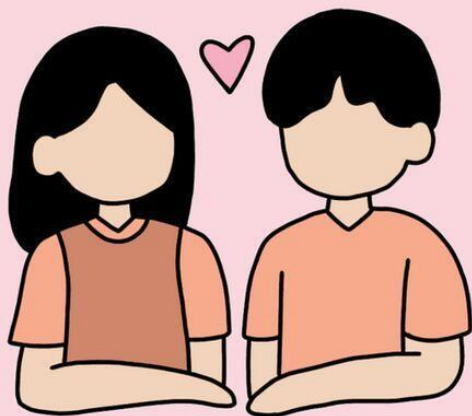


18+

ВЕРОНИКА ЛАРССОН

Замени сладкое на секс и похудей



Вероника Ларссон Замени сладкое на секс и похудей

<https://litres.ru/74155562>

ISBN 9785007025522

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

От недостатка интимной близости может развиться пристрастие к сладкому, а при достаточном количестве — можно избавиться от желания есть сладости и заедать стресс. Причиной таких изменений является гормональный фон из-за отсутствия регулярной половой жизни.

Содержание

Замени сладкое на секс и похудей	5
Введение: Когда тело выбирает замену	6
Часть 1. Нейробиология удовольствия: почему сладкое и секс конкурируют	8
Глава 1. Дофаминовая система: общий котел наград.	8
Глава 2. Окситоцин и кортизол: гормональные качели.	10
Глава 3. Эндорфиновая поддержка	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Замени сладкое на секс и похудей

Вероника Ларссон

© Вероника Ларссон, 2026

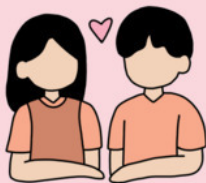
ISBN 978-5-0070-2552-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Замени сладкое на секс и похудей

От недостатка интимной близости может развиваться пристрастие к сладкому.

А при достаточном количестве — можно избавиться от желания есть сладости и заедать стресс. Причиной таких изменений является гормональный фон из-за отсутствия регулярной половой жизни.



Введение: Когда тело выбирает замену

Феномен замещения — это удивительный механизм, который демонстрирует, как наш организм и мозг стремятся поддерживать гомеостаз и получать необходимое количество вознаграждения. Когда какой-либо ключевой источник удовольствия, удовлетворения или снятия стресса становится дефицитным, мозг начинает активно искать альтернативы. Эти альтернативы могут быть найдены в других доступных стимулах, которые активируют схожие нейронные пути. В данном контексте, если интимная близость, являющаяся мощным источником удовольствия и снижения стресса, отсутствует или недостаточна, мозг может начать искать компенсацию в других, более доступных удовольствиях, таких как еда, особенно сладкая и высококалорийная.

Существует глубокая и научно обоснованная связь между такими состояниями, как одиночество, хронический стресс и переедание. Одиночество часто ведет к чувству изоляции и недостатку социальной поддержки, что само по себе является стрессовым фактором. Стресс, в свою очередь, вызывает каскад физиологических реакций, включая выброс гормонов, которые могут усиливать аппетит, особенно тягу к продуктам, богатым сахаром и жирами. Нейробиология объясняет это тем, что мозг в состоянии стресса воспринимает та-

кую пищу как источник быстрого получения энергии и удовольствия, что временно помогает справиться с ощущением тревоги и дискомфорта.

Данный материал сосредоточен не на диетах, ограничениях и строгих правилах питания, которые часто оказываются неэффективными в долгосрочной перспективе, а на восстановлении естественных механизмов регуляции аппетита. Ключевым моментом здесь является восстановление уровня близости — как физической, так и эмоциональной. Близость оказывает прямое влияние на гормональный фон, уровень стресса и, как следствие, на аппетит. Восстанавливая баланс в этой области, мы можем естественным образом отрегулировать пищевое поведение, уменьшить тягу к вредным продуктам и обрести большую гармонию.

Часть 1. Нейробиология удовольствия: почему сладкое и секс конкурируют

Глава 1. Дофаминовая система: общий котел наград.

Мозг человека обладает сложной системой вознаграждения, центральное место в которой занимает дофамин — нейромедиатор, тесно связанный с ощущением удовольствия, мотивацией и обучением. Удивительно, но мозг обрабатывает удовольствие от совершенно разных источников, включая еду и сексуальную активность, по схожим нейронным путям, активируя дофаминовую систему. Когда мы едим что-то вкусное, особенно сладкое или жирное, или когда переживаем сексуальные стимуляцию и оргазм, происходит выброс дофамина, который сигнализирует мозгу о награде и мотивирует нас повторять такие действия.

Эта общность нейронных путей объясняет, почему при дефиците одного источника вознаграждения мозг склонен гиперкомпенсировать другим. Если регулярное получение удовольствия от интимной близости (например, из-за ее

отсутствия в жизни) не происходит, дофаминовая система остается неудовлетворенной. В поисках необходимого уровня стимуляции мозг начинает активно искать другие источники, которые могут активировать эту систему. Еда, особенно продукты с высоким содержанием сахара и жиров, является одним из наиболее доступных и быстрых способов вызвать выброс дофамина, поэтому тяга к ним может резко возрасти.

Это состояние часто описывают как «синдром дофаминового голодания». Когда регулярная и естественная стимуляция, такая как близость с партнером, отсутствует, организм начинает страдать от дефицита дофамина. В ответ на это он ищет «быстрые дофаминовые стимулы» — вещества или действия, которые дают немедленный, но зачастую кратковременный всплеск удовольствия. К ним относятся сладкие, мучные изделия, а также другие потенциально аддиктивные формы поведения. Таким образом, отсутствие нормальной интимной жизни может косвенно приводить к перееданию и формированию нездоровых пищевых привычек, поскольку мозг пытается восполнить дефицит удовольствия.

Глава 2. Окситоцин и кортизол: гормональные качели.

Окситоцин, часто называемый «гормоном объятий» или «гормоном любви», играет ключевую роль не только в формировании социальных связей, но и в регуляции аппетита. Выработка окситоцина происходит во время физического контакта, такого как объятия, прикосновения, массаж, а также во время сексуальной активности и оргазма. Исследования показывают, что повышенный уровень окситоцина может способствовать снижению тяги к пище, особенно к простым углеводам, которые являются источником быстрых калорий и часто вызывают резкие колебания уровня сахара в крови. Окситоцин помогает стабилизировать эти процессы и уменьшить желание «заесть» стресс или скуку.

С другой стороны, кортизол, известный как «гормон стресса», является главным провокатором тяги к сладкому. Когда мы испытываем стресс, будь то психологический или физический, надпочечники начинают выделять кортизол. Этот гормон подготавливает тело к реакции «бей или беги», увеличивая уровень глюкозы в крови для обеспечения энергией. Мозг, воспринимая это как сигнал к необходимости пополнить запасы энергии, усиливает тягу к продуктам, которые дают быстрый источник калорий — то есть к сладкому и жирному. Отсутствие расслабляющей и под-

держивающей близости, которая могла бы противодействовать стрессу и снижать уровень кортизола, создает замкнутый круг: стресс вызывает тягу к сладкому, а употребление сладкого может временно заглушить стресс, но при этом не решает его первопричин и может привести к набору веса и другим проблемам со здоровьем.

Таким образом, можно говорить о своего рода «гормональной подмене». Когда в жизни недостаточно естественных источников удовлетворения и расслабления, таких как окситоцин, вырабатываемый при близости, организм начинает искать «суррогат». В этом контексте, объятия и физическая близость, стимулирующие выработку окситоцина, работают как естественный и здоровый «сахарозаменитель». Они помогают стабилизировать уровень сахара в крови, снизить стресс и уменьшить потребность в искусственных стимуляторах, таких как сахар.

Глава 3. Эндорфиновая поддержка

Эндорфины — это естественные опиаты, вырабатываемые нашим организмом в ответ на определенные стимулы, включая физическую активность, боль и, конечно же, интимную близость. Они обладают мощным обезболивающим эффектом и способствуют улучшению настроения, снижая ощущение стресса и тревоги. Физическая близость, будь то нежные объятия, массаж или сексуальный акт, стимулирует высвобождение эндорфинов, создавая естественный антистрессовый эффект.

Этот эндорфиновый всплеск играет важную роль в замещении нездоровых механизмов совладания со стрессом, таких как «заедание» эмоций. Когда человек испытывает негативные чувства — грусть, разочарование, гнев, или просто скуку — он может автоматически тянуться к еде, особенно к комфортной пище, чтобы быстро заглушить эти неприятные ощущения. Однако, эта временная «поддержка» часто приводит к чувству вины и усилению проблем. Вместо этого, физическая близость обеспечивает более здоровый и долгосрочный способ справляться с эмоциональными трудностями.

Эндорфины, высвобождающиеся во время объятий или других форм интимного контакта, помогают телу и разуму перейти в состояние расслабления, снимают мышечное на-

пряжение и улучшают общее самочувствие. Этот естественный антистрессовый эффект делает «заедание» эмоций менее привлекательным, поскольку потребность в искусственном снятии стресса снижается. Таким образом, регулярная физическая близость действует как естественный «антидепрессант» и «обезболивающее», поддерживая психическое и эмоциональное благополучие без необходимости прибегать к нездоровым пищевым привычкам.

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.