



## Отзывы о книге

«Сладкое вредно не только для тела, но и для мозга. Разработанная Майком программа поможет вам избавиться от тяги к сладкому и восстановить свой мозг с помощью изменения поведенческих привычек и вкусной полезной пищи».

**Дж. Дж. Вирджин**, автор книги *The Sugar Impact Diet*, бестселлера New York Times

«Если вы чувствуете, что перестали контролировать свой мозг, вам нужна эта книга. Она основана на науке и обширном клиническом опыте. Она поможет восстановить самый важный орган — ваш мозг».

**Дэниэл Дж. Амен**, врач, основатель *Amen Clinics* и *New York Times*, автор книги «Полюби свой мозг. Как превратить свои извилины из наезженной колеи в магистрали успеха», бестселлера New York Times

«Обеспечение мозга моментами спокойствия, тишины и безмятежности очень важно в нашем современном мире. Программа Майка относится к тем инструментам, которые вы можете хранить в своем арсенале клинически подтвержденных практик».

**Доктор Сьюзен Олберс**, психолог, автор книги *Eat Q* и «50 способов успокоиться без еды», бестселлеров New York Times

«Избавьтесь от вредных продуктов, которые атрофируют ваш мозг. Доктор Майк поможет вам и вашему мозгу блистать».

**Наоми Уиттел**, автор книги *Glow15*, бестселлера New York Times

«Зависимость от сахара является основой многих хронических заболеваний и плохого здоровья в нашей стране. Революционная книга доктора Майка Доу сочетает в себе научный прорыв с простыми в реализации стратегиями, которые помогут вам выглядеть и чувствовать себя гораздо лучше. Книга обязательна к прочтению как врачам, так и их пациентам по всему миру».

**Доктор Энтони Юн**, автор бестселлера «Как обмануть возраст. Секреты молодости и красоты от лучшего пластического хирурга Америки»

«Сахар — это атрофирующая мозг, увеличивающая обхват талии молекула, которая разъединяет цельный источник пищи и соединяется с насыщенными жирами (привет пончикам!), что приводит к привычке употреблять продукты, которые не имеют питательной ценности, но обладают способностью убивать, вызывая болезни сердца, инсульт, рак, ожирение и диабет. Как убежденная сторонница питания цельными продуктами растительного происхождения, я рекомендую разработанную доктором Майком Доу программу для любителей сладкого, которая действительно работает. Конечно, я особенно ценю веганские рекомендации!»

**Доктор Кристи Фанк**, хирург, специалист по раку молочной железы и автор бестселлера «Si-Si. Книга для тех, у кого есть, будет или когда-то была грудь»

«В этой книге подчеркивается, что слишком много семей употребляют в пищу продукты, которые не просто вредны, но и представляют собой опасность для здоровья мозга. Эта книга обязательна к прочтению всем, кто хочет или нуждается в улучшении своего рациона питания и общего состояния здоровья. Программа доктора Майка позволит родителям включить стимулирующие работу мозга продукты в свой ежедневный рацион и впоследствии сформировать полезные пищевые привычки у своих детей — это важно для здоровья каждого человека!»

**Доктор Таня Альтман**, член ученого совета Американской академии педиатрии, основательница Calabasas Pediatrics Wellness Center и автор книг *What to Feed Your Baby* и *Baby and Toddler Basics*

«В этой феноменальной книге доктор Майк собрал основные рецепты, благодаря которым вы можете легко привести химические процессы, происходящие в мозге, в равновесие и освободить себя от зависимостей. С помощью этой эффективной 28-дневной программы вы отвыкнете от продуктов, которые истощают ваше тело и мозг, и сможете вернуть ясность ума и энергию. Я настоятельно рекомендую начать действовать уже сейчас!»

**Доктор Андреа Пеннингтон**, основатель платформы In8Vitality и автор бестселлера *I Love You, Me!*

«Книга обязательна к прочтению всем, кто хочет сохранить свой мозг как можно более здоровым, одновременно уменьшая объем талии. Помогая читателям понять, каких продуктов следует избегать и какие употреблять, 28-дневный план доктора Доу, несомненно, изменит жизнь людей во всем мире».

**Доктор Нита Лэндри**, соведущая удостоенной премии «Эмми» программы «Доктора»

«За 20 лет изучения человеческого организма я понял, что употребление сладкого и отсутствие умеренных физических упражнений являются двумя самыми большими угрозами здоровью в современном мире. Кетоморская диета доктора Дау надежна, питательна и универсальна, а потому легко встроится в ваш образ жизни на многие годы даже после прохождения 28-дневной программы».

Кроме того, доктор Дау опирается на многолетний опыт изучения психического здоровья, чтобы помочь читателю найти причину изменений, понимание которой очень важно, чтобы добиться результата. Этой книге подвластно изменить жизнь».

**Доктор Джедидайя Баллард**, врач скорой помощи, бывший рейнджер Армии США и автор статей в журнале *«Men's Health»*

# СОДЕРЖАНИЕ

<i>ВВЕДЕНИЕ</i> .....	13
Средиземноморская диета и мозг .....	16
Выигрышная комбинация: кето- и средиземноморская диеты.....	17
Отучение мозга от сладкого реально! .....	19

## **Часть первая. ПОНЯТИЕ ЗАСАХАРЕННОГО МОЗГА • 25**

Глава 1. ЭВОЛЮЦИЯ ЗАСАХАРЕННОГО МОЗГА .....	27
Краткая история производства сахара в XVIII веке .....	29
Современная зависимость Америки от сахара .....	30
Открытие засахаренного мозга .....	32
Сахар .....	34
Плохие жиры .....	38
Что чувствует засахаренный мозг? .....	40
Сахар, память и нисходящая спираль зависимости.....	42

Глава 2. ПРОБЛЕМА НЕ В СИЛЕ ВОЛИ .....	46
Научно доказано: пищевая зависимость существует! .....	48
Дофамин: источник энергии для организма.....	51
Поддержание вашего мозга в равновесии.....	52
Серотонин: чувство спокойствия, умиротворения и позитива .....	55
Диеты не работают – борьба с тем, как пища влияет на ваш мозг .....	57
Как поможет программа по отучению мозга от сладкого .....	59
Обретение свободы от сахара.....	61
Глава 3. КАК ПИЩЕВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ПОДПИТЫВАЕТ ЗАСАХАРЕННЫЙ МОЗГ – И НАОБОРОТ .....	63
Опасности привыкания.....	65
Абстиненция в ходе борьбы с зависимостью .....	68
Зависимость и эффект «йо-йо».....	69
Вы «от природы» толстые? Правда о генетике .....	70
Пора узнать ваш голод получше .....	71
Реакция на приятное .....	76
Глава 4. СЕКРЕТ ПОСТЕПЕННОЙ ДЕТОКСИКАЦИИ ОРГАНИЗМА.....	78
Что такое постепенная детоксикация?.....	79
Ловушки и стимуляторы.....	81
Почему программа по отучению мозга от сладкого справляется лучше там, где другие диеты терпят неудачу ....	84
Программа по отучению мозга от сладкого: 28 дней постепенной детоксикации .....	86
Тонкая настройка химии вашего мозга.....	91

## Часть вторая. ВАШ МОЗГ НА ЗАПАДНОЙ ДИЕТЕ • 95

Глава 5. ЧУВСТВО ТРЕВОГИ.....	97
Есть ли у вас недостаток серотонина? .....	98
Серотонин и ваш организм.....	104
Как поднять уровень серотонина без сладкого .....	106
Почему искусственные подсластители также вредны для вашего мозга.....	108
Сон, серотонин и инсулинорезистентность: как сладкое делает вас усталым и голодным .....	110
Почему диета делает вас несчастными — особенно если вы женщина .....	112
Найдите мантру для себя: мощный инструмент для преобразования себя .....	113
Определяем вашу мантру .....	115
Как ваша мантра влияет на ваш вес.....	116
Трансформируем вашу мантру .....	118
Как программа по отучению мозга от сладкого преобразует ваши мантры .....	118
Усиление вашей веры в себя.....	121
Насыщение серотонином .....	123
 Глава 6. ЧУВСТВО УНЫНИЯ .....	 125
Есть ли у вас нехватка дофамина? .....	129
Есть ли у вас нехватка дофамина? Результаты.....	133
Проверенный способ повысить уровень дофамина без вредных жиров.....	134
Составляющие дофамина .....	135
Бодрящие белки.....	144

Нехватка дофамина: тяжелее у мужчин? .....	146
Выбросы дофамина .....	148
Цена кофеиновой зависимости .....	149
Низкий уровень дофамина: разочарование, скука и чувство уныния .....	150
Определяем вашу мантру .....	152
Как ваша мантра влияет на ваш вес .....	153
Переформулируем вашу мантру .....	154
Преобразование ваших мантр с помощью программы по отучению мозга от сладкого .....	155
Поддержка вашей новой мантры .....	157
Восстановление уровня дофамина .....	158
<b>Глава 7. ЧУВСТВО БЕССИЛИЯ .....</b>	<b>159</b>
Переформулируем вашу мантру .....	162
Умная мысль приходит опосля .....	164
Поговорите со своим сердцем .....	165
Позвольте своим чувствам проплыть мимо вас .....	166
Просто сделайте что-нибудь .....	166
Подпитывание мозга, чтобы вернуть контроль над своей жизнью .....	167
<b>Глава 8. СЕКРЕТ ИНТЕРВАЛЬНОГО ГОЛОДАНИЯ .....</b>	<b>168</b>
Интервальное голодание и тренировки натошак в ходе 28-дневной программы по отучению мозга от сладкого .....	172
Исключения .....	176

## Часть третья. ОСОБЫЕ СИТУАЦИИ, КОТОРЫЕ ПОДПИТЫВАЮТ ЗАСАХАРЕННЫЙ МОЗГ • 181

Глава 9. ОБСЕССИВНОЕ ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ .....	183
Обсессивное пищевое поведение и серотонин .....	184
Склонны ли вы к обсессивному пищевому поведению? Чек-лист .....	185
Как я могу от него избавиться?.....	187
Настройте себя на успех.....	197
Глава 10. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПЕРЕЕДАНИЕ .....	198
Эмоциональное переедание и мозг .....	201
Склонны ли вы к эмоциональному перееданию? Чек-лист..	202
Эмоциональное переедание и химия вашего мозга.....	204
Как мне начать чувствовать себя сытым? .....	206
Контролируем свои эмоции.....	211
Глава 11. ПСИХОГЕННОЕ (КОМПУЛЬСИВНОЕ) ПЕРЕЕДАНИЕ .....	213
Почему я такой? .....	218
Страдаю ли я от психогенного переедания? Чек-лист.....	219
Какой у вас триггер? .....	221
Будьте добры к себе .....	223
Разорвать порочный круг страха и жира.....	223
Упражнение: взгляните в лицо своему страху .....	224
Правила жизни для страдающих от психогенного переедания.....	225
Освобождение себя от переедания.....	227
Что дальше? .....	228

**Часть четвертая.**  
**ИСПРАВЛЯЕМ СВОЙ ЗАСАХАРЕННЫЙ МОЗГ • 233**

Глава 12. СИЛЬНАЯ НЕХВАТКА СЕРОТОНИНА.....	235
План по отучению мозга от сладкого для вас.....	237
Продукты, повышающие уровень серотонина .....	239
Виды деятельности, повышающие уровень серотонина.....	240
Продукты-ловушки .....	246
Шаг за шагом .....	248
Глава 13. НЕХВАТКА ДОФАМИНА .....	250
План по отучению мозга от сладкого для вас.....	252
Продукты, повышающие уровень дофамина .....	253
Виды деятельности, повышающие уровень дофамина.....	255
Продукты-ловушки .....	261
Не по дням, а по часам.....	262
Глава 14. СИЛА МЫСЛЕЙ И УБЕЖДЕНИЙ.....	263
Семь ловушек мышления.....	265
Семь стимулирующих ваше развитие качеств.....	275
Сила гипноза .....	278
Что такое самогипноз? .....	280
Вы уже используете свое подсознание .....	284
Активация вашего подсознания, чтобы помочь исправить ваш засахаренный мозг.....	286
Глава 15. ПРОГРАММА ПО ОТУЧЕНИЮ МОЗГА ОТ СЛАДКОГО ....	290
Ведите дневник своего пути к потере веса.....	297

Программа по отучению мозга от сладкого: часто задаваемые вопросы .....	297
Примеры пищи, стимулирующей работу мозга .....	303
Держите свои ловушки под контролем.....	306
Поздравляю!.....	333
 <i>ПРИЛОЖЕНИЕ 1</i> .....	 337
 <i>ПРИЛОЖЕНИЕ 2</i> .....	 374
Костный бульон.....	374
Куркумин.....	374
Джимнема.....	375
Инфракрасные сауны .....	375
Экстракт плодов кофейного дерева.....	377
Продукты, богатые омега-3.....	377
 <i>ПРИЛОЖЕНИЕ 3</i> .....	 379
Анорексия или булимия.....	379
Депрессия .....	380
Алкоголь или легальные/нелегальные наркотики.....	380
Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР).....	380
Диабет, прием лекарств или другие проблемы со здоровьем .....	381
 <i>СПИСОК ИСТОЧНИКОВ</i> .....	 382
<i>ОБ АВТОРЕ</i> .....	391
<i>АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ</i> .....	392

# ВВЕДЕНИЕ

## *Сладкое: созависимые отношения*

Какие у вас отношения с сахаром? Если вы похожи на большинство современных людей, вы, вероятно, описали бы свое положение как «встречаемся» или «все сложно». Сладкое — это тот самый плохой парень или девушка, с которыми ваши друзья советуют вам расстаться.

Может быть, вы уже пытались оставить эти отношения позади, но поняли, что это очень трудно. У вас все еще есть чувства к сладкому. Оно всегда было рядом с вами. Сладкое поддерживало вас, когда было грустно. В лучшие моменты вашей жизни сладкое было рядом и помогало отпраздновать какое-либо радостное событие. Может быть, вы могли бы стать «просто друзьями» со сладким, если бы удалось немного дистанцироваться от него. Но это кажется практически невозможным. Ведь сладкое повсюду.

Возможно, вы даже пробовали разные стратегии для прекращения этих отношений. Может быть, вы заменили сахар искусственными подсластителями. Или, может быть, вы понятия не имели, что все еще едите его, так как самого слова «сахар» не было в составе. Или вы могли употреблять в пищу продукты из муки и зерна, которые на самом деле затем расщепляются на сахар.

Что еще хуже, вы могли начать общаться с лучшим другом сахара: плохими жирами. Нет дыма без огня. Как и нет сахара без плохих жиров. Почти каждый вредный, переработанный продукт сочетает в себе некоторую форму сахара с плохими жирами. А виды жиров сбивают с толку. Какие жиры хорошие, а какие — плохие? В один день кокосовое масло считается хорошим жиром. На следующий день — плохим. Но всегда все сводится к вездесущей паре сахара с плохими жирами.

Часть вас знает, что такое питание вредно для здоровья, но другая часть вас пытается найти логическое объяснение. Все так делают. Если все постоянно употребляют сахар и плохие жиры, не может же быть все настолько плохо, да? Вы на самом деле не так и зависимы от него — однако вы редко обходитесь без продуктов, состоящих из сахара и плохих жиров. Ну, теперь пришло время взглянуть правде в глаза.

Я знаю, что вы чувствуете, потому что раньше и у меня были нездоровые, созависимые отношения с сахаром. В течение многих лет я ежедневно выпивал шесть банок сахаросодержащей газировки. Это был словно ритуал для успокоения. Все начиналось с того пронзительного хлопка, когда я открывал банку содовой. Подобно собаке Павлова, я пускал слюну в предвкушении серотонина и дофамина, которые мой мозг вскоре получит от сахара и кофеина. Когда я был подростком, моя семья регулярно покупала пачку из 24 банок газировки в магазинах *Sam's Club*. В нашем доме всегда можно было найти тайник, где было порядка 50 банок. Но любимым способом получить эту дозу был поход в рестораны быстрого питания. Я наполнял пластиковый стаканчик до самого верха, добавлял льда и, конечно же, приходил за добавкой не меньше двух раз. Широкая полосатая соломинка из моего любимого заведения фаст-фуда позволяла еще большему количеству моего любимого напитка попадать мне на язык сразу — мгновенная инъекция сахара.

В подростковом и 20-летнем возрасте в среднем я пил шесть банок в день, а в неудачные дни это количество увеличивалось до десяти. Был плохой день в школе? Сахар из газировки дарил мне немного успокаивающего серотонина, чтобы снять напряжение. Скучный урок? Кофеин из газировки давал мне дозу дофамина, которую я не получу

от неинтересного мне предмета. Конечно, мой мозг ассоциировал газировку и с приятными событиями. Вечер пятницы или вечеринка означали, что дома будет еще больше содовой.

Как и многие люди, я почти всегда сочетал газировку с жирными продуктами. После школы я ел чипсы или крекеры и запивал все содовой. На вечеринках по выходным я ел пиццу с пеперони и запивал ее содовой. Со временем я пристрастился к еде. А когда у моего брата случился обширный инсульт (я тогда учился в старших классах), мои попытки побороть стресс и печаль привели к тому, что самолечение едой превратилось в углеводный запой.

С точки зрения нейрохимии это неудивительно. Сахар выбрасывает в мозг серотонин — химическое вещество, которое помогает унять беспокойство, повысить уверенность в себе и создать ощущение того, что все хорошо. Плохие жиры высвобождают дофамин — гормон, который нам всем необходим для того, чтобы справляться со стрессовыми ситуациями и интересными задачами. Со временем этот сахар и плохие жиры атрофировали мой мозг, но серотонин и дофамин, которые я получал из пищи, мешали мне покинуть эти созависимые отношения.

Итак, я решил прекратить эти нездоровые отношения с сахаром и плохими жирами, но сразу же перескочить в другие. Когда я переехал из Огайо в Лос-Анджелес, чтобы поступить в Университет Южной Калифорнии, я заметил разницу в том, как люди питаются в Калифорнии. Здесь не питались мясом и картошкой, к которым я привык на Среднем Западе, и я устал от «пищевой комы», которая наступает от углеводных запоев. Я помню, как купил брюки 34 размера\* — мои самые большие — и я понял, что нужно что-то делать. В то время я мало что знал о питании. Поэтому я сделал то, что большинство людей делали в начале 2000-х: перешел на диетическую соду и диетические продукты. Низкокалорийная и нежирная еда — вот как называлась эта игра. Все дело было в слове «меньше». Меньше сахара. Меньше жиров. Меньше калорий. Меньше порции. Ежедневное употребление

---

\* В Америке 34 размер брюк соответствует обхвату талии 86 см. — *Прим. пер.*