Автор: admin
25.04.2012 16:07 -

Как постройнеть и быть в гармонии с собой?

Эксперт в области снижения веса, лауреат премии Роберта Коха «За инновации в медицине», член Европейской академии естественных наук, врач-психотерапевт центра снижения веса «Елизавета» Кислер Илья Александрович согласился поделиться некоторыми секретами авторского метода снижения веса. Более подробно о методе похудения – на сайте www.vesu-net.net.

Зачастую пищевая зависимость формируется на фоне хронического стресса и пониженного уровня серотонина. Среди многих удовольствий в жизни выбирается самое «простое», самое доступное – еда. Выбирается подсознанием не всегда осознанно, но всегда «всерьез и надолго». Почему так происходит?

1) Еда – социально одобряется. Особенно, в нашем менталитете. Русский пир (как и русский бунт, впрочем) – всегда самый масштабный! Страна, пережившая многократный голод, дефицит продовольствия, всегда неравнодушно относилась к еде. Граждане склонны накапливать запасы как на кухне, так и внутри собственного организма. Скажем, алкоголь тоже достаточно терпимо воспринимается обществом. Но все же пьющий человек достоин гораздо большего соц. осуждения, чем просто полный человек.

2) Наесться, набить желудок можно быстро и не скрываясь ни от кого. А если кто и увидит, то скорее наоборот, постарается «докормить». Это очень доступно. Чтобы получить такое примитивнейшее удовольствие, нужно затратить минимум усилий (по крайней мере, сейчас)

3) Порой вызывает удовольствие не столько сама по себе еда, сколько приятные ощущения, связанные с переполнением желудка. Все дело в том, что к перерастянутому желудку устремляется большая часть крови, поскольку наш желудок – орган богато кровоснабжаемый. В таких условиях возникает т.н. демпинг-синдром: когда головной мозг начинает испытывать гипоксию (пониженное, недостаточное снабжение кислородом), то это всегда вызывает легкое расслабление, сонливость. В мозге процессы возбуждения сменяются на процессы торможения, стресс как бы на время уходит. Недаром в свое время большой популярностью пользовались разнообразные бариатрические вмешательства, когда внутри желудка размещали баллон с инертным газом, который постоянно держал желудок в растянутом состоянии.

4) Еда – это первородный инстинкт. Стимуляция полости рта едой возвращает нас в состоянии детства, в те моменты, когда мы чувствовали себя в безопасности, окруженные заботой и вниманием мамы. Люди, которым этого не хватало или не хватает, таким образом неосознанно пытаются «добрать» этих ощущений.

Ну и что прикажете делать? Смириться? Быть всегда толстыми и больными? Успокаивать себя фразами «Есть случаи еще хуже» и «Уже поздно что-то менять»?

Нет, нет, и еще раз нет.
Для начала, можно попробовать и самим «оседлать своего дракона».

Что для этого нужно? Четкое разграничение двух процессов: избыточного аппетита и голода. Что такое избыточный аппетит? Правильно! Это состояние, когда Вы открываете холодильник и, «сканируя» его, думаете – «А что бы ВКУСНЕНЬКОЕ скушать? Чем же себя побаловать?» А голод? Разве будешь долго думать или что-либо сканировать, когда голоден? Конечно, нет! Напомню всем (случаи крайние, конечно, но хорошо показывают состояния голода) и блокадный Ленинград, когда ели даже трупы погибших порой. И шахтеров, которые, оказавшись в забое отрезанными от выхода из шахты, …варили кожаные ремни, чтобы съесть их! Так как же нам разграничить эти два состояния? Есть рецепты!

1) Минимум трехразовое питание, это уже поможет избежать состояния избыточного аппетита в большом проценте случаев.

2) Любое действие, выполняемое непосредственно перед едой. Конечно, идеально когда это не совсем уж «напрасное» действие, а например рефлексогенное воздействие на точки, снижающие аппетит. Но этому нужно обучаться. А вот любое другое действие просто можно придумать! Например, один раз присесть, и два раза подпрыгнуть. Не нравится физическая нагрузка? Не проблема! Можно просто погладить себе по макушке вначале правой, потом левой рукой. Действие можно выбрать любое, главное – чтобы продолжительность подобных действий была от 3 до 5 минут, и если уж выбрали какое-либо действие-ритуал, то это уже менять нельзя. И целенаправленно это делать перед каждым приемом пищи.

Со временем необходимость какого-либо действия перед приемом пищи начисто убирает все автоматические перекусы. Ведь часто мы «кусочничаем», «хватаем куски на ходу». Не нужно сразу ставить глобальных задач, вначале просто договоритесь с собой насчет чего-то простого, не очень сложного. Например, трехразового питания (минимум трехразового). Договоритесь с собой насчет выполнения любых ритуалов перед каждым приемом пищи. И Вы увидите, что Ваше пищевое поведение постепенно начнет изменяться.

Иногда важно найти профессиональных помощников, которые реально могут помочь Вам снизить вес.

Психотерапевты – помогут найти истинную причину переедания и устранить ее

Психологи – чтобы открыть для себя все грани жизни, чтобы уйти из «Дня сурка»

Эндокринологи – не для того, чтобы дать обалденный совет «Нужно меньше кушать и больше двигаться!», а чтобы помочь нормализовать гормональный фон.

Диетологи – чтобы скорректировать рацион таким образом, чтобы само по себе снижение веса шло без насилия над собой. Вот это и будет грамотное похудение. А точнее, грамотное постройнение.

Стоит заметить, в последнее время появилось очень много фирм, которые рекламируют свои однотипные тренинги во всех городах России. Как правило, подобные тренинги проводят не врачи-психотерапевты, а психологи. Когда все поставлено на поток, и построено на агрессивной и лживой рекламе – сложно найти ключик к душе каждого участника тренинга. Зачастую психологи начинают практиковать чисто медицинские технологии, такие как, например, методы холотропного дыхания. Иногда это приводит к печальным последствиям. Я уже не говорю об опаснейших таблетках и средствах, содержащих в бешеной дозе полунаркотические вещества!

Нужно быть очень осмотрительными при выборе центра по лечению ожирения. А еще...

больше верить в себя и знать, что всегда сможешь измениться и начать жить полноценной жизнью.

Кислер Илья, врач-психотерапевт, психоаналитик, руководитель центра снижения веса «Елизавета», бывший толстяк (128 кг – 88 кг)

Автор - **Maksim Shmeljov, Shutterstock.com**
Источник