

Евгений **Спирица**

Евгения **Абултаева**

СЛАД КОЕ

ПРЕДАТЕЛЬСТВО

Сахар и другие зависимости



Санкт-Петербург • Москва • Минск

2024

ББК 88.37
УДК 159.923
С72

Спирица Евгений, Абултаева Евгения

С72 Сладкое предательство. Сахар и другие зависимости. — СПб.: Питер, 2024. — 208 с.: ил.

ISBN 978-5-4461-2204-2

Эта книга не про сахар, не про отказ от сахара и даже не про зависимости. Она о свободе и возвращении себе внутреннего естественного состояния счастья и гармонии через понимание работы своей психики, своих чувств и потребностей, а также через умение управлять своим состоянием даже в самые смутные времена.

Вам не придется совсем отказаться от сахара. Вы будете приятно удивлены, как много сладкого останется и появится в вашей жизни. А после того как очистятся ваши вкусовые рецепторы и оздоровится микрофлора кишечника, вы и сами не поверите, как раньше могли казаться вкусными магазинные рафинированные сладости! Не верите? Вернемся к этому разговору через пару месяцев вашей жизни без сахара!

16+ (В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ.)

ББК 88.37
УДК 159.923

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Издательство не несет ответственности за доступность материалов, ссылки на которые вы можете найти в этой книге. На момент подготовки книги к изданию все ссылки на интернет-ресурсы были действующими.

ISBN 978-5-4461-2204-2

© ООО Издательство «Питер», 2023
© Евгений Спирица, 2023

Оглавление

Введение.....	7
Глава 1. Как построена эта книга-самоучитель. Теория плюс практические задания	12
Глава 2. Рафинированный сахар — друг или враг? Как мы попали в сахарную ловушку?	17
Глава 3. Устройство психики и зависимости	31
Четыре базовых элемента структуры	32
Структура сознательного.....	34
Структура бессознательного.....	35
Откуда берутся зависимости?	37
Глава 4. Сахарная, пищевая, алкогольная и другие зависимости как проявление комплекса неполноценности.....	40
Глава 5. Как и почему появляются психологический комплекс и его следствие — зависимость	47
Глава 6. Как сообщить родственникам об отказе от сахара так, чтобы они не вызвали санитаров.....	55
Глава 7. Как формируется непреодолимая тяга к определенным видам продуктов и что с этим делать	60
Сахар как наркотик. Влияние сахара на микрофлору кишечника	60
Влияние сахара на работу мозга.....	62
Психологические якоря.....	64

Оглавление

Сахарная анестезия. О подавленных чувствах и нереализованных потребностях. Как отличить физиологический голод от пищевой зависимости.....	69
Сложные чувства как сигнальная система нереализованных потребностей.....	75
Опасность пищевых запретов и ограничений. Как избежать срывов?	79
Недостаток удовольствий и ярких впечатлений. Гормоны, которые делают нас счастливыми	82
Возрождаем радость жизни. Простор для внутреннего ребенка.....	90
Праздники на благо всем	93
Кормите себя по-королевски	97
Как помочь детям раз и навсегда преодолеть зависимость от сахара	101
Глава 8. Стресс. Влияние на пищевое поведение	107
Что такое стресс и чем он опасен?	107
Методы эффективного проживания стресса.....	110
Треугольник Карпмана. Жертва, Палач, Спасатель	113
Почему некоторые люди не верят в свои силы?	123
О важности отдыха и самовознаграждения. Как справиться с выученной беспомощностью.....	128
Режим дня	130
Почему лучше снизить дозу кофеина и чем его заменить.....	132
Глава 9. Чем заменить сахар в рационе так, чтобы было полезно, сладко и вкусно	138
О сахаре во фруктах, меде и сухофруктах	138
Как выбирать сухофрукты, не обработанные вредной химией	141

Оглавление

Как выбрать мед, который принесет пользу.....	146
Безопасно ли переходить с сахара на сахарозаменители?	147
Под какими именами прячется сахар? Перечень сахарозаменителей и подсластителей	148
А это не калорийно?.....	152
Глава 10. Простые и эффективные методы восстановления микрофлоры кишечника	155
Анализ привычного меню и режима питания.....	155
Как на здоровье микрофлоры влияют дрожжи и белая мука	158
Антипаразитарная чистка	166
О пользе овощных и зеленых соков	168
Глава 11. Как на тягу к сладкому влияет дефицит витаминов и микроэлементов.....	175
Хром	175
Цинк	177
Магний.....	178
Глава 12. Рецепты вкусных и полезных сладостей без сахара.....	181
Сладкая живая каша из зеленой гречки	181
Домашний темный шоколад	182
Конфеты из грецких орехов и изюма.....	183
Мороженое из сока манго	184
Мороженое из банана с кокосовым молоком.....	184
Мороженое из дыни.....	185
Живое варенье	185
Банановое печенье с изюмом.....	186

Оглавление

Банановое печенье с кунжутом.....	187
Живая каша из семян льна	187
Соленая карамель	189
Домашнее растительное молоко.....	190
Кокосовое молоко.....	190
Живое какао на основе растительного молока.....	191
Ягодный коктейль на основе растительного молока.....	191
Жидкий йогурт с черносливом и семенами льна	192
Чиа-пудинг.....	192
Простые козинаки	194
Халва с изюмом	194
Банановые пирожные.....	195
Ягодный кешью-кейк	196
Овсяно-банановое печенье.....	197
Мармелад.....	197
Финиковый сироп	198
Мороженое «Сникерс»	199
Сыродеческий брауни	199
Конфеты «Сникерс»	200
Банановый кекс	200
Арахисовые конфеты.....	201
Арахисовое мороженое	202
Конфеты с начинкой из семян чиа	202
Яблочное печенье.....	203
Заключение.....	204
Приложение «Список чувств»	207

ВВЕДЕНИЕ



Человечество пролило немало крови в борьбе за свободу. Однако в XXI веке большинство из нас оказались в рабстве, скованные по рукам и ногам зависимостями и невротами. Существуют заметные и активно порицаемые зависимости: наркотики, алкоголь, курение. Начинают тревожить общество игромания и интернет-зависимость. Но до сих пор часто без внимания остаются якобы невинные тортики, пирожные и эклеры, которые можно найти практически на любой кухне. Голливудские мелодрамы активно пропагандируют заедание стресса ведерком мороженого или шоколадными конфетами под уютным пледиком. Это кажется безвредным и эффективным способом поднять себе настроение, пережить трагические или просто тревожные ситуации. Между тем любой врач-психиатр скажет вам, что в самом ядре каждой

зависимости находится неумение справляться со сложными, зачастую даже неосознаваемыми чувствами и эмоциями, удовлетворять базовые потребности. После неоднократного повторения стереотипных шагов (неудовлетворенная потребность — сложная эмоция или чувство — заглушение их внешними притупляющими или одурманивающими стимулами) к психологической зависимости добавляется физиологическая. И здесь мы видим, что, по сути, нет большой разницы между алкоголем, курением, употреблением наркотических средств или неконтролируемой тягой к сладкому. Фактически сладкоежки — это сахарные наркоманы. Самое ужасное в этой зависимости то, что, во-первых, она не порицается обществом и не осознается как проблема. Во-вторых, часто не видна прямая зависимость между употреблением избыточного количества сахара, хроническими заболеваниями и психической неуравновешенностью. В-третьих, сейчас сахар содержится практически во всех продуктах пищевой промышленности, и его употребление среднестатистическим жителем СНГ давно превысило допустимую норму в десятки раз. Сахар стал скрытым наркотиком, который отравляет одно поколение за другим.

Эта книга не про сахар и даже не про зависимости, хотя мы будем много говорить об этом. Она о свободе, возвращении себе естественного состояния счастья и внутренней гармонии через понимание работы своей психики, чувств и потребностей, через умение управлять своим состоянием даже в самые смутные времена.

Эта книга не для сильных волей. Она не про отказ от сладкого. На самом деле вы будете приятно удивлены, как много сладкого останется и появится в вашей жизни после отказа

от сахара. Забегая вперед, скажу, что эти полезные сладости будут гораздо вкуснее. А после того, как ваши вкусовые рецепторы очистятся и микрофлора кишечника оздоровится, вы и сами не поймете, как раньше могли казаться вкусными магазинные рафинированные сладости! Не верите? Убедитесь через пару месяцев вашей жизни без сахара!

Для максимально эффективного усвоения информации мы внесли в эту книгу большое количество практических заданий, выполнение которых поможет вам перевести полученные знания на уровень новых навыков и жизненных стратегий. В конце книги мы поместили сборник проверенных нами рецептов вкусных и полезных (а главное — простых в приготовлении) натуральных сладостей.

Как возникла идея написания этой книги?

С 2018 года мы не едим продукты, в составе которых есть рафинированный сахар. Переход получился крайне легким, незаметным и приятным. Мы освоили большое количество рецептов сладостей без сахара и регулярно расширяем их ассортимент: шоколад, конфеты, торты, печенье, варенье, мороженое, напитки, каши. Улучшилось физическое самочувствие, исчезли простудные заболевания, укрепился иммунитет, психика стала более стабильной, а фоновое настроение — позитивным и радостным, перестали портиться зубы. К своему удивлению, мы обнаружили, что не все люди понимают, как отказаться от сахара, даже если они уже хорошо осведомлены о вреде, который он причиняет. Многих пугает сама идея того, что этот переход предстоит совершить: кажется, что вместе с сахаром придется лишиться чего-то важного и ценного, жизнь станет безвкусной и безрадостной, а еще, безусловно, бессознательно пугает встреча со всем тем, что сахар столько

лет помогал заглушать, — назовем это состояние внутренней неудовлетворенностью.

И тогда мы поняли, что у нас есть чем поделиться! Ведь за время нашей сладкой жизни без сахара мы глубоко изучили эту тему и готовы ответить на вопросы.

- Как проживать сложные эмоции, не заедая их?
- Как формируются психологические якоря, связанные с определенными продуктами, и как от них освобождаться?
- Будет ли психологическая «ломка» в процессе перехода? Если да, то как ее пережить?
- Что такое срывы? Существуют ли они? Если да, то как их избежать? В чем их причина?
- Необходим ли сладкий вкус для здорового функционирования психики и тела?
- Любой ли сахар одинаково вреден?
- Опасен ли сахар, содержащийся во фруктах и сухофруктах?
- Из каких источников безопасно получать сладкий вкус?
- Безопасны ли сахарозаменители?
- Как выбрать правильный мед? Сколько меда в день употреблять безопасно?
- Как выбрать полезные сухофрукты?
- Как помочь микрофлоре кишечника быстрее оздоровиться?
- Чего не любит патогенная микрофлора?
- В чем особенности приобщения детей к полезным сладостям?

Введение

Сначала родились наши онлайн-марафоны по отказу от сахара, меняющие привычки и даже в некоторой мере судьбы. Многие друзья и знакомые были накормлены полезными сладостями (каждый раз испытываешь неописуемый восторг, когда человек пробует сладость, заранее зная, что она без сахара, и подозрение на лице сменяется удивлением, удовольствием, восторгом, а затем любопытством: «А что это там в составе? Это правда без сахара — и так вкусно?»). И вот теперь появилась эта книга. Мы желаем, чтобы она стала для вас надежным проводником в мир долголетия, осознанности, психического и физического здоровья и свободы! Пусть это путешествие будет увлекательным, вдохновляющим и приятным!

Но перед тем, как перейти к подробному изучению темы, нам все-таки придется разобраться: стоит ли эта затея необходимых усилий и времени? А действительно ли сахар вреден?

ГЛАВА 1

Как построена эта книга-самоучитель. Теория плюс практические задания



Мы писали эту книгу с определенной целью — увеличить количество сознательных и здоровых людей в нашем обществе, помочь всем желающим освободиться от сахарной зависимости. Для глубинных изменений личности необходимо, чтобы теоретические знания были реализованы на практике, вышли на уровень бессознательного и телесных переживаний. Поэтому мы снабдили эту книгу большим количеством несложных практических заданий. Выполняя их, вы сможете получить

новый приятный опыт телесной легкости, бодрости и хорошего самочувствия, более счастливой и осознанной жизни. Мы более чем уверены, что после этого вам захочется и дальше двигаться в выбранном направлении. Мудрецы древности и современные психологи сошлись в том, что лучше всего не запрещать себе что-то, тем самым отрезая возможности, а предлагать своему сознанию новые интересные варианты и пути. Сознание так устроено, что из всех предложенных вариантов оно всегда выбирает лучший. Поэтому вместо того, чтобы ограничивать и запрещать, — добавляйте, экспериментируйте, пробуйте новое.

В конце этой книги вы найдете большое количество рецептов натуральных сладостей без сахара и сахарозаменителей. Мы рекомендуем вам не дожидаться окончания книги, чтобы перейти к рецептам, а пробовать готовить новые сладости уже сейчас. Это сделает переход наиболее легким и комфортным. С одной стороны, по мере чтения вы будете получать мотивирующие знания о том, как перестроить свою жизнь и психику, чтобы получать больше удовлетворения и радости; с другой — по мере освоения рецептов новые вкусы будут на уровне бессознательного подкреплять вашу уверенность в выбранном пути.

Также, пока вы не освоили большое количество новых рецептов полезных сладостей, а потребность в сладком вкусе по-прежнему присутствует, важно найти, чем ее восполнять. Самый простой вариант — сходить в магазин и купить запас ягод, фруктов и сухофруктов, которые вы по-настоящему любите! Нужно, чтобы сладость доставляла вам удовольствие, — экспериментируйте. Сейчас среди сухофруктов,

помимо привычных кураги, фиников и изюма, можно найти сушеные инжир, манго, ягоды, дыню, груши, хурму, бананы и т. д. Главное, перед покупкой уточняйте у продавца, не замачивались ли сухофрукты в сахарном сиропе. Хороший продавец все знает о своем товаре.

Если вы не любите сухофрукты, запаситесь ягодами и фруктами: часто в больших супермаркетах можно купить как свежие, так и замороженные экзотические фрукты. Сейчас хорошее время, чтобы начать баловать себя. Можно купить баночку меда. Как выбрать «правильный» мед, можно прочитать в соответствующей главе. В идеале стоит убрать все сладости с сахаром из дома. Если вы живете один или близкие решили вас поддержать, то настоятельно рекомендую это сделать. Чем меньше сейчас искушения, тем лучше. По этой же причине первый месяц не стоит ходить мимо кондитерских отделов и вообще лучше не посещать магазин голодным и в плохом настроении.

По прошествии нескольких месяцев, после того как обновятся вкусовые рецепторы и оздоровится микрофлора кишечника, кондитерские отделы просто выпадут из поля вашего внимания, так как магазинные сладости на уровне сознания и бессознательного перестанут восприниматься как нечто съедобное! Не верится? Все впереди! Если через пару месяцев полного отказа от сахара вы захотите попробовать обычные магазинные сладости, то прежнего удовольствия от них не испытаете — благодаря ожившим сосочкам языка сильно ощущаются сахар и избыточный сладкий вкус, а также маргарин, картонно-резиновая текстура и прочие минусы современных рафинированных сладостей. Об этом говорит не только наш

личный опыт, но и опыт множества людей, прошедших наши курсы и давно полностью отказавшихся от сахара. Все, кто выполняет задания, приходят к полной свободе от сахара и кондитерских отделов!

Отзыв Татьяны (28 лет) после прохождения онлайн-курса по отказу от сахара:

«Я с момента начала марафона и по сей день не ем промышленный сахар. Если очень хочется сладкого — съедаю немного меда. Изменились вкусовые предпочтения. Недавно в поезде выпила кофе “3 в 1”. Он был невыносимо сладкий на вкус, хотя раньше казался мне очень вкусным. Я начала есть больше фруктов, и некоторые стали для меня невкусными, хотя раньше они мне нравились. На работу начала приносить мед, курагу, изюм, финики — такая экономия денег пошла. Я стала больше прислушиваться к своим ощущениям и предпочтениям. Попробовала недавно магазинный торт и сразу выплюнула. Чувствовался маргарин и несвежие коржи».

Отзыв участницы курса Юлии (32 года):

«Огромное спасибо за курс! У меня была задача научиться заменять сахар полезными сладостями. Благодаря вашим рецептам у меня дома всегда есть заготовки с полезными сладостями, обычные шоколадки уже не актуальны. Магазинные сладости теперь очень приторные. Без сахара чувствую себя отлично, планирую и дальше учиться правильному пищевому поведению, потому что это наше здоровье, молодость и красота!»

После того как вкусовые рецепторы обновятся и вкусовые сосочки начнут воспринимать более тонкие оттенки сладкого вкуса, вы безошибочно начнете определять с первого укуса, содержится ли в блюде рафинированный сахар. Уверяем вас: сладости с сахаром больше не будут казаться вам приятными.

Ольга (44 года), участница курса:

«Меня вчера угостили арахисовой пастой, и я сразу почувствовала, что добавлен сахар. Проверила состав и поняла, что не ошиблась».

Конец ознакомительного фрагмента

Полную версию книги можно купить на сайте издательства "Питер" и в книжных магазинах.