обусловлена дефицитом серотонина в организме. Давая, она немедленно получает от своего мозга поощрение в виде дополнительной дозы серотонина. А мужчине это не нужно.

Если мужчина не ожидает награды, его мозг не производит допамин, необходимый для побуждения к действию. Для мужчины одной только любви недостаточно. Ему необходимо ясное подтверждение того, что его ценят и в нем нуждаются, — только в этом случае мозг выработает допамин, дающий энергию для действия. Разобравшись в основах биохимии мозга, женщинам будет намного проще понять различия между Марсом и Венерой.

Тот самый мужчина, который настолько любит свою избранницу, что готов отдать за нее жизнь, постоянно забывает вынести мусор, засыпает в кресле, если она слишком подробно описывает свой день, или отвлекается и совершенно теряет нить беседы, когда она говорит о проблемах, повлиять на решение которых он не может.

8. Домашний Комитет по Усовершенствованию

Женщины с низким уровнем серотонина испытывают побуждение много давать не только потому, что кто-то в них нуждается, но прежде всего потому, что, давая, они стимулируют определенные биохимические процессы в своем мозге. Если женщина любит мужчину, она испытывает потребность помочь ему в чем-то даже тогда, когда он не просит о помощи, — это необходимо ей для стимуляции производства серотонина. Когда уровень этого нейротрансмиттера снижается, потребность давать проявляется особенно сильно. Руководствуясь искренней любовью, женщина создает Домашний Комитет по Усовершенствованию и сосредоточивает все свое внимание на том, чтобы изменить любимого.

Вступая в брак, мужчина надеется, что его партнерша не изменится. Л жeнщину радует прежде всего то, что отныне она может работать над изменением своего возлюбленного. Эти попытки улучшить мужа обычно не встречают особого одобрения со стороны самого улучшаемого. Когда жена пытается изменить его, он чувствует, что его не принимают таким, какой он есть. Мужчине очень важно, чтобы его принимали. Он обычно как критику воспринимает ее стремление помочь ему. Одна из крупнейших ошибок, которые допускают во взаимоотношениях женщины, — попытки давать непрошенные советы.

**Одна из крупнейших ошибок, которые допускают
во взаимоотношениях женщины, — попытки давать
непрошенные советы.**

Чем ниже уровень серотонина у женщины, тем настойчивее она ищет возможности что-то дать партнеру и принести ему пользу. Вместо того чтобы сосредоточиться на том, что нужно для счастья *ей*, она думает о том, как изменить его. Женщине следовало бы заняться самоусовершенствованием, а не исправлять мужа, — тогда и она сама была бы счастливее, и он бы больше старался принести ей радость.

Когда женщина растет и меняется, мужчина тоже испытывает желание стать лучше. Если же она пытается изменить его (а он ее об этом не просил), мужчина будет изо всех сил сопротивляться любым «усовершенствованиям». Это может совершенно убить объединявшую их страсть. Для того чтобы любовь мужчины не гасла, ему нужно чувствовать, что он может оставаться собой. В таком случае он старается проявить лучшее, на что способен. Тогда страсть не угаснет со временем, а даже может разгораться все сильнее.

Для того чтобы любовь мужчины не гасла, ему нужно чувствовать, что он может

оставаться собой.

Вместо того чтобы пытаться помочь мужчине, женщина должна сосредоточиться на вопросе о том, *чем может помочь ей он*. Поскольку мужчина обычно не испытывает недостатка в серотонине, он не чувствует побуждения к действию, пока женщина ясно не даст ему знать, что нуждается в нем. Если же дать мужчине знать, что конкретно от него требуется, в его мозге начинается производство допамина, дающего человеку энергию и побуждение к действию.

Поскольку мужчины не испытывают недостатка в серотонине, они не чувствуют безусловного желания давать.

Это — одно из фундаментальных мужских качеств. Словно каждая клетка его тела следует марсианскому правилу поведения: «Делай только то, что необходимо». Такое экономное отношение к энергии очень важно для мужчины, ибо уровень энергии человека зависит от его уровня допамина, а большинство мужчин испытывают дефицит этого нейротрансмиттера — особенно дома.

Женщина же интерпретирует недостаточную энергичность и склонность делать только то, что необходимо, как безразличие или даже обыкновенную лень. А с точки зрения мужчины, он просто ведет себя рационально. Кроме того, он полагает, что бережет энергию на случай какой-нибудь опасности. Поскольку мужчина привык всю жизнь испытывать дефицит допамина, ему трудно даже представить себе, что у него есть возможность обрести неистощимый источник энергии.

С точки зрения мужчины, делая только самое необходимое, он бережет энергию и ведет себя рационально.

Когда мужчина обладает значительными запасами допамина, воспроизведение которого стимулируется хорошими взаимоотношениями, а также здоровой диетой и системой упражнений, у него оказывается столько энергии, что не приходится ее экономить. У него столько допамина, что он испытывает побуждение к действию почти постоянно.

Поскольку мужчины не испытывают недостатка в серотонине, они не страдают от такой проблемы, как склонность давать слишком много. Как мы уже говорили, они страдают от недостатка энергии и побуждения к действию дома. Зная об этом, женщина может не принимать его инертность на свой счет. Кроме того, она может, не стесняясь, попросить больше, не чувствуя себя обязанной дать больше взамен.

Научившись уделять немного меньше внимания партнеру и больше себе и своим друзьям, замужняя женщина обнаружит, что муж стал снова проявлять к ней больше интереса. Мужчину всегда тянет к людям, которые могут оценить то, что он способен им дать.

9. Женщины, которые отдают слишком много

Недостаток серотонина побуждает женщин слишком заботиться о других и чувствовать за них непомерно большую ответственность. Такие женщины нередко понимают, что отдают в жизни и во взаимоотношениях больше, чем получают. В начале взаимоотношений они счастливы отдавать, но вскоре ситуация меняется. Отдавать очень приятно, пока не поймешь, что ничего не получаешь взамен. Рано или поздно женщина устает от того, что постоянно отдает и ничего не получает.

В этот момент она либо признает свою ответственность за сложившуюся ситуацию, либо считает себя жертвой. Если женщина предпочтет роль жертвы, она обратит внимание прежде всего на то, что не получила того, что заслуживает. Если же она примет на себя ответственность за результаты своего поведения, то увидит, что отдавала слишком много или ожидала слишком многого. Когда женщина слишком много отдает, она мало получает.

Когда женщина слишком много отдает, она всегда мало получает.

Эту ситуацию можно сравнить с инвестированием на акционерном рынке. Если вы вложили все свои деньги в акции одного предприятия, и это предприятие обанкротилось, очевидно, вы вложили в него больше, чем следовало. Это все равно что положить все яйца в одну корзину. На рынке акций никто не сомневается в том, что вкладчик сам ответствен за судьбу собственных средств, — но во взаимоотношениях все не так очевидно. В большинстве случаев женщина склонна винить партнера в том, что он не оправдывает ее ожидания, — а ей следовало бы принять ответственность на себя и

более разумно распорядиться своим временем, теплом и заботой.

Разумный инвестор делает основные вклады в устойчивые предприятия, а оставшиеся деньги инвестирует в рискованные проекты. Если эти рискованные инвестиции принесут доход, это очень хорошо, и все же его благосостояние базируется на вкладах в стабильные предприятия, банки и недвижимость.

Подобным же образом следует распоряжаться своим временем, энергией, любовью и вниманием, — основные вклады нужно делать там, где можно рассчитывать на стабильную отдачу. Думать только о других, забывая о себе, так же неразумно и вредно, как думать только о себе. Женщины, страдающие недостатком серотонина, нередко отдают, отдают и отдают до тех пор, пока не истощатся. Заканчивается это тем, что они чувствуют себя обиженными и обессиленными.

Думать только о других, забывая о себе, так же неразумно и вредно, как думать только о себе.

Поняв это, женщина может отпустить свою обиду и избрать более эффективный подход. Признав свою ответственность за то, что она отдавала слишком много, женщина способна изменить свое поведение и отдавать более разумно. Рискованные инвестиции могут позволить себе лишь те, у кого есть стабильный капитал.

Давать, не ожидая ничего взамен, роскошь, доступная лишь тем, у кого высок уровень серотонина.

Признать себя ответственной за то, что ты отдавала слишком много, — гораздо мудрее, чем считать себя жертвой, но и такой подход весьма ограничен. Проблема не в том, что ты отдаешь. Отдавать приятно. Отдавать — благое дело! Проблема возникает тогда, когда женщина не может получить то, что *нужно ей*.

Женщине может быть нелегко установить равновесие между тем, что она отдает, и тем, что получает, поскольку, давая, женщина в любом случае испытывает прилив серотонина, независимо от того, какую эмоциональную поддержку получает взамен. Чем ниже уровень серотонина в мозге женщины, тем большее облегчение она испытывает, просто отдавая, независимо от того, оплатят ей тем же или нет.

10. Чувство подавленности

Когда женщина слишком много отдает, это приводит ее к самому распространенному симптому синдрома серотонин-дефицита: к чувству подавленности. В прошлом ощущение подавленности не было так распространено среди женщин. Это довольно новый феномен. Как ДВ и ДВГ у мальчиков стали принимать масштабы эпидемии сравнительно недавно, так и женский эквивалент этих расстройств дал о себе знать только в последнее время. В течение тридцати лет, работая психологом-консультантом, я наблюдал, как слово «подавленность» (*overwhelmed*) постепенно входило в состав общеупотребимой лексики. Вместо того чтобы сказать: «Я несчастлива и недовольна жизнью», — женщины ныне говорят о подавленности.

Слово *подавлена* имеет более позитивный эмоциональный оттенок и более точно описывает соответствующее состояние. Если вы несчастны, можно легко предположить, будто в вашем сердце не хватает любви, чтобы оценить то, что у вас есть. Если же вы подавлены, значит, в вас столько любви, что вы пытаетесь отдать себя всю. Женщинам чуждо отношение: «Мне необходимо сделать слишком много, так что спешить некуда — в любом случае все не успею». С биохимической точки зрения, ситуация такова: когда женщина с низким уровнем серотонина пытается проявить свою любовь, она склонна сомневаться, что сможет сделать все необходимое. Ей кажется, что она не получит поддержку, необходимую для того, чтобы сделать все намеченное.

Слово *подавленность* очень точно описывает состояние человека, испытывающего дефицит серотонина.

Миллионы женщин ежедневно говорят о том, что им нужно слишком много сделать и на это совершенно не хватает времени. Эти женщины считают, что ощущение подавленности обусловлено стрессом. Но это не так. Недостатка времени нет. В сутках всегда было и будет двадцать четыре часа. Чувство подавленности вызвано не стрессовыми ситуациями, — оно вызвано недостатком серотонина.

**Миллионы женщин ежедневно говорят о том,
что им нужно слишком много сделать
и на это совершенно не хватает времени.**

Недостаток серотонина вынуждает вас слишком беспокоиться о том, что думают другие люди. Когда вы слишком беспокоитесь, у вас возникает потребность сделать все, что только возможно. Если человек уделяет чрезмерное внимание тому, что подумают другие, у него не хватает времени, чтобы разобраться, что же думает и чего хочет он сам. Стоит немного снизить темп и выяснить, что вам нравится, чего вы хотите и в чем нуждаетесь, — и ваша жизнь станет намного спокойнее.

**Недостаток серотонина вынуждает вас слишком беспокоиться о том, что
думают другие люди.**

Чувство подавленности — всего лишь мягкая форма невроза навязчивых состояний, который возникает вследствие перевозбуждения мозга, испытывающего недостаток серотонина. Вместо того чтобы расслабиться в конце дня, женщина может целый вечер провести в переживаниях по поводу того, что ей нужно сделать, чего она не сделала, что она не может сделать, что нужно сделать, что произойдет, если что-то не будет сделано, и т. д. Если женщина ест пищу, стимулирующую производство серотонина, ее мозг обретает способность расслабляться, и склонность слишком тревожиться обо всем постепенно исчезает. Когда мозг расслаблен, женщина может избавиться от слишком высоких требований к себе и стремления угодить всем вокруг. Теперь она может жить уравновешенной жизнью, уделяя достаточно внимания и другим, и себе.

С нормальным уровнем серотонина женщина может расслабиться и решить, что именно ей необходимо сделать прежде всего. Один из симптомов подавленности — обостренное осознание множества проблем и потенциальных проблем, вследствие чего человек просто не может решить, с чего начать.

Человеку, страдающему дефицитом серотонина, трудно принимать решения. Мысли переполнены обязательствами и обещаниями, которые необходимо выполнить. При нормальном уровне серотонина мозг может легко расслабиться и выбрать самые важные дела, не мучаясь необходимостью сделать все остальное.

11. Депрессия

Из всех симптомов серотонин-дефицита лучше всего исследована клиническая депрессия. Десятки миллионов женщин имеют диагноз «депрессия» и принимают такие психоактивные медикаменты, как *Prozac* или *Zoloft*. По статистике женщины в два или в три раза чаще мужчин страдают депрессией и в четыре раза чаще сезонными маниакально-депрессивными психозами. Миллионы женщин не диагностированы и не получают лечения.

Около 70 процентов из 30 000 самоубийств, совершающихся ежегодно в США, являются следствием диагностированной депрессии. Женщины чаще предпринимают попытки самоубийства, чем мужчины. Однако мужчины втрое чаще доводят самоубийство до конца. На каждого человека, предпринимающего попытку самоубийства, приходится сотни тех, кто более или менее серьезно задумываются о том, чтобы убить себя. Более 50 миллионов американцев страдают той или иной формой депрессии. Стоимость медицинского обслуживания и потерь рабочего времени, ассоциирующихся с депрессией, оценивается в 40 миллиардов долларов ежегодно. Недавние исследования выявили непосредственную связь между продолжительностью жизни и умением избегать депрессии.

Серотонин — один из самых известных нейротрансмиттеров, облегчающих депрессивные состояния. Нормальный уровень серотонина способствует ощущению эмоциональной стабильности, благополучия, безопасности, расслабленности, покоя и уверенности в себе. Дефицит серотонина приводит к возникновению самых разнообразных симптомов депрессии. Вот эти симптомы:

- ◆ Хроническое уныние и отчаяние.
- ◆ Сильные чувства вины и сожаления.
- ◆ Ощущение изоляции, заброшенности, безнадежности.
- ◆ Полное безразличие к жизни и взаимоотношениям.
- ◆ Снижение полового влечения.

- ♦ Притупленность или бесцветность чувств.
- ♦ Бессонница.
- ♦ Отсутствие страсти и интереса в жизни.
- ♦ Нежелание развлекаться.
- ♦ Нежелание улучшить свои взаимоотношения с окружающими.
- ♦ Хроническое утомление.
- ♦ Снижение аппетита или чрезмерный аппетит.

Большинство этих симптомов связаны с перевозбуждением лимбических структур мозга, которое можно снять при помощи необходимого количества серотонина. Мне очень приятно видеть, как эти симптомы исчезают без всякого медикаментозного вмешательства, когда люди практикуют мою программу «Диета и упражнения для Марса и Венеры», — и таких людей уже тысячи.

Кроме допамин-дефицита у мужчин, есть еще одна важная причина, по которой распадается так много браков. И состоит она в том, что женщины не способны сохранять счастье и оптимизм во взаимоотношениях. Достаточно одного взгляда на приведенный выше список симптомов, чтобы понять, почему мужчины, говоря о своем недовольстве взаимоотношениями с партнершей, почти всегда выдвигают один и тот же аргумент: «Что бы я ни делал, она никогда не бывает довольна». Если партнерша не дает мужчине знать, что ценит его усилия, ему трудно вырабатывать достаточное количество допамина, чтобы испытывать побуждение прилагать новые усилия.

Ежедневно применяя естественные способы повышения уровня серотонина, женщина может обеспечить биохимическое равновесие в своем мозге, что обеспечит ей здоровье, счастье и крепкую любовь. Благодаря этому она сможет легко дать мужчине знать, что ценит его, принимает таким, какой он есть, и доверяет ему, — что, в свою очередь, стимулирует производство допамина в его мозге. В результате он тоже сможет проявить себя во взаимоотношениях наилучшим образом.

12. Ожирение и переедание на нервной почве

Многие женщины стараются преодолеть или по меньшей мере ослабить депрессию при помощи еды. Они переедают, чтобы утомить свой перевозбужденный мозг, страдающий от недостатка серотонина. Если женщине посчастливилось родиться с достаточным количеством жировых клеток в организме, она переживает по поводу избыточного веса, но меньше страдает от перевозбуждения мозга и резких колебаний сахара в крови вследствие нездоровой диеты. Склонность к ожирению может быть преимуществом, поскольку такая женщина ясно видит, что нездоровая диета ее убивает.

Худощавые от природы и склонные к умеренной полноте женщины тоже очень страдают от нездоровой диеты, но они долго не замечают физических симптомов своих кулинарных предпочтений. Рак, болезни сердца, остеопороз развиваются не за один день. Начало этим заболеваниям может быть положено за двадцать лет до того, как проявятся первые симптомы. Первые тревожные признаки у худеньких или в меру упитанных женщин — тревога, навязчивые состояния и другие психологические симптомы серотонин-дефицита.

**Преимущество женщин, склонных к полноте,
состоит в том, что они хотя бы понимают,
что нездоровая диета убивает их.**

Большинство женщин, не страдающих избыточным весом, тоже переедают. Переедание на нервной почве — симптом серотонин-дефицита. Переедание на нервной почве — это когда человек ест только ради ощущения комфорта, покоя и оптимизма. Исследования показывают, что абсолютно *все* женщины, страдающие ожирением, испытывают недостаток серотонина.

**Исследования показывают, что *все* женщины,
страдающие ожирением, испытывают недостаток
серотонина.**

Если у человека нормальный уровень серотонина, он не пытается улучшить свое настроение при помощи пищи. У него и так хорошее настроение, а ест он потому, что голоден. Когда ты голоден, пища вкусна. Вкусна даже такая простая здоровая пища, как салаты и овощи.

Некоторые женщины для того, чтобы стимулировать производство серотонина, слишком много дают окружающим, другие слишком много думают (навязчивые мысли о негативном), а третьи слишком много едят. Некоторые делают все это сразу. На самом деле большинство женщин в минуты эмоционального напряжения ищут утешения в нездоровой пище. Они используют низкокачественную пищу как лекарство от душевной боли.

Нет ничего плохого, если человек использует еду в качестве лекарства. Вся проблема в том, что нездоровые женщины выбирают далеко не ту пищу, которая им необходима. Когда мозг разбалансирован, человек всегда хочет нездоровой пищи. В минуты уныния тебе хочется еды, дающей кратковременное ощущение счастья, —но вслед за этим ты чувствуешь себя опустошенным и еще более несчастным.

Когда биохимия мозга в норме, женщине хочется пищи, стимулирующей производство серотонина. Зная, как увеличить выработку серотонина, вы сделаете первый шаг к тому, чтобы избавиться от всех двенадцати симптомов серотонин-дефицита.

Здоровый завтрак приводит мозг человека в равновесие, и потому ему хочется здоровой пищи. Если вы не поедите утром или если ваш завтрак не будет содержать необходимых питательных веществ, вы будете выведены из равновесия до конца дня, и для того, чтобы придерживаться здоровой диеты, потребуется немалая сила воли.

Диета и упражнения для Марса и Венеры не требуют сильной воли. Воля тут вообще ни при чем. Если завтрак как следует питает твой мозг, оказывается, что мозг потом сам делает все остальное. Он без усилий направляет тело, чтобы оно хотело здоровой пищи. Все, что от вас требуется, — с удовольствием есть эту пищу.

5

Эндорфины с небес

Широкой публике стало известно о значении эндорфинов в начале восьмидесятых, — и многие люди начали ежедневно бегать трусцой, чтобы обеспечить себе хорошее настроение, сбросить вес и укрепить здоровье. Люди осознали, что физическая активность и упражнения оказывают огромное влияние на наше ощущение благополучия и счастья. Мы узнали, что бег трусцой способствует производству эндорфинов в мозге и благодаря этим веществам все наши тревоги и волнения автоматически отправляются в сточную канаву.

Эндорфины дают нам ощущение радости и счастья. Когда производство эндорфинов в мозге возрастает, человек чувствует прилив жизненных сил и энергии. К сожалению, многим любителям бега трусцой приходится платить довольно высокую цену в среднем и пожилом возрасте: операции на коленных чашечках, артрит, боль в суставах, ускоренное старение. К счастью, есть другие возможности производить эндорфины.

Бег трусцой или любые другие интенсивные физические упражнения, несомненно, полезны, если вы находитесь в хорошей форме и ваше тело от природы приспособлено к упражнениям именно этого типа. Однако некоторые специалисты утверждают, что только 10 процентов людей, практикующих бег трусцой, имеют тела, приспособленные для бега на длинные дистанции.

Как определить, приспособлено ли ваше тело для бега? Я бы хотел сказать, что если вам нравится бег, значит, он для вас подходит. Но и это не всегда так. Главное правило таково: если на следующий день ваши мышцы закрепощены и болят, значит, вы бегаєте слишком много.

Главное правило таково: если на следующий день у вас бывает крепатура, значит, вы тренируетесь или бегаєте слишком много

Очень остроумно высказался по этому поводу Джерри Сайнфилд. Джерри отмечает, что тренер-инструктор заставляет вас работать до седьмого пота ради того, чтобы вы получили удовольствие от своего тела. После интенсивной тренировки вы испытываете сильнейшую крепатуру. В ответ на жалобу, что, вместо того чтобы получать удовольствие от своего тела, вы чувствуете только боль во всех мышцах, инструктор заявляет, что именно поэтому вам нужно работать больше. Он говорит, что, когда вы приобретете необходимую спортивную форму, крепатуры больше не будет.

Отсюда Джерри делает вывод, что интенсивные упражнения — занятие тщетное и суетное: «Получается, что для того, чтобы не испытывать крепотуры, я должен больше тренироваться. А почему бы мне с самого начала не отказаться от занятий, чтобы вообще не сталкиваться с этой проблемой?»

Видимо, Джерри так и не пристрастился к упражнениям, но множество людей пристрастились. Вещи, которые нам нравятся, не всегда полезны. Некоторым людям приятно бегать трусцой именно потому, что при этом в мозге вырабатываются эндорфины. Если человек бежит так много, что на следующий день ощущает крепотуру, у него возникает пристрастие к бегу, поскольку мозг вырабатывает эндорфины *для снятия боли в мышцах*. Чем больше вы причиняете себе боли во время бега или любых других интенсивных упражнений, тем больший прилив сил, удовольствия и оживления испытываете.

**Чем больше вы причиняете себе боли во время бега
или любых других интенсивных упражнений, тем
больший прилив сил, удовольствия и оживления
испытываете.**

Некоторые доходят до того, что режут свое тело или пронзают кожу на плечах крючьями и поднимают себя при помощи лебедки на пять метров над землей. Вы можете подумать, что это нестерпимо больно, но эти люди испытывают удовольствие: боль скоро уходит под воздействием вырабатываемых мозгом эндорфинов. Эндорфины — естественное обезболивающее.

Большинству американцев подобные экстремальные вещи внушают ужас. Однако почти с таким же недоумением и ужасом к поведению большинства американцев относятся обитатели высокогорных местностей Китая, Индии и Южной Америки, — многие из которых живут более ста лет. Они считают, что мы одержимы стремлением причинять себе вред посредством бега трусцой и интенсивных занятий на тренажерах. С их точки зрения, этими действиями американцы просто сокращают свою жизнь.

Эндорфины — вещь неоднозначная. Они вырабатываются, когда мы делаем что-то полезное для себя, но вырабатываются и тогда, когда мы получаем травму. Люди, получившие огнестрельное ранение, рассказывают, что это совсем не больно. Когда тело подвергается *серьезной* травме, мозг вырабатывает эндорфины, чтобы унять боль. Люди испытывают боль только на *следующий день* после огнестрельного ранения. Итак, огнестрельное ранение стимулирует производство эндорфинов, однако вряд ли стоит стрелять в себя из ружья всякий раз, когда у тебя плохое настроение и ты хочешь его поправить! Подобным образом, слишком интенсивные упражнения травмируют тело до такой степени, что мозг вынужден вырабатывать эндорфины, чтобы унять боль.

**Огнестрельное ранение стимулирует производство
эндорфинов в мозге, однако вряд ли стоит стрелять
в себя из ружья всякий раз, когда ты хочешь
поднять себе настроение!**

Эндорфины — с небес, поскольку, подобно ангелам, родителям или учителям, они вознаграждают человека за хорошее поведение и утешают, когда тот поранится. Эндорфины могут увести нас в ложном направлении. Они ассоциируются с победой, достижениями, смехом, сексом, любовью, счастьем, воодушевлением и возбуждением. Они — морковка, побуждающая нас «быть хорошими» и делать «хорошие вещи».

Упражнения, эндорфины и долгожительство

Физические упражнения стимулируют производство эндорфинов. Эндорфины — это производимые мозгом нейротрансмиттеры, гасящие боль и создающие в человеке ощущение счастья, воодушевления и благополучия. Человек чувствует душевный подъем, прилив сил и вдохновение. Жизнь хороша. Существование кажется более осмысленным. Возникает ощущение гармонии со всем миром. Внезапно мы осознаем, что Вселенная — довольно уютное место. В этом смысле эндорфины — с небес.

У людей легко возникает пристрастие к чрезмерно интенсивным физическим упражнениям, поскольку мозг производит дополнительную дозу эндорфинов, чтобы ослабить боль, вызванную перенапряжением мышц. Эндорфины обеспечивают вам приподнятое настроение. Вся проблема в том, что ради этого экстатического состояния приходится причинять себе вред. И дело не только в

том, что на следующий день у вас будут ныть мышцы, —хуже всего, что вы без нужды изнашиваете тело. Чрезмерные упражнения сокращают продолжительность жизни и увеличивают вероятность различных заболеваний в старости.

Можно хорошо проиллюстрировать, что такое износ, на примере автомобильного мотора. Автомобильный мотор имеет вполне предсказуемую продолжительность жизни, измеряемую в километрах пробега. Можно купить пятнадцатилетнюю машину, пробежавшую всего 15 000 километров, и она будет служить вам не хуже, чем новая. Или же вы можете купить пятилетний автомобиль, пробежавший 300 000 километров. Снаружи он может выглядеть почти как на витрине, но мотор износится намного быстрее.

Слишком интенсивные упражнения помогают человеку выглядеть как новый автомобиль, но очень изнашивают его мотор. Существуют более целесообразные способы сохранить молодость, энергию и здоровье. Тело человека рассчитано на сто двадцать лет жизни. На нашей планете есть сообщества, члены которых живут более ста лет не болея. Наиболее известна народность хунза (*hunza*), живущая в горах Пакистана. Представители этого племени не окружены комфортом и не защищены от стрессов. Им ежедневно приходится бороться за выживание в экстремальном климате без современных удобств. Эти люди живут очень долго и сохраняют здоровье до глубокой старости, — при этом они не бегают трусцой просто ради нагрузок. Причина их долгожительства — в здоровой, богатой минеральными веществами диете, тяжелой работе, регулярной растяжке и долгих прогулках.

Эндорфины, стресс, пища и упражнения

Эндорфины — первая линия обороны нашего тела против стресса на всех уровнях — физическом, эмоциональном и ментальном. В ответ на стрессовую ситуацию мозг немедленно вырабатывает некоторое количество эндорфинов, которые дают человеку ощущение благополучия. Стресс на любом уровне — физическом, эмоциональном и ментальном — стимулирует производство эндорфинов. Сама по себе стрессовая ситуация не является проблемой: все зависит от того, как реагирует на стресс наш мозг. Если биохимические процессы в мозге происходят должным образом, стресс пробуждает в нас ощущение благополучия.

Эндорфины — первая линия обороны нашего тела против стресса на всех уровнях — физическом, эмоциональном и ментальном.

Занимаясь физическими упражнениями, мы добровольно подвергаем стрессу свои мышцы. Таким образом, мы регулярно *травмируем* себя ради того, чтобы мозг произвел дополнительную дозу эндорфинов. Именно поэтому физические упражнения поднимают настроение. В умеренных количествах такой стресс благотворен. Научные исследования снова и снова подтверждают, что регулярные физические упражнения позволяют избавиться от таких симптомов серотонин-дефицита, как тревога и депрессия, а также от симптомов допамин-дефицита вроде ДВ и ДВГ.

Регулярные физические упражнения позволяют избавиться от тревоги и депрессии.

Одно исследование показало, что три получасовых комплекса физических упражнений в день помогают от депрессии в семь раз эффективнее, чем используемые ныне медикаментозные средства. Известно также, что тридцать минут аэробики в день и комплекс витаминов позволяют преодолеть ДВ и ДВГ у детей. Возможно, что в отдельных особо тяжелых случаях ребенку необходимо и медикаментозное лечение. Однако миллионам людей лекарства не нужны, поскольку им достаточно регулярных физических упражнений и некоторых пищевых добавок.

Три получасовых комплекса физических упражнений в день помогают от депрессии, в семь раз эффективнее, чем используемые ныне медикаментозные средства.

Высокая концентрация эндорфинов в мозге вызывает чувство эйфории, усиливает удовольствие, а также подавляет физическую и душевную боль. При пониженном содержании эндорфинов человек испытывает тревогу и острее чувствует боль. Человеку хочется сахара, который стимулирует производство серотонина, или жира, который стимулирует производство эндорфинов. Недостаток эндорфинов может вызвать страсть к жирной пище, например к сыру, сметанным соусам,

маргарину, сливочному маслу, жареной курице, картофельным чипсам, шоколаду и т. д. Поев жирной пищи, человек испытывает удовольствие; настроение улучшается.

Умеренные физические упражнения способствуют производству эндорфинов за счет жировых запасов тела и поэтому вызывают такие же изменения настроения. Стимулируя производство эндорфинов, физические упражнения также способны помочь вам избавиться от пристрастия к вредным для вас жирам. Приучившись есть *полезные* жиры, вы тем самым стимулируете производство эндорфинов, сжигаете запасы жира в теле и улучшаете свое самочувствие. (Более подробно мы поговорим о полезных жирах в главе 11.)

Стимулируют производство эндорфинов и эмоциональные упражнения. Ежедневно миллионы женщин обращаются к психотерапевтам, которые помогают им исследовать мир чувств и эмоций. Когда вы вспоминаете чувства и прорабатываете болезненные переживания прошлого, вырабатывается эндорфин, и старые проблемы решаются. Во всех своих книгах я предлагаю эмоциональные упражнения, стимулирующие производство эндорфинов.

Эмоциональные упражнения стимулируют производство эндорфинов.

Письмо о чувствах

Мое любимое упражнение называется «письмо о чувствах». Это очень простое упражнение. Всякий раз, когда вы расстроены и хотите улучшить свое настроение, просто напишите о своих чувствах.

Напишите письмо человеку, который вас расстроил. Через десять-двадцать минут работы над письмом ваше тело начнет вырабатывать эндорфины. Избегая самоцензуры, опишите чувства, ассоциирующиеся с четырьмя уровнями негативных эмоций: гневом, унынием, страхом и сожалением. Уделите по меньшей мере две-три минуты, чтобы выразить гнев, затем переходите к унынию, затем к страху и наконец к сожалению. Потратив несколько минут на то, чтобы прочувствовать и описать эти естественные эмоции, вы немедленно испытаете облегчение. В завершение процесса выразите позитивные чувства. Напишите, чего бы вы хотели от этого человека, что вы в нем любите, цените и чем восхищаетесь. Затем можете положить это письмо в папку или выбросить его, — однако ни в коем случае не давайте адресату. Отпустите свою обиду и помиритесь с обидчиком.

После того как человек в течение двадцати минут изливает свои чувства на бумаге, ему почти всегда становится легче.

На сеансе у психотерапевта или при написании дневника вы вспоминаете и переживаете болезненные случаи из прошлого, и в мозге начинают интенсивно вырабатываться эндорфины. Благодаря этому ваше самочувствие улучшается.

Подобно тому как некоторые люди приобретают болезненное пристрастие к физическим упражнениям, можно пристраститься и к эмоциональным упражнениям или к беседам о болезненных переживаниях с психотерапевтом и с друзьями. Физические и эмоциональные упражнения хороши в меру, а злоупотребления ни в чем и никогда не идут на пользу. Все эти пристрастия исчезают, когда человек находит более здоровые способы стимуляции производства эндорфинов.

Эндорфины и мотивация

С помощью эндорфинов мозг вознаграждает человека за то, что он использует свое тело, эмоции и разум. Если вы ставите перед собой сложные задачи и не избегаете стрессовых ситуаций, мозг дает вам награду. Если же вы прекращаете свой личностный рост, мозг перестает вас вознаграждать и не производит эндорфины. С возрастом у большинства людей ментальная, эмоциональная и физическая боль усиливается. Но если в продолжение всей своей долгой полноценной жизни вы непрестанно развиваете свои таланты, мозг никогда не устанет поощрять вас ощущением жизненного благополучия, которое дают эндорфины.

Большинство людей на Западе имеют достаточно сильную мотивацию совершать добрые дела и реализовывать себя, но при этом все же страдают от самых разнообразных вредных пристрастий. Истинная причина этого состоит не в недостатке мотивации, но в неправильном питании. Без необходимой диеты и системы упражнений развитие вашего потенциала тормозится вредными пристрастиями, крайним материализмом и эмоциональной бедностью. Люди Запады достаточно образованны, чтобы знать свои возможности, но их телам для реализации этих возможностей и для поддержания в равновесии мозга и тела не хватает питательных веществ.

Развитие вашего потенциала тормозится вредными пристрастиями, крайним материализмом и эмоциональной бедностью.

Когда у нас есть мотивация, чтобы воплощать свои мечты в реальность, мозг вырабатывает больше эндорфинов. На некоторое время мы испытываем эмоциональный подъем. Нас вдохновляет учитель, кумир, книга, телепередача или фильм, — но это продолжается недолго. Да, мы знаем, каков на вкус небесный эликсир эндорфинов, но без полноценной диеты эндорфины в мозге быстро заканчиваются, и эмоциональный подъем сменяется спадом.

У нас, западных людей, эмоциональные подъемы бывают интенсивнее, но и спады тяжелее. С самого рождения нас убеждают, что мужчины и женщины равны. Мы согласны с тем, что каждый из нас обладает огромным нераскрытым потенциалом и все должны иметь равные возможности для достижения счастья и успеха. Мы верим, что нам от рождения даны права на жизнь, свободу и стремление к счастью.

У нас, людей Запада, эмоциональные подъемы бывают интенсивнее, но и спады тяжелее.

Эти убеждения горят неугасимым огнем в наших сердцах, и мы полны решимости выполнить свое предназначение в этом мире. Мы, люди Запада, растем среди идей, которые способны вознести нас на вершину истины, справедливости и целостности, а также просто вдохновить для любви, добра и благих деяний.

Обладая таким высоким потенциалом и мотивацией для создания рая на земле, мы обладаем также небывалым потенциалом превращать свою жизнь в ад. Как я уже объяснял, наши падения тяжелее, поскольку взлеты выше. Взлетая так высоко, мы исчерпываем свои запасы эндорфинов и падаем. Пытаясь подняться к самому солнцу, мы обжигаем крылья и обрушиваемся вниз. Для того чтобы не испытывать недостатка в эндорфинах, человеку необходимо сырье, из которого они производятся. Без полноценного питания организм не получает необходимого ему топлива.

Когда запас эндорфинов в организме иссякает, человеку нужна дополнительная стимуляция, чтобы его пополнить. Вдохновляющих книг и примеров для подражания становится недостаточно. Одного только стремления дарить любовь окружающим и изменить что-то в мире уже не достаточно, чтобы поднять нас из теплой постели или побудить к прощению. Поскольку диета не обеспечивает нас сырьем, необходимым для синтеза эндорфинов, многие люди живут аду, созданном диетой.

Многие люди живут в аду, созданном диетой.

Человек, испытывающий дефицит эндорфинов, живет в мире, где всегда не хватает времени, сил, удовольствий и любви. С повышением уровня эндорфинов в мозге возвращается и ощущение благополучия. Химическая структура эндорфинов подобна структуре таких наркотиков, как опиум и морфий. Люди приобретают пристрастие к действиям, стимулирующим производство эндорфинов, — точно так же, как к этим наркотикам.

Когда человеку не хватает эндорфинов, любое поведение, стимулирующее производство этих нейротрансмиттеров, может превратиться в болезненное пристрастие. При этом всякое поведение в своих крайних неумеренных проявлениях стимулирует синтез эндорфинов. В результате мы приобретаем пристрастие к подобному поведению. Чем больше нехватка эндорфинов в организме, тем большее пристрастие к крайним формам поведения мы приобретаем.

Если пища не удовлетворяет потребности тела в питательных веществах, мы хотим еще пищи. Если работа не помогает произвести достаточное количество эндорфинов, мы начинаем работать до изнеможения. Если умеренные физические упражнения не стимулируют выброс эндорфинов в мозг, мы упражняемся сверх меры. Для того чтобы компенсировать недостаток эндорфинов, мы склонны злоупотреблять нормальными здоровыми действиями.

Эндорфины и стресс

Когда мозг производит недостаточно эндорфинов, человек очень тяжело переносит обычные жизненные трудности. Вместо того чтобы выйти из стрессовой ситуации более радостным, уверенным в себе и воодушевленным, человек испытывает физическую боль, умственное напряжение или эмоциональную тяжесть. Если мозг производит достаточно эндорфинов, стресс — наш друг; он становится врагом номер один только из-за неполноценного питания и отсутствия необходимых упражнений.

Когда мозг производит недостаточно эндорфинов, человек очень тяжело переносит обычные жизненные трудности.

Теперь становится понятно, почему дефицит эндорфинов побуждает нас злоупотреблять нормальными здоровыми действиями. Давайте рассмотрим несколько примеров:

- ◆ Подвергая мышцы физическому стрессу (физические упражнения), человек стимулирует производство дополнительной дозы эндорфинов для обезболивания и таким образом на время возвращает себе ощущение благополучия.
- ◆ Подвергая себя умственному стрессу (сверхурочная и срочная работа), люди стимулируют производство эндорфинов для временного снятия умственного напряжения и тревоги. Особенно это свойственно мужчинам.
- ◆ Слишком много отдавая партнеру во взаимоотношениях, женщины стимулируют производство эндорфинов для временного снятия эмоционального груза.
- ◆ Принимая больше пищи, чем требует тело, люди стимулируют производство эндорфинов, что временно дает им ощущение покоя, комфорта, удовольствия и оптимизма. К перееданию их подталкивает порожденная серотонином оптимистическая уверенность: «Я съем еще только одно пирожное» или «С завтрашнего дня я сяду на диету». Особенно это свойственно женщинам.

Дефицит эндорфинов подталкивает нас к злоупотреблению физическими упражнениями, работой, собственной щедростью и пищей. Чем острее недостаток в эндорфинах, тем больше стимуляции требуется для хорошего самочувствия. Если недостаток очень велик, человек склонен причинять себе серьезный вред, чтобы стимулировать производство эндорфинов для обезболивания.

Если непомерно интенсивные физические упражнения помогают человеку освободиться от стрессового напряжения повседневной жизни, ему трудно остановиться. Чем больше мы злоупотребляем какими-либо действиями, тем больше эндорфинов вырабатывает мозг. Мы осознаем, что причинили себе ущерб, только на следующий день.

Когда человек придерживается сбалансированной диеты, ему не требуется злоупотреблять той или иной деятельностью и травмировать себя. Любые действия в умеренных количествах — упражнения, работа, проявления щедрости и пища — позволяют ему произвести достаточно эндорфинов.

Эндорфины и вредные пристрастия

Иногда физические упражнения превращаются в нездоровое пристрастие. Звучит довольно безобидно, но злоупотребление физическими упражнениями может навредить здоровью и взаимоотношениям человека точно так же, как пьянство, чрезмерная и непрерывная работа или переедание. Нет ничего плохого в том, что человек занимается спортом, чтобы быть в форме; иногда выпивает, чтобы расслабиться; работает, чтобы заработать себе на жизнь; и ест, чтобы поддерживать свое тело. Все это хорошо. Подобные вещи превращаются в проблему только тогда, когда мы злоупотребляем ими.

Злоупотребление работой и спиртными напитками на Марсе, а также переедание и склонность слишком много отдавать на Венере являются самыми распространенными симптомами недостатка эндорфинов. Существует немало других разновидностей вредных пристрастий, но давайте обратим внимание именно на эти четыре, чтобы разобраться, чем пристрастия мужчин отличаются от пристрастий женщин.

Нездоровые пристрастия — симптом дефицита эндорфинов.

Когда мужчине не хватает дофамина, он пополняет запасы этого вещества, решая сложные проблемы на работе, — это дает ему энергию, радость и ясность ума, ассоциирующиеся с увеличением уровня дофамина в мозге. Дофамин стимулирует производство тестостерона, который, в свою очередь, способствует синтезу эндорфинов. Мозг вознаграждает человека за увеличение уровня тестостерона дополнительной дозой эндорфинов, пробуждающих в мужчине ощущение благополучия. А кому захочется отказаться от хорошего самочувствия, особенно если оно сопровождается приливом сил вследствие увеличения уровня дофамина? Таким образом, увеличение уровня эндорфинов в мозге —

одна из причин того, что человек становится трудоголиком.

Мозг вознаграждает марсианина за увеличение уровня тестостерона дополнительной дозой эндорфинов.

Нечто подобное происходит, когда мужчина употребляет алкоголь. В организме некоторых людей в силу определенных генетических особенностей алкоголь превращается в допамин. В таком случае, если вы испытываете дефицит допамина, спиртной напиток повысит содержание допамина в вашем мозге, и вы испытаете прилив энергии.

С повышением уровня допамина повышается уровень тестостерона, и мозг награждает мужчину дополнительной дозой эндорфинов. Мужчина ощущает необыкновенный прилив сил. Ему просто *необходимо* выпить еще. К сожалению, злоупотребление алкоголем причиняет вред печени и перевозбуждает мозг, что ведет ко многим нежелательным побочным эффектам.

Если у женщины понижен уровень серотонина, щедрость по отношению к другим пробуждает в ней ощущение комфорта, удовлетворения и оптимизма, — следствие повышения уровня серотонина в мозге. Вслед за этим в организме вырабатывается окситоцин, что, в свою очередь, приводит к синтезу эндорфинов.

Мозг вознаграждает венерианку за увеличение уровня окситоцина дополнительной дозой эндорфинов, пробуждающих в женщине ощущение благополучия. А кому захочется отказаться от хорошего самочувствия, особенно если сердце переполнено любовью вследствие увеличения уровня серотонина? Таким образом, увеличение уровня эндорфинов в мозге становится причиной того, что у женщины возникает пристрастие отдавать слишком много.

Мозг вознаграждает венерианку за увеличение уровня окситоцина дополнительной дозой эндорфинов.

Переедание тоже помогает женщине, страдающей от серотонин-дефицита, повысить уровень этого важного нейротрансмиттера. Женщина спокойна, довольна, оптимистично настроена и хочет сохранить это блаженное состояние. Переедание на нервной почве — это способ женщины утешить и успокоить себя. Такое поведение способствует увеличению уровня окситоцина, и мозг вознаграждает женщину дополнительной дозой эндорфинов. Это ощущение настолько приятно, что человек не в силах остановиться. Женщина приобретает нездоровое пристрастие к пище (а на самом деле — к эндорфинам).

Независимо от того, вознаграждает ли вас мозг за хорошее поведение или защищает от последствий причиненных себе травм, вы можете приобрести нездоровое пристрастие к соответствующему поведению, если изначально испытываете дефицит эндорфинов. Все, что стимулирует производство эндорфинов, становится вашим наркотиком.

Эндорфины прозак и кортизол

Вместо того чтобы бороться с тяжелыми последствиями стресса, обусловленными недостатком эндорфинов, при помощи нелегальных наркотиков или злоупотребления определенными видами поведения, миллионы американцев обращаются к врачам, чтобы те прописали им легальные медикаменты. Однако многие легальные препараты не очень отличаются от наркотиков, продающихся на улице. ЛСД, *PCP(phencyclidine)* и другие психоделические наркотики стимулируют производство серотонина в мозге. *PCP* в течение семи лет являлся легальным медицинским препаратом, который можно было купить по рецепту врача. Затем торговля этим веществом была запрещена правительством. Сейчас *PCP* считается одним из самых опасных наркотиков.

Исследования показывают, что прозак и подобные психоактивные вещества, производящие серотонин, на самом деле подавляют способность шишковидной железы синтезировать этот нейротрансмиттер самостоятельно. Таким образом, к длинному списку опасных и неприятных побочных эффектов употребления подобных лекарств добавляется еще и нарушение нормального функционирования мозга.

Доказано, что медикаменты, подобно алкоголю и наркотикам, разрушают печень. Печень — самый большой и исключительно важный орган нашего тела. Здоровая печень обеспечивает превращение аминокислот в биохимические соединения, необходимые мозгу.

И это еще не все. В ответ на стресс надпочечник производит гормон кортизол. Его называют гормоном стресса. Высокий уровень кортизола в организме дает человеку

дополнительную собранность и энергию в минуты опасности.

Когда человек попадает в напряженную ситуацию — не успевает закончить в срок важный проект, опаздывает на работу, застрял в дорожной пробке, поссорился с женой, беспокоится о деньгах, физически перетруился, — все это может привести к интенсивному выбросу кортизола в кровь. Это приводит к ускоренному износу тканей организма и другим нежелательным последствиям.

Эндорфины не только помогают нам расслабиться и почувствовать себя счастливыми, но также немедленно смягчают реакцию на стресс. На биохимическом уровне это проявляется в снижении уровня кортизола. Если эндорфины не снижают уровень кортизола, наше тело живет в непрерывном аду.

У людей, которые принимают препараты, стимулирующие производство серотонина, уровень кортизола постоянно повышен. Возможно, человеку кажется, что у него все в порядке, но его тело постоянно находится в состоянии стресса. Возможно, именно в этом причина некоторых негативных и нежелательных последствий использования этих лекарств.

**У людей, которые принимают препараты,
стимулирующие производство серотонина,
уровень кортизола постоянно повышен.**

Высокое содержание кортизола в организме приводит к повышению кровяного давления, ожирению, неспособности развить мышцы, диабету, депрессии, высокой утомляемости, эмоциональной неустойчивости и потере полового влечения.

**Высокое содержание кортизола в организме приводит
к повышению кровяного давления, ожирению,
неспособности развить мышцы.**

За последние десять лет ожирение стало самым главным убийцей в США. Кроме того, эпидемия ожирения привела к тому, что в последние пять лет резко увеличилось количество больных диабетом. Все это связано с хронически повышенным уровнем кортизола в организме множества людей.

Прежде чем человек решится пойти к врачу, который назначит медикаментозное лечение от депрессии, ему следует обратиться к инструктору по лечебной физкультуре, чтобы тот назначил умеренный курс упражнений. Регулярные упражнения, стимулирующие производство эндорфинов и снижающие содержание кортизола в организме, намного лучше психоактивных препаратов, которые могут нанести значительный ущерб вашему телу и мозгу.

Если же вы уже принимаете психоактивные медикаменты, не падайте духом. Существуют естественные пути исцеления тела от вредных последствий употребления медикаментов. Но, если вы просто прекратите принимать психоактивные лекарства, это может принести больше вреда, чем пользы. В данном случае любые шаги следует предпринимать под наблюдением врача, который знает о побочных эффектах употребления лекарств и будет следить за вашим состоянием. В главе 13 я более подробно рассмотрю процесс отказа от психоактивных медикаментов.

Если вы страдаете серьезным душевным расстройством и вынуждены принимать лекарства или наркотики или если вы испытываете болезненное пристрастие к тем или иным действиям, вы можете попытаться решить проблему в самом ее истоке. Вместо того чтобы бороться с симптомами, устраните причину. У вас в мозге уже есть совершенная гормональная фабрика, построенная специально для того, чтобы бороться со стрессом, вырабатывая эндорфины. Если вы сделаете небольшие, но важные изменения в своем повседневном режиме питания и станете выполнять определенные упражнения, ваш мозг будет ежедневно в изобилии производить небесные эндорфины.

Тестостерон и окситоцин: гормоны благополучия

Дофамин дает нам ясность мышления, энергию и побуждает к действию. Серотонин дает покой, удовлетворение и оптимизм. Эндорфины же внушают человеку чувство благополучия, благодаря которому он может более эффективно бороться со стрессом. Производство всех этих нейротрансмиттеров напрямую зависит от диеты и упражнений. Однако этого недостаточно. Необходимо кое-что еще.

На биохимические процессы в мозге в значительной степени влияет качество ваших взаимоотношений, общение, работа и образ жизни. Полноценное дружеское общение, сотрудничество с другими людьми, возможность работать вместе и оказывать друг другу поддержку, духовное единство с единомышленниками — все это стимулирует производство серотонина.

Возможность добиться реальных результатов, позитивные отклики и признание окружающих, поощрения, награды, развлечения, дружеское соперничество, сложные задачи, возможность ввести новшества и узнать что-то новое — все это стимулирует производство дофамина.

Качество общения дома и на работе непосредственно влияет на производство серотонина и дофамина из сырья, которое поступает в организм с пищей. Даже при наличии самого хорошего сырья синтез этих нейротрансмиттеров не состоится, если этому не способствуют ваши взаимоотношения с окружающими и образ жизни.

**Поддержка, которую мы получаем
во взаимоотношениях, стимулирует производство
биохимических соединений мозга из сырья,
поступающего в организм с пищей.**

Поддержка во взаимоотношениях совершенно необходима для производства дофамина и серотонина, но и этого недостаточно для ощущения благополучия. Для того чтобы мозг производил эндорфины, мы сами должны оказывать поддержку другим людям. Для биохимического равновесия в мозге необходим баланс между тем, что мы отдаем и получаем в жизни, между действием и результатом. Делясь своим теплом и действуя на благо окружающим, мы стимулируем производство таких гормонов, как тестостерон и окситоцин. В сочетании с необходимыми количествами серотонина и дофамина эти вещества служат для синтеза небесных эндорфинов.

Никто другой не может стимулировать производство гормонов тестостерона и окситоцина в нашем организме. Мы должны делать это сами. Что же касается выработки дофамина и серотонина, тут мы в значительной степени зависим от других людей и от внешних обстоятельств. Наш гормональный баланс зависит от того, что мы делаем и что даем другим. Когда женщина дарит кому-то тепло, руководствуясь любовью, в ее теле вырабатывается окситоцин. Когда мужчина действует ради того, чтобы принести пользу окружающим, в его теле вырабатывается тестостерон. Высокий уровень окситоцина помогает поддерживать на должном уровне производство серотонина; высокий уровень тестостерона помогает поддерживать на высоком уровне производство дофамина. Регулируя свое поведение и/или реакции на те или иные ситуации, вы способствуете производству необходимых гормонов в организме, которые, в свою очередь, стимулируют здоровые биохимические процессы в мозге.

Повышение гормонального уровня

Когда содержание гормонов в теле поднимается до здорового уровня, мозг вознаграждает вас эндорфинами. Марсиане получают такое вознаграждение за повышение уровня тестостерона, а венерианки — за повышение уровня окситоцина. Подробнее разобравшись в этом важном биохимическом различии между полами, мы сможем понять, почему мужчины и женщины так по-разному ведут себя и реагируют на одни и те же ситуации.

Эндорфины вырабатываются в ответ на повышение уровня тестостерона и окситоцина в теле.

Когда мужчина действует, руководствуясь желанием служить и защищать, уровень тестостерона в его организме растет. Служить и защищать — марсианский лозунг, заложенный в природу мужчины на генетическом уровне. Кроме того, именно это поведение стимулирует производство тестостерона.

Тестостерон — гормон страсти, а окситоцин — гормон любви. Даже когда мужчина не испытывает глубокой любви, в его организме производится тестостерон и повышается уровень дофамина, если он руководствуется своей страстью творить добро и защищать благополучие окружающих. Когда его действия получают позитивный отклик, уровень окситоцина в организме мужчины тоже повышается, и он испытывает прилив любви.

У женщины же все обстоит иначе. Если она испытывает недостаток окситоцина и повышает уровень тестостерона в организме, совершая благие дела, в мозге образуется дополнительное количество дофамина, и женщина чувствует прилив энергии, но не обязательно любви. Проблема в том, что увеличение уровня дофамина и тестостерона в ее крови обычно ведет к сокращению уровня серотонина и окситоцина. Поэтому вместо улучшения настроения она почувствует себя только более обделенной, ненужной и лишенной поддержки.

Ощущение благополучия у мужчин

Когда мужчина делает что-то для решения какой-либо проблемы, его настроение немедленно поднимается. Делая что-то, он тем самым повышает уровень тестостерона в своем организме. С повышением уровня тестостерона в мозге синтезируются эндорфины. Как вы знаете, эндорфины вызывают ощущение благополучия. Если женщина сделает то же самое, уровень тестостерона в ее организме тоже повысится, но это может привести к снижению уровня окситоцина. Окситоцин отвечает за чувство любви и эмоциональной близости. Чем меньше окситоцина в организме женщины, тем меньше она способна оценить поддержку, которую дают ей близкие, и ее желание заботиться об окружающих и делиться своим теплом уменьшается. Падение уровня окситоцина приводит к снижению уровня серотонина, вслед за чем у женщины неизбежно пропадает ощущение благополучия.

Когда мужчина делает что-то для достижения цели, его настроение поднимается.

Ощущение благополучия у мужчин напрямую связано с уровнем тестостерона в организме. Если мужчина находит решение стоящей перед ним проблемы, он сразу же испытывает прилив сил. Если где-то бушует пожар, а у него есть вода и шланг, то он — воистину счастливый человек. Пожар стимулирует производство дофамина. Когда мужчина использует воду и шланг для тушения огня, в его организме вырабатывается тестостерон. Когда перед мужчиной стоят цели и задачи, уровень тестостерона в организме повышается, и он счастлив. Если он испытывает половое возбуждение и уверен, что достигнет своей цели, энергия и жизненная сила слагается со счастьем и удовольствием. С увеличением уровня тестостерона мозг начинает вырабатывать эндорфины, и ощущение благополучия усиливается.

Мальчики, подравшись, становятся друзьями, а девочки — нет

Исследователи, изучающие различие между полами, давно заметили любопытную вещь: мальчики после драки часто завязывают дружбу, а девочки нередко становятся врагами на всю жизнь. Межполовые различия в биохимии мозга помогают объяснить этот загадочный факт.

Мальчики дерутся или ведут себя агрессивно всегда ради того, чтобы защитить кого-то или послужить какой-либо цели. Не имеет особого значения, защищает ли мальчишка себя или кого-то другого. У него в организме вырабатывается тестостерон, и мозг награждает его за это дозой эндорфинов. У девочек происходит другой процесс. Они не находят в драке ничего ценного. Драка противоположна конструктивному общению и сотрудничеству. Во время драки у девочки вырабатывается дофамин и тестостерон, но уровень серотонина и окситоцина падает. В результате ни о каком ощущении благополучия не может быть и речи.

У девочек во время драки уровень серотонина и окситоцина падает, поэтому они могут стать

врагами на всю жизнь.

Равновесие между домом и работой для женщин

Когда мужчины соревнуются друг с другом, стремление победить соперника стимулирует хорошие ощущения, связанные с производством дофамина и тестостерона. Особенно явно дружеское соперничество проявляется в спорте, но присутствует оно в различной степени и на работе. Женщина в условиях соревнований не получает тех же гормональных благ, что мужчина. С падением уровня серотонина и окситоцина слабеет и ощущение благополучия.

Для того чтобы сбалансировать царящие на работе конкуренцию, агрессию, риск и напряжение, женщине особенно нужны тепло и ласка, когда она возвращается домой. Ей хочется поделиться переживаниями, накопившимися за день, а мужу чаще всего хочется забыть о рабочем дне и побыть наедине с собой: почитать газету, повозиться в гараже, посмотреть телевизор. У него нет настоящей потребности рассказать обо всем, что произошло за день, поскольку он не испытывает недостатка в серотонине.

Когда жена спрашивает мужа, как прошел день, мужчина не чувствует желания рассказать и поделиться; на самом деле он предпочел бы забыть об этом. Мужчине хочется побыть наедине с собой, расслабиться и дать телу возможность восстановить запасы тестостерона и дофамина — особенно если день был тяжелым. И меньше всего ему хочется разговаривать о том, что произошло за день.

Женщина хочет поделиться переживаниями дня, а мужчина — забыть о них.

Некоторые женщины не испытывают желания делиться переживаниями дня (особенно если муж очень разговорчив), но все же чаще всего они хотят сотрудничества во взаимоотношениях. Женщине хочется знать, что она может рассчитывать на помощь и содействие мужчины. У разных женщин производство окситоцина стимулируется разными обстоятельствами, однако это вещество необходимо для хорошего самочувствия им всем. А мужчинам необходим тестостерон. Хотя большинство мужчин не склонны говорить о прошедшем дне, бывают исключения. Некоторые мужчины, вернувшись с работы, говорят очень много. Разговор помогает им поднять уровень тестостерона в организме. Жалуясь на людей и происшествия дня, они чувствуют себя правыми. А ощущение правоты стимулирует производство тестостерона.

Говорить полезно для взаимоотношений, но если женщина или мужчина говорит слишком много, то... следует говорить поменьше. Нередко жены слишком разговорчивых мужей сами становятся молчаливыми и хотят, чтобы их супруги меньше болтали и больше помогали. Если дело обстоит именно так, мужчине лучше удовлетворять свою потребность высказаться в общении с приятелями. Если он постарается побольше молчать, она сможет больше говорить, а это необходимо женщине для производства серотонина.

Тестостерон, дофамин и снижение стресса

Когда у мальчика или мужчины повышается уровень тестостерона, мозг сразу же вознаграждает его дополнительной дозой эндорфинов, и стрессовая нагрузка (выражающаяся в уровне кортизола в организме) снижается. Многие мужчины в пылу битвы наиболее спокойны и собраны. Для них самый большой стресс — ожидание сражения.

Уровень тестостерона, мужского гормона благополучия, увеличивается всякий раз, когда мужчина считает, что он служит или защищает. Возможно, на самом деле мужчина совершает тягчайшее преступление, но, если он убежден, что избавляет мир от опасности, уровень тестостерона в его организме возрастает, а в душе возникает чувство гордости и благополучия.

Если мужчина убежден, что избавляет мир от опасности, он может наслаждаться, даже убивая и мучая других.

Если уровень тестостерона в организме повышается, но мужчина настроен не *защищать*, а *служить*, он ведет себя намного более дружелюбно, заботливо и любовно. После битвы мужчина может быть сразу готов к любви, в то время как женщине нередко требуется не один день, прежде чем она восстановит здоровый уровень серотонина и окситоцина.

Уровни дофамина и тестостерона взаимосвязаны. Повышение уровня тестостерона

стимулирует производство допамина, и повышение уровня допамина стимулирует производство тестостерона.

Служа и защищая, мужчина избавляется от затуманенности сознания, которое обычно сопутствует пониженному уровню допамина. Высокий уровень допамина способствует ясности мышления и сосредоточенности. Добавочный допамин уравнивает серотонин, который обычно присутствует в организме мужчины в избытке.

Служа и защищая, мужчина избавляется от затуманенности сознания.

Допамин помогает сосредоточить внимание, а серотонин усиливает способность человека воспринимать и удерживать информацию. Допамин помогает устанавливать приоритеты и решать, что необходимо сделать для достижения цели или решения задачи. Он стимулирует лобные доли головного мозга, которые управляют всем остальным мозгом. При нормальном уровне допамина исполнительная часть мозга говорит нам, что нужно сделать и чего достичь. В ответ повышается уровень тестостерона в организме, и тело отвечает: «Да, сэр. Будет сделано, сэр».

Тестостерон имеет для мужчин особое значение, так как они испытывают недостаток в допамине. Поскольку у женщин допамин в избытке, тестостерон не так важен для них. Для женщин важен окситоцин, помогающий производить серотонин.

Когда женщина испытывает недостаток серотонина, она, чтобы стимулировать синтез этого важного нейротрансмиттера, начинает лихорадочно общаться и воспринимает слишком много информации. Слишком большой объем информации перегружает мозг, ограничивая способность женщины анализировать и принимать решения. Возникает парадоксальная ситуация: чем больше информации получает женщина, тем менее уверенно она себя чувствует. Когда же она проявляет заботу о ком-то, в организме вырабатывается окситоцин, что, в свою очередь, способствует производству серотонина, который помогает ей успокоиться и расслабиться. Заботясь о ком-то, женщина на время избавляется от потребности слишком перегружать мозг информацией.

Низкий уровень серотонина побуждает нас к активному общению; в результате мы воспринимаем слишком много информации, что мешает нам принимать решения.

Когда мужчине не хватает допамина, он, чтобы стимулировать его выработку, сосредоточивается на каком-то одном деле. Выполняя действия, способствующие выработке тестостерона, — например, решая проблемы или поднимая тяжести, — он испытывает удовольствие и прилив сил, поскольку мозг начинает вырабатывать допамин.

Допамин способствует сосредоточению внимания, а серотонин — восприятию больших объемов информации.

Испытывающий дефицит допамина мальчик, который едва не засыпает ил уроке, внезапно оживляется за видеоигрой. Дело в том, что тут он действует и получает ответную реакцию. Такая деятельность стимулирует производство тестостерона, а значит, и допамина, поэтому мальчик внезапно испытывает прилив энергии и обретает способность сосредоточиться.

Испытывающая дефицит серотонина девочка, которая всегда старается угодить окружающим и слишком беспокоится по поводу того, что думают о ней другие, может немного расслабиться, когда чувствует чью-то заботу. Девочке очень важно иметь лучшую подругу. Делясь секретами, девочки стимулируют производство окситоцина в своем организме. Потребность в окситоцине особенно велика, когда в организме не хватает серотонина. В своем крайнем выражении секретничанье может перерасти в жестокие сплетни и склонность образовывать замкнутые клики.

Если вас кто-то обидел, а я вместе с вами осуждаю обидчика и злословлю в его адрес, возникает впечатление, что я проявляю по отношению к вам заботу. Принимая вашу сторону и критикуя вашего Противника, я стимулирую производство окситоцина как в вашем, так и в моем организме. Поэтому девушки, страдающие серотонин-дефицитом, склонны

группироваться в клики и исключать кого-то из своего круга.

Секретничая, девушки стимулируют производство окситоцина в своем организме.

Если уровень допамина в норме, человеку хочется действовать, решать проблемы, достигать целей, добиваться результатов. Когда мы излагаем свои цели на бумаге или слушаем, как кто-то говорит о перспективах на будущее, производство допамина увеличивается. Мы испытываем побуждение к действию, и уровень тестостерона возрастает. Допамин находит решение проблемы, а тестостерон дает нам побуждение и энергию для действия. С нормальным уровнем тестостерона человек обретает ответственность, целеустремленность, мотивацию и энергию.

Сохранить любовную страсть

Если с возрастом уровень тестостерона в организме мужчины не уменьшается, он способен сохранить страсть до самой старости. Исследования показывают, что только на Западе у мужчин с возрастом падает уровень тестостерона. У туземных народов всего мира, которые еще не переняли западные методы ведения сельского хозяйства и пищевые пристрастия, уровень тестостерона у мужчин остается неизменным до конца жизни. Этот уровень резко возрастает в период полового созревания и потом не падает. Вероятно, именно падение уровня допамина у западных мужчин приводит к сокращению производства тестостерона, которое влечет за собой проблемы с простатой после пятидесятилетнего возраста.

Мужчины племени хунза, живущего в горах Пакистана, не страдают от проблем с простатой и нередко производят потомство в возрасте восьмидесяти и даже девяноста лет. Людей, достигших столетнего возраста, там не считают старыми или даже пожилыми.

Только на Западе у мужчин с возрастом падает уровень тестостерона.

Работа служит для мужчины источником стрессовых ситуаций. Дома, где его окружает уют и любовь, уровень допамина в организме резко

падает. В связи с этим падает и уровень тестостерона. Если же, слушая рассказы жены о ее рабочем дне, он чувствует себя виноватым в том, что ничего не предпринимает или не может предпринять, чтобы сделать ее счастливой, уровень тестостерона в его организме падает еще сильнее.

С падением уровня тестостерона в мозг поступают ферменты, расширяющие эндорфины. С растворением эндорфинов усталость, скука и неспособность сосредоточиться создают стену между мужчиной и его женой. Чем больше он старается проявлять сочувствие к жене, тем больше им овладевают усталость и скука. Если же он отказывается от попыток проявить сочувствие, поскольку решает, что все равно ничего не может для нее сделать, уровень тестостерона падает еще сильнее, и мужчина становится отчужденным, раздражительным и злым. Это раздражение и отчужденность служат сигналом того, что в мозге мужчины сократилось количество эндорфинов и его ощущение благополучия испарилось.

С падением уровня тестостерона в мозг поступают ферменты, растворяющие эндорфины.

Для того чтобы избежать такого резкого падения настроения, мужчина инстинктивно перестает слушать женщину и ищет способ стимулировать производство допамина задолго до того, как разозлится или расстроится. Он спешит поскорее сесть к телевизору, почитать газету и т. п. Именно это стремление сохранить ощущение благополучия побуждает его перебивать партнершу, *предлагая решения проблем.*

Он перебивает женщину не потому, что она ему безразлична. На самом деле чем больше заботится о ней мужчина, тем тяжелее ему пассивно слушать о ее проблемах, не пытаясь ничем помочь. Если бы мужчина был равнодушен к женщине, неспособность помочь ничуть бы его не расстраивала.

**Чем больше мужчина заботится о женщине,
тем тяжелее ему слушать о ее проблемах,
если он ничем не может помочь.**

Когда мужчина осознает, что женщины родом с Венеры и у них другие потребности, многое изменяется. Он понимает, что женщине прежде всего необходимо, чтобы ее выслушали, и уже не пытается непременно решить ее проблемы. Она и не ждет решений. Ему вовсе не обязательно что-то улаживать и предлагать решения. Выслушивая женщину, он уже *делает* то, что ей нужно.

**Когда мужчина просто выслушивает женщину,
не пытаясь решить ее проблемы, он тем самым
делает то, что ей нужно.**

Выслушивая женщину и давая ей возможность выговориться, мужчина помогает ей повысить уровень серотонина в организме и обрести ощущение благополучия. Если мужчина знает об этом, то не страдает от своей пассивности и ему легко проявить терпение, поскольку тем самым он приносит женщине пользу. При этом уровень дофамина и тестостерона в его организме не понижается, а растет. Когда мужчина знает о женских потребностях, это в корне меняет ситуацию, теперь организмы обоих партнеров производят гормоны и нейротрансмиттеры, обеспечивающие положительные эмоции — как у мужчины, так и у женщины.

Когда мужчина возвращается домой, уровень серотонина в его мозге повышается, поскольку он искренне заботится о своей семье. Это дает мужчине ощущение покоя и удовлетворенности, но ему не хватает задач и проблем для стимуляции дофамина. Если его диета и упражнения не способствуют производству дофамина в достаточных количествах, уровень тестостерона в его организме падает.

Шесть стадий депрессии на Марсе

Согласно статистике, женщины страдают депрессией втрое чаще, чем мужчины, а сезонной депрессией — вчетверо чаще. Девяносто процентов людей, обращающихся к психологам, — женщины. На основании этих статистических данных можно прийти к выводу, что женщины намного больше подвержены депрессии. На самом же деле мужчины подвержены депрессии в такой же степени, как женщины, — просто у мужчин она иначе проявляется.

Когда мужчина приходит домой, где нет таких стимулирующих факторов, как риск, опасность, борьба, соперничество и необходимость решать задачи, его энергия за считанные минуты падает, и он чувствует себя усталым. Это снижение энергии, по существу, представляет собой первую стадию депрессии у мужчин. Данное состояние подобно ДВ или ДИГ у детей, которым не хватает сосредоточенности и энергии, чтобы слушать учителя. В классе такими детьми скоро овладевает скука и нетерпение. То же самое происходит с мужчиной, когда он пытается пассивно слушать рассказ жены о прошедшем дне.

Давайте рассмотрим шесть основных изменений в настроении и вероятные биохимические процессы, ассоциирующиеся с депрессией у мужчин. Не забывайте, что эти изменения обратимы, — необходимы только диета и система упражнений, которые стимулируют производство достаточного количества дофамина. Мы несколько обобщаем картину, и эти симптомы не совсем одинаковы у всех мужчин и мальчиков. Итак, шесть стадий депрессии таковы:

1. Утомление и апатия. Депрессия начинается с недостатка дофамина. Когда после окончания рабочего дня уровень дофамина в мозге снижается, мужчина сразу же чувствует усталость. Если уровень дофамина в норме, то для поддержания энергии и внимания мужчине вполне достаточно простых домашних дел. Но если запасы дофамина исчерпаны, тогда того, чтобы стимулировать воспроизведение этого нейротрансмиттера, необходимы намного более сложные задачи или даже какая-нибудь опасность.

Чем больше жалуется жена, тем больше мужчиной овладевает апатия. Сама мысль о том, что нужно идти домой, может вызвать у него усталость. Стоит мужчине войти в дверь, и у него пропадает всякое желание делать что бы то ни было. Он направляется прямо к креслу, усаживается поудобнее и старается расслабиться после трудного дня. С его точки зрения, рабочий день окончен, а он очень устал.

2. Неспособность сосредоточиться. Если во время энергетического спада мужчина пытается быть хорошим семьянином и уделять должное внимание жене и детям, ему бывает сложно сосредоточиться, выслушать партнершу и вспомнить, что нужно сделать. Когда мужчина пытается проявить внимание и дружелюбие, повышается уровень серотонина в его мозге, а уровень тестостерона падает. Томографические снимки мозга показывают, что, когда мужчина или мальчик с низким уровнем дофамина пытается сосредоточиться, лобные доли коры головного мозга резко

снижают активность, Когда он оставляет попытки сосредоточиться, они снова активизируются, Когда марсианин испытывает недостаток допамина, он не может сосредоточиться, как бы ни старался, Несмотря на неспособность сосредоточиться, мужчина доволен и оптимистичен. Ему даже может стать смешно оттого, что он не может понять чувств партнера. Серотонин дарит нам ощущение удовольствия, комфорта и оптимизма.

3. Скука. Тестостерон побуждает нас сделать что-то немедленно. Серотонин создает ощущение, что никаких проблем вообще нет, С увеличением уровня серотонина в мозге мужчины необходимость что-то сделать отступает на задний план, и ему кажется, что все дела могут подождать до завтра. С увеличением уровня серотонина уровень тестостерона, как правило, падает. Когда срочных дел нет, мужчиной овладевает скука. С понижением уровня тестостерона он начинает испытывать беспокойство, —словно ему нужно что-то сделать, но он не знает что. Именно на этой стадии мужчиной овладевают нездоровые пристрастия.

4. Раздражение. Понижение уровня тестостерона служит сигналом для ферментов, что пора растворять эндорфины. Снижение уровня эндорфинов влечет за собой потерю чувства благополучия. Тогда пробуждается нетерпение, раздражение и гнев. Именно на этом этапе начинаются семейные скандалы.

Женщине следует понимать, что даже в те времена, когда мужчина не находится в состоянии депрессии, уровень тестостерона в его организме колеблется. Все мы знаем о месячном цикле у женщин, но большинство женщин не знают о двадцатиминутном гормональном цикле у мужчин.

Обычно мужчина бывает несговорчив и ворчлив в те моменты, когда уровень тестостерона в его организме падает. Вместо того чтобы спорить с женщиной в этот момент, осведомленная женщина выждет двадцать минут. За это время гормональная ситуация изменится, и мужчина станет более сговорчив, заботлив и дружелюбен. Такие двадцатиминутные циклы —норма для мужчины, но при пониженном уровне допамина колебания настроения могут быть менее регулярными или более резкими. Женщине очень полезно знать, что недовольство мужчины может растаять через двадцать минут. Ведь она может прийти к ошибочному выводу, что, если он раздражен, значит, обиделся. Но, возможно, его раздражение вовсе не обусловлено обидой и скоро пройдет.

5. Пренебрежение. Итак, уровень эндорфинов снижается, и мужчина начинает злиться; в результате уровень серотонина падает и тестостерон снова приходит в норму. Утратив ощущение удовольствия и оптимизма, обеспечиваемое серотонином, он чувствует побуждение что-то сделать. На этом этапе мужчина уже даже не зол. Он холоден, равнодушен и отчужден; он ничего не чувствует. Им овладевает полное безразличие к нуждам и чувствам окружающих и нежелание сотрудничать. В этот момент он прежде всего защищает себя и служит себе.

6. Подлость. С увеличением уровня тестостерона мозг начинает вырабатывать эндорфины, а снижение уровня серотонина влечет за собой производство допамина. Получается, что ощущение благополучия вернулось к нему как раз в тот момент, когда он вел себя черство и разрушительно. Это может привести к жестокости, подлости и преступным действиям, —причем все это будет совершенно оправданно с его точки зрения.

До шестой стадии дело доходит редко. Однако существование этой стадии служит объяснением, почему 90 процентов преступников в нашем обществе —мужчины. Кроме того, эта схема объясняет биохимические особенности серийных убийц. Исследования показывают, что у серийных убийц исключительно низкий уровень серотонина.

А теперь опишем все шесть стадий депрессии у мужчин в таблице:

Вероятные биохимические изменения	Изменения в поведении
<ol style="list-style-type: none"> 1. Уровень допамина падает. 2. Уровень допамина низок, уровень серотонина повышается. 3. С возрастанием уровня серотонина уровень тестостерона падает. 4. В мозг поступают ферменты, растворяющие эндорфины. 5. Уровень допамина все еще низок; уровень серотонина снижается, а тестостерона — увеличивается. 6. Уровень допамина повышается, уровень серотонина низок, уровень тестостерона высок. Идет синтез эндорфинов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Утомление и апатия. Мужчина чувствует себя усталым, ему не хватает энергии. 2. Неспособность сосредоточиться. Он пытается быть заботливым мужем, но не может сосредоточиться. Мужчина забывчив и рассеян, но при этом удовлетворен и полон оптимизма. 3. Скука. Неспособность сосредоточиться, отсутствие интереса. Мужчиной овладевает скука и беспокойство. 4. Раздражение. Он чувствует раздражение, постепенно переходящее в злость. 5. Пренебрежение. Мужчина делает то, что хочет. Он безразличен к потребностям окружающих и не склонен к сотрудничеству. Мужчину не интересует, как его поведение скажется на других. 6. Подлость. Его ощущение благополучия увеличивается, когда он делает то, что хочет, даже если эти действия разрушительны. Это может привести к жестокости, подлости и преступным действиям, — которые будут полностью оправданы в его сознании.

Большинство мужчин, возвращаясь домой, переживают первые две стадии депрессии. На первой стадии уставший за день мужчина даже не понимает, что он в депрессии. Он думает, что такое состояние упадка сил нормально. Мужчина и представить себе не может, что это связано вовсе не с его работой, но с диетой и отсутствием упражнений. Этот упадок сил обусловлен недостатком допамина.

Изменения второго этапа обусловлены тем, что, когда мужчина возвращается домой, где его ждет семья, нежная жена, любимое телешоу и верный пес, уровень серотонина в мозге повышается. В результате мужчина испытывает удовлетворение и ощущение комфорта. На этом этапе он все еще находится в состоянии депрессии, но по-прежнему не догадывается об этом. Он считает, что недостаток энергии после рабочего дня — нормальное явление, и искренне доволен собой и своей жизнью. Хотя его энергия находится в подавленном состоянии, мужчина не испытывает желания искать помощи, поскольку удовлетворен жизнью. Он не видит никакой проблемы. Кто-то скажет, что мужчина просто закрывает глаза на свою проблему, а кто-то придет к выводу, что данная ситуация подтверждает старую поговорку: «Невежество — это блаженство».

**Симптомы пониженного уровня допамина
и повышенного уровня серотонина, которые
проявляются у мужчин дома, служат иллюстрацией
старой поговорки «Невежество — это блаженство».**

Вернувшись домой, он не может сосредоточиться и заняться домашними делами. Без стимуляции, которую дает работа, мужчина просто не знает, куда себя приткнуть. Если он женат, то забывает уделять жене столько внимания, сколько ей требуется. Если он холост, то приходит к выводу, что не испытывает недостатка любви в жизни, и решает оставить все как есть.

На третьей стадии депрессии мужчиной овладевает скука и беспокойство. Даже это состояние он еще не воспринимает как депрессию, поскольку существует простое лекарство: нужно просто

включить телевизор, взять в руки газету или взяться за любое другое бездумное механическое занятие. Можно даже просто выпить пива.

Именно на этой стадии в игру вступают пристрастия. Стимулируя себя с их помощью, мужчина избегает скуки и беспокойства. Какое-нибудь безобидное пристрастие, например хобби, может даже спасти его от перехода на четвертую стадию, однако это не наилучшее решение.

**Какое-нибудь безобидное пристрастие, например
хобби, может даже спасти мужчину от перехода
на четвертую стадию депрессии (гнев).**

Когда уровень дофамина и тестостерона снижен, а уровень серотонина высок, мужчина не испытывает побуждения включиться в жизнь семьи, но вполне довольствуется ролью оптимистически настроенного и удовлетворенного овоща, валяющегося перед телевизором. Итак, после трудного рабочего дня он садится перед телевизором и расслабляется. Расслабиться ему удастся (ведь уровень серотонина в организме все еще высок), но он лишает себя радостей живого общения с семьей.

Когда его просят помочь, мужчина обижается или по меньшей мере испытывает внутреннее сопротивление. Вследствие недостатка дофамина ему не хватает энергии, чтобы отреагировать на просьбу так, как ему самому хотелось бы. Конечно, он хочет помочь, но ему не хватает энергии. Часто женщины не могут понять этого. Дело в том, что женщины не страдают от недостатка дофамина, — за исключением случаев глубочайшей депрессии, когда женщина испытывает уныние, обиду и апатию.

Иногда у мужчины даже есть энергия, но он продолжает заниматься своим делом просто потому, что его не просят о помощи. Женщина настолько привыкла видеть его усталым, что даже не утруждает себя просьбами. Или, возможно, она не знает, насколько важно попросить о том, что тебе необходимо.

Часто мужчина не помогает по дому просто потому, что ему не хватает энергии.

Когда женщина переживает депрессию, ее симптомы на ранних стадиях противоположны симптомам, испытываемым мужчиной. Если мужчина не в силах встать с дивана, то женщина не способна присесть и расслабиться. Он не может понять, почему она так обеспокоена и подавлена, а ее раздражает то, что он так беззаботен и расслаблен. Его реакция — расслабиться, не беспокоиться и быть счастливым. Ее реакция — взяться за дела и сделать их немедленно. Он думает, что домашние дела «можно сделать завтра», а она уверена, что с ними необходимо покончить сегодня — или это не будет сделано никогда.

**Если мужчина в состоянии депрессии не в силах
встать с дивана, то женщина не может присесть
и расслабиться.**

Энергетические запасы мужчины, испытывающего дефицит дофамина, ограничены. Поэтому он ничего не делает, если только, с его точки зрения, в действии нет *необходимости*. Это не только расстраивает жену, но может также углубить его депрессию. На третьей стадии, когда он испытывает скуку и беспокойство, ему необходимо чем-то заняться, чтобы стимулировать производство тестостерона, — в противном случае он перейдет на четвертую стадию и станет злым и раздражительным. В прошлом мужчины избегали этого состояния при помощи хобби.

Мужчина может просто включить телевизор и посмотреть футбол. Исследования показывают, что спортивные соревнования или динамичные фильмы способствуют повышению уровня тестостерона в организме мужчины. Этого достаточно, чтобы успокоить его и вернуть на вторую стадию, где он чувствует себя счастливым, несмотря на упадок сил.

Если же с третьей стадии мужчина не возвращается на вторую, то неизбежно переходит на четвертую. Именно в этот момент начинаются семейные ссоры и скандалы. Именно в такой момент супруги забывают о любви, доброте и сострадании. Если ни один из партнеров не понимает, что необходимо прекратить перепалку и немного остыть, скандал может принять совершенно безобразные формы. Мужчина переходит на пятую стадию и абсолютно перестает считаться с женой. Если на этом этапе супруги не помирятся — а они не помирятся, если не прекратят спор и у мужа не появится возможность немного остыть и восстановить биохимический баланс мозга, — мужчина непременно перейдет на шестую стадию и начнет вести себя подло. Именно на этой стадии происходят вспышки домашнего насилия.

Шесть стадий депрессии на Венере.

Женщины тоже проходят через различные стадии депрессии, связанные с гормональными изменениями в организме. Давайте рассмотрим шесть основных изменений в настроении женщины, происходящих с углублением депрессии, и вероятные биохимические причины этих изменений. Не забывайте, что каждая женщина уникальна, а предлагаемая мною картина является обобщенной. И еще: независимо от того, какие именно биохимические процессы проходят в мозге во время депрессии, сбалансированная диета поможет вам решить проблему.

Итак, шесть стадий депрессии у женщин:

1. Беспокойство и недовольство. Депрессия начинается с недостатка серотонина в мозге. Когда уровень серотонина падает и ничто не стимулирует производство этого вещества, женщина сразу начинает беспокоиться. Пока уровень серотонина в норме, женщина сохраняет оптимистическое убеждение, что она в силах справиться со всеми делами даже в условиях стресса и близкие всегда окажут ей поддержку. Когда уровень серотонина падает, женщина испытывает потребность поговорить с кем-то о своих тревогах. Если никто не уделяет ей достаточно внимания и не проявляет сочувствия, ее тревоги усиливаются.

2. Чувство подавленности. С усилением тревоги и ощущения, что ей не оказывают помощи, женщина испытывает побуждение немедленно решить все беспокоящие ее проблемы. Что-то нужно сделать, и сделать это должна именно она. Это ощущение неотложности и ответственности приводит к повышению уровня допамина в мозге. Недостаток времени и поддержки (дефицит серотонина) и усиленное чувство ответственности (рост допамина) вызывает у нее ощущение подавленности.

Томографические исследования показывают, что мозг женщины, находящейся в подавленном состоянии, перевозбужден. Серотонин помогает мозгу расслабиться и успокоиться. Вследствие дефицита серотонина ее мозг не может успокоиться. В нормальном случае, если запасы серотонина не истощены, перевозбуждение мозга автоматически влечет за собой выброс серотонина, чтобы мозг мог расслабиться.

С увеличением уровня допамина женщина, вместо того чтобы расслабиться, испытывает побуждение немедленно сделать все. Допамин дает человеку энергию и побуждение к действию, но, если этого нейротрансмиттера становится слишком много, а серотонина слишком мало, женщина чувствует подавленность оттого, что на нее навалилось слишком много дел. У нее появляется чувство беспомощности и безнадежности.

3. Вина и чувство долга. Когда женщина имеет возможность расслабленно и свободно давать тепло окружающим, уровень окситоцина в ее организме возрастает. Допамин позволяет определить, что необходимо сделать в первую очередь. Увеличение уровня допамина и снижение уровня серотонина приводит к сокращению количества окситоцина в организме. Если женщина не получает общения и сотрудничества — то есть необходимой ей поддержки, — у нее возникает ощущение, что придется делать все самой, и уровень окситоцина падает еще сильнее.

С падением уровня окситоцина женщину не оставляет чувство, что она должна отдавать. Она испытывает чувство вины, поскольку дает окружающим недостаточно, и пытается дать больше, пренебрегая собственными нуждами. Теперь она уже отдает не свободно и расслабленно, но из чувства долга. На этом этапе женщина либо переедает, либо отдает не от всего сердца. Это влечет за собой все новые разочарования.

4. Приступы обиды. Снижение уровня окситоцина служит для ферментов мозга сигналом, что пора растворять эндорфины. С уменьшением уровня эндорфинов исчезает чувство благополучия. В результате женщину переполняет обида. Она становится требовательной, мелочной или осуждает окружающих за то, что ей приходится все делать самой и никто ей не помогает.

На этом этапе у женщины начинается приступ обиды и исчезает желание отдавать так много. Она чувствует себя жертвой. Если женщина не восстановит свою способность давать и получать поддержку, то депрессия вступит в пятую стадию.

В этот момент женщине необходимо научиться меньше ожидать от своих близких и больше давать себе самой. Пора перестать винить других и принять на себя ответственность за собственное счастье. На этой стадии также неплохо обратиться за помощью к психотерапевту, с которым можно поделиться своими чувствами, побеседовать с друзьями, побывать на природе, походить по магазинам, прочесть хорошую книгу, сходить в театр или на концерт.

5. Усталость и апатия. После приступа обидчивости она решает, что не стоит так много отдавать окружающим. В результате этого решения уровень допамина у нее начинает снижаться. Она не хочет делать так много. С падением уровня допамина женщина соскальзывает в состояние усталости и апатии. Теперь она не чувствует себя обязанной быть хорошей и давать что-то окружающим,

Сколько бы внимания и поддержки ни оказывал ей партнер на этом этапе, ее обида только усилится — поскольку она дала очень много, а теперь он рассчитывает завоевать ее расположение какой-то малостью. И ее реакция на его извинения и предложения помощи сводится к двум словам: «Слишком поздно».

6. Потеря самоуважения. С сокращением уровня допамина уровень серотонина и окситоцина снова начинает повышаться. Она решает, что слишком устала, чтобы чувствовать какую бы то ни было ответственность за других. На этом этапе она становится беззаботнее, и это делает ее свободнее. Ее новый лозунг: «Мне все равно, что подумают люди».

С повышением уровня окситоцина к ней возвращается ощущение благополучия, но причина этого ощущения вызывает сомнения. Она счастлива, поскольку не считает себя обязанной давать. Проблема в том, что женщина вообще теряет всякое чувство ответственности. Теперь она в меньшей степени зависит от окружающих, и уровень серотонина в ее мозге начинает повышаться.

С понижением уровня допамина и повышением уровня серотонина женщина теряет контроль над собой и становится слишком импульсивной. Чаще всего она начинает слишком много есть или страдает от других расстройств аппетита. С потерей самоуважения у нее может развиться отвращение и ненависть к себе. Низкая самооценка нередко приводит к тому, что женщина завязывает или поддерживает неблагоприятные для нее взаимоотношения. Она не может порвать эти взаимоотношения, поскольку считает, будто не заслуживает достойного обращения со стороны партнера. Часто на этом этапе депрессии женщина задумывается о самоубийстве и в некоторых случаях может нанести ущерб себе или окружающим.

Сведем эти типичные стадии депрессии в простую таблицу:

Вероятные биохимические изменения	Изменения в поведении
1. Уровень серотонина падает.	1. Тревога. Женщина испытывает беспокойство. Она опасается, что ей не хватит времени, пищи или поддержки.
2. Уровень серотонина низок, а уровень допамина возрастает.	2. Подавленность. Она считает, что обязана сделать все. Ощущение подавленности и растерянности. Вино и обостренное чувство долга.
3. С возрастанием уровня допамина снижается уровень окситоцина.	3. Она испытывает чувство вины из-за того, что неохотно отдает другим, однако продолжает отдавать из чувства долга, при этом пренебрегая собственными нуждами
4. В мозге выделяются ферменты, растворяющие эндорфины.	4. Обида. Женщина становится требовательной, мелочной и обидчивой, поскольку ей приходится делать все самой и никто ей не помогает. Она считает, что ее не ценят и начинает давать меньше.
5. Уровень серотонина все еще низок, уровень допамина снижается, вырабатывается окситоцин.	5. Усталость. Женщина уже не считает себя обязанной быть хорошей и отдавать. Ею овладевает апатия и усталость.
6. Уровень серотонина возрастает, уровень допамина низок, уровень окситоцина высок; идет синтез эндорфинов.	6. Потеря самоуважения. Это может привести к потере контроля над собой, перееданию. Иногда женщина может причинить себе вред и/или вступить в неблагоприятные для нее взаимоотношения.

Большинство женщин живут на первых двух стадиях депрессии. На первой стадии женщина слишком тревожится о себе и других. Она очень обеспокоена тем, что думают другие люди, и постоянно испытывает неудовлетворенность и тревогу. Некоторые женщины настолько привыкли к этому состоянию, что просто не знают, как можно жить без напряжения и тревог. Они полагают, будто не могут расслабиться потому, что им есть о чем беспокоиться. Такая женщина винит во всех своих тревогах обстоятельства жизни и не понимает, что каждый человек даже в гуще проблем способен расслабиться, словно ничего не происходит. Покончить со всеми проблемами нельзя, а избавиться от беспокойства можно.

Даже если ваша жизнь полна стрессовых ситуаций, всегда есть возможность расслабиться, словно все непременно будет в порядке.

На второй стадии женщина испытывает подавленность из-за необходимости слишком много сделать и недостатка времени и поддержки. Она испытывает побуждение сделать все немедленно. Это побуждение обусловлено высоким уровнем дофамина в мозге, но при этом из-за недостатка серотонина ей не хватает ощущения комфорта, удовлетворения и оптимизма. Для большинства женщин это — весьма обычное состояние. Они остро осознают стоящие перед ними проблемы и испытывают побуждение что-то сделать. Именно по этой причине женщины намного чаще, чем мужчины, обращаются к психотерапевтам.

Почти все женщины, не принимающие медикаменты, испытывают подавленность из-за того, что им нужно слишком много сделать и не хватает времени.

Когда женщина долго пребывает на второй стадии депрессии, это в конце концов заканчивается тем, что она переходит на третью. С повышением уровня дофамина начинает понижаться уровень окситоцина. Вместо того чтобы делиться теплом и заботой от всей души, она начинает жертвовать собой и отдает, руководствуясь чувством долга или хотя бы надеждой получить что-то взамен. Такая ситуация нередко складывается после многих лет супружеской жизни. Она дает, дает, дает — пока не переходит на четвертую стадию, где ею овладевает хроническая обида.

Когда женщина замечает, что дает из чувства долга или начинает вести счет, это свидетельствует о том, что она находится на грани хронической обиды. Пора остановиться и позаботиться о себе. Если вы отдаете скрепя сердце, это скорее всего закончится чувством обиды и негодования. Необходимо уделять немного меньше времени другим людям и сосредоточиться на себе. В противном случае обида будет усиливаться, затем придет усталость и потеря самоуважения.

Если вы чувствуете, что отдаете вопреки искреннему желанию, руководствуясь только чувством долга, значит, пора изменить ситуацию; нужно в течение некоторого времени уделять меньше внимания другим и больше — себе.

Эти стадии депрессии могут проявляться более или менее остро — в зависимости от того, насколько бедна ваша диета, — и разные люди проходят через них с разной скоростью. Информация, представленная в этой главе, поможет вам разобраться в своих настроениях и обрести контроль над ситуацией, предоставив себе необходимую поддержку.

Применяя мои рекомендации, вы сможете избежать последних стадий депрессии. При помощи программы «Диета и упражнения для Марса и Венеры» как мужчины, так и женщины смогут вовремя понять, что происходит в их взаимоотношениях, и вообще избежать депрессии.

Благодаря информации, представленной в этой главе, вы сумеете предсказывать и понимать перемены в настроении людей — как синоптики понимают и предсказывают погоду. У вас появится дополнительный мотив для того, чтобы сделать необходимые изменения в своей диете и выполнять рекомендуемые в этой книге упражнения. И в дождь, и в грозу вы будете знать, что ваш партнер не виноват в том, какая нынче у него на душе погода.

Вы больше не будете считать, что не в силах ничего изменить, но поймете, что все в ваших руках. Когда произойдут позитивные перемены, вы сможете их заметить и понять, что именно

их вызвало. Это понимание очень важно, ибо оно будет побуждать вас к тому, чтобы каждое утро выполнять программу «Диета и упражнения для Марса и Венеры».

7

Почему мы по-разному реагируем на стресс

В стрессовой ситуации мы либо принимаем сражение, либо спасаемся бегством. Это общеизвестный культурный факт. Подобная реакция называется *бой-или-бегство*. Перед лицом стресса у здорового человека повышается уровень тестостерона, дающего ему энергию для бегства или для битвы. Затем мозг вознаграждает нас за действие эндорфинами — и уровень стресса падает. Это верно для мужчин, но не совсем верно для женщин.

Недавно исследователи пришли к выводу, что мужчины и женщины преодолевают стресс по-разному. В ходе одного недавнего исследования ученые из UCLA (Калифорнийский университет в Лос-Анджелесе) обнаружили, что женщины в ответ на стресс гораздо более склонны заводить новые знакомства, чем мужчины. Иными словами, они стремятся к социальным контактам и заводят новых друзей, используя для этого самые разнообразные возможности: беседуют по телефону, проводят время с друзьями и родственниками или даже просто спрашивают у незнакомых людей, как пройти. Эта реакция называется забота-и-дружба.

Спрашивая дорогу у незнакомых людей на улице, женщина повышает уровень окситоцина в своем организме, что помогает ей справиться со стрессом.

В частности, исследователи отмечают важную роль окситоцина в реакции забота-и-дружба. В прошлом ученые исследовали окситоцин прежде всего в связи с той ролью, которую он играет в процессе деторождения, но, как выяснилось, в стрессовых ситуациях этот гормон выделяется как у женщин, так и у мужчин. Однако на мужчин окситоцин оказывает менее успокоительное воздействие, поскольку у них в ответ на стресс также резко повышается уровень тестостерона,

Эти недавние исследования показывают, что окситоцин играет ключевую роль в женской реакции на стресс. Этот гормон смягчает позыв к *бою-или-бегству* и вместо этого поощряет женщину заботиться о детях или искать общения с другими женщинами. Исследователи пришли к выводу, что, когда женщина проявляет заботу или общается с друзьями, в ее организме вырабатывается еще больше окситоцина, что оказывает на нее успокаивающее воздействие.

Заботиться и делиться

Конечно, женщина тоже может вступить в сражение, защищая себя. Она может отстоять в битве свою жизнь и безопасность, но это не обязательно снизит уровень стрессовой нагрузки на ее организм. Для снижения стресса ей необходимо заботиться о ком-то или делиться с кем-то после битвы. Заботясь и делаясь, она повышает уровень окситоцина в своем организме.

Заботясь и делаясь с друзьями, женщина повышает уровень окситоцина в своем организме, и уровень стрессовой нагрузки падает.

Исследования в UCLA подтверждают связь между окситоцином и стрессом у женщин, но не у мужчин. Именно после этих исследований и был введен термин *забота-и-дружба* для описания женской реакции на стресс. Заботясь о других — ухаживая, делаясь, выслушивая, помогая, кормя, уча, наставляя, умывая, — женщина стимулирует производство окситоцина в своем организме, и стресс отступает.

Дружеские отношения также стимулируют производство окситоцина. Первая реакция женщины на стресс — заключить мир. Необходимость защищаться и бороться только усугубляет стресс у женщины. Ее первая реакция в опасной ситуации такова: «Хорошо, давай попробуем утрясти этот вопрос». Когда женщина признает свою готовность к дружбе и примирению, уровень стресса падает. Этому способствует общение и сотрудничество.

Общение и сотрудничество стимулируют производства окситоцина в женском организме.

Это исследование объясняет, почему в стрессовых ситуациях женщины склонны давать больше. Женщины ищут возможности давать и заботиться или пытаются найти друзей, с которыми можно делиться и сотрудничать. Чувство общности дает женщине ощущение безопасности и поддержки, что вызывает увеличение уровня окситоцина.

Защищать и служить

Если мозг женщины находится в состоянии гормонального равновесия, конфронтация не станет ее первой реакцией на стресс. Мужчина в стрессовой ситуации тоже не обязательно бросается в битву. Бой или бегство для мужчины — лишь две из многих возможностей служить и защищать. При более глубоком рассмотрении выясняется, что в ответ на стресс у мужчины возникает побуждение служить и защищать, а не драться или бежать. Бой-или-бегство — крайнее средство.

Бой или битва для мужчины — лишь две из многих возможностей служить и защищать.

Женщина реагирует на стресс стремлением заботиться и делиться. Последнее средство у нее диаметрально противоположно бегству или бою: притвориться или замять. Женщины — мастера притворства и маскировки. Женщина так искусно прячет свои истинные чувства от окружающих, что обычно ей удается провести даже себя. Во имя гармонии и позитивных чувств женщина нередко притворяется более любящей и уступчивой, чем ей хотелось бы.

Притвориться или замять для женщины — две из многих возможностей заботиться и делиться.

И еще женщины — мастера жертвенности или самоотдачи во имя гармонии. Мужчины тоже приносят жертвы, но только ради определенной награды, свершения или цели. Мужчины принимают бой и приносят жертвы, если это для них важно. Женщины приносят жертвы, даже не отдавая себе отчета в этом. Главная исходная причина большинства проблем, которые возникают у женщин во взаимоотношениях, состоит в том, что они дают слишком много, а потом негодуют, когда ничего не получают взамен.

Женщины дают слишком много, а потом обижаются.

Притвориться или замять — последнее средство для женщины. Первая реакция женщины на стресс — заботиться или делиться. Чтобы засвидетельствовать и углубить свою связь с другим человеком, она безвозмездно дает то, что больше всего порадовало бы ее саму. Для того чтобы эти отношения, основанные на любви и щедрости, сохранялись, ей необходимо тоже что-то получать. Такая взаимная готовность делиться создает между людьми связь, стимулирующую производство окситоцина.

Легче всего женщины устанавливают связь с маленькими детьми, поскольку ребенок беспомощен и от него не приходится ожидать отдачи. Чем большей отдачи женщина ожидает или требует во взаимоотношениях, тем меньше окситоцина вырабатывается в ее организме. Если благодаря оптимальной диете и системе упражнений мозг женщины производит достаточное количество серотонина, она лучше осознает реальное количество помощи и поддержки, на которые может рассчитывать, и не ждет от своего партнера слишком многого.

Окситоцин, забота о себе, стресс и любовь

Уровень окситоцина повышается и в тех случаях, когда женщина проявляет заботу о себе. Это — один из важнейших уроков, который следует усвоить женщине. Проявлять заботу и любовь по

отношению к другим легко, а по отношению к себе — труднее. Поэтому нередко женщина неустанно отдает себя другим, но совсем не уделяет внимания себе самой. Давать себе так же важно, как давать и помогать другим. Случалось ли вам когда-нибудь испытать огромное облегчение после того, как вы хорошенько поплачете? Все дело в том, что вы проявили сострадание по отношению к себе. Вам стало легче потому, что увеличился уровень окситоцина в вашем организме и мозг вознаграждал вас за это дополнительной дозой эндорфинов.

Когда женщина, не торопясь, совершает покупки, это тоже стимулирует производство окситоцина. Любое дело, которое женщина не *обязана*, но любит делать, стимулирует синтез окситоцина. Если же она делает то же самое из чувства долга, то это действие влечет за собой производство дофамина и снижение уровня серотонина. Если женщина делает что-то потому, что обязана, у нее возникает ощущение, что ей не хватает любви и поддержки в жизни.

Любое дело, которое женщина не обязана, но любит делать, стимулирует синтез окситоцина.

Для борьбы со стрессом женщина налаживает общение и сотрудничество, стремясь установить более тесную связь во взаимоотношениях с людьми. Самый сильный источник стресса для женщины — разрушение эмоциональных связей или снижение уровня окситоцина. Без любви женщина несчастлива.

**Самый сильный источник стресса для женщины —
разрушение эмоциональных связей или снижение
уровня окситоцина.**

Любовь в этом контексте является подтверждением и активным признанием связи. Любить — значит полностью принимать свою связь с кем-то или чем-то. Когда мы кого-то любим, мы признаем, что этот человек играет особую роль в нашей жизни. Мы стараемся дать этому человеку то, что хотели бы получить сами. Заботясь о другом человеке и делясь с ним, женщина тем самым дает ему именно то, чего бы она сама хотела во взаимоотношениях, и тем самым пытается укрепить эмоциональную связь.

Забота о себе и любовь к себе тоже стимулируют синтез окситоцина. Любить других важно, но любить себя для женщины еще важнее. Нужно уделять время и внимание не только своему партнеру, но и себе, — чтобы в конце концов в душе не возникло чувство, что тобой пользуются и твоей любовью злоупотребляют.

Когда человек дает, ничего не ожидая взамен, это дает ему величайшее ощущение радости и свободы. Понять это в полной мере можно только в том случае, если вы способны любить себя. Всякий раз, когда женщина, вместо того чтобы обижаться на других, заботится о себе, она не просто приносит себе непосредственную пользу, но и развивает способность любить себя. А любовь к себе в конечном счете дает ей свободу дарить любовь другим.

**Когда человек делится, ничего не ожидая взамен,
это дает ему величайшее ощущение радости
и свободы.**

Один из способов проявить заботу о себе — уделять каждое утро немного времени диете и упражнениям. Таким образом, женщина не только даст своему телу ингредиенты, необходимые для производства здоровых мозговых веществ, но и просто уделит себе внимание, что способствует синтезу окситоцина в организме. Лучшего времяпрепровождения и не придумаешь. Посвятив от десяти до тридцати минут в день физическим упражнениям и позаботившись о том, чтобы тело получило необходимые ему питательные вещества на завтрак, она сможет в течение дня с легкой душой делиться своим теплом с другими людьми.

Любить мужчину с Марса

Когда женщина любит мужчину, она дает ему то, что хотела бы получить сама. Это ошибка. Конечно, мужчинам нравится, когда о них заботятся и делятся с ними, но они предпочли бы другие проявления любви. Мужчина предпочел бы, чтобы любовь женщины стимулировала производство

тестостерона и допамина в его организме. Такие проявления любви, а именно: высокая оценка, приятие и доверие, отнюдь не чужды женскому сердцу, но женщина часто не понимает, насколько они важны для мужчины.

**Мужчине необходимы такие проявления любви,
которые стимулируют производство тестостерона
и допамина.**

Высокая оценка, приятие и доверие способствуют производству тестостерона в мужском организме. Они служат для него подтверждением того, что ему удастся успешно защищать свою избранницу и служить ей.

Он видит, что благодаря его поддержке она может получить то, чего желает ее сердце. Эти проявления любви поддерживают огонь его желания служить и защищать. С повышением уровня тестостерона в его организме стресс отступает.

**Высокая оценка, приятие и доверие способствуют производству
тестостерона в мужском организме.**

Серотонин помогает мозгу оценить то, что человек имеет, может иметь или будет иметь. Нормальный уровень серотонина ассоциируется с удовлетворением, комфортом и оптимизмом. Все эти состояния связаны с тем, что у человека есть то, что ему нужно. Депрессия же в большинстве случаев связана с чувством: «У меня чего-то нет, я что-то не могу иметь и не получу». Ощущение, что у тебя есть все необходимое, очень важно для того, чтобы дать партнеру высокую оценку, приятие и доверие, в которых он нуждается. Это ощущение свидетельствует не только о том, что ты окружена любовью и поддержкой, но и о том, что ты не испытываешь недостатка в серотонине.

**Депрессия в большинстве случаев связана
с чувством: «У меня чего-то нет,
что-то я не могу иметь и не получу».**

Когда уровень серотонина в норме, мы довольны тем, что имеем, спокойны по поводу того, что можем иметь, и испытываем оптимизм в отношении того, что будем иметь. Эти три ощущения порождают в женщине именно те проявления любви, которые больше всего нужны мужчинам. Вот как это происходит:

- ♦ Когда женщина довольна тем, что *имеет*, она высоко оценивает своего партнера. Если женщина ценит то, что у нее есть, ей хочется давать больше.

Спокойствие по поводу того, что женщина *может* иметь, порождает в ней чувство приятия. Когда женщина принимает то, что дает ей мужчина (не пытаясь изменить его и исправить), она тем самым дает ему именно то, в чем он больше всего нуждается. Приятие с ее стороны побуждает мужчину учиться на своих ошибках и давать больше.

- ♦ Оптимизм в отношении того, что она *будет* иметь, порождает в женщине чувство доверия. Когда женщина верит в намерения мужчины и в то, что он даст ей необходимое, он получает как раз ту эмоциональную поддержку, в которой нуждается.

Мужчины любят брать кредиты именно потому, что испытывают потребность в доверии; мужчине необходимо чувствовать, что люди могут на него положиться. Женщине с низким уровнем серотонина трудно проявлять доверие. Вместо этого она слишком волнуется и периодически показывает мужчине, что не доверяет ему или ожидает от него слишком многого.

**Мужчины любят брать кредиты именно потому, что испытывают
потребность в доверии.**

Нередко женщина считает, что проявляет доверие к мужчине, когда не просит его о том, чего хочет. Итак, она чего-то хочет, но не просит, а потом испытывает разочарование, поскольку он не дает ей это. Женщине кажется, что, если мужчина любит ее по-настоящему, ей не нужно просить его о том, чего она хочет, ибо он должен давать ей все это сам. Возможно, так бы оно

и было, если бы мужчина тоже был родом с Венеры, но он с Марса, и поэтому мыслит не так, как она. Ему неизвестны ее желания.

Забота мужчины проявляется не в том, что он угадывает ее потребности, но в том, что он делает все возможное, когда она просит о поддержке. Конечно, прекрасно, если мужчина предлагает свою поддержку, не дожидаясь просьбы с ее стороны, но, если он этого не делает, не стоит думать, будто он не любит женщину или не заботится о ней.

Если он сам не предлагает необходимую женщине поддержку, нужно просто попросить, — таким образом женщина получит то, что ей нужно, и заодно окажет необходимую ему эмоциональную поддержку. Прося, она тем самым *проявляет доверие*. Женщина верит, что он поможет ей, если сумеет. Не обижаясь и не расстраиваясь, если он не может сделать то, о чем она просит, женщина демонстрирует свою веру в то, что он помог бы, если бы был в силах. Прося о поддержке, женщина показывает, что верит в желание и готовность мужчины служить ей и защищать ее.

Прося мужчину о поддержке, женщина тем самым демонстрирует свое доверие к нему.

Если женщине кажется, что ее потребность в помощи совершенно очевидна, но мужчина не предлагает помочь, скорее всего, он все-таки не осознает, что его помощь нужна. На днях мы с Бонни уезжали со своего ранчо, Бонни несла в охапке целую кучу вещей, которые она набрала по дороге к машине. У меня в руках не было ничего, но я не предложил помощь. Вместе с нами были еще два марсианина, которые тоже не вызвались помочь. Дело не в том, что мы не хотели. Мы просто не подумали об этом. Мы были заняты своей беседой. Как только Бонни попросила, мы все с радостью бросились ей помогать. Это — мелочь, но очень важная.

Совет марсианину: всякий раз, когда видишь, что можешь помочь женщине, помоги. Совет венерианке: если тебе нужна помощь, попроси о ней. Даже если ты *можешь* справиться сама, прося о поддержке и получая ее, ты укрепляешь эмоциональную связь с человеком, — а это способствует производству окситоцина и серотонина. Когда женщина дает мужчине возможность помочь ей, то ее благодарность и оценка стимулируют позитивные чувства и в нем.

Когда мужчину просят о помощи, в его организме вырабатывается тестостерон; когда женщине предлагают помощь, в ее организме вырабатывается окситоцин.

Женщина нередко полагает, что оказывает поддержку мужчине, давая ему то, что необходимо ей самой, — но мужчина предпочел бы другие проявления любви. Женские проявления любви стимулируют синтез окситоцина, а мужчине необходима стимуляция тестостерона.

Несколько примеров: Женщина выражает обеспокоенность, чтобы показать, что она о нем заботится, но он воспринимает это как проявление недоверия.

Женщина задает много вопросов, чтобы укрепить связь между ними и проявить заботу и понимание, но мужчине кажется, будто она ему не доверяет.

Женщина предлагает помощь, когда он не просит, а мужчине кажется, будто она не верит, что он может сделать дело сам.

Женщина ищет возможности помочь мужчине, чтобы продемонстрировать свою заботу. А он воспринимает непрошеную помощь как свидетельство того, что она не принимает или не ценит его старания. Мужчина может интерпретировать ее стремление помочь как попытки научить или поправить его.

На ее планете это проявление любви, а на его планете — нет. Благодаря знаниям, почерпнутым из моих книг о Марсе и Венере, женщина учится проявлять свою любовь в приемлемых на Марсе формах. В результате мужчина получает то, что ему требуется, а ее мозг вырабатывает больше серотонина.

Тестостерон — гормон страсти. Это — активное признание необходимости действовать. Любовь признает то, что мы имеем, а страсть признает лишь то, что мы должны сделать и чего должны добиться. Если мужчина получает от женщины подтверждение, что его усилия встречают высокую оценку, приятие и доверие, у него возникает желание стать лучше, сделать больше и иметь больше. Женщина пробуждает в мужчине страсть.

Женщины вдохновляют мужчину быть, делать и иметь.

Секрет любви к мужчине состоит в том, чтобы обращать как можно меньше внимания на его ошибки и недостатки и больше отмечать его успехи. При этом женщина отнюдь не должна давать высокую оценку его слабостям и недостаткам, принимать их и доверять им. Это — лицемерие. Просто ей следует придавать им поменьше значения и сосредоточиться на тех качествах партнера, которые действительно вызывают у нее высокую оценку, приятие и доверие. Мужчин привлекают женщины, способные доверять, принимать и ценить. Рядом с такой женщиной мужчина проявляет свои наилучшие качества, а также видит и лелеет лучшие качества в ней.

Мужчина подобен резиновой ленте

Мужчинам окситоцин тоже полезен, но только в том случае, если его не слишком много. Избыток окситоцина приводит к снижению уровня тестостерона. Со снижением уровня тестостерона уменьшается и его энергия, сила страсти и интенсивность побуждений. Особенно сильно это сказывается в интимной сфере. Во время оргазма и мужчина, и женщина переживают момент необычайной эмоциональной близости, сопровождающийся интенсивным выбросом окситоцина. Это переживание, вне всякого сомнения, благотворно действует как на мужчину, так и на женщину. Разница в том, что при этом у мужчины настолько снижается уровень тестостерона и дофамина, что он почти сразу по окончании близости засыпает.

Женщина же полна энергии и хотела бы продолжить ласки и близость. Ее тело переполнено окситоцином, и снижение уровня тестостерона и дофамина идет ей только на пользу. Помните: женщина испытывает подавленность, когда уровень дофамина в ее мозге выше, чем уровень серотонина. Дофамин требует, чтобы мы сделали что-то, а тестостерон настаивает, чтобы мы сделали это сейчас же. Со снижением уровня этих марсианских гормонов женщина может расслабиться и в полной мере насладиться физической и эмоциональной близостью.

Вследствие выброса окситоцина после оргазма женщина переполняется энергией, а мужчина хочет спать.

Если мужчина не располагает большими запасами тестостерона и дофамина, то с повышением уровня окситоцина в его организме уровень тестостерона резко падает, и он испытывает симптомы синдрома дофамин-дефицита. Тогда у него возникает потребность по меньшей мере немного отдалиться, чтобы восстановить уровень тестостерона и дофамина.

Это служит объяснением теории резиновой ленты, которую я изложил в своей книге «Мужчины с Марса, женщины с Венеры». После близости у мужчины возникает потребность отдалиться. Когда мужчина достаточно отдалился, он, подобно резиновой ленте, вновь испытывает желание приблизиться.

После близости мужчина испытывает потребность отдалиться.

Мужчина «оттягивается» в поисках личного пространства и независимости. Свобода стимулирует синтез дофамина и тестостерона в его организме. Когда мужчина предоставлен сам себе и делает что-то в одиночку, уровень тестостерона и дофамина в его организме возрастает, а уровень окситоцина падает. Когда уровень тестостерона высок, он снова полон энергии, страсти и уверенности в себе, необходимых, чтобы служить и защищать.

По мере того как мужчина дает все больше и становится все ближе к женщине, уровень окситоцина в его организме возрастает, а уровень тестостерона постепенно снижается. И снова наступает момент, когда ему нужно отдалиться и побыть наедине с собой, чтобы вслед за этим опять приблизиться. Если женщина знает об этом, то не станет обижаться, когда мужчина испытывает потребность отдалиться. Утверждая, что причина не в ней, он говорит правду. Просто

ему нужно привести в равновесие свои гормоны.

Любить женщину с Венеры

Когда женщина действует, руководствуясь стремлением заботиться и делиться, уровень окситоцина в ее организме повышается. «Заботиться и делиться» — главный венерианский лозунг. Именно поэтому женщины обычно дают сверх меры. В стрессовых ситуациях, вместо того, чтобы расслабиться и давать меньше, женщина испытывает побуждение давать больше. Давая больше, она стимулирует производство окситоцина в своем теле, что приводит к выбросу эндорфинов в мозг, и уровень стресса снижается. Если женщина чувствует, что ее любовь не встречает взаимности, и она дает, ничего не получая взамен, уровень окситоцина в организме падает. Любить женщину с Венеры — значит заботиться о том, чтобы количество окситоцина в ее организме сохранялось на должном уровне.

В стрессовых ситуациях, вместо того чтобы расслабиться и давать меньше, женщина испытывает побуждение давать больше.

Если мужчина умеет отвечать женщине взаимностью и возвращать то, что она дает ему, значит, ему известен секрет ее счастья. Психологи отмечают, что мужчины становятся все более чувствительными и открытыми во взаимоотношениях. Нужно сопротивляться этой тенденции. Для того чтобы более эффективно поддерживать свою партнершу, мужчина не должен уподобляться женщине.

Женщине не нужно, чтобы муж был ее подружкой. Даже если она считает, что хочет именно этого, это — нездоровое положение вещей, и в конце концов их страсть обязательно угаснет. Нас притягивают друг к другу именно различия. Уважая и ценя эти различия, мы усиливаем взаимное притяжение.

Женщине не нужно, чтобы муж был ее подружкой.

Зная о мелочах, которые особенно важны для женщины, мужчина может значительно улучшить взаимоотношения, и для этого ему вовсе не нужно изменять свою природу. Это же касается и женщины: если она знает, как следует реагировать на поведение мужчины, то может получить необходимое, не изменяя свою природу.

Когда мужчина проявляет свои мужественные черты, он тем самым способствует гормональному равновесию в организме женщины. Всякий раз, когда мужчина использует тестостерон, чтобы защищать любимую женщину и служить ей, он тем самым стимулирует производство как окситоцина, так и серотонина в ее организме. Это — сбалансированная реакция организма на взаимоотношения, исполненные любви и взаимной поддержки. Когда в организме устанавливается равновесие между уровнями тестостерона и окситоцина, человек испытывает чувство максимального удовлетворения. Равновесие всегда идет нам на пользу, и мужчина сможет без особого труда его установить, если знает, как различаются гормональные процессы и потребности полов.

Благополучие женщины напрямую связано с уровнем окситоцина в ее организме. Все знают, как озаряется лицо женщины при общении с младенцем или ребенком. Она с удовольствием дарит младенцу свое тепло, ничего не ожидая взамен, поскольку знает, что малышу нечем отплатить. Он зависим и беспомощен. Ее лицо озаряется вследствие повышения уровня окситоцина. Точно такое же выражение можно видеть на лице женщины, когда она ест шоколад, слышит комплимент, во время объятий или массажа. Что же во всем этом общего? Все это стимулирует производство окситоцина в ее организме. Шоколад способствует производству серотонина, а с увеличением уровня серотонина увеличивается и уровень окситоцина. Объятия и массаж стимулируют кожу и расположенные прямо под ней жировые ткани и таким образом непосредственно способствуют производству окситоцина. Такая же стимуляция происходит вследствие любых прикосновений не-сексуального характера. Женщине нужны прикосновения несколько раз в день.

Объятия и массаж непосредственно стимулируют производство окситоцина.

Комплименты повышают уровень серотонина в ее организме, что, в свою очередь, стимулирует синтез окситоцина. Когда кто-то проявляет по отношению к женщине дружескую заботу, она испытывает побуждение ответить тем же. В ответ на маленькие жесты привязанности она

испытывает желание тоже проявить заботу и поделиться чем-то с человеком. Повышение уровня окситоцина в женском организме приводит к синтезу эндорфинов в мозге, что вызывает ощущение благополучия и снижает стрессовую нагрузку.

Окситоцин важен и для мужчин, но для женщин он несравненно ниже. Вот некоторые примеры несвойственных мужчинам действий, которые стимулируют производство окситоцина:

- ◆ Мужчина обычно не испытывает прилива чувств при виде младенцев и не любит говорить о свадебных торжествах. Желание качать младенца на руках не заложено в нем на клеточном уровне.
- ◆ Мужчины обычно не обнимаются после деловой встречи; они обмениваются шутками и поздравляют друг друга.
- ◆ Мужчины на баскетбольной площадке обычно не отпускают друг другу комплименты по поводу спортивной формы. Как правило, мужчине безразлично, идут ли новые кеды товарища по команде к его шортам или не идут.

Мужчина обычно не замечает, что его приятель недавно посещал парикмахерскую. Женщина не только замечает такие вещи, но даже может обидеться, если никто не обратит внимания на ее новую прическу.

- ◆ Мужчине обычно не доставляет удовольствия заранее приобретать подарки к празднику, заворачивать их и подписывать открытки. Большинству мужчин было бы приятно, если бы День святого Валентина случался не так часто.
- ◆ Мужчинам нравятся массажи, но не до такой степени, как женщинам. Кроме того, они меньше балуют себя различными масками и педикюрами.
- ◆ Мужчины не склонны много говорить о предстоящих свадебных торжествах, особенно вдаваться в детали предстоящего события.
- ◆ Мужчины обычно не вызываются добровольцами готовить пирожки для предстоящей ярмарки в школе у сына или дочери.
- ◆ Мужчина обычно не чувствует себя обиженным, если старый друг не дает о себе знать в течение десяти лет, а потом вдруг позвонит.
- ◆ Мужчина обычно не предлагает приятелю разделить его ношу, если тот не попросит об этом сам.

Список действий, стимулирующих производство окситоцина, можно продолжать еще долго. Поскольку с увеличением уровня окситоцина в организме, как правило, понижается уровень тестостерона, для мужчины все это менее важно, чем для женщины. Если он не так склонен заботиться и делиться своим теплом, как женщина, это не означает, что он к ней равнодушен, — просто ему для преодоления стресса нужна другая стимуляция.

Он приобретает дополнительную энергию, когда решает проблемы, зарабатывает деньги, добивается успеха, рискует, противостоит опасности, берет кредит, оказывается прав, находит верный ответ, указывает путь, делает что-то самостоятельно, проявляет выдающиеся способности, принимает решения, действует эффективно, постигает суть, спасает других, влияет на ситуацию, смотрит динамичные фильмы или спортивные соревнования, ведет счет, конкурирует, рассматривает эротические картинки с изображением женщин. Что общего во всех этих действиях?

Все они стимулируют производство тестостерона. Женщины тоже принимают участие в подобных видах деятельности, но для них они часто служат источником стресса. Подобная деятельность может увеличить стрессовую нагрузку на организм женщины, поскольку снижает уровень окситоцина. Мужчинам с нормальным уровнем дофамина эта деятельность помогает снизить стресс. Любые действия, стимулирующие синтез тестостерона, дают мужчине энергию и способствуют производству эндорфинов, которые помогают снять стрессовую нагрузку.

Уравновесить гормоны

Для того чтобы ваше поведение способствовало поддержанию в организме оптимального уровня как окситоцина, так и тестостерона, необходимо прилагать сознательные усилия. Наилучший пример деятельности, позволяющей регулировать производство этих взаимодополняющих

гормонов, — занятие любовью. Если мужчина следует своим врожденным инстинктам, которые сориентированы на тестостерон, весь процесс занимает пять минут. Для того чтобы добиться гормонального равновесия в собственном организме, мужчина должен больше внимания уделить предварительной любовной игре, растянув ее до двадцати-тридцати минут вместо двух-трех. Сознательно увеличив продолжительность акта для того, чтобы удовлетворить потребности женщины, он проявляет заботу к ней (и тем самым стимулирует производство окситоцина в своем организме) и в то же время остается сосредоточенным на достижении своей цели (производство тестостерона).

На работе добиваться того, чтобы поведение способствовало гормональному равновесию, намного труднее. Например:

- ♦ Нелегко проявлять готовность к сотрудничеству (окситоцин) и одновременно здоровое соперничество (тестостерон).
- ♦ Сложно стремиться к взаимодействию (окситоцин), если тебе необходимо делать что-то в одиночку (тестостерон).
- ♦ Почти невозможно выслушивать человека и проникаться его чувствами (окситоцин), когда тебе необходимо срочно решить ту или иную проблему (тестостерон).

Чем большего равновесия сумеет добиться человек во всех сферах своей жизни несмотря на все эти трудности, тем здоровее и счастливее он будет. Я подробно анализирую эту проблему в своей книге «Марс и Венера на работе»*. В личных взаимоотношениях добиться равновесия проще. Мы не всегда выбираем людей, с которыми работаем, но всегда *можем* выбрать тех, с кем проводим личное время.

Равновесие жизненно необходимо, поскольку тестостерон и окситоцин взаимно дополняют друг друга. Эти два гормона подобны детским качелям. Когда один конец поднимается, другой опускается. Обладая достаточным уровнем серотонина, женщина может без особого труда одновременно поддерживать оба гормона в норме. Если она довольна жизнью и полна оптимизма (нормальный уровень серотонина), то, выполняя действия, способствующие производству тестостерона, она не подавляет чувства и реакции, способствующие производству окситоцина.

Тестостерон и окситоцин взаимно дополняют друг друга: с повышением уровня одного из них уровень другого понижается.

То же самое касается мужчин. При нормальном уровне допамина действия, стимулирующие производство окситоцина, не мешают действиям, стимулирующим выработку тестостерона. Он может быть терпеливым и внимательным и в то же время уверенно двигаться к своей цели. Он может бескорыстно помогать другим и при этом думать о том, что хотел бы получить в награду.

Интересно отметить, что если мужчина занимается любовью с женщиной, которую он глубоко любит (высокий уровень серотонина и окситоцина), то в следующие несколько дней уровень тестостерона в его организме будет заметно снижен. Если его чувства к партнерше не очень глубоки, то и падение уровня тестостерона будет меньше. Если же он вообще не испытывает по отношению к ней никаких романтических чувств, то уровень тестостерона может даже повыситься.

Это особенно заметно в работе спортсменов. Секс с любимой женщиной снижает их агрессивность на следующий день. Поэтому тренеры советуют своим подопечным воздерживаться от половых контактов в ночь перед соревнованиями. Однако неженатые и неразборчивые в связях спортсмены утверждают, что секс накануне соревнований может даже стимулировать агрессивное поведение и, следовательно, производство тестостерона на следующий день. Все зависит от эмоциональной близости между мужчиной и женщиной. Если же перевести разговор в термины биохимии, то все зависит от того, насколько сильно поднимается уровень окситоцина и серотонина в его организме.

Неженатые и неразборчивые в связях спортсмены утверждают, что секс накануне соревнований может даже стимулировать производство тестостерона в их организме.

Во взаимоотношениях перед нами стоит задача сбалансировать эти нейротрансмиттеры, чтобы гормональный уровень не падал. В достижении такого равновесия мужчинам поможет диета, способствующая синтезу допамина, а женщинам — серотонина. Не менее важно научиться давать друг другу и получать эмоциональную поддержку, стимулирующую производство допамина и

серотонина.

Я когда-то проводил трехдневные и семидневные семинары, где создавал для мужчин и женщин атмосферу взаимной заботы и понимания для работы с неразрешенными чувствами прошлого. На этих семинарах после слез и рыданий люди переходили в состояние небесного покоя и благополучия. Исследовав свои чувства и поделившись ими друг с другом, они добивались значительного повышения уровня окситоцина и эндорфинов в организме.

Мужчины испытывали во время семинаров такой же эмоциональный подъем, связанный с выбросом эндорфинов, как и женщины. Мозг мужчины тоже вознаграждает его за повышение уровня окситоцина. Проблема мужчин состоит в том, что, если при этом не повышается и уровень тестостерона, эмоциональный подъем оказывается непродолжительным. А с увеличением уровня окситоцина уровень тестостерона у мужчины обычно падает. Если в его жизни не хватает факторов, стимулирующих производство тестостерона, скоро в мозге начинают вырабатываться ферменты, растворяющие эндорфины.

Если мужчина, как большинство представителей своего пола, страдает допамин-дефицитом, то он особенно чувствителен к потере тестостерона после того, как проявит по отношению к кому-то заботу. Эмоциональный подъем, обусловленный повышением уровня окситоцина, сменяется спадом. Во время моих семинаров я понял: для того чтобы сохранить этот подъем у мужчины, необходимо уравновесить деятельность, стимулирующую производство окситоцина, деятельностью, стимулирующей производство тестостерона.

**Повышение уровня окситоцина приводит к снижению
уровня тестостерона, а снижение уровня
тестостерона у мужчин влечет за собой потерю
ощущения благополучия.**

У женщин наблюдается противоположная ситуация. Женщина может испытывать эмоциональный подъем, связанный с повышением уровня эндорфинов, благодаря деятельности, стимулирующей производство тестостерона (удачно выполненная работа, интенсивные физические упражнения), но, если не восстановить баланс при помощи деятельности, стимулирующей производство окситоцина, скоро этот подъем закончится. Работает ли она на стройке или занимается детьми дома, ответственность за благополучие окружающих стимулирует производство тестостерона в ее организме и угнетает синтез окситоцина, — особенно если ей приходится руководить людьми и не хватает помощи. Автономия или личная ответственность стимулирует синтез тестостерона, но подавляет производство окситоцина. Мозг вознаграждает женщину за повышение уровня тестостерона, но окситоцина от этого больше не становится. Если женщина не занимается деятельностью, стимулирующей производство окситоцина, ощущение благополучия, обусловленное повышением уровня тестостерона, будет недолгим. Чтобы уберечься от стресса и сохранить здоровье, как мужчинам, так и женщинам необходимо научиться добиваться гормонального равновесия.

**Увеличение уровня тестостерона ведет к снижению
уровня окситоцина, а снижение уровня окситоцина
у женщины приводит к утрате ощущения
благополучия.**

Когда речь идет о гормональном балансе, важнейшее различие между женщинами и мужчинами состоит в том, что при снижении уровня окситоцина у мужчин мозг не сокращает количество эндорфинов. А женский мозг не сокращает количество эндорфинов в ответ на снижение уровня тестостерона. Снижение уровня тестостерона — важный стрессовый фактор у мужчин, а снижение уровня окситоцина — важный стрессовый фактор у женщин. Благодаря этому различию мужчины больше ориентированы на работу, а женщины — на взаимоотношения.

Современные исследователи еще не уделили достаточного внимания этому различию, но стоит научиться распознавать ментальные и эмоциональные симптомы изменения уровня различных гормонов и нейротрансмиттеров, и все оказывается совершенно очевидным.

Мой любимый пример, красноречиво подтверждающий, что с сокращением количества тестостерона падает уровень эндорфинов у мужчин, но не у женщин, связан с одним походом в кино.

Поход на «Мосты округа Мэдисон»

Одним воскресным вечером я повел свою жену Бонни на фильм «Мосты округа Мэдисон». Я не сомневался, что это — фильм для женщин. Будучи экспертом по взаимоотношениям между полами, я подумал, что, поскольку эту книгу с удовольствием читают миллионы женщин, я должен увидеть хотя бы экранизацию. К тому же я знал, что этот поход в кино очень обрадует мою жену. Зал был полон женщин. Кроме меня, пришло еще только двое мужчин. Пустых мест не было. Через несколько минут после начала фильма послышалось щелканье замков: женщины доставали из сумочек носовые платки. Многие уже плакали в предчувствии моментов, когда нужно будет плакать. Для женщин, находящихся в зале, этот кинофильм был праздником любви.

Я тоже настроился на приятное времяпрепровождение. В конце концов, главного марсианина играл Клинт Иствуд. Уж он-то наполнит фильм действием. Он не подведет наше марсианское племя. Через пять минут после начала фильма я почувствовал усталость, — а ведь до того, как я пересек порог зрительного зала, ни о какой усталости не было и речи. Смотреть фильм, совершенно лишенный действия и состоящий из одних только разговоров, было ужасно утомительно. Веки словно наливались свинцом. Мне просто не верилось. Я посмотрел вокруг и увидел, что все женщины собраны и внимательно следят за ходом сюжета. Они выглядели в точности как мужчины, смотрящие динамичный фильм.

**Смотреть фильм, состоящий из одних только
разговоров и совершенно лишенный действия,
утомительно для мужчины.**

С точки зрения этих женщин, на экране происходило очень многое. Им было ужасно интересно, что скажет он, как ответит она, что она думает, что думает он, что подумает ее муж, как она относится к своему мужу, бросит ли она его, останется ли с ней Клинт, остепенится ли он в конце концов, чего она опасается, боится ли он эмоциональной близости, сможет ли она исцелить свое разбитое сердце, как ей жилось до сих пор, как она будет жить отныне, что будет с ее браком, если они поцелуются, хочет ли он поцеловать ее, сделает ли он первый шаг, сделает ли первый шаг она? Интерес, волнение, накал страстей! Я посмотрел на двух других мужчин в зале; они, как и я, едва не засыпали.

С точки зрения женщин, на экране происходило очень многое, с точки зрения мужчин — ничего. Я упорно боролся со сном, и вдруг у меня словно открылось второе дыхание. Я как будто съел порцию мороженого или выпил кофе. Ко мне вернулась энергия. Что же случилось? Наконец на экране что-то изменилось. Клинт взобрался в свой грузовик и поехал к мостам. Но когда и там ничего не произошло, усталость обрушилась на меня с новой силой.

Когда я рассказал эту историю на одном из семинаров, ко мне подошел один мужчина и сказал, что тоже испытал нечто подобное во время этого фильма. Он добавил: «Когда Клинт забрался в свой грузовик, я тоже испытал прилив энергии... Но потом оказалось, что он просто проехал по этому проклятому мосту, а не взорвал его ко всем чертям...»

Мы оба рассмеялись, и я с ним полностью согласился.

В конце фильма Клинт Иствуд снова уселся в свой грузовик и уехал в рассвет. Я внезапно вышел из дремотного состояния. Оглянувшись, я увидел, что почти все женщины сжимают в руках носовые платочки, а щеки моей жены пылают от окситоцина. Стоило мне выйти из кинотеатра и сесть за руль, как уровень тестостерона в моем организме пришел в норму. Поскольку у жены поднялся уровень окситоцина, а мой тестостерон скоро пришел в норму, мы провели тот вечер *очень* хорошо.

Эта история о мужчинах, дремлющих во время фильма «Мосты округа Мэдисон», — хороший пример того, как при уменьшении в организме уровня тестостерона и увеличении уровня окситоцина мужчины теряют живость, а женщины — нет. Динамичные фильмы стимулируют производство тестостерона и дофамина у мужчин, а фильмы о том, как люди разговаривают, заботятся друг о друге и делятся, стимулируют производство окситоцина у женщин. Если в фильме есть все эти компоненты, он нравится и мужчинам, и женщинам.

Если у мужчины изначально высокий уровень тестостерона в организме, он может смотреть такой фильм, как «Мосты округа Мэдисон», не засыпая. Теперь, много лет спустя, когда у меня установился нормальный уровень тестостерона и дофамина, я могу смотреть подобные фильмы, и нередко они мне даже нравятся.

Зачем нужны кресло в универмагах

Походы за покупками — еще один пример того, как при увеличении в организме уровня окситоцина

и уменьшении уровня тестостерона женщины испытывают прилив энергии, а мужчины — нет. Мужчина, отправляясь за покупками, строго сориентирован на конкретную цель. Если он пошел за брюками, он постарается купить брюки с наименьшими затратами времени. Если его цель — брюки, он даже и не думает о том, чтобы присмотреть идущие к ним туфли и рубашку. Такое сосредоточение на одной цели стимулирует производство тестостерона. Женщина же, отправляясь за чем-то одним, попутно покупает еще много других вещей. Исследуя содержимое прилавков, она не только находит что-то нужное ей самой, но и делает покупки для других.

Если моя жена не очень занята, она снимает нервное напряжение, отправляясь по магазинам. Забота о других и стремление поделиться способствуют увеличению уровня окситоцина в организме, что помогает женщине расслабиться. Если я таскаюсь по универмагу вместе с ней, то чувствую себя совершенно измотанным уже через двадцать минут, — а она полна энергии. Я очень радуюсь, когда в магазине есть кресла, где можно посидеть, пока она примеряет платье.

**Приблизительно через двадцать минут хождения
по магазинам мужчина чувствует себя словно выжатый лимон, а женщина
полна сил и энергии.**

Одно любопытное различие: в женских магазинах есть кресла для мужей, а в мужских магазинах кресел для жен нет. Дело в том, что женщина не испытывает потребности посидеть, пока ее муж примеряет одежду. Одна только мысль о том, что он наденет что-то новое, переполняет женщину энергией и ощущением благополучия.

Хождение за покупками — особенно если нужно купить что-то для другого человека — стимулирует производство окситоцина. Когда супруги идут за покупками для жены, мужчина скоро устает, поскольку снижение уровня тестостерона в его организме приводит к уменьшению количества эндорфинов. Когда женщина идет вместе с мужем за покупками для него, она не устает. Ее тело вырабатывает окситоцин, и мозг вознаграждает ее за это эндорфинами; при этом снижение уровня тестостерона у женщин не влияет на настроение.

Окситоцин и любовное долголетие

Построение и поддержание любовных отношений — один из самых эффективных способов сбалансировать гормоны. Окситоцин — ключ к любовному долголетию. Женщина не настроена на близость, пока не избавится от стресса. В этом важное различие между мужчинами и женщинами. Мужчина может использовать физическую близость в качестве средства для преодоления стресса, а у женщины эротическое настроение возникает только при низкой стрессовой нагрузке. Мужчина способен испытывать страсть, не любя. Конечно, любовь может обогатить его ощущения, но она не является непременным условием полового желания. У женщин все здание любовной близости строится на фундаменте гормона окситоцина.

Для того чтобы любовные отношения процветали, женщине нужно чувствовать себя особенной. Если мужчина в минуту опасности рискует ради нее жизнью, этого недостаточно. Ей нужно, чтобы он напоминал ей, что она особенная, ежедневно, среди обыденной суеты. Мужчинам следует помнить об этой важнейшей потребности женщин, и я не устаю объяснять, каким образом это можно сделать. Наиболее полно мои идеи по этому поводу изложены в книге «Мужчины с Марса, женщины с Венеры». Даже если вы когда-то читали эту книгу, не помешает перечитать ее еще раз. После того как вы усвоите идеи, изложенные в книге «Диета и упражнения для Марса и Венеры», каждая фраза «Мужчин с Марса...» приобретет для вас новое значение. Вкратце повторю то, что я уже говорил о романтических взаимоотношениях.

Женщине постоянно необходимы подтверждения того, что в глазах мужчины она по-прежнему особенная. В начале взаимоотношений мужчина не скупится на такие подтверждения. Убедившись, что женщина приняла его послание, мужчина ошибочно заключает, будто дополнительные подтверждения не нужны. Это далеко от истины.

С возрастом, после множества подъемов и спадов во взаимоотношениях с мужем, женщине особенно необходимы подтверждения того, что он ее по-прежнему любит.

Мужчина отмечает, что жена помнит его имя, — почему же она не может запомнить, что он ее любит?

Однако это же совершенно разные вещи. Они так же отличаются друг от друга, как теоретические знания о сексе и настоящая близость. Когда вы говорите женщине «Я тебя люблю», вы стимулируете производство окситоцина в ее организме. Это необходимо ей много раз в день.

Для того чтобы добиться этого, проявите изобретательность и находите возможности регулярно

демонстрировать ей три проявления любви:

1. Заботу.
2. Понимание.
3. Уважение.

Это три волшебных ключа. Четвертый ключ — делать для нее много приятных мелочей, а не ограничиваться одним большим знаком внимания раз в неделю или раз в месяц. Для того чтобы добиться любовного долголетия, необходимы частые *маленькие* свидетельства, что вы заботитесь о ней, понимаете ее и уважаете. Сосредоточьтесь на этих маленьких свидетельствах, а не на больших проявлениях.

**Женщине необходимы регулярные *маленькие*
свидетельства вашей заботы,
понимания и уважения.**

Когда женщина ведет подсчет очков, все ваши действия получают одинаковую оценку. Принеся ей дюжину роз, вы получаете одно очко. Подарив одну розу, вы тоже получаете одно очко. Вместо того чтобы принести двенадцать роз сразу, лучше принесите по одной розе двенадцать раз. А теперь подсчитайте очки. Правильно: вы получили двенадцать баллов вместо одного.

Это — наглядная иллюстрация главного секрета любовных взаимоотношений. Он состоит в том, чтобы постоянно оказывать маленькие знаки внимания. Если вы постоянно без напоминаний выносите мусор, то получаете дополнительные очки.

Разжечь огонь любви

Строить романтические взаимоотношения — как разводить костер. Невозможно разжечь сразу большие поленья. Нужно вначале поджечь бумагу, затем положить на нее хворост и только после этого — поленья. На этом можно остановиться. Большие поленья — это преданность, верность и брак.

Разжигая костер, нужно начинать с хвороста.

Для того чтобы сохранить страсть во взаимоотношениях, нужно начинать каждый день тоже с бумаги и хвороста. Вот несколько рекомендаций, как стимулировать производство окситоцина в организме женщины:

- ♦ Проснувшись утром, обнимите ее. Уходя на работу, обнимите ее на прощанье. Вернувшись с работы, снова обнимите жену, и *всегда* обнимайте ее перед сном. Хотя мужчине эти объятия кажутся всего лишь хворостом, они не менее важны, чем большие поленья.

Если мужчина забывает об объятиях, пусть женщина проявит инициативу сама, — это тоже стимулирует производство окситоцина в ее организме.

Для того чтобы показать женщине, что вы заботитесь о ней и интересуетесь ее жизнью, расспросите ее, как прошел день. Даже если вас не интересуют все подробности (а большинство мужчин они не интересуют), проявив внимание, вы покажете, что жена вам небезразлична и вы заботитесь о ее счастье. Помните: когда женщина рассказывает о своих проблемах, достаточно просто выслушать. Она не просит вас решить все эти проблемы.

Если мужчина не спрашивает любимую, как прошел ее день, мудрая женщина заводит разговор об этом сама. Вместо того чтобы задавать вопросы в надежде, что он тоже спросит о чем-то, женщина сразу начинает говорить о своем дне.

- ♦ Не упускайте возможности предложить свою помощь. Используя свои мускулы, время и энергию для того, чтобы служить женщине и защищать ее, мужчина тем самым стимулирует производство тестостерона в своем организме и производство окситоцина в организме женщины.
- ♦ Не менее трех раз в неделю, вернувшись с работы, уделяйте минимум по двадцать минут полноценному общению с женой.

Постарайтесь вспомнить несколько происшествий дня, чтобы она чувствовала себя вовлеченной в вашу жизнь. Женщине необходимо, чтобы мужчина интересовался ее жизнью, но она также хочет

быть в курсе его дел.

Когда мужчина возвращается домой, лучше начать общение с ним с какой-нибудь позитивной информации. Если у женщины есть жалобы, лучше отложить их на потом. Первое впечатление — самое сильное.

- ♦ Не забывайте делать ей комплимент хотя бы раз в день. Чем больше, тем лучше. И, если она ходила в парикмахерскую, не забудьте похвалить ее новую прическу. Если женщина надела новую или хорошо забытую старую одежду, обязательно отметьте, что она ей идет.
- ♦ Используйте любой повод для нежных, но несексуальных прикосновений. Этим вы поддержите синтез окситоцина в ее организме.

Женщине не обязательно ждать ласковых прикосновений со стороны мужчины. Она может проявить нежность сама, чем вызовет его благодарность и ответную ласку.

Когда мужчина не стимулирует производство серотонина в организме партнерши, женщина приходит к убеждению, что не стоит больше давать ему тепло, поскольку она ничего не получает взамен. Если дело дошло до того, что женщина не испытывает побуждения дарить вам тепло, не жалуйтесь и не требуйте большего, — лучше постарайтесь говорить на ее языке. Если вы начнете сами давать тепло ей, она вновь почувствует желание отплатить взаимностью. С увеличением уровня серотонина в организме она снова будет отдавать с удовольствием.

Одни а лесу

Женщина очень ценит, если она может вернуться домой к мужчине, который способен помочь ей освободиться от стрессовой нагрузки дня. Когда уровень окситоцина в ее организме падает из-за избытка тестостерона, для нее очень важны любовь и поддержка близкого человека, — поскольку это помогает поднять уровень серотонина и окситоцина. Женщине лучше всего помогают бороться со стрессом любовные отношения. Любовные отношения не всегда означают «Давай отправимся в спальню». С точки зрения женщины, помочь ей помыть посуду после ужина — свидетельство его любви. Все маленькие проявления заботы с его стороны являются хворостом для огня любви.

И хотя мелочи являются основой, без которой невозможно разжечь огонь любви, без больших поленьев он тоже долго гореть не будет. Большие поленья в нашем примере — это совместные развлечения вне дома. Они необходимы для поддержания любовных взаимоотношений. Даже если у вас нет недостатка в легковоспламеняющемся хворосте богатого общения и помощи в домашних делах, без романтических свиданий вне дома не обойтись, поскольку это — поленья.

Во время такого романтического свидания или прогулки мужчина защищает женщину и служит ей, демонстрируя, что она — особенная для него. Женщина чувствует, что удовлетворены ее важнейшие нужды. Это стимулирует производство серотонина в мозге и ее переполняют ощущения удовлетворенности, комфорта и оптимизма. Благодаря этому она может легко делиться с окружающими своим теплом, что ведет к увеличению уровня окситоцина в ее организме. Все эти гормональные процессы приводят к тому, что женщина испытывает все больше страсти к своему партнеру.

Ее тело реагирует на его действия благодарностью, приятием и доверием. Возможно, на интеллектуальном уровне она и так испытывает благодарность, приятие и доверие по отношению к нему, но, когда гормоны этих чувств пробуждаются в теле, это совсем другое дело. Во время таких романтических мероприятий мужчине следует заниматься деятельностью, стимулирующей производство дофамина и тестостерона, а женщине — деятельностью, стимулирующей производство серотонина и окситоцина. Приведу пример.

Представьте себе, что вы отправились на прогулку в лес. Вы вдвоем остановились в хижине. Солнце село. За окнами темно и тихо. В очаге потрескивают поленья, настраивая вас на романтический лад. Вдруг снаружи доносится шум. Становится страшновато: ведь вы одни далеко в лесу. Может быть, за дверями хижины вас подстерегает большой кровожадный медведь. А может быть, это грабитель и насильник. Шум повторяется, на этот раз громче. Вы понимаете, что кто-то должен выйти наружу и выяснить, что происходит.

Теперь представьте себе, что мужчина говорит:

— Лапочка, мне страшно. Не выйдешь ли ты посмотреть, в чем дело? А я буду держать телефон наготове и вызову помощь, если ты станешь кричать или вообще не вернешься.

Итак, она идет наружу, чтобы узнать, кто шумит. Выясняется, что это просто енот гремит консервными банками. Когда она возвращается и заверяет любимого, что все в порядке, он говорит:

— Спасибо тебе. Ты очень смелая. Я бы ни за что не решился выйти в такую темень. И все же мне еще немного страшно. Сядь рядышком и обними меня, пожалуйста.

Какие чувства испытает эта женщина, обнимая своего мужа? Она чувствует себя защитницей (Марс) и матерью (Венера). Ее тело получило хорошие дозы как тестостерона, так и окситоцина. Однако уровень серотонина останется низким, поскольку женщина не чувствует, что ей есть на кого положиться в минуту опасности. Поскольку ей пришлось рискнуть и выйти за двери хижины, уровень дофамина в ее мозге увеличился, а уровень серотонина снизился. Будет ли она настроена на романтический лад этой ночью? Сомневаюсь. Она, конечно, любит своего избранника, но романтически не настроена.

А теперь поменяем их местами. За окнами слышится шум, и женщина говорит:

— Милый, мне страшно. Не выйдешь ли ты наружу посмотреть, в чем дело? А я буду держать телефон наготове и вызову помощь, если что-то случится.

Он выходит наружу, чтобы выяснить, откуда шум. Оказывается, что это просто енот гремит консервными банками. Если мужчина достаточно мудр, то немного помешкает, прежде чем вернуться, чтобы чуть-чуть пощекотать нервы любимой. Когда он возвращается и заверяет ее, что все в порядке, она говорит:

— Спасибо тебе. И все же мне еще немного страшно. Сядь рядышком и обними меня, пожалуйста.

Он садится рядом и заключает ее в объятия. Как вы думаете, что произойдет этой ночью? Несомненно, это будет один из самых волнующих романтических вечеров в их жизни.

Почему? Благодаря гормонам любви, которые синтезировались в их телах. Выйдя за дверь, чтобы защитить свою любимую и послужить ей, мужчина стимулировал производство тестостерона и дофамина в своем организме. Рискнув своей жизнью ради нее, он испытал прилив дофамина (энергия, сила и удовольствие). Когда женщина поверила своему любимому и положила на него, повысился уровень серотонина в ее мозге. Благодаря этому доверию и ощущению комфорта она чувствует, что может дарить ему тепло, ничего не опасаясь. Уровень окситоцина в теле повышается, и сердце открывается еще больше.

Добавим еще один элемент. Допустим, он сломал ногу и не смог выйти из дома. Осознание того, что он вышел бы посмотреть, в чем дело, если бы мог, тоже стимулирует производство тестостерона в его организме и серотонина в ее мозге, — если только он не просит ее обнять и успокоить его после того, как все выяснится. Если она возвращается в дом, все еще дрожа от страха, и он выслушает ее и обнимет, в их телах все равно выработаются все нужные гормоны. В этом случае она чувствует, что он рядом и готов сделать все, что нужно, чтобы помочь ей.

Не дайте угаснуть огню страсти

Чтобы не дать огню страсти угаснуть, мужчина должен заботиться о своей любимой и обеспечивать поддержкой, которая ей необходима. Если мужчина забывает это делать, женщине не стоит просто пассивно ждать. Она должна проявить инициативу сама — точно так же, как сделала бы это на работе, — только в данном случае она должна проявить инициативу, чтобы передать ответственность ему, а не взять ее на себя. Это означает, что она должна попросить его делать то, что нужно обоим.

Высказывать просьбу нужно конкретно. Просто жалобами на то, что она несчастна или он не романтичен, ничего не добьешься. Если она скажет: «Удиви меня чем-нибудь романтичным», — толку не будет. Нужно как можно короче сказать ему, что ей нужно, — так, чтобы это прозвучало именно как просьба, а не как требование.

Например, можно сказать так: «Давай куда-нибудь съездим на следующие выходные. Я не занята, да и у тебя, насколько я знаю, ничего не намечено на эти дни. Я хотела бы поехать в городок Напа, в гостиницу *Auberg du Soleil*. Давай проведем там две ночи. Мне очень нравится ресторан этой гостиницы. Ты не зарезервируешь там номера для нас?»

Высказывая свои желания конкретно, она побуждает его к действию. Мужчинам тоже нужно немного хвора, чтобы разгореться. Доброжелательно и конкретно формулируя свои просьбы, женщина поддерживает огонь их любви.

Женщинам в наше время очень не хватает романтики, поскольку работа на должностях, стимулирующих производство тестостерона, подавляет их венерианские гормоны. Любовь и все, что с ней связано, способствует синтезу окситоцина и серотонина в организме женщины, вслед за чем в ее мозге повышается уровень эндорфинов. Для того чтобы справиться со стрессовой нагрузкой, накапливающейся на работе и в повседневной жизни, женщины обычно обращаются к

любовным романам, книгам из серии «селф-хелп», журналам мод и светских сплетен, к пище, дающей ощущение комфорта (жареное, десерты, шоколад и т. д.), и к телевизионным шоу. Все, что связано с любовью, взаимоотношениями, воспитанием детей, домом, свадьбой, диетой, ресторанами, рецептами, садоводством, общением, покупками, косметикой и модой, — стимулирует производство серотонина и окситоцина

Но прежде всего женщины ищут любви. Некоторым мужчинам кажется, что если женщина может обеспечить себя, то она не нуждается в представителях «сильного пола». Зная о потребности женщины в романтической любви, мужчина может осознать, это он может дать ей что-то такое, чего она не может получить без него. Он ей нужен намного больше, чем ему кажется. У женщины есть серьезная проблема, и решение этой проблемы — в нем. Мужчины нужны и желанны.

Нередко мужчины ведут себя неромантично, поскольку даже не знают, что это означает. Романтическая любовь не слишком важна для мужчин. Иногда они жалуются на нехватку секса, но о романтической любви думают очень редко. Ведь романтические взаимоотношения очень стимулируют производство серотонина и окситоцина. Мужчины не нуждаются в этих гормонах. Секс — другое дело. Мужчины так озабочены сексом, поскольку он способствует производству тестостерона, дофамина и эндорфинов.

Благодаря пониманию межполовых различий в эмоциональных потребностях, а также благодаря правильному питанию и физическим упражнениям, как мужчины, так и женщины могут значительно приблизиться к осуществлению своих мечтаний. Если мы будем и дальше пребывать в невежестве, в нашей жизни ничего не изменится. Даже если человек уделит достаточно времени, чтобы научиться искусству взаимоотношений, ему необходима диета и система физических упражнений, — что поможет применять эти знания на практике. Пора что-то изменить в своей жизни. После того как человек научился справляться со стрессом и налаживать взаимоотношения с партнером, самое время сосредоточиться на том, чтобы предоставить своему телу и мозгу сырье для создания нужных гормонов и нейротрансмиттеров. Благодаря программе «Диета и упражнения для Марса и Венеры» вы можете без промедления приступить к обеспечению биохимических процессов в мозге, которые помогут вам обрести здоровье, счастье и крепкую любовь.

8

Распрощайтесь с диетами

ледует разобраться, как обогатить свой рацион, чтобы стимулировать здоровые биохимические процессы в мозге. Для этого нужно вначале понять, почему обычно не работают всяческие диеты. Распрощайтесь с диетами и заложите основу для выработки химических соединений, которые помогут вам улучшить взаимоотношения с окружающими, а также принесут счастье и здоровье. Для тех же, кто страдает избыточным весом, одним из чудесных побочных эффектов моей программы станет похудение.

Диеты, основанные на сокращении количества потребляемой пищи, часто не дают должных результатов. Они не работают потому, что все в мире стремится к равновесию. За подъемом следует спад. Если вы едите меньше обычного, то скоро неизбежно будете есть больше обычного. Все проще простого. Когда человек начинает есть больше, он не просто толстеет, но — что важнее — в его мозге тормозится синтез необходимых химических соединений.

Волевым усилием вы можете на некоторое время лишить себя любимой пищи, но рано или поздно маятник качнется в обратную сторону, и вы начнете переедать. Даже если определенная диета совершенно необходима для здоровья человека, ему все равно приходится бороться с тягой к пище, которую ему нельзя или не следует есть. Это очень отравляет жизнь. Согласно результатам некоторых исследований, почти все женщины ежедневно борются с тягой к нездоровой пище.

Если человека не побуждает к пищевым ограничениям какое-нибудь тяжелое заболевание, мало кто способен долго придерживаться диеты, требующей значительных волевых усилий. Придерживаться подобной диеты — все равно что нести тяжелый груз. Рано или поздно нам потребуется отдых, и на этом, как правило, ваша диетическая программа заканчивается. Длительная диетическая программа должна быть необременительной и вкусной.

**Придерживаться диеты,
требующей больших волевых усилий, —
все равно что нести тяжелый груз.**

Благодаря программе «Диета и упражнения для Марса и Венеры» вы сможете распрощаться с диетами, которые сопряжены с самоограничением и требуют больших волевых усилий. Следуя моему плану, в течение непродолжительного времени вы нормализуете биохимические процессы в своем мозге и при этом сможете есть что хотите и сколько хотите.

Так в чем же фокус?

А фокус в том, что изменятся ваши желания. Когда диета способствует биохимическому балансу в мозге, здоровая пища кажется более вкусной. Если человек правильно кормит клетки своего тела, у него не возникает желания переесть. Ваши вкусы и аппетиты изменятся за девять дней, за это время клетки перестанут голодать и тело начнет производить здоровые химикалии для мозга.

**Ваши пищевые пристрастия изменятся за девять
дней, за это время ваши клетки перестанут голодать
и тело начнет производить здоровые химические
вещества.**

Три основных правила.

Моя диетическая программа работает благодаря трем основным правилам. Следовать правилам легко, — на это способен каждый. Руководствуйтесь ими в течение двух недель, и вам уже не захочется от них отказываться. Этим программа отнюдь не ограничивается, и я дам вам еще много советов и указаний, но три основных правила таковы:

1. Нужно есть не менее трех раз в день.

Женщинам следует добавить еще две легкие трапезы, поскольку они чаще страдают от снижения уровня сахара в крови. Эта программа не основана на принципе «чем меньше, тем лучше».

Чем больше, тем лучше: вам следует есть побольше здоровой пищи, которая вам по вкусу. Во время каждой трапезы нужно потреблять приблизительно одинаковое количество калорий с питательными веществами трех типов: белками, углеводами и диетическими жирами. Оптимальный баланс для каждого человека зависит от многих факторов: вес, телосложение, физическая и умственная нагрузка и — главное — пол. Подробнее мы поговорим об этом в главах 9, 10 и 11.

2. Каждое утро, сразу после пробуждения, нужно от десяти до тридцати минут посвящать выполнению комплекса физических и дыхательных упражнений для Марса и Венеры.

3. Нужно заменить завтрак специальным низкокалорийным высокопитательным коктейлем.

Все необходимые ингредиенты можно найти в ближайшем магазине здоровой пищи и пищевых добавок. После того как вес вашего тела придет в норму, можно, если хотите, кроме коктейля иногда есть и обычный завтрак.

Таковы основные правила. В следующих пяти главах мы подробнее рассмотрим, что необходимо делать и почему моя программа работает. Стоит понять значение каждого из предлагаемых мною шагов, и у вас появится побуждение им следовать. После того как вы разберетесь в принципах, лежащих в основе программы, вам захочется ей следовать, поскольку она разумна, и *вы* сочтете, что она вам необходима.

Диета и равновесие

Все в жизни, в том числе и диета, должно быть в равновесии. Если человек сокращает потребление калорий и ест меньше пищи, чем требуется телу, рано или поздно он бросается в другую крайность

и потребляет больше калорий, чем нужно. Это называется диета типа «йо-йо»*. Вы какое-то время едите меньше, а потом — переедаете. Всякий раз, когда человек начинает есть недостаточно, он утрачивает равновесие, и цикл повторяется. С каждым повторением цикла как мужчины, так и женщины набирают в весе немного больше, чем сбросили на предыдущем этапе. И вот человеку все труднее восстановить свой идеальный вес и сохранять его.

Когда человек заставляет себя есть слишком мало, он потом неизбежно начинает есть слишком много.

Даже здоровые диеты нередко не дают должных результатов, поскольку нездоровые люди не хотят есть здоровую пищу. Когда человек нездоров, полноценная пища кажется ему невкусной. Давайте определим понятие «нездоровая пища» как любую переработанную пищу, бедную питательными веществами. В 11 главе я привожу список таких продуктов.

Когда биохимические процессы в мозге не сбалансированы, ум и тело жаждут пищи, бедной питательными веществами. Если вы едите нездоровую пищу, вам хочется еще нездоровой пищи, с другой стороны, когда вы получаете питательные вещества, необходимые телу и мозгу, ваши вкусы изменяются. Вам начинает нравиться вкус здоровой еды.

Когда человек нездоров, ему хочется нездоровой пищи.

Ваши вкусы определяет мозг. Если пища способствует производству дофамина в организме мужчины, испытывающего допамин-дефицит, то после девяти дней употребления эта пища начинает ему нравиться. Если пища способствует производству серотонина в организме женщины, испытывающей серотонин-дефицит, через девять дней женщина входит во вкус и ест эту пищу с удовольствием.

Женщины и шоколад

Хорошим примером может служить шоколад. В начале менструального цикла уровень серотонина в организме женщины снижается и настроение падает. И тогда ей сразу же хочется этого волшебного продукта — шоколада. Шоколад вызывает мгновенное повышение уровня серотонина, но ненадолго. В результате тяга к шоколаду у женщины усиливается.

Большинство дешевых марок шоколада содержат самые разнообразные добавки и могут быть бедны питательными веществами, однако некоторые дорогие и качественные марки сделаны из чистых и полезных ингредиентов. Мне и моим венерианкам больше всего нравится шоколад марки *Tamera Truffles*. Этот шоколад на 100 процентов состоит из натуральных ингредиентов, включая натуральный черный бельгийский шоколад, свежие натуральные сливки, натуральную ваниль и высушенный тростниковый сок для подслащивания. Этот шоколад содержит сильные антиоксиданты, хлорофилл и другие здоровые ингредиенты. В каждой плитке содержится 500 миллиграммов синезеленых водорослей, являющихся прекрасным источником протеина.

Один из самых простых способов заставить ребенка есть здоровые пищевые добавки — предложить ему популярные в последнее время шоколадные батончики с витаминной начинкой. Этими сладостями можно неплохо перекусить, поскольку они дают телу сбалансированный состав из протеинов, жиров и углеводов. Особенно полезны такие батончики женщинам и девушкам.

Шоколадка всегда была и будет хорошим романтическим угощением для женщины. Дело в том, что умеренное количество шоколада стимулирует мозговой баланс: уровень серотонина и окситоцина значительно повышается, стрессовая нагрузка падает. Каждой женщине нужно иметь в запасе немного натурального здорового шоколада, который поможет ей пройти через трудные времена. Шоколад обладает многими полезными свойствами. Вреден не шоколад, а злоупотребление рафинированным сахаром. Главное — умеренность.

Как идентифицировать пищевую аллергию и избавиться от нее

Нередко, когда человек ест слишком много какого-то продукта, организм отторгает этот продукт. Начинается аллергия на подобную пищу. Наиболее распространены аллергические реакции на молочные продукты, сахар, сою, яйца и хлеб. Вот некоторые симптомы пищевой аллергии: увеличение количества слизи в носовой полости и в горле, повышение уровня сахара в крови, усталость и затуманенность сознания, головная боль, простуды, физический дискомфорт, запор и газы.

Пищевая аллергия вызывает обострение сенной лихорадки, астмы и аллергии на плесень и пыль.

Самая большая проблема тут состоит в том, что человек испытывает тягу к пище, вызывающей у него аллергию. В итоге он ест подобной пищи слишком много, что, естественно, усиливает аллергию. Диета для Марса и Венеры позволяет избавиться от этой тяги, поскольку нормализует биохимические процессы в мозге и обеспечивает полноценное питание клеткам организма. Когда мы питаем наши клетки теми веществами, которые им требуются, и перестаем переедать, многие симптомы пищевой аллергии исчезают.

Если вы страдаете пищевой аллергией, то выяснить, что ее вызывает, совсем несложно: достаточно посмотреть, каких продуктов вы едите больше всего. Если вы очень любите пирожные, значит, у вас аллергия на какой-то ингредиент пирожных. Возможно, даже все ингредиенты: рафинированный сахар, мука, масло и молоко.

Если у вас аллергия на пирожные, то, проголодавшись, вы больше всего хотите именно пирожных!

Когда биохимические процессы в мозге приходят в норму, тяга к нездоровым продуктам снижается, и у человека возникает стремление есть более разнообразную и здоровую пищу. Благодаря сбалансированной диете, основанной на богатых питательными веществами продуктах, пищевая аллергия смягчается.

Иногда для полного исчезновения аллергии необходимо просто переключиться на сбалансированную диету, содержащую необходимое количество углеводов, жиров и белков. Допустим, у вас аллергия на сыр, —но, если есть его с диетическим хлебом и помидором, аллергия может исчезнуть. Продукты лучше усваиваются организмом если их правильно сочетать. Мы подробно поговорим о том, каким образом сочетать протеины, жиры и углеводы в каждой трапезе, в главах 9, 10 и 11.

Точно так же у вас может развиваться «аллергия» на мужа или жену, — если вы слишком много времени проводите вдвоем и не уравниваете ситуацию, проводя некоторое время наедине с собой и с друзьями. Супруги, не общающиеся с другими парами и не проводящие некоторое время в одиночестве, рано или поздно надоедают друг другу или даже начинают раздражать друг друга. Это раздражение обычно быстро рассеивается в общении с другими людьми, — когда супруги обогащают свою эмоциональную пищу.

В счастливом уме счастливые мысли

Вы когда-нибудь замечали, что хорошее настроение пробуждает в голове счастливые мысли, а плохое — негативные мысли? То же самое касается тела. Когда тело чувствует себя здоровым и ухоженным, оно хочет только здоровой пищи. Но когда тело чувствует себя больным и недокормленным, ему хочется нездоровой еды.

**В счастливом уме рождаются счастливые мысли,
а здоровое тело хочет здоровой пищи.**

Еще один способ выяснить, какие продукты вам не подходят, —обратить внимание, чего вам хочется, когда вы расстроены. Расстроенный человек почти всегда хочет съесть что-нибудь вредное. Счастливый, умиротворенный и удовлетворенный человек обычно склонен выбирать здоровую пищу. В любом случае, счастливый человек гораздо лучше контролирует свой рацион.

Я знаю самых настоящих аскетов, которые едят ради того, чтобы жить, а не живут, чтобы есть, — однако мне кажется, что лучше, если оба подхода сочетаются. Я ем, чтобы жить, но в то же время и живу, чтобы есть. Я с удовольствием ем, и ем немало. Для достижения такого равновесия мне пришлось употребить силу воли только в начале программы, — чтобы уделять каждое утро по тридцать минут упражнениям и съедать здоровый сбалансированный завтрак. Вы скоро и сами убедитесь, что этих усилий вполне достаточно.

Найти свою Полярную звезду

Путешественнику для достижения намеченной цели необходим какой-то ориентир, чтобы знать, в правильном ли направлении он идет. Для решения любой задачи человеку нужно видеть, какие методы приближают его к цели, а какие —нет. Тому, кто ведет самолет или корабль, требуется компас, чтобы придерживаться нужного курса и при необходимости изменять его.

В древности, когда еще не был изобретен компас, навигаторы использовали в качестве ориентира

Полярную звезду. Отыскав на небе эту точку, вы всегда можете определить, в каком направлении нужно двигаться. Если речь идет о диете, у вас есть личная Полярная звезда. Тело четко указывает человеку, что и в каких количествах ему следует есть. Но к сигналам тела нужно прислушиваться очень внимательно.

Тело четко указывает человеку, что и в каких количествах ему следует есть.

Бывает, что тело говорит человеку одно, а он слышит нечто совершенно другое. Вот несколько типичных примеров:

- ♦ Тело говорит: «Я хочу пить, дай *воды*», — а человек тянется за газированным прохладительным напитком.
- ♦ Тело говорит: «Мне хочется спать, вставай и сделай зарядку, *чтобы взбодрить меня*», — а человек слышит только «Я хочу спать», и спит дальше.
- ♦ Тело говорит, что пирожное, содержащее рафинированный сахар, *недостаточно питательно* для него, а человек слышит: «Одного пирожного недостаточно. Съешь еще».
- ♦ Тело говорит: «В этой пище *мало минеральных веществ и ферментов*. Дай мне пищевых добавок», — а человек слышит: «Мне этой пищи мало. Ешь еще».

Когда вы придерживаетесь сбалансированной диеты, содержащей необходимые для нормальных биохимических процессов в мозге питательные вещества, вы почти постоянно пребываете в зоне бесконечной энергии, ничем не обусловленного счастья и безграничной любви. Используя это естественное состояние сознания в качестве ориентира, вы сможете правильно интерпретировать сигналы своего тела. Вы будете точно знать, что хорошо для вашего тела и мозга, а что — нет.

Побуждение есть полезную пищу

Если человеку хорошо знакомо сбалансированное состояние, он отчетливо чувствует, когда выпадает из него. Лично я испытываю побуждение есть здоровую пищу по двум причинам. Во-первых, мои вкусы изменились, и в большинстве случаев здоровая пища мне просто нравится больше. Вторая причина — реакция моего тела. Если я съедаю что-то не то, я немедленно выпадаю из зоны оптимального самочувствия. Стоит один раз сунуть палец в огонь, и ваше тело твердо запомнит, что этого делать не стоит.

Точно так же, если пища лишает вас сил, вместо того чтобы давать энергию, у вас появится потребность есть только необходимую пищу в необходимых количествах. Если вы умеете слушать свое тело, вам не нужно разбираться в противоречивых советах специалистов.

Если вы умеете слушать свое тело, вам не нужно разбираться в противоречивых советах специалистов.

Когда я все-таки ем нездоровую пищу, то непременно обогащаю ее добавками: минеральными веществами, витаминами и ферментами. Это сводит к минимуму негативное воздействие нездоровой пищи. На следующий день у меня может возникнуть желание провести очистительную процедуру для Марса и Венеры. Нездоровая пища не только нарушает баланс в вашем теле, но и наполняет его токсинами.

Когда вы потребляете нужные питательные вещества, тело функционирует как хорошо смазанный мотор. Нездоровая пища — яд. Если кто-то насыплет в машинное масло песка, то, прежде чем долить в машину нового масла, вам придется слить все старое и вычистить мотор. Следуя этой программе, вы будете начинать каждый день с комплекса физических упражнений, направленных на стимуляцию метаболизма и очищение тела от токсинов.

Каждый человек уникален; у каждого свои вкусы и предпочтения, поэтому единого совершенного диетического плана для всех просто не существует. В конце концов вы выясните, какая пища для вас полезна. Когда вы научитесь распознавать сигналы своего тела, будет легко читать его подсказки и следовать им.

Данная программа поможет вам войти в пиковое состояние и оставаться в нем достаточно долго, чтобы определить, что хорошо для вашего тела, а что — нет. Если вы с утра посвятите от десяти до тридцати минут особой зарядке, а затем съедите завтрак, приготовленный в соответствии с моими

рекомендациями, вы с самого начала дня как следует очистите тело. Теперь вы готовы к тому, чтобы определить, какая пища подходит вам больше всего.

Почему люди не завтракают

Многие люди не завтракают по утрам. Это приводит к замедлению метаболизма и побуждает человека переждать днем. Пропуская завтрак, вы можете испытывать временный прилив энергии, но, когда вы наконец приступите к трапезе, вам захочется вредной пищи. Сбалансированный завтрак активизирует метаболизм, вследствие чего тело активнее сжигает жир, наращивает мышцы и, самое главное, поддерживает в норме биохимические процессы в мозге.

Отсутствие завтрака приводит к замедлению метаболизма и побуждает человека переждать днем.

Чаще всего человек пропускает завтрак потому, что ему не хватает времени. У него есть время на самые разнообразные дела, а покормить свое тело некогда. Жизнь мчится в бешеном темпе, а сделать нужно очень много.

Некоторые не завтракают потому, что им нравится, как они себя при этом чувствуют. После завтрака человек ощущает спад энергии. Утром вместо завтрака человек выпивает чай или кофе и, может быть, съедает немного печенья. Я обходился без завтрака почти всю жизнь. Мне не нравилось есть по утрам, поскольку завтрак отнимал у меня силы, ясность мышления и энергию. Все дело в том, что я ел пищу, бедную питательными веществами.

Многие не завтракают, поскольку надеются, что это поможет им сбросить вес. После сорока вокруг талии начинает накапливаться жир, и многие полагают, что им никак не помешает пропустить утреннюю трапезу: возможно, это позволит немного похудеть или хотя бы не толстеть. Однако все обстоит совсем наоборот.

Когда человек не завтракает, тело приходит к выводу, будто настали голодные времена, и замедляет метаболизм. Мало того, что человек становится вялым, теперь ему труднее сжигать лишний жир. Когда телу кажется, что ему может не хватить пищи, оно *бережет то, что у него есть*.

Когда телу кажется, что ему может не хватить пищи, оно бережет то, что у него есть.

Представьте себе, что ваше тело — паровая машина. Для того чтобы машина работала, нужно подбрасывать уголь в топку. Когда уголь не поступает, топка автоматически снижает интенсивность горения, чтобы огонь не погас совсем. Подобным же образом, если вы не завтракаете, замедляется и метаболизм вашего тела.

Помню, как-то ночью я ехал по шоссе №1, проходящем между Санта-Круз и Сан-Франциско. Там есть темный пустой участок дороги вдоль берега миль в тридцать длиной (48 км). Проехав по этой дороге около десяти миль, я заметил, что в баке почти не осталось бензина. Чтобы сэкономить последнее топливо и дотянуть до заправки, я снизил скорость. Мне удалось добраться до бензоколонки, но на это ушло много времени. Подобным же образом, если не питать тело в течение нескольких часов, оно приходит к выводу, что топливо взять негде, и замедляет метаболизм, чтобы не израсходовать все запасы энергии раньше времени.

Если же вы завтракаете, то тело получает ясный сигнал, что недостатка в энергии нет, и устанавливает до конца дня соответствующий темп метаболизма. После достаточно питательного завтрака метаболизм ускоряется, и ваше тело активно сжигает съеденные калории и производит необходимые мозгу вещества. А вы ведь хотите сжечь все потребляемые калории, чтобы тело ничего не сохраняло в виде жира. Непереваренная пища превращается в яд, который накапливается в теле.

Роль ферментов.

Одна из причин, почему люди отказываются от завтрака, состоит в том, что наша пища бедна минералами и ферментами. При температурной обработке пищи погибают *все* ферменты. Ферменты активизируют переваривание и усваивание пищи. Если пища их не содержит, все необходимые пищеварительные ферменты вынуждена производить поджелудочная железа. При этом ей приходится отвлекаться от производства метаболических ферментов, необходимых для обеспечения

нормальных биохимических процессов в мозге. Для того чтобы переварить бедную ферментами пищу, тело приостанавливает выработку других необходимых организму веществ. Всем известно, что ферменты нужны для переваривания пищи, но нам кроме этого необходимы тысячи других ферментов, которые обеспечивают остальные метаболические процессы в организме.

Когда вы употребляете лишенную ферментов пищу, производство метаболических ферментов блокируется, и в организме перестают вырабатываться такие необходимые мозгу вещества, как допамин и серотонин. Через некоторое время после бедного питательными веществами завтрака человек испытывает усталость и вялость.

Люди с замедленным метаболизмом редко пропускают завтрак, поскольку их организм требует пищи сразу после пробуждения. Едва встав из кровати, они отправляются к холодильнику! Переработанная или прошедшая температурную обработку пища мешает поджелудочной железе производить метаболические ферменты, необходимые для здоровых биохимических процессов в мозге. Этим людям следует начинать утро с тридцатиминутной зарядки, чтобы ускорить метаболизм, и только потом завтракать. Если такой человек страдает избыточным весом, ему лучше заменять завтрак питательным коктейлем, пока вес не вернется в норму. Когда же вес нормализовался, можно снова начинать завтракать после коктейля.

В 9-й главе я привожу список ингредиентов питательного коктейля для нормализации биохимических процессов в мозге.

Люди с ускоренным метаболизмом с удовольствием пропускают завтрак, поскольку их печень легко сжигает запасенную энергию, а тем временем метаболические ферменты производят допамин и серотонин.

Вскоре после бедного питательными веществами завтрака человек испытывает усталость и вялость.

Для того чтобы избежать ощущения вялости утром, люди с ускоренным метаболизмом просто отказываются от завтрака. В конце концов запасы энергии истощаются, и человеку хочется есть. Отказ от завтрака — и от любой трапезы — одна из главных причин, почему люди тянутся к нездоровой пище и слишком много съедают за один присест. Человек пропускает трапезу, а во время следующего приема пищи ест слишком много, поскольку успевает сильно проголодаться.

Серотониновый эффект

На женщинах отсутствие завтрака сказывается хуже, чем на мужчинах, поскольку большая часть нашего серотонина производится утром. Наши глаза наиболее чувствительны именно к утреннему свету. Утренний свет стимулирует шишковидную железу, давая ей задание начать синтез серотонина. Однако для производства этого химического соединения телу нужны питательные вещества — в частности, аминокислоты.

Большинство серотонина организм производит утром.

Аминокислоты содержатся в потребляемых нами белках. Для производства серотонина очень важно, чтобы утром в организм поступил протеин, — но избыток протеина тоже тормозит синтез серотонина. Зато большие количества протеина способствуют производству допамина у мужчин. Это различие напрямую связано с тем, что у мужчин выше соотношение между мускульной и жировой массой. Осознав, как протеин и физические упражнения влияют на синтез необходимых мозгу веществ, вы получите один из важнейших ключей к сбалансированной биохимии мозга.

Давайте рассмотрим этот вопрос подробнее.

Биохимические процессы в мозге напрямую зависят от соотношения между мускульной и жировой массой.

Аминокислоты поступают в организм вместе с протеином, содержащимся в пище. Аминокислота триптофан преобразуется в мозге в серотонин. Аминокислоты фенилаланин и тирозин преобразуются в допамин. Для оптимального биохимического баланса и мужчинам, и женщинам необходимы как серотонин, так и допамин. Мы уже выяснили: мужчины склонны испытывать недостаток допамина, а женщины — недостаток серотонина.

Для производства необходимых мозгу веществ необходимо, чтобы аминокислоты прошли через барьер кровь—мозг. Барьер кровь—мозг защищает мозг от токсических соединений и других

вредных веществ, которые могут поступить в кровь из желудка. Этот же барьер ограничивает доступ аминокислот в мозг. Триптофан должен соревноваться со всеми остальными аминокислотами, которые стремятся проникнуть через барьер кровь—мозг. Поскольку молекула триптофана — самая маленькая из аминокислот, она проникает в мозг последней. Если общий поток аминокислот велик, то мозг получает мало триптофана, необходимого для производства серотонина. Это явление называется «серотониновый эффект».

Аминокислоты используются не только мозгом, но и мышцами. Если человек работает мышцами, все аминокислоты, исключая триптофан, направляются туда. А триптофан мышцам не нужен. При интенсивной физической нагрузке мускулы потребляют большую часть аминокислот, и у триптофана не остается соперников при пересечении барьера кровь—мозг. Физические упражнения направляют соперничающие аминокислоты в мышцы, и триптофан легко проникает в мозг.

**Физические упражнения направляют соперничающие
аминокислоты в мышцы, и триптофан легко
проникает в мозг.**

Это служит объяснением, почему у мужчин уровень серотонина выше, чем у женщин. У них от рождения выше соотношение между мускульной и жировой массой. Когда мужчина потребляет вместе с пищей белки, большинство аминокислот усваивается мышцами, а триптофан остается в мозге и превращается в серотонин. Если женщина совсем не занимается физическими упражнениями, то весь съеденный ею протеин идет на производство допамина, а уровень серотонина падает, поскольку относительная масса жировых тканей у нее выше, чем у мужчин, а относительная масса мышечных тканей — ниже.

Мужчины, потребляющие недостаточное количество протеина, испытывают дефицит допамина. А если женщина потребляет избыточное количество протеина, в ее организме увеличивается количество аминокислот, соревнующихся за попадание в мозг, и триптофан не преобразуется в серотонин. Даже если мужчина потребляет достаточно протеина, он склонен испытывать дефицит допамина, поскольку фенилаланин и тирозин нередко идут на нужды его массивных мышц и не попадают в мозг.

Если мужчина или женщина потребляет сбалансированное количество различных питательных веществ, то и допамин, и серотонин производятся в необходимых количествах. Женщинам следует особенно следить за тем, чтобы не съесть слишком много протеина утром. Кроме того, им особенно необходимы физические упражнения перед завтраком. После упражнений мышцы особенно нуждаются в аминокислотах, поэтому мозг может получить достаточное количество триптофана.

Для женщины утро — особенно важное время для производства серотонина. Пропустив завтрак, она может получить пользу от метаболических ферментов, но эти результаты будут весьма ограниченными, поскольку в ее организм не поступили необходимые протеины, жиры и углеводы. Лучший вариант для нее — выпить сбалансированный питательный коктейль, который максимально стимулирует производство серотонина. Наихудшее, что может придумать женщина в данном случае, — строгая диета или отказ от завтрака.

Кроме протеина, снабжающего тело аминокислотами, женщине для производства серотонина необходимо потреблять достаточное количество жиров. Ни диета с высоким содержанием протеина, ни диета с низким содержанием жиров не принесет женщине пользы. Химические процессы мозга регулируются простагландинами, которые синтезируются при участии жизненно необходимых жирных кислот, содержащихся в диетических жирах. Такие жирные кислоты (ЖК) входят в состав диетических жиров и растительных масел. Эти ЖК необходимы для синтеза необходимых мозгу химических соединений. Наиболее важные ЖК называются омега-3 и омега-6. Как правило, наш рацион содержит достаточное количество омега-6, но мало омега-3. Жирная кислота омега-3 играет очень важную роль в производстве серотонина. Как мужчинам, так и женщинам для здоровых биохимических процессов в мозге необходимо сбалансированное потребление протеинов и жиров.

Богатый углеводами завтрак стимулирует производство серотонина, но избыток углеводов дестабилизирует содержание сахара в крови. А отсутствие стабильности сахара в конечном итоге тормозит производство серотонина. Когда в кровь поступает большое количество сахара, происходит выброс инсулина, который направляет в мышцы все наличные аминокислоты за исключением L-триптофана, который беспрепятственно поступает в мозг и превращается в серотонин. Потребляя рафинированный сахар, женщина повышает уровень серотонина в мозге, но вскоре уровень сахара в крови начинает резко падать, а вместе с ним падает и производство серотонина.

Пирожные и другие продукты, содержащие большое количество рафинированного сахара, создают временный всплеск образования серотонина.

Во многих серотониновых диетах рекомендуется есть много углеводов на завтрак. Это очень эффективно до тех пор, пока в кровь не выбрасывается большое количество инсулина, что ведет к дестабилизации уровня сахара. Подобрать для себя необходимый баланс жиров, протеинов и углеводов, женщина может прийти к диетическому рецепту, обеспечивающему производство наибольшего количества серотонина.

Подобный рецепт может подобрать для себя и мужчина. Мужчинам требуется больше протеина, а женщинам — диетических жиров, богатых омега-3. Обоим необходимо достаточное количество углеводов, чтобы предоставить мозгу необходимый ему для работы сахар. В рецептах питательных коктейлей для Марса и Венеры учтены эти различия между полами.

Обезвоживание и клеточное голодание

Некоторых людей настораживает мысль о том, что вместо завтрака им придется пить какой-то питательный коктейль. Идея о том, чтобы отказаться от трапезы, кажется нездоровой и неприятной. Однако пить по утрам коктейль для Марса и Венеры — это не то же самое, что отказаться от завтрака. Вы просто заменяете свой обычный, бедный питательными веществами завтрак коктейлем, который содержит все необходимые вашему организму утром питательные вещества. Конечно, он лишен сентиментальной ценности яичницы с беконом или вареников с черникой, зато этот коктейль намного полезнее.

Есть две причины, почему мы склонны к перееданию или не хотим есть, когда наступает время трапезы. Первая причина — обезвоживание, а вторая — недостаток минеральных веществ. Вода необходима для того, чтобы доставлять питательные вещества клеткам. Когда наше тело обезвожено — то есть испытывает недостаток в воде, — клетки голодают. Пусть даже ваша пища содержит все необходимые питательные вещества, — клетки их просто не получают. И еще — вода необходима телу для того, чтобы очищаться от токсинов. Если тело не получает достаточного количества воды, чтобы выводить токсины, клетки загрязняются, поскольку не могут избавиться от побочных продуктов метаболизма.

Вода необходима телу для того, чтобы доставлять клеткам питательные вещества и очищать их от токсинов.

Вода—волшебный очиститель природы. Она совершенно необходима, чтобы лимфатическая система могла очищать тело. Если человек пьет мало воды, его лимфатическая система не может вымыть из тела все токсины, съедаемые и вдыхаемые задень, а также вывести из организма нормальные токсические отходы метаболизма. О целительной силе воды написано немало книг. Мне больше всего нравится книга доктора медицины Ферейдура Бэтмэнгелиджи «Твое тело просит воды». Почти все болезни и многие симптомы старения непосредственно связаны с хроническим обезвоживанием. Ребенок на 70 процентов состоит из воды, а семидесятилетний старик —только на 30 процентов.

Большинство людей старше пятидесяти страдают от обезвоживания. Он и просто пьют мало воды. Без воды человек гибнет за считанные дни. Вода необходима не только для очищения, но и для доставки питательных веществ клеткам. Большинство людей буквально умирают от жажды и не знают об этом.

Повторяю:

Вода — главный фактор очищения организма и доставки питательных веществ клеткам.

Недостаточное мочеотделение — один из симптомов обезвоживания. Тело хранит воду, поскольку ее недостаточно. Недостаток полезных жиров ослабляет способность клеток усваивать воду.

Многие люди пьют мало воды, чтобы меньше ходить в туалет. Слишком частое мочеотделение — еще один из симптомов обезвоживания. Это свидетельствует о том, что вода просто проходит через тело, не ассимилируясь клетками и тканями. Представьте себе, что тело — это губка. Сухая губка впитывает воду хуже, чем влажная. Если губка пропитана водой, вы можете легко выжать ее, и она

быстро снова напитается влагой.

Слишком частое мочеотделение — один из симптомов обезвоживания.

Для того чтобы организм должным образом насытился водой, могут потребоваться месяцы правильного водоснабжения. Дело не только в том, чтобы ежедневно выпивать необходимое количество жидкости. На обезвоживание организма уходят годы, и для того, чтобы исправить положение, может потребоваться много месяцев. Если вы будете добавлять в воду минеральные вещества-указатели, содержание воды в организме может восстановиться быстрее. В главе 9 я расскажу об утреннем напитке, который позволяет эффективно обогатить ваше тело водой.

Чтобы обогатить тело водой, просто пить воду не всегда достаточно. Как ваше тело поступит с этой водой, зависит от того, что вы в нее добавите. Вода с кофеином не удовлетворяет потребностей тела в жидкости. Кофеин, содержащийся в кофе, черном чае и прохладительных напитках, является мочегонным. Мочегонные средства мешают телу ассимилировать воду. Поступающая в организм жидкость сразу же выходит обратно. Вы можете выпить довольно много этих стимуляторов, но в конечном счете тело все равно страдает от обезвоживания.

Алкогольные напитки тоже являются мочегонными. Причиной похмелья является не сам алкоголь, а вызываемое им обезвоживание организма. Выпивая вместе с кофеиновыми стимуляторами или алкоголем дополнительное количество *чистой воды*, можно уменьшить обезвоживание организма.

Содержащие кофеин напитки не удовлетворяют потребности человека в воде.

В условиях недостатка воды работа лимфатической системы нарушается и ее функции берет на себя печень. Для того чтобы выполнить эту задачу, печень приостанавливает переработку аминокислот, необходимых для производства дофамина и серотонина. Таким образом, снижение активности лимфатической системы тормозит здоровые биохимические процессы в мозге.

Снижение активности лимфатической системы в условиях недостатка воды тормозит здоровые биохимические процессы в мозге.

Загрязнение печени, кроме всего прочего, связано с нарушениями работы щитовидной железы, которая отвечает за сжигание и отложение жира. Полноценное функционирование печени необходимо для переработки аминокислот, что, в свою очередь, требуется для нормальной работы щитовидной железы, которая регулирует массу тела. Нередко людям трудно сбросить вес именно из-за нарушений работы щитовидной железы. Когда лимфатическая система получает достаточно воды и работает нормально, это в конечном счете благотворно сказывается на функционировании щитовидной железы.

Чем лучше работает лимфатическая система, тем лучше работает и щитовидная железа.

Печень перерабатывает поступающие в нее токсины по-разному. Один из способов состоит в том, что печень стимулирует производство жира, который связывает токсины, и таким образом защищает тело от их воздействия. Этот процесс ведет к образованию так называемого печеночного жира. Для того чтобы защитить тело от токсинов, печень стимулирует производство жира в брюшной полости, где эти токсины затем хранятся. Подобные токсические жировые наслоения с возрастом откладываются у многих людей вокруг талии.

Практически никакие упражнения не способны заставить эти жирово-мышечные отложения рассосаться. Это может сделать только лимфатическая система. Для того чтобы печень убрала эти жировые запасы, необходимо активизировать свою лимфатическую систему при помощи кислорода, воды и утренней зарядки.

Кислород, вода и утренняя зарядка помогут вашей печени убрать жировые отложения вокруг талии.

Утро — самое лучшее время для очищения печени. Данный факт хорошо известен китайской медицине, которая насчитывает пять тысяч лет. В соответствии с этой системой, тело в течение ночи

по очереди сосредоточивается на различных органах. Утром, в течение двух предрассветных часов, наибольшее количество энергии поступает в печень. Это наилучшее время для упражнений, стимулирующих лимфатическую систему. Стимулируя ее, вы снимаете нагрузку с печени, и она может заняться другими функциями — в частности, синтезом нейротрансмиттеров. Современные исследования подтверждают, что ранние утренние упражнения (приблизительно во время рассвета) стимулируют производство серотонина.

Стимулируя лимфатическую систему, вы снимаете нагрузку с печени, и она может заняться другими функциями — в частности, синтезом необходимых для мозга веществ.

Большинство диетологов сходятся во мнении, что здоровому организму требуется около двух литров воды в сутки. Это восемь стаканов по двести пятьдесят миллилитров. *Если вы страдаете избыточным весом, больны или утомлены, вам нужно больше.*

Все заболевания связаны с накоплением токсинов в теле. Начиная день со стакана воды, вы стимулируете свою лимфатическую систему и тем самым предпринимаете первый и самый важный шаг к полноценной биохимии мозга, которая обеспечит вам здоровье, счастье и любовное долголетие. Без воды никакие другие методы работать не будут.

Для того чтобы определить минимальную потребность вашего тела в воде, возьмите массу своего тела в килограммах и поделите на 30; вы получите количество литров чистой воды, которое вам необходимо ежедневно. Так, если вы весите 60 килограммов, то вам требуется два литра, или восемь стаканов воды в день. Если ваш вес 90 килограммов, то вам нужно 3 литра, или двенадцать стаканов. Причем фруктовый сок и суп тоже считаются, —они полноценно удовлетворяют потребности вашего тела в воде.

При этом не забывайте, что кофе, черный чай, газированные прохладительные напитки и алкоголь обезвоживают организм. Если вы собираетесь употреблять эти вещества, добавьте к своей дневной норме воды еще по стакану на каждый стакан или чашку напитка. Кофе без кофеина тоже оказывает мочегонное воздействие, но вдвое меньшее, чем обыкновенный кофе.

Кофе, черный чай, газированные прохладительные напитки и алкоголь обезвоживают организм.

Если вы занимаетесь спортом и потеете, значит, вам тоже нужно больше воды. Сотни людей обнаружили, что благодаря программе «Диета и упражнения для Марса и Венеры» им теперь не нужен кофе для того, чтобы взбодриться, и алкоголь, чтобы расслабиться и повеселиться. Они иногда употребляют эти напитки в качестве катализаторов общения, но совершенно не испытывают к ним пристрастия.

Дефицит минеральных веществ

Клетки людей голодают, а мозг не производит необходимых соединений потому, что наша пища бедна минеральными веществами. Как бы тщательно вы ни составили свой рацион, он не удовлетворяет потребности организма, и вам хочется переесть. А все дело в том, что любые продукты, которые можно купить в магазине, бедны минеральными веществами-указателями.

Все магазинные продукты бедны минеральными веществами-указателями.

Натуральная пища содержит больше минеральных веществ-указателей, но даже в ней таких веществ намного меньше, чем было пятьдесят лет назад. Натуральный томат из магазина содержит на пятьдесят процентов меньше минеральных солей, чем содержал средний томат пятьдесят лет назад. Даже выпивая достаточное количество воды, мы не можем получить то, что необходимо организму, поскольку свежие продукты бедны минеральными веществами, а почти все переработанные продукты вообще их лишены.

Натуральный томат из магазина содержит на пятьдесят процентов меньше минеральных веществ, чем содержал средний томат пятьдесят лет назад.

Более семидесяти лет назад был опубликован правительственный доклад, в котором говорилось, что сельскохозяйственные методы, использовавшиеся в Америке, привели к сокращению содержания в почве минеральных веществ и поэтому вся пища стала бедна ими. Именно после этого доклада в

США начала развиваться индустрия пищевых добавок. Люди поняли, что нам необходимы дополнительные источники минеральных соединений.

В то время еще не было известно, что минеральные вещества-указатели обеспечивают нормальное функционирование мозга, однако люди уже давно знали, что они обеспечивают прочность костей и вообще важны для здоровья. Несмотря на это знание, заболеваемость остеопорозом у женщин резко увеличилась. Мало того, что наша пища бедна солями кальция, их еще вымывает из костей употребляемый нами рафинированный сахар.

Дефицит минеральных веществ влечет за собой гораздо более серьезные последствия, чем ослабление костей и кариес, — хотя и эти проблемы уже достаточно серьезны. Такой дефицит влияет на все сферы душевного и физического здоровья.

Дефицит минеральных веществ влияет на все сферы душевного и физического здоровья.

Мы все прекрасно знаем, насколько необходимы организму витамины. Менее известно, что витамины не усваиваются без помощи минеральных веществ. Все ткани и жидкости нашего тела содержат те или иные количества различных минеральных веществ, которые являются важными составляющими костей, зубов, мягких тканей, мышц, крови и нервных клеток.

Минеральные вещества совершенно необходимы для физического и душевного здоровья. Они выступают в качестве катализаторов для многих химических реакций и электрических процессов тела. Они необходимы для мышечной реакции, для передачи сигналов нервной системой, для производства гормонов, для пищеварения и усвоения питательных веществ.

Минеральные вещества играют как структурную, так и функциональную роль. Они входят в состав тканей и жидкостей тела и работают в сочетании с ферментами, гормонами, витаминами и транспортировочными субстанциями. Вещества-указатели играют важную роль в синтезе необходимых мозгу соединений.

Доктор Линус Паулинг, дважды лауреат Нобелевской премии, говорит: «Причины любого заболевания, любого органического нарушения, любого расстройства так или иначе связаны с недостатком минеральных веществ в организме». Большинство проблем, от которых мы страдаем ныне, коренятся в бедной минералами почве, где выращивается пища для нас и наших животных.

Причины любого заболевания, любого органического нарушения, любого расстройства так или иначе связаны с недостатком минеральных веществ в организме.

Когда в начале XX века фермеры открыли для себя химические удобрения, урожайность резко пошла вверх, но почва стала получать только три питательных вещества вместо семидесяти семи минеральных веществ и минералов-указателей, которые содержались в ней до того, как люди начали использовать азотные удобрения. В течение десяти лет почва стала бедна минералами, что соответствующим образом сказалось и на произрастающих на ней культурах.

Благодаря нитратам, фосфатам и калиевым соединениям растения развиваются очень быстро и буйно. Но в течение десяти лет они легко вытягивают из почвы минеральные соли. Не обогащая почву семьюдесятью семью минеральными веществами и минералами-указателями, фермеры могут получать обильные урожаи, но вся их продукция неполноценна.

Вот еще несколько цитат в подтверждение тезиса о том, что наша пища бедна минеральными веществами и людям необходимы соответствующие пищевые добавки.

- ♦ В 1912 году лауреат Нобелевской премии, доктор Алексис Кэррел отметил: «Минералы, содержащиеся в почве, управляют метаболизмом растений, животных и человека. Состояние здоровья всего живого зависит от плодородия почвы».
- ♦ В 1936 году сенат США издал документ № 264, в котором содержится следующее предупреждение: «Тревожит тот факт, что продукты (овощи, фрукты и зерновые) в наше время выращиваются на миллионах акров земли, которая уже не содержит целого ряда минеральных веществ. Из-за этого люди страдают от голода, — сколько бы они ни ели. Никто в наше время не в силах съесть достаточное количество овощей и фруктов, чтобы удовлетворить потребность в минеральных солях, — столько просто не поместится ни в один желудок».
- ♦ В 1988 году главный врач Соединенных Штатов в своем отчете о пище и питании заключил, что

пятнадцать смертей из двадцати одной так или иначе связаны с неполноценным питанием (почти 75 процентов).

- ♦ В 1992 во время саммита Земли руководители государств пришли к выводу, что за прошедшее десятилетие минеральное истощение почвы составило 76 процентов в Европе и 80 процентов в Америке.
- ♦ В 1994 году конгресс США пришел к заключению, что потребление необходимых пищевых добавок предотвращает хронические заболевания.

Без азотных удобрений растениям для производства нитратов требуется помощь определенных микроорганизмов, живущих в почве. Благодаря нитратам растения поглощают из земли необходимые им соединения. Таким образом, для роста растениям требуется, чтобы в почве поддерживалась популяция этих микроорганизмов. А микроорганизмам для жизни нужно, чтобы почва постоянно обогащалась богатым минералами органическим компостом. Когда такой компост в почву не поступает, популяция микроорганизмов быстро сокращается. Если вы не вносите в почву органический компост, питающий микроорганизмы, растения перестают давать урожай.

**Если не вносить в почву органические удобрения,
запасы минеральных веществ в ней истощаются
за десять лет.**

Используя современные удобрения, фермеры могут обойтись без богатого минералами органического компоста. Нитраты помогают растениям брать из почвы нужные им вещества, не прибегая к помощи микробов. В результате мы получаем бедные минеральными солями продукты, а почвы, находящиеся в сельскохозяйственном использовании, бедны минералами.

Когда-то данную проблему решат. Для этого нужно обогатить почву минералами, а затем регулярно вносить в нее органические удобрения. Однако, прежде чем натуральные продукты в наших магазинах будут содержать все необходимые человеческому организму минеральные вещества, пройдет еще много лет. Однажды ситуацию исправят, но вряд ли это произойдет скоро. А тем временем вам следует обогащать вашу еду пищевыми добавками, содержащими минеральные соли.

В последние пять лет в округе, где мы живем (округ Марин, Калифорния), от какого-то заболевания тысячами гибнут дубы. Три акра гибнущих дубов находятся в нашем владении, и мы с Бонни искали способ спасти их. После пяти лет экспериментов при содействии многих убежденных борцов за окружающую среду Бонни наконец нашла средство.

Вы уже догадались, что это: минеральная подпитка. Если удобрять землю вокруг деревьев минеральной золой, дубы борются с заболеванием более эффективно. С внесением минеральных веществ в почву популяции микробов начинают расти и удваиваются каждые двадцать восемь минут. Несколько недель спустя миллиарды микробов производят нитраты, необходимые для того, чтобы растения могли питаться поступившими в землю минеральными солями.

**С внесением минеральных веществ в почву
популяции микробов начинают интенсивно расти,
удваиваясь каждые двадцать восемь минут.**

Моя жена сообщила о своей находке правительству Калифорнии, но до сих пор не получила ответа. Правительство штата выделило на решение этой проблемы 30 миллионов долларов. Возможно, такое дешевое средство, как внесение минеральной золы в почву, кажется кому-то слишком простым решением.

Когда в 1930-х годах люди осознали, что в пище не хватает минеральных веществ, это дало толчок развитию индустрии здоровой пищи. Даже правительство призывало людей пользоваться пищевыми добавками. В продаже появились самые разнообразные минеральные пилюли и пищевые добавки. Однако вскоре они утратили популярность, поскольку не приносили никакой пользы. Нелепо питаться камнями и надеяться, что организм их усвоит.

**Нелепо питаться камнями и ожидать,
что организм их усвоит.**

Даже растения не способны усваивать минералы напрямую. Для усвоения минеральных веществ из почвы им необходимы нитраты, производимые микроорганизмами. Одни только пилюли не решают проблему. Поскольку пищевые добавки, содержащие минеральные вещества, оказались неэффективными, интерес к ним угас.

Сегодня существует множество добавок растительного происхождения, содержащих минеральные

вещества, которые *могут* быть усвоены организмом. Самые лучшие минеральные пищевые добавки должны иметь на этикетке одну из следующих надписей: *минеральные вещества растительного происхождения; ионные минеральные вещества растительного происхождения или коллоидные минеральные вещества растительного происхождения (plant source minerals; ionic plant source minerals; colloidal plant source minerals)*. «[Коллоидные](#)» и «ионные» означает, что частицы минеральных веществ настолько малы, что могут быть усвоены клетками организма. Насколько мне известно, наиболее эффективны ионные минеральные вещества растительного происхождения. При помощи этих пищевых добавок вы значительно поможете себе и своим детям.

Дети, страдающие ДВ, обретают способность нормально выполнять домашние задания уже после трех дней приема этих добавок. Такие впечатляющие перемены происходят уже благодаря одним только минералам. Если же использовать минералы в сочетании со всеми остальными элементами программы «Диета и упражнения для Марса и Венеры», эффект будет еще более впечатляющим. Без минеральной подпитки все остальные составляющие нашей программы не принесут обещанных результатов.

**Дети, страдающие ДВ, обретают способность
нормально выполнять домашние задания уже
после трех дней приема этих добавок.**

Некоторые люди писали мне, что программа приносила им гораздо меньше пользы, чем другим. Ни одна программа не бывает одинаково результативной для всех, однако многим, кто вначале потерпел неудачу, удалось сбалансировать биохимические процессы в своем мозге после того, как они сменили марку минеральной добавки. Самое главное — минеральные вещества.

Ученые поняли значение минеральных веществ-указателей сравнительно недавно, и с каждым днем узнают все больше. Например, минерал-указатель бор нужен для того, чтобы тело могло усваивать кальций. О значении кальция известно давно, но мы не знали, что для усвоения кальция организмом нужен еще и минерал-указатель. Если ваша диета бедна бором (что вполне вероятно, поскольку его запасы в почве истощены), ваше тело не сможет усвоить и кальций, содержащийся в еде, питье и пищевых добавках. Постепенно ученые выясняют значение всех семидесяти семи минеральных добавок и минеральных веществ-указателей.

9

Три простых шага программы для Марса и Венеры

Программа «Диета и упражнения для Марса и Венеры» состоит из трех простых шагов. Если вы будете выполнять их ежедневно, ваш мозг скоро начнет производить соединения, способствующие здоровью, счастью и крепкой любви. Итак, в этой главе мы подробно поговорим о трех шагах, являющихся основой нашей программы.

Шаг 1. Начните день с воды

Проснувшись, выпивайте стакан воды, обогащенной очистительными и питательными веществами. Как только выберетесь из кровати, особо не раздумывая приготовьте и выпейте стакан активизированной воды. Для того чтобы приготовить активизированную воду, добавьте в нее следующие ингредиенты:

1. Сок, выжатый из половинки лимона.
2. Чайную ложку меда или немного сока для сладости.
3. Качественные [ионные минералы-указатели растительного происхождения](#) (доза разового приема указана на упаковке).
4. 30 грамм сока алоэ или [жидкого хлорофилла](#).

Давайте поговорим о значении каждого из этих ингредиентов.

1. Сила лимона

Помните, что лимон — это мистер Чистота. Лимон и вода — сильнейшие очистители, дарованные нам матерью-Природой. Взятые вместе, они составляют одно из древнейших и наиболее распространенных целительных средств. Почти все древние традиции рекомендуют лимон с водой в качестве важного оздоровительного и целительного средства. Лимонный сок и даже его запах обладает сильным антибактериальным, антивирусным и антисептическим действием, способствует образованию лейкоцитов и укрепляет иммунную систему.

В наше время лимонный сок широко используется для ароматизации питьевой воды, а также в качестве действующего ингредиента моющих средств для посуды, — однако о целительных свойствах этого продукта люди вспоминают реже, чем следовало бы. Сок половинки лимона с водой, выпитый на голодный желудок сразу после пробуждения, является эффективнейшим средством очистки организма от токсинов.

Кроме того, лимонный сок понижает уровень сахара в крови. Поэтому всякий раз, добавляя лимон в пищу, вы способствуете нормализации уровня сахара в крови. Включение лимона в десерт замедлит повышение концентрации сахара в крови, и его уровень может снизиться на 30 процентов.

Кроме того, что лимон очищает организм и снижает уровень сахара в крови, лимонный сок снижает кислотность тканей. Большинство заболеваний связаны с повышением кислотности в клетках тела. Лимон очень способствует нормализации кислотно-щелочного баланса в организме.

Еще один продукт, способствующий подщелачиванию организма, — яблочный уксус. В XX веке его популяризировал основатель индустрии здоровой пищи Поль Брэгг. Натуральный яблочный уксус Поля Брэгга продается в большинстве магазинов здоровой пищи, и его тоже можно использовать для активизации вашего очищающего напитка.

2. Чайная ложка сахара

Чайная ложка сахара для того, чтобы легче было проглотить лекарство, — не такая уж плохая идея. Сахар улучшит вкус вашего утреннего напитка и к тому же послужит подкормкой для мозга. Глюкоза и сахар дают мозгу энергию. Когда мы едим сладкое, то испытываем подъем сил. Именно поэтому большинство людей в нашем обществе испытывают пристрастие к этому продукту.

Сахар стимулирует синтез допамина и серотонина. Он — любимый наркотик миллионов людей. Он не так вреден, как нелегальные наркотики, но вызывает не меньшее привыкание. Сахар делает с любителем сладкого то же самое, что алкоголь — с алкоголиком или кокаин — с наркоманом. Он стимулирует производство гормонов хорошего настроения в мозге. Сахар — естественный и здоровый способ стимуляции химических процессов, обеспечивающих удовольствие, побуждение к действию, ясность мышления, счастье и расслабленность.

Рафинированный сахар способствует мгновенной нормализации биохимических процессов в мозге, но поскольку этот сахар рафинированный, то есть очищенный, — результат оказывается очень неустойчивым. Организм постепенно превращает в сахар все углеводы. Такие сложные углеводы, как зерновые или овощи, являются стабильным источником глюкозы для тела. Сахар питает мозг, но, употребляя рафинированный сахар, мы сразу даем телу слишком много этого вещества. Телу это нравится, и оно требует еще. Так возникает тяга к рафинированным углеводам и сахару. В главе 11 (полной версии этой книги) мы подробнее поговорим о том, какие неприятности сулит нам рафинированный сахар и его заменители.

Рафинированный сахар в конечном счете истощает запасы топлива для мозга.

Добавив в свой утренний напиток немного меда, фруктозы или фруктового сока, вы обеспечиваете мозг энергией, которая необходима ему для начала работы. Для того чтобы проснуться и приступить к выполнению своих функций, мозгу необходима глюкоза и кислород. Исследования показывают, что глюкоза и кислород повышают производительность мозга. Поэтому мы можем сказать, что старая поговорка «Ложечка сахара помогает проглотить лекарство» не лишена рационального зерна.

3. Ионные минеральные вещества-указатели растительного происхождения.

Минеральные вещества-указатели тоже очень важны для того, чтобы тело начало процесс очищения.

Если бы мы изначально не испытывали

недостатка в минералах, то минеральных веществ-указателей, содержащихся в лимонном соке, было бы вполне достаточно для активизации процесса очищения. Кроме того, сами лимоны в наше время тоже растут на истощенных почвах. Так что теперь уже и лимоны не те, что были прежде.

Начав свой день с семидесяти семи минеральных веществ и минеральных веществ-указателей, встречающихся в натуральных продуктах, вы даете телу то, что необходимо ему не только для очистки, но и для производства здоровых соединений для мозга. Таким образом, вы с самого утра обеспечиваете себя ресурсами для того, чтобы достойно встретить стрессовые ситуации, которые неизбежно возникнут в течение дня.

4. Сок алоэ вера

Алоэ вера широко используется в составе кремов против солнечных ожогов. При приеме внутрь сок алоэ оказывает целительное и очистительное воздействие на тело. Он исцеляет внутренние органы точно так же, как борется с наружными травмами. Токсические накопления вызывают воспаление тканей. Сок алоэ вера снимает внутренние воспаления и укрепляет иммунную систему для борьбы против бактерий, паразитов и вирусов.

Как может одно-единственное растение обладать всеми этими замечательными качествами? Никто точно не знает, каким образом алоэ вера осуществляет все свои удивительные подвиги, но нет никаких сомнений в том, что сок этого растения восстанавливает ткани тела, стимулируя рост клеток. Это объясняет, почему на месте серьезных ран и ожогов, вылеченных алоэ вера, нередко даже не остается шрамов. Алоэ не содержит аллергенов. Побочные эффекты не обнаружены, даже если употреблять это растение в больших количествах.

Убедитесь, что выбранная вами марка сока изготавливается из целых листов без температурной обработки. Температурная обработка уничтожает все важные ферменты. Наилучшими целительными свойствами обладает сок из целых листьев. И еще: внимательно изучите состав на упаковке, чтобы купленный вами сок был неразведенным. На некоторых упаковках большими буквами написано «сок алоэ», но при более подробном изучении этикетки оказывается, что сока там всего 10 процентов, а остальное — вода. Вам же нужен 100-процентный сок алоэ, не разведенный в воде.

4.1 Жидкий Хлорофилл (замена сока алоэ вера)

Целительная сила зеленых растений известна с незапамятных времен. Это объясняется содержанием в них большого количества хлорофилла. Преобразуя энергию солнечного света, хлорофилл играет очень важную роль в жизни растений. Научное определение хлорофилла - это зеленый пигмент растений, с помощью которого они улавливают энергию солнечного света и осуществляют фотосинтез. Ученые обнаружили удивительное сходство в строении молекулы хлорофилла и гемоглобина - основного дыхательного пигмента крови человека. Единственное отличие заключается в том, что в центре хелатного комплекса в хлорофилле находится атом магния, а в гемоглобине - железо. Поэтому хлорофилл способен оказывать на кровь воздействие сходное с действием гемоглобина: повышать уровень кислорода, ускорять азотистый обмен. Хлорофилл укрепляет клеточные мембраны, способствует формированию соединительных тканей, что помогает в заживлении эрозий, язв, открытых ран. Хлорофилл усиливает иммунную функцию организма, ускоряя фагоцитоз. Кроме этих удивительных качеств, хлорофилл способен предотвращать патологические изменения молекул ДНК. Некоторые исследователи считают, что хлорофилл блокирует первый этап превращения здоровых клеток в раковые. Таким образом, он является еще и антимутагеном. В составе хлорофилла имеется витамин К, что делает его прекрасным средством для профилактики мочекаменной болезни, так как он сдерживает образование кристаллов оксалата кальция в моче. Хлорофилл выводит из организма токсины, а также действует как слабое мочегонное средство. Он обладает дезодорирующим свойством, в частности удаляет неприятный запах изо рта. Повышает функцию щитовидной и поджелудочных желез. Помогает при анемических состояниях, регулирует кровяное давление, усиливает работу кишечника, снижает нервозность. Хлорофилл необходим людям, по каким-либо причинам получающим мало солнечного света, - офисным

работникам и всем тем, кто безвыездно живет в крупных городах. Водорастворимый экстракт хлорофилла получен из люцерны и называется хлорофиллином. Краткое описание действия хлорофилла:

- * Останавливает рост бактерий в ранах, анаэробных бактерий и грибов в кишечнике.
- * Уничтожает неприятный запах изо рта и уменьшает запах тела.
- * Выводит излишки лекарственных препаратов, борется с токсинами, дезактивирует многие канцерогены.
- * Останавливает кариес и воспаление десен (при использовании в качестве аппликаций).
- * Противодействует следующим заболеваниям: простуда, ангина, тонзилит, пиорея, гингивит, язва желудка и кишечника, различные кожные воспаления, артрит и т.д.
- * Участвует в синтезе клеток крови.
- * Способствует восстановлению тканей.
- * Поддерживает здоровую кишечную флору.

Хлорофилл очищает кишечник от токсинов, нейтрализует желудочную кислотность, помогает от запоров, способствует заживлению язвы желудка, значительно облегчает состояние людей, страдающих сахарным диабетом.

Хлорофилл снимает воспаления, обусловленные любыми интоксикациями организма, расстройствами иммунной системы и пищевыми аллергиями. Он не только помогает организму избавиться от токсинов, но и подавляет рост грибковых образований во внутренностях

В общем, [хлорофилл](#) по утрам дает человеку силы и здоровье. Подавляя воспалительные процессы, хлорофилл помогает лимфатической системе очищать организм. Благодаря этому печень может беспрепятственно заниматься переработкой аминокислот в гормоны и другие необходимые мозгу вещества.

Итак, добавляйте в свой утренний активизированный напиток по тридцать миллилитров хлорофилла.

Приготовьте утренний очистительный напиток.

Соединив эти четыре ингредиента, вы активизируете утреннюю воду, чтобы она помогла вашему телу очиститься и выработать необходимые для мозга вещества. Можно приготовить этот напиток накануне вечером и выпить сразу после пробуждения. Можно сделать напиток на целый день, чтобы постоянно подпитываться энергией. В идеале, перед употреблением смесь нужно пять-десять минут взбалтывать в шейкере или в бутылочке. Можно и просто перемешать все ингредиенты, но лучше взболтать. При взбалтывании активизируются ионные минеральные вещества-указатели.

**В идеале, перед употреблением смесь нужно
пять-десять минут взбалтывать в шейкере
или в бутылочке.**

Некоторые производители выпускают готовые напитки с минеральными добавками и алоэ вера. Этот напиток хорошо пить не только с утра, но и в течение всего дня. В течение дня можно пить в среднем по одной восьмой части стакана этого напитка на каждый стакан воды.

Шаг 2. Зарядка: пружинистые покачивания, встряхивание руками, дыхание и растяжка

На втором этапе программы «Диета и упражнения для Марса и Венеры» вам предстоит покачиваться, встряхивать руками, дышать и растягиваться. Начинать и заканчивать зарядку нужно всегда с покачивания и встряхивания. В промежутке можете выполнять свои любимые упражнения. Для стимуляции здоровых биохимических процессов в мозге вам нужно выбрать несложные упражнения. Программа Марса и Венеры не требует, чтобы вы добивались результатов «кровью и потом».

Система упражнений, требующая слишком высокой метаболической активности, препятствует установлению биохимического равновесия в мозге.

Интенсивные физические упражнения препятствуют установлению биохимического равновесия в мозге.

При выполнении интенсивных упражнений уровень сахара в крови может упасть ниже уровня, необходимого для нормального функционирования мозга. Кроме того, многие важные аминокислоты и гормоны направляются не к мозгу и другим железам, а к мышцам. Ускорение метаболизма, происходящее во время интенсивных физических упражнений или долгого бега, сопровождается сжиганием дополнительного количества минеральных веществ. Иногда эти вещества выводятся прямо из костей, что ведет к их дефициту, преждевременному старению и остеопорозу.

Интенсивные упражнения необходимы для наращивания мышечной массы. В умеренных количествах они полезны для человеческого организма, но в переизбытке могут быть вредны для здоровья. Возможно, внешне человек выглядит прекрасно, но здоровье и взаимоотношения страдают. Если вас прежде всего интересует контроль над массой тела, тонизирование мышц и установление здорового биохимического равновесия в мозге, в интенсивных упражнениях нет нужды. Если ваш вес выше нормы, тем более следует воздержаться от интенсивных физических упражнений до тех пор, пока вес не нормализуется. Затем уже можно решать, какая физическая нагрузка вам нужна.

Если ваш вес выше нормы, то следует воздержаться от интенсивных физических упражнений до тех пор, пока вес не нормализуется.

Люди, от рождения обладающие мускулистыми телами, больше нуждаются в интенсивных упражнениях. Хотя для поддержания здоровья, контроля над массой тела и преодоления стресса интенсивные физические упражнения не обязательны, многим они просто доставляют большое удовольствие. Если спортивные занятия доставляют радость, значит, они, скорее всего, идут вам на пользу. Занятия, продолжающиеся более сорока минут, как правило, ускоряют процесс старения.

Есть целый ряд симптомов, свидетельствующих о том, что вы переупражнялись. Самый известный симптом — снижение показателей, однако нередко ему *предшествует* смена настроения. При анаэробных упражнениях (таких, как поднятие тяжестей) симптомом того, что вы занимались сверх меры, служит ощущение тревоги и возбуждение. А чрезмерные занятия аэробными упражнениями приводят к чувству подавленности.

Возможно, благодаря интенсивным упражнениям человек выглядит очень эффектно, но его здоровье и взаимоотношения страдают.

Полным мужчинам интенсивные упражнения, включающие поднятие тяжестей, могут помочь увеличить мышечную массу и сжечь жир. Мужчинам проще сжигать жир при помощи упражнений, поскольку они обладают большей мышечной массой от рождения. Наращивая мышцы, полный мужчина значительно ускоряет свой метаболизм и эффективно сжигает жир.

Полным женщинам следует избегать интенсивных занятий спортом. Им нужны умеренные упражнения. У женщин митохондриальные клетки, которые должны сжигать жир, под воздействием интенсивных физических упражнений сжигают не жир, а углеводы. И получается, что, занимаясь до седьмого пота, женщины только мешают своему телу сжигать жир. Мужчинам интенсивные упражнения приносят пользу, поскольку ускоряют метаболизм, и потом тело сжигает жир в течение целого дня. На женщин же занятия спортом действуют иначе. Исследования свидетельствуют, что умеренные упражнения помогают женщинам сбросить вес намного лучше, чем интенсивные.

Полным женщинам следует воздерживаться от интенсивных физических нагрузок.

Неглубокие пружинистые покачивания и встряхивание руками в сочетании с несложными упражнениями на растяжку (для этого подойдет любой комплекс для начинающих: йога,

тайцзи, цигун, пять тибетских ритуалов, система Пилатеса, йоганетика калланетика и т. п.) — все, что вам нужно для активизации метаболизма и стимуляции здоровых биохимических процессов в мозге.

Неглубокие пружинистые покачивания и встряхивание руками

Выпив активизированную воду, немедленно приступайте к неглубоким пружинистым покачиваниям и встряхиванию руками. Выполняйте это упражнение в течение трех минут. Если вы собираетесь сжигать вес при помощи поднятия тяжестей, лучше приседайте в течение пяти минут.

Это упражнение помогает сжигать жир наиболее эффективно. Оно не только активизирует лимфатическую систему для очищения организма, но и стимулирует движение энергии в теле. Закончив упражнение, вы почувствуете щекочущий ток энергии в теле.

Это щекочущее чувство возникает вследствие того, что клетки тела начинают вибрировать быстрее. Такая вибрация генерирует клеточное электричество, которое может свободно циркулировать по телу, если в нем достаточно воды, кислорода и минеральных веществ. В китайской традиции эта энергия называется *ци*, а в индийской — *прана*. Неглубокие пружинистые покачивания и встряхивание руками в той или иной форме присутствуют в большинстве древних оздоровительных систем мира.

Если выполнять эти простые движения, выпив стакан активизированной воды на голодный желудок, они значительно ускорят ваш метаболизм, и вы будете сжигать больше калорий в течение всего дня. Даже в то время, когда вы сидите перед компьютером или за рулем автомобиля, ваш активизированный метаболизм будет эффективно сжигать жир.

Эти упражнения значительно ускоряют метаболизм, и вы будете сжигать больше калорий в течение всего дня.

Нет нужды тратить много времени и сил, сжигая калории при помощи изнурительных упражнений. Шаг 2 программы «Диета и упражнения для Марса и Венеры» предполагает простые упражнения, призванные ускорить метаболизм, чтобы калории сгорали круглые сутки.

Пружинистые покачивания и встряхивание руками приносят пользу следующим образом:

1. Увеличение клеточных колебаний способствует сжиганию жира и тонизирует мышцы (благодаря чему также можно поправиться, если ваш вес меньше нормы).
2. Совершая пружинистые покачивания и встряхивание руками, вы дышите глубже, чем обычно, и одновременно разминаете позвоночник. Разминка позвоночника способствует повышению жизненных сил и стимулирует производство здоровых химических соединений мозга, поскольку активизирует движение спинномозговой жидкости.
3. Благодаря ритмическому дыханию в организм поступает больше кислорода; это служит дополнительной стимуляцией метаболизма, что позволяет более эффективно сжигать жир в течение дня.
4. Пружинистое движение, в которое вовлечено все тело, стимулирует лимфатическую систему к очищению тела.

Давайте подробнее рассмотрим это упражнение, разделив его на шесть шагов:

1. Станьте, немного согнув колени, ноги на ширине плеч или чуть шире. Легко и пружинисто, как мячик, покачивайтесь вверх-вниз, не отрывая пяток от пола.
2. Выполняя это движение, расслабьте руки и позвольте им свободно болтаться вдоль тела. Встряхивайте кистями.
3. Одновременно качайте головой вверх-вниз (кивки не должны вызывать ощущение дискомфорта; амплитуда пять-десять сантиметров).
4. Поднимая голову вверх, делайте вдох через нос в течение пяти секунд; опуская голову, пять секунд делайте выдох.
5. В течение первой минуты вдыхайте и выдыхайте через нос. В течение второй минуты тоже вдыхайте и выдыхайте через нос, одновременно издавая звук, рождающийся у основания горла. Этот звук производит воздух, проходящий через горло и голосовые связки. Он похож на тихое похрапывание. В течение оставшихся минут (от одной до трех) вдыхайте через нос, а выдыхайте через рот. Выдыхая через рот, с усилием проталкивайте воздух через прикрытые губы, словно хотите задуть свечу, находящуюся в полуметре от вас.

6. Прекратите движение. Расслабьтесь. Просто постоит одну минуту, ощущая легкое щекотание во всем теле. Лучше всего оно ощущается, когда вы стоите выпрямив спину, руки расслабленно свисают по бокам, колени немного согнуты. Эта вибрация говорит о пробуждении лимфатической системы, а также об активизации миллиардов клеток тела — на пользу вашему здоровью.

Из всех практикуемых мной упражнений это самое важное. Малоподвижная деятельность усыпляет лимфатическую систему, и вся нагрузка по очищению тела ложится на печень. При этом ваша печень чувствует себя примерно так, как чувствуете себя вы, когда на вас наваливается слишком много дел, а силы на исходе. Когда лимфатическая система работает не в полную силу, печени приходится трудиться за двоих. Печень не может превращать протеины в нейротрансмиттеры, если она отравлена и перегружена другой работой. Программа «Диета и упражнения для Марса и Венеры» является основой, обеспечивающей в вашем мозге биохимические процессы, необходимые для здоровья, счастья и крепкой любви. Любые аэробные упражнения стимулируют работу лимфатической системы, но ни одно из них не может сравниться по эффективности с простыми пружинистыми покачиваниями и встряхиванием руками.

**Печень не может превращать протеины
в нейротрансмиттеры, если она отравлена
и перегружена другой работой.**

Дыхание и растяжка для позвоночника

Закончив пружинистые покачивания и встряхивание руками, переходите к двадцатиминутному циклу несложных упражнений.

Вам подойдет любой комплекс не очень интенсивных упражнений на растяжку. При этом не забывайте глубоко дышать. Растягивая позвоночник, вы активизируете поступление химических веществ в мозг и из мозга. Для того чтобы биохимические процессы в мозге проходили как следует, спинномозговая жидкость должна свободно циркулировать между мозгом и позвоночником. Сидячий образ жизни приводит к застаиванию спинномозговой жидкости. Уделяя несколько минут утром разминке позвоночника, вы помогаете мозгу поддерживать здоровые биохимические процессы. Если человек регулярно растягивает позвоночник, спинномозговая жидкость течет свободно, словно чистая река, а не застаивается, как болото.

Многие популярные комплексы упражнений на растяжку прекрасно стимулируют здоровые биохимические процессы в мозге, если, выполняя их, не забывать о непрерывном расслабленном дыхании. Кислород жизненно необходим для работы мозга. Двадцать процентов потребляемого нами кислорода уходит на нужды мозга. Человеческий мозг весит в среднем один килограмм триста грамм — это менее двух процентов массы тела. Тем не менее этот орган потребляет двадцать процентов поступающего в кровь кислорода. Увеличивая поступление кислорода в организм, вы даете своему мозгу то, что нужно ему для здоровья.

Кислород жизненно необходим для работы мозга.

Выполняя упражнения, следите за дыханием: дышать нужно ровно, на пять секунд вдох, на пять секунд выдох. Используйте все три вида дыхания: головное, грудное и брюшное.

1. **Головное дыхание.** Вдох и выдох производится через нос. Главное внимание уделяется наполнению воздухом головы и носовых пазух. С каждым вдохом поднимайте голову, как бы переводя взгляд на потолок, а с каждым выдохом опускайте голову, словно переводя взгляд чуть ниже горизонта. Амплитуда этого движения не очень велика: пять-десять сантиметров. Используйте этот вид дыхания во время самых простых упражнений на растяжку — на пять секунд вдох, на пять секунд выдох.
2. **Грудное дыхание.** Вдох и выдох производится через нос. Главное внимание уделяем наполнению легких, грудная клетка на вдохе расширяется. При грудном дыхании производите тихий звук основанием горла — на вдохе и на выдохе. Этот звук напоминает легкое похрапывание. В продолжение всей серии упражнений с использованием грудного дыхания сохраняйте объем вдыхаемого воздуха неизменным. Используйте грудное дыхание во время упражнений средней интенсивности — на пять секунд вдох, на пять секунд выдох.
3. **Брюшное дыхание.** Для умеренно сложных упражнений. Вдыхайте через нос, а выдыхайте через

рот, с усилием проталкивая воздух через прикрытые губы. Во многих больницах пациентов обучают этому типу дыхания для обогащения клеток тела кислородом. Чаще всего это пациенты, страдающие хроническими легочными заболеваниями или одышкой.

Выталкивая воздух через прикрытые губы, вы создаете некоторое давление в легких, что способствует раскрытию альвеол и более интенсивному поглощению кислорода. Альвеолы — это маленькие мешочки в легких, захватывающие вдыхаемый воздух. После минуты-двух такого дыхания организм значительно насыщается кислородом.

Все три типа дыхания полезны, но самое главное — устойчивый ритм. Если речь идет о нормализации биохимических процессов в мозге, то самое главное в любых упражнениях — устойчивый ритм дыхания. Ниже я привожу ряд советов, как стимулировать здоровые биохимические процессы в мозге, при этом не забывайте, что самое главное — сопровождать упражнения ритмичным дыханием (пять секунд вдох, пять секунд выдох):

- ◆ Выполняйте любые несложные упражнения для начинающих или комплекс упражнений на растяжку (йога, тайцзи, цигун, пять тибетских ритуалов, система Пилатеса, йоганетика, калланетика). Самые лучшие упражнения — те, которые вам *хочется* выполнять. Для того чтобы упражнения эффективно стимулировали биохимические процессы в мозге, нужно, чтобы вы не сбивались с дыхания и не чувствовали крепотуры впоследствии.
- ▶ Отправляйтесь на прогулку или легкую пробежку, однако следите за тем, чтобы не сбиваться с дыхания (пять секунд вдох, пять секунд выдох). Как правило, все, что нужно человеку, — двадцать минут аэробных упражнений. Если вы не находитесь в идеальной физической форме, слишком интенсивные упражнения изнашивают тело и ведут к преждевременному старению.
- ◆ Если вы хотите накачать мышцы, занимайтесь этим после двадцатиминутного комплекса *легких* упражнений. Вначале дайте своему мозгу возможность запустить здоровые биохимические процессы и только потом переходите к поднятию тяжестей.
- ◆ Выполняя интенсивные упражнения, старайтесь сохранять пятисекундный дыхательный цикл и не упражняйтесь до крепотуры. Если ваши мышцы ноют после занятий или на следующий день, то, возможно, вы успешно наращиваете мышечную массу, но не стимулируете производство здоровых химических веществ для мозга.
- ◆ Накачать мускулы можно при помощи непродолжительных циклов интенсивных упражнений. При этом вы не травмируете мышцы и не испытываете крепотуры на следующий день. Для того чтобы развить мускулы, совсем не обязательно упражняться до седьмого пота. Крепатура свидетельствует о том, что почти все ваши аминокислоты направлены на восстановление мышц, а мозгу остается совсем мало. Вот почему спортсмены нередко не отличаются особой живостью ума.
- ◆ Если, занимаясь в спортзале, вы не перенапрягаетесь и постоянно следите, чтобы дышать равномерно (пять секунд вдох, пять секунд выдох), то вы сможете одновременно развить свои мускулы и стимулировать здоровые биохимические процессы в мозге.

Самое главное — выбрать ту систему упражнений, которая будет доставлять вам удовольствие. Статистика свидетельствует, что большинство людей прекращают регулярные упражнения после шести месяцев занятий. Если у вас нет устойчивого желания заниматься, то от упражнений не будет большой пользы, поскольку вы их скоро бросите.

От упражнений мало пользы, если вы их не выполняете регулярно.

Закончите комплекс пружинистыми покачиваниями и встряхиваниями

После десяти-двадцати минут упражнений выпейте еще стакан активизированной воды и еще раз приступите к пружинистым покачиваниям и встряхиваниям. Одно маленькое изменение: вместо того чтобы просто расслабленно встряхивать руками, напрягите ладонь (как это делают каратисты) и, направив пальцы к земле, энергично встряхивайте руками вниз вдоль тела. По окончании упражнения расслабьтесь и, расправив грудь и держа голову прямо, прислушайтесь к щекотанию в теле.

Если вам трудно заставить себя каждое утро уделять десять-двадцать минут зарядке, начните с пяти минут пружинистых покачиваний и встряхиваний. Через неделю вы начнете вставать раньше, и у вас появится время на полноценный комплекс упражнений.

После того как вы будете выполнять эти упражнения в течение нескольких недель, ваш

метаболизм активизируется. Вы обретете дополнительную энергию, сбросите вес и, кроме всего прочего, станете лучше спать. Когда метаболизм придет в норму, вам будет несложно вставать немного раньше, чтобы выполнить полчасовой комплекс упражнений. С интенсивным метаболизмом в течение дня и сбалансированной биохимией мозга вы сможете ложиться немного раньше и спать крепче.

Благодаря более активному метаболизму вы сможете спать меньше, и у вас появится дополнительное время.

После двадцати-тридцати минут упражнений приступайте к своим обычным водным процедурам. Когда вы будете готовы приступить к завтраку, пора переходить к третьему шагу программы для Марса и Венеры.

Шаг 3. Утренний коктейль

Третий шаг состоит в том, чтобы приготовить и выпить питательный коктейль для Марса и Венеры. Смешайте все ингредиенты, необходимые для обеспечения здоровых биохимических процессов в мозге, и замените свой завтрак кое-чем намного более питательным. Этот коктейль может заменить завтрак или служить дополнением к легкому здоровому завтраку. (В 11-й главе мы рассмотрим ингредиенты здоровой трапезы.) Если вы страдаете избыточным весом, то пейте только коктейль и воздерживайтесь от завтрака, пока ваш вес не придет в норму. Соединив необходимые элементы, вы дадите телу все, что ему необходимо, и не будете испытывать голода. Эта диета не сопряжена с лишениями.

Диета не обязательно означает голод.

Если ваш вес выше нормы, вам не нужен плотный завтрак. Низкокалорийный, богатый питательными веществами коктейль поможет вам получать энергию за счет сжигания лишнего жира. Чем больше у вас лишнего веса, тем меньше калорий должен содержать ваш коктейль. Весь ваш жир — это калории, которые необходимо сжечь. Мы уже говорили, что низкокалорийный, богатый питательными веществами завтрак побуждает ваше тело сжигать лишний жир. А высококалорийный завтрак не требует от тела, чтобы оно сжигало жир. В результате метаболизм замедляется. Съесть низкокалорийный завтрак — это далеко не то же самое, что совсем отказаться от завтрака.

Высококалорийный завтрак побуждает тело замедлить метаболизм и сохранить лишний жир.

Отказываясь от завтрака, вы затормаживаете метаболизм и тем самым препятствуете сжиганию жира. Когда вы не завтракаете, тело замедляет метаболизм для того, чтобы сэкономить энергию. Когда организм не получает еды, он очень экономно распоряжается своими запасами.

Это не обязательно означает, что у вас не будет энергии уже с самого утра, но усталость овладеет вами намного скорее. Работа и новые взаимоотношения стимулируют производство дофамина в организме мужчины, поэтому в течение дня он еще энергичен, но, вернувшись домой,

чувствует себя совершенно обессиленным. Забота мужа и общение с друзьями стимулируют производство серотонина в организме женщины, и, пока это все есть, она чувствует себя более или менее нормально, а без такой поддержки многие женщины ощущают подавленность.

Если человек отказывается от завтрака, к концу дня у него заканчиваются необходимые мозгу вещества.

Утренний коктейль, заменитель завтрака, является самым важным элементом программы «Диета и упражнения для Марса и Венеры». Низкокалорийный высокопитательный утренний коктейль дает телу все питательные вещества, необходимые для нормального функционирования, поэтому к концу дня метаболизм не замедляется. А в связи с тем, что вы потребляете мало калорий, начинает сгорать лишний жир.

Для того чтобы лучше понять этот процесс, вспомним основы экономики. Если человек теряет работу, он резко снижает свои затраты и экономит сбережения. Если вы отказываетесь от завтрака,

ваш метаболизм замедляется, чтобы сжигать поменьше энергии. Если же у человека есть хорошая работа, дающая стабильный доход, но в данный момент у него почему-то закончились наличные, он снимет немного денег со своего сберегательного счета в банке. После низкокалорийного высококалорийного завтрака (хорошая работа, дающая стабильный доход) ваш организм добывает недостающую энергию, сжигая запасенный жир (снимает деньги со сберегательного счета).

Если вы страдаете избыточным весом, то высоко питательный утренний коктейль, содержащий всего от 200 до 300 калорий, — это то, что вам надо. Если этого покажется мало, пообещайте себе еще один коктейль через пару часов или вкусное угощение немного позже. Главное — начать день с коктейля, — через несколько часов вы можете перекусить, потом пообедать как следует, затем еще раз перекусить ближе к вечеру и наконец умеренно поужинать. Если же вы совсем откажетесь от завтрака или не насытитесь в обед, вам захочется съесть высококалорийный ужин. Низкокалорийный, но высокопитательный завтрак стимулирует сжигание жира; таким образом, клетки получают достаточно питательных веществ, и у вас не возникает тяги к перееданию.

Чем больше ваш избыточный вес, тем меньше калорий вам нужно на завтрак.

Когда ваш вес придет в норму, можете делать свой коктейль более калорийным (около 500 калорий) или по-прежнему пить низкокалорийный коктейль. Если вы предпочтете завтракать обычной пищей, все равно обязательно принимайте на завтрак также питательный коктейль (не менее 200 калорий). Когда масса вашего тела придет в норму, вам нужно будет на завтрак не более 500 калорий, независимо от того, страдаете вы сейчас избыточным или недостаточным весом.

Приведу рекомендации американского правительства, которые, на мой взгляд, несколько завышены: завтрак — 500 калорий; обед — от 500 до 1000 калорий; второй завтрак и полдник — по 250 калорий каждый; ужин — 500 калорий. Таким образом, получается от 2000 до 2500 калорий в день. Не забывайте, что с возрастом вам необходимо только поддерживать свое тело, а не развивать его. Если вы не занимаетесь бодибилдингом, вам не нужно столько калорий.

С возрастом человеку необходимо только поддерживать, а не развивать свое тело, поэтому ему требуется меньше калорий.

Эти цифры приведены для тех людей, кому хочется считать калории. Предлагая вам программу «Диета и упражнения для Марса и Венеры», я советую есть низкокалорийный завтрак и стараться потреблять не очень много калорий в течение всего дня. Старайтесь при всякой возможности есть здоровую пищу и ешьте ее столько, сколько вам хочется. Если у вас был здоровый завтрак и вы не вывели себя из равновесия никакой вредной пищей, ваше тело будет требовать ровно столько пищи, сколько вам необходимо.

Отдавая предпочтение здоровой пище, не будьте к себе слишком строги. Лишения только создают психологический дисбаланс и усиливают тягу к нездоровой пище.

Кроме того, обычно лучше съесть нездоровую пищу, чем вообще остаться голодным. Даже нездоровая пища не так плоха, если добавить к ней некоторые ферменты и пару таблеток с минеральными веществами. Поскольку почти все продукты в наше время бедны питательными веществами, не мешает обогащать минералами и ферментами даже здоровую пищу. Если у вас нет под рукой добавок, содержащих минералы и ферменты, хорошо начать трапезу с салата, который нужно пережевывать с особой тщательностью. Таким образом вы стимулируете производство ферментов для переваривания пищи.

Лучше съесть не очень здоровую пищу, чем вообще остаться голодным.

Никогда не пропускайте трапезу и старайтесь не подвергать себя лишениям. Когда ваш мозг станет производить допамин и серотонин в достаточных количествах, ваши вкусы изменятся, в рационе появится больше здоровой пищи, и вы будете есть ровно столько, сколько необходимо.

Благодаря этой программе у вас появится столько энергии, что отпадет всякая потребность в кофе, рафинированном сахаре и других стимуляторах. Ваш утренний коктейль даст вам больше энергии, чем черный чай или кофе. Уровень стрессовой нагрузки снизится, и вам больше не понадобится алкоголь, чтобы расслабиться или получить удовольствие от вечера.

Это не означает, что вы не будете иногда с удовольствием употреблять кофе, чай, сладости или алкоголь. Да, эти продукты негативно сказываются на вашем организме, однако иногда они

оказывают позитивное воздействие на разум и душу. Для некоторых людей кофе или черный чай являются эмоциональными якорями и помогают создать ощущение комфорта при общении с друзьями. Подобным образом, алкогольные напитки могут пробуждать в душе ощущение веселья и непринужденности. Благодаря здоровому влиянию богатой питательными веществами диеты и здоровой биохимии мозга большинство людей могут без особого вреда для себя употреблять все эти продукты в умеренных количествах.

Нездоровая пища вредна для тела, однако она обладает сентиментальной ценностью для ума и сердца.

Любое нездоровое занятие, которому вы предаетесь каждый день, очевидно, является болезненным пристрастием. Программа «Диета и упражнения для Марса и Венеры» освобождает вас от пристрастия к

вредным веществам, и у вас исчезает желание потреблять их ежедневно. С исчезновением тяги к этим продуктам человек обретает свободу выбора. Если вы здоровы, все эти поблажки вполне допустимы в умеренных количествах. Однако для того, чтобы излечить больное тело, тучное или слишком тощее, вам придется в течение некоторого времени избегать нездоровых продуктов. Это намного проще, если ваш мозг в достаточных количествах производит необходимые ему соединения.

Для того чтобы излечить больное тело, необходимо в течение некоторого времени воздерживаться от токсичных продуктов.

Если вы не станете обезвоживать свой организм при помощи кофе, тело сможет более эффективно ассимилировать питательные и минеральные вещества, а также очищать себя. Если вы не станете травить себя алкоголем, печень сможет начать процесс самоочищения. Если вы не будете вымывать минеральные вещества из костей рафинированным сахаром, ваши кости и клетки начнут восстанавливаться. Если, проснувшись поутру, вы немедленно предоставите телу все необходимые минеральные вещества, оно обеспечит здоровые биохимические процессы в мозге.

Если вы начнете как следует кормить свои клетки и мозг утром, ваши вкусы в течение всего девяти дней сами собой изменятся: вы полюбите вкус здоровой пищи. На первых порах для того, чтобы помочь своему телу отказаться от старых нездоровых привычек, постарайтесь окружить себя здоровыми продуктами и избегать вредных, — лучше, если некоторое время они вообще не будут попадаться вам на глаза.

Один только взгляд на вредные продукты может пробудить нездоровый голод, даже если в данный момент ваше тело не голодно. Ведь раньше употребление нездоровых продуктов ассоциировалось с дефицитом определенных мозговых веществ и несбалансированным настроением. Когда вы видите вредные продукты, мозг вспоминает о тех временах. Это может действительно вывести его из равновесия, и вам захочется съесть вредный продукт.

До тех пор пока вы не избавитесь от сложившейся за всю жизнь привычки к вредной еде, старайтесь, чтобы она не попадалась вам на глаза. Это подобно душевному исцелению. Если какой-то человек очень обидел вас и теперь нужно как-то залечить душевную травму, вряд ли вы поставите на тумбочке возле кровати его фотографию, чтобы смотреть на нее перед сном и после пробуждения.

Как много нужно есть

Если клетки тела с самого утра получают необходимую им пищу, то человек в течение всего дня ест ровно столько, сколько ему необходимо. Распрощайтесь с подсчетом калорий и диетами, основанными на самоограничении. В рамках данной программы вам следует питаться не менее трех раз в день, и желательно еще два раза перекусывать. Ешьте столько, сколько просит ваше тело. Возможно, на первых порах все-таки придется ограничивать себя, — если вы понимаете, что привыкли есть слишком много. Но вскоре потребность в волевых усилиях отпадет: вы будете есть ровно столько, сколько необходимо вашему организму. В идеале завтрак и ужин должны состоять из низкокалорийной пищи, а на обед можно съесть побольше. Тело начинает производить пищеварительные ферменты около семи часов утра. Между семью утра и полуднем выработка ферментов возрастает. Начиная с двух часов дня оно начинает падать и к семи вечера прекращается. Если вы едите после семи вечера, вам нужна пищевая добавка, содержащая пищеварительные

ферменты растительного происхождения. Поскольку почти вся наша пища проходит температурную обработку, есть смысл обогащать каждую трапезу минеральными добавками и ферментами растительного происхождения.

Ингредиенты коктейля для Марса и Венеры

Я дам вам список ингредиентов коктейля для Марса и Венеры и точные количества каждого из них. Чем точнее вы будете соблюдать эти пропорции, тем больший эффект даст программа. Поскольку все люди отличаются друг от друга, вы, конечно, захотите немного подогнать программу под себя и создать собственный идеальный коктейль. Помните, что все эти ингредиенты представляют собой всего-навсего здоровые продукты. Умеренное потребление этих продуктов не влечет за собой никаких побочных эффектов. Однако, если вы страдаете диабетом и колете себе инсулин, вам нужно следить за содержанием сахара в крови. Когда ваше тело начнет производить здоровое количество инсулина, в уколах совершенно отпадет потребность.

Низкокалорийный завтрак

Ваш утренний коктейль должен состоять из полезной здоровой пищи и пищевых добавок и содержать от 200 до 400 калорий. На упаковке любых пищевых добавок написано, сколько жиров, углеводов и протеинов они содержат (в граммах). Для того чтобы определить количество калорий, содержащихся в жирах, белках и углеводах, умножьте вес жиров в граммах на 9, вес протеинов на 4 и вес углеводов на 4.

1. Углеводы. Калории, приходящиеся на углеводы, должны составлять в вашем коктейле 50 процентов, или 25-50 граммов (один грамм углеводов содержит около четырех калорий). Если ваша утренняя зарядка включает в себя поднятие тяжестей, вам необходимо больше калорий. Съев в дополнение к коктейлю банан, вы добавите к своему завтраку 100 калорий. Старайтесь не покупать готовые питательные коктейли, содержащие рафинированный сахар. Качественные продукты, подслащенные фруктозой или фруктами, намного лучше, чем продукты, подслащенные сахаром, декстрозой, сахарозой, солодовым сиропом, патокой, насыщенной фруктозой или любым заменителем сахара вроде аспартама или нового химического соединения цукралозы*, которым подслащены многие «низкоуглеводные» продукты марки Splenda. Источником углеводов в вашем завтраке могут служить также свежие или замороженные фрукты. Ниже я привожу список фруктов и содержащихся в них калорий:

Фрукт		Калории
Ананасовый сок	120 граммов	68
Апельсиновый сок	120 граммов	55
Виноградный сок	120 граммов	78
Грушевый нектар	120 граммов	73
Клюквенный сок	120 граммов	73
Морковный сок	120 граммов	50
Папайя нектар	120 граммов	71
Яблочный сок	120 граммов	58
Абрикос		51
Ананас	1 стакан	77
Ананас консервированный	1 стакан	200
Апельсин	1 средний	65
Арбуз	1 стакан	50
Банан	1 средний	100
Виноград	1 стакан	58
Груша	1 средняя	98
Дыня	1 стакан	57
Изюм	1 стакан	450
Инжир	1 средний	37
Клубника	1 стакан	45
Клубника замороженная	1 стакан	245
Малина	1 стакан	61

Папайя	1 средняя	58
Персик	1 средний	37
Смородина	1 стакан	72
Финики	2	44
Яблоко	1 среднее	81

При помощи этой таблицы вы без труда сможете правильно подсластить свой утренний коктейль углеводами. Для дополнительной стимуляции биохимических процессов в мозге добавьте в коктейль муки маниоки и/или *маки (маса)*. Эти импортируемые крахмалы (подобные картофельному) обладают некоторыми замечательными свойствами. Маниока (другое название — юкка) широко используется в тропических странах, где из этого овоща делают крахмальную крупу тапиока. Это один из самых эффективных серотонин-стимулирующих продуктов. Маниока полезна как для мужчин, так и для женщин. *Мака* — замечательный плод из Перу. Этот не содержащий кофеина продукт дает человеку энергию, выносливость, ясность ума и другие блага, связанные с повышением уровня дофамина в мозге. Добавляйте муку этого растения в свой утренний коктейль, и вам больше не понадобится кофе. Кроме того, мака — сильный афродизиак как для мужчин, так и для женщин.

2. Протеиновый порошок. Подберите для своего коктейля качественный протеиновый порошок. На протеин должно приходиться не менее 30 процентов калорий завтрака мужчин и 20 процентов калорий завтрака женщин. Избыток протеина в рационе женщины может воспрепятствовать производству серотонина. Недостаток протеина в рационе мужчины препятствует синтезу дофамина.

Мужчинам требуется от 13 до 30 граммов протеина — в среднем 23. Если вы обладаете мускулистым телом и весите более 90 килограммов (не будучи тучным), вам, вероятно, требуется 30 граммов. Если вы испытываете сонливость, скорее всего, количество белков следует сократить. Женщинам обычно нужно от 10 до 20 граммов протеина.

Преимущество использования именно протеинового порошка состоит в том, что вы при этом можете получить все важнейшие аминокислоты. Кроме того, так легче контролировать содержание жиров и углеводов в вашей трапезе. Смешанные коктейли представляют собой богатый источник необходимых вам питательных веществ. При этом они не содержат лишних калорий.

3. Молотое льняное семя (или льняное масло) — источник эфирных жирных кислот омега-3.

Далее нужно добавить в смесь полезные жиры — не менее 20 процентов для мужчин и не менее 30 процентов для женщин. Кому-то может показаться, что такой процент жирности довольно высок, однако это не так: ведь мы говорим всего лишь о 200–400 калориях. Наилучший источник полезных жиров — льняное семя. Женщинам следует добавить в свой коктейль 2 столовые ложки молотого семени льна, а мужчинам — около 1 ложки. Молотое семя льна является богатым источником качественных эфирных жирных кислот омега-3. Одна столовая ложка семени льна весит 15 граммов и содержит 5,7 граммов жира.

Кроме того, можно использовать конопляное семя. Конопляное семя — это *не* то же самое, что марихуана, и его можно заказать по Интернету из Канады*. Еще одна возможность — добавить в коктейль льняного масла. В одной столовой ложке масла содержится 13 граммов жира — вполне достаточное количество для женщины. Мужчине же требуется около 8 граммов — чуть больше, чем пол-ложки.

Если после завтрака вы испытываете некоторую затуманенность сознания или сонливость, значит, жиров было слишком много. Для вкуса можно добавить в коктейль горсть грецких орехов, которые тоже являются хорошим источником эфирных жирных кислот омега-3.

Чтобы не молоть семя льна самостоятельно, можно сразу покупать муку (ее вам понадобится приблизительно две столовых ложки). Льняная мука содержит очень важное для организма масло омега-3. Самое простое это использовать комплекс биологически активных добавок содержащих [Омега-3](#).

4. Ферменты. Добавьте в свой коктейль полный набор качественных ферментов растительного происхождения из магазина здоровой пищи. Убедитесь, что выбранная вами марка содержит полный спектр пищеварительных ферментов.

5. Витамины. Добавьте качественные витамины. Проследите, чтобы присутствовал полный спектр витаминов группы В. Витамины В, а также витамин С и фолиевая кислота необходимы для преобразования аминокислот в нейротрансмиттеры дофамин и серотонин. Для того чтобы

избавиться от тяги к рафинированному сахару, включите в свой рацион источник [хрома](#) (150 микрограммов в день или 25-50 микрограммов за трапезу).

6. Ионные минералы-указатели растительного происхождения. Самое главное —добавить щедрую порцию минеральных веществ-указателей растительного происхождения, а также добавку, содержащую кальций и магний. Если ваша минеральная добавка плохо растворяется в воде, вероятно, она будет плохо усваиваться организмом. Как мы уже говорили, качественные минеральные вещества — важнейшая составляющая данной программы. Я рекомендую данные ингредиенты от компании [Nature's Sunshine Products](#) .

7. Вода со льдом. Добавьте 5-6 кубиков льда в стакан воды и взбейте свой коктейль в миксере. Если вместо воды вы используете сок, примите во внимание, что его нужно учитывать как источник углеводов. Со льдом коктейль будет вкуснее. Если вы хотите сбросить вес, он также поможет вам ускорить метаболизм.

Индийская аюрведическая медицина не рекомендует людям есть лед. В те времена, когда развивалась аюрведическая система, это было правильно, ибо речь шла о людях, ведущих очень активный образ жизни в отчаянной борьбе за выживание, — поскольку у них метаболизм и так ускоренный. Кроме того, в те времена пища была богата минералами.

Лед способствует снижению веса потому, что вынуждает тело вырабатывать тепло. Если человек проглатывает лед, организм вынужден вырабатывать больше тепла, чтобы сохранить температуру тела в норме, — а для этого приходится сжигать дополнительные калории. Принимая лед вовнутрь в Индии, где и так жарко, можно вызвать перегрев тела. Тогда еще не было такой роскоши, как кондиционирование воздуха.

Если здоровый человек посвящает два часа в день интенсивным физическим упражнениям, что значительно повышает метаболизм, ему тоже следует воздержаться от льда, чтобы не допустить перегрев тела. Если вы разгорячились после упражнений, глотать лед, конечно же, не стоит. Если же вы не занимаетесь спортом по два часа в день и более, лед и холодная вода не причинят вам вреда. Вода в горных источниках Гималаев всегда холодная. Индийские йоги пьют ее и чувствуют себя совсем не плохо.

Выпив свой коктейль, запейте его стаканом прохладной воды, чтобы телу было легче его усвоить.

Может показаться, что коктейль из семи ингредиентов — большая морока. Однако, когда вы добудете все, что для него нужно, на приготовление будет уходить всего пара минут. Вы не только сэкономите время утром, но и запасетесь энергией на весь день. Благодаря этому коктейлю вам предстоит изведать все радости сбалансированной биохимии мозга: здоровье, счастье и любовное долголетие.

Если в течение дня вы почувствуете, что проголодались, перекусите или сделайте себе еще один коктейль из этих ингредиентов. Помните, что коктейль нужно выпить не более чем через пятнадцать минут после приготовления. Нельзя налить его в термос, с тем чтобы выпить позже. Стоит смешать протеины и ферменты с водой, как ферменты активизируются и начинают переваривать протеины.

Коктейль нужно выпить не более чем через пятнадцать минут после приготовления.

Процесс пищеварения должен проходить в желудке, а не в термосе, Заранее переваренные протеины невкусны и не так полезны для организма. Нечто подобное происходит, когда вы надолго оставляете пищу вне холодильника. Она разлагается, начинает пахнуть и в конце концов портится.

Так что нельзя взять с собой куда-нибудь коктейль, чтобы выпить потом, зато смесь — можно. Отправляясь в путешествие, я беру с собой ингредиенты. Две минуты — и коктейль готов. Когда я бываю слишком занят, то тоже готовлю себе коктейль вместо того чтобы совсем пропустить трапезу.

Кроме того, всегда можно сходить в магазин здоровой пищи и купить все семь ингредиентов или воспользоваться готовой пищевой добавкой, уже содержащей почти все, что вам нужно. Как я говорил в главе 2, я пользуюсь продуктами марки [Nature's Sunshine Products](#). Можно также использовать качественные продукты других марок, которые продаются в ближайшем магазине здоровой пищи и пищевых добавок или у распространителей.

Ускоренная нормализация веса тела

Нормализация веса включает в себя избавление от лишнего жира, наращивание мышечной массы и стабилизацию идеального количества жира и веса. Все эти три задачи можно решить при помощи программы «Диета и упражнения для Марса и Венеры». Если вы весите меньше нормы, можно набрать вес, наращивая мышечную массу. Если вы весите больше нормы, можно сжечь лишний жир и сбросить вес. Когда вы достигнете своей идеальной массы, эта же программа поможет вам сохранять идеальную массу тела, не подвергая себя никаким лишениям.

Поскольку избыточный вес — более распространенная проблема, мы вначале поговорим о том, как сжечь лишний жир и сбросить вес; затем побеседуем о том, как поддерживать массу тела в норме; и наконец — о том, как при необходимости нарастить недостающую мышечную массу. Для того чтобы сбросить вес, сжигая лишний жир, необходимо сочетание четырех важных факторов:

1. Очищение.
2. Активизация метаболизма.
3. Низкокалорийная высокопитательная диета.
4. Пища, стимулирующая сбалансированную биохимию мозга.

Программа для Марса и Венеры обеспечивает все эти факторы, и в результате тело начинает сжигать жир эффективнее и быстрее, чем при помощи большинства популярнейших методик похудения. Вы можете сбрасывать по два-три фунта в неделю*. Очистив печень и нормализовав свой метаболизм, вы сможете сбросить около 10 фунтов за четыре недели. За два месяца уйдет 20 фунтов жира, которые вы сейчас таскаете на себе. Следуя данной программе, вы и впредь будете без труда сохранять свой нормальный вес.

Если вы хотите похудеть быстрее, этот процесс можно эффективно, но безопасно ускорить, не прибегая к таким вредным средствам, как диетические таблетки, содержащие эфедру или эфедрин, ма-хуанг, фен-фен или кофеин. Все эти вещества вредны; они ускоряют ваш метаболизм, увеличивая нагрузку на сердце. Предоставив своему телу возможность очистить себя, вы сбрасываете вес скорее.

Диетические таблетки, ускоряющие метаболизм, вредны для здоровья.

Ожирение — болезнь, а тело изначально запрограммировано на преодоление болезней. Все, что нужно телу, — это немного помощи с вашей стороны. Для того чтобы активизировать способность тела сжигать жир, нужно прежде всего избавить печень от необходимости перерабатывать потребляемые вами токсины. За много лет переизбытка ваше тело переполнилось токсинами, которые хранятся в избыточном жире. Если вы поможете телу очиститься при помощи двухдневного воздержания от твердой пищи, печени не придется перерабатывать новую пищу, и она сможет приступить к очищению тела от накопившихся в нем токсинов.

Пропуская трапезу, вы тем самым только препятствуете сжиганию жира. Пропуская одну-две трапезы, вы подаете телу сигнал, что пищи не хватает. Метаболизм замедляется, и сжигание жира происходит очень медленно. Воздержание от твердой пищи — не то же самое, что отказ от трапезы. Ведь отказываясь от нескольких приемов пищи, вы, тем не менее, даете телу необходимые ему питательные вещества. Если вы пьете много питательной активизированной воды, а также выполняете много дыхательных упражнений и упражнения на растяжку, тело использует эту возможность очистить себя.

Теперь тело сжигает жир не столько ради того, чтобы получить энергию, сколько ради очищения. Этот процесс очищения активизируется, когда вы заменяете свою трапезу водой с лимоном, минеральными добавками, алоэ вера и фруктовым сахаром или медом. Эти ингредиенты служат для печени сигналом, что настало время очистить тело от старых токсинов. Пост с лимоном и медом — одна из древнейших целительных процедур. Такой пост известен едва ли не всем целительным и духовным традициям мира.

Пост, в продолжение которого человек пьет много воды и выполняет неинтенсивные физические упражнения, активизирует ускоренное сжигание жира, направленное на очищение организма от токсинов.

Двухдневный пост значительно ускорит процесс похудения. Он работает намного лучше, чем обыкновенные диеты, поскольку сжигание жира в данном случае производится не ради энергии. Согласно результатам исследований, низкокалорийная диета в сочетании с интенсивными упражнениями позволяет сжечь не более килограмма жира в неделю. Когда же человек постится и

успешно очищает свое тело от токсинов, он без труда сжигает от двухсот пятидесяти до пятисот граммов жира в день.

Если человек постится, л не просто сидит на диете, его тело может сжечь до полукилограмма жира в день.

Мужчины склонны сбрасывать немного больше, а женщины —немного меньше, чем полкилограмма в день. Да, именно так: около полукилограмма в день. Это в пять раз больше, чем в результате долгосрочной строгой диеты и интенсивных упражнений. Давайте выберем двух из нескольких тысяч человек, которым помогла эта очистительная программа.

Джим смог сбросить 14 кг за 33 дня. Джим носил весь этот жир вокруг талии. За месяц окружность его талии уменьшилась на семь дюймов (около 18 сантиметров). В начале программы он весил 93 кг, а через тридцать три дня его вес был 79 кг. Затем в результате поддерживающей диеты он продолжал сбрасывать вес и остановился на своей идеальной массе — 75 кг.

В возрасте семидесяти пяти лет Джим осознал, что, постепенно наращивая вес, утратил контроль над своим телом! Джима не особенно привлекала мысль о диете, хотя он понимал: нужно что-то делать. Услышав о моей программе очищения, он подумал, что может помучиться в течение девяти дней ради такого дела. Как и большинство людей, испробовавших эту программу, он с изумлением обнаружил, что мучиться вовсе ни к чему! Он был полон энергии —и никакого голода, раздражительности или сонливости. На самом деле он чувствовал себя гораздо лучше, чем когда бы то ни было: бодрость и полная ясность сознания.

Но наибольшее удовольствие принесли измерения: 14 кг веса и 18 см в объеме за тридцать три дня! Представьте себе радость человека, на котором снова идеально сидит смокинг, сшитый по мерке двадцать лет назад!

Я знаю эту радость не понаслышке, поскольку при помощи этой программы сам сбросил почти 7 кг за восемнадцать дней и мне снова стала подходить моя старая одежда. Я смог надеть смокинг, который мне сшили к свадьбе восемнадцать лет назад.

Марджи — консультант по питательным добавкам. В течение двадцати лет она рекомендовала своим клиентам те или иные программы здорового питания. Она постоянно следит за новыми идеями и продуктами, которые могут оказаться полезны ее клиентам. Увидев, насколько быстро похудел ее приятель Петер, она решила испробовать девятидневную программу очищения организма на себе.

После одного девятидневного цикла она сбросила около 6 кг, и в основном — на талии! Все вокруг замечали, что ее лицо меняется вместе с талией. В течение следующих тридцати дней она пила по утрам напиток, обогащенный минералами и алоэ вера, и завтракала низкокалорийным коктейлем. На обед и на ужин она тоже ела низкокалорийную пищу и еще два раза перекусывала в течение дня. Благодаря утреннему очистительному напитку и питательному коктейлю она с самого утра нормализовала биохимические процессы в своем мозге и поэтому легко обходилась полутора тысячами калорий в день, не испытывая голода. После тридцатидневного цикла она сбросила еще 5,5 кг, а талия ее стала тоньше на 38 см! Марджи было очень приятно видеть, как после многих лет безуспешного сидения на диетах из-под слоя жира появляется ее настоящее тело. Итак, за тридцать семь дней она сбросила 11 кг и 38 см!

Как и тысячи людей, испробовавших данную программу, Марджи избавилась от лишнего жира очень быстро. Через тридцать дней после начала программы она поделилась со мной впечатлениями: «Я полна сил и энергии. Меня не тянет к углеводам. Исчезли неожиданные колебания настроения. Мое тело обрело равновесие. Теперь я сплю меньше и крепче, причем не потею во сне, как это бывало раньше. Я стала намного здоровее... И еще, меня радует, что я могу предложить своим клиентам эту замечательную диету. Я просто в восторге. Теперь я и чувствую себя отлично, и выгляжу намного лучше, чем прежде». Отныне Марджи каждое утро пьет очистительный напиток и заменяет завтрак питательным коктейлем.

Четыре килограмма за девять дней

Каким образом Джим и Марджи осуществили эти перемены? Они следовали простой трехшаговой очистительной программе:

1. Двухдневный пост. В первые два дня проведите пост для очищения тела.
2. Пятидневная низкокалорийная диета. Затем в течение пяти дней придерживайтесь

низкокалорийной высокопитательной диеты. Вместо завтрака и ужина выпивайте низкокалорийный (около 250 калорий) коктейль, содержащий все ингредиенты рецепта для Марса и Венеры. На обед ешьте обычную здоровую пищу, избегая недietetического хлеба, рафинированного сахара и молочных продуктов.

3. Двухдневный пост. Закончите девятидневный цикл еще двумя днями поста для очищения тела. В эти последние два дня должны стабилизироваться результаты, достигнутые в предыдущие семь дней. Всякий раз, когда человек начинает чувствовать себя лучше, его тело стремится очиститься, чтобы закрепить это более здоровое состояние. После семидневной программы вам станет настолько лучше, что у тела возникнет потребность очиститься еще раз. Этот заключительный двухдневный очистительный цикл очень важен для закрепления благотворных результатов программы. В результате этого девятидневного цикла человек сбрасывает в среднем до полукилограмма каждый день. Женщины обычно сбрасывают меньше массы, но больше объема. Мужчины же нередко сбрасывают по 7 кг за девять дней.

Джим сбросил около 7 кг за первый девятидневный цикл. Несколько недель спустя он провел еще один девятидневный цикл и сбросил еще почти 8 кг. Таким образом, за тридцать три дня он похудел почти на 15 кг. Можно выполнить только один цикл — или несколько, если вы хотите похудеть поскорее. Джим выполнил два цикла. Некоторые люди сбросили по 27 кг за несколько месяцев, вновь и вновь повторяя девятидневные циклы. Параллельно они ощутили улучшение состояния здоровья и необыкновенный прилив жизненных сил.

Тысячи людей уже воспользовались этой простой очистительной программой, помогающей сбросить до полукилограмма в день. Я провожу двухдневные семинары выходного дня, где мои клиенты совершают двухдневный пост и таким образом начинают программу для Марса и Венеры. За эти два дня некоторые женщины худеют на два размера.

Участники моих веселых семинаров наполняют себя любовью вместо еды, освобождаются от токсинов и всего за несколько дней чудесным образом избавляются от симптомов гипертонии, диабета, ожирения, артрита, кожных заболеваний, бессонницы, мигрени и других хронических заболеваний. После поста самочувствие улучшается у всех. А поститься и выполнять упражнения вместе с целой группой намного проще и интереснее, чем в одиночку.

После поста у всех улучшается самочувствие и сон.

Дома, в одиночку, поститься труднее, но, если у вас есть достаточная мотивация, это нетрудно. Когда токсины попадают в кровь для выведения из тела, вы можете испытать упадок сил, настроение ухудшится. Вы можете стать неуравновешенным и раздражительным, но два дня пролетят очень быстро, и вам снова можно будет есть твердую пищу. И, поверьте, она покажется вам вкуснее, чем прежде.

Если во время поста вы очень проголодаетесь, не стоит сдаваться совсем, — лучше несколько раз перекусите, чтобы поднять уровень сахара в крови. В идеале эта мини-трапеза должна содержать 25 калорий и включать в себя протеины, жиры и немного больше углеводов. Я люблю перекусывать несколькими кусочками яблока и двумя-тремя миндальными орешками. Можно перекусить и батончиком из магазина здоровой пищи. Благодаря мини-трапезам по 25 калорий каждые несколько часов, вы можете добиться почти тех же результатов, которые дает пост, но при этом не мучиться голодом. Всегда заканчивайте мини-трапезу стаканом воды, чтобы притупить чувство голода и помочь организму усвоить питательные вещества.

Если вы считаете, что пост вам не под силу, совершайте эти мини-трапезы каждые два часа. Таким образом вы сможете поддерживать необходимый уровень сахара в крови и не испытывать голода. Займите себя чем-нибудь и старайтесь, чтобы пища не попадалась вам на глаза.

Для того чтобы активизировать процесс очищения, избегайте твердой пищи (за исключением мини-трапез) и вместо этого выпивайте каждый час по стакану воды с лимоном, минеральными добавками, медом и алоэ вера. Пейте этот коктейль каждый час, а в промежутках (через полчаса) выпивайте по стакану чистой воды. После каждого стакана активизированной воды выполняйте в течение двух минут пружинистые покачивания и встряхивания руками. Кроме того, выполняйте полный комплекс упражнений для Марса и Венеры утром и днем. Это поможет вашему телу освободиться от ядов и ослабит симптом детоксикации.

Пост необходим не всем и обычно совсем не нужен детям до четырнадцати лет. Поститесь только в том случае, если вам этого хочется, — не стоит заставлять себя. Если вас устроит похудение на один-полтора килограмма в неделю, вполне достаточно следовать обычной программе «Диета и

упражнения для Марса и Венеры». Некоторые люди слишком любят поесть, чтобы обходиться без пищи в течение двух дней. Если два дня для вас слишком много, вы можете пройти сокращенный семидневный цикл. Вместо того чтобы поститься по два дня в начале и в конце цикла, поститесь по одному дню. Или можно поститься только до заката. Еще один вариант: обойтись без поста, зато ускорить обычную программу для Марса и Венеры, заменив коктейлем не только завтрак, но и ужин. Таким образом некоторые мои друзья и клиенты сбрасывали по два с половиной — три килограмма за неделю.

Люди с низким метаболизмом или страдающие проблемами со щитовидной железой, используя эту же программу, могут сбрасывать всего по 200-250 г в день. Это, конечно, не 450 г в день, но тоже втрое быстрее, чем другие программы. Поэтому, если вы худеете всего на 200 г в день, не расстраивайтесь.

Опасности быстрого похудения

450 г в день — это в пять раз быстрее, чем считают возможным многие специалисты. Не удивительно, что многим людям так и не удается сбросить вес. Большинство программ позволяют похудеть всего на 700 г в неделю. Когда специалисты слышат о результатах этой программы, они предполагают, что мы применяем мочегонные средства или метаболические стимуляторы вроде эфедры, эфедрина, фен-фена или ма-хуанга. Эти стимуляторы тоже помогают быстро похудеть, но они наносят вред здоровью и дают неустойчивые результаты.

Тридцать лет назад людям предлагали программу с использованием заблаговременно переваренных протеинов. Эта программа обеспечивала ускоренное снижение веса тела, но снижение веса происходило главным образом за счет потери мышечной массы. Понятно, что это вредно.

Мочегонные средства могут привести к тому, что человек сбросит за пару дней до четырех килограммов. Такое «похудение» происходит почти исключительно за счет воды, и в течение нескольких дней вес

возвращается до прежнего уровня. Мочегонные средства не приносят пользы, поскольку вместо того, чтобы сжигать лишний жир, они просто обезвоживают организм. Возможно, ваш вес уменьшится, но вы очень быстро снова наберете сброшенные килограммы.

Настоящее похудение происходит благодаря сжиганию жира, а не за счет обезвоживания организма.

Многие популярные программы похудения предполагают использование эфедрина, эфедры и фен-фена для ускорения метаболизма, влекущего за собой сгорание жира. При этом вы можете есть все что угодно. Благодаря ускоренному метаболизму ваше тело сожжет все, что вы в него отправите. Люди быстро сбрасывают вес и при этом могут есть сколько угодно нездоровой пищи. Однако эти программы небезопасны, поскольку оказывают чрезмерную нагрузку на сердце. Специалисты не одобряют такие программы, а некоторые из них даже запрещены.

Врачи наблюдали пациентов, проходящих ускоренную программу для Марса и Венеры, и пришли к заключению, что данная методика совершенно безопасна, и снижение веса является результатом сжигания жира. Причем теряют вес только полные люди. Слишком тощим людям эта же программа позволяет набрать вес. Поэтому «Диета и упражнения для Марса и Венеры» является не программой для похудения, но оздоровительной программой, направленной на ускоренную нормализацию работы всего организма. Данная программа помогает вашему телу исцелить себя независимо от того, в чем конкретно состоит проблема.

Для того чтобы набрать вес, используется эта же программа очищения организма. После девятидневного цикла начинайте стандартную программу «Диета и упражнения для Марса и Венеры», добавив только один час упражнений с поднятием тяжестей. Здоровая печень и правильное питание в комбинации с регулярными упражнениями — это то, что нужно вашему телу, чтобы восстановить здоровый вес. Для поддержания нормального веса нужно просто следовать программе «Диета и упражнения для Марса и Венеры».

Здоровое отношение к еде

Диеты не работают потому, что требуют сильной воли. Собрав волю в кулак, вы можете пронести тяжелый груз определенное расстояние, но рано или поздно вам придется положить его на землю. Подобным же образом человек может избегать нездоровой пищи только в течение определенного времени, но рано или поздно он сдается и снова начинает есть рафинированный сахар, переработанные продукты и гидрогенизированные масла. Сила воли рано или поздно иссякает. В определенный момент идеальная диета становится непосильным бременем.

Если ваш организм сравнительно здоров, вам не требуется безупречная пища все время. Ваше тело справляется с небезупречной пищей и даже становится при этом сильнее. Здоровые отношения с едой подобны здоровым отношениям с жизнью. Жизнь постоянно бросает человеку вызов, чтобы он мог проявить себя. Отвечая на вызов, мы растем. Когда все дается легко, роста нет. Если не подвергать мускулы все новым нагрузкам, они не разовьются. Если в спортзале вы начнете с определенного веса, а затем снизите его, мышцы не будут расти. А после того, как вы дали мышцам достойную нагрузку, необходимо позволить им отдохнуть, чтобы они могли исцелиться и вырасти.

Допустим, ваша душа хочет развить способность к любви. Если вы всегда окружены любовью, душа не может испытать свою способность любить в сложной ситуации. Мы укрепляем любовь именно в те моменты, когда находим в себе силы любить, не будучи любимыми.

Если, пережив душевную травму, мы можем вернуться к любви, прощению и невинности, сила нашей любви возрастает. Мы обретаем способность давать больше любви, чем получаем, благодаря тому, что любовь приходила к нам в избытке в другие времена. В идеале человек получает необходимую ему любовь в детстве, а затем до конца жизни испытывает наивысшее удовлетворение, даря любовь другим. Да, человеку, как и прежде, нужна любовь окружающих, но самое главное для него — давать.

Подобным образом, получив утром полноценный завтрак, богатый питательными веществами, необходимыми для обеспечения правильных биохимических процессов в мозге, организм затем готов бороться с любыми жизненными трудностями. Иногда стресс является всего лишь следствием плохого питания. Мы не планируем свои ошибки и неприятности, но должны извлекать из них уроки. Когда тело болеет, у нас возникает естественное желание есть более здоровую пищу. После того как вы восстановите свой нормальный вес и поправите здоровье, можно будет относиться к своей диете менее строго.

Мы не планируем свои ошибки и неприятности, но должны извлекать из них уроки.

Мы не ищем общения с людьми, которые нас не любят, — но иногда все-таки встречаем на пути тех, кто нас отвергает, не понимает или не ценит. Именно в общении с этими людьми мы развиваем свою способность к любви и воспитываем характер, — даря им любовь через прощение, великодушие и сострадание.

В конечном счете, когда вы любите себя и прощаете себе свои ошибки, вы обретаєте свободу любить и других. И наоборот: принимая и прощая недостатки окружающих и стараясь видеть в них хорошие черты, вы обретаєте способность любить и себя. Требуя совершенства от других, человек требует такого же совершенства и от себя.

Прислушайтесь к своему телу

Подобным же образом, если у вас здоровое тело, вас не только тянет к полезной пище, но, если вы съедаете что-нибудь вредное, ваш организм легко справляется с этой пищей, и вы не толстеете и не страдаете перепадами настроения. Если вы съедите что-то не то, тело даст знать об этом. Научившись прислушиваться к своему телу, вы не будете испытывать такую сильную тягу к вредным продуктам. Прислушиваться к своему телу и учиться из опыта можно только в том случае, если вы знаете, на какое состояние следует ориентироваться.

Ведь для того, чтобы учиться на ошибках, нужно знать, что *не есть* ошибка. Невозможно

правильно интерпретировать сигналы своего организма, если вы не знаете, чего именно следует ожидать от здоровой программы.

Уделите несколько минут приведенным ниже направляемым медитациям, чтобы настроиться на здоровые ожидания. Пусть каждая идея проникнет в ваше подсознание, замещая собой прежние устаревшие ожидания. Закончив читать текст очередной медитации, закройте глаза и вспомните прочитанное. Вспоминая, старайтесь как можно более живо смоделировать соответствующий опыт в своем уме, сердце и теле. Когда вы приступите к выполнению программы «Диета и упражнения для Марса и Венеры», ваши цели будут становиться все более зримыми и реальными всякий раз, когда вы будете повторять эти медитации.

Направляемые медитации для здорового тела

Описанные ниже направляемые медитации помогут вам развить восемь уровней позитивных эмоций, чувств и отношений.

1. Уверенность в себе и расслабленность. Представьте себе, что у вас сложилось нормальное отношение к еде: вы уверены в себе и знаете, что можете есть все, что хотите, поскольку обычно вас будет тянуть к пище, полезной для вашего тела и мозга. Ваша диета вас не тревожит, поскольку любая пища идет вам на пользу. Вы с каждым днем становитесь все здоровее и счастливее. Тело и мозг получают от пищи все, что им необходимо. Сделайте паузу, закройте на несколько секунд глаза и прочувствуйте это состояние. Открыв глаза, переходите к следующему состоянию.

2. Радость и побуждение. Представьте себе, что каждое утро у вас возникает побуждение в течение тридцати минут выполнять приятные упражнения. Они доставляют вам столько радости, что хочется выполнять их как можно больше. Они приносят вам не усталость, но прилив сил и выброс эндорфинов в мозг. Вам уютно и комфортно в своем теле. Когда в мозге установится правильный баланс серотонина и дофамина, эта мечта станет реальностью. Сделайте паузу, закройте глаза и прочувствуйте такое состояние. Открыв глаза, переходите к следующему состоянию.

3. Свобода и благоденствие. Представьте себе, что вы свободны от пристрастия к пище и просто едите то, что хотите. А хотите вы, как правило, именно то, что полезно для вашего организма. И вы чувствуете, что можете есть когда хотите и сколько хотите. Только дисбаланс в биохимии мозга пробуждает в нас тягу к вредной пище. Здоровое тело тянется к полезной пище, а нездоровое — к вредной. Прочувствуйте ничем не омраченное удовольствие, которое вы испытываете, смакуя вкусную и здоровую пищу. Вспомните какое-нибудь полезное блюдо, которое вам нравится, и представьте себе, как вы его едите, получая удовольствие от каждого кусочка, а затем к вам приходит ощущение сытости и довольства. Сделайте паузу, закройте глаза и прочувствуйте это состояние. Открыв глаза, переходите к следующему состоянию.

4. Оживление и воодушевление. Представьте, что вы пропустили одну здоровую трапезу и теперь очень голодны. Представьте радостное оживление от предвкушения вкусной и здоровой трапезы. Какие продукты полезны для вашего организма? Представьте, что вы едите их регулярно и вам нравится не только их вкус, но и то, как вы себя чувствуете после еды. Сделайте паузу, закройте глаза и прочувствуйте это состояние. Открыв глаза, переходите к следующему состоянию.

5. Удовлетворение и сытость. Представьте, что перед вами стоит большая тарелка с вкусной едой. Вы съели только половину и насытились. Хотя на тарелке еще много еды, вы уже утолили свой голод и больше есть не собираетесь. Насладитесь ощущением сытости и уверенности в том, что сможете поесть еще, как только проголодаетесь. Пусть ваше тело переварит съеденное и почувствует, что получило все, что ему необходимо. Представьте себе, как вы издаете звук «М-м-м-м-м» и испытываете чувство глубочайшего удовлетворения. Сделайте паузу, закройте глаза и прочувствуйте это состояние. Открыв глаза, переходите к следующему состоянию.

6. Гибкость и контроль над собой. Представьте, что вы совершенно здоровы и можете время от времени есть нездоровую пищу, — когда ничего другого нет или вам просто хочется. Если вы выпадете из зоны бесконечной энергии, то сможете легко простить себя, поскольку способны без особого труда восстановить прежний баланс. Если вы наберете несколько лишних фунтов, то сможете за пару дней вернуться в норму. Вы полностью контролируете вес своего тела. При помощи здоровой диеты вы можете вернуться в зону безупречного здоровья и сжечь любые лишние калории. Сделайте паузу, закройте глаза и прочувствуйте это состояние. Открыв глаза, переходите к следующему состоянию.

7. Красота и привлекательность. Представьте, что вы смотрите в зеркало и остаетесь очень довольны тем, что видите. Если вы можете вспомнить те времена, когда вам нравился ваш внешний вид, попробуйте восстановить в памяти это ощущение. Если ваша внешность не нравилась вам никогда, представьте, что бы вы чувствовали, если бы обладали идеальным весом и фигурой. Представьте, как стоите перед зеркалом и видите в нем стройное изящное тело. Представьте, что означает любить свое тело, не придавая значения его недостаткам и цenia достоинства. Сделайте паузу, закройте глаза и прочувствуйте это удовольствие, когда вы любите себя и уверены в том, что нравитесь своему нынешнему или будущему партнеру.

8. Здоровье и счастье. Представьте, что вы каждое утро охотно встаете с кровати, делаете зарядку и с удовольствием готовите свой питательный коктейль. Тело с каждым днем становится все здоровее, и вы чувствуете себя все лучше. Вас переполняет энергия, счастье и любовь. Сделайте паузу, закройте глаза и прочувствуйте эту уверенность и не принужденность в отношении к пище и собственному телу. Открыв глаза, сделайте долгий глубокий вдох. На выдохе ощутите покой, уверенность в себе и целостность.

Регулярно практикуйте эти направляемые медитации или даже запишите их на пленку и прослушивайте перед сном или после пробуждения. Настройте себя на определенные ожидания, и вам будет проще следовать идеальной диете, чтобы установить биохимическое равновесие в мозге. Подобных же позитивных результатов можно добиться, просто несколько раз прочитав тексты медитаций.

Упражнение — путь к совершенству

Старая школа руководствовалась лозунгом «Упражнение — путь к совершенству». Возможно, это правильно по отношению к некоторым сферам жизни, но при более широком рассмотрении оказывается, что данное утверждение неверно. Есть множество примеров, когда люди достигали совершенства в какой-то одной области, но в целом их жизнь не сложилась. Работая по данной программе, не старайтесь достичь совершенства. Просто стремитесь к равновесию, а утратив его, пытайтесь восстановить.

Большинство людей прекрасно знают, какая диета им нужна, — просто не находят в себе сил ей следовать. Очень многие диеты помогают вам сбросить вес, — но не помогают поддерживать нормальную массу тела. Любая новая программа — уже благодаря своей новизне — стимулирует производство дофамина.

Это само по себе полезно для страдающего допамин-дефицитом мужчины. Любая новая деятельность приносит мужчине пользу, поскольку дает ему дополнительную энергию и побуждение к действию. Но если сама диета не способствует поддержанию необходимого уровня дофамина в мозге, мужчина скоро утратит к ней интерес. Вначале он проявляет повышенный интерес, — в точности как при знакомстве с новой женщиной, — но совсем не обязательно, что этот интерес сохранится надолго.

Мужчинам намного проще, чем женщинам, следовать новой диетической программе, даже если при этом приходится значительно себя ограничивать.

Женщинам сложнее следовать новой диете, — в особенности если приходится во многом себе отказывать. Если женщине приходится говорить себе «нет» всякий раз, когда ей чего-то хочется, уровень серотонина в ее мозге падает, а уровень дофамина повышается. Вначале с повышением уровня дофамина женщина испытывает прилив энергии, но если она не поддержит себя пищей, дающей ощущение комфорта, то уровень серотонина в мозге снизится и возникнет сильная тяга к нездоровой пище. У мужчин же уровень серотонина изначально более высок, поэтому им проще придерживаться строгой диеты. Но и мужчина в конце концов чувствует, что ему чего-то не хватает, и отступает от диеты.

Тело всегда стремится к равновесию. Если вы в чем-то себе отказываете, то маятник рано или поздно качнется в другую сторону, и вы начнете потакать себе, злоупотребляя той самой пищей, в которой так строго себя ограничивали.

В конце концов, ни одна диета не дает результатов, если она не обеспечивает тело питательными веществами, необходимыми не только для питания клеток, но и для обеспечения нормальных биохимических процессов в мозге. Благодаря сильной воле вы можете следовать той или иной диете в течение месяцев и даже лет, но рано или поздно тело потащит вас в противоположную сторону, и с диетой будет покончено.

Ничто в мире не совершенно. Люди, которые стараются придерживаться совершенной диеты или

испытывают чувство вины из-за того, что отступают от совершенной диеты, обречены снова и снова терпеть поражение. Любого, кто ищет совершенства, ждет разочарование. Ничто не идеально в этом мире.

Разве погода всегда совершенна?

Разве на улице постоянно держится идеальная температура?

Разве есть люди, постоянно пребывающие в идеальном настроении?

Разве вы всегда высказываетесь безупречно?

Разве вы получаете исчерпывающий ответ на любой поставленный вами вопрос?

Разве ваши слова, действия и реакции в общении с детьми и спутником жизни всегда совершенны?

Разве ваша работа и ваши капиталовложения всегда совершенны?

Разве ваш партнер всегда ведет себя безупречно?

Надеюсь, что вы ответили на все эти вопросы отрицательно. Ничто не безупречно в этом мире — ничто и никто. Несовершенство — неотъемлемая черта человеческой природы и всей окружающей реальности. С одной стороны, движение к совершенству доставляет нам наивысшую радость и удовлетворение. А с другой — ожидание совершенства — один из самых жестких наших блоков.

Самая большая помеха счастью в браке — ожидание совершенства от партнера. Жить с любимым человеком намного проще, когда не ждешь от него удовлетворения всех своих запросов. Для того чтобы взаимоотношения приносили радость, нужно научиться говорить партнеру о своих потребностях, мыслях и чувствах, — но в конечном счете все сводится к нашему отношению к человеку. Требуем ли мы от партнера совершенства? Или принимаем любимого человека таким, какой он есть? Проявив прощение и приятие, легче раскрыть свое сердце и делиться теплом.

Жить с любимым человеком намного проще, когда не требуешь от него и от себя совершенства.

Точно так же и придерживаться здоровой диеты намного проще, если мы не ждем и не требуем от себя безупречности. Чтобы быть здоровым, счастливым и сохранить любовное долголетие, вовсе не обязательно постоянно придерживаться идеальной диеты. Можно совершать ошибки и быстро исправлять их. Можно иногда дать себе послабление, чтобы потом вновь очистить свой организм и восстановить равновесие. Ошибки и стремление к совершенству свойственны большинству людей. Не в силах достичь совершенства, они разочаровываются и сдаются. Затем начинают все сначала, и цикл повторяется. Программа для Марса и Венеры поможет вам разомкнуть этот порочный круг во всех сферах жизни.

Решение: мотивация

Просто есть здоровую пищу недостаточно. Для того чтобы не забросить здоровую диету, необходимо есть пищу, которая способна пробудить устойчивую мотивацию. Мотивация поддерживается благодаря биохимическим процессам в мозге. Воля, не подкреплённая позитивными ощущениями в теле, рано или поздно изменит вам. Если же питание и физические упражнения стимулируют производство необходимых гормонов и необходимых мозгу химических соединений, у нас есть мотивация продолжать начатое. Когда у мозга есть мотив поддерживать ту или иную диету, здоровая пища кажется вкуснее, и нам хочется есть ее снова и снова. Когда здоровая пища приносит удовлетворение, нам не трудно предпочесть ее вредной пище.

Когда у мозга есть мотивация поддерживать ту или иную диету, здоровая пища кажется вкуснее

Не стоит пытаться изменить свои пищевые привычки, следует менять свои пищевые *предпочтения*. Есть много способов создать мотивацию — и только один способ поддерживать ее. Легче всего делать то, что хочется делать. Если мы как следует позаботимся о своем теле — очистим его, предоставим ему необходимые пищевые добавки и физические упражнения, — в организме и в мозге начнут вырабатываться гормоны, которые изменят наши желания и предпочтения. Благодаря сбалансированной биохимии мозга мы можем легко сохранять мотивацию есть здоровую полноценную пищу.

Вместо того чтобы пытаться изменить свои пищевые привычки, следует менять

свои пищевые предпочтения.

Даже при наличии устойчивой мотивации вполне возможно, что вы будете иногда пропускать трапезу, переедать или позволять себе нездоровую пищу. Программа «Диета и упражнения для Марса и Венеры» делает главный акцент на том, чтобы обогащать любую, даже нездоровую, пищу полезными ингредиентами. Добавлять не только проще, но и здоровее, чем изымать.

Как сохранить мотивацию

Первый шаг к позитивным переменам — обрести мотивацию. Для большинства людей это не проблема. Ныне существует множество источников для такой мотивации. Никогда прежде человеку не было доступно так много информации, призванной улучшить нашу жизнь. Однако полагаться на то, что нас подтолкнут к правильному образу жизни специалисты, тренеры и инструкторы, — гиблое дело. Даже если у вас есть личный инструктор, который приходит к вам домой и побуждает к полезным действиям, — а такое по карману далеко не всем, — этого недостаточно. Ваше тело, разум и дух рано или поздно взбунтуются.

Если же ваша диета и зарядка обеспечивают биохимические процессы в мозге, создающие мотивацию к здоровому образу жизни, — значит, у вас в руках есть средство, позволяющее придерживаться здорового го выбора. Если тело и мозг получают то, что им необходимо, вы не испытываете недовольства. И потребности бунтовать просто нет.

Если у вас есть устойчивая мотивация, то полезные и здоровые вещи не являются тяжелой обязанностью, бременем или обузой. Перемены, на поддержание которых требуются неослабевающие усилия, недолговечны. Надолго сохраняются те, и только те перемены, которые даются легко и приносят плоды.

Долговечны только те перемены, которые даются легко и приносят плоды.

Мотивация необходима во всем. Поддержание мотивации — это ключ. Если биохимические процессы в мозге в норме, это еще не означает, что нам не нужны хорошие побудительные факторы. Они тоже являются немаловажной составляющей нашей программы. Хорошие книги и беседы с людьми, которые достигли того, чего хотим достичь мы, — очень вдохновляют. Для того чтобы сохранить здоровье, нужно общаться с другими людьми, которые тоже заботятся о своем здоровье.

Нам всем хорошо известно, насколько сильную мотивацию дает встреча с хорошей книгой, духовное общение, церковная проповедь, волнующий фильм или речь страстного оратора. Мы чувствуем себя просто преображенными. Мы полны желания и воодушевления достичь всего, на что способны. Единственный недостаток подобных мотивирующих факторов состоит в том, что вскоре от этого эмоционального подъема не остается и следа.

Почему мы утрачиваем мотивацию

Всякий раз, когда кто-то или что-то вдохновляет человека, в его сознании происходят изменения. Он видит себя и свою жизнь в новом свете. Он ощущает в себе колоссальные силы. Человек оглядывается вокруг и видит массу возможностей воплотить свои мечты в реальность. Он сам и его жизнь предстает перед ним в более широком ракурсе. Проблемы никуда не исчезают, но у человека есть силы, чтобы преодолеть их и достичь своих целей. Все обретает особый неповторимый смысл. Каждой клеточкой своего тела человек ощущает простую истину: каждый из нас живет в нужном месте, в нужное время и делает то, что должен делать. Все прекрасно!

В моменты измененного состояния сознания человек видит себя и всю свою жизнь в более широком ракурсе. И в нем сама собой просыпается мотивация к правильным действиям.

Такой сдвиг в сознании приводит к изменениям в мозге и теле. Мотивация в сознании влечет за собой побуждение к действию в теле. Человек испытывает вдохновение, и его тело наполняется энергией. Таким образом, состояние сознания влияет на мозг и тело. С изменением состояния сознания происходят определенные изменения и в теле.

С изменением состояния сознания происходят определенные изменения и

В теле.

Верно и обратное: с изменениями в мозге и теле изменяется состояние сознания. Именно поэтому определенные виды пищи, растения и химические вещества оказывают значительное воздействие на настроение, умственные способности и мотивацию. Наркотики изменяют химические процессы в мозге, и человек начинает мыслить не так, как обычно. Пища или растения воздействуют на химический баланс организма и мозга, и состояние нашего сознания изменяется.

Именно так диета может поддерживать необходимое состояние сознания. Если пища пробуждает в мозге биохимические процессы, способствующие поддержанию мотивации, наше тело способно осуществлять ту или иную перемену до конца. И тогда, если мы хотим что-то изменить в своей жизни, это желание не угасает раньше времени.

**Благодаря правильному питанию человек может
сохранять состояние воодушевления столько,
сколько необходимо.**

Благодаря правильной диете мы можем сохранять мотивацию! Если использовать свое воодушевленное состояние сознания для поддержания желания есть пищу, которая обеспечивает здоровые биохимические процессы в мозге, то проблема будет решена — не правда ли? Оказывается, не совсем. Если бы все было именно так, то, пару раз попробовав здоровую пищу, каждый испытывал бы побуждение есть ее и впредь. Хорошая схема, но в реальности так не происходит. В этом уравнении есть еще одна важная величина.

Принцип очищения

За изменением в сознании всегда следуют соответствующие изменения в мозге и теле. Клетки тела и мозга немедленно активизируются. Они буквально начинают вибрировать быстрее. Все тело расслабляется и говорит: «Хорошо, в таких условиях я могу функционировать лучше. Мне это нравится. Я хочу остаться в этом состоянии».

Здесь и начинаются проблемы. Чтобы сохранить высокое, мотивированное состояние сознания, тело должно очистить себя — только так можно остаться в этом более здоровом и счастливом состоянии бытия. Для того чтобы поддержать более высокое состояние сознания, телу требуются определенные питательные вещества, но, кроме того, ему нужно избавиться от токсинов, связанных с более низкими уровнями функционирования. Пищи, которая сбалансирует производство необходимых мозгу веществ, недостаточно. Телу необходимо также избавиться от старых токсинов. Давайте несколько глубже рассмотрим процесс очищения. В нем — секрет устойчивых перемен.

**Для того чтобы сохранить более высокое состояние сознания, тело начинает
процесс очищения.**

В минуты воодушевления мы думаем примерно так: «Мне нравится мой новый образ мышления. Я хочу избавиться от старого способа мышления, который служит мне не так хорошо. Отныне я отказываюсь от своих старых установок вроде «Я не в силах это сделать» или «Я не могу это иметь».

Благодаря более полному пониманию ситуации мы можем отпустить негативные чувства и снова распахнуть свои сердца. Мы начинаем думать приблизительно так: «Думаю, я могу простить этого человека. Он не ведает, что творит. Пора избавиться от негодования и простить. Полагаю, мне под силу отпустить старую обиду и гнев». Эмоциональное здоровье — это способность постоянно учиться на уроках прошлого и избавляться от негативных убеждений и чувств.

Подобным же образом реагирует на позитивные перемены и тело. Только тело избавляется не от негативных мыслей, чувств и устаревших убеждений, а от накопившихся в нем токсинов и вирусов. Всякий раз, когда вы испытываете воодушевление и переходите к более высокому состоянию сознания, ваше тело тоже переходит к более высокому уровню функционирования. Начинается процесс очищения, направленный на поддержание этого более высокого состояния сознания. Иммунная система активизируется и снижает вирусную нагрузку. Миллионы вредных бактерий, паразитов и вирусов гибнут. Кроме того, более активно начинают работать лимфатическая система и печень, — они перерабатывают и выводят из организма накопившиеся токсины.

Когда разум испытывает воодушевление, тело начинает очищать себя.

Представьте, что вы выиграли в лотерею несколько миллионов долларов и теперь до конца своей

жизни можете не заботиться о хлебе насущном. Вы отправляетесь в магазин и покупаете новый гардероб. Дома вас ждет большая работа. Нужно очистить шкаф, чтобы освободить место для новой одежды. Таков принцип очищения. Этого не избежишь. Всякий раз когда вы совершаете позитивное изменение в сознании, телу приходится очищаться, чтобы сохранить это изменение.

Нередко именно у самых хороших и любящих людей отрастает большой живот, где хранятся избыточные токсины, — и никакие диеты и системы упражнений не помогают им избавиться от лишнего веса. Такие люди за прожитые годы значительно повысили уровень своего сознания, но так и не научились помогать печени проводить очищение организма. Они тверды в своем намерении проявлять доброту и любовь, но их тела по-прежнему удерживают старые токсины.

Ознакомившись с принципом очищения, мы узнаем, насколько важно очистить тело от токсинов для поддержания высокого уровня сознания. *Всякий раз, когда в сознании человека совершается позитивное изменение, в кровь поступают токсины.* Если не помочь печени их переработать, тело может заболеть. Для того чтобы защитить печень и другие органы от отравления, тело прекращает процесс очищения и возвращается в свое старое состояние, существовавшее до того, как произошел сдвиг в сознании.

**Для того чтобы прекратить выброс токсинов в кровь,
тело прекращает процесс очищения и возвращается
в свое старое состояние, существовавшее до того,
как произошел сдвиг в сознании.**

Когда тело возвращается к своему прежнему состоянию, возвращается к старому состоянию и сознание. Настроение изменяется, и уровень энергии падает. Внезапно мы оказываемся там же, где были до того, как испытали воодушевление. Только теперь у нас появилось дополнительное бремя вины за то, что мы отказались от всего задуманного в минуты подъема.

**Когда в организм поступает слишком много
токсинов, тело делает все возможное,
чтоб защитить вас от них.**

В воскресенье мы испытывали огромное воодушевление, а в понедельник от него не осталось и следа. Сколько раз мы были полны решимости с завтрашнего дня изменить свою жизнь, но не делали ничего? Сколько раз мы испытывали побуждение стать лучше, работать продуктивнее, питаться качественнее, заниматься спортом, — но все оставалось по-прежнему? Для того чтобы сохранить мотивацию, нужно найти эффективный способ очищения тела, а также есть пищу, которая необходима для поддержания работы мозга на более высоком уровне.

Отказаться от вредной привычки и заболеть

Я помню, как помог одному клиенту бросить курить. Этот человек курил всю жизнь. Когда ему было шестьдесят пять лет, дети убедили его отказаться от этой вредной привычки. Они не хотели, чтобы отец умер от рака легких. Это было нелегко, но, движимый любовью к детям, он отказался от табака. Через три недели у него в горле начала развиваться опухоль. Мужчина просто не мог поверить в происходящее: отказаться от смертельно опасной привычки и в результате приобрести смертельную болезнь.

Тогда он решил, что, если ему все равно предстоит умереть от рака горла, он может снова начать курить: зачем отказывать себе в удовольствии перед смертью. Несколько недель спустя опухоль рассосалась. И снова он не мог поверить в происходящее: ситуация казалась слишком неправдоподобной.

Когда этот человек понял принцип очищения, все встало на свои места. После того как он перестал курить, в организм поступило очень много токсинов, и началась болезнь. Дело в том, что он не начал пить больше воды и не выполнял упражнения, чтобы помочь телу освободиться от токсинов, накопленных за многие годы курения. Стоило ему снова начать курить, тело прекратило выброс токсинов и опухоль рассосалась.

Люди не всегда заболевают, отказавшись от вредной привычки, поскольку нередко просто заменяют одну вредную привычку другой. Отказываясь от пьянства, бывшие алкоголики часто приобретают пристрастие к сахару, кофе или курению. Без эффективной программы очищения организма заменять вредные привычки менее вредными безопаснее, чем просто отказываться сразу от всех вредных привычек.

Пищевые добавки для очищения

Находясь в клинике доктора Хитта, я не переставал изумляться замечательным результатам очищения крови при помощи внутривенной озонной терапии. Когда кровь обогащают кислородом, вирусная нагрузка падает, иммунная система значительно укрепляется, и тело очищается от вредных вирусов. Подобных результатов можно добиться дома, если каждое утро выпивать по стакану активизированной воды до и после упражнений для Марса и Венеры, которые следует выполнять от десяти минут до получаса.

Выпив сразу после пробуждения стакан воды с лимонным соком, минеральными добавками, хлорофиллом и медом, вы значительно помогаете своей печени и лимфатической системе очищать организм. Чем чище организм, тем эффективнее работа иммунной системы и яснее сознание.

Благодаря программе для Марса и Венеры вы поможете своей лимфатической системе расчистить путь к здоровью и сумеете без вреда для себя отказаться от нездоровых привычек — по одной за раз. Помогая своему телу очищаться, вы сохраните мотивацию есть здоровые продукты. Благодаря устойчивой мотивации вы сможете придерживаться любой диеты, которую считаете необходимой для себя.

11

Соотношение жиров и протеинов для Марса и Венеры

Здоровая диета подразумевает определенное качество, количество и соотношение питательных веществ. Различные программы, как правило, обращают внимание на какой-нибудь один из этих факторов. Программа для Марса и Венеры учитывает все три, а также ваш пол и тип телосложения. В книгах, посвященных диетам, практически никогда даже не упоминаются различия между полами, и очень немногие понимают, что мужчинам и женщинам для нормализации биохимических процессов в мозге и контроля над весом тела требуется различная диета. В этой главе мы рассмотрим, какие питательные вещества нужны представителям разных полов (качество, количество и соотношение).

Если с утра вы съедите низкокалорийный высокопитательный сбалансированный завтрак, вам не нужно особо беспокоиться о том, чтобы придерживаться безупречной диеты в течение всего дня. Зная, какое качество, количество и соотношение питательных веществ требуется вашему организму, вы сможете без особого труда поддерживать необходимый баланс. Для начала давайте разберемся с основными элементами диеты для Марса и Венеры.

Количество питательных веществ

Получив необходимое количество калорий на завтрак, ваше тело с самого утра будет работать в оптимальном режиме. Ему не придется изнурять себя перевариванием избыточного количества пищи. По Просту старайтесь по возможности есть полезные переработанные продукты, свежие овощи и фрукты и нежирные мясные продукты. Жиры в мясе животных и в яйцах птиц, которым не позволяют гулять на воле и есть свежую траву, неполноценны. Жиры животных, откармливаемых в стойлах зерном, бедны жирной кислотой омега-3, которая необходима для производства дофамина и серотонина.

Жиры, содержащиеся в мясе животных и в яйцах птиц, которым не позволяют гулять на воле и есть свежую траву, неполноценны.

Полезные и вредные жиры

Исследования последних пяти лет показывают, что увеличение количества диетического жира омега-3 в рационе влечет за собой ряд благотворных результатов, включая смягчение симптомов предменструального синдрома у женщин и ослабление депрессии как у мужчин, так и у женщин. Пищевые добавки, содержащие жирную кислоту омега-3, способствуют снижению веса. Поэтому лучше всего покупать мясо животных, выращенных на пастбищах. Хотя такое мясо дороже, оно того стоит. А дешевая быстрая еда, как правило, производится из мяса животных, выращенных в стойлах.

Пищевые добавки, содержащие жирную кислоту омега-3, способствуют снижению веса.

Если же вы вегетарианец, просто следите за тем, чтобы в вашем рационе было достаточное количество зерновых и бобовых, которые содержат полный набор протеинов. Без полного набора протеинов в каждой трапезе, ваш мозг не сможет производить достаточное количество необходимых мозгу веществ.

Как вегетарианцам, так и невегетарианцам очень важно есть разнообразные овощи. Мяса и картофеля или риса и бобов (полный набор протеинов) недостаточно. Овощи полезны всем. Натуральные овощи реже содержат вредные химические соединения, они богаче минералами и витаминами, которых так не хватает вашему телу.

Переработанные продукты не содержат нужного количества минеральных веществ, витаминов и ферментов. Готовя на огне натуральную пищу, вы убиваете все ферменты. Для того чтобы в ваш организм поступило как можно больше ферментов, ешьте побольше сырых продуктов — орехов, сухофруктов, моркови, помидоров, салата-латука и сельдерея. Чем темнее салат-латук, тем больше в нем полезных минеральных веществ. Если вы едите мало сырой пищи, значит, вам нужны пищевые добавки с [ферментами](#) и [минеральными веществами](#).

Даже совсем немного сырой пищи лучше, чем ничего. Ешьте сырую пищу в начале трапезы, чтобы сразу дать телу побольше ферментов. Пережевывайте сырую пищу с особой тщательностью, чтобы активизировать способность тела использовать эти ферменты. Пищеварение начинается во рту.

Ешьте сырую пищу в начале трапезы, чтобы сразу дать телу достаточно ферментов для переваривания всего остального.

О полезных и вредных жирах написаны целые книги. Мои любимые и самые, на мой взгляд, доступные — «Ешьте жиры и сбрасывайте вес» Анны Луизы Гиттельман и «Принцип Шварцбайн» Дианы Шварцбайн. Они не только развеивают миф, будто жиры безусловно вредны, но и рассказывают о том, насколько некоторые жиры полезны. Вредны переработанные жиры. На этикетках они обозначены как гидрогенизированные жиры, то есть обогащенные водородом. С добавлением водорода к жиру удлиняется его срок хранения. А если жир не портится на полке, значит, он плохо переваривается и в желудке. Такой жир не просто бесполезен для тела, но и ядовит. Другое название этих продуктов — трансформированные жиры.

Исследования показывают, что гидрогенизированные жиры вызывают нарушение функционирования клеток, закупорку артерий и дегенеративные заболевания. Когда человек ест вредный жир, организм не распознает его, а поэтому не может ни переработать, ни использовать. Считается, что эти жиры также мешают телу нормально усваивать полезные жиры. А в рационе западного человека этих продуктов очень много.

Например, жаренные на масле продукты и маргарины содержат эти вредные жиры. При жарке *все* жиры гидрогенизируются под воздействием высокой температуры. Гидрогенизированные жиры, содержащиеся в маргарине и в тесте — две самые вредные жирные субстанции, которые люди употребляют в пищу.

Вот список продуктов, содержащих трансформированные жирные кислоты, от которых следует воздерживаться: приправы к салатам в бутылках; жаренная на жиру пища; жирное мясо, приготовленное при высокой температуре; гидрогенизированные растительные масла; синтетические майонезы; синтетическая сметана; сало; немолочные заменители масла; консервированные взбитые сливки (свежие намного полезнее); любая переработанная и консервированная пища, а также пища

быстрого приготовления, изготовленная с использованием гидрогенизированных жиров. Конечно, приятно похрустеть картофелем фри или пожевать пончики, но старайтесь есть их как можно меньше, поскольку это — отрава.

Если вам хочется быстрой пищи, выберите что-нибудь более здоровое, например, мороженое, шоколадку или какой-нибудь батончик с питательными добавками.

**Конечно, приятно похрустеть картофелем фри
или пожевать пончики, но старайтесь есть их
как можно меньше, поскольку это —яд.**

Многие специалисты в один голос утверждают, что нам не хватает жирных кислот омега-3. Исследования свидетельствуют, что пара ложек льняного масла в день очень благотворно влияет на здоровье, дает человеку энергию и стабилизирует настроение. Если смешать льняное масло с оливковым, получается очень вкусная салатная приправа. Утренний рецепт для Марса и Венеры включает в себя диетический жир из льняного или конопляного семени, поскольку эти семена богаты жирными кислотами [омега-3](#).

Простые и сложные углеводы

Углеводы бывают двух основных типов: простые и сложные. Простые углеводы (или моносахариды) — это сахара, в частности, столовый сахар, фруктоза в фруктах и лактоза в молоке. Сложные углеводы (или полисахариды) содержатся в крахмалах, зерновых, бобовых и овощах. Как сложные, так и простые углеводы преобразуются в глюкозу и в таком виде используются организмом. Разница состоит в том, что простые сахара намного скорее поступают в кровь.

Мозгу для работы требуется постоянное поступление сахара. Если сахара в крови недостаточно, человек испытывает упадок сил, мышление притупляется. Слишком много сахара — тоже плохо. В ответ на повышение уровня сахара в крови поджелудочная железа вырабатывает инсулин, чтобы снизить его уровень. Таким образом, выброс сахара в кровь сопровождается резким эмоциональным подъемом, за которым следует спад. Чтобы избежать таких резких колебаний, употребляйте больше сложных углеводов. Они поступают в кровь намного медленнее и поэтому полезнее.

Углеводы, которые выбрасываются в кровь быстро, обладают более высоким гликемическим индексом, а более здоровые углеводы, поступающие в кровь медленнее, имеют низкий гликемический индекс. На страницах ниже приведен список продуктов, обладающих низким и высоким гликемическим индексом.

Выбирая источники углеводов для своей диеты, помните о следующих фактах:

- ♦ Натуральная фруктоза (сахар, содержащийся в фруктах) лучше других рафинированных Сахаров и естественных подсластителей, поскольку поступает в кровь намного медленнее, чем они. Прежде чем попасть в кровь, фруктоза проходит через печень. Другие простые сахара попадают прямо в кровь и поэтому могут вызвать резкие колебания настроения, гиперактивность и увеличение веса тела.
- ♦ Если употреблять в пищу продукты, обладающие высоким гликемическим индексом, вместе с протеинами и жирами, сахар усваивается медленнее, что предотвращает резкие колебания его содержания в крови.
- ♦ Уровень энергии человека зависит от употребляемой им пищи. Пища с высоким гликемическим индексом (простые сахара) дает резкий всплеск энергии, но затем наступает не менее резкий спад. Пища с низким гликемическим индексом является устойчивым источником энергии.
- ♦ В рафинированных углеводах (как простых, так и сложных) недостает минеральных веществ, витаминов и клетчатки, которые есть в свежих продуктах. Мало того, эти рафинированные продукты вымывают из организма запасенные в нем витамины и минеральные вещества.

Потребление рафинированных или переработанных углеводов влечет за собой нездоровую тягу к пище. В результате человек утрачивает чувство меры и ест больше, чем ему необходимо. Благодаря сбалансированному завтраку эта тяга снижается. Старайтесь есть как можно меньше рафинированного сахара и переработанных продуктов — это поможет вам поддерживать устойчивый здоровый уровень сахара в крови. Его стабильный уровень — это неиссякаемая энергия. Если после обеда человек испытывает упадок сил, значит, у него падает уровень сахара в крови.

Соотношение питательных веществ

Сбалансированный утренний коктейль должен дать вашему телу ровно столько протеинов, углеводов и диетических жиров, сколько ему нужно. Вы будете сами делать необходимый состав, каждое утро готовя свой коктейль точно по рецепту для Марса и Венеры.

Мы уже говорили о том, что для обеспечения нормальной биохимии мозга как мужчинам, так и женщинам нужно, чтобы 50 процентов калорий в их завтраке приходилось на углеводы. Кроме того, мужчинам нужно 30 процентов протеинов и 20 процентов жиров, а женщинам — 20 процентов протеинов и 30 процентов жиров. Это соотношение для Марса и Венеры представляет собой идеальную комбинацию для обеспечения здоровой биохимии мозга.

Мужчинам нужно 30 процентов протеинов и 20 процентов жиров, а женщинам — 20 процентов протеинов и 30 процентов жиров.

Мужчинам нужно больше протеина, а женщинам — меньше, поскольку мужчинам протеин необходим для производства дофамина, а у женщин избыток протеина может подавить производство серотонина. Жир в рационе способствует производству окситоцина, который особенно необходим женщинам; а протеин способствует производству тестостерона, что полезно мужчинам. Если в диете женщины недостает полезных жиров, ей хочется есть. Если мужчина недополучает протеинов или не может переварить потребленные протеины, он тоже склонен к перееданию.

Жир в рационе способствует производству окситоцина, особенно необходимого женщинам; протеин в рационе способствует производству тестостерона, особенно необходимого мужчинам.

Женщинам нужно больше жира для производства простагландинов, которые способствуют установлению гормонального равновесия в организме и стимулируют синтез серотонина. У женщин от рождения больше жировых рецепторных клеток, поскольку женская гормональная система нуждается в жирах больше, чем мужская. Излишек жира у мужчины может привести к перепроизводству серотонина, что, в свою очередь, влечет за собой сонливость и упадок сил.

Таким образом, в рационе женщины должно быть больше жира, — поскольку ей и требуется больше. При этом как женщинам, так и мужчинам нужно ограничивать общее потребление жира. Американцы потребляют слишком много жиров, — в результате, к сожалению, жир вообще приобрел незаслуженно плохую репутацию. Без питательного низкокалорийного завтрака большинство людей начинают злоупотреблять всеми питательными веществами, а не только жиром. Причиной сердечных заболеваний, диабета и гипертонии является не жир, а переедание *вообще*.

В ходе одного исследования ученые проанализировали состояние здоровья 12 000 мужчин из семи стран. Оказалось, что мужчины с греческого острова Крит намного здоровее, чем обследованные жители Италии, Нидерландов, Финляндии, Югославии, Японии и США. Доктор Артемис П. Симопулос рассказывает в своей книге «Диета омега» о чудотворной критской диете. Эта диетическая программа принесла огромную пользу многим людям, страдающим раком и сердечными заболеваниями, а также оказалась эффективной для регулировки веса и борьбы со стрессом. На Крите на диетические жиры нередко приходится до 40 процентов всех калорий в рационе!

Бэрри Сире в своей книге «Войди в зону эффективности» помогает людям избавиться от страха перед жирами. Он очень доходчиво и убедительно объясняет, зачем необходим правильный баланс углеводов, протеинов и жиров в рационе. Он рекомендует следующее соотношение углеводов, протеинов и жиров: 40:30:30. Многие спортсмены мирового уровня доводят содержание жиров в своем рационе до 30 процентов — для увеличения выносливости.

Любое количество жира, даже самого полезного, идет во вред организму, если вы *переедаете*. Тучные, тощие и даже атлетически сложенные американцы, как правило, потребляют вдвое больше калорий, чем им нужно. Пусть даже в их трапезе содержится здоровая доля жиров (от 20 до 40 процентов), но они едят вдвое больше, чем нужно организму. Американцев убивает не процентное содержание жиров в рационе, а их количество.

Познакомьтесь с различными диетами и оздоровительными программами, и вы убедитесь, что от 20 до 40 процентов полезных жиров, богатых омега-3, несомненно полезны для организма.

Поэтому расслабьтесь и наслаждайтесь полезными жирами в своем рационе.

Сбалансируйте свою диету

Словно врач, выписывающий пациенту точно необходимое количество лекарства, вы будете каждое утро давать своему телу точно сбалансированный набор питательных веществ. Тем самым вы активизируете свой метаболизм и стимулируете производство необходимых мозгу веществ, чтобы в продолжение дня ваш организм сам хотел здоровой пищи.

Все, что вам нужно после этого, — следить, чтобы в продолжение дня *приблизительно* равное количество калорий приходилось на протеины, углеводы и диетические жиры. И если ваши продукты — качественные, значит, вы можете есть столько, сколько хотите. Если в вашем рационе много переработанной пищи, то вам все-таки придется проявить немного воли. Поскольку переработанная пища бедна питательными веществами, вам кажется, будто вы более голодны, чем на самом деле.

Поскольку переработанная пища бедна питательными веществами, вам кажется, будто вы более голодны, чем на самом деле.

Если вы знаете, что едите слишком много и вам трудно сдерживать себя, испробуйте следующие приемы:

1. Ешьте очень медленно и пообещайте себе десерт, если на вашей тарелке останется недоеденная пища. В ресторанах люди иногда чувствуют себя обязанными доесть все до конца, чтобы не обидеть повара. Просто твердо скажите себе, что вам нужно оставить место для десерта. Вспомнив о десерте, вы сможете без труда прекратить есть. Заказывая десерт, предложите своему сотрапезнику разделить его с вами и, опять-таки, не считайте, будто обязаны доесть все до конца.
2. Уберите пищу с глаз долой и отправляйтесь на прогулку. Заключите с собой договор: если после прогулки вы будете все еще голодны, можете съесть еще. Даже короткой прогулки в ванную комнату может быть достаточно.
3. Перестаньте есть, выпейте стакан воды с лимоном, а затем спросите себя, хочется ли вам еще.
4. Перестаньте есть, выпейте стакан воды с лимоном и переходите к десерту или пообещайте себе, что сможете съесть десерт позже, если почувствуете, что еще не насытились. Лимон помогает сохранить низкий уровень сахара в крови, и вас будет меньше тянуть к сладостям.
5. Перестаньте есть, выпейте стакан воды с лимоном и пообещайте, что через час закончите трапезу, даже если вы будете продолжать хотеть есть.
6. Перекусывайте между основными трапезами (или пейте питательный коктейль); не пропускайте трапез. Если вы не пообедаете, вам будет очень трудно не переесть во время ужина. Если все же случилось, что вы не пообедали, вам будет намного проще не переесть, если вы выпьете питательный коктейль перед ужином.

Если вы знаете, что склонны к перееданию, остановитесь и пообещайте себе, что сможете съесть что-нибудь вкусное через час, если будете по-прежнему голодны.

И помните, что в течение дня не обязательно придерживаться точного или безупречного соотношения питательных веществ. Просто следите за тем, чтобы в вашей пище были все три составляющие: протеины, углеводы и диетические жиры. И еще не забывайте, что женщинам необходимо немного больше жиров, а мужчинам — немного больше протеина. Если соотношения этих веществ не идеальны, не беспокойтесь. Хуже, если ваше стремление к совершенному балансу дойдет до фанатизма. В жизни вообще не существует совершенства, — как же оно может быть в диете?

Итак, просто следите за тем, чтобы каждая трапеза включала в себя все три главных питательных вещества: протеины, углеводы и диетические жиры. Ниже привожу некоторые мои любимые блюда. Они могут служить хорошим примером правильного равновесия питательных веществ:

- ♦ Если у вас есть булочка или гренок, добавьте к нему немного лосося, курятины или тунца — протеин. Затем добавьте немного сливочного масла или сливочного сыра — диетический жир. Салат-латук — сырая пища. Помните, что температурная обработка убивает ферменты.

Если вся ваша пища приготовлена на огне, вам нужна пищевая добавка, содержащая ферменты.

- ♦ Если вы хотите немного перекусить, съешьте пару кусочков хлеба из пророщенного конопляного семени с маслом и повидлом. Этот хлеб содержит достаточно протеина и диетического жира омега-3 — как раз то, что нужно, если вы собрались немного перекусить. Добавьте немного масла и повидла для вкуса, и у вас получится прекрасное блюдо. Или можно расплавить на хлебе немного сыра и положить сверху кусочек помидора. Это — самая здоровая пища, которую вы ели в своей жизни. Кроме того, конопляный хлеб содержит много качественной клетчатки. Я ем этот хлеб почти каждый день.

Если вы едите печеный картофель (пища, богатая полисахаридами), источником диетического жира может служить сыр, сливочное масло или сметана. Источником протеина — свиная грудка или соевое мясо. Зеленый лук или зелень чеснока даст вам необходимые ферменты. Таким образом вы установите правильное соотношение питательных веществ. Женщинам очень полезно есть сладкий картофель, или батат, со сливочным маслом и каким-нибудь источником протеина. Сладкий картофель — традиционный завтрак японских женщин. Этот продукт очень способствует утреннему производству серотонина. В японском языке не существует особых слов, обозначающих предменструальный синдром или горячий прилив.

- ♦ Если вы едите на завтрак салат, щедро заправьте его оливковым маслом (диетический жир), а также съешьте немного курятины, индюшатины, лосося или яйцо (протеин).
- ♦ Если вы собрались есть рисовую, овсяную или гречневую кашу (углеводы), добавьте одно или два вареных яйца. В белках много протеинов, а в желтках — жиров. По возможности, ешьте яйца, содержащие омега-3. Можно для разнообразия иногда съесть вареной лебеды. Очень вкусный салат получается из лебеды, зеленого или черного винограда, репчатого лука, петрушки и козьего сыра.
- ♦ Если у вас нет конопляного хлеба, бутерброд с повидлом следует намазать арахисовым или миндальным маслом (протеин и жир). Все орехи богаты протеином и жиром. Сырые орехи являются еще и источником ферментов.
- ♦ Я нередко перекусываю парой столовых ложек миндального масла, несколькими кусочками яблока и медом. Изумительное сочетание!
- ♦ Если вы едите фрукты, сбалансируйте эти замечательные здоровые углеводы горстью своих любимых орехов.

Если у вас на обед мясо с картофелем, непременно начните трапезу с салата. Салат из сырых овощей даст вашему организму ферменты, необходимые для переваривания трапезы.

Приправьте салат оливковым маслом. Оливковое масло намного лучше, чем животный жир, активизирует способность вашего тела сжигать жир и перерабатывать аминокислоты. Таким образом, вы дадите телу все, что ему необходимо для обеспечения здоровой биохимии мозга.

- ♦ Если вы собираетесь есть десерт, содержащий рафинированный сахар, ешьте его только после трапезы. Жир и протеин в желудке затормозят усвоение сахара организмом и снизят риск резкого повышения его уровня в крови.
- ♦ Следите за тем, чтобы ваш десерт тоже содержал здоровое соотношение жиров, протеинов и углеводов. Например, персики — это углеводы, а в сливках есть жиры и протеин. Добавьте немного орехов, чтобы увеличить долю протеина, и у вас получится здоровый десерт. Мороженое можно обогатить орехами.
- ♦ Если вы едите суши, уравновесьте жир и протеин, содержащиеся в сырой или приготовленной рыбе, рисом (углеводы). Морские водоросли служат прекрасным источником минеральных веществ. Богатый ферментами японский суп мисо поможет организму убить паразитов, которые могут присутствовать в сырой рыбе. Мое любимое суши — из тунца. В нем содержится много жира омега-3. Сырая рыба содержит в себе все ферменты, необходимые для пищеварения. Лосось, тунец, скумбрия и сардины содержат больше омега-3, чем другие рыбы.
- ♦ Если вы едите на завтрак яйца, вам следует уравновесить содержащийся в них протеин углеводами и жирами: сделайте омлет с сыром и своими любимыми овощами. Очень хороши для омлета цукини, тыква, кабачки, болгарский перец, грибы, репчатый лук, помидоры, спаржа и брокколи.

- ♦ Одно из моих любимых быстрых блюд — кезадила. Расплавьте сыр на пшеничной или кукурузной лепешке, потом положите сверху немного салата и несколько ломтиков авокадо. Кусочек курицы или индейки послужит для вас источником протеинов. Если у вас есть время, добавьте ко всему этому немного консервированных бобов и жареное яйцо.

Качество и количество каждого из питательных веществ не менее важно, чем их соотношение. Если при безупречном соотношении вы употребите слишком много калорий, биохимический баланс в мозге нарушится и вам захочется вредной пищи. Или, возможно, при идеальном соотношении питательных веществ и нормальном количестве калорий качество пищи оставляет желать лучшего: пища бедна минералами, витаминами, полезными жирами, содержит неполный набор протеинов и не самые лучшие углеводы.

Пища, способствующая установлению равновесия сахара в крови

Чтобы увеличить производство дофамина и серотонина в мозге, необходимо много углеводов. И одновременно нужно следить за тем, чтобы не нарушалось равновесие сахара в крови. Если уровень сахара слишком высок, в кровь поступает инсулин, чтобы его снизить. Снижение уровня сахара в крови влечет за собой уменьшение производства необходимых мозгу химических соединений. Для поддержания уровня сахара в равновесии нужно есть поменьше моносахаридов и побольше полисахаридов.

Полисахариды способствуют стабильному поступлению триптофана в мозг и увеличению производства серотонина. А при нормальном содержании протеина в пище мозг мужчины синтезирует достаточно дофамина.

Пища, содержащая много моносахаридов, не является безусловно вредной, но есть ее нужно в умеренных количествах. Употребляйте ее в сочетании с достаточным количеством жиров и протеинов. Если вы чувствительны к сахару, следите за тем, чтобы есть как можно меньше пищи с высоким содержанием моносахаридов и побольше жиров.

- ♦ Например, печенье влияет на содержание сахара в крови намного сильнее, чем мороженое. Причина в том, что содержащийся в мороженом жир замедляет поступление сахара в кровь. Если вы съедите немного пищи, содержащей много моносахаридов, это меньше повлияет на уровень сахара в крови, чем если вы съедите много пищи, содержащей полисахариды. Для большинства людей одно пирожное — не проблема. Однако, если вы съедите целую коробку пирожных, уровень сахара в крови резко повысится.

Ниже я привожу список углеводов в порядке убывания содержания моносахаридов. Не забывайте, что, уравнивая углеводы протеинами и жирами, вы ослабляете возможное неблагоприятное воздействие.

Очень высокое содержание моносахаридов

Белый хлеб и другие продукты из пшеничной муки. Кондитерские изделия и сдобные булочки. Пюре обычное и пюре быстрого приготовления. Конфеты, шоколад, пряники. Переработанный фруктовый сахар. Белый рис и рис быстрого приготовления. Кукурузные чипсы. Воздушный рис и рисовые лепешки.

Высокое содержание моносахаридов

Кукурузные хлопья и другие переработанные злаки для быстрых завтраков. Изюм и другие сухофрукты. Печеный, вареный и жареный картофель. Бананы, манго, абрикосы, ананасы, арбузы. Приготовленная морковь. Макароны. Мед.

Умеренное содержание моносахаридов

Хлеб из непросеянной пшеницы и другие продукты из непросеянных зерновых. Коричневый рис. Каши из непросеянных зерновых без сахара. Свекла. Яблочное пюре. Апельсиновый и грейпфрутовый сок. Макароны из непросеянных зерновых. Кукуруза. Сладкий картофель, ямс, батат. Зеленый горошек. Виноград, апельсины, персики, черника. Гороховый и чечевичный суп.

Вермишель быстрого приготовления. Попкорн, картофельные чипсы.
Сладкий яично-молочный крем.

Низкое содержание моносахаридов

Зелень.
Йогурт (нежирный, неподслащенный).
Фасоль, черные и коричневые бобы.
Дробленый горох.
Чечевица.
Орехи.
Яблоки, груши, сливы, вишни, грейпфрут.
Соевые бобы.
Помидоры.
Грибы.
Мороженое (да, это так — благодаря высокому содержанию жира содержание моносахаридов снижается). Фруктоза. Неснятое молоко и снятое молоко.

Очень низкое содержание моносахаридов

Соевые бобы. Арахис.

Питание, способствующее производству серотонина у женщин

Для того чтобы мозг производил больше серотонина, старайтесь питаться так, чтобы не нарушать баланс сахара в крови, а также подбирайте протеины, изначально содержащие много триптофана. Ниже я привожу список продуктов, имеющих большое содержание триптофана по отношению к фенилаланину и лейцину. Когда триптофану не приходится соревноваться с превосходящими количествами фенилаланина и лейцина, он легче проникает в мозг для синтеза серотонина. Фенилаланин отвечает за производство допамина и затормаживает синтез серотонина. Аминокислота лейцин разлагает триптофан. Идеальные серотонин-производящие продукты имеют более высокий коэффициент ФСП

$$\text{ФСП} = \text{фактор серотонин-производства} = \frac{\text{триптофан}}{(\text{фенилаланин} + \text{лейцин})}.$$

Обратите внимание, что эти продукты хороши и для мужчин. Просто они особенно полезны женщинам. Вот список из пятидесяти четырех продуктов с самым высоким ФСП:

Продукт	ФСП
1. Петрушка	1,00
2. Трубчатые грибы	0,98
3. Морская капуста (ламинария)	0,40
4. Сушеные финики	0,35
5. Папайя	0,31
6. Грибы лисички	0,29
7. Маниока (юкка)	0,29
8. Тапиока	0,29
9. Пиво	0,25
10. Лук репчатый	0,24
11. Грибы portobella	0,23
12. Другие грибы	0,22
13. Орех pekan	0,20
14. Зелень горчицы	0,20
15. Арбуз	0,20
16. Сельдерей	0,20
17. Желтое горчичное семя	0,20
18. Брюква	0,19
19. Спирулина	0,19
20. Водоросль akame	0,18
21. Цуккини	0,18
22. Морковь	0,18
23. Репа	0,18
24. Свекла	0,18
25. Сушеные абрикосы	0,17
26. Сладкий перец	0,17
27. Апельсины	0,17
28. Манго	0,17
29. Молочная сыворотка	0,16
30. Абрикос, клубника, мандарины	0,16
31. Вишни, ананас, сливы	0,16
32. Грейпфрут	0,16
33. Сливочное масло	0,16
34. Перец чили	0,16
35. Свекла	0,16
36. Семечки подсолнуха	0,16
37. Острый перец	0,15
38. Сладкий картофель	0,15
39. Кабачки	0,15
40. Тыква	0,15
41. Гуава	0,14
42. Шоколад	0,14
43. Томатная паста	0,14
44. Гречка	0,14
45. Азиатская груша	0,13
46. Миндаль	0,13
47. Помидоры	0,13
48. Тыквенное семя	0,13
49. Кунжутное семя	0,13
50. Картофель	0,13
51. Брюссельская капуста	0,13
52. Непросеянная пшеничная мука	0,13
53. Инжир	0,12
54. Бананы, виноград _____	0,11

Питание для производства допамина у мужчин

Для производства допамина нужно быть особенно осторожным с продуктами с высоким содержанием моносахаридов. Они не просто подавляют производство необходимых мозгу

химических соединений вообще, но вызывают резкий подъем уровня серотонина, что может повлечь за собой снижение уровня допамина. Мужчинам и мальчикам следует есть больше протеинов и меньше углеводов с высоким содержанием моносахаридов. Тогда уровень сахара в крови остается стабильным и мозг производит больше допамина и меньше серотонина. Для обеспечения производства допамина нужно есть продукты, богатые протеинами и содержащие мало жиров. Избыток жиров тормозит производство допамина.

Ниже я привожу список продуктов, содержащих много протеина и мало жира. Не забывайте, что эти протеины полезны и для женщин. Просто мужчинам они особенно полезны. Слева в таблице приведены названия продуктов, а справа отношение содержания жира к протеинам (в процентах). В идеале это соотношение в каждой трапезе должно составлять 68 процентов для мужчин и 150 процентов для женщин. Если соотношение составляет 100 процентов, значит, пища содержит в себе равное количество калорий, приходящихся на жиры и на протеины. Как мы уже отмечали, в организме женщин от рождения присутствует больше жировых клеток, поэтому им требуется больше диетического жира.

Продукт	Соотношение жир-протеин (%)	
1. Яичные белки	0 (только протеин и никаких жиров)	
2. Сыворотка	0-2,5	
3. Фасоль обыкновенная, фасоль лимская, фасоль адзуки	2-10	
4. Краб	6	
5. Треска	8	
6. Камбала	9	
7. Снятое молоко	9	
8. Моллюск морское ушко	9	
9. Омар	10	
10. Морские моллюски	15	
11. Черные бобы	15	
12. Творог	16	
13. Креветки	19	
14. Морской окунь	25	
15. Индейка (светлое мясо без кожи)	25	
16. Палтус	25	
17. Спирулина	31	
18. Куриное мясо (светлое мясо без кожи)	33	
19. Бобы	36	
20. Английские оладьи из черники	37	
21. Рыба-меч	44	
22. Английские оладьи	45	
23. Печень (куриная и говяжья)	45	
24. Постный окорок	50	
25. Желтохвостый тунец	50	
26. Хлеб из пророщенного льна	57	
27. Индейка (темное мясо без кожи)	57	
28. Тунец	63	
29. Нежирный йогурт	64	
30. Лосось	70	
31. Сливочный йогурт	75	
32. Устрицы	75	
33. Постный антрекот	80	
34. Нежирное молоко	81	
35. Постная баранина	81	
36. Куриное мясо (темное мясо без кожи)	83	
37. Овсяная мука	83	
38. Моллюск гребешок	90	
39. Тунец	90	
40. Утка (без кожи)	100	
41. Сардины	112	

42.Тофу	112
43.Чечевица	112
44.Вареные зеленые соевые бобы	122
45.Соевые орешки	122
46.Нежирный сыр моцарелла	129
47.Куриное мясо (темное мясо с кожей)	141
48.Постный мясной фарш	144
49.Скумбрия	150
50.Колбаса из индейки	150
51.Хот-дог из курятины или индейки	160
52.Куриный суп с лапшой	162
53.Яйца	200
54.Обычный мясной фарш	205
55.Жирный йогурт	209

Все крупы — ячмень, гречка, кукуруза, просо, рожь, пшеница и т. д. — содержат умеренное количество протеина и очень мало жира. Они могут служить здоровым нежирным гарниром как для мужчин, так и для женщин. Далее я привожу список жирных протеинсодержащих продуктов, которые следует употреблять весьма умеренно.

Продукт Соотношение жир-протеин (%)

56. Швейцарский сыр (и большинство сыров)	218
57. Неснятое молоко	225
58. Обычный антрекот	270
59. Сыр чеддер	297
60. Сыр фета	330
61. Бекон	350
62. Колбаса	360
63. Арахисовое масло	401
64. Ребрышки	472
65. Арахис	487
66. Миндаль	525
67. Говяжья копченая колбаса	545
68. Орех кешью	675
69. Орех пекан	1866
70. Орех macadamia	1875

В жирных протеинах нет ничего плохого, если употреблять их в небольших количествах и уравнивать нежирными протеинсодержащими продуктами. Мы уже говорили о том, что жир полезен для организма, если на него приходится от 20 до 40 процентов калорий трапезы. Например, немного ореха пекан вам не повредит, просто нужно считать его за источник жира в вашем рационе, а не за источник протеинов.

Эфирно-жирные кислоты омега-3

Избыток протеина препятствует производству серотонина у женщин, поэтому замедлять выброс простых углеводов в кровь им нужно при помощи полезных жиров. Мужчины замедляют выброс простых углеводов в основном при помощи протеинов, но и им необходимы жиры для обеспечения полноценной биохимии мозга. Мужчинам нужно больше эфирно-жирных кислот омега-3 и меньше омега-6, чем женщинам (но, повторюсь, им требуются меньшие количества и тех, и других). Внизу я привожу список продуктов, богатых эфирно-жирными кислотами омега-3, но бедных омега-6. Благодаря достаточному количеству омега-3 мы можем восстановить правильный баланс в своем теле

1. Различная рыба северных вод: лосось, скумбрия, треска, тунец.
2. Морские овощи (ламинария и др.).
3. Грецкий орех.
4. Тыквенное семя.
5. Соевые бобы.
6. Фасоль.
7. Семя льна и льняное масло.

8. Конопляное семя и конопляное масло.
9. Масло из печени трески.

Избегайте или сведите к минимуму употребление гидрогенизированных жиров

Как мы уже отмечали, трансформированных и гидрогенизированных жиров следует избегать. Относитесь к ним как к нездоровой пище — тем более что они и присутствуют во многих видах нездоровой пищи. Не ленитесь внимательно изучать упаковки. Высококачественное печенье, чипсы и т. д. делаются без использования этих ядовитых жиров. Производители нередко используют гидрогенизированные жиры для того, чтобы увеличить срок хранения продуктов. Кроме того, производители прекрасно знают, что гидрогенизированные жиры вызывают у потребителей привыкание. Привожу список продуктов, содержащих гидрогенизированные жиры:

1. Маргарин.
2. Печенье.
3. Белый хлеб.
4. Конфеты.
5. Пирожные.
6. Пончики.
7. Чипсы.

Продукты, богатые насыщенным жиром

Жиры, затвердевающие при комнатной температуре, например сливочное масло, называются насыщенными жирами. Большинство исследователей утверждают, что злоупотребление насыщенными жирами увеличивает риск сердечных заболеваний и ожирения. Этот риск можно снизить, если уравновесить свой рацион эфирно-жирными кислотами омега-3 и омега-6. Если ваша диета богата омега-3, вы можете не беспокоиться по поводу насыщенных жиров.

Злоупотребление насыщенными жирами снижает уровень энергии, мотивацию и ясность мышления. Исследования показывают, что жирная пища отрицательно влияет на бодрость и сосредоточенность. Насыщенные жиры препятствуют производству дофамина. Для обеспечения нормальной биохимии мозга нужно есть постное мясо в умеренных количествах. Привожу список продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров.

1. Говядина.
2. Свинина.
3. Баранина.
4. Мясной рулет.
5. Колбаса.
6. Хот-доги.
7. Сливочное масло.
8. Майонез.
9. Мороженое.
10. Сливочный сыр.
11. Яичные желтки.
12. Сыр.
13. Несладкое молоко и молочные продукты.
14. Кокос.

Жир и температурная обработка

К сожалению, большинство эфирно-жирных кислот (ЭЖК) поступают к нам в организм с жиром, используемым для температурной обработки. Большинство этих жиров, производящихся из орехов, семян и злаков, содержат много омега-6 и почти не содержат омега-3. Словосочетание «растительное масло» наводит на мысли о чем-то полезном, но это не так. Не очень хороши сафлоровое, подсолнечное, кукурузное и арахисовое масла. Рапсовое, соевое и кунжутное масла лучше. В них меньше омега-6 и сравнительно много омега-3.

**Словосочетание «растительное масло» наводит на мысли о чем-то полезном, но
это не так.**

Известно своими целебными свойствами оливковое масло. В Греции, где традиционно потребляют много оливкового масла, самая низкая в мире смертность от сердечнососудистых заболеваний. Исследования показывают, что у женщины, ежедневно употребляющей оливковое масло, на 25 процентов снижается опасность заболеть раком молочной железы. Полезные свойства оливкового масла можно перечислять еще долго. Многие специалисты считают, что наилучшее — масло холодной выжимки из незрелых оливок. Оливковое масло содержит много омега-3, но мало омега-6. Сокращая потребление омега-6, вы способствуете восстановлению здорового соотношения между омега-3 и омега-6. У нас в организме и так много ЗЖК омега-6, поступающей с мясом, яйцами, рыбой и молочными продуктами.

Наилучшие масла для нормализации биохимии мозга — оливковое и кунжутное. Рапсовое масло тоже содержит много омега-3 и мало омега-6, но многие специалисты полагают, что оно проходит слишком интенсивную переработку.

**Рапсовое масло тоже хорошо для готовки и содержит много омега-3 и мало
омеги-6.**

Считается, что произведенное в Канаде рапсовое масло лучше того, что делается в США. Это масло даже изобретено было в Канаде. Кроме того, многие канадские производители подвергают его менее интенсивной переработке. Лично я использую канадское рапсовое масло фирмы «Spectrum».

Старайтесь как можно меньше готовить на жирах. Варите, запекайте и готовьте мясо на гриле, а овощи готовьте на пару.

В Индии широко используется топленое масло. Одно из его преимуществ перед обычным сливочным маслом состоит в том, что оно не горит при высоких температурах. Индийский фольклор приписывает топленому маслу целительные свойства. В топленом масле практически нет ни омега-3, ни омега-6, зато в нем много калорий — так что не злоупотребляйте им. Обычное сливочное масло тоже неплохо.

Многие диетологи рекомендуют кокосовое масло для готовки и для бутербродов — вместо сливочного и растительных масел. Раньше считалось, что богатое насыщенными жирами кокосовое масло содержит много холестерина. В этих ранних исследованиях речь идет о гидрогенизированном, или трансформированном кокосовом масле, которое действительно вредно. Негидрогенизированное кокосовое масло обладает многими целебными свойствами.

Многочисленные исследования свидетельствуют, что кокосовое масло богато кислотой, которая содержится в человеческом молоке. Данное вещество активно противостоит вирусам, бактериям и другим патогенным веществам, а также способствует укреплению иммунной системы. Современная медицина признает, что кокосовое масло является сильным средством против заболеваний иммунной системы.

Итак, у нас получается следующий список масел:

Наилучшие:

Оливковое масло. Кунжутное масло. Рапсовое масло. Соевое масло. Кокосовое масло. Сливочное и топленое масло.

Менее хороши:

Сафлоровое масло. Подсолнечное масло. Кукурузное масло. Арахисовое масло.

Используя рекомендации программы «Диета и упражнения для Марса и Венеры», обращайтесь к спискам, приведенным в этой главе. Помните, что наша программа работает именно потому, что не требует от вас силы воли. Главное — пить минеральные добавки, выполнять небольшой комплекс утренних упражнений и выпивать утренний коктейль. Затем можно следовать своим пищевым предпочтениям и есть все, что вы хотите и сколько хотите.

Питание и телосложение

Практически каждый американец переедает; практически каждый нездоров; однако только 65 процентов страдают избыточным весом. Многие из этих тучных людей едят намного меньше, чем худые и мускулистые. Чтобы понять, почему некоторые люди едят много нездоровой пищи, но не толстеют, нужно разобраться, как влияют на вес особенности телосложения и сахарного обмена.

Большинство тучных людей едят намного меньше, чем худые и мускулистые.

Худые жители нашей страны тоже едят много низкокачественных углеводов (или жиров и протеинов). Ими тоже движет страсть к нездоровой пище. Однако когда повышается уровень сахара в их организме и начинается производство инсулина, избыточная энергия у них перерабатывается иначе, чем у тучных. Она не откладывается в виде дополнительного жира, а используется мышцами или мозгом. Мозг сжигает калории так же, как и мышцы.

Вместо того чтобы набирать вес, некоторые люди сжигают лишнюю энергию при помощи пристрастий, беспокойства или навязчивых состояний. Если мозг или мышцы перенапряжены, человек сжигает дополнительные калории. Некоторые люди сжигают лишние калории слишком много думая, а другие — слишком много действуя. Каким образом вы справляетесь с лишним сахаром в крови, зависит от вашего типа телосложения. Существует три основных типа:

1. Округлый тип. Эти люди от рождения обладают большим количеством жировых клеток. *Количество жировых клеток не изменяется в продолжение жизни.* Когда человек набирает вес, его жировые клетки просто расширяются. У мужчин и женщин с округлым телосложением живот округлый, словно яблоко. В результате неполноценного питания они, как правило, набирают избыточный вес. Слишком интенсивные физические упражнения даже мешают сжиганию жира у таких людей.

2. Треугольный тип. Треугольные женщины обладают формой тела, похожей на песочные часы, а треугольные мужчины, как правило, плотно сложены и их тело сужается к талии. У людей треугольного телосложения от рождения больше мышц, чем у других типов. При неполноценной диете они склонны предаваться вредным пристрастиям или злоупотреблять физическими упражнениями. Без упражнений эти люди тоже легко наращивают жир. Однако они легко от него избавляются, как только начинают упражняться.

3. Прямоугольный тип. Как мужчины, так и женщины этого типа обычно худые и высокие. Если такая женщина страдает избыточным весом, жир, как правило, накапливается вокруг бедер. Мужчины обычно носят свои лишние килограммы в животе. Однако эти люди редко толстеют, и их жир представляет собой главным образом отложения токсинов. Обычно люди прямоугольного типа мало весят и обладают тонкими костями. Под влиянием стресса они нередко утрачивают аппетит, но с падением сахара в крови испытывают тягу к нездоровой пище и могут съесть ее очень много. У них обычно худые тела, и эти люди часто страдают от тревог и неврозов навязчивых состояний. Избыточную энергию, возникающую с повышением сахара в крови, они в буквальном смысле используют при помощи мозга, который становится чрезмерно активным.

Под влиянием стресса худые люди обычно на некоторое время вначале теряют аппетит, но вскоре после этого переедают.

Тип телосложения — далеко не единственный фактор, влияющий на то, каким образом человек набирает и сбрасывает вес. К ожирению человека могут подтолкнуть некоторые медикаменты, отсутствие органов, сотрясения мозга, генетические дефекты и нарушения работы определенных желез. Чаще всего человек резко худеет или толстеет из-за нарушений работы щитовидной железы.

И все же самый важный фактор, влияющий на вес и настроение, — пища. Неполноценная диета

нередко активизирует генетические заболевания или нарушает баланс гормонов, производимых нашей системой желез. Когда тело получает необходимые питательные вещества и имеет возможность самоочищения, оно работает необычайно изобретательно и эффективно.

Не забывайте, что никто не обладает тем или иным типом телосложения в чистом виде. Каждый из нас представляет собой сочетание как минимум двух типов. Один из них доминирующий, а другой — второстепенный. В 1940-х годах фундаментальные исследования, посвященные различным типам телосложения, провел Уильям Шелдон. Нас особо интересуют те результаты его работы, которые объясняют, почему потребности мужчин и женщин в диетических жирах, протеинах и углеводах различны.

Излишки сахара в крови, возникающие вследствие неправильного питания, используются тремя различными способами:

1. Округлые люди запасают его в виде лишнего жира.
2. Гиперактивность и пристрастие к физическим упражнениям — типичная реакция на избыток сахара в крови мускулистых людей.
3. Чрезмерная мозговая активность (например, тревога и беспокойство) — типичная реакция на избыток сахара в крови худых людей.

Каждый человек обладает сочетанием всех трех типов и в той или иной степени проявляет все три реакции на повышение уровня сахара в крови.

Прежде чем подробно поговорить о том, какое питание необходимо для каждого отдельного типа телосложения, давайте разберемся, почему мы едим не то, что следует.

Почему мы едим не то, что следует

После того как человек со сниженным уровнем сахара в крови съедает много сахара или другую рафинированную или переработанную пищу, у него обычно резко повышается настроение. Естественно, так возникает пристрастие к продуктам, которые немедленно приносят ему радость. Только что он был голоден, — и вот уже полон энергии. Однако это — обманное впечатление, поскольку пару часов спустя энергетический подъем закончится.

Это важная, но не единственная причина, почему мы тянемся к вредной пище. Другие причины: недостаточное производство необходимых мозгу химических соединений, минеральное голодание, недостаток ферментов и многих других питательных веществ. Давайте еще раз вкратце рассмотрим взаимозависимость между инсулином и уровнем сахара в крови. Этот разговор лишним не будет, — особенно принимая во внимание тот факт, что американцы съедают по полкилограмма сахара ежемесячно. Возможно, они наконец осознают, какой вред себе наносят.

Инсулин и низкое содержание сахара в крови

Когда вы едите переработанную пищу или рафинированные углеводы (сахар, белый хлеб, кукурузные хлопья, пирожные), содержащийся в этих продуктах сахар дает вам быстрый прилив энергии. Едва эта пища попадает в желудок, как сахар немедленно поступает в кровь, а оттуда в мышцы и мозг. Если бы вместе с этими углеводами вы съедали достаточно клетчатки, минеральных веществ, протеинов и жиров, сахар попадал бы в кровь более умеренными, здоровыми дозами. Он вначале поступил бы в печень, а оттуда в строго определенном темпе выделялся бы в кровь, и его уровень оставался бы стабильным.

Если ваша пища богата простыми углеводами и бедна питательными веществами (например, упаковка чипсов или несколько пирожных), сахар в кровь поступает настолько быстро, что телу приходится выделять в организм инсулин (его производит поджелудочная железа), который снижает содержание сахара. Избыток или недостаток сахара в крови негативно сказывается на работе мозга. Если бы съеденные вами углеводы были уравновешены соответствующим количеством минеральных веществ, протеинов и полезных жиров, уровень сахара в крови остался бы в норме.

**Когда уровень сахара в крови понижен, нам хочется
малопитательной высокоуглеводной пищи, которая
резко увеличивает содержание сахара в крови
и повышает уровень энергии.**

Основная проблема состоит в том, что при этом мы слишком изнашиваем поджелудочную железу. Через некоторое время она начинает производить слишком большие дозы инсулина. Представьте себе бейсбол: пока подающий полон сил, он подает мяч точно; чем больше он устает, тем ниже точность.

Когда поджелудочная железа изнашивается, дозы инсулина становятся все менее точными. В ответ на повышение уровня сахара в кровь выбрасывается больше инсулина, чем требуется, и уровень сахара понижается сильнее, чем необходимо. В результате вы ощущаете упадок сил. Такое снижение энергии может происходить очень резко — особенно у женщин. Теперь, если человек не прибегнет к какому-то дополнительному источнику быстрой энергии, он может почувствовать себя совсем разбитым.

Чтобы снизить уровень сахара в крови, инсулин трансформирует его для хранения в мышцах и печени. Любые излишки откладываются в виде жира. Таким образом, уровень сахара падает. Тогда вам снова хочется пищи, которая подняла бы уровень сахара в крови и дала вам дополнительную энергию. Вы съедаете такую пищу, и *поджелудочная железа вынуждена опять производить инсулин и перерабатывать сахар*, что влечет за собой новый упадок сил и тягу к неполноценной еде. Вот почему нам постоянно хочется нездоровой пищи. Она якобы питает энергией мозг, но эта энергия очень скоро заканчивается и нам сразу же требуется еще еды.

Теперь самое время вернуться к трем типам телосложения и разобраться, какая диета необходима и какая особенно вредна каждому типу.

Еще раз о трех типах телосложения

Давайте подробно рассмотрим диетические потребности людей с различным телосложением. Доктор Шелдон называл эти типы так: эндоморфный, мезоморфный и эктоморфный.

- ♦ **Эндоморфный тип** (округлый) характеризуется высоким содержанием жира в теле, относительно низкой мышечной массой, крупными костями и замедленным метаболизмом. Такие люди, как правило, не добиваются особых успехов в спорте; им труднее, чем другим, корректировать свою форму при помощи физических упражнений — особенно если они хотят стать худенькими, как фотомодели.
- ♦ **Мезоморфный тип** (треугольный) характеризуется относительно высокой мышечной массой, низким содержанием жира, средними костями и сравнительно быстрым метаболизмом. Люди с мезоморфным типом добиваются хороших показателей в видах спорта, требующих большой силы и интенсивных выплесков энергии. Им следует особенно опасаться любых пристрастий. Даже пристрастие к здоровым видам поведения (например, к работе или спорту) приводит к снижению эффективности работы мозга и сонливости. Кроме того, злоупотребление физическими упражнениями может повлечь за собой преждевременное старение.
- ♦ **Эктоморфный тип** (прямоугольный) способствует успехам в видах спорта, требующих выносливости. Эти люди подтянуты и моложавы. Содержание жира в теле низкое, кости тонкие, мышечная масса небольшая, метаболизм ускоренный. Обычно такие люди не испытывают желания много работать в спортзале, поскольку слишком заняты миром своих мыслей и мечтаний. Хотя они не склонны к полноте, с возрастом у эктоморфных людей вокруг талии нередко образуется жир с токсическими отложениями.

1. Округлое телосложение

Людам с округлым телосложением необходима диета, содержащая больше полезных эфирно-жирных кислот (а не меньше!). Тем не менее округлому человеку требуется гораздо меньше жира, чем в среднем потребляет не очень прожорливый американец. Да, человеку с округлым телосложением нужно больше жира, чем людям с треугольным и прямоугольным телосложением, — однако гораздо меньше, чем потребляет типичный американец (100-200 граммов в день). В соответствии с рекомендациями Министерства здравоохранения США, человеку требуется 70-80 граммов жира в день.

Женщине с любым телосложением необходимо добавлять в свой утренний коктейль не менее столовой ложки свежего льняного масла (13 граммов жира) или, еще лучше, две столовые ложки свежемолотого льняного семени (11,4 грамма жира). Мужчине же требуется приблизительно пол-ложки льняного масла (около 7 граммов) или, еще лучше, одну столовую ложку свежемолотого льняного семени (5,7 грамма жира). Если вы страдаете избыточным весом, вам, несомненно, нужно больше полезного жира, чтобы организм начал сжигать запасенный жир. Полезные жиры необходимы для сжигания запасенных жиров, для построения здоровых тканей и — самое главное — для производства гормонов и установления гормонального равновесия.

Полезные жиры помогают сжигать жиры, запасенные в теле.

Специалисты утверждают, что максимальное количество полезных жиров, которое может усвоить тело за одну трапезу, — от 15 до 25 граммов. Многие полные женщины съедают более 75 граммов жира за один раз, тем не менее их тела испытывают острый недостаток в полезных жирах. Человеку с округлым телом необходимо есть не менее трех раз в день и еще не менее двух раз перекусывать. Причем эти маленькие промежуточные трапезы должны быть сбалансированы — то есть содержать понемногу протеинов, углеводов и жиров. Например, можно прекрасно перекусить изюмом с орехами: орехи содержат протеин и жир, а изюм — углеводы.

Одна из причин, почему женщины нередко так сильно толстеют, состоит в том, что они едят слишком много вредных жиров и недостаточно полезных. Их клетки буквально голодают: *им необходим жир, чтобы сжечь избыточный жир*. В результате женщину тянет к некачественной бедной питательными веществами «нежирной» еде, содержащей вредные трансформированные жиры.

Когда в рационе недостает полезных жирных кислот омега-3 и омега-6, страдает любая женщина. Большинство американцев испытывают острый недостаток омега-3. Из-за ее дефицита очень многие женщины страдают от предменструального синдрома и от многих неприятных симптомов менопаузы. Избыток вредных жиров в рационе и недостаток омега-3 увеличивает риск целого ряда смертельно опасных заболеваний как у мужчин, так и у женщин: от рака и артрита до заболеваний сердца. Необходимое количество омега-3 на завтрак обеспечит здоровый гормональный баланс для тела любого типа.

Избыток жиров — как вредных, так и полезных — может стать причиной некоторой прибавки в весе у людей округлого типа. Но главная причина ожирения — простые углеводы. Мы обычно потребляем быстро сгорающие углеводы (пирожные, печенье, конфеты, сахар в кофе) для того, чтобы повысить уровень сахара в крови и получить дополнительную энергию для мозга. Когда человек округлого телосложения ест слишком много сахара, складывается ситуация, как если бы он зарабатывал больше, чем тратит. Что вы делаете, если на вашем текущем счету оказывается слишком много денег? Надеюсь, вы переводите их на сберегательный счет или инвестируете в предприятия — чтобы получить дополнительную прибыль. То же самое делает и ваше тело. Когда в крови оказывается слишком много сахара, тело превращает его в жир и откладывает про запас.

Так этот жир и хранится в теле на случай потребности. Пока тело продолжает вырабатывать инсулин, жир не сгорает, а только накапливается. А это означает, что вы все толстеете и толстеете, и при этом вам хочется все больше жиров и углеводов.

Излишки инсулина блокируют превращение избыточного жира в энергию.

Все эти резкие подъемы и спады уровня сахара в крови создают в организме ситуацию, подобную той, что бывает в периоды нестабильного фондового рынка. Если цены на бирже ежедневно прыгают вверх-вниз, многие инвесторы предпочитают вкладывать свои деньги в стабильный пенсионный фонд. Подобным же образом, пока ваша диета не начнет обеспечивать стабильный уровень сахара в крови, тело будет запасать жир.

Если ваш рацион содержит достаточно жирных кислот и протеинов, поступление сахара в кровь замедляется, уровень инсулина нормализуется и тело начинает сжигать избыточный жир.

Если вы страдаете избыточным весом, то низкокалорийный высокопитательный завтрак даст вашему телу силы на много часов. Дело в том, что ваше тело сразу же начнет сжигать избыточный жир и вы будете чувствовать в себе неисчерпаемые запасы энергии!

2. Треугольное телосложение

Мускулистому телу особенно требуются аминокислоты, которые может предоставить сбалансированная протеиновая диета. Необходимое количество протеинов при здоровом количестве калорий — задача непростая для любого телосложения. Большинство мясных и других животных продуктов в наше время имеют далекое от идеального соотношение протеинов и жиров. Современные методы животноводства, включающие инъекции гормонов и стойловый откорм (в противоположность пастбищному), привели к тому, что соотношение протеинов и жиров в мясе изменилось.

Животные продаются на вес. Поэтому фермеры прибегают к любым ухищрениям, чтобы у животных было побольше жира. Вещества, от которых жиреет скот и птица, способствуют также и ожирению человека. Мясо, которое мы едим, не просто слишком жирное — в нем нарушен баланс жиров. Вместо того чтобы содержать приблизительно равное количество жирных кислот омега-3 и

омега-6, оно содержит приблизительно в двадцать раз больше омега-6! Пусть даже жир в вашем мясе не вредный, но баланс жирных кислот в нем нарушен.

Это значит, что курятина, телятина и индюшати́на на нашем столе содержит избыточное количество полезного жира омега-6 и недостаток полезного жира омега-3. Поэтому старайтесь покупать мясо животных, вскормленных на пастбище. Выбирайте постные куски. Отличное соотношение между протеинами и жирами у рыбы. Лосось, скумбрия, треска и тунец богаты жиром омега-3. Старайтесь, чтобы ваш рацион был богат продуктами с высоким содержанием протеинов и низким содержанием жиров, или используйте протеиновый порошок — следите за тем, чтобы не потреблять слишком много жира, который может воспрепятствовать преобразованию аминокислот в необходимые мозгу химические соединения.

Рыба обладает отличным соотношением между протеинами и жирами.

Треугольные тела используют протеины быстрее, чем тела других типов, из-за мышц. Поскольку слишком много протеинов идет на мышцы, их нередко не хватает на производство допамина для мозга. Треугольным телам требуется пища с более высоким содержанием протеинов по отношению к жирам. Избыток жиров или углеводов может вызвать выброс инсулина в кровь, что приведет к использованию всех наличных аминокислот на построение мускулов, а для производства допамина ничего не останется. Недавние исследования установили связь между избытком жиров в рационе и повышенным уровнем сахара в крови. Избыток жиров препятствует усвоению глюкозы мышцами, что влечет за собой повышение уровня сахара в крови и, как следствие, выброс инсулина. Такая реакция особенно свойственна мужским телам, треугольным телам и прямоугольным телам. Поскольку у мужчин меньше жировых клеток, им и требуется меньше жира. Секрет биохимического равновесия в мозге — в сбалансированном протеиновом утреннем коктейле, активизированном минералами и ферментами.

Избыток жиров или углеводов в пище тормозит производство допамина.

Мускулистым женщинам и всем мужчинам требуется больше физических упражнений. Именно поэтому мужчины обычно сбрасывают вес быстрее, чем женщины. У них больше мышечной массы, а митохондрии в мышцах очень эффективно сжигают жир. Митохондрии — органоиды клетки. Они сжигают калории: расщепляют молекулы пищи и высвобождают содержащуюся в них энергию. Большинство митохондрий содержится в мышечных клетках. Для сжигания лишнего жира мышцам необходима работа. Однако для развития и роста мышцам нужно устать, а не надорваться. Человеку с телом треугольного типа необходимо использовать мышцы, чтобы поддерживать метаболизм на должном уровне. Если он ведет сидячий малоподвижный образ жизни и не занимается спортом, его метаболизм замедляется и тело начинает накапливать жир. Поэтому мускулистым людям необходимы физические упражнения, но ими не нужно злоупотреблять.

Если человек с треугольным телосложением ведет сидячий малоподвижный образ жизни и не занимается спортом, его метаболизм замедляется и тело начинает накапливать жир.

Что значит злоупотреблять упражнениями? Десятикилометровая пробежка для большинства людей — слишком много, даже если вы после нее чувствуете себя на седьмом небе. У меня есть немало знакомых, которым в пятидесятилетнем возрасте пришлось делать операции на коленных чашечках из-за того, что они в свое время злоупотребляли бегом трусцой. Тут есть золотое правило: если после физических упражнений вам трудно восстановить дыхание, если на следующий день у вас крепатура, значит, следует упражняться поменьше.

Немного попрыгать в спортзале полезно, но, если вы не наслаждаетесь каждой секундой своих занятий, значит, нужно упражняться меньше. Даже если занятие доставляет удовольствие, но на следующий день у вас крепатура, значит, вы причиняете своему телу вред и тормозите производство необходимых мозгу веществ. Кроме того, если вы часто испытываете утомленность и апатию, это тоже может говорить о злоупотреблении упражнениями.

Люди с треугольным телосложением склонны злоупотреблять физическими упражнениями, поскольку интенсивные упражнения влекут за собой производство эндорфинов в мозге и эмоциональный подъем. Это — ложное благо, поскольку слишком интенсивные упражнения приводят к истощению запасов аминокислот в крови и блокируют производство допамина, который необходим для поддержания энергии и интеллекта мужчины.

Злоупотребление физическими упражнениями блокирует производство допамина.

Вследствие интенсивных упражнений все аминокислоты отправляются в мышцы и ничего не остается для производства допамина. Кроме того, сахар из крови уходит на ускорение метаболизма, и мозгу опять остается мало. Мозг получает всю свою энергию от углеводов. Когда они истощаются, мозгу ничего не достается.

Особенно вредно злоупотребление физическими упражнениями для студентов и школьников. То, что спортсмены в учебных заведениях нередко учатся хуже других, — не случайность. Сам по себе тип телосложения, как и пол, никоим образом не влияет на интеллектуальные способности человека. Однако чрезмерные физические упражнения могут отрицательно сказаться на сосредоточенности, мотивации и внимании. Злоупотребление физическими упражнениями ведет к снижению уровня допамина в мозге и к подавлению деятельности лобных долей головного мозга.

То, что студенты атлетического телосложения в учебных заведениях нередко учатся хуже других, — не случайность.

Мы уже говорили о том, что лобные доли головного мозга отвечают за внимание, суждения, контроль над импульсами, решение задач, способность испытывать и выражать чувства, критическое мышление, общение и эмпатию — то есть практически за все высшие исполнительные функции мозга. Поскольку мозг производит недостаточно допамина, нет ничего удивительного, что каждому пятому мальчику в наших школах ставят диагноз ДВ или ДВГ и 90 процентов заключенных в тюрьмах — мужчины. К недостатку допамина склонны не только люди с мускулистым телосложением, но *все мужчины и мальчики*. У мужчин вообще на 20 процентов больше мышц, чем у женщин (даже женщин с треугольным телосложением). Хотя физические упражнения необходимы всем, — причем мужчинам они нужнее, чем женщинам, — злоупотребление упражнениями приносит вред. Чрезмерные занятия спортом тормозят производство допамина у мужчин и затрудняют сжигание жира в женских телах.

Чрезмерные занятия спортом тормозят производство допамина у мужчин и затрудняют сжигание жира в женских телах.

Когда женщины интенсивно занимаются спортом, митохондрии в мышцах сжигают углеводы вместо жиров. В результате сжигание жира затормаживается. Женщина испытывает временный эмоциональный подъем, но не худеет. Женщинам необходимы умеренные, а не интенсивные упражнения.

Моя любимая книга на эту тему — «Переворот за 24 часа» доктора Джей Уильяме. Используя холистический подход к здоровью женщины и к регулированию веса, она подробно объясняет, каким образом интенсивные упражнения сводят на нет попытки женщины похудеть.

Женщины нередко прилагают колоссальные усилия, чтобы поддерживать вес в норме, но без упражнений, разработанных специально для венерианок, все эти усилия не приносят плодов! Доктор Уильяме организовала свой центр на Гавайях, где предлагает мужчинам и женщинам особые программы, позволяющие при помощи пищи и упражнений за 24 часа совершить полный переворот в состоянии тела, ума и духа.

Мы совместно провели немало семинаров, и мне понятно, почему к ней обращаются многие знаменитости и предприниматели, которые могут себе это позволить. Она не устает подчеркивать, что ваше самочувствие зависит от того, что вы делаете и едите сегодня. То, что вы делали вчера, имеет меньшее значение. Исцеление и рост происходят именно сегодня.

Благодаря необходимой диете и упражнениям человек может нормализовать биохимию своего мозга всего за 24 часа.

Мужчины склонны испытывать недостаток допамина, и интенсивные физические упражнения еще сильнее снижают его уровень. В результате мускулистые мужчины больше страдают от вредных пристрастий, а также от симптомов ДВ и ДВГ. За исключением переедания и курения,

большинство вредных пристрастий являются симптомом недостатка допамина. Переедание и курение у женщин обычно являются симптомами недостатка серотонина, а не допамина. В главе 3 мы уже говорили о том, каким образом пристрастия помогают мужчине компенсировать недостаток допамина в мозге.

**Большинство пристрастий — за исключением
курения и переедания — являются симптомами
допамин-дефицита.**

Вегетарианцы с треугольным телосложением должны особенно внимательно относиться к протеинам. Для того чтобы дать телу все аминокислоты, необходимые для нормальных биохимических процессов в мозге, необходимо комбинировать растительные источники протеинов. Злаки, овощи, бобовые, орехи и семена содержат много протеинов, но ни один растительный источник сам по себе не даст вам полный набор протеинов. Полный набор необходимых человеку аминокислот есть только в животной пище, а это — рыба, мясо, птица, яйца и молочные продукты. Вегетарианец же может легко получить полный набор протеинов, комбинируя растительные продукты.

В Индии, где вегетарианство — распространенное явление, в пищу употребляют чечевицу и рис. Эти два продукта содержат полный набор протеинов. Жители Мексики получают все необходимые аминокислоты тоже из сочетания риса и бобовых. В Азии очень распространены соевые продукты. Соя — волшебный продукт для тех, кто не ест мяса. Едва ли не каждый день ученые сообщают нам все новую информацию о полезных качествах продуктов из сои. Кроме сои, существует только один продукт растительного происхождения, содержащий все необходимые человеку аминокислоты, — конопля (конопля — не то же самое, что марихуана). Человечеству еще только предстоит открыть этот волшебный источник протеина. Кроме того, в этом растении содержатся жирные кислоты омега-3 и омега-6 в идеальном соотношении.

В соевых бобах содержатся все важные аминокислоты.

Исследования свидетельствуют, что вегетарианцы нередко страдают от недостатка витамина B12. Ферментированные соевые продукты, морские водоросли и витаминные таблетки — единственные источники витамина B12 неживотного происхождения. Недостаток B12 приводит к депрессии. Этот витамин необходим для преобразования аминокислот в допамин и серотонин.

**Витамин B12 необходим для преобразования аминокислот в допамин и
серотонин.**

При повышении уровня сахара в крови мускулистые люди обычно сжигают избыточную энергию при помощи чрезмерно интенсивных упражнений. Если такой человек получает травму и не может интенсивно заниматься, его мышцы начинают превращаться в жир. Подвергая мышцы чрезмерным нагрузкам, они получают удовольствие от выброса эндорфинов в мозг, но за это приходится платить ускоренным износом тела и преждевременным старением.

После интенсивной работы в спортзале люди, занимающиеся бодибилдингом, нередко испытывают сильную усталость и много спят. Дело не просто в падении уровня сахара в крови; одна из причин этой сонливости — недостаток допамина в мозге. Кроме того, телу необходимо восстановить поврежденные мышцы, — а это происходит во время сна. Во сне же восстанавливаются и запасы допамина.

3. Прямоугольное телосложение

Человеку с прямоугольным телосложением требуется больше сахара (или глюкозы), источником которого служат углеводы. Углеводы необходимы всем — независимо от телосложения. Вообще говоря, 50 процентов потребляемых нами калорий должно приходиться на углеводы. Именно сахар из углеводов служит пищей для мозга и клеток. Сахар дает нам энергию и бодрость. Жир тоже служит источником энергии, но мозг, который является главным потребителем энергии в организме, может получать ее только из углеводов. Усталость — следствие низкого уровня сахара в крови. Подвижность, бодрость, живость ума и воодушевление — все они являются результатом нормального уровня сахара в крови.

Мозг получает энергию только из углеводов.

Мозгу безразлично, какие углеводы вы едите. При разложении любых углеводов получается сахар — и это именно то, что ему требуется. Без сахара человек умирает. Кислород и вода важнее сахара, но

сахар — следующий в списке жизненно важных веществ. В Америке добыть углеводы и сахар — не проблема. Проблема состоит в том, что мы потребляем *слишком много* сахара.

Люди с худощавым телосложением склонны использовать избыточный сахар, усиливая мозговую активность. Иными словами, они слишком много чувствуют и говорят. С повышением уровня сахара в крови мозг сразу начинает использовать эту избыточную энергию. В результате человек с прямоугольным телосложением попадает во власть тревог, переживаний, навязчивых мыслей и невротических состояний. Такие люди чаще всего страдают от мозгового дисбаланса. Чтобы иметь стабильный источник энергии для мозга, им нужно есть больше сложных углеводов — например, крупы и бобовые. Избыток простых углеводов (сахар) приводит к обострению симптомов мозгового дисбаланса.

Худощавые люди чаще страдают от мозгового дисбаланса.

Таким образом, те люди, у кого нарушение уровня сахара в крови отражается на весе тела, оказываются в выгодном положении, поскольку воочию видят, что их диета вредит им. Люди с атлетическим телосложением, которые целый день работают в спортзале или пробегают по десять километров в день, считают, будто они здоровы, поскольку имеют цветущий внешний вид. Затем в один прекрасный день такой человек валится замертво: сердечный приступ. Почти всем, кто увлекается бегом трусцой, в пятидесятилетнем возрасте приходится делать операции на коленных чашечках. Худощавые люди, которые могут есть что угодно и не толстеют без всяких физических упражнений, слишком много тревожатся и не знают, что диета их убивает. Они полагают, будто причина всех их недугов — наследственность.

**Худощавые люди едят что хотят, не толстея,
и полагают, будто причина всех их недугов —
наследственность.**

Люди с прямоугольным телосложением обычно чувствительны к сахару. Они подвержены резким колебаниям настроения. Их влечет еда, содержащая простые углеводы, уровень сахара в крови резко поднимается, но затем так же резко падает, а вместе с ним падает энергия и настроение. Человек оказывается в углеводном аду.

Симптомы резкого понижения уровня сахара в крови — раздражительность, уныние, усталость, голод, растерянность и слабость. Этими симптомами хронически страдают миллионы мужчин и женщин. Они обращаются за помощью к психологам, а на самом деле им нужен просто здоровый сбалансированный завтрак. Один из первых результатов программы для Марса и Венеры — установление равновесия сахара в крови. Избавившись от тяги к нездоровой пище, вы обретете стабильность, о какой и не мечтали. Этот сдвиг произойдет в течение считанных дней.

Чтобы преодолеть тягу к простым углеводам и стабилизировать уровень сахара в крови, необходимо обогатить свой рацион минералами. Так, одной из причин пристрастия к сахару является недостаток хрома в организме. Раньше хром содержался в почве повсеместно. До недавнего времени люди получали этот минерал практически с любой пищей. В последнее время запасы минеральных веществ в наших почвах истощены.

Недостаток хрома.

Начиная с прошлого столетия в сельском хозяйстве широко используются химические удобрения: азотные, калиевые и фосфорные. Пополняя почву этими химикалиями, фермеры ежегодно собирают высокие урожаи. В результате с годами запасы в почве других жизненно важных минеральных веществ, включая хром, истощились — ведь никто их не восстанавливал. Таким образом, большая часть нашей пищи бедна хромом. Одновременно с сокращением содержания хрома в наших продуктах увеличилось потребление сахара.

В своей замечательной книге «Путь к здоровью» Гай Хендрикс обращает наше внимание на то, что сто лет назад средний американец съедал полкилограмма сахара в год. Мы ели сахар только по особым случаям и в маленьких дозах — по чайной ложечке в неделю. Ныне средний американец съедает около пятидесяти килограммов рафинированного сахара в год. Почти все, что продается в банках, жестянках и коробках, содержит рафинированный сахар, рафинированные жиры или рафинированную муку — продукты, обеспечивающие нам резкий подъем сил, который через двадцать минут сменяется туманом в голове. *Рафинированным* называется «очищенный» продукт, из которого изъяты любые посторонние питательные вещества (например, минеральные вещества и

клетчатка). Эти продукты выводят ваш организм из равновесия и опустошают его.

Средний американец съедает около пятидесяти килограммов рафинированного сахара в год.

Промышленная переработка продуктов снижает содержание хрома (и других важных минеральных веществ) еще на 90 процентов. Результат — дефицит хрома в организме, усугубляемый образом жизни, который способствует еще большему снижению содержания этого минерала в организме. Дефицит хрома влечет за собой беспокойство, утомляемость, снижение ясности мышления, ухудшение зрения, ослабление иммунитета, ожирение, возникновение прыщей, гипогликемию или диабет, увеличение уровня холестерина в крови, тромбоз.

Ученым давно известно, что у людей, которые умирают от заболеваний сердца, очень низкое содержание хрома в организме. Недавние исследования показали, что у кардиологических пациентов на 40 процентов меньше хрома в крови, чем у людей со здоровым сердцем.

У людей, которые умирают от заболеваний сердца, очень низкое содержание хрома в организме.

Хром играет важную роль в регуляции действия инсулина. При недостатке хрома инсулин не может нормально выполнять свои функции, и в результате уровень сахара в крови может выйти из-под контроля.

Если бы сельскохозяйственная продукция не была бедна минералами, хром содержался бы в крупах, кашах, коричневом рисе, брокколи, мясных продуктах, сырах, молочных продуктах, яйцах, грибах, арахисе и картофеле. Кроме того, хром содержится в таких растениях, как тимьян, корица, кошачья мята, лакричник и перец. Хромом богаты все виды перца: черный, чили, стручковый и т. д. Кава — тоже из рода перцев — известна своим свойством стабилизировать сахар в крови. Кроме того, это растение стимулирует синтез серотонина. Поскольку ныне наша пища бедна хромом, очень важно, чтобы этот минерал присутствовал в наших пищевых добавках.

При помощи пищевых добавок, содержащих [хром](#), можно разорвать замкнутый круг злоупотребления сладостями. Такое злоупотребление приводит к дефициту хрома в организме и одновременно вызывает резкое повышение уровня инсулина и глюкозы в крови. А дефицит хрома усиливает тягу к сладкому — и круг повторяется. Если инсулин правильно выполняет свои функции, то сахар и жирные кислоты в крови полноценно участвуют в метаболизме и вырабатывают тепло, вместо того чтобы формировать жировые отложения. Некоторые исследования позволяют предположить, что многие диеты для похудения оказываются эффективными прежде всего в результате обогащения организма хромом.

Дефицит хрома усиливает тягу к сладкому.

Люди, занимающиеся бодибилдингом, уже давно принимают пищевые добавки, содержащие хром, поскольку этот минерал играет важнейшую роль в протеиновом метаболизме и превращении жира в мышечную массу. Некоторые спортивные диетологи полагают, что хром несколько увеличивает мышечную массу даже без физических упражнений, — возможно, вследствие увеличения эффективности действия инсулина. Кроме того, исследования показывают, что хромовые пищевые добавки помогают избавиться от прыщей. Хром — важная часть программы «Диета и упражнения для Марса и Венеры».

Диетическая революция доктора Аткинса

В 1972 году вышла книга доктора Роберта Аткинса «Диетическая революция», где он убедительно пропагандирует низкоуглеводную диету. Он предложил свою программу взамен популярной в те годы диеты Приткина, который рекомендовал есть *много* углеводов, но мало жиров и протеинов. Американцы бросились из одной крайности в другую. Многим эта перемена действительно принесла пользу. Недостаток жиров вреден для организма — но вреден и недостаток углеводов. Все больше специалистов сходятся на том, что необходимо именно равновесие.

Главная причина, по которой некоторым людям пошла на пользу диета доктора Аткинса, состоит в том, что, увеличив потребление протеинов и жиров, они смогли отказаться от вредных углеводов — например, от рафинированного сахара и переработанных злаков. После нескольких дней диеты с большим содержанием жиров и протеинов многие люди избавляются от тяги к углеводам и

освобождаются из ада, созданного высоким содержанием сахара в крови. Это может принести облегчение людям с любым телосложением — но, в особенности, с прямоугольным.

После нескольких дней диеты с большим содержанием жиров и протеинов многие люди освобождаются из ада, созданного высоким содержанием сахара в крови.

Раскритикованная многими специалистами популярная диета доктора Аткинса может быть полезна тем людям, которые Строго следуют его рекомендациям и не едят слишком много жиров и протеинов. После интенсивной диетической программы доктор Аткинс предлагает умеренную диету, — когда вы едите все больше овощей, которые являются источником полезных углеводов. Главная проблема состоит в том, что большинство людей, будучи не в силах строго придерживаться рекомендаций доктора Аткинса, скоро начинают есть слишком много мяса или вредных жиров. Если организм не получает достаточного количества полезных углеводов, мозг голодает. Для нормального функционирования мозгу требуется много углеводов. Первые, кто не выдерживает низкоуглеводную диету, — женщины, поскольку им начинает остро не хватать серотонина.

Если мотор в вашем автомобиле перегрелся, значит, нужно его выключить и дать остыть. Однако это не решает проблему. Прежде чем ехать дальше, нужно долить воды в радиатор, иначе мотор снова перегреется. Низкоуглеводная диета может снизить уровень инсулина в крови у людей, пристрастившихся к сахару, — но одновременно она лишает мозг необходимой ему глюкозы. Отказ от углеводов — такая же крайняя мера, как лоботомия для психиатрических пациентов. Лишить мозг источников энергии, несомненно, не наилучший способ помочь ему расслабиться. В своей книге *«Atkins for Life»* доктор Аткинс подчеркивает необходимость включения полезных углеводов в долгосрочные диетические программы.

Многие исследования показывают, что длительное следование диете, которая предполагает высокое потребление протеинов и жиров, может привести к развитию ряда дегенеративных заболеваний. Вот наиболее серьезные из них:

1. Рак. Длительное употребление мяса, особенно красного, повышает риск рака толстого кишечника. Помните, что тут речь не идет о вскормленных на пастбищах животных, имеющих постное, богатое жирной кислотой омега-3 мясо. Кроме того, высокопротеиновые диеты обычно бедны диетической клетчаткой. Клетчатка способствует продвижению отходов по пищеварительному тракту и обеспечивает здоровую биохимическую среду в толстом кишечнике.

2. Сердечно-сосудистые заболевания. Как правило, высокопротеиновые диеты сопряжены с высоким потреблением вредных жиров. Последние исследования свидетельствуют, что потребление жирной пищи (бутерброд с ветчиной и сыром, цельное молоко, мороженое), несомненно, повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

3. Камни в почках. Американская ассоциация семейных врачей отмечает, что высокое потребление животных протеинов — одна из главных причин увеличения числа людей, страдающих от камней в почках. Врачи рекомендуют людям ограничить потребление этих продуктов.

4. Остеопороз. Избыточное употребление протеинов вызывает повышенные потери кальция с мочой, что увеличивает вероятность переломов. При ограниченном употреблении углеводов эти потери кальция еще увеличиваются.

Низкоуглеводная диета действительно оказывает временное благотворное воздействие, но негативные побочные эффекты сводят всю пользу на нет — тем более что есть другие способы сбалансировать уровень сахара в крови.

Мифы о низкоуглеводной диете

Существуют некоторые ложные убеждения относительно диеты, содержащей много протеинов и жиров, но мало углеводов. Давайте рассмотрим некоторые самые распространенные мифы:

1. Высокопротеиновые диеты позволяют значительно сбросить вес.

Высокопротеиновые диеты позволяют в среднем сбросить около 20 фунтов (9,5 кг) за шесть месяцев. Такой же результат дают многие другие программы — например, вегетарианская диета или диета с ограниченным потреблением жира. Диеты с высоким потреблением жиров и протеинов так

популярны потому, что, употребляя много жиров, легче избавиться от пристрастия к вредным углеводам.

2. Жирная пища не вызывает ожирения. Некоторые люди полагают, что, поскольку американцы якобы потребляют мало жиров и при этом все больше страдают от избыточного веса, диеты с низким потреблением жиров не эффективны. Это неверно. Американцы едят все больше жиров и сахара. Исследования, проведенные национальным центром медицинской статистики с 1980 по 1991 годы, свидетельствуют, что потребление жира на душу населения за это время отнюдь не снизилось. Если в 1980 году взрослый человек потреблял в среднем 81 грамм в сутки, то в 1991 году — 86 граммов.

3. Люди, употребляющие больше углеводов, быстрее толстеют. Это ни в коей мере не соответствует действительности, поскольку люди с прямоугольным телосложением едят больше всего углеводов, но у них, как правило, не возникает проблем с избыточным весом. А у людей с округлым телосложением переработанные и рафинированные углеводы действительно превращаются в жировые отложения. Этот факт ложно истолкован так, будто богатая углеводами пища является причиной ожирения.

Некоторые исследования и клинические опыты доказывают как раз обратное. Очень многие люди в Азии потребляют много углеводов (рис, лапша и овощи), но весят они, как правило, меньше, чем американцы. Не склонны к ожирению и вегетарианцы, чья диета обычно богата сложными углеводами.

Ешьте сколько хотите и худейте

В своей книге «Ешьте больше и худейте» доктор Дин Орниш подробно рассказывает о вреде диет с высоким потреблением протеинов и о преимуществах его диеты с низким содержанием *вредных* жиров. Доктор Орниш рекомендует растительную диету с использованием фруктов, овощей, круп, бобов и сои в их натуральном виде. Кроме того, эта диета включает в себя умеренное количество яичных белков и нежирных молочных или соевых продуктов, а также совсем немного сахара и белой муки. Такие продукты имеют два преимущества: во-первых, они содержат мало вредных веществ, а во-вторых, богаты веществами, которые помогают избежать сердечных заболеваний и многих других недугов. Следуя этой диете, вы можете есть сколько хотите и при этом худеть. Кроме того, доктор Орниш развеивает миф о том, что для похудения необходимо есть как можно меньше.

Эту программу нередко критикуют за то, что она предполагает слишком низкое потребление жиров для среднего здорового человека. Я же вижу в данной диете только один недостаток: если у вас нет сильного стимула, ей сложно следовать. В частности, такая диета очень помогает людям, страдающим сердечнососудистыми заболеваниями. Она настолько эффективна, что многие страховые компании рассматривают факт следования этой диете как признак того, что потенциальный клиент страдает сердечнососудистыми заболеваниями или знает о своей предрасположенности к ним. Если вы относительно здоровый и занятой человек, вам может быть довольно сложно найти силы следовать всем требованиям данной диеты.

В сочетании с программой для Марса и Венеры диета доктора Орниша может принести еще больший эффект. Благодаря биохимическому мозговому балансу, который помогает установить программа «Диета и упражнения для Марса и Венеры», человек может легко сохранить побуждение следовать рекомендациям доктора Орниша.

Чем опасен сахар

Подобно низкоуглеродной диете доктора Аткинса, дает кратковременные плоды и программа, предложенная в популярной книге «Сахарный пир» (*Sugar Busters*). Возможно, наилучшее изменение, которое американцы могут внести в свою диету, — сокращение потребления рафинированного сахара. Вне всяких сомнений, каждый, кто воздержится от рафинированного сахара, сбросит вес и станет здоровее. В этом я совершенно согласен с авторами книги «Сахарный пир».

Однако меня удивляет, что взамен авторы уверенно предлагают нам диетические напитки и заменители сахара, содержащие аспартам. Ученые не пришли к единому мнению по поводу аспартама — особенно интенсивно споры идут в Интернете. Одни источники утверждают, что аспартам не вреден, а другие настаивают, что это вещество способно вызвать весьма нежелательные последствия — особенно если его нагреть. Я предпочитаю проявить осторожность и не рекомендую аспартам в качестве альтернативы сахару.

На самом деле существуют очень хорошие заменители сахара, но пищевая промышленность почему-то упорно обходит их вниманием. Растение [стевия](#) в пятьсот раз слаще сахара; исследования

показывают, что при длительном употреблении [стевия](#) стабилизирует уровень сахара в крови и в некоторых случаях даже облегчает состояние диабетиков. В Европе стевию использовали на протяжении многих столетий и не обнаружили никаких побочных эффектов.

**Стевия — растение, в пятьсот раз более сладкое, ,
чем сахар; исследования показывают,
что со временем стевия стабилизирует
уровень сахара в крови.**

Наилучшая же альтернатива сахару — просто сократить его потребление. Если вы все-таки едите богатый сахаром десерт, то запейте его стаканом воды с минеральными добавками и лимоном. Минералы и лимон снижают уровень сахара в крови на 30 процентов. Кроме того, если вы примете минеральные вещества, организму не придется выщелачивать их из костей для переработки сахара. Другая проблема состоит в том, что рафинированный сахар повышает кислотность в организме. А лимон помогает восстановить кислотно-щелочной баланс.

13

Ваше тело умеет исцелять себя

Тело может исцелять себя, если помочь ему. Правильное питание и упражнения — именно такая помощь, какая ему нужна. Кроме того, телу пойдет на пользу, если вы преодолеете пристрастие к кофе, чаю и алкоголю.

Для того чтобы программа «Диета и упражнения для Марса и Венеры» принесла плоды, нет нужды сразу же отказываться от всех стимуляторов. На самом деле лучше в течение первой недели просто втянуться в новый режим. Если вы пьете по утрам для бодрости чай или кофе или расслабляетесь по вечерам при помощи пива и других алкогольных напитков, подождите неделю, прежде чем отказаться от них. Просто приступив к программе, вы тем самым уже делаете первый шаг к освобождению от наркотиков, алкоголя и стимуляторов.

Через неделю после того, как вы приступите к программе, начинайте понемногу отказываться от вредных привычек. Всякий раз, когда человек отказывается от вредной привычки, печень начинает чистку организма. Как только организм избавляется от токсинов, вы освобождаетесь от очередного пристрастия или зависимости.

Когда вы освободитесь от вредных пристрастий и вес придет в норму, можно будет иногда выпить немного кофе, чаю или алкоголя и изредка съесть какой-нибудь нездоровой пищи, если вам вдруг очень захочется. Мое настроение и ощущение благополучия не зависят от этих продуктов, но иногда я ем их просто для удовольствия.

**Если у человека чистая печень, он, как правило,
может иногда позволить себе немного кофе,
чая или алкоголя.**

Лично я на первых порах очень строго придерживался диеты для Марса и Венеры — пока мой вес не пришел в норму. Я сбросил пятнадцать фунтов за несколько недель. После того как вес стабилизировался, я расслабился и теперь иногда могу позволить себе нездоровую пищу без особых последствий. Помните: для того чтобы извлечь пользу из этой программы, вы не обязаны быть совершенными!

**Для того чтобы обрести здоровье, счастье и любовное долголетие, вовсе не
обязательно быть совершенным.**

Если вредные привычки вернуться, всегда можно снова избавиться от них. В следующий раз это окажется намного проще, поскольку ваша печень будет здоровее и сбалансированная биохимия

мозга тоже будет на вашей стороне. Намного легче избавиться от привычки, если ваш мозг производит необходимые ему количества дофамина и серотонина.

Избавиться от вредных привычек

У большинства людей, практикующих «Диету и упражнения для Марса и Венеры», тяга к кофеину проходит сама собой. Бросить курить несколько сложнее. Исследования показывают, что отказ от курения влечет за собой значительное снижение уровня серотонина в мозге. А это особенно болезненно сказывается на женщинах. Алкоголь и кофе стимулируют производство дофамина. Поэтому от этих пристрастий труднее избавиться мужчинам.

Так или иначе, после нескольких недель программы «Диета и упражнения для Марса и Венеры» вам будет легче избавиться от любых вредных привычек. Благодаря простым процедурам у вас возникнет мотивация больше заботиться о своем теле и мозге. Если через несколько месяцев после начала этой программы вы все еще не можете покончить с вредными пристрастиями, возможно, вам следует пройти курс внутривенной аминокислотной подпитки.

Из 51 миллиона курящих американцев 90 процентов говорят, что хотели бы избавиться от этой привычки, но не могут. Причина в том, что курение временно увеличивает уровень серотонина в мозге. Даже мужчины, у которых уровень серотонина изначально высок, испытывают зависимость от сигарет, которые стимулируют производство необходимых мозговых стимуляторов. Поскольку диета для Марса и Венеры способствует синтезу серотонина, уже через несколько недель вам будет намного легче отказаться от пагубного пристрастия — и вы опять будете дышать свежим воздухом.

**Из 51 миллиона курящих американцев 90 процентов
говорят, что хотели бы избавиться от этой привычки,
но не могут.**

Зная об этой связи между биохимическим балансом мозга и вредными привычками, мы можем более сочувственно отнестись к людям, страдающим пристрастиями. Миллионы людей просто не в силах совершить позитивные перемены в своей жизни. Ни психологические консультации, ни бесконечные телепрограммы «Просто скажи нет!» не помогут людям до тех пор, пока они не приведут в порядок биохимические процессы в своем мозге.

Что происходит, когда человек отказывается от вредной привычки?

Когда человек пытается избавиться от вредной привычки, происходят две вещи, сводящие на нет все его усилия. Во-первых, сокращается количество мозговых нейротрансмиттеров и гормонов хорошего самочувствия. Этот дисбаланс ведет к тому, что человека снова неудержимо тянет к стимуляторам. Благодаря диете и системе упражнений, уравнивающим биохимические процессы в мозге, эта реакция не ощущается совсем или ощущается слабо.

Следующая реакция на попытки отказаться от нездорового стимулятора — например, от злоупотребления едой, алкоголем или сахаром — состоит в том, что, как только вы пытаетесь изменить свои привычки, тело начинает избавляться от токсинов. Печень говорит: «Здорово! Ты освободил меня от непосильной работы над этими токсинами. Теперь я могу заняться генеральной уборкой в организме».

Когда эти токсины попадают в кровь, человек испытывает упадок сил и ухудшение настроения, и ему хочется вернуться к вредному стимулятору. Этот эффект можно ослабить при помощи аминокислотной подпитки. Выполняя программу «Диета и упражнения для Марса и Венеры», вы каждое утро помогаете своей печени проводить генеральную уборку в организме. Если вы даете своему мозгу питание, необходимое ему для хорошего самочувствия, ему проще обойтись без стимуляторов и лекарств.

**После того как человек отказывается от вредной
привычки, в кровь из очищающейся печени
поступают токсины, и возникает желание снова
вернуться к нездоровому пристрастию.**

На преодоление вредного пристрастия обычно требуется девять дней волевых усилий и аминокислотной подпитки, — после этого привычка отступает. Получая здоровое питание, мозг

восстанавливает контроль над своей биохимической лабораторией в течение девяти дней. Однако, если ваш организм очень ослаблен продолжительным пьянством или наркотической зависимостью, этот процесс может занять больше времени.

Как только вы отказываетесь от вредной привычки, печень начинает выводить из тела токсины, накопившиеся за то время, пока вы себя травмили. В этот период печень может быть настолько занята детоксикацией, что у нее не хватит сил на производство достаточного количества нейротрансмиттеров. Некоторые ощущают положительные результаты раньше, некоторые позже — тут многое зависит от состояния печени. Одно из осложнений, связанных с пристрастием к наркотикам и алкоголю, связано как раз с тем, что эти пристрастия ослабляют печень. Диета для Марса и Венеры призвана поддержать вашу печень и помочь ей выполнять свою работу наиболее эффективно.

Обратить внимание на причину заболевания

Программа «Диета и упражнения для Марса и Венеры» поможет вашему телу лучше выполнять свои функции. Эта программа не излечит ваши недуги, но поможет телу исцелиться самостоятельно. Тело рождено для здоровья. А на случай, если вследствие каких-то несчастных случаев, отравлений или стресса оно заболевает, в него заложена программа самоочищения и самоисцеления.

Западная медицина достигла немалых успехов в лечении симптомов, но лишь недавно обратилась к причинам заболеваний. Все больше врачей осознают, что пациенты ждут от них чего-то большего, чем простое облегчение симптомов, и уделяют все больше внимания холистической и превентивной медицине. Современная наука подобна подростку, который еще недавно считал, будто знает все, а теперь вдруг дорос до понимания, что врачевание — это нечто большее, чем выписывание рецептов, облучение клеток и пересадка органов.

**Люди в наше время ожидают от врачей
не просто облегчения симптомов;
их интересует подлинное исцеление.**

Многие врачи и медицинские учреждения включают в свой арсенал такие целительные методы, как хиропрактика, натуропатия, диетология, гомеопатия, традиционная китайская медицина, внутривенная озонотерапия (легализованная в Германии, но не в США), внутривенная аминокислотная подпитка, акупунктура, траволечение, ароматерапия, энергетическое целительство (Рэйки), духовное целительство, цигун, тайцзи, йога, медитация, массаж, визуализация, ведение дневника.

**Многие врачи и лечебные учреждения включают в свой арсенал методы
альтернативной медицины.**

Все эти целительные системы тем или иным способом стимулируют способность тела лечить себя самостоятельно. Система «Диета и упражнения для Марса и Венеры» не призвана заменить другие системы врачевания. Данная программа только усиливает эффективность всех этих методов, давая вашему телу необходимое топливо. Диета и упражнения для человека — как бензин и масло для машины. Визиты к доктору или целителю — словно техосмотр или ремонт. И заправка, и техосмотр необходимы. Благодаря программе для Марса и Венеры врачи будут нужны вам не так часто.

**Диета — это как заправка бака топливом, а лечебные процедуры — ремонт
и техобслуживание.**

Насколько я знаю из собственного опыта, все эти системы альтернативной медицины работают. Они эффективны сами по себе, но приносят еще больше пользы в комплексе с правильным питанием и физическими упражнениями. Данным методам врачевания посвящены целые книги, поэтому здесь я упомяну только некоторые из них, — те, которые непосредственно связаны с биохимией мозга.

Аминокислотная подпитка.

Аминокислотная подпитка — необыкновенно действенный метод преодоления любых вредных пристрастий. Во многих случаях внутривенная подпитка недостающими аминокислотами позволяет за девять дней избавиться от симптомов ДВ, ДВГ, аутизма, тревоги, маниакальной депрессии,

шизофрении и наркомании. Если снабдить мозг аминокислотами, в нем начинают проходить здоровые биохимические процессы. Благодаря полноценной подпитке изголодавшийся мозг начинает функционировать нормально, иногда — впервые в жизни.

Я был свидетелем того, как люди без мучений избавлялись от самых тяжелых пристрастий. Как известно, вредная привычка возникает лишь потому, что человек страдает дефицитом дофамина или серотонина. С нормализацией биохимических процессов в мозге любые нездоровые вредные привычки исчезают. Тяга к вызывающему привыкание веществу замещается потребностью в здоровой пище, которая стимулирует синтез дофамина и серотонина в мозге. Кроме того, программа для Марса и Венеры представляет собой прекрасное средство для закрепления позитивных результатов, — чтобы человек мог и впредь не возвращаться к побежденным вредным привычкам.

Едва ли не каждый день открываются клиники, предлагающие эти процедуры. Я часто рекомендую людям обратиться именно в клинику доктора Уильяма Хитта, поскольку знаю о работе этого заведения и собственными глазами видел результаты. Я вскоре тоже открою лечебно-профилактический курорт с нетрадиционными методами лечения для Марса и Венеры на острове Малая Эксума (Багамские о-ва). Люди смогут отдохнуть на Багамах и одновременно немного подлечиться. А пока, повторюсь, вы можете получить аминокислотную подпитку в центре доктора Уильяма Хитта (Тихуана, Мексика).

Гомеопатия для мозговых травм

Гомеопатия широко признана в Европе, но в Америке пока еще практикуется мало. Основы гомеопатии входят в курс подготовки специалистов по холистической медицине; они понимают и признают ее принципы. Гомеопатические лечебные средства, в отличие от фармацевтических, не имеют побочных эффектов. Вы можете купить гомеопатические средства от самых разнообразных заболеваний в ближайшем магазине здоровой пищи. Эти лекарства стимулируют способность тела к самоисцелению. Возраст гомеопатии — две сотни лет, и история использования этого метода документально описана. Многие американские ученые не вполне понимают, как работает гомеопатия, однако исследования во всем мире свидетельствуют, что работает она эффективно.

Возраст гомеопатии — две сотни лет, и положительные результаты использования этого метода подробно описаны.

В частности, существуют гомеопатические средства для нормализации биохимии мозга. В ее арсенале есть эффективное средство, способное стимулировать исцеление мозга. Это средство особенно заинтересовало меня, поскольку оно нередко помогает тем немногим людям, которым программа «Диета и упражнения для Марса и Венеры» не приносит таких впечатляющих результатов, как остальным. Обычно причина состоит либо в том, что печень у этих людей слишком загрязнена и не может производить необходимые нейротрансмиттеры, либо в том, что они в свое время перенесли травму мозга.

Если у вас загрязнена печень, возможно, вам придется ждать эффекта несколько месяцев. Если же вы когда-то перенесли мозговую травму, не исключено, что вам потребуются гомеопатическое лечение. Травма головы не обязательно сопряжена с длительной нетрудоспособностью. Мозговая травма в чем-то подобна перелому: если дать переломанной кости покой, она через пару месяцев срастется и станет прочнее, чем прежде. Доктор вправляет кость на место, накладывает гипс, а остальное делает природа.

При мозговой травме происходит нечто подобное. Вы ударяетесь головой, и происходит сотрясение гипофиза. Гипофиз расположен у основания черепа. Это — важнейшая железа, регулирующая деятельность всех остальных мозговых желез. Повреждение гипофиза может повлечь за собой целый ряд проблем во всем организме и в самом мозге. Если каким-то образом не стимулировать исцеление этой железы, способность мозга производить здоровые нейротрансмиттеры может быть нарушена до конца жизни. Иногда случается, что тело человека оправляется от несчастного случая, но мозг так и не выздоравливает до конца.

Несчастные случаи и травмы, независимо от того, как давно они произошли, могут быть причиной физических, умственных и душевных расстройств. Благодаря правильному лечению кости срастаются, но депрессия и тревога могут остаться. А врачи, вместо того чтобы лечить последствия мозговой травмы, выписывают пациенту антидепрессанты. И тогда человек вынужден всю оставшуюся жизнь сменять одно лекарство другим в поисках временного облегчения.

**Иногда случается, что тело человека оправляется
от несчастного случая, но мозг так
и не выздоравливает до конца.**

Повреждения мозга (или сотрясения) могут быть результатом дорожной травмы, родовой травмы, автомобильных аварий, падений или спортивных травм. Сразу после сотрясения человек может испытывать головную боль и головокружение. Через некоторое время эти симптомы исчезают. Но многие не знают, что после исчезновения острых симптомов пациент может еще долго страдать от хронических, нередко слабо выраженных проблем. А некоторые симптомы проявляются только через много лет после травмы.

Западная медицина успешно вправляет сломанные кости, но очень мало внимания уделяет сотрясениям. А сотрясения мозга — явление очень распространенное. Они происходят постоянно — чаще всего во время детских игр и занятий спортом. Если человек потребляет достаточное количество минеральных веществ, то от небольших сотрясений его мозг, как правило, может оправиться сам. Когда же диета человека бедна минералами, мозгу намного сложнее восстановиться после сотрясения.

Если после автомобильной аварии излечивается наше тело, это отнюдь не означает, что излечивается и мозг. Мозг — очень тонкий инструмент. Ни один другой орган тела не имеет такой надежной защиты. Удар по голове или трещина черепа может иметь очень серьезные и долговременные последствия. Многие люди, бывшие совершенно нормальными до аварии, после происшествия страдают депрессией или приступами страха. Если не заняться непосредственно лечением последствий мозговой травмы, человеку иногда до конца жизни приходится бегать по врачам и аптекам. Между тем, благодаря применению гомеопатических средств, все симптомы мозговой травмы могут пройти в течение нескольких недель.

Если через несколько лет после травмы вы начнете принимать пищевые добавки с минеральными веществами, это, несомненно, будет полезно, но, возможно, недостаточно. Гомеопатия же предлагает очень эффективное средство от последствий сотрясения мозга. Если оставить легкое или сильное сотрясение без должного лечения, человек может потом всю жизнь страдать депрессией, тревогой или перепадами настроения. Даже совсем небольшая травма способна совершенно изменить характер ребенка, что впоследствии скажется и на его взрослой жизни.

**Если оставить сотрясение без должного лечения,
человек может потом всю жизнь страдать
депрессией, тревогой или перепадами настроения.**

При помощи гомеопатии можно избавиться от последствий сотрясения необычайно быстро и эффективно. Я испытал это средство на себе, и результат превзошел все мои ожидания. Еще будучи второклассником, я упал с дерева, сломал обе руки и получил сотрясение мозга. Руки срослись, а от последствий сотрясения меня никто не лечил. Эта травма стала причиной многих проблем в моей жизни, которые особенно четко проявлялись в стрессовых ситуациях (от головных болей до резких перепадов настроения). Простой шестинедельный гомеопатический курс избавил меня от последствий этой давней травмы.

Лекарство стоит совсем недорого, и родители могут сами давать его своим детям. Средство совершенно безвредно и не имеет никаких побочных эффектов.

Особенно велика потребность в таком лечении в наше время. Поскольку наша пища бедна питательными веществами, нам труднее оправляться от любых травм. Многие люди даже не осознают, что их тела и мозг страдают от последствий давно заживших ран. Телесная травма тоже может стать причиной мозговой травмы.

Не исключено, что вы когда-то перенесли телесную или мозговую травму, и ее последствия сказываются до сих пор: плохое настроение, неспособность контролировать свой вес, отсутствие ясности мышления. Вспомните хорошенько свое прошлое. На какие воспоминания вас наталкивают следующие вопросы:

- ◆ Вспомните время, когда вы лежали в больнице. Почему вы туда попали?
- ◆ Пали ли вы когда-нибудь с дерева и ломали ли руку?
- ◆ Приходилось ли вам когда-нибудь удариться подбородком, лбом или головой так, что на месте удара вскакивала шишка размером с теннисный мяч?

- ◆ Падали ли вы когда-нибудь с велосипеда?
- ◆ Попадали ли вы когда-нибудь в автомобильную аварию?
- ◆ Били ли вас когда-нибудь сзади?
- ◆ Роняли ли вас в детстве? Или, возможно, вам рассказывали, как вы падали с кровати?
- ◆ Ударялись ли вы головой о дно или о борт бассейна, ныряя в воду?
- ◆ Случалось ли, что вам в лицо сильно ударял мяч?
- ◆ Сбивали ли вас с ног в драке?
- ◆ Били ли вас так, что перехватывало дух?
- ◆ Приходилось ли вам сильно падать, катаясь на лыжах, роликах или коньках?
- ◆ Тяжело ли рожала вас мать?

Если вы положительно ответили на какой-то из вопросов, возможно, у вас есть неизлеченная мозговая травма. Один из признаков старения состоит в том, при неполноценном питании все наши недуги усугубляются.

Если в молодости, катаясь на коньках, вы часто падали и ударялись локтем, в то время это могло вас совсем не беспокоить. Но в старости, когда все тело начинает болеть, вполне вероятно, этот локоть даст о себе знать.

Последствия неполноценного питания прежде всего сказываются на самых слабых или травмированных органах и членах.

Несколько лет назад я сильно вывихнул большой палец руки. Сустав без труда встал на место, но потом еще долго болел и никак не мог прийти в норму. Когда я начал регулярно потреблять необходимые количества жира омега-3, боль ушла в течение трех дней. Сейчас палец совершенно не болит. Однако, если я иногда забываю есть достаточно полезных жиров, первым симптомом недостатка омега-3 становится боль в суставе большого пальца — это мой барометр. Недостаток питательных веществ прежде всего проявляется в самой слабой области. Стоит дать организму то, что ему необходимо, и боль в пальце опять проходит.

Любой удар по голове способен вызвать сотрясение гипофиза, — и, если ничего не предпринять, последствия могут сказываться до конца жизни. Даже удары по телу иногда вызывают сотрясения гипофиза, — хотя и не такие опасные. А с возрастом последствия всех этих старых травм выходят на поверхность.

С возрастом последствия детских травм выходят на поверхность.

Сто лет назад гомеопатия приносила больше эффекта, поскольку наша пища была богаче минералами. Сегодня для того, чтобы гомеопатия дала полноценные результаты, необходимо обогащать свою пищу минеральными веществами и ферментами. Если программа «Диета и упражнения для Марса и Венеры» не приносит тех результатов, которых вы ждете, возможно, вам необходимо гомеопатическое лечение от последствий сотрясения мозга. Один из главных симптомов сотрясения мозга, — даже если оно произошло много лет назад, — неспособность вырабатывать необходимые химические вещества. Благодаря программе «Диета и упражнения для Марса и Венеры», а также гомеопатическим средствам, вы поможете своему телу преодолеть травмы прошлого. Чтобы больше узнать о гомеопатических средствах для мозга, посетите сайт в Интернете www.homeopathicwonders.com. Кроме того, вы можете проконсультироваться у доктора Салара Фарахманда по телефону 818-501-2000 (Энсино, штат Калифорния). Доктор Салар Фарах -манд — всемирно известный специалист по лечению последствий мозговых травм. Он разработал простое, но эффективное средство, которое вы можете приготовить в домашних условиях.

Ароматерапия

Один из самых простых способов усилить и ускорить благотворные результаты программы «Диета и упражнения для Марса и Венеры» — ароматерапия. Исследования свидетельствуют, что мозг ассоциирует любые переживания с определенными запахами. Если человек пользуется целительными и поднимающими настроение ароматическими эфирными маслами, мозг реагирует на

них производством серотонина и дофамина. После того как эта реакция станет устойчивой, вам будет достаточно слегка надушиться выбранным эфирным маслом, и мозг станет до конца дня производить больше здоровых нейротрансмиттеров.

Эфирные масла являются эффективным средством почти от всех заболеваний — и особенно полезны они для мозга. Ароматерапия позволила отказаться от химических медикаментов тысячам людей. Когда у нас выдается тяжелый день, моя жена распыляет в доме эфирные масла, и воздух наполняется покоем и целительной силой.

Ароматерапия позволила отказаться от химических медикаментов тысячам людей.

Разные ароматы, как и лекарственные растения, имеют различные свойства. Эфирные масла представляют собой ароматные летучие жидкости, экстрагируемые из цветов, кустарников, стволов, листьев, корней, стеблей и семян различных растений. Эти природные масла обладают регенерирующими, окислительными и иммуностимулирующими свойствами соответствующих растений. Эфирные масла служат катализаторами, способствующими распространению кислорода и питательных веществ по телу.

Обогащая мозг кислородом, мы тем самым стимулируем производство здоровых необходимых мозгу химических соединений.

Без молекул кислорода питательные вещества не могут быть полностью ассимилированы организмом, что приводит к различным заболеваниям. Все дисфункции мозга так или иначе связаны с недостаточным снабжением органов кислородом. Эфирные масла содержат окислители, способствующие распространению кислорода по организму. Кроме того, каждое эфирное масло обладает той или иной частотой биоэлектрических колебаний. Частота — это поддающаяся измерениям характеристика электрической энергии. Клинические исследования показывают, что эфирные масла являются источником высокочастотных биоэлектрических колебаний и, таким образом, создают среду, в которой гибнут многие болезнетворные вирусы, бактерии и грибы. Мое любимое эфирное масло — розовое. Оно же обладает наибольшей частотой. Насколько мне известно из собственного опыта, вдыхание и косметическое использование розовой эссенции непосредственно стимулирует производство здоровых мозговых соединений.

Эфирные масла были первыми медикаментами, которые использовали люди. Египетские и китайские древние письмены свидетельствуют, что жрецы и врачи использовали эфирные масла за тысячи лет до рождения Христа. В Библии масла упоминаются 188 раз. Все мы знаем историю о трех волхвах, принесших дары новорожденному Христу. Они принесли ладан и мирру. Клинические исследования свидетельствуют, что масло ладана является сильным иммуностимулятором.

Три волхва принесли новорожденному Христу в дар ладан и мирру — ароматические масла.

Современная наука только теперь открывает целительные вещества, содержащиеся в эфирных маслах. Вы можете купить качественные эфирные масла в ближайшем магазине здоровой пищи; об их целительных свойствах написано множество книг. Для того чтобы извлечь пользу из эфирных масел, можно втирать их в кожу или распространять в воздухе (разбрызгивать или испарять над свечкой).

Что знает ваш врач?

Если вы сейчас находитесь под наблюдением врача, вам, конечно, следует посоветоваться с ним, прежде чем применять на практике любые рекомендации, содержащиеся в данной книге. Помните, что многие врачи прошли в институте только краткий курс диетологии и нередко у них не хватает времени, чтобы следить за новейшими исследованиями в этой области.

Многие врачи прошли в институте только краткий курс диетологии.

Врачам приходится ежедневно общаться со страждущими пациентами, с одной стороны, и с представителями фармацевтических компаний, которые расхваливают продукцию своих фирм, — с

другой. Очень трудно сказать «нет» новым лекарствам, когда твои пациенты страдают и все, что ты предлагал им до сих пор, не принесло заметной пользы.

Прежде чем советоваться с врачом, спросите, сколько часов он изучал диетологию. Обратите внимание: специалисты по натуропатии в США изучают диетологию в течение четырех лет. Если у вас возникает впечатление, что ваш врач не особенно разбирается в этой области, возможно, стоит проконсультироваться с кем-то еще. Сейчас существует множество специалистов по холистической и альтернативной медицине, сведущих в диетологии и других оздоровительных и целительных методах.

Приведу два примера, ярко иллюстрирующих эту мысль.

Влияет ли диета на здоровье?

Три года назад Кэрол записалась на трехмесячный семинар, который я проводил для людей, страдающих от смертельно опасных заболеваний. Всем этим людям требовалось кое-что более сильное, чем «Диета и упражнения для Марса и Венеры». Мы встречались трижды в неделю и все вместе практиковали техники, описанные в моей книге «Практические чудеса для Марса и Венеры». Кэрол была одной из двадцати пяти участников семинара с III или IV стадией рака. В течение первых двух недель трое из участников умерли. Они были слишком больны, чтобы выполнять упражнения дома и даже не могли приходить на все наши занятия.

До того как эти люди начали посещать семинары, им всем предрекали смерть в течение ближайших одного-двух месяцев. Даже те пациенты, которые вскоре действительно умерли, говорили, что мои упражнения для самоисцеления принесли им огромную эмоциональную и духовную поддержку. В течение трех месяцев пятнадцать пациентов полностью избавились от симптомов рака. Это похоже на чудо. Врачи и родственники этих людей были потрясены.

В течение трех месяцев пятнадцать из двадцати пяти пациентов полностью избавились от симптомов рака.

К концу семинара умерли еще два человека, но их родные сказали, что моральная поддержка других членов группы очень помогла им пройти через это тяжелое время. Остальные пять человек остались в том же состоянии или испытали незначительное улучшение, — но, по меньшей мере, не умерли, как им предсказывали врачи.

Кэрол была одной из тех, кто полностью избавился от симптомов рака—или, как говорят врачи, спонтанно исцелилась. Примерно через неделю после того, как я посоветовал членам своей группы изменить диету, она рассказала об этом своему врачу. Его ответ шокировал Кэрол.

Врач сказал, что не имеет никакого значения, чем она будет питаться. Затем он подкрепил свое мнение следующим комментарием: «Нет свидетельств, что какие бы то ни было изменения в диете могут помочь человеку справиться с раком на этой стадии. Поэтому ешьте то, что вам хочется».

Подобные замечания — отнюдь не редкость. Они не просто неверны и вводят человека в заблуждение —они опасны. Один из важнейших принципов программы «Диета и упражнения для Марса и Венеры» состоит в том, что здоровое тело хочет здоровой пищи, а нездоровое тело хочет нездоровой пищи. Когда человек болен, ему нужно больше, а не меньше указаний по поводу диеты. Если вы нездоровы, вам не следует есть то, что хочется, поскольку хочется вам как раз вредных продуктов. Приучившись начинать день со здорового завтрака, вы не просто настроите метаболизм на переваривание еды, съедаемой в течение дня, но и сориентируете себя на здоровую пищу. Теперь вам будет меньше хотеться таких убийственных продуктов, как сахар, стимуляторы и вредные жиры.

Когда человек болен, ему нужно больше, а не меньше указаний по поводу того, что можно есть, а чего нельзя.

Здоровое тело может стерпеть немного нездоровой еды, —но человек, страдающий раком или другим смертельно опасным заболеванием, должен составлять свой рацион так же тщательно, как фармацевт — лекарство. Если вы едите много вредных продуктов, естественная способность тела к самоисцелению значительно подрывается,

Здоровое тело может стерпеть немного нездоровой еды, а опасно больное —нет.

Если бы врач сказал мне, что питание не влияет на способность организма бороться с раком, я бы

немедленно отправился искать другого доктора. Представленная в данной книге информация о пище и о том, как она влияет на здоровье, счастье и любовные взаимоотношения, поможет вам в корне изменить свою жизнь. Применяв эту программу на практике, вы убедитесь, что питание — важнейший фактор, оказывающий ни с чем не сравнимое влияние как на физическое, так и на душевное здоровье.

Что вы едите на завтрак?

Второй пример построен на одном типичном вопросе участников моих семинаров и слушателей, звонящих на мое радишоу. Вопрос звучит следующим образом: «Правда ли, что благодаря вашей программе я смогу отказаться от антидепрессантов?»

Я всегда отвечаю одинаково: необходимо посоветоваться с вашим врачом и рассказать ему об изменениях в диете, которые вы собираетесь сделать, чтобы отказаться от лекарств. Под наблюдением врача постепенно снижайте количество принимаемых вами препаратов.

Затем звонящий непременно спрашивает: «И вы думаете, что если я стану следовать вашей программе, то забуду о депрессии и освобожусь от лекарственной зависимости?»

Я говорю так: «Прежде чем я отвечу, позвольте мне задать вам встречный вопрос. Интересовался ли ваш врач перед тем, как выписать вам прозак или назначить вашему ребенку риталин, что вы едите на завтрак? Пытался ли он избавить вас от депрессии при помощи диеты и системы физических упражнений?»

И слушатель неизменно отвечает: «Нет, врач не спрашивал о моем завтраке и не назначал диету или упражнения».

Исследования последних лет установили самую непосредственную связь между питанием и депрессией. Поэтому очень грустно, что врачи назначают своим пациентам медикаменты, даже не поинтересовавшись, чем человек питается. Если у пациента действительно поврежден мозг или наблюдается очень тяжелое психическое состояние, тогда психоактивные лекарства в комплексе с психологической помощью могут быть даже необходимы для спасения его жизни. Если же настоящей необходимости в психоактивных препаратах нет, то следует вначале попытаться откорректировать диету и систему физических упражнений пациента. Опытный специалист должен вначале предложить более здоровую альтернативу и посмотреть, как пациент отреагирует на нее, и только потом при необходимости назначать лекарства.

Использование психоактивных лекарств влечет за собой серьезные последствия, и не следует относиться к этому легкомысленно.

Для некоторых людей психоактивные препараты являются несомненным благом — волшебным спасением.. Но если пациент просто неполноценно питается — а я убежден, что истинная проблема большинства принимающих медикаменты людей состоит именно в этом, — то назначение таких лекарств равняется для него пожизненному приговору. Человек должен до конца жизни таскать за собой кандалы побочных действий этих таблеток.

Большинство людей, принимающих такие психоактивные препараты, как прозак, вовсе не страдают психическим расстройством — просто они неправильно питаются.

Потомки будут с содроганием оглядываться на наше время с его пристрастием к антидепрессантам, — как мы сейчас с ужасом вспоминаем кровопускания и лоботомию, которые широко практиковались какие-нибудь сто лет назад. Последние исследования свидетельствуют, что даже людям с поврежденным мозгом нередко можно помочь при помощи аминокислотной подпитки и гомеопатии, не прибегая к психоактивным лекарствам.

Пока врачи не поймут принципы, лежащие в основе программы «Диета и упражнения для Марса и Венеры», они будут и впредь перекармливать лекарствами как взрослых, так и детей. И у сложившейся ситуации есть вполне понятные причины. Современная медицина еще не переориентировалась на природные альтернативы химическим лекарственным препаратам. Многие идеи данной книги основаны на результатах новейших исследований, которые опубликованы только в последние годы. В ходе этих исследований ученые узнали о роли аминокислот в биохимических процессах в мозге. О практическом применении результатов этих исследований (аминокислотной подпитке) пока еще не знают даже многие ученые-медики.

Я вплотную заинтересовался исследованиями в этой сфере после того, как двенадцать лет назад застрелился мой младший брат, которому поставили диагноз: маниакально-депрессивный синдром. Побочные эффекты выписанных ему лекарств оказались для молодого человека настолько невыносимыми, что он предпочел отказаться от жизни. После его смерти я поклялся отыскать природное средство от психических заболеваний, чтобы можно было обходиться без психоактивных препаратов с их убийственными побочными эффектами.

Освободиться от депрессии без помощи лекарств

Большинство врачей не до конца понимают, с какими опасностями может быть сопряжен отказ от психоактивных лекарств. Некоторые полагают, что жестокость по отношению к себе и другим вследствие употребления антидепрессантов или лекарств от ДВГ — явление редкое.

Абстинентный синдром при попытке отказаться от нелегальных наркотиков — одна из главных причин насилия на улицах и дома в современном обществе. Подобные же симптомы наблюдаются и тогда, когда человек пытается отказаться от «легальных» наркотиков (то есть психоактивных лекарств).

Хотя побочные эффекты от использования психоактивных препаратов достаточно неприятны, попытки отказаться от них могут вызвать еще более тяжелые мучения. Исследования показывают, что около 85 процентов пациентов, принимающих психоактивные препараты, испытывают абстинентный синдром при попытке отказаться от лекарства. Вот некоторые симптомы: состояние, подобное гриппозному, тошнота, нервозность, агрессивность, склонность к самоубийству и подавленность. Нередко именно эти симптомы изначально побудили человека принимать лекарства.

С возобновлением этих старых симптомов пациенты нередко впадают в панику и возвращаются к лекарствам. Программа «Диета и упражнения для Марса и Венеры» поможет вашему телу восстановить нормальный мозговой баланс, не испытывая побочных эффектов, — но для этого требуется время. Хорошие врачи рекомендуют снижать дозу препарата постепенно — в течение нескольких недель и даже месяцев. Чем дольше вы принимали лекарство, тем больше времени требуется, чтобы от него отказаться.

Пока вы принимаете лекарства, польза от программы «Диета и упражнения для Марса и Венеры» будет весьма ограниченной. Да, вы поможете своему телу и мозгу, но ситуация будет такой, как будто вы плывете против течения вместо того, чтобы плыть *по* течению. Правильное питание даст организму то, что ему необходимо для производства здоровых, необходимых мозгу химических соединений; но в то же время, принимая лекарства, вы тем самым как бы говорите мозгу, будто он производит достаточно серотонина и больше не нужно. Кроме того, вы поставляете в организм все новые токсины вместе с лекарствами вместо того, чтобы выводить их из организма.

В журнале «*7716 Journal of Clinical Psychiatry*» опубликованы результаты одного исследования: оказывается, 70 процентов терапевтов и 30 процентов психиатров не знают о побочных эффектах отказа от лекарств, повышающих уровень серотонина в мозге. Многие врачи не предупреждают своих пациентов, что, если те хотят прекратить прием психоактивных препаратов, это нужно делать постепенно.

Мозгу требуется время, чтобы самостоятельно начать вырабатывать необходимое количество серотонина. Прежде чем под наблюдением врача начать снижение дозы психоактивных препаратов, окажите мозгу поддержку, чтобы он смог сам синтезировать необходимые химикалии. Программа «Диета и упражнения для Марса и Венеры» поможет мозгу производить здоровое количество нейротрансмиттеров, не испытывая абстинентного синдрома.

Прежде чем отказаться от лекарств, предоставьте мозгу необходимое питание.

Полицейские знают, что большинство преступлений совершают наркоманы в попытках добыть денег на наркотики. Наркотик вызывает состояние эйфории, за которым следует сильнейший эмоциональный спад, — и тогда наркоман готов пойти на воровство и даже убийство ради того, чтобы добыть новую дозу. Насилие в семье чаще всего связано с нелегальными наркотиками, легальными наркотиками (психоактивными лекарствами) и алкоголизмом. Попытки отказаться от наркотика (легального или нелегального) без соответствующей аминокислотной подпитки заставляют человека страдать и делают его опасным для себя и окружающих.

Когда у человека снижается уровень серотонина в мозге, он становится опасен не только для себя, но и для других. Исследования среди серийных убийц (мужчин) показали, что эти люди страдают

дисфункцией мозга, связанной с исключительно низким уровнем серотонина. Отказываться от психоактивных лекарств нужно постепенно, чтобы мозг успел наладить достаточное производство серотонина. Однако, если не оказать мозгу поддержку соответствующей диетой и системой упражнений, это может так никогда и не произойти.

При нехватке тех или иных необходимых мозгу химических соединений вредные пристрастия могут временно стимулировать их производство, и человек испытывает внезапное облегчение. Когда вы попадаете в зависимость от лекарств, наркотиков или любых других факторов, стимулирующих производство нейротрансмиттеров, мозгу кажется, будто он производит достаточно дофамина или серотонина. В результате мозг, который и так испытывал дефицит этих веществ, начинает синтезировать их еще меньше. Когда вы отказываетесь от лекарства или другого пристрастия, помогавшего вам поддерживать достаточный уровень нейротрансмиттеров в мозге, вам становится еще хуже, чем было прежде.

Так что если в данный момент у вас есть пристрастие к каким-то нездоровым веществам или психоактивным медикаментам и вы перестанете принимать их, то даже при правильном питании ваш мозг начнет производить здоровое количество необходимых соединений только через пару недель.

Прежде чем отказываться от лекарств или избавляться от вредной привычки, сядьте на здоровую диету и займитесь упражнениями. Кроме того, в этом деле вам необходима помощь опытного медика.

Существуют также книги, которые могут вам помочь. Мне больше всего нравится книга доктора Дэниэля Амена «Измени свой мозг, измени свою жизнь» и книга доктора Гэбриэл Казенс «Жизнь без депрессии». Эти врачи и сотни их коллег ежедневно помогают мужчинам и женщинам избавиться от психических заболеваний при помощи натуральных средств без использования психоактивных препаратов.

Здоровье, счастье и неугасающая любовь во всем мире

Я уверен, что все глобальные проблемы будут решены тогда, когда мужчины и женщины научатся искусству неугасающей любви. При чем тут любовь? Дело в том, что любовь — первое, что покидает человека, когда его сердце начинает закрываться и черстветь. Любовь побуждает мужчин и женщин проявлять свои наилучшие качества. Любовь — один из сложнейших жизненных уроков. Она требует, чтобы мы развивали в себе терпимость, мудрость и способность к прощению.

Тому, кто убил все свои чувства, живется легко. Поддерживая связь с бессмертной любовью в своем сердце, человек сохраняет верность наивысшей части своего существа. Любовь побуждает нас хранить верность всему, что мы связываем с добром и благом. Для того чтобы сохранить неугасающую любовь, необходимо быть счастливым. Без счастья человек не способен поддерживать живительное пламя страсти. Его угольки всегда тлеют в глубине человеческой души, но каждому из нас приходится снова и снова прилагать усилия, чтобы раздуть их.

Принять на себя ответственность за свое счастье — значит найти источник радости в глубине собственного сердца. Этот дар от рождения дан каждому, но многие просто растеряли его по пути. Одна из наших задач — вернуть утерянное счастье. Благодаря этому внутреннему ничем не обусловленному счастью человек может реализовать свой потенциал: стать индивидуумом, способным дарить любовь, не виня окружающих в своих бедах. Если же вам пока еще хочется кого-то винить — вините свою биохимию.

Если вам пока еще хочется винить кого-то в ваших несчастьях — вините свою биохимию.

Счастье и душевная открытость легче всего даются здоровому человеку. Ежедневно активизируя целительные силы своего организма, вы тем самым развиваете способность испытывать ничем не обусловленное счастье. Идеальное здоровье или условия жизни вовсе не являются необходимой предпосылкой счастья — для счастья требуется всего-навсего питать тело тем, что нужно ему для здоровья.

Делая все необходимое для того, чтобы тело могло исцелять себя или оставаться здоровым, вы тем самым закладываете фундамент ничем не обусловленного счастья, на котором держится все строение неугасающей любви. Без любви человек может быть мудрым, добрым и отзывчивым — но не в такой степени, как с любовью. Жизнь без любви лишена своей сути. Да, жизнь без любви выглядит логичнее и разумнее, но ей не хватает одного важнейшего элемента — источника мира и красоты.

Жизнь без любви выглядит логичнее и разумнее, но в ней не хватает самого

главного.

Любовь в браке можно сохранить только в том случае, если партнеры умеют уважать и ценить свои различия. Непростая задача, но, когда нам это удастся, мы готовы решать более масштабные проблемы и достигать согласия между нациями и культурами. Проще простого винить в своих бедах другие народы, чужие и свои правительства, —но главная беда состоит в том, что мы не решаемся простить и открыть свои сердца в личной жизни, боимся поделиться теплом с самыми близкими людьми.

Наша планета уже не кажется такой огромной, как прежде, и поэтому взаимопонимание и сострадание превращается в настоятельную необходимость. Однако мировые лидеры и теперь еще склонны повторять старые ошибки, вновь и вновь воссоздавая издавна знакомые нам проблемы. Для того чтобы ослабла напряженность во всем мире, нам — всем жителям этой всемирной деревни — необходимо преодолеть напряженность на личном уровне, в наших маленьких деревнях и семьях.

Невозможно решать мировые проблемы, накачавшись антидепрессантами. Мы должны посмотреть в глаза реальности трезвым, мудрым и сострадательным взором. Мы не можем решать глобальные вопросы, не раскрыв свои сердца перед супругами, детьми, родными и соседями. Войны начинаются не на государственном уровне, а в каждом доме.

Мир во всем мире начинается с мира в каждом доме.

Во всех религиях высшая духовная реализация состоит в осознании человеком своего единства с природой и Вселенной. Таким образом, получается, что между всеми нами существует теснейшая связь. Стараясь решить свои жизненные задачи, ты облегчаешь задачу каждого. Делая шаг, ты помогаешь сделать шаг всем.

Когда ты отпускаешь ненависть и гнев и обретаешь любовь, весь мир приоткрывает сердце для любви.

Когда ты прощаешь обиды прошлого, весь мир делает шаг к прощению.

Когда ты живешь в текущем мгновении и ценишь то, что у тебя есть, весь мир уделяет немного больше внимания настоящему —проблемам, которые можно решить, и не застревает на прошлом, которое уже не изменишь.

Мы живем в необычное время. У человечества есть потенциал как для того, чтобы достичь необычайных высот, так и для того, чтобы уничтожить все живое. Выбор за нами.

У нас есть потенциал как для того, чтобы достичь необычайных высот, так и для того, чтобы уничтожить все живое.

Помогая своему мозгу обрести биохимическое равновесие, вы берете свою судьбу в свои руки и оставляете этот выбор за собой. Когда же вы пренебрегаете своим телом и мозгом, вы лишаетесь выбора, поскольку остаетесь заложником биохимического хаоса. Вы обладаете огромным потенциалом, —нужно только реализовать его. И каждый ваш шаг на этом пути идет на пользу не только вам, но и всем, кого вы любите.

Когда я делаю свою утреннюю зарядку и ем здоровый завтрак, то делаю это не только ради себя, но и ради своей жены и детей. Ведь позаботившись как следует о своем теле и мозге, я смогу больше сделать для них. Я знаю, что мой разум и тело взаимосвязаны. И еще я знаю, что мое отношение к близким сказывается на всех людях в мире. Всякий раз, когда я забочусь о поддержании биохимии счастья, здоровья и любви в своем мозге, я каким-то образом меняю мир в лучшую сторону.

Вы тоже можете изменить мир. Распахнув свои сердца и объединив усилия, мы можем сделать очень много. Спасибо всем, кто разделил со мной это удивительное и волнующее приключение. Надеюсь, вы поделитесь своими новыми знаниями и опытом с друзьями и близкими..

Делясь своими успехами, вы рассказываете не только другим, но и самим себе о том, что можете многое изменить в своей жизни и, самое главное, *делаете это!*

Делясь своими успехами, вы приумножаете их.

Желаю всем успехов на пути создания здоровой биохимии мозга, которая обеспечит вам здоровье, счастье и любовь.

Удачи!