

# АЛЛЕН КАРР

и ДЖОН ДАЙСИ

# ПОЛЕЗНЫЙ



# САХАР,

# ВРЕДНЫЙ

# САХАР



ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ЗАВИСИМОСТИ  
ОТ САХАРА И УГЛЕВОДОВ,  
ПОЛУЧАЙТЕ ПОДЛИННОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЕДЫ  
И НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ЖИЗНЬЮ



ДОБРАЯ КНИГА®

Allen Carr's  
**Easyway**®

*Я знаю очень многих людей, которые изменили свою жизнь к лучшему, прочитав книги Аллена Карра. Его метод абсолютно уникален... Я рад сообщить, что он помог многим моим друзьям и сотрудникам.*

**Ричард Брэнсон**  
британский предприниматель и миллиардер

*Аллен Карр широко известен как ведущий эксперт в области терапии табакокурения. Друзья, бросившие курить с помощью его метода, посоветовали мне прочитать его книгу. Я сделал это и сразу бросил курить, что стало для меня настоящим откровением. Я легко обхожусь без сигарет, и это доставляет мне огромную радость. В результате я чувствую себя здоровым и счастливым человеком.*

**Энтони Хопкинс**  
британский и американский актер и режиссер,  
двукратный обладатель премии «Оскар»

*Я бросила курить, пройдя курс в центре Аллена Карра. Это лучшее, что я сделала в своей жизни. Я до сих пор горжусь этим.*

**Карис ван Хаутен**  
голландская актриса и певица, исполнительница роли Мелисандры в телесериале «Игра престолов»

*Метод Аллена Карра творит чудеса.*

**Анжелика Хьюстон**  
американская актриса и режиссер,  
обладательница премий «Оскар» и «Золотой глобус»

**АЛЛЕН КАРР**

и Джон Дэйси

**ПОЛЕЗНЫЙ  
САХАР,  
ВРЕДНЫЙ  
САХАР**

*Избавьтесь от зависимости  
от сахара и углеводов,  
получайте подлинное  
удовольствие от еды  
и наслаждайтесь жизнью*

УДК 159.9, ББК 88.4, К28

Полезный сахар, вредный сахар / Аллен Карр,  
Джон Дайси; пер. с англ. О. П. Бурмаковой. —  
М.: Добрая книга, 2023. — 352 с. : ил.

ISBN 978–5–98124–807–8      Отпечатано в России.

**16+** Знак информационной продукции согласно  
Федеральному закону № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.



**Издательство «Добрая книга»®**

Электронный адрес издательства: [mail@dkniga.ru](mailto:mail@dkniga.ru)

Наша страница в сети Интернет: [www.dkniga.ru](http://www.dkniga.ru)

Издание книги на русском языке осуществлено по соглашению с компанией Allen Carr's Easyway (International) Limited.

Все права защищены. Любое копирование, воспроизведение, хранение в базах данных, памяти ЭВМ или информационных системах, или передача в любой форме и любыми средствами — электронными, механическими, посредством фотокопирования, записи или иными, включая запись на магнитный носитель, — любой части этой книги, ее фрагментов и (или) элементов без письменного разрешения правообладателя запрещено, является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность. В частности, запрещено такое использование, в результате которого книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

© Allen Carr's Easyway (International) Limited, 2016.

© ООО «Издательство «Добрая книга», 2022 — издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление.

Словосочетание «Добрая книга» и логотип издательства являются зарегистрированными товарными знаками ООО «Издательство «Добрая книга».

Иллюстрации на лицевой стороне обложки: Shutterstock/Tim UR, Hong Vo.

# 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

**Н**а 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

наркотик, даже не осознаёт, что происходит с ним на самом деле.

С вредным сахаром все обстоит так же — с одним ключевым отличием. Процесс формирования зависимости от вредного сахара начинается у нас еще до того, как мы в полной мере обретаем способность самостоятельно мыслить!

### **Сладкие детки**

В отличие практически от всех остальных веществ, вызывающих зависимость, вредный сахар нам дают — то есть, используя жаргон наркоманов, «толкают» его нам, делая нас зависимыми, — те самые люди, которые больше всего любят нас и заботятся о нас: наши родители и опекуны.

К тому времени, когда мы в полной мере становимся сознательными людьми и обретаем способность самостоятельно мыслить, мы уже много лет зависимы от вредного сахара!

Образно говоря, зависимость как будто создает в вашем теле Маленькое чудовище, которое питается вредным сахаром. Если вы его не покормите, оно жалуется, вызывая ощущение неудовлетворенности. Покормите его, и это ощущение исчезнет на некоторое время, но потом вернется.

Когда вы избавитесь от зависимости от вредного сахара, ваше Маленькое чудовище умрет от голода. Оно жалкое и слабое, но пробуждает Большое чудовище.

### **Большое чудовище**

С самого нашего рождения любящие нас люди не

только кормили нас вредным сахаром, но и промывали нам мозги, заставляя нас верить, будто мы получаем от вредного сахара какую-то пользу или поддержку, что это какое-то лакомство или награда, или что он необходим для поддержания сил и энергии. Маленькое чудовище словно подтверждает это. Каждый раз, когда вы употребляете вредный сахар, и чувство пустоты, неуверенности и легкого беспокойства на время исчезает, вы действительно чувствуете себя увереннее и свободнее, чем до этого. Вам кажется, что вы ощущаете прилив сил. Примерно то же самое ощущает зависимый от героина человек, только что принявший дозу наркотика.

Именно убежденность в том, что мы получим от наркотика какую-то пользу, создает сильную тягу к нему, когда мы пытаемся избавиться от зависимости. Другими словами, мучительное чувство, возникающее после прекращения приема наркотика, вызвано в основном мыслительными процессами в нашем сознании, а не физическими страданиями в период отвыкания.

Физическая составляющая периода абстиненции (Маленькое чудовище) на самом деле никогда не меняется и исключительно слаба. Но мыслительные процессы, которые она запускает, совместно с промыванием мозгов (Большое чудовище) вызывают у нас непреодолимую тягу к наркоту.

Разобравшись в принципе действия «Легкого способа», вы убьете Большое чудовище. После этого Маленькое чудовище, лишившись вредного сахара, быстро умрет, и в результате вы никогда больше не будете от него страдать.

## Зависимость с самого рождения

Для большинства из нас зависимость является едва ли не бранным словом, ассоциирующимся с сильнодействующими веществами, оборот которых зачастую строго ограничен законом. Имея дело с большинством других зависимостей, мы можем проанализировать наше прошлое и определить тот момент, когда у нас возникла зависимость; обычно это происходит в старшем подростковом возрасте или в возрасте от двадцати до тридцати лет. Поэтому кажется неуместным представлять вредный сахар — вещество, которое мы употребляем с раннего детства, — как причину зависимости.

Но нередко случается так, что зависимость формируется у нас еще до того, как мы осознаём, что употребляем вещество, вызывающее зависимость. Некоторые дети рождаются с зависимостью от героина или курительного кокаина (так называемый крэк-кокаин). Такая зависимость — трагическое последствие употребления наркотика матерью во время беременности.

На борьбу с нелегальным употреблением наркотиков направляются огромные ресурсы, потому что в мире хорошо понимают весь ужас зависимости от героина или кокаина. Однако вредному сахару не уделяется такое же внимание — несмотря на то, что ожирение, сердечные заболевания и диабет ежегодно уносят гораздо больше жизней, чем героин, и эта разница исчисляется многими миллионами.

В конечном итоге вам нужно избавиться от всех ваших предрассудков и ложных представлений

о природе зависимого поведения, понять, как формируется зависимость и как она работает на примере употребления вредного сахара.

Только когда вы сможете принять тот факт, что зависимы от сахара, вы сумеете начать процесс освобождения от этой зависимости. Важно признать, что вы не в состоянии контролировать употребление вредного сахара, это он контролирует вас, и единственный способ освободиться от этой привязанности —

*полностью перестать употреблять его.*

## **Наслаждайтесь тем, что едите**

Общая характерная черта всех зависимостей — страх, что жизнь без того, что мы считаем своим маленьким удовольствием или поддержкой, будет невыносимой. Стоит предложить человеку исключить сахар из рациона, и самым распространенным ответом будет такой:

«Но надо же получать от еды удовольствие».

Предполагается, что питание без вредного сахара не будет доставлять человеку удовольствия. Ничто не может быть дальше от истины. В своей книге «Начни худеть сейчас»\* я обещаю, что, освоив мой метод, любой человек сможет есть столько любимой еды, сколько захочется, когда захочется, так часто,

---

\* Аллен Карр. Начни худеть сейчас. Новая, дополненная, переработанная версия популярного метода похудения с аудиокурсом гипнотерапии. М.: Добрая книга, 2022.

как захочется, и при этом сохранять желаемый вес без диет, специальных упражнений, волевых усилий и ощущения потери чего-то важного.

Многим кажется, что это звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой. Но к тому времени, когда люди дочитывают упомянутую книгу до конца, они понимают, что это утверждение — истинная правда.

В этом моем обещании есть два ключевых слова: диета и волевые усилия. Большинство методов, которые обещают помочь вам взять под контроль свое пищевое поведение, опираются на силу воли. Как я объясню далее в этой книге, любой метод, опирающийся на волевые усилия, на самом деле затрудняет путь к успеху, а то и вовсе делает избавление от зависимости невозможным.

Мой метод не требует никаких волевых усилий и не имеет ничего общего с диетами. Диеты, которые вы, возможно, безуспешно пробовали в прошлом — это временные решения, которые на самом деле оказывают противоположный эффект. Исследования показывают, что большинство людей, садящихся на диеты, в конечном итоге набирают вес.

Мой метод — это не временное решение, а решение на всю жизнь. Он работает за счет того, что изменяет ваши представления о еде, избавляет вас от последствий промывания мозгов, начавшегося с вашего рождения, и заменяет ваши иллюзии и предубеждения правдой. После того, как вы измените свое отношение к еде, вы легко сможете изменить свои пищевые привычки. Вам не придется ничем жертвовать. Вы будете получать удовольствие от каждого блюда и каждого приема пищи, и к тому же будете превос-

ходно выглядеть, ощущать себя в хорошей форме, и у вас будет намного больше сил и энергии.

## **Почему это должно быть легко**

Если бы кто-нибудь попытался вас убедить, что можно принимать немного героина время от времени, соблазнит ли вас это предложение? Конечно, нет, потому что вы знаете, что «немного героина время от времени» не бывает. Одна доза тянет за собой следующую, потом еще одну, а затем еще и еще. И каждый раз вам захочется принять больше, чем в предыдущий.

Вы знаете, что героин не доставляет людям какого-то невероятного удовольствия. Не стоит верить созданному Тарантино и Голливудом гламурному образу героина, производящему впечатление, будто, употребляя этот наркотик, люди испытывают какое-то невероятное наслаждение. Как уже упоминалось, преобладающее большинство зависимых от героина людей, которые приходят в наши центры, открыто признают, что принимают наркотики исключительно в попытке почувствовать себя «нормально», а не ради удовольствия, «кайфа» или серьезной пользы. То же самое относится и к кокаиновым наркоманам, и ко всем людям, зависимым от сильных наркотиков, которые обращаются к нам за помощью.

То же самое относится и к сахару.

Возможно, вы начали читать эту книгу в надежде на то, что она поможет вам сократить употребление вредного сахара до некоего «здорового» уровня. Я скажу вам прямо: единственный здоровый уро-

вень употребления вредного сахара — нулевой. Любое количество сахара сверх этого уровня не только будет нездоровым, но и станет поддерживать вашу зависимость, так что вы обязательно начнете увеличивать количество употребляемого сахара. Цель этой книги — помочь вам освободиться от вредного сахара полностью и целиком.

Возможно, вы считаете, что для этого понадобится огромная сила воли. На самом деле для того, чтобы уменьшить количество употребляемого вещества, нужно больше силы воли, чем для того, чтобы полностью от него отказаться. Только сведя количество употребляемого вещества до нуля, вы избавитесь от зависимости. Остаться зависимым трудно.

То же самое применимо и к курению, и к другим зависимостям. Если человек, выкуривавший по 30 сигарет в день, стал выкуривать ежедневно только 10 сигарет, означает ли это, что он бросил курить? Нужна огромная сила воли для того, чтобы уменьшить количество употребляемого вещества, потому что все вызывающие зависимость наркотики всегда формируют склонность принимать их все больше и больше: вы постоянно боретесь с желанием принять новую дозу. Со временем зависимый человек ломается и принимает еще больше наркотика, чем раньше. Если сокращать количество принимаемого наркотика, он кажется более ценным, а не менее нужным. Так работает зависимость. Люди считают, что бросить курить трудно, но на самом деле это очень просто — если знать, как. Избавиться от зависимости трудно лишь тем, кто пытается делать это с помощью волевых усилий.

«Методом с опорой на силу воли» мы называем любой метод избавления от наркотической зависимости, который позволяет зависимому человеку верить в то, что, избавляясь от зависимости, он жертвует неким удовольствием или средством поддержки, и поэтому ему каждый день до конца жизни приходится прикладывать волевые усилия, чтобы побороть желание принять наркотик.

Единственный способ освободиться от тирании вредного сахара — признать, что он не дает вам совершенно ничего, и полностью исключить его из своего рациона питания. Эта книга позволит вам сделать это легко, безболезненно и навсегда. Более того, вы будете получать от этого удовольствие.

Пусть этот день станет первым днем увлекательного приключения: сегодня вы начинаете готовиться к освобождению от зависимости. Все, что вам нужно — следовать инструкциям. Первая инструкция такова:

### *Следуйте всем инструкциям.*

Представьте себе, что вы пытаетесь взломать сейф с кодовым замком. Вы можете потратить на это всю свою жизнь и не добиться успеха, но если у вас есть правильная последовательность цифр для кодового замка или ключ, сделать это очень легко. Если же вы потеряете ключ или забудете хотя бы одну цифру в последовательности, вас ждет неудача.

В этой книге содержится своего рода ключ — информация, которая вам нужна для того, чтобы вы

могли стать свободными. Она позволит вам избавиться от зависимости.

Этот метод называется «Легким способом». Для того, чтобы он стал легким, нам нужно сформировать определенное умонастроение, при котором каждый раз, думая о вредном сахаре или о продуктах, содержащих вредный сахар, вы будете чувствовать облегчение от того, что больше его не употребляете. Это единственный способ стать и оставаться совершенно свободным. Изменение (а если говорить точнее, исправление) того, как вы воспринимаете вредный сахар, станет для вас захватывающим и позитивным жизненным опытом. Конечно, сейчас вам трудно в это поверить, но просто продолжайте читать дальше; вам нечего терять, а получить вы можете очень многое.

Вы наверняка уже много раз пытались сократить количество употребляемого вами вредного сахара или исключить его из своего рациона и в результате страдали от бессилия, когда вам не удавалось этого сделать. На этот раз все будет иначе. Не ждите, что вам будет трудно отказаться от сахара. Позднее я объясню вам, почему сделать это будет легко.

Гоните прочь любые мрачные мысли. Вы не должны страдать и сокрушаться. Впереди вас ждет замечательное будущее. Относитесь к чтению этой книги как к увлекательному и позитивному процессу, которым оно и является. Только представьте, какую гордость и радость вы испытаете, когда избавитесь от зависимости.

Крайне важно, чтобы в процессе чтения книги вы оставались объективными и непредвзятыми.

Некоторые считают мой метод одной из разновидностей промывания мозгов. Ничто не может быть более далеким от истины. «Легкий способ» — прямая противоположность промыванию мозгов; в его основе лежит исправление ложных установок и избавление от предубеждений, которые вы с самого рождения считали фактами. Подвергайте сомнению всё, что вы знаете о вредном сахаре. Сомневайтесь во всем, в чем убеждают вас общество и средства массовой информации. Ставьте под вопрос все, что до сих пор знали о зависимостях в целом. Если вы сделаете это, успех будет неизбежен.

## **Способ, который работает**

Каковы бы ни были причины, побудившие вас читать эту книгу, вы уже согласились с одним важным фактом: вредный сахар — ваш враг. В главе 2 я более подробно расскажу о разных видах сахара, о «хорошем» сахаре, который нужен вашему организму в качестве топлива, и о «плохом» сахаре, который не приносит нам ничего, кроме вреда. Пока что давайте сосредоточимся на цели этой книги: избавиться от зависимости от сахара.

Первоначально «Легкий способ» был разработан для того, чтобы помочь людям бросить курить. Я курил очень много и выкуривал от 60 до 100 сигарет в день; у меня была зависимость от никотина в тяжелой форме, и я безуспешно пытался бросить курить бесчисленное количество раз. Я поверил в то, что у меня была генетическая предрасположенность к никотиновой зависимости, и поэтому я смо-

гу бросить курить, только если приложу огромные волевые усилия. Именно это ошибочное убеждение мешает бросить курить тем, кто не пользуется «Легким способом».

Мои бесконечные безуспешные попытки бросить курить убедили меня в том, что мне не хватает силы воли, и поэтому я обречен страдать от курения до конца своей жизни. Но однажды случайное замечание открыло мне глаза на истину. В последней отчаянной попытке бросить курить я обратился к гипнотерапевту; он не смог мне помочь, но произнес слово, которое стало для меня ключом к избавлению от курения. Это слово — «зависимость». Когда я услышал это слово, меня осенила простая мысль: я курил не потому, что хотел курить; я курил потому, что у меня была зависимость от никотина.

В тот самый момент я понял, что исцелился. Я пришел домой и объявил своей жене Джойс, что собираюсь исцелить от курения весь мир, и после этого разработал «Легкий способ». С того момента я больше никогда не испытывал желания закурить.

«Легкий способ» помог десяткам миллионов людей во всем мире бросить курить и избавиться от других психологических проблем и зависимостей, среди которых — алкоголизм, игромания, шопоголизм, аэрофобия, переедание и т. п. Этот метод стал известен и приобрел огромную популярность практически полностью благодаря «сарафанному радио» и рекомендациям тех, кто им воспользовался, по одной простой причине:

*он работает.*

Он не заставляет вас проходить через болезненный период отвыкания и не требует волевых усилий. Он работает потому, что позволяет вам увидеть истину.

Возможно, вы считаете, что уже знаете всё о вреде сахара, однако все равно его употребляете. Курильщики тоже знают всё об опасных последствиях курения, но тем не менее идут на огромные жертвы, чтобы питать свою зависимость. Говоря об истине, я имею в виду не истину о том, что сахар вреден — об этом знает каждый; я имею в виду истину о том, что

***рафинированный сахар и переработанные или крахмалистые углеводы не приносят вам никакой пользы.***

## **Ваш путь к свободе**

Возможно, вы думаете: «Если с помощью этого метода можно так легко отказаться от сахара, почему вы просто не расскажете мне о том, что нужно сделать?» Пожалуйста, наберитесь терпения. Вскоре вы избавитесь от зависимости и поймете, что не зря потратили время на чтение этой книги — оно покажется вам очень хорошей инвестицией в освобождение от зависимости до конца вашей жизни.

Как уже говорилось, этот метод работает подобно комбинации цифр на кодовом замке. Я дам вам инструкции, но если вы не будете следовать им в правильном порядке, они не сработают, как не сработает комбинация цифр на кодовом замке, если вы будете набирать их в неправильном порядке.

## *Запомните первую инструкцию: Следуйте всем инструкциям.*

Вы можете почувствовать искушение перейти в конец книги и посмотреть список инструкций, чтобы понять, как работает этот метод. Если вы это сделаете, метод не работает. Совершенно необходимо, чтобы вы прочитали эту книгу от начала до конца, ничего не пропустив.

Всю свою жизнь вы были жертвой промывания мозгов, из-за которого у вас сложилось неправильное представление о сахаре. Вам нужно избавиться от результатов промывания мозгов и заменить их представлениями об истинном положении дел.

Помните, что вы начали читать эту книгу, потому что хотите перестать употреблять сахар. Любой метод, который вы уже пробовали, не работал, поэтому вы надеетесь, что на этот раз все будет иначе. Не сомневайтесь, так и будет. «Легкий способ» работает. Вам нужно только следовать инструкциям.

### **Пока ничего не меняйте**

Пока вы читаете эту книгу, вам не нужно ничего менять в своем питании. Наступит время, когда вы больше не будете испытывать потребность или желание есть сахар и содержащие его продукты, но пока это время не настало, важно, чтобы вы продолжали питаться как обычно. Пожалуйста, не вносите никаких изменений в свой рацион и режим питания, пока я не попрошу вас об этом.



## **Выводы**

- ▶ **Зависимость от сахара формируется у нас в раннем возрасте, и поэтому мы считаем ее нормальной. Но ничего нормального в этом нет.**
- ▶ **Зависимость и промывание мозгов заставляют нас продолжать употреблять сахар, хотя мы знаем, что он приносит нам вред.**
- ▶ **Суть зависимости состоит в том, что мы пытаемся избавиться от нее, употребляя именно то, что вызывает эту зависимость.**
- ▶ **Снижать потребление объекта зависимости (то есть того, от чего вы зависимы) бессмысленно; к тому же, это дается очень тяжело.**
- ▶ **Избавление от зависимости с помощью «Легкого способа» подразумевает полное прекращение употребления объекта зависимости, и хорошая новость заключается в том, что сделать это ЛЕГКО.**
- ▶ **Вам не потребуется сила воли.**
- ▶ **Следуйте всем инструкциям.**

Сегодня мир охватила настоящая эпидемия ожирения и диабета. Врачи и диетологи винят в этом жирную и высококалорийную пищу, оставляя без внимания первопричину этих бед — зависимость от сахара и углеводов, что позволило производителям продуктов питания, напитков и лекарств десятилетиями набивать карманы деньгами и навязывать нам свою продукцию.

Именно зависимость от сахара не позволяет нам отказаться от нездоровых привычек в еде и поддерживать вес тела в норме. **Эта книга поможет вам навсегда избавиться от зависимости от сахара и углеводов — безболезненно, без волевых усилий и мук отвыкания, без диет и самоограничений, ничем не жертвуя и ничего не лишаясь.**

**Вы сможете есть столько любимой еды, сколько захотите и когда захотите, будете наслаждаться едой и при этом оставаться здоровыми и стройными и в полной мере получать удовольствие от жизни.**

**«Легкий способ»** Аллена Карра уже помог миллионам людей изменить свою жизнь к лучшему. **Он поможет и вам.**

## “ Метод Аллена Карра творит чудеса ”

Анжелика Хьюстон, американская актриса и режиссер, обладательница премий «Оскар» и «Золотой глобус»

ISBN 978-5-98124-807-8



**16+**

Внимание,  
возрастные  
ограничения!

Allen Carr's  
**Easyway**®

www.dkniga.ru

ДОБРАЯ КНИГА



книги для высокоэффективной жизни™