



ПСИХОСОМАТИКА

ЗА
КУЛИСАМИ
БОЛЕЗНИ

ЕЛЕНА СЕМЁНОВА

18+

Елена Семёнова
**Психосоматика. За
кулисами болезни**

<https://litres.ru/74022053>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга о психосоматике — о том, как подавленные эмоции, стресс и низкая самооценка превращаются в боль, спазмы и усталость. Вы узнаете, почему болит тело, когда молчит душа. Содержит практические упражнения. Ваше тело перестанет кричать, когда вы начнёте его слышать. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Предисловие	4
Глава 1. Физиологические причины психосоматики	10
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Елена Семёнова

Психосоматика. За кулисами болезни

Предисловие

Приветствую вас на страницах этой книги! Меня зовут Елена Семёнова, я психолог-консультант, детский психолог, специалист по спортивному питанию и нутрициологии.

За пятнадцать лет работы в области психосоматики я встречала самых разных людей - молодых и пожилых, успешных и не очень, скептиков и тех, кто верил в исцеление вопреки всему. Личные истории, разумеется, были непохожи, но их объединяло одно: причина недугов - неразрывная связь между человеческой психикой и телом.

Часто ко мне на консультации приходили женщины с хроническими болями, источник которых врачи не могли объяснить. Другие клиенты годами безрезультатно боролись с кожными заболеваниями, несмотря на дорогостоящее лечение. Многие страдали от панических атак, превративших их жизнь в постоянный страх. Казалось бы, разные симптомы, разная степень тяжести, разная судьба. Но корень пробле-

мы всегда лежал глубже - в мозге, который, словно дирижёр, управлял их состоянием.

Научные исследования давно подтвердили: мозг способен как запускать болезнь, так и останавливать её. Нейропластичность, эффект плацебо, случаи спонтанной ремиссии - всё это доказывает, что наше тело подчиняется мыслям, эмоциям и глубинным установкам.

Когда человек меняет внутренний диалог, перестраивает реакции на стресс, учится проживать, а не подавлять чувства - болезнь теряет почву.

Я видела, как «неизлечимые» диагнозы отступали, когда человек находил и прорабатывал истинную причину своего недуга. Это не магия, а закономерность: мозг, настроенный на здоровье, запускает физиологические процессы восстановления.

Представьте, что ваше тело - это театр. На сцене разыгрывается спектакль под названием «Здоровье». Зрители - это вы, сознание, которое наблюдает за действием: вот сердце бьётся ровно, лёгкие наполняются воздухом, желудок переваривает обед. Всё, кажется, под контролем. Но что происходит за кулисами?

Там, в полумраке, среди декораций из нервных окончаний и гормональных атрибутов, кипит другая работа. Невидимые режиссёры - тревога, страх, подавленные эмоции - шепчут актёрам-органам свои указания. «Сожмись», - говорят они мышцам. «Заблокируй», - приказывают сосудам. «Запомни

эту боль», - нашёптывают нейронам. И тело послушно играет роль, написанную не для него.

Главный парадокс в том, что зритель часто даже не догадывается, кто на самом деле управляет спектаклем. Мигрень, спазмы, учащённое сердцебиение - это не сбои в работе организма, а тщательно поставленные сцены. Тело лишь исполнитель, а сценарий пишется в глубинах психики, где прячутся невысказанные обиды, неотрагированный гнев и страхи, которым годами не давали слова. Эти невидимые кукловоды знакомы многим:

Стресс - главный драматург, сочиняющий сюжеты на ходу. Он может вписать в пьесу бессонницу, мышечные зажимы или внезапные скачки давления.

Тревога - беспокойный суфлёр, который без конца подсказывает телу: «Держи оборону! Опасность рядом!» И вот уже ладони потеют, а дыхание сбивается без видимой причины.

Подавленные эмоции - гримёры, маскирующие истинные переживания под телесные симптомы. Нельзя злиться? Получите язву. Не позволяете себе плакать? Наслаждайтесь хроническим насморком.

А что же сознание? Оно сидит в зале, иногда хлопает, иногда возмущается, но чаще всего просто не понимает, почему спектакль идёт не по плану. Вместо того чтобы заглянуть за кулисы, оно вызывает врача - театрального критика, который разбирает игру актёров, но не видит режиссёрских пометок на полях.

Но тело - не враг. Оно не саботирует вашу жизнь, оно пытается её спасти. Каждый симптом - это крик внимательно-го конференсье, который умоляет: «Обратите внимание на программу! Здесь ошибка!»

Если болезнь - спектакль, то исцеление начинается с того момента, когда зритель решает пройти за кулисы. Не гасить симптомы, как назойливый свет софитов, а разобраться, кто, когда и зачем прописал эту роль вашему телу. Возможно, за кулисами вас ждёт не только разгадка болезни, но и новая, куда более осмысленная пьеса под названием «Жизнь без масок».

Эта книга - не просто сборник теорий, а руководство к действию. В ней - знания, проверенные наукой и моей практикой, и инструменты, которые помогут вам перепрограммировать свой мозг. Ведь ваше тело всегда слушает, что вы ему говорите. Пора сказать ему: «Выздоровливай».

У всего, что с вами происходит, есть причина. У боли в теле, у тревоги, у бессонницы, у вспышек гнева, у желаний спрятаться от мира. Причина есть всегда. Она не свалилась на вас с неба, не наказание за грехи и не злая шутка судьбы. Это конкретный, осязаемый психосоматический механизм, который однажды включился и продолжает работать. И если вы хотите изменений, ваша задача - не просто убрать симптом, а найти этот механизм. Провести настоящее расследование со всеми уликами, свидетелями и неожиданными поворотами. Но здесь есть одна ловушка, о которой важно знать

заранее. Ваш мозг будет вам мешать. Не потому что он злой или хочет вам навредить, а потому что его главная задача - экономить энергию и поддерживать стабильность. Мозгу невыгодно, чтобы вы копали глубоко в связь души и тела. Ему выгодно, чтобы вы взяли самое простое, самое поверхностное объяснение и успокоились. Поэтому он будет подсовывать вам иллюзии: «У меня просто тело такое чувствительное, это наследственное», «Я тревожный человек, это характер», «У меня просто стресс на работе, все так живут», «Я просто неудачник, мне не везёт». Это не правда. Это защитные конструкции, которые нейробиологи называют когнитивными упрощениями. Мозг берёт первое попавшееся объяснение, чтобы закрыть вопрос и не тратить энергию на поиск настоящей психосоматической причины. Настоящая причина почти всегда глубже. Она спрятана за слоями привычек, установок и защит, которые вы выстраивали годами. Она может быть связана с тем, что случилось двадцать лет назад, но вы уже забыли, или с тем, что происходит каждый день, но вы перестали замечать, - именно там часто рождается связь между невыраженными эмоциями и телесными блоками. Поэтому в этой книге я не даю готовых ответов. Я даю инструменты для расследования. Я учу вас задавать вопросы, замечать автоматизмы, видеть то, что мозг предпочитает не замечать, - как душа говорит с телом на языке симптомов. Потому что только когда вы найдёте настоящую психосоматическую причину - не ту, которую подсунул мозг, а ту, ко-

торая открывается после честного и часто нелёгкого поиска,
- только тогда начнутся настоящие изменения.

Глава 1. Физиологические причины психосоматики

В самом начале этой главы я хочу вам рассказать о том, как мозг действительно творит чудеса. Это моя личная история длиной в половину моей сознательной жизни - 25 лет. Она призвана донести до вас очень важную вещь: для мозга нет ничего невозможного. И вот как я в этом убедилась. Когда мне было девять лет, моя мама тяжело заболела. Сначала она начала терять равновесие. Она могла просто упасть зимой на улице и пролежать в снегу полчаса, потому что проходящие мимо люди думали, что она находится в состоянии алкогольного опьянения, и не спешили ей помочь. И только благодаря особо смелым людям, которые решались к ней подойти, ей удавалось дойти до дома в их сопровождении. Врачи, ссылаясь на её переутомление, выписывали витамины. Дальше было ещё хуже. Мама начала с трудом передвигаться, и чтобы преодолеть расстояние от комнаты до туалета, мы надевали ей большие валенки и двигали каждый валенок по очереди, скользя им по гладкому полу, имитируя её шаги, приближая её к пункту назначения. Тогда доктора начали подозревать, что это не просто переутомление, и приступили к обследованию мамы в поисках диагноза. За год ей ста-

вили три разных диагноза и назначали различные схемы лечения, но болезнь продолжала прогрессировать. Вскоре мама совсем не смогла передвигаться, ей хватало сил только немного посидеть, и то с опорой, например, облачиваясь на столик, стоящий перед ней. Разуверившись в помощи врачей, мама решила искать нетрадиционные способы лечения, потому что кто-то ей сказал, что это порча и медики бессильны. И теперь нахождение в стационаре в поисках «рабочего» диагноза чередовалось с поездками к бабкам, гадалкам, колдунам. Этот квест предлагал маме различные задания. Мы, домочадцы, помогали ей в этом, так как ноги её совсем отказали. До сих пор помню, как мы калили швейные иголки на сковородке и втыкали их потом на порог входной двери, ходили с горячей свечкой по квартире по пять раз на дню, перекрещивая стены, посыпали солью углы, шепча определённое «волшебное» заклинание, и всё для того, чтобы сглаз сошёл с мамы и она перестала болеть. Надо понимать, что эти «врачеватели» давали советы не бесплатно. Особенно мне запомнился обряд обращения за помощью к домовому. Как только у мамы начинался приступ - а это было адское зрелище: её ноги ей не подчинялись, они ужасно болели, и их постоянно сводило судорогой, а в иные моменты они, сотрясаясь, поднимались кверху, складывая маму пополам, и мы всей семьёй не могли это остановить, пока не приезжала скорая и врачи не кололи маме «успокоительный» препарат, - так вот, в эти моменты я бежала на кухню, клала на

тарелку что-нибудь сладкое и начинала просить домовёнка, чтобы он помог маме. Понятно, что я делала это, потому что маме сказали, что это здорово помогает. Я, конечно, тоже в это верила первое время, пока мой детский мозг не понял, что это не работает. Но маме доставалось больше всех. Боли были сильными, а знахарки зачастую находились в сотнях километров от нашего дома, и мама с трудом преодолевала эти расстояния. Однажды на приёме у одной «волшебницы» ей пришлось слизывать с ножа кровь курицы, которую та зарезала в мамином присутствии. Звучит, конечно, дико, но что только не сделаешь, чтобы избавиться от боли. Когда через два года маме наконец-то поставили истинный диагноз, стало ясно, что она потеряла много времени. Это был рассеянный склероз - хроническое аутоиммунное заболевание, при котором иммунная система атакует миелиновую оболочку нервных волокон в головном и спинном мозге, что приводит к нарушению передачи нервных импульсов и вызывает различные неприятные симптомы. Диагноз был поставлен, подобраны противосудорожные, обезболивающие и другие препараты - состояние стабилизировалось. Боли, конечно, никуда не ушли, но теперь у неё было понимание того, что происходит. Конечно, в те времена мало кто говорил о свойствах мозга, и тем более я, будучи ребёнком, ничего об этом не знала. Но я стала замечать, что когда мама чем-то занята, симптомы беспокоят её меньше. Сначала она занималась шитьём - она была талантливой портнихой.

Потом увлеклась выращиванием рассады. И мы каждый раз притаскивали ей эти ящики на её столик, чтобы она могла ухаживать за растениями. Конечно, сидеть она могла от силы двадцать минут, потом ложилась, потом снова вставала. Понятно, что жизнь её проходила в четырёх стенах между полом и потолком, из дома она не выбиралась, потому что находиться в инвалидной коляске не позволяли боли и проблемы с вестибулярным аппаратом. Но мы старались вносить в её жизнь новые занятия. Большое счастье, что в нашу жизнь пришла игра «Денди», потом спасибо видеомагнитофонам с этими огромными кассетами, на которые мама с телевизора записывала любимые программы, потом, слава богу, пришли сотовые телефоны - восемь рублей за минуту разговора, потом компьютеры с многочисленными соцсетями и торрентами для скачивания, потом принтеры. Всё это отвлекало мою маму от болезни. Она за всё бралась с энтузиазмом, всему обучалась, во всём разбиралась, умела многое, чего не могли её ровесники, несмотря на мучающие её симптомы. Спустя много лет я поняла, что её мозг всё время развивался. На месте клеток мозга с повреждённой миелиновой оболочкой за счёт постоянного обучения и развития появлялись новые. Здоровые участки мозга брали на себя функции повреждённых областей, и она оставалась в трезвом уме и твёрдой памяти, писала стихи и песни. Так моя мамочка вырвала у болезни двадцать пять лет жизни. Когда она слышала новость о смерти своих ровесников или знакомых, она радовалась,

но не их уходу из жизни, а своей победе над смертью. Последние годы она обращалась к врачам только за рецептами. В поликлинике пять раз в регистратуре теряли её медицинскую карточку и находили в архиве, потому что отправляли её туда, думая, что мама уже умерла. Особо «компетентные» врачи спрашивали у нас: «Ба, она ещё жива, что ли?» Мы рассказывали это маме, и она была довольна, что да, я вас, товарищи доктора, ещё переживу. За весь период болезни любопытный мозг моей мамы позволил ей сохранить семью, вырастить двух дочерей, выучить их, выдать замуж, проводить внуков в пятый класс и дожить до освоения ноутбука. Я была свидетелем того, как запущенная болезнь мозга не только не ухудшила когнитивные и физические симптомы, но и на время приостановилась благодаря уникальному свойству мозга - нейропластичности. С тех пор как я нашла прямые доказательства того, что работа с мозгом творит чудеса, я не могу остановиться. Я постоянно нахожусь в поиске новых исследований - доказательств того, что мозг способен на невозможное. Я пришла к выводу, что главное - в это верить, снабжать мозг новой полезной информацией, яркими интересными впечатлениями и упражнять мозг. Именно благодаря своему опыту в личной жизни и профессиональной деятельности я имею возможность помогать другим людям. Особенно мне приятно наблюдать за тем, как вера в себя и порчу переходит в веру в свои собственные силы, в уникальность и безграничные способности нашего действи-

тельно волшебного мозга. С этого и начинаются чудесные исцеления. И если вы тоже готовы поверить в его волшебство, то тогда продолжим.

Если бы мозг мог рассказать свою историю, она началась бы пятьсот миллионов лет назад. Сначала нужно вспомнить рыб - появились первые нервные узлы, затем рептилий - сформировался зачаток коры, далее млекопитающих - развилась лимбическая система, отвечающая за эмоции, а потом уже появились приматы - резкий рост коры больших полушарий. Двести тысяч лет назад сформировался мозг современного типа. Всё это время мозг развивался по трём основным причинам: необходимость кооперации в племени, изобретение орудий труда и развитие языка. Несмотря на свои скромные биологические данные, мозг остаётся величайшей загадкой природы. Он весит всего полтора килограмма, но потребляет двадцать процентов всей энергии тела. Каждую секунду в нём происходит сто тысяч химических реакций. Он способен перестраиваться после травм и учиться до глубокой старости. И самое удивительное, что каждая прочитанная книга, каждый новый опыт оставляют в нём след. Ваш мозг - это не просто орган, а динамичная живая вселенная, которая делает вас тем, кто вы есть. Представьте, что ваш мозг - это огромный город с миллиардами жителей. Одни отвечают за движение, другие - за эмоции, третьи - за память. Они постоянно общаются между собой, передают сигналы, принимают решения. И если в каком-то районе

случается сбой, это сразу отражается на всей системе.

Итак, мозг - главный дирижёр. Он решает, когда выбросить адреналин, когда замедлить сердце, когда напрячь мышцы. Без него психосоматика невозможна.

Но дирижёр работает с тем, что есть. А есть - ваша наследственность. Гены определяют, какой у вас желудок от природы: крепкий или слабый, как быстро заживают ткани, склонны ли сосуды к спазмам. Это почва. Один и тот же стресс на плодородной почве даст бурный рост симптомов, на каменистой - почти ничего. Мозг даёт сигнал, но гены решают, во что этот сигнал выльется.

Хорошая новость в том, что почву можно менять. Не быстро и не полностью, но влиять на неё - да. Об этом мы поговорим чуть позже, когда разберём, что такое образ жизни с точки зрения генетики. А пока запомним: мозг командует, гены встречают, а результат - это их встреча.

Одна ДНК на двоих: как гены связывают тревогу и болезни

Ваше тело болит не просто так. И дело не только в том, что вы вчера неудачно повернулись или подняли тяжелое, съели что-то не то или мало отдыхали. Одно из крупнейших генетических исследований последних лет показало неожиданную вещь: те же самые участки ДНК, которые отвечают за вашу тревожность или склонность к унынию, с высокой

вероятностью влияют и на то, появятся ли у вас проблемы с сердцем, желудком или суставами. Долгое время в медицине существовало негласное правило: психика - одно, тело - совсем другое. За это отвечают разные врачи, разные методы лечения, разное, как казалось, происхождение. Но современная наука этот водораздел стирает.

Чтобы понять, насколько сильно всё переплетено, исследователи собрали информацию о почти двух миллионах людей. Они сопоставили, какие фрагменты ДНК связаны с семью десятками физических недугов и с тремя десятками психических расстройств. Результат оказался впечатляющим: почти в половине случаев генетические риски совпадали. Иными словами, если природа наградила вас предрасположенностью к некоторым психическим особенностям, она же, скорее всего, добавила к этому и склонность к определённым телесным заболеваниям.

Конечно, вам знакомы ситуации, когда одно лишь тянет за собой другое. Человек в глубокой депрессии перестает следить за собой, ест беспорядочно, мало двигается. И это естественным образом ведет к набору веса, проблемам с сосудами и диабету. Это самый очевидный, поведенческий путь. А бывает наоборот: тяжелое хроническое заболевание, например, онкология или ревматоидный артрит, постепенно истощает нервную систему, и у человека развивается тревожное или депрессивное расстройство. Но наука пошла дальше и обнаружила третий, самый глубокий путь. Оказывается, од-

ни и те же генетические механизмы способны напрямую влиять и на работу нейромедиаторов в мозге, и на интенсивность воспаления в тканях. Так что не обязательно быть грустным, чтобы заболеть, и не обязательно болеть, чтобы загрустить. Иногда корень у этих двух проблем один и тот же.

Есть и весьма неожиданные связи. Например, синдром дефицита внимания и гиперактивности, который многие привыкли считать чисто поведенческой особенностью, с генетической точки зрения имеет больше общего с физическими недугами, чем с другими психическими расстройствами. А шизофрения, как выяснилось, часто соседствует с желудочно-кишечными проблемами. Биполярное расстройство - с мочеполовыми нарушениями. А хроническая тревога и депрессия имеют прочную генетическую связь с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Конечно, это не значит, что любой тревожный человек обязательно получит инфаркт. Но риск у такого человека действительно выше, и это не просто совпадение.

Однако есть и хорошая новость. Если одни и те же гены управляют разными системами, то воздействие на одну из них может улучшить состояние другой. Уже есть яркие примеры, когда лекарство, созданное для диабета, вдруг показало потрясающие результаты в лечении зависимостей. Лечение, начатое с психики, снижает нагрузку на тело. А грамотная терапия физического недуга почти всегда облегчает и психологическое состояние. Медицина постепенно учится

лечить не отдельный орган или отдельное настроение, а человека целиком.

Но самое важное для вас здесь и сейчас - это знание о том, что ваше тело не случайно реагирует на стресс, а психика не случайно дает сбой на фоне болезни. Это единая система. И хотя поменять свои гены невозможно, их активность - да. Это называется эпигенетика. То, что вы делаете каждый день, напрямую решает, какие предрасположенности останутся спящими, а какие проснутся. Полноценный сон, достаточное количество чистой воды, сбалансированное питание, регулярное движение, свежий воздух - всё это не общие слова, а самые мощные инструменты управления своей наследственностью.

Кроме того, вы можете напрямую влиять на свой психологический комфорт. Налаживание режима, отказ от хронического недосыпа, бережное отношение к своим эмоциональным границам, умение вовремя остановиться в гонке за достижениями - это не капризы, а реальные меры профилактики множества телесных болезней. Да, генетика задаёт направление и склонности. Но финальный сценарий пишете вы своим образом жизни. Тело и психика всегда действуют в связке, и если вы научитесь заботиться об одном, второе обязательно ответит вам благодарностью.

Итак, мы выяснили, что гены - это не приговор. Они задают склонности, но не определяют жёстко, заболите вы или нет. И главный инструмент, который позволяет влиять на то,

как «прочитаются» ваши гены, - это образ жизни. Сон, движение, режим, управление стрессом.

Но есть один компонент образа жизни, который стоит отдельного разговора. Потому что он работает напрямую с генами, каждый день и каждый час. Это питание.

Как еда управляет телом и психикой

То, что вы едите, - это не просто калории и топливо. Это сигналы. Каждый приём пищи посылает вашим генам инструкции: включать одни механизмы и выключать другие. Некоторые продукты усиливают воспаление - и если у вас есть генетическая склонность к аутоиммунным процессам, вы их «разбудите». Другие, наоборот, подавляют воспаление и помогают генам, отвечающим за восстановление тканей, работать активнее.

Причём питание влияет не только на тело, но и на психику. Кишечник и мозг связаны напрямую - через блуждающий нерв, через гормоны, через иммунные сигналы. И то, что оказывается у вас в тарелке, меняет ваше настроение, уровень тревоги и стрессоустойчивость не меньше, чем события дня.

Поэтому дальше мы разберём, как именно питание управляет генами и влияет на психосоматику.

Еда как поощрение

«Съешь конфетку - и сразу станет легче». Мы привыкли к этому с детства. Нас угощали за выученный стишок, за хорошую оценку, за то, что мы не плакали у врача. Родители покупали мороженое, чтобы утешить после ссадины, и шоколадку - просто потому что любят. И мы выросли. И теперь награждаем себя сами. Сделал отчёт раньше срока - вот тебе пицца. Выдержал сложный разговор - заслужил стейк и бокал вина. Просто выжил в эту среду - ну всё, можно купить тот самый десерт. Еда стала универсальным способом сказать себе «молодец». И в этом, казалось бы, нет ничего плохого. Мы не наказываем себя - мы себя балуем. Мы не травим - мы поощряем. Это социально одобряемо, это понятно, это «культура заботы». Но давайте посмотрим на это чуть внимательнее. Потому что иногда то, что мы называем поощрением, работает совсем не так, как нам кажется, - и создаёт скрытый разлад между телом и разумом.

Когда еда становится костылём для психики. Исследования в области психологии пищевого поведения показывают интересную вещь. Когда мы едим, чтобы отпраздновать достижение, мозг действительно выделяет дофамин. Нам вкусно, нам приятно, мы ассоциируем еду с успехом. Проблема возникает в тот момент, когда еда становится единственным доступным нам способом поощрения. И вот тут происходит подмена. Мы перестаём спрашивать себя: «Чего я на самом деле хочу?» Мы привыкаем, что радость - это всегда что-то съедобное. Повысили зарплату? Суши. Закончи-

ли сложный проект? Торт. Просто хороший день? Кофе с круассаном. Звучит безобидно. Но внутри нас тихо закрепляется установка: «Я не умею радоваться иначе. Я не заслуживаю ничего, кроме еды. Еда - это максимум, что я могу для себя сделать». И это уже не поощрение. Это ограничение. А с точки зрения психосоматики - ещё и способ «закормить» эмоцию, вместо того чтобы её прожить и отпустить через тело.

Почему мы выбираем еду как награду? У этого механизма глубокие корни. Во-первых, еда - это самый быстрый дофамин. Съел - получил удовольствие. Не нужно ждать, не нужно договариваться, не нужно никого вовлекать. Это доступно, это легально, это работает. Во-вторых, культурный код. В нашей культуре еда - это язык любви. Накормить - равно позаботиться. Мы переносим эту схему на себя: покормить себя - равно позаботиться о себе. И это правда работает, но только если это действительно забота, а не автопилот, который глушит сигналы тела. В-третьих, нам часто просто не хватает других способов радовать себя. Мы не умеем отдыхать без гаджетов, расслабляться без алкоголя и радоваться без еды. Нас этому не учили. Нас учили, что «просто так» радоваться неприлично, а за дело - можно. И еда становится той самой монеткой, которой мы платим себе за выживание, постепенно разрывая тонкую связь между эмоциональным состоянием и телесным комфортом.

Обратная сторона медали. Здесь есть важный нюанс, о

котором редко говорят. Когда мы систематически используем еду как единственное поощрение, мы незаметно лишаем себя других удовольствий. Мы перестаём замечать, что нам может быть хорошо от прогулки, от тишины, от красивого заката, от нового знания. Мы упрощаем свою палитру эмоций до одного цвета - вкуса на языке. И ещё один момент. Часто за таким «поощрением» стоит не любовь к себе, а усталость. Вы не выбираете десерт, потому что хотите себя порадовать. Вы выбираете его, потому что у вас нет сил на настоящую заботу - ту, которая обращена и к душе, и к телу одновременно. Легче заказать пиццу, чем приготовить ужин. Легче купить шоколадку, чем спросить себя: «А что мне сейчас нужно на самом деле? Чего хочет моё тело, а чего - моя душа?» Еда не обманет. Она не подведёт, не отвергнет, не потребует диалога. Она просто есть. И это делает её идеальным суррогатом счастья - и одновременно идеальным анестетиком, который на время отключает психосоматический сигнал, но не убирает его причину.

Но можно иначе. Важно понимать: еда не враг. Десерт после тяжёлой недели - это не преступление. Вопрос не в том, что вы едите. Вопрос в том, почему и с каким чувством. Поощрение едой становится проблемой только тогда, когда это ваш единственный инструмент. Когда без торта победа не считается. Когда вы не можете просто сесть и сказать себе: «Я молодец. Я справился. Я горжусь собой» - без сладкого приложения. Настоящая забота о себе - это не замена обеда

шоколадкой. Это когда вы можете выбрать и то, и другое, но из состояния осознанности, а не из состояния «я выжатый лимон и мне надо срочно заткнуть дыру». Потому что именно в этой осознанности восстанавливается та самая здоровая психосоматическая связь: я чувствую эмоцию → я понимаю, чего хочет моё тело → я выбираю действие.

Как начать менять? Первый шаг - перестать делить еду на «заслуженную» и «незаслуженную». Еда не является моральной категорией. Пицца - это не «плохо», а салат - не «хорошо». Это просто еда. Разная, с разным составом, разным вкусом, разной ценностью для организма. Но она не делает вас хорошим или плохим человеком. И она не должна быть единственным каналом связи между вашим внутренним миром и телом. Второй шаг - расширить репертуар поощрений. Вспомните, что ещё, кроме еды, приносило вам когда-то удовольствие? Что вы любили в детстве, в юности, до того, как жизнь превратилась в бесконечный бег? Может быть, вы любили лежать в ванне с книгой? Или рисовать? Или просто сидеть в парке и смотреть на небо? Это не обязательно должно быть масштабным и дорогим. Поощрение - это про внимание к себе, а не про бюджет. И с точки зрения психосоматики любое такое телесно-душевное удовольствие - покой, тепло, движение, прикосновение - работает гораздо глубже, чем быстрый сахарный дофамин. И третий шаг - учиться говорить себе «молодец» без посредников. Просто так. Без еды, без покупок, без достижений. Потому что вы уже достаточ-

ны. Не за отчёт, не за похудение, не за то, что вытерпели. А просто потому, что вы есть. Это и есть основа здоровой психосоматики: признание ценности себя самого до любых симптомов и наград.

Задание: «Карта моих радостей». В течение месяца я предлагаю вам вести небольшой, но очень честный список. Разделите лист или заметку в телефоне на две колонки. Первая колонка - «Чем я себя поощряю». Записывайте сюда каждый случай, когда вы сознательно используете еду как награду. Не ругайте себя, не оценивайте. Просто фиксируйте: «Сдал проект - купил чизкейк», «Пережил совещание - взял кофе с сиропом», «Просто грустно - съел пачку печенья». Вторая колонка - «Чем ещё я могу себя порадовать». И здесь начинается исследование. Каждый раз, когда вы поймали себя на мысли «надо заесть стресс» или «я это заслужил», попробуйте придумать альтернативу. Не вместо, а как вариант. Не обязательно её выполнять, просто придумать. «Можно было не есть этот кекс, а лечь спать на час раньше - дать телу настоящий отдых». «Можно было не заказывать роллы, а попросить мужа помассировать спину - вернуть контакт с телом». «Можно было не покупать шоколадку, а просто выключить телефон и помолчать 15 минут - услышать свои настоящие желания». К концу месяца у вас будет два списка. И вы увидите: поощрение едой занимает почти сто процентов первой колонки. Но вторая колонка - она есть. Она не пустая. Просто вы забыли, что эти способы у вас тоже есть.

Ваша задача - не отказаться от еды как поощрения. Ваша задача - перестать делать это на автомате. И однажды, вместо того чтобы автоматически купить пирожное, вы скажете себе: «Знаешь, ты сегодня правда молодец. И ты заслуживаешь не только сахар. Ты заслуживаешь покой, внимание и уважение к своему телу и своей душе». И, возможно, в этот раз вы выберете не еду, а что-то другое. А может быть, всё равно выберете пирожное. Но уже осознанно, с удовольствием и без чувства, что без него ваша победа не считается. Это и будет настоящей заботой. Без посредников. И это первый шаг к восстановлению честного диалога между вашим разумом и телом - то есть к настоящей психосоматической грамотности.

Как еда становится орудием наказания: психосоматика пищевого самоповреждения

На протяжении всей книги я буду обращаться к женской половине, чтобы мне было проще донести конкретику, используя примеры, но читателям-мужчинам следует перефразировать примеры для себя и использовать их так же эффективно с целью улучшения своего состояния.

Мы привыкли думать, что «вкусненькое» - это награда. Способ побаловать себя после тяжёлого дня. Мы говорим: «Я это заслужила». Мы ищем в еде утешение, когда нам грустно, пытаемся заткнуть едой тревогу или просто заполнить чем-то внутреннюю пустоту. Но давайте посмотрим

правде в глаза. Что на самом деле происходит в тот момент, когда вы, зная, что у вас есть психосоматические проявления - тело уже давно сигналиит о дисбалансе, - заказываете острую жирную пищу? Или, сидя на щадящем режиме из-за хронической боли, покупаете ведёрко мороженого? Или просто на автомате съедаете пачку чипсов, хотя прекрасно знаете, что потом будете чувствовать физическую тяжесть и стыд?

Мы делаем это не потому, что любим себя. Мы делаем это потому, что... хотим себя наказать.

Это называется пищевой селфхарм. Давайте сразу разберёмся с этим страшным словом. Когда мы слышим «селфхарм», мы представляем подростков, которые режут себе руки. Но самоповреждение - это гораздо шире. Это любое намеренное действие, направленное на причинение себе вреда. Не обязательно до крови. Можно наносить себе вред едой, алкоголем, хроническим недосыпом или, наоборот, отказом от еды. Суть здесь не в желании умереть. Вовсе нет. Суть - в попытке справиться с болью. Когда внутри всё кипит или, наоборот, мёртвая пустота, человек ищет способ выплеснуть эту душевную боль, превратив её в физическую: «Мне плохо внутри - пусть будет плохо телу». Или наказать себя за то, что я «плохая» или «недостаточно хорошая». Или почувствовать контроль, когда всё вокруг рушится. Или просто почувствовать хоть что-то, если наступило полное эмоциональное онемение. И вот тут еда становится идеальным орудием.

Как это работает с точки зрения психосоматики? Представьте: у вас выдался неудачный день. Вас никто не похвалил, вы напортачили на работе, поругались с мужем. Внутри - тяжесть, чувство вины и мысль: «Я всё делаю не так, я ничтожество». В этот момент здоровое «Я» сказало бы: «Я устала, мне нужна забота. Я приготовлю себе курицу с овощами, приму ванну и лягу спать пораньше». Но ваше внутреннее состояние диктует другое. Оно кричит: «Ты ничтожество. Ты заслуживаешь только мусор. Ешь эту гадость». И вы идёте в магазин. Вы покупаете не полезную еду, а ту, которую считаете «запретной», «вредной», «плохой». И съедаете до состояния тошноты или до онемения вкусовых рецепторов. Тело становится полем для наказания. Еда - инструментом агрессии. Но направлена эта агрессия не на еду, а внутрь - на самого себя. Тело платит за душевный разлад: вздутие, тяжесть, боль, скачки сахара, усталость - всё это не случайность, а прямая речь организма, который кричит: «Со мной обращаются как с помойкой, потому что хозяйка считает себя недостойной заботы».

Почему мы это делаем? За что мы себя так? Это почти всегда связано с депрессией или хронически низкой самооценкой. Наш мозг устроен хитро. Когда мы долгое время находимся в стрессе и чувствуем себя беспомощными, нейробиология меняется. Как говорит профессор Сапольски, в нас включается древняя «программа на самоустранение». Подумайте сами: разве человек, который действительно це-

нит свою жизнь и хочет прожить долгую счастливую жизнь, будет сознательно каждый день травить свой организм? Мы ведь не дети, мы читаем статьи, мы знаем, что сахар ведёт к диабету, а канцерогены - к раку. Мы знаем. И всё равно делаем выбор не в пользу здоровья. Потому что в глубине души не считаем, что достойны этого здоровья. В психосоматике это называется «вторичной выгодой болезни» или, точнее, «аутодеструктивным сценарием»: тело страдает ровно настолько, насколько, по нашему глубинному убеждению, мы заслуживаем страдать.

Поэтому самый важный вопрос, который вы должны себе задать: «За что именно я себя наказываю?» Ответы бывают разными, и они редко лежат на поверхности. Мы наказываем себя за то, что недостаточно успешны: коллега получила повышение, а вы нет - вот вам «наказание» тортом. За то, что не соответствуем стандартам красоты: «Я толстая, я уродливая, зачем мне есть салат? Я заслуживаю только фаст-фуд». За провалы в отношениях: за то, что не удержала мужчину, не доглядела за детьми, сказала лишнее слово. За перфекционизм: за то, что сделала не идеально, а просто хорошо. За проявление эмоций: если в детстве вам запрещали злиться или плакать, сейчас вы можете наказывать тело едой за то, что посмели разозлиться. За отдых: «Ты бездельница, ты не имеешь права лежать на диване, ешь на бегу, ешь мусор». Это не просто привычка. Это нарушенный диалог с самим собой, который со временем становится хроническим

психосоматическим механизмом: тело болит именно потому, что через еду в него каждый день отправляется послание «ты недостойна хорошего».

И самое главное: это не ваша вина. Знаете, я часто слышу от клиенток: «Я просто слабая, у меня нет силы воли». Это неправда. Сил воли у вас вагон, просто вы направляете её не на заботу, а на разрушение. Это не слабость характера. Это сложный, годами формировавшийся сбой в системе самосохранения. И этот сбой можно исправить. Программу можно переписать. Потому что тело не враг, оно всего лишь зеркало того, как вы с собой обращаетесь. И как только вы начнёте менять внутреннюю речь с «наказать» на «позаботиться», тело откликнется - сначала лёгкостью, потом энергией, а потом и исчезновением тех самых симптомов, которые вы привыкли списывать на «просто организм слабый».

С чего начать? Первый шаг - это не диета. Первый шаг - это осознанность. Снимите ярлык «вредная еда». Попробуйте посмотреть на свой выбор иначе. В следующий раз, когда ваша рука потянется за очередным «запретным» продуктом, остановитесь на секунду. И спросите себя не «сколько в нём калорий», а «что я хочу сказать себе этим куском пирога?» Какую фразу вы вкладываете в этот заказ? «Ты ничтожество»? «Твоё здоровье не важно»? «Ты заслужила эту боль в животе, потому что ты плохая»? Или, может быть: «Я так устала, что у меня нет сил даже выбрать нормальную еду, я просто хочу заткнуть эту дыру внутри»? Просто заметьте

эту фразу. Не ругайте себя за неё. Не пытайтесь её исправить. Просто осознайте: «Ага, сейчас я снова говорю с собой на языке наказания». Это и будет вашим первым, самым важным шагом к восстановлению честного диалога между душой и телом.

Задание: «Дневник диалога с едой»

Заведите заметки в телефоне или маленький блокнот. Каждый раз, когда вы собираетесь съесть то, что сами считаете «вредным» и «запретным», сделайте паузу. До того, как съесть. И запишите всего три вещи.

Первое - событие. Что случилось прямо перед этим? (Поругалась, устала, получила плохую новость, вспомнила обиду).

Второе - фраза. Что я говорю себе в этот момент? (Буквально: «Да какая разница», «Я это заслужила», «Мне уже ничего не поможет», «Ешь давай»).

Третье - чувство. Что я чувствую сразу после того, как доела? Не во время, а именно после: облегчение? Стыд? Тяжесть? Пустоту? Или, наоборот, спокойствие?

Не оценивайте, не ставьте плюсы и минусы. Просто будьте исследователем собственной жизни. В конце месяца просто перечитайте эти записи. Вы увидите закономерность. Вы увидите, за что именно и как часто вы себя наказываете. Это не решит проблему мгновенно. Но это включит свет в тёмной комнате. Вы перестанете действовать на автомате. И начнёте замечать себя настоящую. А заметить - это уже первый

шаг к тому, чтобы перестать использовать еду как орудие против собственного тела и начать слышать, о чём на самом деле говорит ваша психосоматика.

Сладкая ловушка: как сахар перестраивает тело и разум

Мы поговорим о самом коварном игроке на нашей тарелке. О том, что делает еду «вкусной», «удобной» и одновременно - медленно разрушающей нас изнутри. Я говорю о сахаре. И о том, как сладкая еда, особенно та, что прячется под видом «просто перекусить» или «немного себя побаловать», буквально перестраивает связь между телом и разумом, создавая замкнутый круг тревоги, усталости и телесного дискомфорта.

Представьте себе, что каждая клетка вашего тела погружается в сладкий сироп. Это не метафора. Это то, что происходит, когда уровень сахара в крови хронически повышен. И для человека, чья нервная система и так находится в состоянии хронического стресса, этот «сироп» бьёт по самой уязвимой системе - по тому органу или ткани, которые уже стали «голосом» подавленных эмоций. Но давайте по порядку. Потому что проблема глубже, чем кажется.

Сахар сегодня везде. Вы можете сознательно отказаться от десерта, не класть сахар в чай, обходить стороной полки с газировкой - и всё равно съесть его ложками. Потому что он есть в «здоровых» мюсли, в цельнозерновом хлебе, в йогурте с пометкой «фитнес», в соусе для пасты, в кетчупе, в колба-

се и даже в солёных огурцах промышленного производства. Пищевая индустрия добавила сахар туда, где ему быть не положено, потому что это дёшево, продлевает срок годности и - что важно - вызывает зависимость.

Начнём с микроуровня. С клеток. Когда сахара становится слишком много, запускается процесс гликирования. Профессор Хелен Влиссара называет это «караメリзацией изнутри». Молекулы сахара буквально приклеиваются к белкам, липидам, нуклеиновым кислотам. Образуются жёсткие, неработоспособные структуры. Особенно страдают долгоживущие белки: коллаген и эластин в коже - отсюда ранние морщины, белки хрусталика глаза - отсюда риск катаракты, сосудистые стенки - отсюда хрупкость и воспаление. Наши митохондрии, маленькие электростанции внутри клеток, задыхаются от избытка глюкозы. Они не справляются с переработкой, начинается окислительный стресс. Клетка медленно, но верно теряет способность к восстановлению.

Тот же сахар и продукты из белой муки - это не просто «пустые калории». Это хуже. Это калории, которые не только не дают нам ничего полезного, но и забирают ресурсы. Для того чтобы переварить рафинированный сахар и промышленно обработанную пищу, организм тратит собственные запасы витаминов и минералов. Витамины группы В, хром, цинк, магний - они необходимы для метаболизма глюкозы. Когда мы съедаем булочку или выпиваем сладкий кофе, наш организм идёт в свои склады и достаёт оттуда эти

дефицитные ресурсы, чтобы усвоить то, что не содержит их изначально. Процесс метаболизма фруктозы в печени требует участия микронутриентов, в частности, фосфора, магния и витаминов группы В. При регулярном употреблении большого количества добавленного сахара эти запасы истощаются. С каждой съеденной конфетой мы не просто не получаем пользы - мы отдаём то ценное, что у нас было. Мы платим за сладкое удовольствие своим же здоровьем. Буквально.

Теперь давайте соединим эту информацию с тем, что мы знаем о связи тела и разума. Тело человека, склонного к психосоматическим реакциям, - это не просто набор органов. Это эпицентр чувствительности. То, что другой человек переварит без замечаний, у человека с тонкой душевно-телесной связью может вызвать вздутие, боль, спазм, упадок сил или обострение хронического симптома. Сахар работает здесь по нескольким направлениям одновременно.

Первое. Многие сахара - лактоза, фруктоза, сахарные спирты (сорбит, ксилит, мальтит) - являются классическими триггерами брожения и газообразования. Они плохо всасываются, быстро достигают толстой кишки и становятся пищей для бактерий. Брожение, газ, осмотическая нагрузка - и вот уже тело отвечает дискомфортом, а настроение испорчено. Второе. Сахар кормит не нас. Он кормит условно-патогенную микрофлору. Дрожжеподобные грибы, некоторые виды бактерий, которые в норме должны быть в меньшинстве, получают идеальную среду для размножения. Дисбиоз

- частая история у людей с хроническим стрессом, и сладкая еда делает её только хуже. Третье. Системное воспаление. Продукты гликирования, окислительный стресс, хронический слабый воспалительный фон - это не абстрактные термины. Для человека, чьё тело уже находится в состоянии «боевой готовности» из-за подавленных эмоций, любое системное воспаление отзывается в самом уязвимом месте. Тело буквально кричит: «Мне плохо».

Но тело - только половина истории. Вторая половина - разум. Сахар воздействует на мозг по тому же пути, что и кокаин. Это не преувеличение, а результат множества нейробиологических исследований. Употребление сахара вызывает выброс дофамина в прилежащем ядре - центре удовольствия. Мы чувствуем эйфорию, расслабление, удовлетворение. Проблема в том, что чем чаще мы стимулируем эту систему, тем выше становится порог чувствительности. Рецепторы притупляются. Чтобы получить тот же уровень удовольствия, нужно больше сахара. Или слаще. Или чаще. Так формируется пищевая зависимость - поведенческая, биохимическая, вполне реальная.

Нейробиолог Эми Рейхельт в своих работах показывает, как высокоуглеводный рацион нарушает работу гиппокампа - области, отвечающей за память и эмоциональную регуляцию. Люди, потребляющие много сахара, чаще страдают тревожностью и депрессией. Исследование Энрике Кастаньеды, охватившее тысячи участников, подтвердило прямую корре-

ляцию между высоким потреблением сахара и риском клинической депрессии.

А теперь представьте человека, чья жизнь и так часто связана с тревогой: «А вдруг обострение?», «А если в дороге прихватит?», «А что, если я съем что-то не то и испорчу вечер?». Эта тревога сама по себе истощает нервную систему. И вот он ищет утешения. Быстрого, доступного, гарантированного. Сладкое даёт мгновенный выброс дофамина. На 15–20 минут становится легче. Мозг запоминает: «Сладкое = облегчение». Так замыкается круг. Стресс - тяга к сладкому - всплеск дофамина - падение сахара в крови - раздражительность, усталость - новый стресс - новая тяга. И параллельно: сладкое - брожение и воспаление в теле - дискомфорт, боль - ещё больший стресс - ещё больше хочется утешения. Сладкое становится одновременно и мнимым спасателем, и реальным мучителем. С точки зрения психосоматики, это классическая петля: эмоциональная боль ищет выхода через тело, а тело через еду получает временное облегчение, которое затем превращается в новую боль.

Осознание масштаба проблемы - это не запугивание. Это первый шаг к свободе. Важно не впадать в крайности, не объявлять сахар абсолютным злом и не пытаться исключить его полностью за один день. Резкие ограничения чаще приводят к срывам, чем к устойчивым изменениям. Речь о другом. О способности видеть врага в лицо.

Чтение этикеток - это не паранойя, а новый навык для вы-

живания. Сахар может скрываться под 60 разными названиями. Мальтодекстрин, патока, сироп агавы, концентрат фруктового сока, декстроза, кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы. Если вы видите в составе три и более вида сахара - это маркер того, что продукт создан для стимуляции аппетита и формирования привыкания, а не для насыщения и питания. Фокус на цельных, необработанных продуктах - это не диета, а стратегия возвращения себе контроля над тем, что попадает в тело и как тело на это откликается. Домашнее приготовление даёт контроль.

И хорошая новость: чувствительность к сладкому восстанавливается. Исследования показывают, что даже за несколько недель снижения потребления сахара нормализуется чувствительность к инсулину, снижается уровень триглицеридов и маркеров воспаления, обостряются вкусовые рецепторы. Люди снова начинают чувствовать естественную сладость моркови, сладкого перца, яблока. То, что раньше казалось пресным, обретает вкус. Но для человека, у которого тяга к сладкому сплетена с тревогой, внутренней болью и годами психосоматических симптомов, это не вопрос силы воли. Это вопрос сложной биохимической и психологической зависимости, которая к тому же каждый день подкрепляется телесным дискомфортом. Но всё изменить в лучшую сторону - реально. Тело и разум, освобождённые от сахарной зависимости, обретают утраченный баланс. И это возможно. Не быстро, не линейно, но возможно.

Задание: «Охота на скрытый сахар»

Это задание не про отказ. Не про запреты. Не про то, чтобы мучить себя и смотреть на чужой десерт голодными глазами. Это задание - про исследование. Про включение детектива внутри себя.

Что нужно сделать. В течение месяца каждый раз, когда вы едите что-то упакованное - не важно, готовый обед, соус, хлеб, йогурт, колбасу, замороженные полуфабрикаты, хлопья, батончики, - переверните упаковку и прочитайте состав. Ваша задача - не запретить себе этот продукт. Ваша задача - просто найти сахар. Под любым из его имён. Заведите заметку в телефоне или блокнот и разделите на три колонки. Первая колонка: «Продукт, который я считал полезным». Вторая колонка: «Под каким именем спрятался сахар». Третья колонка: «Моё удивление».

Вы удивитесь, как часто сахар оказывается там, где его быть не должно. В фитнес-батончиках. В соевом соусе. В паштете. В докторской колбасе. В хлебе с отрубями. В «натуральном» йогурте. В готовых салатах из супермаркета. Не ругайте себя. Не корите за то, что ели это раньше. Просто фиксируйте: «Ага, вот он где».

В конце месяца перечитайте список. Вы увидите масштаб того, что раньше было невидимым. Вы начнёте замечать эти 60 названий автоматически, даже без блокнота. И в какой-то момент, держа в руке очередной «удобный» перекус, вы поймёте: «Я не хочу, чтобы мой организм тратил свой магний

и хром на переваривание этого продукта, который даже не насыщает меня по-настоящему». Просто дайте мозгу эту информацию и время на её усвоение. И, возможно, позже вы выберете иначе. Не потому, что вам запретили. А потому, что вы теперь видите. Это и есть свобода. Не в отказе. В осознанном выборе. И это первый шаг к тому, чтобы перестать кормить свою тревогу и начать слышать, о чём на самом деле говорит ваше тело.

Еда, которую не готовили: как полуфабрикаты и готовая еда разрушают связь тела и разума

Мы уже говорили о том, как еда может становиться наказанием, как мы привыкаем поощрять себя сладким и как сахар медленно разрушает тело и разум. Сейчас мы поговорим о том, что окружает нас каждый день, особенно когда нет сил готовить. О готовой еде. О той, что продаётся в кулинариях, в отделах готовой продукции, в доставках за два клика. И о том, как это удобство может незаметно, но систематически разрушать вашу психику - через тело, через кишечник, через ту самую тонкую связь, где рождаются тревога, апатия и «непонятная» усталость.

Давайте честно. У большинства из нас нет времени и ресурса стоять у плиты три раза в день. Готовая еда - это не прихоть и не признак лени. Это реальность. И в нормальных условиях она могла бы быть спасением. Но мы живём не в нормальных условиях. Мы живём в системе, где производи-

тельно важно удешевить процесс и продлить срок хранения. А для этого используются технологии, которые делают с едой то, чего природа не предусматривала. Готовая еда в массовом сегменте - это не просто «разогрел и съел». Это сложная химическая конструкция. Трансжиры из дешёвых маргаринов и многократно использованного фритюра. Сахар и соль в количестве, которое должно вызвать у вас привыкание. Усилители вкуса, стабилизаторы, консерванты. И всё это - не для вашего здоровья, а для того, чтобы продукт как можно дольше лежал на полке и казался вам «вкусным». Но есть и другая сторона, о которой говорят гораздо реже.

Роспотребнадзор и Россельхознадзор ежегодно публикуют отчёты. Цифры там такие, что от них опускаются руки. Тысячи случаев фальсификации молочной и мясной продукции. Регулярные нарушения микробиологических показателей. И одна из повторяющихся практик, которую вскрывают проверки, - использование сырья с истекающим или истекшим сроком годности для производства готовых блюд. Салаты, котлеты, начинки для выпечки, соусы - это идеальные способы «утилизировать» то, что уже нельзя продать в свежем виде. Продукт перерабатывают, щедро сдабривают майонезом, специями, усилителями вкуса - и он снова оказывается на полке. Только теперь в виде готового обеда. Вы не видите, что внутри. Вы не знаете, сколько дней этот огурец или этот кусок мяса ждал своей участи. Вы чувствуете только вкус - яркий, насыщенный, «как в ресторане». И думаете,

что вас накормили. Но ваше тело - оно видит. Оно знает.

Когда мы говорим о некачественной готовой еде, мы редко думаем о бактериях. Нам кажется, что отравление - это когда резко заболел живот, вызвали скорую, всё очевидно. Но гораздо опаснее - хроническое, низкоинтенсивное воздействие. Патогенные микроорганизмы и их токсины, даже в небольших дозах, при регулярном поступлении создают в теле постоянный воспалительный фон. Полезная микрофлора угнетается. Условно-патогенная - разрастается. Стенки кишечника становятся проницаемыми. Иммунная система находится в состоянии перманентной боевой готовности. Это не отравление в классическом смысле. Это тихое, вялотекущее воспаление, которое вы можете не замечать годами. Но которое меняет работу всего организма. И с точки зрения психосоматики это особенно важно: тело, которое постоянно «воюет» с едой, не может быть спокойным. И эта внутренняя война рано или поздно выходит наружу - в виде тревоги, раздражительности, чувства безнадежности.

И здесь мы подходим к самому важному. К связи, которую наука начала всерьёз исследовать только в последние десятилетия. Кишечник - это не просто труба для переваривания пищи. Это сложнейшая нейронная сеть. Энтеральная нервная система содержит более ста миллионов нейронов - больше, чем спинной мозг. И она напрямую связана с головным мозгом через блуждающий нерв. Это не метафора. Это физическая, анатомическая связь. Когда в теле воспаление,

когда там размножаются патогенные бактерии, когда нарушен барьер - сигналы об этом по блуждающему нерву уходят прямо в мозг. И мозг получает информацию: «Здесь опасно. Здесь война». Вы не чувствуете это как боль в животе. Вы чувствуете это как тревогу. Как апатию. Как невозможность проснуться утром. Как раздражительность без причины. Как «туман» в голове. Вы ищете причину в стрессе, в усталости, в плохом характере. А причина может быть в том салате, который вы съели вчера на обед.

Мы привыкли думать, что серотонин - это нейромедиатор «хорошего настроения» и находится он в мозге. Но до девяноста пяти процентов серотонина производится... в кишечнике. Клетками его стенки. И для этого производства нужны здоровые бактерии, нормальная кислотность, отсутствие воспаления. Когда мы систематически едим ультрапереработанную, некачественную еду, мы лишаем свой кишечник возможности этот серотонин синтезировать. Мы кормим не те бактерии. Мы создаём среду, в которой производство нейромедиаторов нарушается. И тогда нам становится грустно. Мы не понимаем почему. Вроде бы всё нормально, а внутри - пустота, тяжесть, желание лечь и ничего не делать. И мы идём... за готовой едой. Потому что это быстро, это даёт хотя бы какой-то вкус, хотя бы какое-то удовольствие. Замыкается круг, из которого очень трудно выйти. Это классическая психосоматическая петля: эмоциональный голод мы путаем с физическим, пытаемся залечить тревогу едой, а еда созда-

ёт воспаление, которое рождает новую тревогу.

В 2018 году в журнале «Молекуляр Психиатри» был опубликован масштабный обзор, обобщивший данные десятков исследований. Вывод: диета, богатая ультраобработанными продуктами, устойчиво коррелирует с повышенным риском депрессивных расстройств. Люди, которые регулярно едят фастфуд, готовую еду из магазинов, полуфабрикаты, на тридцать-сорок процентов чаще страдают депрессией и тревожными состояниями. И это - с учётом поправок на доход, образование, социальный статус и другие факторы. В России эти данные подтверждаются косвенно. Гастроэнтерологи фиксируют рост хронических жалоб на живот. Психиатры - рост тревожных расстройств. Роспотребнадзор - ухудшение структуры питания населения. Это не три отдельные эпидемии. Это одна эпидемия, которая начинается на тарелке и продолжается в голове.

Если ваше тело - это та самая «ахиллесова пята», через которую психосоматика проявляется ярче всего, этот разговор - про вас вдвойне. Потому что ваш кишечник - это не просто орган пищеварения. Это голос вашей нервной системы. То, что у здорового человека пройдёт бесследно, у вас может вызвать неделю обострения: тяжесть, спазмы, упадок сил, мрачные мысли. Готовая еда из сомнительных источников - это коктейль из триггеров. Трансжиры, которые сами по себе провоцируют воспаление. Скрытый сахар, который кормит патогенную флору. Консерванты, на которые мо-

жет быть индивидуальная чувствительность. И бактериальная нагрузка, которая для здорового тела незаметна, а для вашего - непосильна. И вот что происходит дальше. Дискомфорт усиливает тревогу: «А вдруг снова?», «А если я в дороге?», «Опять обострение?». Тревога усиливает телесные спазмы. Спазмы усиливают боль. Вы устаёте, вы истощены, у вас нет сил готовить - и вы снова покупаете готовую еду. Потому что это быстро. Потому что это даёт хотя бы иллюзию заботы. Вы не слабый. Вы в ловушке. И из неё можно выйти только одним способом - начать видеть связь между тем, что на тарелке, и тем, что происходит у вас в голове и в теле.

Я не говорю, что нужно навсегда забыть о готовой еде. Это нереально и неправильно. Иногда разогреть - это единственный способ поесть, и это лучше, чем не есть вообще. Но ведь можно разогреть и блюда, которые вы сами заранее приготовили и заморозили. Это тоже удобный вариант, когда времени на ежедневную готовку не всегда хватает. Важно помнить: каждый раз, покупая салат в кулинарии неизвестного происхождения, вы делаете ставку. Вы надеетесь, что сегодня производитель не пожалел денег на свежее сырьё. Что повар помыл руки. Что сроки годности не перебивали. Что масло для жарки сменили хотя бы вчера. Вы надеетесь. Но ваше тело не надеется. Оно принимает удар. И когда через несколько месяцев или лет вы придёте к врачу с хронической тревогой, бессонницей, апатией, вам, скорее всего, выпишут антидепрессанты. И никто не спросит: «А что вы ели послед-

ние пять лет?» А ведь ответ на этот вопрос мог бы объяснить больше, чем любой диагноз.

Задание: «Ревизия быстрого выбора»

Это задание не про то, чтобы мучить себя голодом или готовить сложные блюда из трёх томов рецептов. Это задание - про честность. Про то, чтобы увидеть, как часто вы едите не то, что выбрали, а то, что оказалось доступнее и быстрее. Что нужно сделать. В течение месяца каждый раз, когда вы покупаете готовую еду - не важно, в магазине, в доставке, в столовой, в кофейне навынос, - задавайте себе три вопроса. Можно вслух, можно мысленно. Можно записывать, если так удобнее.

Первый вопрос: «Я выбираю это или это просто ближе всего?»

Второй вопрос: «Если бы у меня было пятнадцать минут свободного времени и доступ к любой еде, я бы съел именно это?»

Третий вопрос: «Как я буду чувствовать себя через час после этой еды - телом и настроением?»

Не запрещайте себе ничего. Не ставьте красные флажки. Просто наблюдайте. В конце месяца посмотрите на свои ответы. Вы увидите закономерность. Может оказаться, что восемьдесят процентов вашей «быстрой еды» - это не осознанный выбор, а автопилот. Не потому, что вы это любите, а потому, что это не требует решения. И тогда у вас появится пространство для манёвра.

Вы не обязаны готовить дома каждый день. Но вы можете, например, найти одну - всего одну - точку с готовой едой, которой вы доверяете. Где вы видите открытую кухню. Где вам не страшно спросить про состав. Где салат не лежит в майонезе с утра. Вы можете возить с собой в контейнере то, что можно быстро перекусить, - и тогда «ближе всего» станет ваше, а не чужое. Вы можете разрешить себе иногда есть «сомнительное», но не каждый день, а с паузой, чтобы тело успевало восстанавливаться. Маленькие опоры. Не идеально. Но устойчиво. Потому что настоящая забота о себе - это не про то, чтобы никогда не прикасаться к готовой еде. Это про то, чтобы перестать кормить свою тревогу неизвестностью. Вы имеете право знать, что попадает внутрь вашего тела. И вы имеете право выбирать - даже в условиях дефицита времени и ресурсов. Просто начните замечать. Это и будет началом выхода из ловушки, где психосоматика перестаёт быть тайной и становится понятным диалогом между тарелкой, телом и душой.

Почему вы едите больше, чем нужно вашему телу?

Потому что мы будем говорить о том, что знакомо почти каждому человеку, чьё тело стало голосом подавленных эмоций. О том, что происходит, когда вы уже наелись, но рука всё равно тянется за добавкой. Когда желудок кричит «хватит», а мозг говорит «ещё». Мы привыкли называть это перееданием. И часто думаем, что проблема в слабой воле, в

недостатке самоконтроля, в том, что мы просто «слишком любим поесть». Но если вы читаете эту книгу, вы уже знаете: с едой и телом всё сложнее. Давайте разберёмся. Кто на самом деле виноват в том, что вы едите больше, чем можете переварить? Желудок, который растянулся и требует ещё? Или мозг, который не слышит сигналов насыщения? Ответ вас удивит. Виноватых нет. Но есть механизм. И если его понять, из него можно выйти.

Начнём с того, что видно и ощутимо. С желудка. В спокойном состоянии желудок взрослого человека - это мешок объёмом примерно пол-литра - литр. Он эластичный, он умеет растягиваться, чтобы принять пищу, и сжиматься, когда еда ушла дальше. Это нормальная работа. Но у эластичности есть обратная сторона. Если вы систематически наполняете желудок до состояния «больше не лезет», его стенки привыкают. Мышечный слой ослабевает. Тонус снижается. Чтобы почувствовать сытость, теперь нужно больше еды, чем раньше. Это не метафора. Это физика. И когда человек с чувствительной связью тела и разума переедает, его желудок не просто «переполнен». Он вынужден вырабатывать больше кислоты, чтобы переварить этот объём. Слизистая раздражается. Гастрит - не наказание за вредность, а закономерный результат хронической перегрузки. Но желудок - это только начало.

Представьте пищеварительную систему как сложное производство, где у каждого отдела своя задача и строгий гра-

фик. А теперь представьте, что на конвейер сваливают в три раза больше сырья, чем положено. Тонкий кишечник - главный всасывающий орган - не успевает. Его ворсинки работают на пределе, но лавина еды пронесится дальше, не отдав организму полезные вещества. Непереваренные остатки попадают в толстую кишку, где становятся пищей для бактерий. Для человека, чьё тело и так находится в состоянии хронического стресса, это не просто дискомфорт. Это гарантированное вздутие, газообразование, боль и ощущение, что тело снова «предало». Поджелудочная железа в ответ на обильную пищу, особенно жирную, должна выбросить огромное количество ферментов. Работа на износ. Исследования подтверждают: обильные приёмы жирной пищи - один из ключевых триггеров острого панкреатита. Это не про «побаливает», это про реанимацию. Желчный пузырь вынужден выделять желчь в авральном режиме. Застой, сгущение, камни - классическая история человека, который ест много, редко и жирно. Сердечно-сосудистая система: кровь после еды устремляется к органам пищеварения. Сердцу нужно работать активнее, давление повышается, пульс учащается. Если это происходит каждый день - сердечная мышца просто не успевает восстанавливаться. Печень превращает избыток калорий, особенно из фруктозы и простых углеводов, в жир. Неалкогольная жировая болезнь печени сегодня диагностируется даже у людей с небольшим лишним весом. Потому что дело не в килограммах, а в качестве и количестве того,

что вы едите. И вот мы имеем человека, который пришёл к врачу с давлением, лишним весом, хроническим вздутием, гастритом и полной усталостью. Ему выписывают таблетки от давления, от изжоги, от тревоги. Но редко спрашивают: «А сколько вы едите? И почему?».

Теперь давайте поговорим о том, кто на самом деле управляет этим процессом. В стенках вашего желудка и кишечника находится сложнейшая сеть нейронов - энтеральная нервная система. Её называют «вторым мозгом», и это не фигура речи. Более ста миллионов нервных клеток выстилают ваш пищеварительный тракт. Они связаны с головным мозгом через блуждающий нерв - прямой кабель связи, по которому каждую секунду летят тысячи сигналов. В норме эти сигналы выглядят так: «еда поступила, желудок наполняется, уровень сахара растёт, пора тормозить аппетит». Но при хроническом переедании происходит сбой. Нервная система кишечника перевозбуждается, истощается, начинает посылать искажённые сигналы. Развивается висцеральная гиперчувствительность. Переведу с научного на человеческий. Вы съедаете обычную порцию - а мозг получает сигнал: «КАТАСТРОФА! ЖИВОТ РАЗРЫВАЕТСЯ! БОЛЬ!». То, что здоровый человек не замечает, человек с висцеральной гиперчувствительностью ощущает как спазм, распираение, тяжесть. Это не «вы притворяетесь». Это не «вы накручиваете». Это реальная нейрофизиология. Ваш мозг и тело перестали говорить на одном языке. И переводчик сломался. Ис-

следования показывают: до семидесяти процентов пациентов с функциональными нарушениями пищеварения связывают начало симптомов именно с приёмом пищи. Симптомы достигают пика через тридцать-девяносто минут после еды - ровно в тот момент, когда растянутый желудок пытается договориться с перегруженным кишечником.

Теперь самая тяжёлая часть. Та, которую мы привыкли объяснять себе фразами «я просто люблю вкусно поесть» или «у меня нет силы воли». Переедание почти никогда не начинается с физиологии. Оно начинается с головы. Пища, богатая сахаром и жирами, вызывает мощный выброс дофамина - нейромедиатора удовольствия. Мозг запоминает: «после бургера - хорошо, после шоколадки - спокойно, после пищи - отпускает тревогу». Исследования с использованием функциональной МРТ показывают: у людей с компульсивным перееданием при виде высококалорийной еды активируются те же зоны мозга, что у наркозависимых при виде дозы. Это не метафора. Это биохимия. Стресс повышает уровень кортизола. Кортизол усиливает аппетит, особенно тягу к углеводам. Вы съедаете сладкое - уровень сахара резко подскакивает, вы чувствуете прилив энергии и иллюзию контроля. Через час сахар падает, вы снова разбиты, тревожны, и вам снова нужна «доза». А теперь наложите это на жизнь человека, чьё тело стало мишенью для невыраженных эмоций. Который устал бояться своего живота, своей усталости, своих симптомов. Который хочет хотя бы в еде найти утеше-

ние и контроль. Порочный круг замыкается. Вы переедаете, потому что вам плохо. Вам плохо, потому что вы переедаете. Это классическая психосоматическая петля.

И здесь я хочу выделить три научных факта, которые меняют всё. Я переработала их так, чтобы они стали не просто фактами, а опорами. Потому что знать врага в лицо - уже половина победы. Факт первый. Переедание старит вашу иммунную систему. Каждый обильный приём пищи, особенно богатый сахаром и насыщенными жирами, повреждает слизистый барьер кишечника. Бактериальные токсины просачиваются в кровь. Иммунная система включается в режим «пожар». Если это происходит регулярно, она перестаёт справляться с реальными угрозами. Вы становитесь уязвимее перед инфекциями. Медленнее восстанавливаетесь после болезней. Ваш иммунитет выглядит так, будто вам на десять-пятнадцать лет больше, чем есть. И человек, чей организм и так находится в состоянии хронического стресса, получает двойной удар.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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