

ТАНА АМЕН



ОМНИ ДИЕТА



РЕВОЛЮЦИОННАЯ ПРОГРАММА
ПИТАНИЯ ПО ПРИНЦИПУ
«ЕШЬ ВСЁ - ХУДЕЙ
И УЛУЧШАЙ ЗДОРОВЬЕ»



ЭКМО
Москва
2015

УДК 615. 89
ББК 51.230
Т 18

Tana Amen
THE OMNI DIET

Text copyright © 2013 by Tana Amen, B.S.N., R.N. Foreword
copyright © 2013 by Daniel G. Amen, M.D.

Exercise photos © Tony Lattimore Photography
Published by arrangement with St. Martin's Press, LLC.
All rights reserved.

Тана, Амен.

Т 18 Омни диета / Тана Амен ; [пер. с англ. И. Г. Шкурко]. — Москва :
Эксмо, 2015. — 544 с. — (Лучшие мировые диеты).

ISBN 978-5-699-77289-6

Если вы держите в руках эту книгу, значит, вам безразлично ваше настоящее и будущее. Вероятно, вы хотите похудеть или пережить болезнь, а может, у вас плохая наследственность или вы хотите помочь кому-то, кого любите.

Многие люди, перепробовав все существующие диеты и программы по похудению и поняв, что ни одна из них не приносит желаемого результата, после надоедливых подсчетов калорий, ограничения себя в пище, дорогостоящих готовых диетических блюд и невыносимого чувства голода снова вернулись к тому, с чего начали.

Остановитесь и переведите дыхание. Эта диета представляет собой план питания, который поможет вам раз и навсегда изменить свою жизнь и останется вместе с вами до конца ваших дней.

Вы не просто будете есть меньше, а спортом заниматься больше — вы пройдете через череду кардинальных метаморфоз, откроете для себя новый взгляд на жизнь и станете лучшей, более сильной и здоровой версией самого себя.

УДК 615. 89
ББК 51.230

ISBN 978-5-699-77289-6

© Шкурко И. Г., перевод на русский язык, 2014
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

ПОСВЯЩАЕТСЯ

*Дэниэлу, моему мужу, за то,
что никогда во мне не сомневался.
И моей дочери Клои, которая всегда
проверяла меня на прочность.
Эта идеальная смесь ингредиентов
является надежным рецептом успеха.*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие российского врача	11
Предисловие доктора Дэниэла Дж. Амена	13
ВСТУПЛЕНИЕ. ПУТЬ ДИЕТИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ.	18
Из крайности в крайность	22
Правило двух недель	25
Часть первая. ОСВЕДОМЛЕН — ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН! -----	
ГЛАВА 1. ВАША НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ВАШЕЙ СУДЬБОЙ	29
Убедитесь в целебной силе еды	32
Погасите огонь воспаления	34
Возьмите свои гены под контроль	36
Почините свою ДНК	40
Боритесь со свободными радикалами	42
Укрепляйте свой иммунитет	43
Улучшайте работоспособность мозга и свое настроение	48
Боевой клич	54
ГЛАВА 2. «ДВУХПАРТИЙНАЯ ДИЕТА» ДЛЯ ОПТИМАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ	59
Диета, в которой есть все	63
Лечебная сила белков	67
Растительная пища — источник полезных веществ	71
Растительная и высокобелковая диета. Доводы «за» и «против»	80
Углеводы могут быть полезными	83
Не забывайте про жиры!	89
Отделяем плохое от хорошего	96
Оптимальное сочетание белков, жиров и углеводов	100

Часть вторая. ПРАВИЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ

ГЛАВА 1. МНИМОЕ ОГРАНИЧЕНИЕ КАЛОРИЙ	105
Не позволяйте болезням украсть вашу молодость	106
Обратная сторона ограничения потребления калорий	109
Без ума от печенья	111
Примиритесь со зверем внутри себя	114
Вместо того чтобы сокращать съедаемые калории	116
Учимся ставить перед собой цели и достигать их	119
ГЛАВА 2. СКРЫТАЯ СИЛА ТРАВ И СПЕЦИЙ	122
Травы и специи на кухне	125
Здоровье — самая важная ваша задача	134
ГЛАВА 3. УЛУЧШИТЕ СВОЙ РАЦИОН	138
Кокос — плод дерева жизни	139
Какао — пища богов	143
Австралийский орех — райская еда	145
Порошок маки — медицинский корень	148
Непростые ягоды каму-каму	149
Облепиха — натуральное лекарство	150
Овощи можно пить!	152

Часть третья. НЕПРАВИЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ

ГЛАВА 1. 12 ПРИЧИН, ПО КОТОРЫМ ПОНЧИКИ МОГУТ ИЗМЕНИТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ	157
Сладости хотят вашей смерти	161
Остановим диабет немедленно	166
12 следствий любви к пончикам	167
Высокий уровень инсулина ведет не только к диабету	171
Дела семейные	176

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 2. ПРАВДА О ЗЛАКАХ, МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ, СОЕ И КУКУРУЗЕ	179
Выбросьте молочные продукты	182
Злаки нам не подходят	186
Соя не так уж и полезна	200
Кукуруза – царица полей	201
ГЛАВА 3. ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ СЛАДКОЙ ЛЖИ И ОБЕЗЖИРЕННОГО ВРАНЬЯ	204
Искусственные сахарозаменители	205
Обезжиренный обман	220
Как поможет диета Омни	224

Часть четвертая. УСИЛИТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ

ГЛАВА 1. ВОСПОЛНИТЕ НЕДОСТАТОК С ПОМОЩЬЮ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК	229
Покупайте пищевые добавки с умом	232
Самые важные пищевые добавки	234
Индивидуальный подход	242
Предупреждения	254
ГЛАВА 2. УДИВИТЕЛЬНАЯ СИЛА УПРАЖНЕНИЙ	256
Что происходит, когда вы занимаетесь спортом?	260
Калории не имеют значения!	264
Как упражнения меняют наши гены	266
Разрушаем мифы о мышцах!	269
Сколько следует тренироваться?	271

Часть пятая. КЛЮЧЕВЫЕ ПУНКТЫ ДИЕТЫ

ПЕРВАЯ ФАЗА. С МЕСТА В КАРЬЕР	276
Шаг первый – сдайте анализы	279
Шаг второй – наведите порядок в кладовке	285
Шаг третий – запаситесь здоровой пищей	287
Шаг четвертый – ходите так, словно вы опаздываете	289
Шаг пятый – посчитайте, количество калорий	290

ОГЛАВЛЕНИЕ

Шаг шестой – планируйте свое меню	290
Придумайте «отвлекающий маневр»	298
Можно ли в рамках диеты пить кофе?	299
Как бороться с тягой к углеводам?	300
Следует ли принимать биологически активные добавки?	302
Меню на две недели для резкого старта	302
Типичный день на диете	308
Пусть смузи станут вашим основным перекусом	311
ВТОРАЯ ФАЗА. ВРЕМЯ ПОПОТЕТЬ	313
Шаг первый – планируйте свои приемы пищи	313
Пример здорового меню второй фазы программы	320
Шаг второй – тренируйтесь с умом	326
ТРЕТЬЯ ФАЗА. РАССЛАБЬТЕСЬ И УЛУЧШАЙТЕ ЗДОРОВЬЕ	341
Шаг первый – золотое правило 90:10 и меню на две недели	344
Шаг второй – наспите себе здоровье	353
Шаг третий – повторите анализы	363
ЧЕТВЕРТАЯ ФАЗА. ДВИГАЙТЕСЬ ДАЛЬШЕ – ЖИВИТЕ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ	366
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ СЛОВО О ДИЕТЕ	370

Часть шестая. РЕЦЕПТЫ

ГЛАВА 1. ЗАВТРАКИ	377
Смузи	377
Блюда из цельного зерна	389
Блюда из яиц	391
Другие блюда для завтрака	403
ГЛАВА 2. ОБЕДЫ	408
Салаты	408
Супы и рагу	425
Блюда из рыбы и морепродуктов	431
Блюда из птицы	437

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 3. УЖИНЫ	444
Салаты	444
Тушеные и жареные овощи	454
Овощные супы	463
Блюда из морепродуктов и рыбы	472
Блюда из мяса и птицы	490
Закуски	511
Десерты	520
БЛАГОДАРНОСТИ	530
ПРИЛОЖЕНИЕ	
Где покупать продукты и пищевые добавки	532
Особые продукты	532
Список покупок	535
Полезные аналоги закусок и напитков	537
Продукты, от которых нужно избавиться	538
Алфавитный указатель	539



ПРЕДИСЛОВИЕ РОССИЙСКОГО ВРАЧА

С огромным удовольствием прочитал книгу Таны Амен. На фоне обилия книг о похудении, где авторы пишут обычно о какой-нибудь диете либо о собственном опыте снижения веса, который может быть не применим к другим людям, ее метод действительно имеет комплексный подход.

В книге речь идет не только о питании, которое способно послужить снижению массы тела и восстановлению здоровья. Здесь диета выступает в древнегреческом его значении — «diates», а именно, образ жизни.

Почему я решил написать предисловие к этой книге? Для этого есть несколько причин.

Книга написана настоящим профессионалом. Тана Амен пользуется только проверенными фактами, которые содержатся в научной литературе. Могу об этом судить, так как прохожу длительное обучение в Институте функциональной медицины США и пользуюсь обширной базой данных новейших достижений в области генетики, нутрициологии, нутригеномики, эпигенетики.

Поэтому я рекомендую прочитать книгу Таны Амен не только обычным людям, но и специалистам в области снижения веса и восстановления здоровья, а также всем врачам. Последним лучше сделать ее своим настольным руководством для того, чтобы давать правильные рекомендации пациентам.

Еще один важный момент — я лично знаком с Таной Амен и доктором Дэниэлом Аменом, ее знаменитым мужем, который является

ведущим психофизиологом в США и в мире. Мне удалось не только познакомиться с их замечательной клиникой восстановления мозга (Amen Clinics Inc.), но и пройти исследование своего мозга, а также закончить сертификационный курс по методике доктора Амена.

Во время посещения Amen Clinics Inc. мы с коллегами познакомились с комплексным подходом, который позволяет лечить психические заболевания. Помню наше удивление, когда мы с Таной и Дэниэлом рассказывали друг другу о применяемых нами технологиях, с их стороны больше в сфере лечения синдрома дефицита внимания и гиперактивности, аутизма, болезни Альцгеймера, биполярных расстройств, шизофрении; с нашей стороны – лечения ожирения и устранения тревожно-депрессивного состояния. Оказалось, что, не зная друг друга, не обмениваясь информацией, находясь на противоположных сторонах земного шара, мы использовали практически одинаковые технологии восстановления здоровья человека. И в Центрах снижения веса доктора Гаврилова, и в Amen Clinics Inc. применяется комплексный подход – единственно верный – для того, чтобы человек вернул себе нормальный вес и здоровье. Суть подхода: психотерапия, рациональное питание, нутрициология и рекомендации по физическим нагрузкам, сну, питьевому режиму, самореализации, хобби, а также медицинская реабилитационная программа и многое другое. Удивительные улучшения здоровья действительно происходят у наших пациентов.

Помимо общения в рамках работы, мы были приглашены домой к Тана и Дэниэлу. В их замечательном особняке на калифорнийском побережье нашлось место огороду, где Тана и Дэниэл собственноручно выращивают экологически чистые овощи для своего стола. Нас угостили прекрасным ужином, приготовленным по рецептуре Таны, – это было потрясающе вкусно: баранина без жира, свежие овощи и море зелени. И даже десерт из фруктов был особенным! Мы убедились, что все, о чем Тана и Дэниэл пишут в своих книгах, они применяют к себе и своим близким. После ужина мы сыграли несколько партий в настольный теннис – без ежедневной физнагрузки эта семья не обходится, обменялись интеллектуальными подарками, Тана и Дэниэл подарили мне игру «Катамино» для улучшения активности мозга и набор для молекулярной кухни.

Тана и Дэниэл очень спортивные, стройные, подтянутые, оба обладают острым умом и прекрасным чувством юмора. Еще видно, что они



Слева направо: Дэниэл Дж. Амен, Тана Амен, Михаил Гаврилов.

любят друг друга, своих детей и многочисленных родственников. Если есть где-то образец профессионализма, самореализации в своем деле, прекрасных отношений – это семья Таны и Дэниэла Амена.

После знакомства с их замечательными практиками, в Центрах снижения веса, где я являюсь научным руководителем, специалисты стали применять их рекомендации по питанию и восстановлению активности мозга для наших пациентов. Мы сразу заметили разницу – снижение веса стало идти спокойнее: у пациентов уменьшалась тревожность, и они сбрасывали большее количество килограммов.

Безусловно, эта книга поможет читателям найти свой путь к стройному телу и здоровью. Это одна из немногих книг, которую стоит читать и перечитывать, чтобы открыть новые грани здорового образа жизни. Как психотерапевт, хочу сказать, что книга вдохновляет на важные изменения в жизни, возвращение здоровья, молодости и красоты.

Желаю всем читателям стройности, здоровья, любви и уважения к своему телу и душе!

*Гаврилов Михаил, врач-психотерапевт, к.м.н.,
научный руководитель Центров снижения
веса доктора Гаврилова*

ПРЕДИСЛОВИЕ ДОКТОРА ДЭНИЗЛА ДЖ. АМЕНА



Хотя на наш мозг и приходится всего 2% массы тела — меньше полутора килограммов, — он использует от 20 до 30% всех потребляемых человеком калорий. Этому органу нужно больше всего энергии (в сравнении с другими частями человеческого организма). Питание, которое мы предоставляем своему мозгу, либо помогает ему правильно функционировать и восстанавливаться, либо наносит вред и способствует преждевременному износу.

Общее состояние организма человека прежде всего отражается на здоровье его мозга и разума. На данный момент проведено 22 научных исследования, показавших, что чем больше вес человека, тем меньше и хуже работает его мозг. Первое исследование, в ходе которого была продемонстрирована связь между весом тела и работоспособностью головного мозга, было проведено командой Питтсбургского университета во главе с доктором медицины Цирусом Раджи. Результаты этого эксперимента настолько потрясли меня, что я похудел на девять килограммов, потому что не хотел, чтобы мой мозг постепенно усыхал! Когда дело доходит до мозга, то размер имеет значение. После опубликования мною результатов еще двух исследований, повторивших изыскания доктора Раджи, я придумал для обозначения этого явления термин «синдром динозавра» — большое тело с маленьким, на грани вымирания, мозгом. Осознавая всю серьезность данной проблемы и опираясь на научные знания, я понял, что мне необходимо достучаться до людей и научить их, как можно поправить свое здоровье. Мы просто не можем себе позволить терять время. По мере того как я все больше и больше узнавал о связи между здоровьем мозга и состоянием всего организма, я понимал, что **основным элементом выздоровления является правильное питание.**

Моя жена Тана стала моим партнером в деле укрепления и поддержания здоровья, а также в вопросах передачи другим людям знаний

о потрясающей силе питательной еды. Репутация Таны как специалиста по здоровому образу жизни распространилась повсеместно. Теперь практически везде, куда бы она ни пошла, люди просят у Таны — которую они ласково называют женой доктора Мозга — совета по правильному питанию и укреплению здоровья. Друзья, соседи, родители и преподаватели в школе, где учится наша дочка, а также люди, с которыми мы встречаемся в клиниках Амена по всем Соединенным Штатам, — все хотят узнать, как с помощью правильного питания можно укрепить здоровье мозга и всего организма.

Когда люди начинают следовать рекомендациям Таны, то чаще всего им удается **добиться удивительных результатов** в деле улучшения своего здоровья. Мы были потрясены огромным количеством телефонных звонков и писем на электронную почту, полученных от всех тех, кому удалось похудеть, избавиться от физической боли, отказаться от лекарств, обрести дополнительную силу и энергию, а также привести в порядок свой кишечник, просто следуя ее рекомендациям.

Когда я увидел, какое влияние Тана оказывает на людей, которых она встречает и с которыми работает, то попросил ее написать кулинарную книгу для специальных выпусков моей передачи на национальном телевидении. Зрители были от нее просто в восторжении, они восторженно рассказывали о том, каких потрясающих результатов им удалось добиться, следуя разработанной Таной программе. И когда пастор Рик Уоррен¹ попросил меня помочь ему поработать «План Дэниэла» — широкомасштабную оздоровительную программу, предназначенную для членов церкви Сэддлбек, я понял, что Тана идеально подойдет на роль тренера. Совместно с нашими друзьями Мехметом Озом² и Марком Хайманом³ **мы помогли 15 тысячам людей сбросить в общей сложности более 100 тысяч килограммов в рамках программы «План Дэниэла» в течение пер-**

¹ Рик Уоррен — основатель и старший пастор евангельской церкви Сэддлбек (город Лейк-Форест, штат Калифорния, США).

² Мехмет Оз — известный американский доктор, выпускник Гарвардского университета, автор нескольких популярных книг о здоровье и здоровом образе жизни, ведущий программы «Шоу доктора Оза».

³ Марк Хайман — всемирно известный доктор медицины, психиатр и диетолог, автор популярной книги «Мозг — обратная связь», основатель и директор медицинского центра в Ленноксе, США.

вых 12 месяцев. Когда мы выступаем вместе и люди обращаются за советом по питанию и пищевым добавкам, я всегда отсылаю их к Тана: «Спросите жену доктора Мозга! Она у нас специалист по питанию!»

Тана страстно увлекается вопросами здоровья. Она училась на медсестру в Университете города Лома-Линда в Калифорнии, жители которого славятся своим долголетием. Когда мы познакомились, она работала медсестрой в реанимационном отделении нейрохирургии и занималась самыми тяжелыми пациентами в госпитале. Она своими собственными глазами видела последствия неправильного образа жизни и нездорового питания — ведь люди с ожирением, диабетом, болезнями сердца и другими хроническими заболеваниями неминуемо становились жертвами преждевременной смерти. Вместе с тем Тана многократно становилась свидетелем того, какие невероятные преобразования происходят с больными, которые решают взять здоровье в свои руки и начать правильно питаться, — таким людям удается повернуть развитие болезни вспять, снизить потребление лекарств, вернуть былое здоровье и энергию.

Главным открытием, которое Тана сделала в ходе работы с пациентами, которым она помогла за все эти годы, стало то, что **еда может стать самым лучшим на свете лекарством или превратиться в самого заклятого врага.** Типичный западный рацион питания, отличающийся избытком вредных жиров, соли и сахара, — все эти продукты быстрого приготовления, картошка фри и газировка, — способствует развитию воспалительных процессов в организме и связан с возникновением таких расстройств и болезней, как депрессия, синдром дефицита внимания (СДВ), деменция (приобретенное слабоумие), болезни сердца, рак, диабет и ожирение. Однако есть и хорошие новости. Если уже сегодня начать делать правильный выбор в пользу своего здоровья, то вскоре вы убедитесь, что у вас появилось гораздо больше энергии, вам проще сосредоточиться, ваша память и настроение улучшились, а талия стала гораздо стройнее и сексуальнее. Вы также сможете значительно снизить риск развития различных хронических заболеваний, таких как болезни сердца и сосудов, гипертония, диабет II типа, ожирение и рак. Здоровый образ жизни и правильное питание могут даже помочь избавиться от некоторых очень опасных болезней, а в некоторых случаях — снизить или же вовсе исключить потребность в лекарствах. Ряд современных исследований показал, что здоровое питание, подобное этой диетической