

Содержание

Об Аллене Карре	9
Предисловие Джона Дайси	11
1. Слишком сладкая жизнь	19
2. Замысел матери-природы	43
3. Промывание мозгов	59
4. Ловушка	77
5. Первые шаги к свободе	93
6. Удивительный механизм	107
7. Как мы утратили мудрость матери-природы	121
8. «Заправка» организма «топливом» и его сжигание	139
9. Страх	154
10. Сила воли	183
11. Предрасположенность к зависимости	199
12. Развеиваем мифы и иллюзии	216
13. Ваша любимая еда	235
14. Заменители	247
15. Избавляемся от последствий промывания мозгов	259

16. Берем жизнь в свои руки.....	273
17. Отвыкание.....	294
18. Ваша последняя трапеза с вредным сахаром.....	310
19. Наслаждаемся жизнью без вредного сахара.....	326
20. Полезные напоминания.....	337
<i>Центры Аллена Карра.....</i>	<i>339</i>

Предисловие

Джон Дайси,
генеральный директор и старший терапевт
компании Allen Carr's Easyway

На протяжении более чем тридцати лет Аллен Карр был заядлым курильщиком и выкуривал от 60 до 100 сигарет в день. Пытаясь бросить курить, он перепробовал все традиционные методы избавления от зависимости (за исключением разве что акупунктуры), но все его попытки были безуспешными.

Он рассказывал об этом так: «Я жил словно между молотом и наковальней. Я отчаянно хотел бросить курить, но каждая моя попытка заканчивалась полным провалом, повергая меня в отчаяние. Сколько бы мне ни удавалось продержаться без сигарет, я никогда не чувствовал себя избавившимся от пристрастия к курению. Мне казалось, что, отказываясь от сигарет, я как будто терял лучшего друга, мою опору, часть самого себя. В такие дни я верил, что предрасположенность к зависимости действительно существует, и я отношусь к закоренелым, неисправимым курильщикам; а поскольку все

в моей семье много курили, я верил, что в наших генах есть что-то такое, что не позволяет нам наслаждаться жизнью или справляться со стрессами без курения».

В конце концов Аллен Карр прекратил всякие попытки бросить курить и поверил в расхожее убеждение, что бывших курильщиков не бывает. А потом он открыл нечто такое, что вдохновило его на еще одну попытку бросить курить.

Он рассказывал об этом так: «В одночасье я сократил количество выкуриваемых сигарет с сотни в день до нуля — без ухудшения настроения, без ощущения потери чего-то важного, без ощущения внутренней пустоты и подавленности. Напротив, я, как ни странно, даже наслаждался этим. Я знал, что бросил курить, еще до того, как потушил мою последнюю сигарету, и с тех пор у меня ни разу не возникало ни малейшего желания курить».

Это стало для Аллена настоящим откровением; он осознал, что открыл метод, который поможет любому курильщику бросить курить

- ▶ легко, быстро и навсегда;
- ▶ не прибегая к силе воли, лекарствам, заменителям и прочим ухищрениям;
- ▶ не страдая от депрессии и симптомов абстиненции;
- ▶ не набирая избыточный вес.

Опробовав свой метод на курящих друзьях и родственниках, выступавших в роли «подопытных кроликов», Аллен бросил высокооплачиваемую работу

квалифицированного бухгалтера и открыл центр помощи другим курильщикам. Он назвал свой метод «Легким способом» («Easyway»), и этот метод оказался настолько успешным, что сегодня центры Аллена Карра работают более чем в 150 городах 50 стран мира. Книги Аллена Карра стали бестселлерами и переведены более чем на 40 языков, и количество переводов растет каждый год.

Вскоре Аллен понял, что его метод можно использовать для избавления от любой химической или поведенческой зависимости*. Этот метод помог уже десяткам миллионов людей бросить курить, употреблять алкоголь и другие наркотики, справиться с зависимостью от сахара и углеводов, избавиться от лишнего веса, бросить азартные игры, избавиться от нездоровой привычки сорить деньгами, аэрофобии, зависимости от гаджетов и цифровой зависимости. Принцип действия «Легкого способа» заключается в том, чтобы разоблачить иллюзии и ложные представления, из-за которых люди верят, что якобы получают какую-то пользу от того, что на самом деле приносит им вред.

В этой книге метод Аллена Карра используется для избавления от зависимости от сахара и, в отличие от других методов, не требует волевых усилий.

* Химической зависимостью называют пристрастие к употреблению любых психоактивных веществ (то есть веществ, оказывающих наркотическое воздействие), которое человек не в состоянии контролировать. Объектом поведенческой (или нехимической) зависимости становится определенный стереотип навязчивого поведения, а не психоактивное вещество. — *Здесь и далее — примечания редактора.*

Вы можете сказать, что это звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой. Однако вам нужно всего лишь прочитать эту книгу от начала до конца и следовать всем инструкциям — и успех вам гарантирован.

Я понимаю, что заявления об успешности этого метода могут казаться преувеличенными, неправдоподобными или даже возмутительными. Я тоже отнесся к ним именно так, когда впервые услышал о методе Аллена Карра. В 1997 году мне посчастливилось оказаться в лондонском центре Аллена Карра, но я пришел туда не по своей воле, а по настоянию жены: она пообещала мне, что если после прохождения курса в этом центре я не брошу курить, она на протяжении как минимум следующих 12 месяцев не станет уговаривать меня отказаться от сигарет. Каково же было мое удивление (и удивление моей жены), когда после прохождения курса «Легкий способ бросить курить» я вышел из центра Аллена Карра с твердым убеждением, что больше никогда не закурю, хотя до этого выкуривал по 80 сигарет в день.

Я был так вдохновлен идеями Аллена и его методом, что всеми правдами и неправдами пытался уговорить Аллена Карра и Робина Хейли (который в то время был генеральным директором компании Allen Carr's Easyway, а теперь является ее президентом) позволить мне присоединиться к делу всей их жизни — избавлению мира от курения. Мне снова очень повезло: я смог убедить их, и меня пригласили на работу в компанию. Обучение у Аллена Карра и Робина Хейли стало одним из самых замечатель-

ных периодов моей жизни. Возможность считать Аллена не только своим наставником и учителем, но и другом — огромная честь. Аллен Карр и Робин Хейли хорошо меня подготовили: за последние 20 лет в первом центре Аллена Карра в Лондоне с моей помощью бросили курить более 30 тысяч человек, а затем вместе с командой терапевтов распространял метод Аллена Карра по всему миру, от Берлина до Боготы, от Окленда до Нью-Йорка и от Сиднея до Сантьяго.

Следуя завету Аллена Карра реализовать весь потенциал его метода и его наследия, мы перенесли «Легкий способ» с видеокассет и DVD в онлайн-видеокурсы, из очных курсов в наших центрах — в аудиокниги, приложения для мобильных устройств и онлайн-программы. Мы не собираемся на этом останавливаться: есть множество самых разных зависимостей и вредных пристрастий, к которым можно применить метод Аллена Карра, и этой книге отводится особая роль в нашей работе.

Как генеральный директор компании Allen Carr's Easyway я несу полную ответственность за то, чтобы все наши книги следовали оригинальному методу Аллена Карра. Меня часто просят назвать себя автором книг, которые были опубликованы после смерти Аллена. На мой взгляд, это было бы неправильно.

Причина заключается в том, что каждая новая книга пишется в строгом соответствии с методом Аллена Карра «Легкий способ». В наших новых книгах мы лишь скорректировали форму подачи метода, чтобы привести его в соответствие с ре-

лиями сегодняшней жизни и сделать максимально понятным современному читателю. В наших новых книгах нет ни единого слова, под которым не подписался бы Аллен Карр, если бы он все еще был жив, поэтому даже те фрагменты, случаи из жизни, факты, сравнения и аналогии, которые не являются результатом его работы — то есть добавлены или изменены мною, чтобы привести книгу в соответствие с новыми реалиями, — вписаны в книги как рассказанные от имени Аллена Карра и в полном соответствии с его стилем, чтобы гармонично дополнить оригинальный текст и метод.

Пока Аллен был жив, мы долгое время работали над его новыми книгами в тесном контакте. В процессе этой работы Аллен делился со мной своими представлениями о том, в каких областях следует применять его метод в будущем, и наметил направления его дальнейшего развития. Незадолго до своей смерти Аллен возложил на меня ответственность за продолжение этой работы, и я был счастлив принять ее со всей должной скромностью и смирением. Я очень серьезно отношусь к возложенной на меня ответственности и к нашей миссии.

Аллен Карр не только избавил меня от никотиновой зависимости, которая в противном случае уже давно убила бы меня; он научил меня всему, что я знаю сегодня о тех процессах в сознании человека, которые приводят к формированию зависимости, о том, как разобраться в них и как легко, безболезненно и без волевых усилий избавиться от зависимости.

Я работал над книгами Аллена почти двадцать

лет, однако все благодарности и добрые отзывы, которых удостоиваются наши книги, я с радостью переадресовываю этому поистине великому человеку, ибо все эти книги — его произведения.

Десять лет назад было бы вполне простительно считать, что зависимость от сахара — самая незначительная из всех проблем современного человека. Однако сегодня мы видим, что мир охватила настоящая эпидемия ожирения и диабета 2-го типа. Пищевая промышленность и индустрия общественного питания используют сегодня те же грязные приемы и уловки, которые применяли крупнейшие табачные компании в 50-х, 60-х и 70-х годах прошлого века, и в этом есть доля иронии, ведь метод Аллена ассоциируется в первую очередь именно с курением. Избавившись от зависимости от сахара и наслаждаясь этой свободой — глядя на то, как улучшилось ваше здоровье, как вы становитесь все более и более энергичными, как построилось ваше тело и как ваша жизнь в целом стала более радостной и счастливой, — вы будете смотреть на весь этот бизнес на еде (и на некоторых светилах медицины и других областей науки) и удивляться тому, что им удалось убедить людей, будто главным врагом их здоровья являются жиры, а не сахар. Перенос фокуса внимания с сахара на жиры стоил человечеству миллионов потерянных жизней, но позволил производителям напитков, еды и лекарств десятилетиями набивать карманы деньгами.

Следуйте инструкциям Аллена Карра, и вы увидите, что избавиться от зависимости от вредного

сахара не только легко, но и приятно. Вы не просто освободитесь из рабства зависимости, но будете наслаждаться своей свободой. Сейчас вы можете думать, что все это слишком хорошо, чтобы быть правдой, но просто продолжайте читать эту книгу дальше. Вам нечего терять, а приобрести вы можете очень многое. А теперь позвольте мне передать вас в самые надежные и заботливые руки — в руки Аллена Карра с его «Легким способом».

Джон Дэйси,
*генеральный директор
и старший терапевт
компании Allen Carr's Easyway*

1

Слишком сладкая ЖИЗНЬ

В этой главе:

- Насколько хорошо вы можете себя чувствовать?
- Глобальная эпидемия • Зависимость • Наслаждение тем, что вы едите • Никаких полумер • Способ, который работает • План избавления от зависимости

Эта книга расскажет вам всю правду о сахаре и поможет вам полностью и навсегда отказаться от его употребления с использованием проверенного метода, не страдая от того, что вы лишились чего-то важного, и не прилагая волевых усилий. Сделать это будет очень легко. Конечно, сейчас вам трудно в это поверить; просто продолжайте читать дальше — впереди вас ждут только хорошие новости.

У каждого из нас бывают хорошие и плохие дни. Когда день оказывался хорошим, задумывались ли вы о том, можно ли чувствовать себя еще лучше? Например, быть еще более энергичным? Немного сбросить вес? Есть ли у вас какое-нибудь

мелкое недомогание, с которым вы научились жить, но от которого хотели бы избавиться? Довольны ли вы своим отражением в зеркале?

Зачем ждать, пока эти симптомы не станут серьезными? Если в вашем случае подобные симптомы уже стали достаточно серьезными, не паникуйте. Ключ к свободе находится у вас в руках. На самом деле практически любой человек будет чувствовать себя намного лучше, если внесет в свой рацион питания одно простое изменение:

откажется от сахара!

Если вы читаете эту книгу, значит, вы решили изменить количество употребляемого сахара. Возможно, вы хотите сбросить вес и привести себя и свое тело в хорошую форму; возможно, вас беспокоит риск развития сахарного диабета 2-го типа, сердечных заболеваний или других серьезных расстройств здоровья, которые связывают с неумеренным потреблением сахара; или, может быть, вы просто прочитали о вреде сахара и хотите защитить себя или своих детей, пока еще не поздно.

Большинство из нас «подсаживаются» на сахар в раннем возрасте, еще до того, как способны осознать, что употребляют его. Мы вырастаем, не имея никакого представления о том, каково это — жить без сахара. Мы считаем, что ощущение вялости, апатия, плохое настроение, беспокойство и неспособность контролировать свои эмоции и избыточный вес — неотъемлемая часть жизни, и пытаемся бороться со всем этим, употребляя сахар сверх вся-

кой меры каждый раз, когда хотим взбодриться. На самом же деле эффект оказывается совсем другим.

Зависимость от сахара разрушает нашу жизнь.

Возможно, вы знаете о том, что нам нужно употреблять в пищу некоторое количество сахара, чтобы обеспечивать наш организм энергией. В следующей главе я объясню, в чем состоит разница между «полезным сахаром», который мы естественным образом получаем из растительной пищи, и «вредным сахаром», полученным путем переработки сахарного тростника и других растений, которые в результате лишаются полезных природных свойств. «Легкий способ» также относит к «вредному сахару» переработанные углеводы (например, макаронные изделия) и крахмалистые углеводы (например, картофель). Большинство источников сахара, которые мы употребляем, не должны присутствовать в рационе здорового питания. Поглощать такой сахар так же неестественно, как пить бензин или вводить себе в вену героин.

Когда в этой книге я говорю об употреблении сахара, это следует понимать как употребление в пищу вредного сахара, в том числе в виде напитков.

Весомые факты

Ожирение стало всемирной эпидемией. Вот данные Всемирной организации здравоохранения:

- ▶ 2,8 миллиона людей умирает каждый год из-за избыточного веса или ожирения.
- ▶ В 2013 году 42 миллиона детей дошкольного возраста в мире имели избыточный вес.
- ▶ 44 % случаев диабета, 23 % случаев ишемической болезни сердца и до 41 % некоторых видов рака вызваны ожирением.
- ▶ В 2013 году 382 миллиона людей страдали от диабета. К 2016 году это число увеличилось до 400 миллионов. Несомненно, мир охвачен эпидемией диабета и, согласно прогнозам, если человечество не изменит образ жизни, количество людей, страдающих от этого заболевания, к 2035 году достигнет почти 600 миллионов.
- ▶ От ожирения страдает не только население развитых стран Запада. В Китае и Индии почти 10 % взрослого населения больны диабетом.
- ▶ Только в Великобритании более 3 миллионов человек живут с диабетом.

Простая истина такова: вредный сахар — главная причина ожирения и диабета.

Исследования, проводившиеся в 2016 году в Великобритании, показали, что пугающе большое количество подростков страдает от серьезного, влияющего на качество жизни разрушения зубов,

* 13 ноября 2017 г. директор Института диабета ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр эндокринологии» Минздрава России Марина Шестакова на пресс-конференции в МИА «Россия сегодня» заявила, что в России по официальной статистике насчитывается 4,3 миллиона больных сахарным диабетом, однако исследования показали, что на самом деле от диабета страдают примерно 8 миллионов человек и еще у 30 миллионов человек есть риск развития диабета (преддиабет).

вызванного употреблением сахара. И это происходит несмотря на бесплатные стоматологические обследования и лечение, десятилетиями предоставляемые детям Национальной службой здравоохранения. Подобное разрушение зубов наблюдается у подростков во всем мире — от Кентукки до Канкуна и от Бирмингема до Брисбена. Все эти факты — обвинительный приговор современной системе образования и воспитания детей, а также результат бесконтрольной работы пищевой промышленности, навязывающей нам вредный сахар.

Белая смерть

Не секрет, что употребление «неправильных» видов сахара в больших количествах приводит к неприятным и вредным последствиям. С детства мы слышим о том, что от сахара портятся зубы (на самом деле полости в зубах образуются из-за бактерий, которые питаются сахаром), но в последние годы в центре внимания оказался целый набор более опасных для жизни заболеваний, связанных с употреблением сахара, в особенности ожирение и диабет 2-го типа.

Сегодня едва ли можно найти человека, который взялся бы утверждать, что сахар полезен. Однако с самого раннего возраста нас убеждали в том, что сладкие, сахаросодержащие продукты являются лакомством, и приучали наслаждаться ими. Сладости, пирожные, печенье, леденцы, мороженое и шоколад — все это нам дают в награду за хорошее поведение! Только теперь родители начинают понимать, что таким образом они вовсе не поощряют детей,

а приучают их к тому, что в будущем может стать причиной их смерти.

Большинство людей, воспитанных так, чтобы считать сахар лакомством, понимают всю правду о нем только тогда, когда у них появляется избыточный вес или диабет 2-го типа, а чаще всего — и то, и другое. И даже после этого им трудно исключить сахар из своего рациона. Поразительно, но люди, чей избыточный вес находится в диапазоне от простой полноты до ожирения или даже морбидного ожирения,* ежедневно продолжают поглощать вредный сахар в самоубийственных количествах, не сознавая, какой вред тем самым они себе наносят. Почему это происходит? Почему вредный сахар, причиняющий, как известно, столько вреда, по-прежнему употребляется в столь огромных количествах и катастрофически подрывает здоровье людей в планетарном масштабе?

**рафинированный сахар,
ПЛОХОЙ САХАР = переработанные углеводы
и крахмалистые углеводы.**

На крючке

Случалось ли вам говорить себе: «Я съем всего одно печенье», а потом съесть два или три, а то и целую

* Болезненное ожирение при значениях индекса массы тела человека (ИМТ) от 40 и выше при отсутствии осложнений или ИМТ от 35 и выше при наличии осложнений (сахарный диабет 2-го типа, артериальная гипертензия, патология суставов нижних конечностей и т. п.).

упаковку? Что заставляет вас так поступать? Неужели подлинное и неподдельное удовольствие? Если так, то почему же тогда вы сначала хотели ограничиться всего одним печеньем? Только потому, что вы беспокоились о вреде здоровью? Или потому, что знали: если вы съедите два печенья, то, скорее всего, съедите и третье, а то и всю упаковку, а потом будете страдать от чувства вины, презирать себя за отсутствие самоконтроля и в конце концов чувствовать себя жалкими и никчемными? И все это из-за печенья.

Когда что-либо доставляет вам подлинное удовольствие, нет нужды ограничивать частоту получения такого удовольствия. Мы ограничиваем себя в чем-либо тогда, когда чувствуем, что это «что-либо» может причинить нам вред. И когда речь идет о сахаре, так оно и есть.

Не сомневаюсь, что вам может быть трудно принять тот факт, что на самом деле вы не получаете от употребления сахара никакого удовольствия. Позднее мы поговорим об этом подробнее, но пока я просто хотел бы, чтобы вы непредвзято отнеслись к этой идее. Просто предположите, что, возможно, на самом деле вы не получаете удовольствия от сахара. Пока вам не обязательно с этим соглашаться — просто допустите такую возможность.

Итак, если дело не в удовольствии, то в чем же истинная причина того, что вы снова и снова употребляете сахар?

Ответ может вас удивить:

Зависимость.

Вы наверняка слышали, что сахар вызывает зависимость, но могли отмахнуться от этой мысли, посчитав ее не более чем теорией или шуткой, подобной тому, когда человека, обожающего шоколад, называют «шокоголиком». Никому не нравится признавать себя зависимым, и кажется невероятным, что почти все жители планеты зависимы от одного и того же вещества. Но именно так и обстоят дела. Мы все предпочитаем думать, что контролируем себя, но если бы вы действительно себя контролировали, то не стали бы есть второе, третье и тем более четвертое печенье, — на самом деле, в этом случае вы не притронулись бы даже к первому.

Легко заметить зависимость у других людей. Наркоман, вводящий иглу шприца в вену, очевидно, зависимый. Все наркозависимые, приходящие в наши специализированные центры, занимающиеся лечением героиновой зависимости, признают, что не получают от героина никакого удовольствия или пользы. Они знают, что принимают его только для того, чтобы избавиться от неприятных симптомов абстинентного синдрома, вызванного предыдущей дозой наркотика.

Именно так и работает зависимость. Первая доза наркотика вызывает тягу к нему, а каждая последующая отчасти облегчает абстинентный синдром, прежде чем вызвать потребность в следующей дозе.

Вместо того, чтобы излечиться, разорвав этот замкнутый круг, зависимый человек пытается утолить свою потребность в наркотике, принимая именно то, что изначально и вызвало ее.

Это все равно что пытаться заливать огонь бен-

зином! Я не сомневаюсь, что вы понимаете все, что я говорю о героиновой зависимости.

На самом деле эта тяга — которая во многих случаях может казаться всепоглощающей — всего на 1 процент обусловлена физиологическими причинами и на 99 процентов — причинами психологическими. На самом деле телесный, физический дискомфорт после прекращения приема большинства наркотиков очень слабый — он едва ощутим. Подлинный дискомфорт вызывается депривацией — ощущением утраты чего-то важного, именно от него и страдают зависимые люди, и оно создается нашим сознанием, нашим мозгом; оно возникает при малейших признаках абстиненции, но подпитывается нашими иллюзиями, возникшими в результате промывания мозгов.

Мы верим, что нуждаемся в том, от чего зависим, чем бы оно ни было, чтобы получить определенного рода удовольствие или поддержку. В первые дни развития зависимости наркоманы считают, что получают это от героина, курильщики — от никотина, а зависимые от сахара полагают, что получают это от сахара.

Промывание мозгов, являющееся одной из причин формирования зависимости, невероятно сильно. Скорее всего, вы никогда не принимали героин, однако, несомненно, верите, что наркотик должен доставлять какое-то огромное, невысказанное, фантастическое удовольствие.

Отчасти такая убежденность возникла в результате того, как героиновая зависимость изображается в кино, а отчасти потому, что мы просто не

можем поверить, что наркоманы позволяют разрушать их организм, их семьи, их карьеру и само их существование наркотику, который на самом деле не доставляет никакого удовольствия. Однако зависимых от героина людей, которые приходят в наш центр в Лондоне, не приходится в этом убеждать.

Так как же работает зависимость?

Маленькое чудовище

Вскоре после того, как вы впервые употребили вредный сахар, вы ощущаете симптомы абстиненции.

Абстиненция вызывает очень легкое ощущение пустоты, некоторой неуверенности, некоторой напряженности или беспокойства — настолько легкое, что оно почти не заметно.

Как только вы принимаете новую дозу психоактивного вещества, это легкое ощущение пустоты и беспокойства временно исчезает, и вы снова чувствуете себя нормально. Другими словами, вы принимаете вторую дозу вредного сахара только для того, чтобы вернуться к тому, как вы чувствовали себя до приема первой дозы.

Постепенно симптомы абстиненции возвращаются, и мы снова испытываем все то же легкое ощущение пустоты, некоторой неуверенности и беспокойства. Так формируется замкнутый круг зависимости, в котором можно застрять на всю жизнь.

В других зависимостях этот процесс проявляется настолько тонко, что человек, принимающий