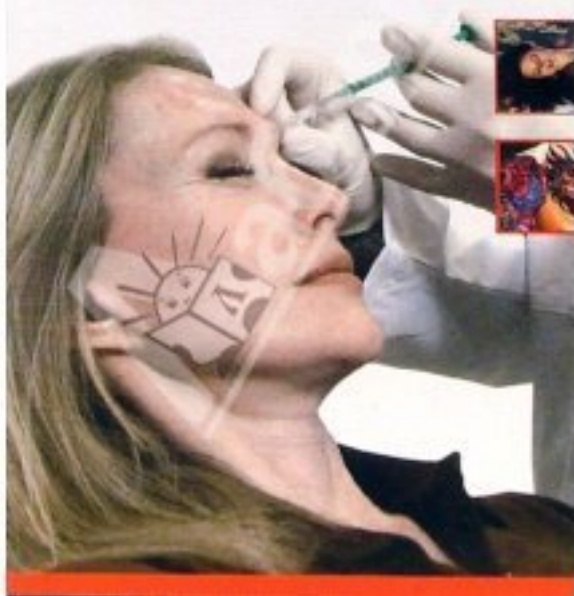




**КРАСОТА,**

**КОТОРАЯ ВАС УБИВАЕТ**



**Ирина Николаевна Трущ**  
**Красота, которая вас убивает**  
Серия «Опасности,  
которые вас подстерегают»

*Текст предоставлен издательством «Вече»*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=164424](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=164424)*  
*И.Н.Трущ Красота, которая вас убивает: Вече; Москва; 2007*  
*ISBN 978-5-9533-2008-5*

### **Аннотация**

Стремление к красоте – естественное желание каждого человека. Поэтому нет ничего удивительного в том, что он предпринимает различные шаги для того, чтобы стать привлекательнее. Но при этом необходимо чувство меры, иначе в лучшем случае человек в своем стремлении к красоте будет выглядеть смешно, а в худшем – может серьезно заболеть или даже умереть. Смертельные случаи среди жертв красоты – не такое редкое явление, как может показаться. Именно об этом и рассказывает книга.

# Содержание

Введение	4
1. Жертвы стройности	7
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# Ирина Трущ

## Красота, которая вас убивает

### Введение

Во все времена красивая внешность ценилась чрезвычайно высоко. Люди, имевшие ее, зачастую легче других добивались своей цели. Поэтому неудивительно, что для некрасивых или просто обладающих заурядной внешностью людей главной целью становилось то, что для других было всего лишь средством. И ради достижения этой цели они были готовы на все. Красивого платья и парика было далеко не достаточно: приходилось травиться уксусом, чтобы похудеть, изменять цвет волос, глаз, прокалывать и прорезать отверстия в мочках ушей, губах, удлинять ноги, даже изменять форму костей черепа – и все это в угоду эталону красоты. Так было в прошлом, ничего не изменилось и в наши дни.

Но что такое красота и что является ее эталоном?

Наверное, все согласятся с тем, что критерии красоты были совершенно разными в разные эпохи и в разных частях света.

Так, например, современные ученые, психологи из уни-

верситета Регенсбурга (Германия) провели такой эксперимент: отобрали 96 добровольцев, мужчин и женщин в возрасте от 17 до 29 лет. Каждый из них был сфотографирован на фоне стены нейтрального цвета. Одежда у всех тоже была одинаковая – белая футболка. Затем получившиеся фотографии показали людям разных возрастов, профессий и национальностей с просьбой выбрать самых красивых мужчину и женщину. По результатам этого опроса был определен идеал красоты. Так, женщина должна иметь широко расставленные глаза, тонкие веки, длинные и густые темные ресницы, тонкие темные брови, небольшой узкий нос. Губы должны быть четко очерченными, в меру пухлыми, скулы – высокими. Лицо должно быть узкое, цвет кожи – смуглый или загорелый. Мужской эталон аналогичен женскому, однако добавляется волевой подбородок. Что касается эталона фигуры, то для женщин он уже на протяжении нескольких десятилетий остается практически неизменным: 90х60х90. Для мужчин пропорции не так важны, зато на первый план выходит мускулистость.

Таков эталон красоты в наши дни. Но далеко не все согласятся с ним. Так, одни мужчины предпочитают блондинок, другие – брюнеток, кто-то худых, кто-то полных. Их субъективные критерии красоты не совпадают с эталоном, но женщин это мало волнует: они стремятся выглядеть так, как им диктует мода, совершенно не задумываясь, что актуальное сегодня завтра будет выглядеть смешно. Однако в погоне за

модой жертвы красоты губят свое здоровье. Случаются, как это ни прискорбно, даже смертные случаи, и их не так мало, как хочется думать. Однако мало женщин это пугает: они предпринимают нечеловеческие усилия, чтобы похудеть, отправляются к пластическому хирургу за новым лицом или даже в тату-салон для того, чтобы сделать себе новую татуировку или пирсинг.

В последнее время не отстают от женщин и мужчины: они тоже изводят себя диетами, обращаются к хирургам, чтобы получить такое же лицо, как у их любимого актера, певца или спортсмена, покрывают свое тело татуировками, растягивают мочки ушей, наращивают зубы.

Внешность вновь стала очень важна, без нее, как многим кажется, не добиться значительных успехов в жизни. О том, не слишком ли высока цена, люди задумываются намного позже, когда оказываются на больничной койке под системой, и врачам зачастую не остается ничего иного, как развести руками и уповать на чудо. Об этих высоких ценах, которые зачастую приходится платить жертвам моды, и рассказывает эта книга.

# 1. Жертвы стройности

Долгое время эталоном красоты считалась полная ухоженная женщина. Правилами предписывалось, чтобы на груди не проступала ни одна косточка, чтобы плечи были широкими, а кожа – мягкой. Для того чтобы представить себе идеал женской красоты, достаточно взглянуть на полотна Рубенса: на многих картинах изображена его обнаженная жена, которую он считал очень красивой и которая отнюдь не была стройной.

Все изменилось в начале XX в. – ускорение темпа жизни не могло не наложить отпечатка на внешний облик женщин: они уже не сидели на кушетках в гостиных, а играли в теннис, катались на лыжах, ездили на автомобиле, пробовали себя в авиации, ходили на танцы, где звучал модный в то время джаз. Разумеется, такой стиль жизни требовал удобной и комфортной одежды, которая все более становилась похожей на мужскую. Самым модным стилем стал *a la garconnet*, или женщина-мальчик. «Главными чертами общей моды была унификация типа “женщины-дощечки” с мальчишеской фигурой и не менее стандартным лицом. Наступило упрощение силуэта, стилизация вышивок и отделок, ноги открылись до коленей, руки – до плеч, а в бальных туалетах появились

проймы ниже пояса, вместо ухоженной „алебастровой кожи“ – загорелое тело цвета бронзы» (А. Д. Козловска, «Женская мода XX века»). Однако, для того чтобы прекрасно выглядеть в таком наряде, требовалось приложить немало усилий, и в моду вошел культ тела: занятия спортом, активный образ жизни и солнечные ванны уже становятся обязательными. «Изменение тенденции моды... заставило работать каждую мышцу, каждую косточку, каждый кусочек женской кожи... ножом без лезвия срезала женщина пласты жира, которые так заботливо холила в течение XIX в. Благодаря массажам, благодаря гимнастике тело утратило свою пухлость, стало гладким, легким, кожа натянулась, разгладилась, стала сухой и эластичной: грудь маленькой, бедра девичьими» (там же).

В моду вошла стройность, и, разумеется, сразу же появились те, кто стал на этом зарабатывать. Спрос рождает предложение, и в журналах и газетах 1920-х гг. стали печататься многочисленные рекламные объявления, предлагающие всевозможные способы похудения или маскировки лишнего жира. Продавались даже специальные резиновые бандажи для бедер, икр и подбородков.

Женщины стали заниматься гимнастикой, бегать, принимать ванны с солями, которые способствовали похудению, стал очень популярен массаж.

Сама Твигги как-то призналась, что никогда не задумывалась о своем весе до тех пор, пока не

прославилась. После этого ее постоянно преследовал страх потерять форму.

В последующие годы мало что изменилось: на протяжении 30, 40, 50-х гг. XX в. стройность оставалась предпочтительной. Но в 1960-е гг. она ушла, уступив место худобе. Это случилось после того, как на подиуме впервые появилась Лесли Хорнби, больше известная как Твигги, что в переводе с английского означает «тростинка». Девушка была чрезмерно худой, при росте 170 см она весила 45 кг (по данным некоторых источников – 40 кг). Ее худоба была обусловлена естественными причинами: тонкими костями и телосложением, однако никто не задумывался об этом: все сразу же захотели быть похожими на Твигги, быть, как она, и получить пропорции 80 x 55 x 80.

Девушки придерживались нечеловеческих диет, морили себя голодом, некоторые даже умирали, и это не пустые слова. Стремление подражать этой знаменитой модели получило название «синдром Твигги». Надо отметить, что она действительно навсегда вошла в историю красоты: ее фотографию даже отправили в капсуле в космос вместе с фотографиями других выдающихся людей планеты.

В последующие годы худоба не вышла из моды, напротив, стала еще более актуальной после того, как ее начала пропагандировать другая известная модель, Кейт Мосс. Она тоже была чрезмерно стройной и имела огромный успех. Ее даже признали самой красивой женщиной мира.

Далеко не все знаменитые модели – худышки. Всемирно известная Синди Кроуфорд никогда не скрывала, что ей приходится прилагать много усилий для того, чтобы держать себя в форме, и все же это ей не всегда удается. Только регулярные тренировки в спортивном зале дают ей возможность не поправляться больше 46-го размера, в то время как стандартом для манекенщиц является 42.

Кроме того, появилось множество других моделей: они были успешными, привлекательными, а также очень стройными или даже худыми. Возможно, причина популярности стройных моделей была еще и в том, что шить одежду для них значительно проще, чем для девушек с нестандартной фигурой. Кроме того, на фотографиях обычные, стройные девушки чаще всего выглядят полноватыми, поэтому для фотосъемок также старались выбирать худых.

Благодаря показам мод и глянцевым журналам сформировался идеал красоты: стройная девушка с пропорциями 90 x 60 x 90 (ни в коем случае не больше, а лучше меньше), тонкие руки, плоский живот, маленькая грудь, никакого целлюлита. Девушки стали стремиться к идеалу, отказывая себе буквально во всем, в том числе и в пище. Многие отказались не только от сладостей, но и от мяса и хлеба, и питались исключительно сырыми овощами.

Медики забили тревогу: «синдром Твигги» стал стремительно распространяться и превратился в часто встречающе-

еся заболевание. Однако девушки не понимали опасности: они становились чрезмерно худыми, но, глядя на себя в зеркало, не осознавали этого. Они продолжали пребывать в полной уверенности, что им нужно еще чуть-чуть сбросить, чтобы иметь идеальную фигуру. Вес 50 кг их не устраивал, они худели до 45, затем до 43 кг и дальше. Наконец, случилась трагедия: одна из жертв красоты, 22-летняя модель Луисель Рамос умерла прямо на подиуме, на показе мод в Монтевидео.

Причиной смерти стала остановка сердца. Пройдя по подиуму, девушка направилась к кулисам, но упала, не дойдя до них. В зале были медики, которые сразу же постарались привести Рамос в чувство. Вызвали скорую помощь, но врачи ничего не смогли сделать. Более часа они пытались реанимировать манекенщицу: но ни электрошок, ни массаж сердца, ни инъекции не смогли заставить ее сердце снова забиться.

Выяснилось, что, для того чтобы оставаться в форме, девушка ограничивала себя в еде и даже заболела анорексией. Но вместо того, чтобы лечиться от этого заболевания, она продолжала голодать. Сестра умершей, тоже модель, призналась, что за несколько дней до начала показа Луисель полностью отказалась от еды.

Это сильно потрясло мировую общественность. И до этого случая велась пропаганда здорового образа жизни, немало сообщалось об опасности анорексии, но после трагедии

об этом заговорили еще больше. А через несколько месяцев произошла новая трагедия: от истощения умерла еще одна модель, 21-летняя Ана Каролина Рестон.

Эта девушка также страдала от анорексии и даже лежала в больнице с диагнозом печеночная недостаточность. Причиной этого заболевания стало крайнее истощение: при росте 174 см она весила 40 кг. Близкие понимали, что ее стремление оставаться в форме опасно, видели, что она не ест ничего, кроме помидоров и яблок. Мать неоднократно пыталась поговорить с дочерью, но та ничего не хотела слушать и отказывалась принимать более калорийную пищу. Но ее еще можно было спасти: после смерти Рамос девушку отстранили от участия в очередном показе по причине ее худобы. Вскоре после этого она и попала в больницу. Но и после этого она продолжала есть очень мало, и, возможно, даже не связывала проблемы с печенью со своей худобой, так как чувствовала себя хорошо. Однако вскоре после этого ее состояние неожиданно ухудшилось. Спасти ее также не удалось.

Смерть Луисель Рамос и Аны Каролины Рестон привела к тому, что очень худым моделям запретили выходить на подиум. Такое соглашение подписали власти Милана, где проходит множество показов мод, и многие знаменитые дизайнеры.

Смерть двух известных манекенщиц получила широкий резонанс, однако это не единственные случаи гибели женщин от анорексии. Подсчитать число страдающих анорекси-

ей сложно, так как большинство больных не признают себя таковыми и отказываются лечиться. Однако можно с уверенностью утверждать, что количество заболевших с каждым годом растет.

Причем страдают не только модели или девушки, которые мечтают стать моделями или выглядеть, как они. В далеком 1983 г., когда термин «анорексия» был известен только врачам, от этой болезни умерла певица Карен Карпентер, солистка группы «The Carpenters».

Карен с детства имела плотное телосложение, в 16 лет при росте 161 она весила 64 кг. Решив похудеть, она обратилась к врачу, тот прописал ей диету, и Карен похудела до 54 кг. Ей показалось, что этого мало, и она продолжала соблюдать диету до тех пор, пока вес не снизился до 52 кг. После этого многие стали делать ей комплименты, говорить, что она выглядит отлично, у нее появились поклонники. Но, вместо того чтобы остановиться, Карен решила продолжать.

На свое 25-летие Карен весила 36 кг. К тому времени ее карьера была в самом расцвете, группа, в которой она выступала с братом Ричардом, была очень популярна. Во многом в этом была заслуга Карен, которая имела очень красивый голос, играла на аккордеоне, флейте и ударных. Об успехе свидетельствовали золотые и платиновые диски, премии «Грэмми», песни группы занимали верхние строчки хит-парадов. Однако самой Карен становилось все труднее выдерживать плотный гастрольный график. Каждый выход на сцену отни-

мал у нее много сил, после выступления она подолгу лежала.

Однажды она упала в обморок прямо на сцене во время исполнения песни. После этого Карен отправили в больницу, где она наконец-то поняла, что больна и согласилась лечиться. Некоторое время она добровольно оставалась под наблюдением врачей, стала больше есть и вскоре почувствовала себя значительно лучше. Близкие и поклонники певицы были уверены, что кризис позади, так же думала и сама Карен. Однако организм был настолько истощен длительными голодовками, что простой прием пищи уже не помогал. Однажды Карен потеряла сознание. Вызвали скорую помощь, но врачи ничего не смогли сделать: ее сердце остановилось. Карен Карпентер умерла в возрасте 32 лет. Перед смертью ее вес составлял 49 кг.

И, к сожалению, таких печальных историй – тысячи. Молодые девушки и женщины умирают не из-за какой-то страшной врожденной патологии и неизвестной инфекции, а из-за того, что добровольно обрекли себя ради красоты на голодную смерть, причем не в переносном, а в буквальном смысле этого слова.

Долгое время считалось, что умирает около 5–6% всех больных анорексией (примерно 1000 человек в год). Однако в последнее время были получены новые данные: смертность выросла до 15%. Причиной смерти в становится крайнее истощение, а примерно в половине случаев – самоубийство.

Разумеется, страдают от этого заболевания и мужчины, но

их примерно в 10 раз меньше.

Причина такого огромного числа смертей, которых можно было бы легко избежать, возможно, в том, что многие люди даже не подозревают, что такое анорексия, а некоторые девушки-подростки, напротив, даже мечтают заболеть, так как от кого-то слышали, что от этой болезни можно быстро похудеть. Многие думают, что анорексия – это потеря аппетита, и в любой момент можно снова начать есть и вернуться к первоначальному весу. Однако это далеко не так. Анорексия – серьезное и очень опасное заболевание.

Врачи, ставя диагноз, обычно говорят о нервной анорексии. Под этим термином понимают патологическое состояние, которое проявляется в упорном, даже вопреки здравому смыслу, стремлении как можно сильнее похудеть. Этому заболеванию наиболее подвержены подростки и молодые люди.

Заболевание начинается с того, что человек все чаще анализирует свою внешность, сравнивает ее с обликом окружающих, особенно моделей, и убеждается, что он слишком толстый. Решающее значение могут играть замечания окружающих, заявляющих, что человек сильно поправился, он слишком много ест, эта одежда его полнит и т. д. Человек «убеждается», что с ним действительно что-то не в порядке, и переходит к решительным мерам.

Анорексией может заболеть любой, как очень полный, так и человек с нормальным весом.

Для того чтобы похудеть, человек увеличивает физические нагрузки, буквально доводя себя до изнурения гимнастикой, бегом, долгими пешими прогулками. Одновременно он уменьшает количество съеденной пищи и при этом принимает рвотные или слабительные препараты. Все эти действия приводят к тому, что он действительно сильно теряет в весе.

Булимия – не такое редкое явление. Многие известные люди признавались, что в какие-то периоды своей жизни им приходилось бороться с неумеренным употреблением пищи. Так, австралийская актриса Пета Вилсон, исполнительница главной роли в сериале «Ее звали Никита», не скрывает, что некоторое время страдала булимией.

Но даже когда родственники и друзья отмечают, что человек очень сильно похудел, ему самому кажется, что он еще недостаточно хорошо выглядит. При этом к анорексии чаще всего добавляется булимия: из-за длительного голодания у больного появляется волчий аппетит, и он, не имея достаточно сил, чтобы справиться с ним, начинает объедаться. Но сразу же после приема пищи у него возникает чувство вины из-за нарушения диеты, и он принимает еще большие дозы рвотных и слабительных препаратов.

Однако в организме уже начинают происходить патологические изменения: из-за сильной потери веса происходит снижение объема циркулирующей в организме жидкости,

из-за чего больной начинает страдать от гипотонии (пониженное давление, сопровождающееся слабостью и тошнотой) и брадикардии (снижение частоты сердечного ритма). У него начинают выпадать волосы, слоиться ногти, кожа становится сухой. У женщин прекращаются менструации, а у мужчин происходит снижение полового влечения.

Тем, кто действительно страдает ожирением и хочет похудеть, необходимо делать это под строгим наблюдением врача.

Такое состояние может продолжаться очень долго, в течение месяцев и даже лет. В этот период больной старается не афишировать свой отказ от еды, например, незаметно прячет, а затем выбрасывает еду, перекладывает ее в чужие тарелки или скармливает домашним животным.

Тем временем его здоровье ухудшается еще больше. Из-за длительного голодания происходит вымывание кальция из костей, развиваются остеопороз, бесплодие, нарушение функции надпочечников, которое может привести даже к надпочечниковой недостаточности.

Если такого человека не лечить, в течение 2 лет он может потерять до 50% своего веса и стать похожим на скелет, обтянутый кожей. Но ему все равно будет продолжать казаться, что его формы пока еще не идеальны. И даже значительное ухудшение самочувствия и внешнего вида не являются поводом для того, чтобы начать питаться нормально.

Для того чтобы еще сильнее похудеть, больной решается

на крайние меры: после каждого приема пищи, даже незначительного, он полностью прочищает свой желудок и кишечник, делая клизмы и вызывая у себя рвоту.

На этом этапе происходит нарушение водно-электролитного баланса, развиваются безбелковые отеки. Такое состояние может привести к смерти.

Если родители или близкие понимают, что человек серьезно болен, и вовремя обращаются ко врачу, ему можно помочь. Чаще всего больных анорексией лечат стационарно, и в первую очередь с ними работают психологи. Кроме того, им назначают витамины, средства для повышения аппетита, а также транквилизаторы и нейролептики. При отсутствии своевременного лечения у больного возможны серьезные нарушения психики, вплоть до шизофрении.

Но даже если человека удастся убедить, что он болен, и он соглашается есть и набирает вес, после выхода из клиники нередко все начинается сначала. Согласно статистике, полностью выздоравливает менее половины пациентов.

Из-за того что человек длительное время не получает нормального питания, у него нарушается обмен веществ, что может привести к серьезным проблемам со здоровьем в будущем, даже если он начнет нормально питаться.

Но не только систематическое ограничение в еде приводит к смерти. Как правило, люди, желающие сильно похудеть, стремятся закрепить эффект, принимая различные таблетки для похудения, при этом зачастую совершенно не

интересуясь составом этих препаратов и действием, которое они оказывают на организм. Разумеется, далеко не все средства для похудения вредны, но среди них все же попадаются такие, которые приводят к заболеваниям и даже смерти людей. Особенно это касается китайских препаратов. Таких случаев немного, но они все же происходят, и в последнее время число людей, пострадавших от таблеток, не уменьшается, а растет. Между тем российские врачи, тщательно изучив воздействие китайских таблеток на организм женщины, выявили высокое содержание токсинов, которые вызывают отравление. Так, в некоторых из них были обнаружены серотонин, фентермин и фенфлюрамин.

Именно серотонин является причиной того, что человек теряет вес, однако он не приводит к сжиганию жира, как обещает аннотация к средству для похудения, а воздействует на мозг, подавляя желание употреблять жирные и мучные блюда. При этом сохраняется желание употреблять белковую пищу. Казалось бы, ничего страшного в этом нет, ведь существуют даже специальные белковые диеты для похудения, в которых резко ограничивается именно употребление жиров и углеводов. Однако для нормального функционирования организма необходимы все вещества, и при ограничении какого-либо из них происходит нарушение обмена веществ и работы нервной системы, что проявляется по-разному. Раздражительность и неуправляемые вспышки гнева – одни из таких признаков.

Серотонин – биологически активное вещество, содержащееся в крови и тканях человека. Это вещество в небольшом количестве вырабатывается организмом. Само по себе оно неопасно и даже используется для лечения нервных расстройств. Также проводятся исследования положительного воздействия серотонина при лечении рака. Но при этом важно соблюдать дозировку. Избыток, так же как и недостаток, этого вещества в организме вызывает нарушение работы нервной системы. Имеются также данные, что он является причиной развития язвенной болезни, инфаркта миокарда и др.

Фентермин, также нередко встречающийся в таблетках для похудения, представляет собой психотропное вещество, которое оказывает воздействие на мозг, способствуя снижению аппетита. К побочным эффектам при кратковременном применении относятся тошнота, сухость во рту и чувство беспокойства. Фентермин был запрещен к употреблению во многих странах, однако его содержание довольно велико в средствах для похудения.

Также запрещен к применению и фенфлюрамин: было доказано, что он приводит к развитию порока сердца. Кроме того, побочными эффектами при приеме этого препарата даже в незначительных количествах являются учащенное мочеиспускание, диарея, головные боли, слабость и головокружение. Также возможны нарушения сна: днем человек испытывает сонливость, а по ночам он мучается от бессонницы.

цы или кошмаров. Нередко отмечаются раздражительность и депрессивные состояния.

Кроме того, при длительном применении препараты для похудения вызывают привыкание, и человек уже не может без них обходиться, иными словами, становится наркоманом. Сам он уже не может справиться с проблемой, и для избавления от опасного пристрастия ему скорее всего понадобится помощь квалифицированного специалиста.

Однако женщины в своем стремлении похудеть соглашались пить любые капсулы и биологически активные добавки, особенно если они красиво упакованы и на пузырьке или коробочке большими буквами написано «средство для похудения». При этом, не интересуясь противопоказаниями, они самостоятельно увеличивают дозы в 2–3 раза, стремясь как можно скорее сбросить вес. И, как это ни удивительно, они сразу же замечают положительный результат от действия таблеток: у них пропадает аппетит и они начинают худеть. Побочных эффектов – таких, как раздражительность, нарушения сна, обострение хронических заболеваний печени, почек и поджелудочной железы, – они стараются не замечать.

Однако эффект от таблеток временный: после того как их перестают принимать, аппетит снова появляется и человек быстро набирает прежний вес. Он начинает снова употреблять таблетки, еще больше увеличивая дозу. При этом самочувствие может резко ухудшиться: начинается тошнота, рво-

та, боли в животе или в сердце. Иногда боли такие сильные, что приходится вызывать скорую помощь. Врачи госпитализируют пострадавшего, и начинается борьба за его жизнь, которую зачастую приходится вести не один день. Нередки случаи, заканчивающиеся летальным исходом.

Разумеется, правоохранительные органы борются с нелегальными поставками запрещенных средств, но, так как выгода от них очень высока (таблетки стоят недешево), их продолжают нелегально ввозить в Россию. Часть удается задержать на границе, а остальное беспрепятственно проникает в страну и попадает в аптеки и магазины. Зачастую такими препаратами даже торгуют с лотков.

Некоторые, стремясь похудеть, не голодают, а соблюдают диеты. Ничего опасного в этом нет, если диету подобрал врач и если она соблюдается не очень долго, а ее целью является похудение на 1–2 кг в течение недели. Правда, после окончания диеты все равно не следует объедаться, иначе сброшенные килограммы очень быстро вернуться. Однако в действительности все обстоит еще хуже: люди хотят похудеть быстро и для этого соблюдают очень жесткие диеты, например диету манекенщиц.

*Завтрак:* яйцо всмятку без соли, стакан минеральной воды.

*Обед:* 200 г творога и стакан черного или зеленого чая без сахара.

*Полдник:* 200 г творога и стакан черного или зеленого чая

без сахара.

Такой диеты рекомендуется придерживаться не более 3 дней, за которые большинство сбрасывает от 3 до 5 кг. Однако многие соблюдают ее гораздо дольше, совершенно не беспокоясь о своем здоровье.

Между тем врачи доказали, что снижение веса более чем на 2 кг в неделю очень вредно для печени и может даже стать причиной развития острой или хронической печеночной недостаточности, о которой уже упоминалось выше.

Печеночная недостаточность начинает проявляться с нарушения работы головного мозга: человеку становится сложно сконцентрировать свое внимание на чем-либо, например, для того чтобы понять текст, ему требуется прочесть его несколько раз. Также возможны нарушения сна, бессонница, сонливость, резкие перепады настроения. Причина этого в том, что при резком похудении выделяются токсины, которые попадают в кровь и разносятся по всему организму, поражая в том числе мозг. Со временем развивается асцит (накопление жидкости в брюшной полости) и желтуха.

Если не начать лечения, болезнь будет прогрессировать и проявляться спутанностью сознания, галлюцинациями, бредом. Человек становится неопрятным. Как правило, все эти симптомы уже заставляют больного обратиться к врачу, причем не к терапевту, а к психиатру. Если же этого не происходит или врач неправильно диагностирует заболевание и назначает неадекватное лечение, возможно развитие

острой печеночной недостаточности, проявляющейся слабостью, снижением артериального давления, учащением дыхания и пульса и потерей сознания. Больной может впасть в кому. Острая печеночная недостаточность развивается очень быстро, в течение нескольких дней, иногда часов. Но если своевременно вызвать скорую помощь, еще можно спасти человеку жизнь.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.