





**МАРК ХАЙМАН**

доктор медицины,  
психотерапевт, диетолог

# САХАРНАЯ ЛОВУШКА

ОТВОЮЙТЕ ЗДОРОВЬЕ У КОВАРНЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ  
СЛАДОСТЕЙ И ПРЕОДОЛЕЙТЕ НЕЗДОРОВУЮ ТЯГУ  
К ВРЕДНОЙ ПИЩЕ ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ



Москва  
2016

УДК 615.874.1  
ББК 51.230  
Х15

Mark Hyman M.D.  
THE BLOOD SUGAR SOLUTION 10-DAY DETOX DIET  
Copyright © 2014 by Hyman Enterprises, LLC. All rights reserved.

This edition published by arrangement with Little, Brown, and Company, New York, New York, USA. All rights reserved.

**Хайман, Марк.**

X15 Сахарная ловушка : отвоюйте здоровье у коварных производителей сладостей и преодолейте нездоровую тягу к вредной пище всего за 10 дней / Марк Хайман ; [пер. с англ. И. Чорного]. – Москва : Издательство «Э», 2016. – 416 с.

ISBN 978-5-699-80793-2

Если у вас есть избыточный вес, велика вероятность, что вы испытываете нездоровое пристрастие к еде. Однако вы не обжора, у вас нет проблем с силой воли, и все самоуничтожения по поводу отношений с питанием не имеют под собой абсолютно никакой почвы. Все дело в том, что ваши гормоны, вкусовые рецепторы и химические реакции головного мозга оказались во власти пищевой промышленности. Вы попали на крючок, стали кем-то вроде наркомана, подсевшего на самый ужасный «наркотик» на планете – сахар. Избавиться от подобной зависимости непросто, но вполне реально. И поможет вам в этом десятидневная программа детоксикации от доктора Хаймана.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед совершением любых рекомендуемых действий.

УДК 615.874.1  
ББК 51.230

ISBN 978-5-699-80793-2

© Иван Чорный, перевод на русский язык, 2016  
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

# Оглавление

ПРИГЛАШЕНИЕ .....	10
ВСТУПЛЕНИЕ .....	17
Как у вас со здоровьем? Опросник для определения уровня токсичности .....	20
Зачем нужна программа детоксикации? .....	25
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ .....	28

## Часть первая НАША ЖИРНАЯ ПРОБЛЕМА

<i>Глава 1. ПОЧЕМУ МЫ ПРОИГРЫВАЕМ В СРАЖЕНИИ ЗА СТРОЙНУЮ ТАЛИЮ .....</i>	33
Почему нас преследуют неудачи .....	35
Молочные коктейли в качестве убедительного доказательства .....	35
Есть ли у вас пищевая зависимость .....	38
Как мы до этого докатились .....	39
Гиганты пищевой индустрии – «наркодилеры» .....	41
Пропаганда персональной ответственности.....	43
«Полезное для здоровья сочетание»	
Да они с ума посходили? .....	45
Научная подоплека пищевой зависимости .....	48
Физиология пищевой зависимости, или «Хватит винить в этом себя» ...	51
Калории в виде жидкого сахара, или «Жидкая смерть» .....	57
Выход есть .....	61
<i>Глава 2. СВОБОДА ОТ ЕДЫ .....</i>	64
Измените свое отношение к питанию .....	65

<i>Глава 3. РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ: «ДЕСЯТИДНЕВНАЯ ДИЕТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ДЕТОКСИКАЦИИ» .....</i>	88
Быстро запрягаем – далеко едем .....	91

**Часть вторая  
ПОДРОБНЕЕ О ПРОГРАММЕ**

<i>Глава 4. КАК УСТРОЕНА ПРОГРАММА? .....</i>	97
Что вы будете делать .....	97
Что вы будете есть .....	98
Кто будет вас поддерживать .....	102
Чего ожидать .....	105
Следите за своими успехами!.....	106
Напоминание: обязательно поговорите со своим лечащим врачом .....	109

<i>Глава 5. ДВА ШАГА К УСПЕШНОЙ ДЕТОКСИКАЦИИ ОРГАНИЗМА .....</i>	110
Плохое убрать! .....	110
Хорошее добавить!.....	121

**Часть третья  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

<i>Глава 6. ПРИСТУПИМ! .....</i>	139
Очистите свою кухню от токсинов.....	140
Сделайте все необходимые покупки .....	141

**Часть четвертая  
«ДЕСЯТИДНЕВНАЯ ДИЕТИЧЕСКАЯ  
ПРОГРАММА ДЕТОКСИКАЦИИ»**

<i>Глава 7. УКАЗАНИЯ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ .....</i>	157
Ежедневное расписание .....	157
Оздоровительные элементы программы детоксикации.....	158
Контрольный список на каждый из десяти дней программы .....	171

---

<i>Глава 8. ДЕНЬ ПЕРВЫЙ</i>	172
Распорядок дня .....	172
Тема дня: насыщайтесь .....	174
<i>Глава 9. ДЕНЬ ВТОРОЙ</i>	181
Распорядок дня .....	181
Тема дня: избавляйтесь от токсинов.....	183
<i>Глава 10. ДЕНЬ ТРЕТИЙ</i>	189
Распорядок дня .....	189
Тема дня: опорожняйтесь.....	191
<i>Глава 11. ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ</i>	196
Распорядок дня .....	196
Тема дня: двигайтесь .....	198
<i>Глава 12. ДЕНЬ ПЯТЫЙ</i>	207
Распорядок дня .....	207
Тема дня: прислушивайтесь .....	210
<i>Глава 13. ДЕНЬ ШЕСТОЙ</i>	218
Распорядок дня .....	218
Тема дня: задумывайтесь.....	220
<i>Глава 14. ДЕНЬ СЕДЬМОЙ</i>	226
Распорядок дня .....	226
Тема дня: заботьтесь о мозге .....	229
<i>Глава 15. ДЕНЬ ВОСЬМОЙ</i>	236
Распорядок дня .....	236
Тема дня: планируйте .....	238
<i>Глава 16. ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ</i>	252
Распорядок дня .....	252
Тема дня: замечайте .....	255
<i>Глава 17. ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ</i>	259
Распорядок дня .....	259
Тема дня: взаимодействуйте.....	262
Величайший дар .....	267

**Часть пятая**  
**ПЕРЕХОДНЫЙ ЭТАП**

<i>Глава 18. ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ «ДЕСЯТИДНЕВНОЙ ДИЕТИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ ДЕТОКСИКАЦИИ»</i> .....	271
Ваша индивидуальная «заключительная беседа» .....	272
Продолжение намеченного пути .....	277
Решение проблемы с сахаром в крови на всю оставшуюся жизнь .....	286
Пробное возвращение глютена и молочных продуктов в свой рацион .....	291

**Часть шестая**  
**ЭТО БОЛЬШЕ, ЧЕМ «МЫ»**

<i>Глава 19. ОЗДОРОВЛЕНИЕ – КОМАНДНЫЙ СПОРТ</i> .....	299
Способ первый: станьте голосом социальной реформы .....	301
Способ второй: оздравьте свою среду обитания .....	305
Способ третий: расскажите другу .....	306
Способ четвертый: голосуйте своим кошельком .....	308
Способ пятый: ешьте дома .....	309
Способ шестой: активно взаимодействуйте с окружающими .....	312

**Часть седьмая**  
**ПЛАН ПИТАНИЯ И РЕЦЕПТЫ  
 «ДЕСЯТИДНЕВНОЙ ДИЕТИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ  
 ДЕТОКСИКАЦИИ»**

<i>Глава 20. ПЛАН ПИТАНИЯ</i> .....	317
Буду ли я испытывать голод .....	318
Ваш ежедневный режим питания .....	321
Список основных покупок для «Десятидневной диетической программы детоксикации» .....	322
Самые простые блюда.....	324
План питания «Десятидневной диетической программы детоксикации».....	327
<i>Глава 21. РЕЦЕПТЫ</i> .....	333
Утренние детокс-коктейли на завтрак .....	333

Рецепты блюд «Основного плана» на обед .....	337
Рецепты блюд «Основного плана» на ужин .....	346
Рецепты блюд «Расширенного плана» на обед.....	360
Рецепты блюд «Расширенного плана» на ужин.....	373
Соусы и пасты .....	394
 РЕСУРСЫ .....	398
 БЛАГОДАРНОСТИ .....	400
 ОБ АВТОРЕ .....	403
 ОТЗЫВЫ .....	405

# Приглашение

*Активируйте природную способность своего организма сжигать жир и быстро избавляться от лишних килограммов.*

МАРК ХАЙМАН,  
доктор медицины

Джанет – женщина 48 лет. Половину жизни она промучилась с лишним весом и плохим здоровьем. Ей приходилось заботиться о многих вещах, а на себя никогда не хватало времени. После окончания школы она набрала 45 килограммов. Джанет пробовала различные диеты, консультировалась со специалистами по питанию, но ей так и не удалось избавиться от пагубного пристрастия к еде. Женщина стала рабой своих гастроэнических привычек. Ее отец болел диабетом II типа, а во время беременности она сама заболела гестационным диабетом, так что Джанет была в курсе, что подвержена дополнительному риску развития одного из видов данного заболевания. Эту чрезвычайно умную женщину, преуспевшую во всех аспектах жизни, упорно преследовали неудачи со здоровьем. Она понимала, что ей нужно что-то с этим делать – и делать быстро. И она пришла ко мне на прием.

Джанет питалась довольно неплохо... во всяком случае, она так думала. Она завтракала тостом из цельнозернового пшеничного хлеба, который запивала кофе с обезжиренным молоком, даже не подозревая, что начинает свой день с тех продуктов, которые часто способствуют развитию воспаления, – **это глютен и молоко**. На обед она съедала то, что заказывали для нее

сотрудники в офисе: блюда тайской или китайской кухни, такие «полезные штуки», как рис и лапша (просто замаскированный сахар). После обеда в ней просыпалась сладкоежка, а так как у нее на работе было полно конфет и прочих вредных продуктов, она, как правило, с удовольствием лакомилась этим угощением на протяжении второй половины дня. Ужин был полезным — во всяком случае, она так думала: Джанет ела рыбу, брокколи, кукурузу и картофель. К несчастью, крупная рыба, которой она отдавала предпочтение, такая как тунец и рыба-меч, отличалась огромным содержанием ртути, которая накапливается в организме и способствует воспалению, что также приводит к набору лишних килограммов. Также за ужином она выпивала пару бокалов вина, так как слышала, что это полезно для здоровья. После ужина ей снова хотелось сладкого, и подобно многим людям она налегала на печенье и кексы — казалось, она просто не в состоянии остановиться. Джанет мучило чувство вины, и она упрекала себя за то, что «портит» свой диетический план питания всяческими сладостями. Как бы она ни старалась заставить себя прекратить, это оказывалось выше ее сил. Она была в плену у своей зависимости от еды.

Джанет выполняла упражнения на эллиптическом тренажере по 40 минут в день приблизительно четыре раза в неделю, а два раза в неделю у нее были силовые тренировки. Это было действительно полезно, однако я начал за нее беспокоиться. Лабораторные анализы продемонстрировали ужасный липидный состав крови: повышенный уровень триглицеридов, недостаточное количество ЛВП (лиipopротеины высокой плотности — полезный холестерин) и высокое содержание ЛНП (липопротеины низкой плотности — вредный холестерин); уровень глюкозы натощак составлял 107 мг/дл (5,9 ммоль/мл), а кроме того, ее организм был сильно подвержен воспалению, о чем говорил повышенный уровень С-реактивного белка (8,8 мг/л при норме ниже 1 мг/л).

Все это не сулило Джанет ничего хорошего. Дальнейшее обследование выявило, что у нее еще и сильно повышенный уровень инсулина в крови. Нормальным уровнем инсулина натощак считается показатель от 5 до 10 мкМЕ/мл. У нее же это

значение составляло 27. После выпитого сладкого напитка нормальным считается уровень инсулина от 20 до 30. У нее же было 231 мкМЕ/мл! Вот в чем была ключевая причина проблем с лишним весом у Джанет: **инсулин вызывает голод и заставляет организм человека откладывать телесный жир**. Тело Джанет страдало не из-за того, что она слишком много ела или мало занималась спортом. Проблема была в том, что ее рацион питания и образ жизни способствовали существенному повышению уровня инсулина в организме. У руля стояли ее гормоны.

Мы провели анализ, который показывает среднее значение уровня глюкозы в крови на протяжении шести недель — анализ на уровень гликированного гемоглобина, — и оказалось, что Джанет страдает диабетом II типа, о котором она даже не знала. (Любое значение выше 5,9 мкМЕ/мл доказывает, что у человека диабет. Показатель от 5,5 говорит о повышенном риске развития болезни. У Джанет значение гликированного гемоглобина было 6,5.) Более того, у нее в крови был обнаружен повышенный уровень ртути, так как она ела слишком много крупной рыбы.

Мы посадили Джанет на нашу **«Десятидневную диетическую программу детоксикации»**, и уже через несколько дней ее неутолимая тяга к сахару пропала, а вес начал снижаться. Всего за десять дней она похудела на 5 килограммов. В рамках программы она перестала есть крупную рыбку и переключилась на мелкую, отказалась от хлеба, лапши и риса и стала употреблять цельную, настоящую, свежую еду. Кроме того, она начала больше заботиться о собственном здоровье. К огромному удивлению Джанет, ей больше не хотелось поглощать в чудовищном количестве сладости, и теперь она могла без проблем пройти мимо угождений в офисе, которые ранее так и притягивали ее. Теперь она проводила спокойные вечера вместе с семьей, вместо того чтобы объедаться всякой дрянью, а потом корить себя за это.

**Спустя три месяца соблюдения «Десятидневной диетической программы детоксикации» она похудела в общей сложности на 20 килограммов (и продолжала худеть).** Результаты анализов крови пришли в норму, в частности уровень гликированного гемоглобина опустился до 5,3. Больше никакого диабе-

та. Уровни воспаления и инсулина также снизились без помощи лекарств. Весы показывали все меньший вес по мере того, как Джанет укрепляла свое здоровье.

Она говорит, что активно использует рекомендации «Десятидневной диетической программы детоксикации», прислушивается к своему телу и обеспечивает его — а также и саму себя — необходимой заботой. Ее нездоровая тяга к вредной пище осталась в прошлом. Хотя она по-прежнему удивляется тому, насколько быстро она справилась с проблемой. Теперь Джанет наконец-то довольна своим питанием и телом, которому было возвращено утраченное здоровье.

\*\*\*

Я хотел бы пригласить вас отправиться вместе со мной в путешествие за крепким здоровьем, однако перед этим позвольте пояснить, почему я это делаю.

У меня исключительная работа! Мне выпала честь заботиться о людях, каждый день оказывать им поддержку, с помощью моего разума, опыта и знаний помогать им укреплять здоровье. Медицинская наука развивается настолько быстро, что многие врачи за ней не успевают, используя в своей практике методы, устаревшие на 20–30 лет. Вместе с тем существует организованное движение, целью которого является изменение этой тенденции в лучшую сторону. Будучи председателем совета директоров Института функциональной медицины, я принимаю непосредственное участие в перестройке медицинского образования и медицинской практики. Основной задачей этих преобразований является кардинальное изменение нашего отношения к болезням и их лечению. На самом деле медицина будущего будет делать упор не на лечении болезней. Вместо этого основное внимание будет уделяться тому, чтобы поддерживать и укреплять здоровье людей. **У крепкого здоровья есть один замечательный « побочный эффект » — оно исключает любые болезни.**

Точнее, есть еще один эффект — это *автоматическое избавление от лишних килограммов*. На самом деле я никогда не говорю своим пациентам, чтобы они худели. Я просто помогаю им вер-

нуть утраченное здоровье, а биология чудесным образом делает всю остальную работу. Возможно, вы и взяли эту книгу в руки специально для того, чтобы похудеть, однако моя задача — сделать вас здоровыми. Как бы то ни было, мы все в выигрыше.

Я лечу своих пациентов по одному у себя в кабинете, и за год через меня проходят не так уж много людей. При этом миллионы продолжают свои напрасные страдания, и именно поэтому я занимаюсь преподавательской деятельностью, пишу книги, а также выступаю по всему миру. Я стремлюсь предоставить людям четкие инструкции по тому, как можно самостоятельно заниматься о своем здоровье. Я стараюсь научить людей простым пошаговым правилам «с защитой от дурака», ведущим по пути достижения оптимального здоровья и устойчивого похудения.

«Десятидневная диетическая программа детоксикации» предоставляет каждому возможность стать свидетелем изумительных превращений, которые являются лишь демонстрацией удивительной силы человека, способной существенно улучшить наше самочувствие. И эти превращения случаются не через недели или месяцы, а прямо *сейчас*. Это десятидневная перезагрузка всего организма целиком. **Она перезапустит ваши биологические процессы и ваш обмен веществ, позволив избавиться от хронических симптомов и лишних килограммов, а также без дополнительных усилий преодолеть нездоровую тягу к пище.** Это быстрый способ кардинально изменить свою жизнь, поменяв всего несколько простых вещей: свой рацион, свои привычные движения, способы отдыха, релаксации и восстановления сил, а также взаимодействия с окружающими.

Большинство врачей (и множество обычных людей) не верят в то, что можно добиться кардинальных изменений к лучшему в области здоровья и лишнего веса всего за каких-то десять дней. Я же убежден в эффективности предлагаемой программы на 100 %. Именно поэтому в начале 2013 года я создал свою пробную «Десятидневную диетическую программу детоксикации». Мне просто хотелось продемонстрировать людям, насколько быстро и легко можно избавиться от надоедливых лишних килограммов, а также насколько просто добиться такого хорошего самочувствия, которого у них не было годами.

Более 600 людей в нашем онлайн-сообществе подписались на эту программу. Моей целью было предоставить им возможность испытать на себе чудесную способность организма к восстановлению, а также вновь обрести связь с природной жизненной энергией. Одно дело – сказать, не вдаваясь в подробности, что такое чудесное превращение возможно теоретически, другое – увидеть потрясающий результат своими собственными глазами. Я прекрасно понимал, что поначалу многие отнесутся к этому весьма скептически, поэтому сделал смелое обещание: «*Просто дайте мне десять дней, и ваша жизнь больше никогда не будет прежней!*»

Мне не только удалось помочь участникам пробной программы сбросить чудовищное количество лишних килограммов (в сумме они похудели на 1850 килограммов) и обрести стройность в талии, но также они смогли снизить уровень сахара в крови в среднем на 20 пунктов<sup>1</sup>, а давление – на 10. Туман, окутавший их разум, рассеялся, а беспокоящие долгие годы хронические симптомы испарились. Многие написали мне, чтобы сообщить, что стали выглядеть и чувствовать себя лучше, чем только могли себе когда-либо вообразить (вы еще не раз услышите хвалебные отзывы этих участников на протяжении данной книги). Самое главное, им удалось выбраться из пут зависимости от сахара, вновь обрести контроль над своим аппетитом, настроением, а также химическими процессами, происходящими у них в мозгу. И все это за каких-то десять дней!

Если у этих 600 человек получилось добиться подобных результатов, то и у вас все обязательно получится. Я дам вам тоже обещание, что и им, с той же самой целью, предоставив вам возможность лично лицезреть удивительный потенциал вашего организма к самовосстановлению. Если вы будете в точности следовать моей программе, то сможете убедиться, насколько она простая и доступная. Придерживайтесь ее всего десять дней, и я могу поспорить, что вам захочется сделать некоторые элементы этой программы неотъемлемой частью своей повседневной жизни на годы вперед. И это хорошо, так как програм-

<sup>1</sup> В мг/дл, то есть на 1 пункт в ммоль/л.