

Ожирение. В чем спасение?

Современное общество, не особенно задумываясь, проглотило умозаключение о том, что ожирение является болезнью.

В ответ на это интенсивно начала работать фармацевтическая промышленность, выпуская все новые препараты против этой беды. Сегодня от этих средств прогибаются полки в аптеках, и парадокс в том, что полные люди, пользующиеся ими, лишних килограммов не теряют и продолжают страдать.

Популяция землян постоянно увеличивается, а индустрия похудения дает все большие прибыли. Представить только, США на программы похудения тратит катастрофическую цифру – 33 миллиарда долларов. Но результат вложений нулевой. Какие только средства не придумывают ученые, врачи, диетологи, чтобы уменьшить аппетиты толстяков и посадить их на низкокалорийные диеты: промышленность выпускает для них обезжиренные продукты с растительными маслами, замороженные десерты, всевозможные заменители сахара.

Рынок предлагает немало изобретений, визуально уменьшающих полноту. Проводятся семинары по диетологии в разнообразных клубах этого профиля. Чтобы похудеть, полные американцы подписывают пожизненные контракты с клубами здоровья, нанимают персональных тренеров, покупают тонны продуктов с низким содержанием жира. Что говорить о лекарственных препаратах для снижения веса, которые могут не только вызывать тяжелые болезни, но и преждевременно «накликать» смерть. Есть среди тех, кто носит на себе десятки лишних килограммов, и такие, кто готов лечь на операционный стол.

Как видим, во многих отношении к собственному весу приобрело «религиозные» признаки – идеологи этого дела призывают каждое утро относиться к показаниям весов, как к самому важному в жизни числу. Вот так! Впрочем, не стоит осуждать Америку – гуманнее попробовать ее понять.

По убеждению некоторых психологов, лишний вес почти у 50% населения свидетельствует о внутреннем дискомфорте жителей этой страны, которая выделяется,

чуть ли не наивысшим уровнем бытовой комфортности на планете. Такой парадокс! В противовес США называется Франция. Там уровень жизни не ниже, чем в Америке, однако ожирение этой стране в ближайшие годы и десятилетия не угрожает, а о «французской фигуре» мечтают не только у нас, но и во всем мире.

Это феноменально, особенно на фоне тех фактов, что французы очень серьезно относятся к еде, стремятся придерживаться всех формальностей пищевого этикета, складывавшегося веками. Там считают странным, когда кто-то посреди улицы лакомится мороженым, а если изголодавшийся человек станет есть на ходу хот-дог, то прохожие могут подумать, что он сумасшедший.

Так все же, почему американцы полнеют, а французы уверенно держат свою форму? Отвечая на этот вопрос, психологи утверждают, что главной причиной лишнего килограмма является страх. Оказывается, и разрушительная эмоция имеет способность на длительное время оседать в генах человека. Так ли далеки те времена, когда завоеватели Америки находились в экстремальных условиях, стремясь выжить?

Вспомните хотя бы рассказ Джека Лондона «Любовь к жизни». Прошло каких-то два-три века. Для генов человека это совсем небольшой промежуток времени. Боясь голода, человек набирает лишние килограммы. Это – защитная реакция, обеспечивающая нам энергию жизни в виде жира. Наш организм можно сравнить с заботливой хозяйкой, стремящейся сделать припасы. Поэтому, если бы человек был уверен, что энергии хватит и на завтра, и на послезавтра, и на месяц, и на год, он не накапливал бы жир.

Как убедить организм, что голода не будет? Для этого нужно освободиться от страха. Имеется в виду не только страх остаться без пищи, но и любой другой. Например, страх проспать и опоздать на работу, страх плохого настроения шефа, страх оскорбить других людей, страх потерять работу, страх одиночества, страх потери любимого. Механизм действия страха на эмоции человека простой: этот сигнал об опасности призывает организм к мобилизации энергии, а следовательно, к постоянному накоплению лишнего килограмма.

Как же от него освободиться? Нужно предпринять шаг навстречу более высокому «Я», которое есть в каждом из нас. Звучит абстрактно. Но психологи дают гениальную подсказку: противопоставить страху можно только внутреннюю силу. Чувство уверенности в том, что все имеющиеся проблемы, где бы они ни возникали, каким

образом себя ни проявляли, можно преодолеть. Накапливая в себе внутреннюю силу, мы учимся жить в настоящем времени, не думая о переживаниях, которые случились с нами в прошлом, и не ожидая неприятностей в будущем.

Встречались ли вам счастливые люди среди толстяков? Скорее, для этих людей характерно другое: ощущение недовольства собой, обстоятельствами своей жизни и окружающими людьми. Разве такие переживания придадут глазам блеск? А еще эти люди отличаются чрезвычайной серьезностью, желанием постоянно действовать. Беда в том, что вся эта деятельность сводится к топтанию на месте и к имитации движения. В потоке таких негативных эмоций современный человек теряет целостность своего внутреннего более высокого «Я» и внутреннюю дисгармонию стремится заменить избыточной серьезностью.

Эта болезненная серьезность нуждается в огромных затратах энергии, и страшнее всего – приводит к потере желания жить. Решая какие-то «глобальные» проблемы, мы обычно много едим. Являются ли проблемы, над решением которых мы так трясемся, в действительности такими уж важными? Обычно нет. Жизнь в ритме постоянных гонок – не жизнь, поскольку она выбрасывает нас на обочину и дает лишь возможность наблюдать, как «поезд» настоящей жизни мчится в далекие миры без нас.

Так в чем же спасение?! Скорее всего, в том, чтобы вернуться к состоянию ребенка, то есть к непосредственному мировосприятию. Среди детей, присмотритесь, счастливых несравненно больше, чем среди взрослых. А толстяков меньше.

Автор - **Валерия Гаража**

[Источник](#)