

Джейкоб Тейтельбаум  
Кристал Фидлер

# Без



# сахара

Научно обоснованная  
и проверенная программа  
избавления от сладкого

в своем рационе

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# ОГЛАВЛЕНИЕ

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| ЗАВИСИМОСТЬ ОТ САХАРА ..... | 13 |
|-----------------------------|----|

## ЧАСТЬ I ПРОБЛЕМА 21

|         |                                   |    |
|---------|-----------------------------------|----|
| ГЛАВА 1 | Сахарозависимость 1-го типа ..... | 23 |
| ГЛАВА 2 | Сахарозависимость 2-го типа ..... | 31 |
| ГЛАВА 3 | Сахарозависимость 3-го типа ..... | 39 |
| ГЛАВА 4 | Сахарозависимость 4-го типа ..... | 49 |

[>>>](http://kniga.biz.ua) Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

ЧАСТЬ II

**РЕШЕНИЕ**

**61**

8

|         |   |     |
|---------|---|-----|
| ГЛАВА 5 | Методы лечения, пригодные<br>для всех сахарозависимых ..... | 63  |
| ГЛАВА 6 | Лечение сахарозависимости 1-го типа .....                   | 71  |
| ГЛАВА 7 | Лечение сахарозависимости 2-го типа .....                   | 89  |
| ГЛАВА 8 | Лечение сахарозависимости 3-го типа .....                   | 107 |
| ГЛАВА 9 | Лечение сахарозависимости 4-го типа .....                   | 127 |

ЧАСТЬ III

**ЛЕЧЕНИЕ ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ,  
СВЯЗАННЫХ С ЗАВИСИМОСТЬЮ  
ОТ САХАРА**

**145**

|          |   |     |
|----------|---|-----|
| ГЛАВА 10 | Тревожность .....                                     | 147 |
| ГЛАВА 11 | Синдром хронической усталости<br>и фибромиалгия ..... | 153 |
| ГЛАВА 12 | Депрессия .....                                       | 163 |
| ГЛАВА 13 | Диабет и метаболический синдром .....                 | 171 |

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|            |  |     |
|------------|--|-----|
| ГЛАВА 14   | Сердечно-сосудистые заболевания .....                    | 181 |
| ГЛАВА 15   | Гипотиреоз .....   | 189 |
| ГЛАВА 16   | Синдром раздраженной кишки<br>и спастический колит ..... | 197 |
| ГЛАВА 17   | Мигрени и головные боли напряжения .....                 | 205 |
| ГЛАВА 18   | Ожирение .....   | 213 |
| ГЛАВА 19   | Синусит .....  | 223 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ | .....  | 227 |

*Моей жене Лори — лучшему другу и любви всей моей жизни. Сыну Дейву, дочерям Эми, Шеннон, Бриттани и Келли, внукам Пайтону и Брайсу, которые, кажется, от рождения знают всё, чему я только учусь. Моим родителям, беззаветная любовь которых меня вдохновляла. Памяти докторов Билли Крукса, Джанет Тревелл и Хью Рирдон, настоящих первопроходцев в медицине. И моим пациентам, от которых я научился гораздо большему, чем пытаюсь научить их.*

Джейкоб Тейтельбаум

*Моему лучшему другу Пэту Кэпону. Без тебя ничего бы не получилось!*

Кристл Фидлер

# ЗАВИСИМОСТЬ ОТ САХАРА

## ОБЗОР ПРОБЛЕМЫ

Имеется ли у вас зависимость от сахара? Если ответ «да», вы далеко не одиноки.

Пищевая промышленность скормливает каждому из нас по 63,5–68 килограммов сахара в год. Еще 18 процентов калорий мы получаем из белой муки, которая ведет себя в организме почти как сахар. Неудивительно, что мы превратились в сахарных наркоманов. Как и многие другие вызывающие привыкание вещества, сахар на какое-то время улучшает самочувствие, а потом наносит организму мощнейший удар.

В этой книге мы расскажем о четырех основных видах зависимости от сладкого. У каждого из них — свои причины, но из-за избытка сахара человек в любом случае чувствует себя хуже. Устранив причины именно вашего типа зависимости, вы не только перестанете отчаянно жаждасть сладкого, но и почувствуете себя намного лучше.

Однако и это еще не все. Порвав с зависимостью от сахара, ваш организм сможет обходиться умеренными его количествами. Сахар останется в вашем рационе — в десертах и прочих вкусностях, где ему и место, а вы научитесь наслаждаться качеством, а не количеством. Особенно хорош черный шоколад.

Мы поговорим о методах лечения, благодаря которым и волки останутся сыты, и овцы целы, мы научимся использовать натуральные заменители сахара, чтобы получать удовольствие без вреда для здоровья.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Мы вовсе не хотим лишать вас любимых блюд, наша задача — показать, как получать максимальную радость от еды с пользой для организма. У врачей есть простое правило: никогда не отбирай у человека вкусную еду, не дав взамен что-то не менее приятное.

## ПОЧЕМУ САХАР ВЫЗЫВАЕТ ПРИВЫКАНИЕ?

Люди едят сладкое тысячи лет. Сахар присутствует в любой натуральной пище. Но он всегда был не проблемой, а лакомством. Сегодня же более трети потребляемых калорий мы получаем из сахара и белой муки, которую добавляют в продукты во время производства, а наш организм просто не приспособлен справляться с такой огромной дозой.

Поначалу сахар дает прилив сил, однако уже спустя несколько часов человек выдыхается, и ему требуется новая порция. В этом отношении сахар похож на ростовщика, дающего взаймы энергию: он отнимает больше сил, чем дает. В конце концов человек уже не может платить по кредиту: его силы на пределе, он испытывает раздражение, его мучают перепады настроения.

## ДОЛГОСРОЧНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ САХАРОЗАВИСИМОСТИ

Кроме быстрой усталости и психологических проблем сахар порождает множество долгосрочных проблем со здоровьем. Например, за последние 15 лет потребление высокофруктозного кукурузного сиропа выросло на 250 процентов, и за тот же период примерно на 45 процентов подскочила заболеваемость диабетом. Иногда сахарная промышленность пытается сбить общественность с толку и утверждает, что кукурузный сироп — это не сахар. Но с точки зрения

организма это все тот же сахар, причем более вредный, чем произведенный из сахарного тростника.

Вот лишь некоторые хронические проблемы со здоровьем, связанные с избытком сахара в пище.

15

- Синдром хронической усталости.
- Многие виды болей.
- Ухудшение иммунитета.
- Хронический синусит.
- Синдром раздраженной кишки и спастический колит.
- Аутоиммунные заболевания.
- Рак.
- Метаболический синдром с высоким уровнем холестерина и гипертонией.
- Болезни сердца.
- Гормональные нарушения.
- Заражение *Candida* и другими дрожжами.
- Синдром дефицита внимания с гиперактивностью.

Список далеко не полон. Настоящий перечень растянулся бы на множество страниц! Кроме того, сахар не лучшим образом влияет на настроение: это вам скажет любой сладкоежка. Так что весьма вероятно, что, если бы производители сахара попытались сегодня получить одобрение Управления по надзору за качеством пищевых продуктов и лекарственных средств США (FDA), им было бы очень непросто обосновать право на продажу своей продукции.

Тем не менее в нашей диете сахар присутствует повсеместно, им буквально напичканы продукты, которые мы едим и пьем. Учитывая, что из сахара и белой муки мы получаем треть калорий, а современная жизнь доставляет нам все больше стрессов, на наших глазах нарастает девятый вал медицинских проблем. При употреблении сахара подсккивает уровень глюкозы в крови, взлетает инсулин, по всему телу откладываются запасы жира. Ожирение, которое часто сопровождается



диабетом и сердечными заболеваниями, — всего лишь одно из последствий диеты с повышенным содержанием сахара.

16

## ЗАЧЕМ ЛЕЧИТЬ ОТ САХАРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

С тем, как важно избавить человека от избытка сахара, я знаком не понаслышке. Более 30 лет я включаю эти программы в лечение бесконечного множества пациентов, испытывающих хронические проблемы со здоровьем. Я видел тысячи людей с синдромом хронической усталости и фибромиалгией, усугубляемых любовью к сладкому.

Эту проблему я испытал на себе. Я сам страдал от пристрастия к сахару и в 1975 году слег с синдромом хронической усталости. И важным элементом лечения стало именно избавление от сахарозависимости.

Зависимость от сахара — словно канарейка в шахте. Она обычно указывает на более серьезные проблемы. Я ничего не имею против сахара как такового, но мне не хочется, чтобы он становился причиной болезней. Человек должен чувствовать себя прекрасно! И вы, дорогие читатели, почувствуете себя именно так, когда избавитесь от сопутствующих сахарозависимости проблем. Устали кататься на «сладких американских горках»? Я с удовольствием расскажу вам, как слезть с этого опасного аттракциона.

В основе избавления от сахарной зависимости, конечно, лежат изменения пищевого поведения (надо перестать есть сахар) и смена диеты — стандартный способ преодоления пагубного пристрастия. Но для надежного результата этого недостаточно. Если вы уже пытались «завязать», но при этом не пользовались системой планирования питания, руководствами по лечению и поддержкой, успех, скорее всего, ускользал от вас. Отказ от сахара — всего лишь один из этапов целостного подхода, затрагивающего разум, тело и душу.

Для эффективного лечения сахарозависимости следует правильно расставить приоритеты. Сначала нужно определить относительный вес каждой проблемы, а затем соответственно этому организовать

лечение. К сожалению, в пособиях по самолечению, как правило, говорится о частностях, такие пособия игнорируют картину в целом, поэтому читатели, отчаявшись добиться результатов, бросают эти программы. В этой же книге я стремился предложить упорядоченную стратегию избавления и от сахарной зависимости, и от стоящих за ней проблем.

Здесь описаны пошаговые инструкции избавления от всех видов зависимости от сахара. Выполнив все рекомендации, вы сможете отказаться от перегруженного сахаром рациона, не жертвуя удовольствием, которое дает нам еда. И хотя я здесь даю советы, я верю в гибкие, приближенные к реальной жизни методы. Мы будем говорить о здоровом питании, заменителях сахара, способах лечения, которые облегчат синдром отмены и оздоровят организм, однако наша первая рекомендация — по мере лечения прислушиваться к своему организму, отслеживать, что вам больше всего помогает. Мы в простой для понимания форме познакомим вас с актуальной информацией, которая поможет вам быстро укрепить здоровье и улучшить самочувствие.

## ЧЕТЫРЕ ВИДА ЗАВИСИМОСТИ ОТ САХАРА

Чтобы победить зависимость от сахара, сначала нужно разобраться, каким видом или видами этой проблемы страдаете именно вы. Пусть эта книга станет картой, которая проведет вас к здоровью: мы покажем вам путь, который оздоровит не только тело, но и разум, и душу.

У каждого вида зависимости есть свои причины, требующие индивидуального подхода. Итак, вот перед вами четыре основных типа сахарозависимости.

Тип 1. Сахар — ростовщик энергии. Из-за хронической усталости человек становится заложником кофеина и сахара.

Если желание съесть сладкого (или получить дозу кофеина) связано с каждодневной усталостью, иногда достаточно просто изменить структуру питания, чередование сна и физической активности. В главе 6

мы покажем, как легко и с пользой для здоровья получить мощный энергетический импульс.

Тип 2. «Покорми нас, или мы тебя прикончим». Когда устают надпочечники — «борцы со стрессом».

Людям, которые выходят из себя, когда проголодаются, тем, кто ломается под тяжестью стресса, следует разобраться с работой надпочечников. Этот вид зависимости от сахара мы рассмотрим во второй главе.

Тип 3. Охотники за пирожными. Тягу к сахару вызывает чрезмерный рост дрожей.

Тем, кто страдает от хронической заложенности носа, синусита, спастического колита или синдрома раздраженной кишки, обязательно надо обратить внимание на чрезмерный рост дрожей. Данному виду сахарозависимости посвящена третья глава.

Тип 4. Во время депрессии хочется углеводов. Желание поесть сладкого связано с менструацией, менопаузой или андропаузой.

У женщин, которые плохо чувствуют себя в период менструации, тягу к сладкому может стимулировать недостаток эстрогенов и прогестерона. В более молодом возрасте это может выражаться в предменструальном синдроме (ПМС и связанной с ним недостаточности прогестерона), сопровождающемся повышенной раздражительности. Около 45 лет начинает возникать недостаточность эстрогенов и прогестерона, что тоже часто вызывает повышенную тягу к сладкому, усталость, перепады настроения во время менструации, а также сухость влагалища.

У мужчин связанная с андропаузой недостаточность тестостерона тоже может вызывать желание поесть сладкого, а также другие серьезные проблемы. На недостаток тестостерона могут указывать депрессия, снижение полового влечения, эректильная дисфункция, высокое кровяное давление, набор веса, диабет и высокий уровень холестерина.

Стандартные анализы крови не позволяют выявить гормональную недостаточность, иногда люди живут с этой проблемой десятилетиями. Поэтому важно устранить не только зависимость от сахара как таковую, но и другие проблемы, вызванные низким уровнем эстрогенов, прогестерона и тестостерона. Мы разберемся с этим видом зависимости в главе 4.

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Чтобы упростить дело, мы построили книгу по принципу учебного пособия: изучив ее, вы получите протокол лечения, идеально подходящий именно вам.

19

Часть I состоит из четырех глав о четырех видах сахарной зависимости: каждому виду посвящена отдельная глава. Чтобы узнать, какой зависимостью страдаете именно вы, пройдите тест в начале главы — может оказаться, что у вас сразу несколько видов. Следующий шаг — открыть часть II и познакомиться с протоколом лечения.

Вторая часть книги состоит из пяти глав о стратегиях лечения: для всех зависимых от сахара и для каждого из четырех видов сахарной зависимости отдельно. Читая эти главы, вы будете отмечать нужные рекомендации, приведенные в приложении А, и составите собственный протокол лечения. И когда вы доберетесь до конца книги, у вас будет готовый рецепт оздоровления!

Часть третья — краткое руководство по лечению некоторых осложнений, связанных с зависимостью от сахара, включая синдром хронической усталости, фибромиалгию, спастический колит, синусит, диабет и многие другие.

Готовы изменить жизнь к лучшему?

В добрый путь!

Джейкоб Тейтельбаум