Вероника Невская

# Пищевая зависимость



## Почему мы заедаем стресс и как это остановить

**Вероника Невская**

# Пищевая зависимость. Почему мы заедаем стресс и как это остановить

*https://litres.ru/74689684*
*SelfPub; 2026*

## Аннотация

Вы когда-нибудь стояли ночью перед открытым холодильником, зная, что не голодны, но не в силах остановиться? Обещали себе «начать с понедельника» — и срывались в среду? Чувствовали вину, стыд и ненависть к себе после еды? Если да — эта книга для вас.

Пищевая зависимость — не слабость и не отсутствие силы воли. Это реальная болезнь, у которой есть нейробиологический механизм. Дофаминовая петля, скачки сахара, кортизол, детские сценарии, эмоциональный голод — всё это заставляет вас есть, даже когда вы не хотите. И традиционные диеты здесь бессильны: они лечат симптом, а не причину.

Вы узнаете, как работают триггеры, почему вечер — самое опасное время, как индустрия еды создаёт зависимость и почему срывы — не конец, а часть пути.

Здесь нет запретов и чувства вины. Здесь есть понимание, инструменты и путь к свободе. Вы научитесь слушать своё тело, справляться с эмоциями без еды и строить систему, которая работает на вас, а не против вас.

# Содержание

Введение 5
1. Дофаминовая петля. Как еда захватывает мозг 19
2. Сахарный крючок. Как простые углеводы управляют настроением и поведением 47
3. Жир как анестезия. Почему мы ищем утешение в жирной пище 73
4. Стресс. Как кортизол заставляет нас есть 96
Конец ознакомительного фрагмента. 98

# Вероника Невская
# Пищевая зависимость. Почему мы заедаем стресс и как это остановить

## Введение

**Точка невозврата, или почему эта книга не про диету**

Елена стоит на кухне в 23:47. Свет выключен – только тусклая подсветка вытяжки и голубоватое свечение от цифровых часов на микроволновке. Дети спят. Муж спит. Весь дом спит. Только она – босиком, в старой футболке, с открытой дверцей холодильника – стоит перед выбором, который делала уже тысячу раз.

Внутри – остатки вчерашней пасты, кусок сыра, полбатона колбасы, три яйца, банка оливок и – на самой нижней полке, за банкой с маринованными огурцами – початая плитка шоколада. Она знает, что там. Она знает, что шоколад лежит именно там, потому что сама его туда спрятала. От кого? От мужа? От детей? Нет. От себя. Но разве можно спрятаться

от себя?

Елена закрывает глаза. Она уже знает, что будет дальше. Она уже проходила это сотни раз. Вот сейчас она постоит ещё секунду, потом скажет себе: «Только один кусочек. Только чтобы успокоиться. У меня был тяжёлый день». Потом возьмёт шоколад. Потом откусит. Потом ещё. Потом ещё. Потом достанет сыр. Потом колбасу. Потом, может быть, пасту. Потом закроет холодильник, вытрет крошки со стола, почистит зубы и ляжет в постель с чувством, которое знает слишком хорошо. Это чувство не имеет названия. Это не вина. Это не стыд. Это что-то более глубокое и более липкое. Это ощущение, что ты снова проиграла. Снова. И завтра всё повторится.

Она не голодна. Она это знает. Она ела ужин два часа назад. Она не испытывает физического голода. Она испытывает что-то другое. Что-то, что живёт в груди, в горле, в животе – но не в желудке. Это что-то – тревога, пустота, усталость, одиночество – свёрнутое в тугой комок. И еда – единственное, что, как ей кажется, может этот комок распутать. Хотя бы на время. Хотя бы на пять минут.

Елена не слабая. Елена не ленивая. Елена не «распущенная». Елена – зависимая. И она это знает. Она знает это уже несколько лет, но боится произнести это слово вслух. Потому что зависимость – это про что-то серьёзное. Про то, что разрушает жизни. Про то, что показывают в фильмах. А она просто «не может остановиться, когда ест». Разве это зави-

симость? Разве это болезнь? Может быть, это просто отсутствие силы воли? Может быть, если бы она старалась сильнее, если бы была более дисциплинированной, если бы наконец «взяла себя в руки» – всё было бы иначе?

Этот внутренний диалог знаком каждой женщине, которая когда-либо чувствовала, что еда управляет ею, а не она едой. И если вы читаете эти строки и узнаёте себя – я хочу, чтобы вы знали: вы не одни. И вы не сумасшедшие. И вы не слабые. Вы – люди с зависимостью. И эта книга написана для вас.

**История, которая повторяется**

Елена начала «заедать» ещё в институте. Сессия, стресс, ночные зубрёжки – и печенье, шоколад, бутерброды. Тогда это казалось нормальным. Все так делают. Потом была работа. Первая серьёзная должность, первый серьёзный стресс. Начальник, который кричал. Коллеги, которые подставляли. Дедлайны, которые горели. И вечером – торт. Потом замужество. Беременность. Роды. Бессонные ночи. Послеродовая депрессия, которую она никому не рассказала. И еда – как единственный друг, который всегда рядом, всегда утешит, всегда поймёт.

Ей 38 лет. У неё двое детей, муж, работа, квартира с ипотекой и гардероб, разделённый на три части: «то, что носится сейчас», «то, что надену, когда похудею» и «то, что уже никогда не надену, но выбросить жалко». Она знает, что это ненормально. Она знает, что так не должно быть. Но она не

знает, как вырваться. Она пробовала. Она пробовала всё.

Она пробовала считать калории. Она скачала приложение, честно записывала каждый съеденный огурец, каждый кусочек хлеба, каждую конфету. Она продержалась две недели, потом сорвалась, удалила приложение и съела торт в одиночестве на кухне. Она пробовала кето-диету. Она продержалась четыре дня, потом у неё началась такая слабость и раздражительность, что она накричала на мужа из-за немытой чашки и съела полбатона. Она пробовала интервальное голодание. Она не ела до полудня, потом набрасывалась на еду так, что к вечеру чувствовала себя физически плохо. Она пробовала «интуитивное питание». Она прочитала три книги, посмотрела двадцать видео, но всё равно каждую ночь стояла перед холодильником. Она пробовала силу воли. Она говорила себе: «Соберись. Ты взрослая женщина. Ты можешь просто не есть это». И каждый раз проигрывала.

Почему? Потому что она пыталась лечить зависимость диетой. А это всё равно что лечить зависимость от алкоголя запретом на пиво. Вы можете запретить пиво, но зависимый найдёт водку. Вы можете запретить шоколад, но зависимый найдёт печенье. Вы можете запретить всё «вредное», но зависимый найдёт что-то ещё. Потому что проблема не в еде. Проблема в механизме, который заставляет вас искать еду как способ справиться с жизнью.

**Еда как анестезия: не метафора, а реальность**

Я знаю, что словосочетание «пищевая зависимость» у

многих вызывает скепсис. «Какая может быть зависимость от еды? – думают они. – Мы же не можем без еды. Это не зависимость. Это просто еда. Просто надо есть меньше и двигаться больше».

Но давайте посмотрим на факты. Научные факты, а не мнения.

Когда вы едите что-то очень вкусное – например, шоколад, пиццу или мороженое, – в вашем мозге активируется та же самая система вознаграждения, которая активируется при формировании любой зависимости. Это не метафора. Это нейробиология. Дофаминовые пути, которые эволюционно созданы для того, чтобы мы искали пищу и выживали, у людей с пищевой зависимостью работают так же, как у людей с зависимостью от психоактивных веществ. Разница только в стимуле. Механизм – тот же.

Исследования с использованием функциональной магнитно-резонансной томографии (фМРТ) показывают, что у людей с пищевой зависимостью при виде высококалорийной еды активируются те же области мозга, что у людей с химической зависимостью при виде стимула. Это не «слабость характера». Это изменённая нейробиология.

*Но это ещё не всё. Пищевая зависимость имеет все признаки классической зависимости:*

Толерантность. Со временем вам нужно больше еды, чтобы получить то же удовольствие. То, что раньше приносило радость от одного кусочка торта, теперь требует целого тор-

та. То, что раньше успокаивало одной конфетой, теперь требует целой коробки.

Синдром отмены. Когда вы пытаетесь «завязать» – сесть на диету, исключить сладкое, ограничить калории – вы испытываете реальные физические и психологические симптомы: раздражительность, тревогу, бессонницу, головные боли, навязчивые мысли о еде. Это не «капризы». Это синдром отмены.

Потеря контроля. Вы едите больше, чем планировали. Вы едите, даже когда не голодны. Вы едите, даже когда знаете, что потом будете жалеть. Вы не можете остановиться, даже если очень хотите. Это не отсутствие силы воли. Это потеря контроля – ключевой признак зависимости.

Продолжение употребления, несмотря на последствия. Вы знаете, что лишний вес вредит здоровью. Вы знаете, что сахар повышает риск диабета. Вы знаете, что переедание вызывает чувство вины и стыда. Но вы всё равно едите. Потому что не можете не есть.

Отрицание. Вы говорите себе: «У меня всё нормально. Я просто люблю вкусно поесть. Я могу остановиться в любой момент». Но вы не останавливаетесь. Вы говорите: «Это просто тяжёлый период. Я заем стресс, а потом возьму себя в руки». Но «потом» не наступает.

Попытки бросить. Вы пробовали диеты. Вы пробовали «начинать с понедельника». Вы пробовали силу воли. Вы пробовали всё. И каждый раз возвращались к тому же. Это

тоже признак зависимости – бесконечные попытки и срывы.

Если вы узнали себя хотя бы в трёх из этих пунктов – у вас, скорее всего, есть пищевая зависимость. И это не приговор. Это диагноз. А диагноз – это первый шаг к лечению.

**Когда привычка становится зависимостью**

Я хочу быть предельно честной с вами. Не каждый, кто любит сладкое, – зависимый. Не каждый, кто иногда переедает, – зависимый. Не каждый, кто заедает стресс, – зависимый. Есть разница между «неправильными привычками» и «пищевой зависимостью». И эту разницу важно понимать, чтобы не пугать себя лишний раз и не обесценивать тех, кто действительно страдает.

*Неправильные привычки – это когда вы:*

Иногда едите больше, чем нужно, но можете остановиться.

Заедаете стресс, но это не происходит каждый день.

Любите сладкое, но можете спокойно жить без него.

Срываетесь на праздниках, но возвращаетесь к обычному питанию.

Чувствуете вину после еды, но это не разрушает вашу жизнь.

Можете сказать «нет» десерту, если решите.

Ваши мысли о еде не занимают большую часть дня.

Вы не прячете еду, не едите тайком, не врёте о том, что ели.

*Пищевая зависимость – это когда вы:*

Теряете контроль над едой. Вы не можете остановиться, даже если хотите.

Едите, чтобы заглушить эмоции, и делаете это регулярно.

Думаете о еде постоянно. Она занимает центральное место в вашей жизни.

Прячете еду. Едите тайком. Врёте о том, что ели.

Чувствуете стыд и ненависть к себе после еды.

Пробовали бросить, но не смогли. Много раз.

Продолжаете есть, несмотря на последствия для здоровья, отношений, самооценки.

Ваша жизнь сужается до цикла: предвкушение – употребление – облегчение – вина – обещание – срыв.

Разница не в том, что вы едите. Разница в том, как еда управляет вашей жизнью. Если еда – это просто часть жизни, но не её центр, – у вас, скорее всего, просто привычки, которые можно скорректировать. Если еда – это центр, вокруг которого вращается всё остальное, – у вас зависимость. И с зависимостью нельзя работать методами коррекции привычек. С зависимостью нужно работать как с зависимостью.

**Почему диеты не работают с зависимостью**

Теперь мы подошли к самому важному. К тому, что, возможно, изменит ваше понимание всего, что вы знали о похудении.

Диеты не работают с пищевой зависимостью. Никогда. И вот почему.

Представьте себе человека с алкогольной зависимостью.

Ему говорят: «Вам нужно пить меньше. Вот вам норма – один бокал вина в день. Если вы будете соблюдать эту норму, всё будет хорошо». Что произойдёт? Он будет соблюдать норму один день. Может быть, два. Может быть, неделю. А потом сорвётся. Потому что зависимость – это не про количество. Это про отношения с веществом. И запрет на «много» не лечит зависимость. Он только усиливает её.

То же самое с едой. Вам говорят: «Ешьте меньше. Вот вам норма – 1500 калорий в день. Вот список разрешённых продуктов. Вот список запрещённых. Соблюдайте – и похудеете». И вы соблюдаете. День. Два. Неделю. Потом срываетесь. Потому что пищевая зависимость – это не про калории. Это про отношения с едой. И диета не лечит зависимость. Она только усиливает её.

*Почему? Потому что диета:*

Создаёт депривацию. Когда вы запрещаете себе еду, вы создаёте дефицит. А дефицит усиливает зависимость. Чем больше вы запрещаете, тем сильнее хотите. Это парадокс, но это правда.

Усиливает дофаминовую петлю. Когда вы запрещаете себе шоколад, ваш мозг начинает думать о шоколаде постоянно. Шоколад становится сверхценным. И когда вы наконец срываетесь, вы едите его не одну конфету, а целую плитку. Потому что депривация усиливает дофаминовый отклик.

Вызывает синдром отмены. Когда вы резко убираете сахар, жир или углеводы, ваш мозг испытывает реальную лом-

ку. Это не «психосоматика». Это нейробиология. И ломка ведёт к срыву.

Не работает с эмоциями. Диета говорит: «Ешь меньше». Но она не говорит: «Что делать, когда тебе грустно, страшно, одиноко, скучно?». И вы снова едите. Потому что еда – единственный способ, который вы знаете.

Усиливает стыд. Когда вы срываетесь, вы чувствуете вину. Вина усиливает зависимость. Потому что единственный способ заглушить вину – снова еда. Это замкнутый круг.

Не учитывает нейробиологию. Диета предполагает, что вы можете контролировать себя силой воли. Но при зависимости сила воли не работает. Потому что зависимость – это изменённая нейробиология. Вы не можете «взять себя в руки», потому что ваш мозг не работает так, как у людей без зависимости.

Попытки лечить пищевую зависимость диетой – это как пытаться лечить депрессию советом «улыбайся чаще». Это не только не работает. Это делает хуже.

Я хочу быть с вами честной с самого начала. Эта книга – не волшебная таблетка. Она не сделает так, чтобы вы похудели за неделю. Она не даст вам «10 простых правил», которые изменят вашу жизнь за один день. Она не заставит вас полюбить брокколи и возненавидеть пиццу.

Вы сможете взять:

Понимание. Вы поймёте, почему вы заедаете стресс. Почему не можете остановиться. Почему диеты не работают.

Почему вы чувствуете себя беспомощной. Понимание – это первый шаг к свободе.

Инструменты. Вы получите практические инструменты для работы с зависимостью. Не диеты. Не запреты. Не силу воли. Инструменты, которые работают с нейробиологией, с эмоциями, с триггерами, с детскими сценариями.

Путь. Вы увидите путь от зависимости к свободе. Не прямой. Не лёгкий. Но реальный. Путь, который прошли тысячи женщин. Путь, который можете пройти и вы.

Надежду. Вы поймёте, что вы не сломаны. Что вы не слабые. Что вы не безнадёжные. Что с вами всё в порядке. И что вы можете изменить свою жизнь.

Я НЕ обещаю:

Быстрых результатов. Свобода от зависимости – это процесс. Он требует времени. Он требует терпения. Он требует работы. Но он того стоит.

Идеального питания. Я не буду говорить вам, что есть. Вы и так знаете, что брокколи полезнее пирожного. Проблема не в знании. Проблема в исполнении. Мы будем работать с исполнением.

Отсутствия срывов. Срывы будут. Это часть процесса. Но мы будем работать с ними так, чтобы они не разрушали ваш прогресс. Мы будем учиться возвращаться в равновесие после срыва без самобичевания.

Что вы станете другой. Вы не станете другой. Вы станете собой. Настоящей. Свободной. Живой. Той, кем вы всегда

были, но кем не позволяли себе быть.

Эта книга построена как путь. Каждая глава – это шаг. Мы начнём с нейробиологии зависимости. Поймём, как работает дофаминовая петля, почему сахар и жир захватывают мозг, как стресс и кортизол заставляют нас есть. Потом перейдём к триггерам – к тем местам, людям, эмоциям и ситуациям, которые запускают зависимость. Затем – к эмоциональным корням. К тому, что стоит за заеданием. К детским сценариям. К одиночеству. К стыду. К тревоге. Потом – к практическим инструментам. К тому, как создавать альтернативы еде. Как строить день, чтобы вечером не было тяги. Как справляться с социальным давлением. Как создавать систему, которая работает на вас. И наконец – к новой жизни. К свободе. К тому, как жить, а не выживать.

Каждая глава будет заканчиваться практическими выводами. Не упражнениями в стиле «напишите список» (мы уже проходили это в предыдущей книге). А новыми инструментами, новыми вопросами для самонаблюдения, новыми стратегиями, которые работают с зависимостью.

Я хочу предупредить вас честно. Эта книга может быть болезненной. Не потому, что я буду вас ругать. Не потому, что я буду говорить вам неприятные вещи. А потому, что мы будем касаться тех мест, которые вы, возможно, годами прятали. Мы будем говорить о стыде. О боли. О страхе. Об одиночестве. О детских травмах. О том, что вы, возможно, никогда никому не рассказывали.

Может быть, вы заплачете. Может быть, вы почувствуете гнев. Может быть, вы захотите закрыть книгу и больше никогда её не открывать. Это нормально. Это часть процесса. Исцеление часто требует вскрытия ран. Но я хочу, чтобы вы знали: я буду с вами на каждой странице. Я не оставлю вас. Я не буду осуждать. Я не буду говорить, что вы слабая. Я буду говорить, что вы – человек с зависимостью. А зависимость – это не приговор. Это состояние, из которого есть выход.

Я хочу, чтобы вы прочитали эту книгу не как наказание, а как подарок. Подарок себе. Потому что вы достойны свободы. Не потому что похудеете. А потому что вы есть. Потому что ваша жизнь не должна вращаться вокруг еды. Потому что вы заслуживаете большего, чем цикл «предвкушение – употребление – вина – обещание – срыв». Вы заслуживаете жизни, в которой еда – это просто еда. Не анестезия. Не утешение. Не друг. Не враг. Просто еда.

И эта жизнь начинается здесь. На этой странице. С этого слова. С вашего решения дочитать до конца.

**Елена: до и после**

Я хочу вернуться к Елене. К женщине, которая стоит на кухне в 23:47 перед открытым холодильником. Но я хочу показать вам не ту Елену, которая была. А ту, которая стала. Ту, которая прошла этот путь. Ту, которая обрела свободу.

Прошёл год. Елена стоит на той же кухне. Но сейчас – 22:30. Она только что почистила зубы. Она выпила чашку травяного чая. Она собирается ложиться спать. Она не ду-

мает о еде. Она не стоит перед холодильником. Она не ведёт внутренний диалог. Она просто живёт.

Она не считает калории. Она не взвешивается каждое утро. Она не делит еду на «плохую» и «хорошую». Она не боится праздников. Она не прячет шоколад. Она не ест тайком. Она не чувствует вины после еды. Она не обещает себе «начать с понедельника». Она не срывается. Она не ненавидит себя.

Она ест, когда голодна. Она останавливается, когда сыта. Она иногда ест торт на дне рождения. Она иногда ест пиццу в пятницу вечером. Но это не управляет ею. Она управляет этим. Она не зависимая. Она свободная.

Она не стала другой. Она стала собой. Той, кем она всегда была. Той, кому зависимость не позволяла быть. Она стала свободной.

Как она это сделала? Она прочитала эту книгу. Она прошла этот путь. Она сделала эту работу. Она не сдалась. И вы тоже можете. Вы не одни. Вы не сломаны. Вы не безнадёжны. Вы просто попали в ловушку. И из этой ловушки есть выход.

Давайте начнём. Прямо сейчас. С этой страницы. С этого слова. С вашего решения.

# 1. Дофаминовая петля. Как еда захватывает мозг

**Дофамин – не то, что вы думаете**

Вы наверняка слышали, что дофамин – это «гормон удовольствия». Что когда вы едите шоколад, занимаетесь сексом или выигрываете в лотерею, в мозге выделяется дофамин, и вы чувствуете радость, блаженство, эйфорию. Это представление настолько распространено, что стало почти аксиомой. Его повторяют в статьях, на тренингах, в разговорах. «Дофамин – гормон счастья». «Дофаминовая ямка». «Дофаминовое голодание». Эти слова вошли в наш лексикон.

Но это представление – не просто упрощение. Это ошибка. И эта ошибка мешает вам понять, что происходит с вами, когда вы заедаете стресс.

Дофамин – это не «гормон удовольствия». Дофамин – это нейромедиатор, который отвечает за предвкушение, мотивацию, стремление и поиск. Он выделяется не тогда, когда вы получаете награду, а тогда, когда вы ожидаете её. Он не даёт вам наслаждение. Он даёт вам желание. Он не награждает вас за то, что вы уже получили. Он толкает вас вперёд, чтобы вы это получили.

Вспомните, как вы чувствуете себя перед тем, как съесть

что-то очень вкусное. Вы стоите перед холодильником. Вы уже знаете, что там лежит шоколад. И вы чувствуете это особое состояние: предвкушение. Томление. Волнение. Ваше сердце бьётся быстрее. Вы уже почти чувствуете вкус. Вы уже почти ощущаете, как шоколад тает во рту. Вы уже почти переживаете это удовольствие – но ещё нет. Вы только ожидаете его.

Это и есть дофамин. Он выделяется в момент предвкушения. Он заставляет вас действовать. Он ведёт вас к холодильнику. Он шепчет: «Давай. Открой. Съешь. Ты же хочешь». Он не говорит: «Ты будешь счастлива». Он говорит: «Ты хочешь». А это разные вещи.

А теперь вспомните, что происходит, когда вы действительно съедаете шоколад. Первый кусочек – это наслаждение. Второй – это приятно. Третий – это уже не так ярко. Четвёртый, пятый, шестой – вы едите, но уже не чувствуете того, что чувствовали в предвкушении. Вы едите, потому что начали, потому что не можете остановиться, потому что дофамин всё ещё требует, но удовольствие уже ушло. И после того, как вы доели плитку, вы чувствуете не блаженство, а пустоту. Не радость, а вину. Не удовлетворение, а желание ещё.

Это происходит потому, что дофамин – это не про удовольствие. Это про желание. А желание – это голод, который нельзя утолить. Чем больше вы едите, тем сильнее хотите. Чем больше вы получаете, тем больше вам нужно. Это не па-

радокс. Это нейробиология зависимости.

**Почему это важно понимать**

Если вы думаете, что дофамин – это «гормон удовольствия», вы будете искать способы получить больше удовольствия. Вы будете думать: «Мне просто нужно больше есть, чтобы чувствовать себя лучше». И вы будете попадать в ловушку. Потому что чем больше вы едите, тем меньше удовольствия получаете. И тем больше хотите.

Но если вы понимаете, что дофамин – это «гормон желания», вы начнёте задавать себе другие вопросы. Не «как мне получить больше удовольствия от еды?», а «почему я так сильно хочу есть, даже когда не голодна?». Не «как мне найти еду, которая сделает меня счастливой?», а «почему еда стала для меня источником счастья, которого я не нахожу в другом?».

Это понимание – первый шаг к свободе. Потому что вы не можете решить проблему, которую не понимаете. Вы не можете выйти из петли, которую не видите.

**Дофаминовая петля: как это работает**

Теперь давайте разберём, как работает дофаминовая петля. Это механизм, который лежит в основе любой зависимости – от еды, от алкоголя, от никотина, от азартных игр, от социальных сетей. И если вы поймёте этот механизм, вы поймёте, почему вы не можете остановиться. И почему это не ваша вина.

Дофаминовая петля состоит из шести этапов. Каждый раз,

когда вы заедаете стресс, вы проходите через все шесть. Снова и снова. Как белка в колесе. Как зомби, который не может остановиться.

Этап 1. Стимул.

Всё начинается со стимула. Стимул – это то, что запускает петлю. Это может быть что угодно: запах свежей выпечки, вид шоколадки на столе, реклама пиццы по телевизору, стресс на работе, скука, одиночество, усталость. Стимул – это спусковой крючок. Он активирует ваш мозг и запускает дофаминовую петлю.

Стимулы бывают внешними и внутренними. Внешние – это то, что вы видите, слышите, ощущаете. Внутренние – это ваши мысли, эмоции, телесные ощущения. Например, вы можете почувствовать тревогу – и это станет стимулом. Вы можете подумать: «Я устала, я заслужила отдых» – и это станет стимулом. Вы можете ощутить пустоту в груди – и это станет стимулом.

Важно понимать: стимул не обязательно должен быть связан с едой. Стимулом может быть что угодно, что ваш мозг научился связывать с едой. Если вы годами заедали стресс, то стресс стал для вас стимулом. Если вы годами заедали одиночество, то одиночество стало для вас стимулом. Если вы годами заедали скуку, то скука стала для вас стимулом.

Этап 2. Предвкушение.

Как только стимул активирован, ваш мозг начинает выделять дофамин. Это не удовольствие. Это предвкушение. Вы

начинаете думать о еде. Вы начинаете представлять, как будете есть. Вы начинаете чувствовать возбуждение, томление, волнение. Ваше тело готовится к действию. Ваш желудок может сжаться. Ваше сердце может биться быстрее. Ваше дыхание может участиться.

Это состояние предвкушения – самое сильное в дофаминовой петле. Именно здесь выделяется больше всего дофамина. Именно здесь вы чувствуете себя наиболее живой, наиболее мотивированной, наиболее устремлённой. Это то, что заставляет вас идти к холодильнику, хотя вы знаете, что не голодны. Это то, что заставляет вас открывать приложение доставки, хотя вы знаете, что потом будете жалеть. Это то, что заставляет вас говорить себе: «Только один кусочек», хотя вы знаете, что это ложь.

Предвкушение – это допинг. Не еда. Предвкушение. Ваш мозг зависим не от шоколада. Он зависим от дофамина, который выделяется, когда вы думаете о шоколаде. Вы не можете насытиться едой, потому что вы на самом деле не хотите еды. Вы хотите дофамин. А дофамин выделяется не тогда, когда вы едите, а тогда, когда вы ожидаете еды.

Этап 3. Действие.

Предвкушение ведёт к действию. Вы идёте к холодильнику. Вы открываете дверцу. Вы берёте шоколад. Вы разворачиваете его. Вы откусываете. Вы жуёте. Вы глотаете. Вы делаете это автоматически, почти не осознавая. Ваше тело действует на автопилоте, потому что дофамин уже запустил про-

грамму. Вы не думаете. Вы просто делаете.

Это момент, когда вы теряете контроль. Это момент, когда вы говорите себе: «Я не буду это есть», но ваша рука уже тянется к еде. Это момент, когда вы чувствуете, что не управляете собой. Это момент, когда вы понимаете, что зависимость сильнее вас.

Но это не слабость. Это нейробиология. Дофамин – это не просто нейромедиатор. Это нейромедиатор, который управляет движением. Он активирует моторные программы. Он заставляет вас действовать. И когда дофаминовая петля запущена, вы не можете просто «остановиться». Ваш мозг уже дал команду. Ваше тело уже начало действовать. Вы уже в процессе.

Этап 4. Краткое облегчение.

Вы съедаете первый кусочек. И на мгновение вы чувствуете облегчение. Напряжение, которое копилось в предвкушении, спадает. Вы чувствуете удовольствие. Вы чувствуете удовлетворение. Вы чувствуете, что наконец получили то, чего хотели.

Но это облегчение – краткое. Оно длится секунды, может быть, минуту. Это не то глубокое удовлетворение, которое вы испытываете, когда действительно голодны и наконец наедаетесь. Это не насыщение. Это просто временное снижение напряжения. Это как глоток воды для человека, умирающего от жажды в пустыне. Он на секунду чувствует облегчение, но жажда не уходит. Она становится сильнее.

Почему? Потому что дофамин, который выделился в предвкушении, не исчезает. Он всё ещё там. Он требует ещё. Он говорит: «Это было хорошо. Но недостаточно. Давай ещё». И вы едите ещё. И ещё. И ещё. Потому что облегчение длится только секунду, а желание – вечно.

Этап 5. Падение дофамина.

Через некоторое время – может быть, через минуту, может быть, через час – дофамин падает. Уровень нейромедиатора снижается. И вы чувствуете... ничего. Пустоту. Тяжесть. Вину. Стыд. Разочарование. Вы понимаете, что съели слишком много. Вы понимаете, что опять не смогли остановиться. Вы понимаете, что всё было зря.

Это падение – самое болезненное в дофаминовой петле. Это момент, когда вы ненавидите себя. Это момент, когда вы обещаете себе, что это было в последний раз. Это момент, когда вы говорите: «Завтра я начну новую жизнь. Завтра я возьму себя в руки. Завтра я буду сильной».

Но завтра наступает. И вы снова проходите через ту же петлю. Потому что дофамин не исчез. Он просто упал. И когда он упадёт достаточно низко, вам снова понадобится стимул, чтобы его поднять. И вы снова найдёте еду. И снова начнёте сначала.

Этап 6. Потребность в новом стимуле.

Это самый коварный этап. Когда дофамин падает, ваш мозг начинает требовать новый стимул. Он говорит: «Мне плохо. Мне пусто. Мне нужно что-то, чтобы почувствовать

себя лучше». И вы ищете стимул. Вы ищете еду. Вы ищете что-то сладкое, жирное, солёное. Что-то, что снова поднимет дофамин. Что-то, что снова запустит петлю.

И вы находите. Потому что еда всегда рядом. Потому что еда всегда доступна. Потому что еда всегда ждёт вас. И вы снова едите. И снова проходите через все шесть этапов. И снова падаете. И снова ищете. И так по кругу. Бесконечно. Пока вы не поймёте, что происходит. Пока вы не решите выйти из петли.

**Почему петля такая сильная**

Вы можете спросить: «Но почему я не могу просто остановиться? Почему я не могу сказать себе "нет" и не есть?». Ответ прост: потому что дофаминовая петля работает быстрее, чем ваше сознание. Она работает на уровне, который находится ниже вашего сознательного контроля.

Когда вы видите шоколад, ваш мозг обрабатывает эту информацию за миллисекунды. Вы даже не успеваете подумать: «Я не буду это есть». Ваш мозг уже выделил дофамин. Ваше тело уже готовится к действию. Ваша рука уже тянется к еде. Вы уже в петле, прежде чем осознали, что происходит.

Это не значит, что вы не можете выйти из петли. Это значит, что вы не можете выйти из неё силой воли. Вы не можете победить нейробиологию сознанием. Вы не можете остановить дофамин мыслью. Вы не можете разорвать петлю, просто сказав себе «нет».

Но вы можете сделать другое. Вы можете понять, как ра-

ботает петля. Вы можете увидеть её. Вы можете научиться распознавать стимулы, которые её запускают. Вы можете научиться прерывать предвкушение до того, как оно станет действием. Вы можете научиться создавать новые нейронные связи, которые не ведут к еде.

Это не быстро. Это не легко. Но это возможно. И это начинается с понимания.

**Почему еда – идеальный «стимул»**

Теперь давайте поговорим о том, почему еда – особенно высококалорийная, сладкая и жирная – является идеальным стимулом для дофаминовой петли. Почему именно еда вызывает такую сильную зависимость. Почему вы не можете остановиться, когда начинаете есть чипсы, но можете остановиться, когда едите брокколи.

Ответ – в эволюции. Наш мозг сформировался в условиях, когда еда была дефицитом. Наши предки не знали, когда они найдут следующую еду. Они могли несколько дней не есть, а потом наткнуться на дерево с фруктами или убить мамонта. И их мозг эволюционировал так, чтобы вознаграждать их за поиск высококалорийной пищи. Потому что высококалорийная пища – это выживание. Это энергия. Это жизнь.

Когда наши предки находили что-то сладкое, жирное или солёное, их мозг выделял огромное количество дофамина. Это заставляло их запоминать, где находится эта еда. Это заставляло их возвращаться к ней снова и снова. Это застав-

ляло их есть как можно больше, пока еда доступна. Потому что завтра может не быть.

Этот механизм сохранился до наших дней. Но проблема в том, что мы живём в мире, где высококалорийная пища доступна всегда. Она не в лесу. Она не в поле. Она в холодильнике. Она в магазине на углу. Она в приложении доставки. Она везде. И она создана так, чтобы вызывать максимальный дофаминовый отклик.

Пищевая промышленность знает, что делает. Она использует науку о зависимости, чтобы создавать продукты, которые вы не сможете не есть. Она комбинирует сахар, соль и жир в идеальных пропорциях, чтобы стимулировать максимальный выброс дофамина. Она добавляет ароматизаторы, усилители вкуса, красители, чтобы сделать еду неотразимой. Она тратит миллиарды на исследования, чтобы понять, как заставить вас хотеть ещё.

И это работает. Вы не можете остановиться на одном ломтике чипсов. Вы не можете съесть только одну конфету. Вы не можете ограничиться одним кусочком пиццы. Потому что эти продукты созданы так, чтобы вы не могли остановиться. Они созданы для зависимости.

**Что делает еду таким сильным стимулом**

Есть несколько причин, по которым еда – особенно высококалорийная – является таким сильным стимулом для дофаминовой петли.

Скорость. Еда попадает в кровь быстро. Особенно сахар.

Особенно простые углеводы. Вы чувствуете эффект почти мгновенно. Это создаёт сильную связь между действием и наградой. Ваш мозг запоминает: «Если я съем это, я почувствую это быстро». И он требует повторения.

Интенсивность. Высококалорийная пища стимулирует выброс дофамина сильнее, чем что-либо ещё. Учёные сравнивали уровень дофамина у людей, которые ели шоколад, и у людей, которые ели брокколи. Уровень дофамина от шоколада был в несколько раз выше. Это не потому, что шоколад вкуснее. Это потому, что шоколад содержит комбинацию сахара и жира, которая идеально стимулирует дофаминовую систему.

Доступность. Еда всегда рядом. В отличие от алкоголя или веществ, которые нужно искать, еда доступна везде. Вы не можете избежать еды. Вы не можете «завязать» с едой. Вы должны есть, чтобы жить. И это делает зависимость от еды особенно сложной. Вы не можете просто убрать стимул из своей жизни. Вы должны научиться жить с ним.

Социальное одобрение. Еда – это часть социальной жизни. Мы едим на праздниках. Мы едим в гостях. Мы едим, когда встречаемся с друзьями. Мы едим, когда отмечаем что-то. Общество поощряет еду. Оно не поощряет алкоголизм или наркоманию. Но оно поощряет обжорство. Оно говорит: «Попробуй это. Это вкусно. Ты должна это попробовать». И это усиливает зависимость.

Эмоциональная связь. Еда – это не просто топливо. Это

утешение. Это награда. Это любовь. С детства нас учили, что еда связана с эмоциями. Мама давала нам конфету, когда мы плакали. Бабушка пекла пирог, когда мы приезжали в гости. Мы отмечали успехи тортом. Мы заедали неудачи шоколадом. Эта связь между едой и эмоциями настолько сильна, что мы не можем её разорвать. И это делает еду особенно мощным стимулом.

**Почему вы не можете остановиться**

Вы можете спросить: «Но почему я не могу остановиться? Почему я не могу съесть один кусочек и остановиться? Почему я всегда доедаю до конца?».

Ответ – в дофаминовой петле. Когда вы начинаете есть, дофамин выделяется. Но он выделяется не тогда, когда вы едите, а тогда, когда вы ожидаете еду. Когда вы делаете первый кусочек, дофамин падает. И ваш мозг требует ещё. Он говорит: «Это было хорошо. Но недостаточно. Давай ещё». И вы едите ещё. И ещё. И ещё. Потому что дофамин требует. Потому что дофамин не насыщается. Потому что дофамин – это не удовольствие. Это желание.

Это как пить солёную воду. Чем больше вы пьёте, тем сильнее хотите. Чем больше вы едите, тем сильнее голод. Это не парадокс. Это нейробиология зависимости. Ваш мозг не получает сигнал насыщения. Он получает сигнал желания. И этот сигнал становится сильнее с каждым кусочком.

Именно поэтому вы не можете остановиться. Не потому, что вы слабая. Не потому, что у вас нет силы воли. А потому,

что ваш мозг работает так, как он работает. Потому что дофаминовая петля не даёт вам остановиться. Она требует ещё. И ещё. И ещё. Пока вы не доедите всё. Пока не почувствуете физическую тяжесть. Пока не почувствуете вину. Пока не упадёте на диван с чувством, что вы снова проиграли.

**Толерантность: почему со временем нужно больше**

Вы когда-нибудь замечали, что еда, которая раньше приносила вам огромное удовольствие, теперь не приносит его? Что шоколад, который вы обожали, теперь просто «нормальный»? Что торт, который казался божественным, теперь просто «сладкий»? Что вы едите больше, чем раньше, но получаете меньше удовольствия?

Это толерантность. Это признак зависимости. И это одна из самых коварных особенностей дофаминовой петли.

Толерантность означает, что ваш мозг адаптировался к уровню дофамина, который вы получаете. Он привык к нему. И теперь ему нужно больше, чтобы получить тот же эффект. Как алкоголик, который начинает с одной рюмки, а заканчивает бутылкой. Как курильщик, который начинает с одной сигареты в день, а заканчивает пачкой. Как зависимый от еды, который начинает с одного кусочка торта, а заканчивает целым тортом.

Это происходит потому, что ваш мозг регулирует количество дофаминовых рецепторов. Когда вы постоянно стимулируете дофаминовую систему, рецепторы становятся менее чувствительными. Они «притупляются». Они перестают

реагировать на обычный уровень дофамина. И вам нужно больше еды, чтобы получить тот же отклик.

Это объясняет, почему вы едите больше, чем раньше. Почему вы не можете остановиться на одном кусочке. Почему вам нужно всё больше и больше, чтобы почувствовать то, что вы чувствовали когда-то. Ваш мозг изменился. Ваша нейробиология изменилась. Вы стали зависимой.

И это не ваша вина. Это не слабость. Это не отсутствие силы воли. Это толерантность. Это нейробиологический процесс, который происходит с каждым, кто сталкивается с зависимостью. Это не моральный провал. Это медицинский факт.

**Как толерантность разрушает вашу жизнь**

Толерантность – это не просто «нужно больше еды». Это процесс, который разрушает вашу жизнь. Медленно. Постепенно. Но неотвратимо.

Вы едите больше, но наслаждаетесь меньше. Еда, которая раньше была праздником, становится обыденностью. Вы едите, но не чувствуете вкуса. Вы едите, но не получаете удовольствия. Вы едите, потому что нужно. Потому что дофамин требует. Потому что вы не можете остановиться.

Вы теряете контроль. Чем больше вы едите, тем сильнее зависимость. Чем сильнее зависимость, тем труднее остановиться. Вы начинаете есть тайком. Вы начинаете прятать еду. Вы начинаете врать о том, что ели. Вы начинаете чувствовать стыд, который становится частью вашей жизни.

Вы разрушаете здоровье. Лишний вес. Диабет. Проблемы с сердцем. Проблемы с суставами. Проблемы с кожей. Проблемы с гормонами. Проблемы с фертильностью. Список можно продолжать бесконечно. Толерантность ведёт к перееданию, а переедание ведёт к болезням.

Вы разрушаете отношения. Вы прячетесь от близких. Вы избегаете социальных ситуаций, где нужно есть. Вы чувствуете себя неловко, когда кто-то комментирует ваш вес. Вы начинаете избегать людей. Вы остаётесь одни со своей зависимостью. И это одиночество усиливает зависимость.

Вы разрушаете самооценку. Вы начинаете ненавидеть себя. Вы начинаете верить, что вы слабая. Вы начинаете думать, что вы неудачница. Вы начинаете считать, что вы не заслуживаете счастья. И это убеждение становится самоисполняющимся пророчеством. Вы не худеете, потому что не верите, что можете. Вы не верите, что можете, потому что не худеете.

Толерантность – это не просто «нужно больше еды». Это процесс, который разрушает вас изнутри. И чем раньше вы это поймёте, тем быстрее сможете остановиться.

**Синдром отмены: что происходит, когда вы пытаетесь «завязать»**

Теперь мы подошли к самому болезненному. К тому, что происходит, когда вы пытаетесь остановиться. К тому, что заставляет вас снова и снова возвращаться к еде. К тому, что делает диеты такими мучительными.

Синдром отмены. Это медицинский термин, который описывает симптомы, возникающие при прекращении употребления вещества, к которому вы зависимы. Это то, что алкоголик чувствует, когда бросает пить. Это то, что курильщик чувствует, когда бросает курить. Это то, что вы чувствуете, когда пытаетесь сесть на диету.

Синдром отмены – это не «капризы». Это не «слабость». Это не «отсутствие силы воли». Это реальные физические и психологические симптомы, которые возникают, когда ваш мозг лишается дофамина, к которому привык. Это нейробиология. Это медицинский факт. И это одна из главных причин, почему диеты не работают.

Когда вы пытаетесь «завязать» – исключить сладкое, ограничить калории, убрать жирное, – ваш мозг испытывает реальную ломку. Уровень дофамина падает. Рецепторы, которые привыкли к постоянной стимуляции, начинают «голодать». И ваш мозг включает сигнал тревоги. Он говорит: «Мне плохо. Мне нужно. Дай мне то, к чему я привык».

Что вы чувствуете в этот момент? Вы чувствуете раздражительность. Всё бесит. Муж говорит что-то не то. Дети шумят. Коллеги раздражают. Вы готовы взорваться из-за пустяка. Вы чувствуете тревогу. Вам страшно. Непонятно почему, но страшно. Вы чувствуете, что что-то не так, что что-то должно случиться. Вы чувствуете бессонницу. Вы не можете заснуть. Вы ворочаетесь. Вы думаете о еде. Вы считаете минуты до утра. Вы чувствуете навязчивые мысли о еде. Вы

не можете думать ни о чём другом. Шоколад. Торт. Пицца. Чипсы. Мороженое. Мысли крутятся в голове, как заезженная пластинка. Вы не можете их остановить.

Это синдром отмены. Это то, что происходит с вашим мозгом, когда вы пытаетесь «завязать». И это то, что заставляет вас снова и снова возвращаться к еде. Потому что единственный способ убрать эти симптомы – снова есть. Снова дать мозгу то, что он требует. Снова запустить дофаминовую петлю.

**Почему диеты обречены на провал**

Теперь вы понимаете, почему диеты обречены на провал. Вы не можете победить синдром отмены силой воли. Вы не можете сказать себе: «Я не буду есть, хотя мне плохо». Вы не можете терпеть бессонницу, тревогу, раздражительность бесконечно. Рано или поздно вы сдадитесь. Рано или поздно вы съедите что-то, что даст вам облегчение. И петля снова запустится.

Диеты не работают, потому что они игнорируют синдром отмены. Они говорят: «Ешь меньше». Но они не говорят: «Что делать, когда тебе плохо?». Они говорят: «Исключи сладкое». Но они не говорят: «Как справиться с ломкой?». Они говорят: «Будь сильной». Но они не говорят: «Как пережить то, что твой мозг кричит от боли?».

Именно поэтому диеты обречены на провал. Не потому, что вы слабая. Не потому, что у вас нет силы воли. А потому, что диеты не лечат зависимость. Они только усиливают её.

Они создают депривацию, которая ведёт к срыву. Они создают синдром отмены, который ведёт к возврату. Они создают цикл, из которого нет выхода.

**Как пережить синдром отмены**

Синдром отмены неизбежен, если вы пытаетесь «завязать». Но его можно пережить. Не быстро. Не легко. Но можно.

Постепенность. Не бросайте всё сразу. Не исключайте весь сахар за один день. Не урезайте калории до минимума. Постепенное снижение позволяет мозгу адаптироваться. Оно снижает интенсивность синдрома отмены. Оно делает процесс более управляемым.

Замена. Дайте мозгу то, что он требует, но в другой форме. Если он требует дофамина, дайте ему дофамин – но не из еды. Движение. Творчество. Общение. Природа. Всё, что стимулирует дофаминовую систему без еды. Это не заменит еду полностью. Но это снизит интенсивность ломки.

Поддержка. Не проходите через это в одиночку. Расскажите кому-то, что вы делаете. Найдите группу поддержки. Найдите терапевта. Найдите друга, который поймёт. Синдром отмены легче пережить, когда рядом кто-то есть.

Самосострадание. Не ругайте себя за то, что вам плохо. Не говорите себе: «Я слабая, я не могу справиться». Скажите себе: «Мне плохо, потому что мой мозг перестраивается. Это временно. Я справлюсь». Самосострадание снижает уровень кортизола, который усиливает синдром отмены.

Время. Синдром отмены не длится вечно. Он проходит. Мозг адаптируется. Рецепторы восстанавливаются. Уровень дофамина нормализуется. Это занимает время – недели, может быть, месяцы. Но это проходит. И когда это проходит, вы чувствуете свободу. Вы чувствуете, что больше не зависите от еды. Вы чувствуете, что вы управляете собой.

**Потеря контроля: почему вы не можете остановиться**

Потеря контроля – это, возможно, самый пугающий аспект зависимости. Это момент, когда вы понимаете, что не управляете собой. Это момент, когда вы говорите себе: «Я не буду это есть», но ваша рука уже тянется к еде. Это момент, когда вы обещаете себе: «Только один кусочек», но через час обнаруживаете, что съели всё. Это момент, когда вы чувствуете, что вами управляет что-то другое. Что-то, что сильнее вас.

Потеря контроля – это не слабость. Это не отсутствие силы воли. Это не моральный провал. Это нейробиология. Это то, что происходит, когда дофаминовая петля запущена. Это то, что происходит, когда префронтальная кора – часть мозга, которая отвечает за контроль импульсов, – отключается. Это то, что происходит, когда лимбическая система – древняя часть мозга, которая отвечает за выживание, – берёт верх.

Когда вы видите еду, ваш мозг обрабатывает эту информацию за миллисекунды. Дофамин выделяется. Петля запус-

кается. Ваше тело готовится к действию. Ваша рука тянется к еде. Вы даже не успеваете подумать: «Я не буду это есть». Вы уже едите. Вы уже в петле. Вы уже потеряли контроль.

Это не значит, что вы не можете вернуть контроль. Это значит, что вы не можете вернуть его силой воли. Вы не можете победить нейробиологию сознанием. Вы не можете остановить дофамин мыслью. Вы не можете разорвать петлю, просто сказав себе «нет».

Но вы можете сделать другое. Вы можете научиться распознавать момент, когда петля запускается. Вы можете научиться прерывать её до того, как она станет действием. Вы можете научиться создавать новые нейронные связи, которые не ведут к еде. Вы можете научиться управлять собой не силой воли, а пониманием.

**Почему потеря контроля – это не ваша вина**

Я хочу, чтобы вы запомнили одну вещь. Потеря контроля – это не ваша вина. Это не потому, что вы слабая. Это не потому, что у вас нет силы воли. Это не потому, что вы недостаточно стараетесь. Это потому, что ваш мозг работает так, как он работает. Это потому, что дофаминовая петля сильнее сознательного контроля. Это потому, что зависимость – это болезнь, а не моральный выбор.

Вы не выбирали быть зависимой. Вы не выбирали терять контроль. Вы не выбирали есть, когда не голодны. Вы не выбирали срываться. Это случилось с вами. Это произошло потому, что вы живёте в мире, который поощряет зависимость.

Это произошло потому, что вы ели продукты, которые созданы для того, чтобы вызывать зависимость. Это произошло потому, что у вас есть травмы, стресс, эмоции, с которыми вы не знали, как справиться. Это не ваша вина.

Но это ваша ответственность. Не вина – ответственность. Вы не виноваты в том, что у вас зависимость. Но вы ответственны за то, чтобы её лечить. Вы не виноваты в том, что потеряли контроль. Но вы ответственны за то, чтобы его вернуть. Вы не виноваты в том, что срывались. Но вы ответственны за то, чтобы найти путь к свободе.

Это не легко. Это не быстро. Но это возможно. И это начинается с признания. С признания, что вы не слабая. Что вы не безнадёжная. Что вы не «испорченная». Что вы – человек с зависимостью. И что зависимость – это не приговор. Это состояние, из которого есть выход.

**Любовь к еде или зависимость от еды?**

Теперь давайте разберём важный вопрос. Как отличить «любовь к еде» от «зависимости от еды»? Где проходит грань между «я просто люблю вкусно поесть» и «я не могу остановиться»?

Это важный вопрос. Потому что многие люди с зависимостью от еды отрицают её. Они говорят: «Я просто люблю еду. Я гурман. Я ценю вкус. Это не зависимость». И в некоторых случаях это правда. Но в некоторых – это самообман. Это защитный механизм, который позволяет продолжать есть, не чувствуя вины.

Давайте разберём разницу.

Любовь к еде – это когда вы:

Наслаждаетесь едой, но можете остановиться.

Едите, когда голодны, и останавливаетесь, когда сыты.

Можете спокойно жить без определённых продуктов.

Едите, чтобы насладиться вкусом, а не чтобы заглушить эмоции.

Не думаете о еде постоянно.

Не прячете еду, не едите тайком.

Не чувствуете вины после еды.

Не срываетесь, если еда не идеальна.

Можете сказать «нет» десерту, если решите.

Еда – это часть жизни, но не её центр.

Зависимость от еды – это когда вы:

Теряете контроль над едой. Вы не можете остановиться.

Едите, даже когда не голодны.

Едите, чтобы заглушить эмоции – стресс, тревогу, скуку, одиночество.

Думаете о еде постоянно. Она занимает центральное место в вашей жизни.

Прячете еду. Едите тайком. Врёте о том, что ели.

Чувствуете стыд и ненависть к себе после еды.

Пробовали бросить, но не смогли. Много раз.

Продолжаете есть, несмотря на последствия для здоровья, отношений, самооценки.

Ваша жизнь сужается до цикла: предвкушение – употреб-

ление – облегчение – вина – обещание – срыв.

Вы не можете представить свою жизнь без еды. Мысль о том, чтобы ограничить себя, вызывает панику.

Разница не в том, что вы едите. Разница в том, как еда управляет вашей жизнью. Если еда – это просто часть жизни, но не её центр, – у вас, скорее всего, просто любовь к еде. Если еда – это центр, вокруг которого вращается всё остальное, – у вас зависимость.

И если вы узнали себя во втором списке – это не повод для стыда. Это повод для действий. Потому что зависимость – это не приговор. Это состояние, из которого есть выход.

**Почему нейробиология зависимости от еды похожа на зависимость от других веществ**

Теперь давайте поговорим о том, почему нейробиология зависимости от еды так похожа на нейробиологию зависимости от других веществ. Почему учёные говорят, что пищевая зависимость – это реальная зависимость. И почему это важно понимать.

Мозг зависимого человека – любого зависимого, будь то зависимость от алкоголя, никотина, азартных игр или еды – работает одинаково. Дофаминовая система изменена. Префронтальная кора ослаблена. Лимбическая система гиперактивна. Это не метафора. Это нейробиология.

Дофаминовая система. У всех зависимых людей дофаминовая система работает одинаково. Стимул вызывает выброс дофамина. Предвкушение становится сильнее, чем удоволь-

ствие. Желание становится сильнее, чем насыщение. Это происходит независимо от того, что является стимулом – еда, алкоголь, никотин или азартная игра.

Префронтальная кора. У всех зависимых людей префронтальная кора – часть мозга, которая отвечает за контроль импульсов, принятие решений и самоконтроль, – ослаблена. Это означает, что зависимый человек хуже контролирует свои импульсы. Ему труднее сказать «нет». Ему труднее остановиться. Это не потому, что он слабый. Это потому, что его мозг изменён.

Лимбическая система. У всех зависимых людей лимбическая система – древняя часть мозга, которая отвечает за выживание, эмоции и удовольствие, – гиперактивна. Это означает, что зависимый человек сильнее реагирует на стимулы. Ему труднее игнорировать их. Ему труднее сопротивляться. Это не потому, что он «распущенный». Это потому, что его мозг работает так.

Толерантность. У всех зависимых людей развивается толерантность. Со временем нужно больше вещества, чтобы получить тот же эффект. Это происходит с алкоголиком, который начинает с одной рюмки, а заканчивает бутылкой. Это происходит с курильщиком, который начинает с одной сигареты, а заканчивает пачкой. Это происходит с зависимым от еды, который начинает с одного кусочка торта, а заканчивает целым тортом.

Синдром отмены. У всех зависимых людей возникает син-

дром отмены, когда они пытаются бросить. Это раздражительность, тревога, бессонница, навязчивые мысли. Это происходит с алкоголиком, который бросает пить. Это происходит с курильщиком, который бросает курить. Это происходит с зависимым от еды, который садится на диету.

Потеря контроля. У всех зависимых людей происходит потеря контроля. Они едят, пьют или играют, даже когда не хотят. Они не могут остановиться, даже если очень стараются. Они чувствуют, что не управляют собой. Это происходит независимо от вещества.

Это не значит, что пищевая зависимость – то же самое, что зависимость от ПАВ. Это значит, что механизм зависимости одинаков. Мозг зависимого человека – любого зависимого – работает по одному и тому же принципу. И подход к лечению должен быть таким же.

**Почему это важно понимать**

Понимание того, что пищевая зависимость – это реальная зависимость, важно по нескольким причинам.

Это снимает стыд. Вы не слабая. Вы не безнадёжная. Вы не «испорченная». У вас зависимость. А зависимость – это болезнь. И болезни лечат. Не силой воли. Не диетой. Не моральным давлением. А пониманием, поддержкой и временем.

Это меняет подход. Если вы думаете, что у вас просто «неправильные привычки», вы будете пытаться их исправить. Вы будете садиться на диеты. Вы будете считать кало-

рии. Вы будете бороться с собой. И вы будете проигрывать. Но если вы понимаете, что у вас зависимость, вы будете лечить её. Вы будете работать с нейробиологией. Вы будете работать с триггерами. Вы будете работать с эмоциями. И вы будете побеждать.

Это даёт надежду. Зависимость – это не приговор. Это состояние, из которого есть выход. Миллионы людей по всему миру вышли из зависимости. Миллионы людей обрели свободу. И вы можете. Не потому, что вы сильная. Не потому, что у вас есть сила воли. А потому, что вы понимаете, что с вами происходит. А понимание – это первый шаг к свободе.

**Первый шаг: признать, что это не слабость, а болезнь**

Мы подошли к концу первой главы. И я хочу завершить её самым важным. Тем, с чего начинается путь к свободе. Тем, что изменит всё.

Первый шаг – признать. Признать, что у вас зависимость. Признать, что это не слабость. Признать, что это не отсутствие силы воли. Признать, что это не моральный провал. Признать, что это болезнь. Болезнь, у которой есть механизм. Болезнь, которую можно лечить. Болезнь, из которой есть выход.

Я знаю, что это страшно. Я знаю, что произнести это слово – «зависимость» – трудно. Я знаю, что вы боитесь, что это сделает вас «ненормальной». Что это сделает вас «слабой». Что это сделает вас «больной». Но я хочу, чтобы вы знали:

признание – это не слабость. Это сила. Это мужество. Это первый шаг к свободе.

Признание – это не капитуляция. Это не «я сдаюсь». Это «я вижу проблему». Это «я готова с ней работать». Это «я выбираю себя». Это «я выбираю свободу».

Я хочу, чтобы вы сделали это сейчас. Прямо сейчас. На этой странице. Скажите себе: «У меня есть зависимость от еды. Это не моя вина. Но это моя ответственность. Я выбираю лечить её. Я выбираю свободу».

Скажите это вслух. Или напишите. Или просто подумайте. Но сделайте это. Потому что это – первый шаг. И без этого шага не будет следующего.

Вы не слабая. Вы не безнадёжная. Вы не «испорченная». Вы – человек с зависимостью. И вы заслуживаете свободы. Не потому что похудеете. А потому что вы есть. Потому что ваша жизнь не должна вращаться вокруг еды. Потому что вы заслуживаете большего.

И эта свобода начинается здесь. На этой странице. С этого слова. С вашего решения.

В следующей главе мы разберём, как сахар – особенно простые углеводы – захватывает мозг. Почему после сладкого через час хочется ещё больше сладкого. Как сахар влияет на настроение, на серотонин, на энергию. И почему женщины более уязвимы к сахарной зависимости.

Но сейчас – сделайте паузу. Подышите. Осознайте то, что вы прочитали. И если вы готовы – сделайте первый шаг. При-

знайте. И выберите себя.

Вы не одни. Вы не сломаны. Вы не безнадёжны. Вы просто попали в дофаминовую петлю. И из этой петли есть выход.

Давайте сделаем следующий шаг.

# 2. Сахарный крючок. Как простые углеводы управляют настроением и поведением

**Сахар как «быстрый допинг»**

Представьте, что вы держите в руках кубик сахара. Маленький, белый, ничем не примечательный. Вы кладёте его на язык. Он тает. Вы чувствуете сладость. И в этот момент в вашем мозге происходит настоящий взрыв.

Нет, это не метафора. Это нейрохимия. Сахар – это не просто «вкусно». Это вещество, которое проникает в ваш мозг и запускает каскад реакций, сравнимый с действием психоактивных веществ. Именно поэтому сахар называют «быстрым допингом». Он действует быстрее, чем любой другой компонент еды. Он достигает мозга за секунды. Он стимулирует дофаминовую систему сильнее, чем что-либо ещё. И он оставляет после себя след, который требует повторения.

Почему сахар так быстро попадает в кровь? Потому что он не требует переваривания. Простые углеводы – это короткие цепочки молекул, которые расщепляются почти мгновенно. Как только вы съедаете конфету, печенье или кусок торта, сахар из них попадает в кровоток уже через несколько минут. Уровень глюкозы в крови резко подскакивает. Подже-

лудочная железа выбрасывает инсулин. Инсулин открывает клетки, и глюкоза уходит в них – чтобы дать энергию или отложиться в жир.

Этот процесс сам по себе не является проблемой. Проблема в том, как быстро это происходит и как часто вы это повторяете. Когда вы едите сахар, уровень глюкозы подскакивает, как мяч, брошенный вверх. Инсулин выбрасывается, как пожарная команда, которая тушит огонь. Сахар падает. И вы чувствуете... ничего. Пустоту. Усталость. Голод. И снова хотите сладкого. Это гликемические качели. Это то, что делает сахар таким коварным.

Но давайте разберём это по порядку. Что именно происходит в вашем теле, когда вы едите сахар. И почему это так сильно влияет на ваше настроение, ваше поведение и вашу зависимость.

**Как сахар попадает в кровь**

Когда вы едите что-то сладкое, ваш организм начинает процесс, который можно сравнить с запуском ракеты. Всё происходит быстро. Очень быстро. Вы даже не успеваете заметить, как оказываетесь на вершине, а потом падаете вниз.

Фаза 1: Вкус. Вы чувствуете сладость. Рецепторы на языке посылают сигнал в мозг. Мозг выделяет дофамин. Вы чувствуете предвкушение. Вы хотите ещё. Это ещё до того, как сахар попал в кровь. Это психологическая реакция на вкус. Но она запускает петлю.

Фаза 2: Всасывание. Сахар попадает в желудок, затем в

тонкий кишечник. Там он расщепляется на глюкозу и фруктозу. Глюкоза всасывается в кровь. Уровень сахара в крови начинает расти. Это происходит в течение 5–15 минут после того, как вы съели сладкое. Быстро. Очень быстро.

Фаза 3: Инсулин. Поджелудочная железа обнаруживает повышение уровня глюкозы. Она выбрасывает инсулин – гормон, который помогает глюкозе попасть в клетки. Инсулин – это ключ, который открывает двери клеток. Глюкоза заходит внутрь. Уровень сахара в крови начинает падать. Всё возвращается в норму. Но не совсем.

Фаза 4: Падение. Если вы съели много сахара, поджелудочная выбрасывает много инсулина. Слишком много. Инсулин открывает все двери. Глюкоза уходит в клетки. И уровень сахара в крови падает ниже нормы. Это называется гипогликемия. Вы чувствуете слабость, головокружение, раздражительность, голод. Вы хотите ещё сладкого. Чтобы поднять сахар. Чтобы снова почувствовать себя нормально.

Фаза 5: Порочный круг. Вы едите ещё сладкого. Сахар снова подскакивает. Инсулин снова выбрасывается. Сахар снова падает. И вы снова хотите сладкого. Это гликемические качели. Это цикл, из которого очень трудно выйти. Потому что каждый раз, когда вы едите сахар, вы запускаете его снова.

Этот процесс происходит с каждым, кто ест сахар. Но у людей с сахарной зависимостью он выражен особенно сильно. Их организм адаптировался к постоянным скачкам саха-

ра. Их поджелудочная работает на износ. Их клетки становятся менее чувствительными к инсулину. И им нужно всё больше сахара, чтобы чувствовать себя нормально.

**Почему сахар – это «быстрый допинг»**

Сахар называют «быстрым допингом» не потому, что он вызывает такое же опьянение, как алкоголь или ПАВ. А потому, что он действует по тому же принципу. Он стимулирует дофаминовую систему. Он вызывает толерантность. Он вызывает синдром отмены. Он вызывает потерю контроля.

Но есть одно важное отличие. Сахар действует быстрее, чем большинство ПАВ. Когда вы нюхаете кокаин, вы чувствуете эффект через несколько секунд. Когда вы едите сахар, вы чувствуете эффект через несколько минут. Это очень быстро. И это создаёт очень сильную связь между действием и наградой. Ваш мозг запоминает: «Сахар – это быстрое удовольствие». И он требует повторения.

Кроме того, сахар всегда доступен. В отличие от ПАВ, которые нужно искать, сахар есть везде. В магазине. В кафе. В офисе. Дома. В сумочке. В кармане. Вы не можете избежать сахара. Вы не можете «завязать» с сахаром, потому что он везде. И это делает зависимость особенно сложной.

И самое главное: сахар социально одобряем. Общество не поощряет наркоманию. Но оно поощряет сладкое. «Съешь конфету, ты заслужила». «Торт на день рождения – это традиция». «Шоколад – это лекарство от стресса». Мы живём в культуре, которая нормализует сахарную зависимость. И это

делает её ещё более коварной.

**Гликемические качели: почему после сладкого хочется ещё**

Вы когда-нибудь замечали, что после того, как вы съели что-то сладкое, через час вам снова хочется сладкого? Что вы не можете остановиться на одной конфете? Что вы едите торт, а через двадцать минут уже ищете что-то ещё? Это не слабость. Это не отсутствие силы воли. Это гликемические качели. Это нейробиология.

Гликемические качели – это цикл, который состоит из четырёх этапов. Подъём. Падение. Голод. Повторение. И чем больше вы едите сахара, тем сильнее становятся качели. Тем быстрее вы поднимаетесь. Тем ниже падаете. Тем сильнее хотите ещё.

Этап 1: Подъём. Вы едите сладкое. Сахар попадает в кровь. Уровень глюкозы подскакивает. Вы чувствуете прилив энергии. Вы чувствуете бодрость. Вы чувствуете, что можете всё. Это длится недолго. Минуты. Может быть, полчаса. Но это ощущение очень приятное. И ваш мозг запоминает его.

Этап 2: Падение. Инсулин выбрасывается. Глюкоза уходит в клетки. Уровень сахара в крови падает. Если вы съели много сахара, он падает ниже нормы. Вы чувствуете усталость. Вы чувствуете раздражительность. Вы чувствуете туман в голове. Вы чувствуете, что вам нужно что-то, чтобы снова подняться. Что-то сладкое.

Этап 3: Голод. Падение сахара воспринимается мозгом как угроза. Мозг думает: «Уровень глюкозы падает. Это опасно. Нужно срочно поднять его». И он посылает сигнал: «Ешь. Срочно. Что-то сладкое. Быстро». Вы чувствуете голод. Но это не физический голод. Это не голод, который приходит, когда вы давно не ели. Это гликемический голод. Это требование мозга поднять уровень сахара. И единственное, что может его удовлетворить, – это сахар.

Этап 4: Повторение. Вы едите сладкое. Сахар снова подскакивает. Инсулин снова выбрасывается. Сахар снова падает. И вы снова хотите сладкого. Это цикл. Это петля. Это гликемические качели. И чем больше вы на них катаетесь, тем труднее с них слезть.

**Почему качели становятся сильнее**

Гликемические качели не являются статичными. Они не остаются одинаковыми. Они становятся сильнее со временем. И это одна из главных причин, почему сахарная зависимость прогрессирует.

Инсулинорезистентность. Когда вы постоянно едите сахар, ваши клетки перестают реагировать на инсулин. Они становятся «глухими» к его сигналам. Это называется инсулинорезистентностью. Поджелудочная вынуждена выбрасывать ещё больше инсулина, чтобы заставить клетки открыться. Уровень инсулина в крови становится хронически высоким. А высокий инсулин – это гормон, который блокирует сжигание жира и способствует его отложению. Вы едите, но

не насыщаетесь. Вы едите, но не получаете энергии. Вы едите, но чувствуете себя всё хуже.

Скачки становятся резче. Чем больше вы едите сахара, тем сильнее скачки. Уровень глюкозы подскакивает выше. Инсулин выбрасывается больше. Падение становится глубже. Вы чувствуете себя всё более уставшей, раздражённой, голодной. И вам нужно всё больше сахара, чтобы вернуться в норму.

Настроение становится нестабильным. Гликемические качели влияют не только на уровень сахара, но и на настроение. Когда сахар подскакивает, вы чувствуете эйфорию. Когда падает – депрессию. Вы становитесь эмоционально нестабильной. Вы раздражаетесь по пустякам. Вы плачете без причины. Вы чувствуете тревогу, которая не имеет объяснения. И вы не понимаете, почему. Потому что причина – в сахаре.

Усталость становится хронической. Каждый скачок сахара – это стресс для организма. Каждое падение – это удар по энергии. Со временем ваше тело истощается. Вы просыпаетесь уставшей. Вы чувствуете сонливость днём. Вы не можете сосредоточиться. Вы чувствуете, что живёте на автопилоте. Это не лень. Это биохимия.

**Как выйти из гликемических качелей**

Выйти из гликемических качелей можно. Но это требует времени. И это требует понимания. Вы не можете просто «перестать есть сахар». Потому что ваш организм адаптировался к нему. Он требует его. Он кричит без него. Вам нуж-

но постепенно стабилизировать уровень сахара. И для этого нужно изменить не только то, что вы едите, но и как вы едите.

Ешьте белок и жир с углеводами. Когда вы едите углеводы, всегда сочетайте их с белком и жиром. Белок и жир замедляют усвоение сахара. Они не дают уровню глюкозы подскакивать так резко. Они сглаживают качели. Например, съешьте не просто яблоко, а яблоко с ореховой пастой. Не просто хлеб, а хлеб с маслом и сыром. Не просто кашу, а кашу с яйцом.

Ешьте регулярно. Не пропускайте приёмы пищи. Когда вы голодны, уровень сахара падает. И вы хотите сладкого. Ешьте каждые 3–4 часа. Это поддерживает уровень сахара стабильным. Это предотвращает качели.

Начинайте день с белка. Завтрак, который состоит только из углеводов – каша, тост с вареньем, сок, – запускает гликемические качели с самого утра. Начните день с белка – яйца, творог, рыба. Это стабилизирует сахар на несколько часов.

Избегайте «пустых» углеводов. Сахар, белая мука, сладкие напитки, соки – это «пустые» углеводы. Они не дают сытости. Они не дают питательных веществ. Они только поднимают сахар и запускают качели. Замените их на сложные углеводы – овощи, бобовые, цельнозерновые крупы. Они усваиваются медленно. Они не вызывают резких скачков.

Пейте воду. Обезвоживание может маскироваться под голод. И под тягу к сладкому. Пейте воду в течение дня. Это помогает стабилизировать сахар.

Двигайтесь после еды. Лёгкая прогулка после еды помогает мышцам использовать глюкозу. Это снижает уровень сахара в крови. Это сглаживает качели. 10–15 минут ходьбы после еды – это простое, но мощное средство.

**Серотониновая ловушка: как сахар создаёт иллюзию успокоения**

Теперь мы подошли к одному из самых коварных аспектов сахарной зависимости. К тому, что заставляет вас тянуться к сладкому, когда вам плохо. К тому, что создаёт иллюзию, что сахар помогает. К тому, что называется серотониновой ловушкой.

Серотонин – это нейромедиатор, который регулирует настроение, сон, аппетит и ощущение благополучия. Его часто называют «гормоном счастья». Низкий уровень серотонина связан с депрессией, тревогой, раздражительностью и тягой к углеводам. Когда вы чувствуете себя подавленной, уставшей, раздражённой, ваш уровень серотонина может быть низким. И ваш мозг ищет способ его поднять.

И здесь на сцену выходит сахар. Сахар – это быстрый способ поднять уровень серотонина. Когда вы едите сладкое, уровень глюкозы в крови повышается. Инсулин выбрасывается. Инсулин помогает триптофану – аминокислоте, из которой синтезируется серотонин, – попасть в мозг. Уровень серотонина повышается. Вы чувствуете успокоение. Вы чувствуете удовлетворение. Вы чувствуете, что вам стало лучше.

Но это длится недолго. Очень недолго. Через час-два уро-

вень серотонина падает. И падает ниже, чем был до того, как вы съели сладкое. Вы чувствуете себя ещё хуже. Вы чувствуете ещё большую усталость. Ещё большую раздражительность. Ещё большую пустоту. И вы снова тянетесь к сладкому. Чтобы снова поднять серотонин. Чтобы снова почувствовать себя нормально.

Это серотониновая ловушка. Вы едите сладкое, чтобы поднять серотонин. Серотонин поднимается. Потом падает. Вы едите ещё. Он снова поднимается. Снова падает. И так по кругу. Вы не насыщаетесь. Вы не становитесь счастливее. Вы просто временно убираете симптом. А причина остаётся. И становится хуже.

**Почему сахар не решает проблему**

Сахар не решает проблему, потому что проблема не в низком серотонине. Проблема в том, что вы используете еду, чтобы справиться с эмоциями. Проблема в том, что вы не умеете регулировать своё настроение другими способами. Проблема в том, что вы застряли в цикле, который никогда не приведёт к настоящему удовлетворению.

Сахар – это не лекарство. Это анестезия. Он не лечит рану. Он просто заглушает боль. На время. А потом боль возвращается. И становится сильнее. Потому что вы не решили проблему. Вы только отложили её.

Настоящее решение – не в сахаре. Настоящее решение – в том, чтобы найти другие способы поднять серотонин. Другие способы успокоиться. Другие способы почувствовать се-

бя лучше. Без еды.

Движение. Физическая активность повышает уровень серотонина. Не на час. На несколько часов. Прогулка, бег, танцы, йога – всё это естественные антидепрессанты. И они не вызывают синдрома отмены.

Солнечный свет. Свет стимулирует выработку серотонина. 15–20 минут на солнце в день могут изменить ваше настроение. И это бесплатно.

Общение. Разговор с близким человеком повышает серотонин. Объятия, прикосновения, смех – всё это естественные способы поднять настроение. И они не оставляют после себя вину.

Творчество. Рисование, письмо, музыка, рукоделие – всё это стимулирует выработку серотонина. И даёт чувство удовлетворения, которое не проходит через час.

Природа. Прогулка в парке, в лесу, у воды снижает уровень кортизола и повышает серотонин. Это простое, но мощное средство.

Медитация. Медитация и дыхательные практики повышают уровень серотонина и снижают тревогу. И они не требуют ничего, кроме тихого места и нескольких минут.

Сахар не решит вашу проблему. Он только отложит её. Настоящее решение – в том, чтобы найти другие источники серотонина. Другие источники радости. Другие источники успокоения. Без еды.

**Почему женщины более уязвимы к сахарной зави-**

**симости**

Теперь давайте поговорим о том, почему женщины более уязвимы к сахарной зависимости. Почему именно женщины чаще заедают стресс сладким. Почему именно женщины не могут «жить без шоколада». Почему именно женщины страдают от сахарных качелей сильнее, чем мужчины.

Ответ – в гормонах. В женском цикле. В том, как меняется ваш организм в течение месяца. И в том, как сахар взаимодействует с этими изменениями.

Эстроген и прогестерон. Уровень этих гормонов меняется в течение менструального цикла. В первой половине цикла эстроген растёт. Вы чувствуете себя энергичной, уверенной, мотивированной. Уровень серотонина высокий. Тяга к сладкому низкая. Во второй половине цикла прогестерон растёт. Уровень серотонина падает. Вы чувствуете усталость, раздражительность, тревогу. И тяга к сладкому возрастает. Это не слабость. Это гормоны. Это биохимия.

ПМС. Предменструальный синдром – это не «капризы». Это реальное состояние, которое связано с падением уровня серотонина. Симптомы ПМС включают раздражительность, тревогу, депрессию, усталость, тягу к сладкому и углеводам. Ваш мозг ищет способ поднять серотонин. И самый быстрый способ – это сахар. Вы едите сладкое. Серотонин поднимается. Симптомы временно уходят. Но потом возвращаются. И вы едите ещё. Это цикл. Это серотониновая ловушка. И она особенно сильна во второй половине цикла.

Лютеиновая фаза. Это вторая половина цикла, после овуляции. Уровень прогестерона высокий. Уровень серотонина низкий. Чувствительность к инсулину снижена. Это означает, что углеводы усваиваются хуже. Уровень сахара в крови колеблется сильнее. Вы чувствуете усталость, раздражительность, тягу к сладкому. Ваш организм требует быстрой энергии. И вы даёте ему сахар. И попадаете в гликемические качели. И вам нужно ещё больше сахара. И так по кругу.

Менопауза и перименопауза. В этот период уровень эстрогена падает. Это влияет на уровень серотонина. Вы чувствуете перепады настроения, тревогу, депрессию. И тяга к сладкому усиливается. Многие женщины в период менопаузы набирают вес именно из-за этого. Они едят сладкое, чтобы справиться с эмоциями. И попадают в зависимость.

Стресс. Женщины чаще, чем мужчины, испытывают хронический стресс. Они несут на себе ментальный груз семьи. Они работают, воспитывают детей, заботятся о родителях, ведут дом. И они заедают стресс сладким. Потому что сахар – это быстрый способ снизить кортизол. Но он не решает проблему. Он только создаёт новую.

Это не значит, что женщины слабее мужчин. Это не значит, что женщины менее дисциплинированы. Это значит, что женский организм более сложный. И сахарная зависимость у женщин имеет дополнительные факторы. Гормональные. Эмоциональные. Социальные. И это важно понимать. Потому что это снимает вину. Это объясняет, почему

вам так трудно. И это помогает найти путь к свободе.

**Скрытый сахар: как индустрия добавляет его везде**

Теперь мы подошли к теме, которая, возможно, изменит ваше представление о еде. К теме, которая объясняет, почему так трудно избежать сахара. К теме скрытого сахара.

Вы думаете, что сахар – это только конфеты, торты и пирожные. Вы думаете, что если вы не едите сладкое, вы не едите сахар. Но это не так. Сахар везде. Он в кетчупе. Он в соусе для салата. Он в хлебе. Он в колбасе. Он в йогурте. Он в «здоровых» батончиках. Он в «фитнес»-хлопьях. Он в смузи. Он в соках. Он даже в детском питании.

Пищевая промышленность добавляет сахар во всё. Почему? Потому что сахар – это дешёвый способ сделать еду вкуснее. Он улучшает текстуру. Он продлевает срок хранения. Он вызывает привыкание. И он заставляет вас покупать больше.

Производители знают, что сахар вызывает зависимость. Они знают, что чем больше сахара, тем больше вы хотите. Они знают, что если они добавят сахар в продукт, вы будете покупать его снова и снова. И они делают это. Они добавляют сахар везде. Даже в продукты, которые вы считаете «здоровыми».

«Здоровые» хлопья для завтрака. Многие хлопья, которые рекламируются как «полезные» и «цельнозерновые», содержат огромное количество сахара. Одна порция может содержать 10–15 граммов сахара. Это как съесть три чайные лож-

ки сахара.

«Фитнес»-батончики. Протеиновые батончики, которые вы едите после тренировки, часто содержат столько же сахара, сколько шоколадка. Они маскируются под «здоровую» еду, но по сути являются конфетами.

Смузи и соки. Фруктовые смузи и соки содержат много сахара. Даже если на упаковке написано «без добавленного сахара», фруктоза из фруктов всё равно поднимает уровень сахара в крови. А если смузи сделан из концентрата, сахара там ещё больше.

Соусы и заправки. Кетчуп, барбекю, соус для салата, майонез – всё это содержит сахар. Иногда очень много. Одна столовая ложка кетчупа может содержать 4 грамма сахара. А вы используете больше, чем одну ложку.

«Полезные» йогурты. Йогурты с фруктами, которые рекламируются как «натуральные» и «полезные», часто содержат столько же сахара, сколько мороженое. Покупайте натуральный йогурт без добавок и добавляйте фрукты сами.

Хлеб. Даже цельнозерновой хлеб часто содержит добавленный сахар. Он добавляется для вкуса и для того, чтобы хлеб лучше поднимался. Проверяйте состав.

Колбаса и сосиски. В колбасных изделиях сахар добавляют для вкуса и для консервации. Он там есть, даже если вы его не чувствуете.

Детское питание. Даже детское питание содержит сахар. Производители добавляют его, чтобы дети привыкали к

сладкому вкусу. И это формирует зависимость с самого детства.

Это не случайность. Это бизнес. Производители знают, что сахар вызывает зависимость. Они знают, что чем больше сахара, тем больше вы покупаете. И они используют это. Они добавляют сахар везде. Они маскируют его под разными названиями. Они делают всё, чтобы вы не знали, сколько сахара вы едите.

**Как читать этикетки**

Если вы хотите снизить потребление сахара, вам нужно научиться читать этикетки. Это не так просто, как кажется. Сахар маскируется под разными названиями. Вот некоторые из них:

Сахар
Сироп
Кукурузный сироп
Кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы
Фруктоза
Глюкоза
Декстроза
Мальтоза
Сахароза
Лактоза
Мёд
Агава
Кленовый сироп

Тростниковый сахар
Свекольный сахар
Солодовый экстракт
Рисовый сироп
Концентрат фруктового сока

Если вы видите любое из этих названий в составе, продукт содержит сахар. И чем выше ингредиент в списке, тем больше его в продукте. Если сахар указан в первой пятёрке ингредиентов, продукт содержит много сахара.

Но это не всё. Производители часто разделяют сахар на разные ингредиенты, чтобы он не был первым в списке. Например, они могут использовать и сахар, и кукурузный сироп, и фруктозу. Каждый из них будет указан отдельно. И каждый будет не первым. Но вместе они составляют большую часть продукта.

Поэтому смотрите не только на порядок ингредиентов, но и на общее количество сахара. На этикетке должно быть указано «Сахара: X г». Это общее количество сахара в порции. Если это больше 5 граммов на порцию, это много. Если больше 10 – очень много.

**Почему сахарозаменители не решают проблему**

Теперь давайте поговорим о сахарозаменителях. О том, что многие люди используют, чтобы снизить потребление сахара. О том, что рекламируется как «здоровый» способ наслаждаться сладким без калорий. О том, что на самом деле не решает проблему.

Сахарозаменители – это вещества, которые сладкие на вкус, но не содержат сахара или содержат его очень мало. Их делят на две группы: искусственные (аспартам, сукралоза, сахарин) и натуральные (стевия, эритрит, ксилит). Они не поднимают уровень сахара в крови. Они не содержат калорий. И многие думают, что это решение проблемы.

Но это не так. Сахарозаменители не решают проблему. Они поддерживают её. И вот почему.

Они поддерживают тягу к сладкому. Сахарозаменители сладкие на вкус. Когда вы едите что-то сладкое, даже если это не сахар, ваш мозг получает сигнал: «Сладкое». Он выделяет дофамин. Он ожидает награду. Но награды нет. Потому что калорий нет. И мозг остаётся неудовлетворённым. Он требует ещё. Он требует настоящего сахара. И вы едите больше. Это называется «эффект компенсации». Вы думаете, что экономите калории, заменяя сахар на сахарозаменитель. Но на самом деле вы едите больше.

Они нарушают микробиоту. Исследования показывают, что искусственные сахарозаменители могут нарушать баланс микрофлоры кишечника. Они убивают полезные бактерии и способствуют росту патогенных. Это может привести к проблемам с пищеварением, к воспалению и к усилению тяги к сладкому.

Они не решают эмоциональную проблему. Вы едите сладкое не потому, что вам нужен сахар. Вы едите сладкое потому, что вам нужно успокоиться. Вам нужно поднять настро-

ение. Вам нужно заглушить эмоции. Сахарозаменители не решают эту проблему. Они только заменяют один стимул на другой. Вы всё равно ищете сладкое. Вы всё равно зависимы от вкуса. Вы всё равно не научились справляться с эмоциями без еды.

Они могут вызывать побочные эффекты. Некоторые сахарозаменители могут вызывать головные боли, вздутие, диарею, аллергические реакции. Они не безопасны. Они просто менее калорийны.

Это не значит, что сахарозаменители – это зло. Это значит, что они не являются решением. Они не помогут вам выйти из зависимости. Они только поддерживают её. Если вы хотите выйти из сахарной зависимости, вам нужно не заменять сахар на сахарозаменители. Вам нужно снижать тягу к сладкому в целом. Вам нужно учиться находить другие источники удовольствия. Другие источники успокоения. Другие источники радости.

**Как сахар влияет на микробиоту**

Теперь давайте поговорим о том, как сахар влияет на вашу микробиоту. На бактерии, которые живут в вашем кишечнике. На то, что определяет ваше настроение, ваш аппетит и вашу тягу к еде.

В вашем кишечнике живут триллионы бактерий. Они составляют вашу микробиоту. Они помогают вам переваривать пищу. Они производят витамины. Они регулируют иммунитет. Они влияют на настроение. И они влияют на то, что вы

хотите есть.

Есть бактерии, которые любят клетчатку. Они перерабатывают овощи, фрукты, бобовые. Они производят короткоцепочечные жирные кислоты, которые питают клетки кишечника, уменьшают воспаление и поддерживают иммунитет. Они полезны. Они помогают вам чувствовать себя хорошо.

А есть бактерии, которые любят сахар. Они ждут его. Они требуют его. Они размножаются, когда вы едите сладкое. И они посылают сигналы в ваш мозг: «Хочу сахар! Ещё! Срочно!». Вы думаете, что это ваше желание. Но на самом деле это бактерии манипулируют вами.

Это называется микробной манипуляцией. Бактерии эволюционировали так, чтобы обеспечивать себе пропитание. Они влияют на ваше поведение. Они заставляют вас есть то, что нужно им. Они заставляют вас хотеть сладкого. И чем больше сахара вы едите, тем больше становится сахарных бактерий. Тем сильнее они требуют. Тем больше вы едите. Это замкнутый круг.

Дисбактериоз. Когда сахарных бактерий становится слишком много, они вытесняют полезные бактерии. Это называется дисбактериоз. Это состояние, когда баланс микрофлоры нарушен. Это приводит к проблемам с пищеварением, к воспалению, к снижению иммунитета, к ухудшению настроения. И к усилению тяги к сладкому.

Воспаление. Сахар способствует воспалению. Воспаление

связано с депрессией, тревогой и усталостью. Это ещё один механизм, через который сахар влияет на настроение.

Серотонин. Большая часть серотонина производится в кишечнике. Не в мозге. В кишечнике. И бактерии играют ключевую роль в этом процессе. Когда микробиота нарушена, производство серотонина падает. Вы чувствуете себя хуже. Вы чувствуете тревогу, депрессию, раздражительность. И вы едите сладкое, чтобы поднять серотонин. Но это только ухудшает ситуацию. Потому что сахар ещё больше нарушает микробиоту.

Это порочный круг. Сахар нарушает микробиоту. Нарушенная микробиота усиливает тягу к сахару. Тяга к сахару заставляет вас есть больше сахара. И так по кругу.

Что делать? Восстанавливать микробиоту. Есть больше клетчатки. Есть ферментированные продукты. Есть меньше сахара. Это не быстро. Это требует времени. Но это возможно. И это один из ключей к свободе от сахарной зависимости.

**История из практики: женщина, которая «не могла жить без шоколада»**

Позвольте рассказать вам историю одной женщины. Её зовут Ольга. Ей 42 года. Она пришла ко мне с запросом: «Я не могу жить без шоколада. Я думаю о нём постоянно. Я прячу его от мужа и детей. Я ем его тайком. Я чувствую себя зависимой. И я не знаю, что делать».

Ольга рассказала, что начала есть шоколад в институте. Сессия, стресс, ночные зубрёжки – и шоколад стал её под-

держкой. Потом была работа. Стресс на работе. Шоколад. Потом замужество. Проблемы в отношениях. Шоколад. Потом дети. Бессонные ночи. Шоколад. Потом послеродовая депрессия. Шоколад. Шоколад стал её другом. Её утешением. Её способом справиться с жизнью.

К 40 годам Ольга весила 85 кг при росте 165 см. У неё были проблемы с давлением, с сахаром, с суставами. Врачи говорили, что ей нужно похудеть. Она пробовала. Она пробовала всё. Она пробовала диеты. Она пробовала считать калории. Она пробовала исключить шоколад полностью. И каждый раз срывалась. Потому что шоколад был её зависимостью. А диета не лечит зависимость.

Мы начали работать. Первое, что я сделала, – я не запретила ей шоколад. Я не сказала: «Вы должны исключить его». Я сказала: «Давайте разберёмся, почему вы его едите. Не что вы едите. А почему». И мы начали копать.

Оказалось, что Ольга ела шоколад не потому, что любила его вкус. Она ела его, потому что он давал ей ощущение безопасности. В детстве мама давала ей шоколад, когда она плакала. Шоколад был связан с любовью, с утешением, с заботой. И когда Ольга чувствовала стресс, одиночество, тревогу, она тянулась к шоколаду. Потому что шоколад был её мамой. Её утешением. Её способом почувствовать, что всё будет хорошо.

Мы работали с этим. Мы не убирали шоколад. Мы добавляли другие источники утешения. Ольга начала ходить на

прогулки. Она начала звонить подруге, когда ей было плохо. Она начала писать дневник. Она начала медитировать. Она начала находить другие способы успокоиться. Не шоколад. Но что-то другое.

И постепенно тяга к шоколаду начала снижаться. Ольга всё ещё ела его иногда. Но это было уже не так. Она не прятала его. Она не ела тайком. Она не думала о нём постоянно. Она ела его, когда хотела. И останавливалась, когда была сыта. Шоколад перестал быть её зависимостью. Он стал просто едой.

За год Ольга похудела на 12 кг. Но главное – она перестала быть зависимой. Она перестала думать о шоколаде постоянно. Она перестала чувствовать вину. Она перестала прятать. Она стала свободной.

Ольга сказала мне в конце: «Я и не знала, что можно жить без шоколада. Я думала, что он нужен мне, чтобы выжить. Оказывается, я нужна себе. А шоколад – это просто шоколад».

Это история не уникальна. Таких Ольг – тысячи. Женщин, которые не могут жить без шоколада. Женщин, которые прячут сладкое. Женщин, которые чувствуют себя зависимыми. Женщин, которые не знают, что делать. И ответ – не в том, чтобы убрать шоколад. Ответ – в том, чтобы понять, почему вы его едите. И найти другие способы. Другие источники утешения. Другие источники радости. Другие источники жизни.

**Что делать вместо того, чтобы бороться с тягой**

Теперь мы подошли к практической части. К тому, что вы можете сделать прямо сейчас, чтобы снизить сахарную зависимость. Не завтра. Не с понедельника. Сейчас.

Я не буду говорить вам «исключите сахар». Это не работает. Это создаёт депривацию. Это усиливает тягу. Это ведёт к срыву. Вместо этого я предлагаю вам стратегии, которые помогают снизить тягу. Постепенно. Без насилия. Без борьбы.

1. Стабилизируйте уровень сахара.

Это самое важное. Если ваш уровень сахара колеблется, вы будете хотеть сладкого. Это физиология. Это не слабость. Чтобы стабилизировать сахар, ешьте белок и жир с каждым приёмом пищи. Ешьте регулярно. Не пропускайте завтрак. Не допускайте сильного голода. Это снизит тягу к сладкому на биохимическом уровне.

2. Добавьте клетчатку.

Клетчатка замедляет усвоение сахара. Она даёт сытость. Она питает полезные бактерии. Она снижает тягу к сладкому. Ешьте больше овощей, зелени, бобовых, цельных злаков. Стремитесь к 25–30 граммам клетчатки в день. Это не так много, как кажется. Одна порция овощей, одна порция бобовых, одна порция цельных злаков – и вы уже близко к норме.

3. Пейте воду.

Обезвоживание маскируется под голод. И под тягу к сладкому. Пейте воду в течение дня. Начинайте утро со стакана воды. Пейте перед каждым приёмом пищи. Пейте между

приёмами. Это простое, но мощное средство.

4. Найдите другие источники дофамина.

Сахар даёт дофамин. Но не только сахар. Движение. Творчество. Общение. Природа. Музыка. Всё это даёт дофамин. И не оставляет после себя вину. Найдите то, что приносит вам радость. И делайте это. Регулярно. Не вместо еды. В дополнение к жизни.

5. Работайте с эмоциями.

Вы едите сладкое не потому, что голодны. Вы едите его потому, что вам плохо. Потому что вы тревожитесь. Потому что вы устали. Потому что вы одиноки. Потому что вы скучаете. Найдите другие способы справиться с этими эмоциями. Дыхание. Дневник. Разговор. Прогулка. Ванна. Что угодно, что помогает вам успокоиться без еды.

6. Спите.

Недосып усиливает тягу к сладкому. Гормоны голода – грелин и лептин – нарушаются. Вы хотите есть больше. И вы хотите есть сладкое. Спите 7–8 часов. Это не роскошь. Это необходимость.

7. Будьте добры к себе.

Не ругайте себя за то, что вы едите сладкое. Не говорите себе: «Я слабая. Я безвольная. Я никогда не смогу». Это не помогает. Это усиливает стресс. Это усиливает тягу. Говорите себе: «Я учусь. Я делаю шаги. Я не идеальна. Но я двигаюсь вперёд». Самосострадание – это не потакание. Это поддержка. И оно помогает.

8. Не боритесь. Наблюдайте.

Не пытайтесь победить тягу. Не пытайтесь её подавить. Просто наблюдайте. Когда вы чувствуете тягу к сладкому, остановитесь. Спросите себя: «Что я чувствую? Что происходит? Что я на самом деле хочу?». Это не всегда легко. Но это помогает. Потому что вы начинаете видеть тягу. А когда вы видите её, она теряет власть.

В следующей главе мы разберём, как жир – особенно в сочетании с сахаром и солью – становится анестезией. Почему мы ищем утешение в жирной пище. Как пищевая промышленность создаёт «идеальные» продукты, которые вызывают максимальную зависимость. И почему жир – это не просто калории. Это эмоции. Это утешение. Это способ заглушить боль.

Но сейчас – сделайте паузу. Подышите. Осознайте то, что вы прочитали. И если вы готовы – сделайте следующий шаг.

Вы не слабая. Вы не безвольная. Вы не «испорченная». Вы – человек с сахарной зависимостью. И сахарная зависимость – это не приговор. Это состояние, из которого есть выход.

Давайте сделаем следующий шаг.

# 3. Жир как анестезия. Почему мы ищем утешение в жирной пище

**Жир и эндорфины: естественное обезболивающее**

Вы когда-нибудь замечали, что после сытного, жирного ужина вас клонит в сон? Что вы чувствуете тяжесть, расслабленность, почти блаженство? Что мир на мгновение становится мягче, проблемы отступают, а тревога затихает? Это не совпадение. Это не просто «наелась». Это нейрохимия. Жир стимулирует выброс эндорфинов – естественных обезболивающих, которые производит ваш собственный мозг.

Эндорфины – это нейропептиды, которые действуют как опиаты. Они связываются с теми же рецепторами в мозге, что и ПАВ. Они снижают боль. Они вызывают чувство эйфории. Они успокаивают. Они дают ощущение благополучия. И они выделяются, когда вы едите жирную пищу.

Это эволюционный механизм. Наши предки жили в условиях, когда жир был редким и ценным ресурсом. Жир – это энергия. Это выживание. Это тепло. Это жизнь. Когда наши предки находили что-то жирное – мясо мамонта, орехи, семена, – их мозг вознаграждал их эндорфинами. Это заставляло их запоминать, где находится эта еда. Это заставляло их возвращаться к ней. Это заставляло их есть как можно боль-

ше, пока еда доступна. Потому что завтра может не быть.

Этот механизм сохранился до наших дней. Но проблема в том, что мы живём в мире, где жирная пища доступна всегда. Она не в лесу. Она не в поле. Она в холодильнике. Она в магазине. Она в приложении доставки. Она везде. И она создана так, чтобы вызывать максимальный выброс эндорфинов. Чипсы. Сыр. Мороженое. Пицца. Бургеры. Картофель фри. Всё это стимулирует эндорфиновую систему сильнее, чем что-либо ещё.

И это объясняет, почему вы тянетесь к жирной пище, когда вам плохо. Вы не просто «хотите есть». Вы хотите анестезию. Вы хотите заглушить боль. Вы хотите успокоить тревогу. Вы хотите почувствовать себя лучше. И жир – это самый быстрый способ. Потому что жир стимулирует эндорфины. А эндорфины успокаивают.

Но это облегчение – краткое. Оно длится минуты. Может быть, час. А потом эндорфины падают. И вы чувствуете себя ещё хуже, чем до того, как поели. Вы чувствуете тяжесть. Вы чувствуете вину. Вы чувствуете стыд. И вы снова тянетесь к жирной пище. Чтобы снова получить облегчение. Чтобы снова заглушить боль. Это цикл. Это петля. Это зависимость.

**Почему жир так эффективен как анестезия**

Жир – это не просто калории. Это не просто энергия. Это вещество, которое влияет на ваш мозг так, как не влияет ни один другой макронутриент. И вот почему.

Жир замедляет опорожнение желудка. Когда вы едите

жирную пищу, ваш желудок опорожняется медленнее. Это означает, что вы чувствуете сытость дольше. Но это также означает, что жир дольше воздействует на рецепторы в кишечнике, которые посылают сигналы в мозг. Эти сигналы могут быть успокаивающими. Они могут снижать тревогу. Они могут давать ощущение безопасности.

Жир стимулирует выброс холецистокинина (ХЦК). Это гормон, который выделяется, когда жир попадает в тонкий кишечник. ХЦК замедляет пищеварение, снижает аппетит и – что важно – вызывает чувство сонливости и расслабленности. Это одна из причин, почему после жирной еды вас клонит в сон. ХЦК успокаивает. ХЦК расслабляет. ХЦК даёт ощущение, что всё в порядке.

Жир влияет на эндоканнабиноидную систему. Это система в мозге, которая связана с ощущением удовольствия, расслабления и благополучия. Жир стимулирует выработку эндоканнабиноидов – веществ, которые похожи на те, что содержатся в марихуане. Они вызывают чувство эйфории, расслабления и повышенного аппетита. Это ещё один механизм, через который жир успокаивает.

Жир связан с воспоминаниями. Запах и вкус жирной пищи могут вызывать воспоминания о детстве, о доме, о безопасности. Мамины пирожки. Бабушкины блины. Праздничный стол. Всё это связано с жирной пищей. И когда вы едите что-то жирное, вы не просто получаете калории. Вы получаете эмоции. Вы получаете связь с прошлым. Вы полу-

чаете ощущение, что вы не одни.

Все эти механизмы работают вместе. И это делает жир не просто едой. Это делает его анестезией. Это делает его способом заглушить боль. Это делает его зависимостью.

**Почему жирная пища воспринимается как «объятие»**

Теперь давайте поговорим о том, почему жирная пища воспринимается как «объятие». Почему мы говорим: «Мне нужно что-то сытное», когда нам плохо. Почему мы ищем еду, которая утешает. Почему жирная пища даёт нам ощущение, что нас обняли.

Это не просто метафора. Это нейробиология. Это психология. Это связь между телом и мозгом, которая формируется с самого рождения.

Когда вы были младенцем, вас кормили молоком. Материнским молоком или смесью. И это молоко было жирным. Оно содержало все необходимые питательные вещества. Но оно содержало не только питание. Оно содержало любовь. Оно содержало тепло. Оно содержало близость. Когда вас кормили, вас держали на руках. Вас прижимали к груди. Вас обнимали. И ваш мозг связал жир с любовью. Жир с безопасностью. Жир с объятиями.

Эта связь остаётся с вами на всю жизнь. Когда вы чувствуете себя одинокой, когда вы чувствуете себя брошенной, когда вы чувствуете себя ненужной, ваш мозг ищет то, что когда-то давало вам утешение. И он находит жир. Потому что

жир – это то, что ваша мама давала вам, когда вы плакали. Жир – это то, что вас успокаивало. Жир – это то, что вас обнимало.

И когда вы едите что-то жирное, вы не просто едите. Вы возвращаетесь в то состояние. Вы возвращаетесь к маме. Вы возвращаетесь к безопасности. Вы возвращаетесь к объятиям. На мгновение. На несколько минут. Но этого достаточно. Достаточно, чтобы заглушить боль. Достаточно, чтобы почувствовать себя лучше. Достаточно, чтобы продолжать жить.

Это не слабость. Это не отсутствие силы воли. Это не «распущенность». Это глубокая, древняя связь между едой и любовью. Между жиром и безопасностью. Между вкусом и объятиями. И эта связь настолько сильна, что вы не можете её разорвать просто усилием воли. Вам нужно понять её. Вам нужно увидеть её. Вам нужно найти другие способы получить то, что вы ищете.

**Тактильные и вкусовые ассоциации**

Жирная пища воспринимается как «объятие» не только потому, что она связана с детством. Но и потому, что она воздействует на те же сенсорные системы, что и прикосновения.

Текстура. Жирная пища имеет определённую текстуру. Она мягкая. Она кремовая. Она тает во рту. Она обволакивает язык. Она даёт ощущение полноты, тепла, насыщенности. Это похоже на прикосновение. Это похоже на объятие.

Это похоже на то, как вас держат.

Температура. Жирная пища часто бывает тёплой. Сыр, пицца, суп, жаркое. Тепло связано с комфортом. Тепло связано с безопасностью. Тепло связано с жизнью. Когда вы едите что-то тёплое и жирное, вы чувствуете, как тепло разливается по телу. Это успокаивает. Это расслабляет. Это даёт ощущение, что всё будет хорошо.

Вкус. Жирная пища имеет определённый вкус. Она не сладкая, как сахар. Она не солёная, как соль. Она имеет вкус «умами» – пятый вкус, который связан с белками и жирами. Умами – это вкус сытости. Это вкус удовлетворения. Это вкус «я наелась». И когда вы чувствуете этот вкус, ваш мозг получает сигнал: «Всё хорошо. Ты в безопасности. Ты сыта».

Запах. Запах жирной пищи – это один из самых мощных триггеров. Запах жареного мяса. Запах свежего хлеба с маслом. Запах пиццы из печи. Эти запахи активируют лимбическую систему – древнюю часть мозга, которая отвечает за эмоции и память. И они вызывают воспоминания. Воспоминания о доме. О семье. О праздниках. О безопасности. И вы тянетесь к этой еде. Не потому, что вы голодны. А потому, что вы хотите вернуться в то состояние. В состояние, когда вас любили. Когда вас обнимали. Когда вы были в безопасности.

Все эти сенсорные сигналы работают вместе. Они создают опыт, который выходит за пределы простого «поесть». Они создают опыт, который похож на объятие. И это объясняет,

почему вы ищете жирную пищу, когда вам плохо. Вы не ищете калории. Вы ищете комфорт. Вы ищете безопасность. Вы ищете объятие.

**Оральная фиксация: как сосание, жевание и глотание снижают кортизол**

Теперь мы подошли к одному из самых глубоких и древних механизмов, которые связывают еду и успокоение. К тому, что называется оральной фиксацией. Это термин из психоанализа, но он описывает реальный нейробиологический процесс. И если вы поймёте его, вы поймёте, почему еда успокаивает вас так, как не успокаивает ничего другое.

Оральная фиксация – это бессознательная связь между успокоением, безопасностью и процессом сосания, жевания и глотания. Эта связь формируется в младенчестве. Когда вы были ребёнком, вы познавали мир через рот. Вы сосали грудь. Вы сосали бутылочку. Вы сосали пустышку. Вы сосали пальцы. Вы сосали всё, что попадало в рот. И через это сосание вы получали не только питание. Вы получали успокоение. Вы получали безопасность. Вы получали любовь.

Это не просто психология. Это физиология. Когда вы сосёте, жуёте или глотаете, активируется блуждающий нерв. Это десятый черепной нерв, который соединяет мозг с внутренними органами. Блуждающий нерв – это часть парасимпатической нервной системы, которая отвечает за расслабление, восстановление и покой. Когда он активируется, ваш пульс замедляется. Ваше дыхание становится глубже. Ваши

мышцы расслабляются. Ваш кортизол – гормон стресса – падает. Вы чувствуете покой. Вы чувствуете безопасность. Вы чувствуете, что всё хорошо.

Это происходит каждый раз, когда вы едите. Но особенно сильно это происходит, когда вы едите что-то, что требует сосания, жевания или глотания. Мороженое. Шоколад. Сыр. Чипсы. Всё это активирует оральные рефлексы. Всё это снижает кортизол. Всё это успокаивает.

И это объясняет, почему вы тянетесь к еде, когда вам плохо. Вы не просто хотите есть. Вы хотите успокоиться. Вы хотите снизить кортизол. Вы хотите активировать блуждающий нерв. Вы хотите вернуться в то состояние, когда вас держали на руках и кормили. Когда вы были в безопасности. Когда вы были любимы.

**Почему это так важно понимать**

Понимание оральной фиксации важно потому, что оно объясняет, почему диеты не работают. Диета говорит: «Ешь меньше». Но она не говорит: «Что делать, когда тебе нужно успокоиться?». Диета отнимает у вас механизм, который вы использовали всю жизнь. Механизм, который помогал вам справляться со стрессом. Механизм, который давал вам ощущение безопасности. И она не даёт вам ничего взамен. Поэтому вы возвращаетесь к еде. Потому что еда – это единственный способ успокоиться, который вы знаете.

Но есть и хорошая новость. Вы можете найти другие способы активировать блуждающий нерв. Другие способы сни-

зить кортизол. Другие способы успокоиться. Без еды.

Дыхание. Глубокое, медленное дыхание активирует блуждающий нерв. Вдох на 4 счёта. Задержка на 4. Выдох на 6. Повторите 5 раз. Это простое упражнение снижает кортизол и успокаивает нервную систему.

Пение. Пение активирует блуждающий нерв. Потому что оно включает голосовые связки и дыхание. Петь можно где угодно. В машине. В душе. Дома. Это не требует таланта. Это требует только желания успокоиться.

Жевание. Жевание жвачки может активировать те же оральные рефлексы, что и еда. Но без калорий. Это не идеальное решение. Но это может помочь, когда вы чувствуете тягу к еде.

Объятия. Объятия активируют блуждающий нерв. Они снижают кортизол. Они дают ощущение безопасности. Если у вас есть кто-то, кого можно обнять, – обнимите. Если нет – обнимите себя. Положите руку на сердце. Подышите. Это работает.

Тепло. Тёплая ванна. Тёплый душ. Тёплый чай. Тепло активирует блуждающий нерв. Тепло успокаивает. Тепло даёт ощущение безопасности. Это не еда. Но это может помочь.

Массаж. Массаж активирует блуждающий нерв. Он снижает кортизол. Он расслабляет. Если у вас есть возможность сделать массаж – сделайте. Если нет – помассируйте себе шею, плечи, руки. Это простое, но мощное средство.

Вы не должны отказываться от успокоения. Вы просто

должны найти другие способы его получить. Не еду. Но что-то другое.

**Почему чипсы, сыр, мороженое и пицца – «идеальная еда зависимости»**

Теперь давайте поговорим о том, почему именно чипсы, сыр, мороженое и пицца являются «идеальной едой зависимости». Почему они вызывают такую сильную зависимость. Почему вы не можете остановиться на одном ломтике чипсов. Почему вы доедаете всю пачку. Почему вы заказываете пиццу, хотя знаете, что потом будете жалеть.

Ответ – в комбинации. Эти продукты сочетают в себе три компонента, которые вместе создают эффект, не встречающийся в природе. Жир. Соль. Сахар. И иногда – усилители вкуса, которые усиливают этот эффект.

В природе эти компоненты редко встречаются вместе. Фрукты содержат сахар, но не содержат жира и соли. Мясо содержит жир и соль, но не содержит сахара. Орехи содержат жир, но не содержат сахара и соли. Наши предки не сталкивались с продуктами, которые содержат всё это одновременно. Их мозг не эволюционировал, чтобы справляться с такими продуктами.

Но пищевая промышленность знает об этом. Она знает, что комбинация жира, соли и сахара вызывает максимальный дофаминовый отклик. Она знает, что эта комбинация заставляет вас есть больше. Она знает, что эта комбинация создаёт зависимость. И она использует это. Она создаёт про-

дукты, которые идеально стимулируют вашу систему вознаграждения. Она создаёт «идеальную еду зависимости».

Чипсы. Тонкие ломтики картофеля, обжаренные в масле, посыпанные солью и усилителями вкуса. Жир. Соль. Углеводы. Хруст. Всё это вместе создаёт эффект, который вы не можете остановить. Вы едите один ломтик чипсов. Потом второй. Потом третий. И через двадцать минут пачка пуста. Вы даже не заметили, как это произошло.

Сыр. Концентрированный жир и белок. Соль. Умами. Сыр содержит казеин – белок, который при переваривании распадается на казоморфины. Это пептиды, которые действуют как опиаты. Они связываются с теми же рецепторами, что и морфин. Они вызывают чувство удовольствия, успокоения и привыкания. Это одна из причин, почему сыр так трудно исключить. Это одна из причин, почему вы тянетесь к сыру, когда вам плохо.

Мороженое. Жир. Сахар. Холод. Кремовая текстура. Всё это вместе создаёт эффект, который похож на объятие. Мороженое тает во рту. Оно обволакивает язык. Оно даёт ощущение прохлады и сладости одновременно. Это сенсорный опыт, который трудно сравнить с чем-либо ещё. И это делает мороженое одним из самых сильных триггеров для людей с пищевой зависимостью.

Пицца. Тесто. Сыр. Соус. Мясо. Всё это вместе создаёт комбинацию, которая стимулирует все рецепторы сразу. Углеводы из теста. Жир и соль из сыра. Сладость и кислотность

из соуса. Умами из мяса. Пицца – это идеальный шторм. Это продукт, который создан, чтобы вы не могли остановиться.

Это не случайность. Это бизнес. Производители знают, что комбинация жира, соли и сахара вызывает зависимость. Они знают, что чем больше этих компонентов, тем больше вы покупаете. Они знают, что чем сильнее зависимость, тем больше прибыль. И они используют это. Они создают продукты, которые вы не можете не есть. Они создают «идеальные продукты зависимости».

**Точка блаженства: как индустрия создаёт максимальную зависимость**

Теперь мы подошли к концепции, которая объясняет, почему вы не можете остановиться на одном ломтике чипсов. К концепции, которая показывает, как пищевая промышленность использует науку о зависимости для создания продуктов. К концепции, которая называется «точка блаженства».

Точка блаженства – это идеальное сочетание сахара, соли и жира, которое вызывает максимальный дофаминовый отклик. Это точка, в которой еда становится не просто вкусной. Она становится неотразимой. Она становится такой, что вы не можете остановиться. Вы едите, хотя не голодны. Вы едите, хотя знаете, что потом будете жалеть. Вы едите, потому что не можете не есть.

Концепцию точки блаженства разработал Говард Московиц – учёный, который работал с крупными пищевыми компаниями. Он обнаружил, что существует идеальное соотно-

шение сахара, соли и жира, которое стимулирует мозг сильнее, чем любое другое. И это соотношение не является естественным. Оно не встречается в природе. Оно создано искусственно. Оно создано для того, чтобы вы ели больше.

Как это работает на практике? Представьте, что вы едите чипсы. Первый ломтик чипсов – это хорошо. Второй – это приятно. Третий – это уже не так ярко. Четвёртый, пятый, шестой – вы едите, но уже не чувствуете вкуса. Вы просто жуёте. Вы просто глотаете. Вы просто продолжаете. Почему? Потому что чипсы созданы так, чтобы вы не остановились. Они созданы так, чтобы каждый следующий ломтик чипсов был чуть менее удовлетворительным, чем предыдущий, но достаточно хорошим, чтобы вы продолжали. Это называется «эффект исчезающего удовольствия». И это один из главных инструментов пищевой промышленности.

Производители знают, что если еда будет слишком вкусной, вы быстро насытитесь и остановитесь. Если еда будет недостаточно вкусной, вы не будете её есть. Но если еда будет идеально вкусной – на точке блаженства, – вы будете есть её бесконечно. Вы будете есть, даже когда не голодны. Вы будете есть, даже когда знаете, что это вредно. Вы будете есть, потому что не можете остановиться. Потому что еда создана, чтобы вы не остановились.

И это не только чипсы. Это всё. Это печенье. Это мороженое. Это пицца. Это бургеры. Это шоколад. Это соусы. Это заправки. Это всё, что вы покупаете в магазине. Пищевая

промышленность тратит миллиарды на исследования, чтобы найти идеальную точку блаженства для каждого продукта. Она нанимает учёных. Она проводит эксперименты. Она тестирует на людях. Всё для того, чтобы вы ели больше. Всё для того, чтобы вы покупали больше. Всё для того, чтобы вы стали зависимыми.

**Почему вы не можете победить точку блаженства**

Вы не можете победить точку блаженства силой воли. Вы не можете сказать себе: «Я съем только один ломтик чипсов». Потому что точка блаженства создана, чтобы вы не остановились. Она создана, чтобы обойти вашу силу воли. Она создана, чтобы обойти вашу префронтальную кору. Она создана, чтобы активировать вашу лимбическую систему – древнюю часть мозга, которая отвечает за выживание, а не за самоконтроль.

Вы не можете победить точку блаженства, потому что она сильнее вас. Она сильнее вашей силы воли. Она сильнее ваших благих намерений. Она сильнее ваших обещаний. Она создана, чтобы быть сильнее.

Но вы можете сделать другое. Вы можете избегать точки блаженства. Вы можете не покупать продукты, которые созданы для зависимости. Вы можете не держать их дома. Вы можете не ходить в места, где они продаются. Вы можете создать среду, в которой точка блаженства не имеет власти. Потому что вы не можете победить её в бою. Но вы можете избежать боя.

**Почему заедание стресса – это не слабость**

Теперь мы подошли к важному моменту. К тому, что, возможно, изменит ваше отношение к себе. К тому, что снимет с вас груз вины. К тому, что объясняет, почему заедание стресса – это не слабость.

Заедание стресса – это не слабость. Это не отсутствие силы воли. Это не «распущенность». Это не моральный провал. Это попытка вашего мозга регулировать эмоции доступным способом. Это попытка вашего мозга выжить. Это попытка вашего мозга справиться с тем, с чем он не знает, как справиться иначе.

Когда вы находитесь в стрессе, ваш мозг выделяет кортизол. Кортизол – это гормон, который мобилизует организм. Он повышает уровень сахара в крови. Он ускоряет сердцебиение. Он напрягает мышцы. Он готовит вас к борьбе или бегству. Это эволюционный механизм. В древности стресс означал опасность. И вам нужно было либо драться, либо бежать. Кортизол помогал вам это сделать.

Но в современном мире стресс не требует физической реакции. Вы не можете ударить начальника. Вы не можете убежать от ипотеки. Вы не можете спрятаться от проблем в отношениях. Стресс остаётся внутри. Кортизол остаётся высоким. И ваш мозг ищет способ его снизить. Он ищет способ успокоиться. Он ищет способ вернуться в состояние равновесия.

И он находит еду. Потому что еда снижает кортизол. Жир-

ная пища. Сладкая пища. Солёная пища. Всё это активирует парасимпатическую нервную систему. Всё это снижает кортизол. Всё это успокаивает. И ваш мозг запоминает: «Когда мне плохо, еда помогает». И он начинает использовать еду как инструмент. Как лекарство. Как способ справиться с жизнью.

Это не слабость. Это адаптация. Это ваш мозг делает то, что он умеет. Он использует доступный ему инструмент для решения проблемы. Проблема в том, что этот инструмент имеет побочные эффекты. Проблема в том, что еда не решает проблему. Она только заглушает симптом. И со временем она создаёт новую проблему – зависимость.

Но это не ваша вина. Вы не выбирали этот механизм. Он сформировался сам. Он сформировался потому, что у вас не было других инструментов. Он сформировался потому, что вас не научили справляться со стрессом иначе. Он сформировался потому, что вы живёте в мире, который поощряет зависимость. Это не ваша вина.

Но это ваша ответственность. Вы не виноваты в том, что у вас сформировался этот механизм. Но вы ответственны за то, чтобы найти другие инструменты. Другие способы справляться со стрессом. Другие способы успокаиваться. Без еды.

**Как отличить физический голод от эмоционального**

Теперь давайте поговорим о том, как отличить физический голод от эмоционального. Это важный навык. Это пер-

вый шаг к тому, чтобы перестать заедать стресс. Потому что вы не можете решить проблему, которую не видите. Вы не можете остановить заедание, если не понимаете, что вы на самом деле делаете.

Физический голод и эмоциональный голод – это разные вещи. Они ощущаются по-разному. Они ведут себя по-разному. И если вы научитесь их различать, вы сделаете огромный шаг к свободе.

*Физический голод:*

Приходит постепенно. Вы не просыпаетесь с мыслью: «Я умираю от голода». Вы начинаете чувствовать лёгкое посасывание в желудке. Потом оно усиливается. Потом становится урчанием. Потом становится болью.

Связан с телом. Вы чувствуете голод в желудке. Вы чувствуете слабость. Вы чувствуете лёгкое головокружение. Вы чувствуете, что вам нужна энергия.

Не требует конкретной еды. Вы можете съесть что угодно. Вы можете съесть яблоко. Вы можете съесть суп. Вы можете съесть мясо. Вы просто хотите есть.

Проходит после еды. Когда вы наедаетесь, голод уходит. Вы чувствуете сытость. Вы чувствуете удовлетворение. Вы больше не хотите есть.

Не вызывает вины. Вы едите, потому что голодны. Это нормально. Это естественно. Это не вызывает чувства вины.

*Эмоциональный голод:*

Приходит внезапно. Вы не думали о еде. Вы не чувство-

вали голода. А потом – раз! – и вы уже хотите есть. Вы хотите есть прямо сейчас. Вы не можете ждать.

Связан с эмоциями. Вы чувствуете не голод в желудке, а пустоту в груди. Вы чувствуете тревогу. Вы чувствуете одиночество. Вы чувствуете скуку. Вы чувствуете усталость. Вы чувствуете что-то, что не является голодом.

Требует конкретной еды. Вы не хотите просто есть. Вы хотите шоколад. Вы хотите чипсы. Вы хотите пиццу. Вы хотите что-то конкретное. Что-то сладкое. Что-то жирное. Что-то, что даст вам успокоение.

Не проходит после еды. Вы едите, но не наедаетесь. Вы едите, но не чувствуете удовлетворения. Вы едите, но всё ещё хотите ещё. Потому что проблема не в еде. Проблема в эмоциях. И еда не решает их.

Вызывает вину. Вы едите, но знаете, что не голодны. Вы едите, но знаете, что это не нужно. Вы едите, но чувствуете стыд. Вы едите, но ненавидите себя за это.

Если вы научитесь различать эти два типа голода, вы сможете сделать выбор. Вы сможете сказать себе: «Это не голод. Это тревога. Что мне на самом деле нужно?». И вы сможете найти другой способ. Другой способ успокоиться. Другой способ справиться с эмоциями. Другой способ жить.

**История из практики: женщина, которая заедала одиночество жирной пищей**

Позвольте рассказать вам историю одной женщины. Её зовут Наталья. Ей 45 лет. Она пришла ко мне с запросом: «Я

не могу перестать есть жирное. Я ем сыр. Я ем чипсы. Я ем пиццу. Я ем всё, что жирное. Я знаю, что это вредно. Я знаю, что это лишний вес. Но я не могу остановиться. Что мне делать?».

Наталья рассказала, что начала заедать жирным после развода. Муж ушёл. Дети выросли. Она осталась одна. И еда стала её другом. Сыр. Чипсы. Пицца. Всё это заполняло пустоту. Всё это давало ощущение, что она не одна. Всё это успокаивало.

Она пробовала диеты. Она пробовала исключить жирное. Она пробовала считать калории. Она пробовала всё. И каждый раз срывалась. Потому что жирное было её анестезией. Её способом заглушить одиночество. Её способом выжить.

Мы начали работать. Первое, что я сделала, – я не запретила ей жирное. Я не сказала: «Вы должны исключить сыр». Я сказала: «Давайте разберёмся, почему вы его едите. Не что вы едите. А почему». И мы начали копать.

Оказалось, что Наталья ела жирное не потому, что любила вкус. Она ела его, потому что он давал ей ощущение полноты. Не физической. Эмоциональной. Когда она ела сыр, она чувствовала, что её живот полон. И это на мгновение заглушало пустоту в груди. Пустоту, которая была там с тех пор, как ушёл муж. Пустоту, которую она не знала, как заполнить.

Мы работали с этим. Мы не убирали жирное. Мы добавляли другие источники полноты. Наталья начала ходить на танцы. Она начала общаться с подругами. Она начала вязать.

Она начала находить другие способы заполнить пустоту. Не еду. Но что-то другое.

И постепенно тяга к жирному начала снижаться. Наталья всё ещё ела сыр иногда. Но это было уже не так. Она не ела его тайком. Она не думала о нём постоянно. Она ела его, когда хотела. И останавливалась, когда была сыта. Жирное перестало быть её анестезией. Оно стало просто едой.

За год Наталья похудела на 15 кг. Но главное – она перестала быть зависимой. Она перестала заедать одиночество. Она перестала чувствовать пустоту. Она нашла другие способы заполнить её. Она нашла жизнь.

Наталья сказала мне в конце: «Я и не знала, что можно жить без сыра. Я думала, что он нужен мне, чтобы не чувствовать одиночество. Оказывается, я нужна себе. А сыр – это просто сыр».

Это история не уникальна. Таких Наталий – тысячи. Женщин, которые заедают одиночество жирной пищей. Женщин, которые не могут остановиться. Женщин, которые чувствуют себя зависимыми. Женщин, которые не знают, что делать. И ответ – не в том, чтобы убрать жирное. Ответ – в том, чтобы понять, почему вы его едите. И найти другие способы. Другие источники полноты. Другие источники жизни.

**Что делать: как найти другие источники эндорфинов и успокоения**

Теперь мы подошли к практической части. К тому, что вы можете сделать прямо сейчас, чтобы снизить зависимость от

жирной пищи. Не завтра. Не с понедельника. Сейчас.

Я не буду говорить вам «исключите жирное». Это не работает. Это создаёт депривацию. Это усиливает тягу. Это ведёт к срыву. Вместо этого я предлагаю вам стратегии, которые помогают снизить тягу. Постепенно. Без насилия. Без борьбы.

1. Найдите другие источники эндорфинов.

Жир даёт эндорфины. Но не только жир. Движение. Смех. Музыка. Творчество. Природа. Секс. Всё это даёт эндорфины. И не оставляет после себя вину. Найдите то, что приносит вам радость. И делайте это. Регулярно. Не вместо еды. В дополнение к жизни.

2. Активируйте блуждающий нерв без еды.

Вы можете снизить кортизол и успокоиться без еды. Дыхание. Пение. Объятия. Тепло. Массаж. Всё это активирует блуждающий нерв. Всё это успокаивает. Всё это даёт ощущение безопасности. Найдите то, что работает для вас. И делайте это. Когда вам плохо. Когда вы чувствуете тягу. Когда вы хотите заесть стресс.

3. Работайте с эмоциями.

Вы едите жирное не потому, что голодны. Вы едите его потому, что вам плохо. Потому что вы одиноки. Потому что вы тревожитесь. Потому что вы устали. Найдите другие способы справиться с этими эмоциями. Дневник. Разговор. Прогулка. Ванна. Медитация. Что угодно, что помогает вам успокоиться без еды.

4. Создайте среду, которая помогает.

Не держите жирную пищу дома. Не покупайте чипсы. Не покупайте сыр. Не покупайте мороженое. Если их нет дома, вы не сможете их съесть. Это не сила воли. Это среда. Это архитектура. Это то, что работает.

5. Не боритесь. Наблюдайте.

Не пытайтесь победить тягу. Не пытайтесь её подавить. Просто наблюдайте. Когда вы чувствуете тягу к жирному, остановитесь. Спросите себя: «Что я чувствую? Что происходит? Что я на самом деле хочу?». Это не всегда легко. Но это помогает. Потому что вы начинаете видеть тягу. А когда вы видите её, она теряет власть.

6. Будьте добры к себе.

Не ругайте себя за то, что вы едите жирное. Не говорите себе: «Я слабая. Я безвольная. Я никогда не смогу». Это не помогает. Это усиливает стресс. Это усиливает тягу. Говорите себе: «Я учусь. Я делаю шаги. Я не идеальна. Но я двигаюсь вперёд». Самосострадание – это не потакание. Это поддержка. И оно помогает.

7. Помните: жир – это не враг.

Жир – это не враг. Это не зло. Это не то, что нужно исключить полностью. Жир необходим для жизни. Он нужен для мозга. Он нужен для гормонов. Он нужен для клеток. Проблема не в жире. Проблема в том, как вы его используете. Проблема в том, что вы используете его как анестезию. Как способ заглушить боль. Как способ справиться с жизнью. И

когда вы найдёте другие способы, жир перестанет быть вашей зависимостью. Он станет просто едой.

В следующей главе мы разберём, как стресс – особенно хронический стресс – заставляет вас есть. Почему кортизол требует быстрой энергии. Почему в состоянии стресса вы выбираете не брокколи, а торт. И почему стресс – это спусковой крючок для людей с пищевой зависимостью.

Но сейчас – сделайте паузу. Подышите. Осознайте то, что вы прочитали. И если вы готовы – сделайте следующий шаг.

Вы не слабая. Вы не безвольная. Вы не «испорченная». Вы – человек с пищевой зависимостью. И пищевая зависимость – это не приговор. Это состояние, из которого есть выход.

Давайте сделаем следующий шаг.

# 4. Стресс. Как кортизол заставляет нас есть

**Кортизол – не просто «гормон стресса»**

Вы наверняка слышали, что кортизол – это «гормон стресса». Что когда вы нервничаете, он повышается. Что он вреден. Что из-за него вы набираете вес. Что его нужно снижать. Это правда. Но это не вся правда. И если вы думаете, что кортизол – это просто «зло», которое нужно победить, вы не поймёте, почему вы заедаете стресс. И вы не сможете с этим справиться.

Кортизол – это не просто «гормон стресса». Это гормон, который требует быстрой энергии. Это гормон, который говорит вашему телу: «Опасность. Нужно действовать. Нужно топливо. Сейчас». И это топливо – сахар и жир. Быстрая энергия. Мгновенное удовольствие. Немедленное облегчение.

Когда вы находитесь в стрессе, ваш организм выделяет кортизол. Это происходит автоматически. Вы не можете это контролировать. Кортизол повышает уровень глюкозы в крови, чтобы у вас была энергия для борьбы или бегства. Он ускоряет сердцебиение. Он напрягает мышцы. Он готовит вас к действию. Это эволюционный механизм. В древности

стресс означал опасность. И вам нужно было либо драться, либо бежать. Кортизол помогал вам это сделать.

Но в современном мире стресс не требует физической реакции. Вы не можете ударить начальника. Вы не можете убежать от ипотеки. Вы не можете спрятаться от проблем в отношениях. Стресс остаётся внутри. Кортизол остаётся высоким. И ваш мозг ищет способ его снизить. Он ищет способ успокоиться. Он ищет способ вернуться в состояние равновесия.

И он находит еду. Потому что еда снижает кортизол. Жирная пища. Сладкая пища. Солёная пища. Всё это активирует парасимпатическую нервную систему. Всё это снижает кортизол. Всё это успокаивает. И ваш мозг запоминает: «Когда мне плохо, еда помогает». И он начинает использовать еду как инструмент. Как лекарство. Как способ справиться с жизнью.

Это не слабость. Это адаптация. Это ваш мозг делает то, что он умеет. Он использует доступный ему инструмент для решения проблемы. Проблема в том, что этот инструмент имеет побочные эффекты. Проблема в том, что еда не решает проблему. Она только заглушает симптом. И со временем она создаёт новую проблему – зависимость.

**Почему кортизол требует именно сахара и жира**

# 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.