

ПРЕДИСЛОВИЕ

Мы привыкли думать о сахаре¹ как о еде, хотя на самом деле это именно наркотик, внешнее вещество, которое воздействует на клеточные рецепторы по всему организму, предназначенные для внутреннего химического вещества под названием глюкоза. Как правило, глюкоза — это единственный вид топлива, которое может использовать мозг. Она имеет решающее значение для ясности ума, настроения и контролируемого высвобождения энергии в организме. И можно лишь поражаться беспечности, с которой мы добавляем сахар, низкокачественный источник глюкозы, во все, что только можно, от детских завтраков до кетчупа. Если бы сахар появился на рынке сегодня впервые, ему трудно было бы получить одобрение FDA².

Как и многие наркотики, действующие через рецепторы, сахар обладает парадоксальным эффектом, характеризующимся двумя явлениями: во-первых, чем больше наркотика вы принимаете, тем меньше его внутреннего аналога вырабатывается в вашем организме. Во-вторых, рецепторы

¹ Сахар — это химическое вещество под названием сахароза. В кишечнике сахароза расщепляется на глюкозу и фруктозу. — *Прим. ред.*

² FDA — Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США. — *Прим. ред.*

для сахара или любого другого наркотика становятся менее чувствительными, иногда существенно уменьшаясь в количестве, для защиты от наркотической бомбардировки. Можно легко стать физически зависимым от экзогенного сахара, который поднимает нам настроение, но по мере усиления привычки мы вместо хорошего самочувствия получаем депрессию, а вместо прилива энергии — утомление и тревогу. Я давно подозревала, что возрастание числа случаев клинической депрессии в нашем обществе связано с повышенным употреблением сахара.

Поэтому я очень обрадовалась, когда услышала, что Кэтлин Демезон трудится над рабочей гипотезой о чувствительности к сахару и ее роли в развитии зависимости. Я слежу за успехами д-ра Демезон много лет. Ее видение, ее душевная теплота и страстное упорство в поиске ответов всегда привлекали меня. Ее книга — это переход от теории к практическому руководству, которое делает результаты ее клинической работы доступными для широкой аудитории.

У Кэтлин Демезон есть уникальный дар брать очень сложные идеи и излагать их понятным для всех языком. Ее тезисы убедительны. Ее клинический опыт, исключительная честность и научное любопытство приносят клиентам огромную пользу. Хотя с научной точки зрения отдельные истории выздоровления выглядят неправдоподобными, они убедительны, и их стоит услышать. Как предполагает д-р Демезон, во взаимосвязи между питанием и поведением происходит нечто такое, что выходит за рамки уже достигнутых результатов научных исследований в области биохимии и настроения.

Как ученый, я никогда не могла бы поверить, что размер сумки, в которую я в детстве собирала сладости во время Хэллоуина, может иметь хоть какое-то значение. Но как женщина, которая не понаслышке знакома с некоторыми проблемами, о которых говорит д-р Демезон, не могу сразу отбросить ее идеи как несостоятельные. Иногда науку двигают вперед именно такие новаторы-практики, которые по-новому соединяют результаты разных исследований и ставят вопросы с неожиданной точки зрения. Научные теории пройдут проверку в лаборатории. Но ежедневное воздействие книги Кэтлин Демезон будет подтверждено опытом множества людей, которые приняли для себя программу, столь убедительно изложенную ее автором.

Продукты могут действовать как наркотики, и мы должны знать о том, что наше настроение и физиология — психическая и физическая составляющие — настолько неразрывно связаны между собой, что еда может оказывать огромное воздействие на нашу жизнь. Я горячо рекомендую эту книгу, поскольку в ней содержится новая и важная информация для всех, от самого опытного диетолога до человека, который только начинает понимать, что то, как мы питаемся, объясняет то, как мы себя чувствуем.

Кэндис Б. Перт, PhD,

автор книги «Молекулы эмоций:

Почему мы чувствуем то, что чувствуем»,

профессор-исследователь,

факультет физиологии и биофизики

Медицинский центр Джорджтаунского университета

ВВЕДЕНИЕ

(из издания 2008 года,
с изменениями и дополнениями)

Прежде чем вы приступите к чтению третьего издания этой книги, позвольте рассказать немного о моей программе избавления от повышенной чувствительности к сахару. Так у вас будет больше информации, чтобы решить, стоит ли доверять лечебной программе. Как узнать, работает ли она? Ответ дают наука и мой двадцатилетний опыт. Методика заслуживает доверия, она полностью сформирована, проверена и работает, как никакая другая.

Наука

Наука – это увлекательный и ценный инструмент, помогающий нам понять свой организм. Тысячи мужчин и женщин трудятся в лабораториях по всему миру, чтобы найти ответы на вопросы о том, как он работает. Каждая серия исследований нуждается в тщательном обдумывании: ученые разрабатывают четкий дизайн эксперимента,

чтобы проверить гипотезы и дать надежные ответы. Каждая публикация результатов в профессиональном журнале добавляет еще один кусочек мозаики к общей картине того, как работает организм.

Эффективность этого процесса обеспечивается тщательным тестированием и научным диалогом в течение длительного времени. Но у этого процесса есть и недостаток: в нем используются данные, а не реальные люди, живущие своей сложной, хлопотливой жизнью. Ученые часто изучают только один какой-то аспект за один раз. Практикующие же врачи, напротив, каждый день работают с «сумбуrom» повседневной жизни.

Когда я только начинала вести программу, я была специалистом по зависимостям — врачом-аддиктологом. Годами я выслушивала чужие истории и весь свой опыт привнесла в программу. Я работала в сферах психического здоровья, питания и государственной политики. Я основала центр по лечению зависимостей, руководила им и работала со многими тысячами клиентов.

Затем я начала изучать научную базу, имеющуюся по сахарной зависимости.

Мое обучение было нетрадиционным и междисциплинарным. Я хотела не войти в существующую область, а создать новую. Я не ограничивалась в своей научной работе одним вопросом — моим желанием было найти ответы на несколько. К изучению научной литературы я подошла нестандартно и начала знакомиться сразу со многими направлениями. Я читала книги и публикации по зависимостям, психологии,

питанию и нейробиологии¹. Вот факты, которые я собрала и о которых писала в первом издании этой книги:

- ✓ Мозг алкоголика отличается от мозга человека без зависимости. Эта особая конфигурация является врожденной.
- ✓ Есть люди с повышенной чувствительностью к углеводам, реагирующие на их употребление более сильным повышением уровня сахара в крови.
- ✓ При необходимости мозг высвобождает опиоиды, которые могут влиять на выбор вами пищи.
- ✓ Сахар действует на головной мозг как опиоидный наркотик (подобно морфину и героину).
- ✓ Пища, которую вы едите, и время ее приема могут влиять на ваше настроение.

Все эти факты к 1996 году были опубликованы в научной литературе, но сама природа научных исследований (внимание обращается только на один объект зараз) такова, что ученые, занятые изучением воздействия алкоголя, не смотрят на результаты, полученные исследователями в области питания, а те, кто изучает питание, не задумываются о генетике. Никому не приходило в голову, что сахар — это наркотик, который открывает дорогу для других веществ, вызывающих привыкание.

Поскольку мой клинический опыт основывался на выслушивании чужих историй о трудной и сумбурной жизни,

¹ Нейробиология — наука о нервной системе, ее устройстве, развитии, функционировании, патологии и пр. Один из ее разделов — нейробиология питания. — *Прим. ред.*

чаще всего неразложимой на строгие научные категории, я смогла выработать теорию, которая охватила все значимые дисциплины. Моя рабочая гипотеза звучала следующим образом:

- ✓ Существует наследственное биохимическое состояние, называемое *чувствительностью к сахару*, которое оказывает предсказуемое и специфическое воздействие на мозг и поведение человека. То, *какую* пищу ест чувствительный к сахару человек и *когда* он ее ест, серьезно влияет на него.
- ✓ Сахар обладает тем же обезболивающим и вызывающим эйфорию эффектом, что и опиоиды. Это наркотическое воздействие сахара усиливается у людей с чувствительностью к нему. Сахарная зависимость, как и наркомания, реальна и может открыть путь к другим зависимостям.
- ✓ Изменение рациона питания и времени приема пищи может оказать глубокое воздействие на самочувствие и поведение людей, чувствительных к сахару.

На основе этой рабочей модели я написала книгу «Картофель, а не прозак», которая, несмотря на название, на самом деле была посвящена лечению сахарной зависимости и исцелению от чувствительности к сахару. Со времени первого издания книги в 1998 году многое изменилось. Наука продолжала задавать вопросы и находить ответы. В начале 2000 года Бартли Дж. Хёбел, старший научный сотрудник в Принстоне, услышал о моей гипотезе по поводу чувствительности к сахару и решил проверить ее в своей лаборатории. В 2002 году Карло Колантуони, студент Хёбела, опубликовал статью, подтверждающую наличие сахарной зависимости у крыс. Статья называлась

«Доказательства того, что периодическое чрезмерное потребление сахара вызывает эндогенную¹ опиоидную зависимость». В следующем году Николь Авена, аспирантка Хёбела, начала заниматься сахарной зависимостью. С тех пор она опубликовала более семидесяти статей на эту тему и продолжает оставаться на передовом крае науки, ставя ключевые вопросы о питании в рамках нейробиологии. Исследования продолжаются. В 2005 году Сирилла Уайдмен, профессор Университета Джона Кэрролла, опубликовала результаты своей работы, согласно которым проявления сахарной зависимости, отмены сахара и сахарного рецидива похожи на наркоманию, абстиненцию и рецидив. Статья называлась «Последствия (на животной модели) сахарной зависимости, отмены и рецидива для человеческого здоровья». В рецензируемых научных журналах не только используется термин «сахарная зависимость», но и дается ссылка на такую зависимость у людей. А в обзорах литературы говорится о сахарной зависимости как о факте, который был установлен в исследованиях животных и человека; более того, сейчас изучается воздействие этой зависимости на поведение.

В 2015 году ученые картировали генетические вариации мю-опиоидных рецепторов и их связь с героиновой зависимостью. Оказывается, героин и сахар воздействуют на одни и те же нейромедиаторы².

¹ Эндогенный — обусловленный внутренними (эндогенными) факторами, а не вызванный внешними воздействиями. — *Прим. ред.*

² Нейромедиаторы (нейротрансмиттеры) — биологически активные вещества, передающие электрохимический импульс между нейронами и другими клетками организма. — *Прим. ред.*

Сахар оказывает действие на эндогенную опиоидную систему — собственные болеутоляющие структуры мозга, о которых я писала в самом первом издании этой книги. Кэндис Перт, женщина, впервые открывшая эти рецепторы, высказала убеждение, что «ежедневное воздействие книги Кэтлин Демезон будет подтверждено опытом множества людей, которые приняли для себя программу, столь убедительно изложенную ее автором». В первом издании этой книги я ввела термин «чувствительность к сахару», чтобы описать людей, которые особенно чувствительны к его воздействию. Сахар — это наркотик, и для тех, кто к нему чувствителен, зависимость от сахара может стать смертельно опасной.

Пока наука наверстывала упущенное, первое издание моей книги дало читателям возможность узнать, что происходит с их организмом, чувствительным к сахару, и показало путь исцеления. Люди читали ее и связывались со мной и друг с другом на моем сайте Radiant Recovery®. Раньше я была только свидетелем того, каких поразительных успехов добивались в моей клинике алкоголики; теперь же к ним присоединились люди с сахарной зависимостью, булимией, нарушениями пищевого поведения, люди, периодически сидящие на строгих диетах и затем стремительно набирающие вес¹, а также те, кто страдает от депрессии и множества других диагнозов. Этим людям было очень приятно узнать, что они не просто сладкоежки, а страдают реальной сахарной зависимостью. То же самое, что произошло, когда

¹ Так называемый «йо-йо эффект» или «йо-йо синдром». — *Прим. ред.*

Анонимные Алкоголики¹ назвали алкоголизм болезнью, случилось и с людьми, имеющими высокую чувствительность к сахару, когда я объяснила, что их сахарная зависимость вызвана химическим дисбалансом, а не личностными слабостями. Эти люди внезапно освободились от осуждения со стороны общества и от самоосуждения. Но в этой истории было нечто большее, чем только наука.

Опыт

Жизненный опыт людей, прошедших эту программу, показал, что сахарная зависимость относится не только к питанию: она оказывает глубокое воздействие на поведение. Семь шагов программы — это не просто изменение системы питания (например, потребление достаточного количества белка при каждом приеме пищи); они еще говорят об участии в *процессе*, превращающем зависимое (аддиктивное) поведение в навыки восстановления здоровья. Следуя программе, вы исцелите свой несбалансированный, чувствительный к сахару мозг, но в действительности достигнете гораздо большего. Вы избавитесь от зависимого поведения и встанете на путь сияющего выздоровления.

Родиться с чувствительностью к сахару означает стать «чокнутым» в довольно раннем возрасте. Такой человек уже в детстве может быть капризным, импульсивным, болтливым, замкну-

¹ Международное сообщество, возникшее в 1935 г. в США, а позже по всему миру. Группы Анонимных Алкоголиков объединяют людей, желающих бросить пить. — *Прим. ред.*