

Как стать здоровым. Современный самоучитель

ОЛЬГА ОГУЛОВА

СТРОЙНОСТЬ НАВСЕГДА!

**ГЛАВНЫЕ  
СЕКРЕТЫ ПИТАНИЯ**

Издание 5-е, доработанное

Книга выходила под названием  
«Книга о питании. Секреты стройности»



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 615.874  
ББК 51.230  
О-39

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

**Огулова, Ольга.**

О-39 Стройность навсегда! Главные секреты питания / Ольга Огулова. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — 480 с. — (Как стать здоровым. Современный самоучитель).

ISBN 978-5-17-109899-5

Еще Гиппократ говорил, что все болезни — от еды, и лечить их нужно едой. Эта книга раскрывает вам секреты знакомых продуктов, рассказывает о принципах здорового питания и помогает обрести фигуру своей мечты. А самое главное — сохранить здоровье на долгие годы. Тысячи людей благодаря этой программе уже изменили свои привычки в еде, а тем самым — и свою жизнь!

Автор книги Ольга Огулова — диетолог-нутрициолог медицинского центра «Предтеча», спортивный диетолог, реабилитолог, висцеральный терапевт с многолетним опытом работы.

Книга предназначена для широкого круга читателей. Она может оказаться полезной как для тех, кто просто интересуется темой здорового питания, так и для специалистов в области медицины и диетологии.

Новое издание бестселлера «Книга о питании. Секреты стройности» — продано свыше 20 000 экземпляров!

*Книга выходит в авторской редакции.*

*Данное издание не является учебником по медицине.  
Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-109899-5

© Огулова О., 2018  
© ООО «Издательство АСТ», 2018

# СОДЕРЖАНИЕ



Введение .....	9
Изменение веса .....	13
В здоровом теле — здоровый дух .....	20
Жир в нашем организме .....	24
Кровь и лимфа.	
Улучшение состава и качества крови .....	33
Функции лимфатической системы .....	57
Совместимость продуктов .....	63
Смешанное питание .....	77
Горячие или холодные продукты? .....	79
Анализ температуры продуктов .....	94
Гормоны .....	98
Адреналин и норадреналин .....	100
Главный гормон — инсулин .....	101
Эстроген и тестостерон .....	115



---

Определение калорийности рациона .....	127
Расчет обмена веществ .....	149
Раскройте свою диету .....	152
Клетчатка — продукт, уменьшающий аппетит .....	154
Вода .....	167
Жиры в питании .....	180
Белки (аминокислоты) .....	191
Зелень .....	213
Углеводы .....	228
Ешьте дома .....	250
Стресс .....	255
Основные процессы, протекающие в организме при усвоении пищи .....	261
Печень — главный орган обмена веществ .....	284
Как выявить болезни печени .....	290
Добавки, нормализующие функции печени .....	298
Что есть при заболеваниях печени и желчных путей .....	303
Рекомендуемые и запрещенные продукты питания и блюда .....	304
Аллергия .....	310
Лечебное питание при пищевой аллергии .....	314

---



---

Поджелудочная железа .....	322
Диетотерапия при заболеваниях поджелудочной железы .....	327
Профилактика образования камней в почках .....	335
Сон .....	341
Биохимические процессы, проходящие во сне .....	343
Физиологические стимуляторы жиросжигания .....	347
Висцеральная практика .....	353
Массаж живота — массаж внутренних органов — висцеральная терапия — висцеральная хиропрактика — метод Огулова А. Т. ....	353
Микроигольчатый массаж .....	362
Массажный метод гуаша (gua sha) .....	371
Вакуумная терапия — вакуумный массаж .....	373
Голодание .....	379
Набор веса. Набор мышечной массы .....	386
Магний .....	397
Паразитарная инфекция — гельминтозы .....	406
Общие правила профилактики гельминтозов (Огулов А. Т., Ештокина Г. М., Абдусаламова Ф. М.) .....	412
Противопаразитарные продукты и травы .....	414
Физические упражнения .....	417

---



Учите детей хорошему! .....	449
Внимание, праздники! .....	457
Утро после обжорства .....	462
Как предупредить приступ обжорства .....	464
Ваш дом .....	465
И еще несколько полезных советов .....	467
Список литературы .....	475

*Все, что можно представить,  
можно осуществить!*

## Научные исследования и конкретные методики от профессионала

Ольга Огулова — известный и популярный современный специалист по питанию. В этой замечательной книге она раскрывает секреты здорового пищеварения и как следствие — стройности тела. Отвечает на великое множество вопросов по здоровому питанию и нормализации веса.

С помощью этой книги вы проникнетесь философией здорового и правильного питания и в скором времени обретете стройное тело!

Вооружившись этими правилами и используя их в повседневной жизни, вы снова будете получать от еды настоящее наслаждение.

Еще Гиппократ говорил, что все болезни — от еды, и лечить их нужно едой.

Книга станет для вас настольной; читая ее снова и снова, вы сможете каждый раз почерпнуть для себя что-то новое.

Книга предназначена для широкого круга читателей. Она будет интересна каждому человеку и сможет стать помощником специалистам в области медицины и диетологии.

# ВВЕДЕНИЕ



Разумный стремится не к тому, что приятно, а к тому, что избавляет от неприятностей.

*Аристотель*

Скажите честно, сколько раз в жизни вы садились на очередную диету? Наверное, не раз и не два... Нам свойственно с азартом новобранцев пробовать на себе сотни разных способов похудеть, а потом находить столько же поводов для того, чтобы эти затеи бросить. И снова, увы, набрать вес.

Перейти на **правильное, здоровое питание** не так-то просто. Ведь всюду: в гостях, супермаркетах, ресторанах — вам так и норовят скормить что-то нездоровое. Вы и ваша семья должны представлять собой что-то вроде изолированного микрокосма, где питаются совсем иначе. Да-да, ведь на ваших плечах лежит совершенно особая ответственность — научить детей питаться правильно. Это все равно что привить им хорошие манеры. Работа вас ждет нелегкая: во время каждого похода в магазин или на рынок вам предстоит вести тщательный отбор покупок, вместо того чтобы кидать в корзину первые попавшиеся под руку продукты, как делают другие. Поначалу



---

эта задача поставит вас в тупик: вам будет казаться, что вокруг вообще не продают ничего полезного!

Бывает и так: сели на диету, занялись спортом и — ура! — начали стройнеть. А потом вдруг этот замечательный процесс остановился. И диета, и физические нагрузки есть, но ни граммом меньше не становится, хоть ты тресни! Более того, начинается опять прибавка в весе. А почему, собственно, такое происходит?

Ученые получили ответ на этот вопрос. Оказывается, когда вы вдруг перестали стройнеть, ваш организм достиг того веса, который ему больше всего нравится. Ну, удобно ему так жить!

При попытке сбросить еще больше лишних килограммов тело принимает контрмеры: обмен веществ замедляется, а аппетит усиливается. Так будет продолжаться до тех пор, пока вы не вернетесь к тому весу, который ваш организм сам для себя считает оптимальным.

Дело в том, что определенный вес задается генетически. У каждого человека есть свои индивидуальные «заводские настройки» — давление, уровень сахара в крови, холестерин. У кого-то высокое давление, а у кого-то низкое. Кто-то страдает от диабета, а у кого-то с сахаром все в порядке. Точно так же дело обстоит с весом: для кого-то естественно весить 50 кг, а для кого-то, увы, все 90. Эти данные природой параметры очень туго поддаются регулировке. Любые (а тем более поспешные) попытки изменить заданные показатели организм встречает в штыки.

Что же получается? Если судьба велела быть толстушкой или худышкой, то так тому и быть? Вовсе нет! Шансы улучшить генотип все-таки имеются. Правда, потом свой «неестественный» новый вес вам придется до последнего дня поддерживать тренингом и диетой. Пожизненный приговор?! Да, а что такого? Ничем не хуже, чем страдать одышкой и носить платье размера XXL.



Поверьте, все, кто начал правильный здоровый путь к стройному телу и получают свои дивиденды в виде хорошей фигуры и всех вытекающих от этого приятных последствий, не хотят возвращаться к прежнему телу и держатся за него, что называется, руками и ногами. А все это возможно и достижимо в том случае, когда владеешь необходимой информацией о действии того или иного продукта или их сочетания, и это перестает внушать страх, позволяет тому или иному событию быть предсказуемым, легко поправимым.

К примеру, коротко: последний прием пищи должен быть за 2,5–3 часа до сна. Нельзя есть на ночь! Если хочешь быть стройным и здоровым, конечно. Почему? Потому что ночью ухудшается работа клапанного аппарата желудочно-кишечного тракта, и он начинает работать хаотично. Печень вынуждена работать с большой нагрузкой тогда, когда нуждается в отдыхе. Она не в силах рождать новые здоровые клетки, которые, в свою очередь, не смогут хорошо очищать организм от продуктов обмена, а те, в свою очередь, будут отравлять органы и ткани. Печень, в связи с ленивой ночной работой, получает от съеденного внутренний жир, или, правильнее сказать, заболевание печени, называемое жировым гепатозом. При этом количество жира начинает увеличиваться и вокруг всех внутренних органов. Это внешне выражается увеличением живота. Для начала достаточно.

Сравните преимущества молочной шоколадки и коротенькой юбочки, открывающей стройные ноги. Или сладкую булочку с кока-колой и чистый без прыщиков лоб, плечи, да и всю кожу в целом. Возможность подняться на шестой этаж пешком, сохраняя здоровое дыхание, намного привлекательнее, чем «здоровье, к которому все приложится».



**Выбирая что-то одно, от другого придется отказаться. Таков закон, суровый, но справедливый.**



В этой книге я собрала ключевые моменты, которые используются как правила. Без них просто не обойтись. Данная информация полностью проверена мной лично за многие годы работы. И знания о питании, которыми я поделюсь с вами, помогут преодолеть плохие, но такие милые сердцу пищевые привычки, и вы сможете открыть для себя новую жизнь.

Замечательно выражение Гиппократата, что все болезни — от еды, и лечить их нужно едой.

# ИЗМЕНЕНИЕ ВЕСА



Не ищите препятствия — ищите выгоды.

Имеет значение не то, от чего вы отказываетесь, а то, чего вы добиваетесь.

Удовлетворение от самого экзотического десерта не идет ни в какое сравнение с удовлетворением от покупки платья меньшего размера.

*Джейн Вестин*

Итак, у каждого из нас (исключения не в счет!) есть свой заданный вес, и стать стройнее, чем вам разрешено природой, очень сложно. А что если попытаться изменить сам лимит веса? Скажем, убедить организм, будто ваш «родной» вес — 60 кг, а не 90 или 45? На первый взгляд задача кажется невыполнимой. Спорить с природой? Да это же все равно что повернуть Землю вспять!

Эндокринологи точно установили, что такое возможно. Секрет в том, чтобы с помощью диеты поддерживать вес в течение 2–4 лет. Представьте, организм привыкает к новому весу, перестает считать его аварийным и потом сам же поддерживает его как природный. Вы тоже можете попробовать обмануть собственное тело. Дело за малым: как продержаться несколько



---

лет? Поверьте, это не так сложно, если жить по алгоритму, выведенному наукой.

Я познакомлю вас с принципами здорового питания, которые помогут сбросить вес, восстанавливая свое здоровье. Вдобавок потерянные килограммы никогда не вернуться вновь. Возьмите на вооружение эти правила, и питание снова станет для вас удовольствием!

**На теле должно быть столько жира, чтобы было видно фигуру!** Ешьте только тогда, когда вы действительно голодны. Звучит банально, но на самом деле способ весьма эффективный. Так почему же мы поступаем иначе? Причин здесь несколько.

Во-первых, мы просто привыкли много есть и мало двигаться. И редко задумываемся над тем, что порции иногда в 3–4 раза больше, чем нам нужно на самом деле. Размеры тарелок за последние 50–60 лет увеличились и стали просто огромными. Но раз столько дают — мы столько и едим.

Во-вторых, многим можно поставить диагноз «эмоциональный едок».

Люди «заедают» стрессы, скуку, тревогу, отмену свиданий, беседу с начальником, ремонт... Недавно у меня на приеме была девушка, охарактеризовавшая свое питание так: «Ем я один раз в день, но с утра и до вечера!»

В-третьих, помешанные на сбросе веса люди часто воспринимают чувство голода как явление положительное: мол, мне хочется есть, а я, умница такая, не ем, и в это время у меня сгорает жир. Простите, никакая вы не умница. Потому что вполне вероятно, что, отказываясь от еды в течение всего дня, вечером вы (зверски оголодав) выполните и перевыполните всю суточную норму с лихвой.

Кроме того, многие постоянно подавляют аппетит, и организм к недостатку калорий привыкает и занимает осадное положение — замедляет обмен веществ. Так что любой прием пищи будет обходиться вдвое дороже. Многие глотают пищу



как собаки, совсем не пережевывая ее. Кроме того, что теряется чувство реальности за столом (перестает ощущаться наполненность желудка, пища поглощается автоматически, как будто жуется жвачка, а это гарантирует переедание), небольшие порции оборачиваются жировыми отложениями, поскольку «утилизация» калорий из поглощенных продуктов идет из рук вон плохо.

Однако самой главной причиной переедания считается **наплевательское отношение к еде**. Прием пищи в наши дни — дело второстепенное, малозначимое; им жертвуют в угоду работе. Главное — устроиться на нормальную работу, а вот как и где питаться — это проблема десятая. Люди либо постоянно заняты и пропускают еду, а потом, оголодав, набрасываются на нее вечерами, либо постоянно что-то жуют за рабочим столом, бесконечно пьют чай, кофе, шелестят конфетными обертками.

Психологи считают, что полнота как признак потери привлекательности может быть выгодна неуверенной в себе женщине, которая подсознательно стремится избежать необходимости знакомиться с кем-то и строить близкие отношения. В итоге подсознание женщины принимает решение: «Стану толстой и некрасивой, чтобы совершенно не привлекать мужского внимания».

И хотя на сознательном уровне такая женщина может всю жизнь сидеть на диетах и мечтать о фигуре супермодели, ее реальным аппетитом будут управлять подсознательные страхи. То же самое происходит и в случае, когда женщина пережила мучительный роман и подсознательно боится снова испытать душевную боль от отношений с мужчиной. В этом случае в своем лишнем весе, который она заботливо «взращивает», она будет искать оправдание того, почему сейчас новый роман для нее невозможен. То есть начало новых отношений она напрямую увязывает с обретением идеальной фигуры: «Вот как только похудею — так сразу займусь личной жизнью!» Про-