



уникальная
методика
японских
ученых

революционная
СИНЯЯ
ДИЕТА



синие чудо-очки
для более легкого
похудения

Коллектив авторов

**Революционная синяя диета.
Перепрошивка подсознания**

«Издательство АСТ»

2014

Коллектив авторов

Революционная синяя диета. Перепрошивка подсознания /
Коллектив авторов — «Издательство АСТ», 2014

Сколько вы уже перепробовали диет? Пять? Десять? Двадцать? И ни одна вам не помогла! Откуда мы это знаем? Если вы взяли эту книгу в руки, значит, эта проблема до сих пор вас беспокоит, а желание обрести когда-то потерянный ваш самый любимый размер одежды – М – не угасло. Мы готовы вам помочь избавиться от ненавистного XL с помощью революционной «синей» диеты. Этот новейший способ похудения работает на сто процентов, потому что он перепрограммирует мозг на то, чтобы есть меньше. Для этого стоит лишь надеть очки с синими линзами перед тем, как сесть за накрытый стол. Синий цвет сразу делает еду непривлекательной и даже отталкивающей. И вы едите в три раза меньше обычного! И худеете легко и быстро! Специальные противоаппетитные очки были созданы в Японии и продаются пока только там. А мы вам предлагаем уже сегодня наши синие очки, наши «синие» рекомендации, наши «синие» блюда. И «синий» дневник первой российской женщины, сбросившей 13 кг всего за 8 недель, благодаря синей диете. (Очки прилагаются только к печатному изданию.)

© Коллектив авторов, 2014

© Издательство АСТ, 2014

Содержание

Синяя диета	6
Мир сквозь синие очки – «Почему японцы не толстеют»	6
Как на нас влияет цвет – «Он мощнее, чем слова»	8
Как цвет действует на мозг. «Продукт ума»	10
Опыты Юнга и Ньютона. «Белый – совсем не белый»	12
Как узнать, какой цвет нам нравится и где сидит фазан	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Революционная синяя диета. Перепрошивка подсознания

© ООО «Издательство АСТ»

Синяя диета

«Нужно понимать, что у человека есть выработанные защитные механизмы, реагирующие на определенные слова. Но против цвета человек беззащитен, потому что он не осознает, что подвержен его влиянию».

Директор Американского института исследования цвета Бонни Лоу

Мир сквозь синие очки – «Почему японцы не толстеют»

Цвет стимулирует наши чувства и мысли

Хорошо, когда революции свершаются не только в Петрограде, Пекине или Киеве. И хорошо, что они бывают не только бархатными и жасминовыми, или розовыми и оранжевыми.

Есть революции, которые совершаются в самом уютном месте – на кухне! И носят они самый положительный характер, потому что берегут наше здоровье, а, значит, и жизни.

Затеяли новую революцию японцы. А нации долгожителей можно доверять.

Они придумали необычный способ похудения.

Нет-нет! Не закрывайте на этой фразе книжку! Знаем, вы сразу подумали, что мы вас начнем уговаривать попробовать чудодейственные средства – новые лекарства, биологически активные добавки, пластыри, пояса, упражнения. В общем, то, что вы уже не раз пробовали и это не помогало.

Нет! Ученые Японии создали специальные противоаппетитные очки, в ношении которых, собственно, и заключается смысл новейшей диеты. Новинка была представлена на очередной выставке высокотехнологичных продуктов Digital Content Expo, прошедшей в Токио.

– Мы с коллегами изобрели диетические очки Blue Shade с синими стеклами, которыми могут пользоваться все желающие сбросить лишние килограммы, – сообщил на пресс-конференции разработчик ноу-хау профессор Мичитака Хиросэ (Michitaka Hirose) из Токийского университета.

Стоит их водрузить на нос, как тарелка с едой на столе кажется невкусной из-за цвета и вырастает в объеме в два раза. То есть обычная порция на блюде кажется горой несъедобной снеди. Размер же остальных предметов остается без изменений. Например, руки, подносящие еду ко рту, остаются прежними. Или тарелка, на которой еда лежит.

Визуальный обман создается при помощи встроенного в очки экрана. Изображение на него выводится с видеокамеры, которая снимает реальность, но при этом увеличивает размеры поедаемой порции. В итоге любитель плотно подкрепиться неминуемо насыщается меньшим количеством яств.

– Но самое главное – не объем, а цвет! – уверяет доктор Хиросэ. – Самым неаппетитным цветом признан синий. Поэтому людям, желающим сбросить излишние килограммы или хотя бы стабилизировать вес на приемлемом уровне, мы предлагаем всегда надевать синие очки во время приема пищи.

По словам доктора Хиросэ, синий цвет делает еду непривлекательной и даже отталкивающей. Проникая сквозь синие стекла очков, цветовые волны воздействуют прямо на нейроны, что и вызовет соответствующую реакцию организма. Это позволяет обмануть мозг человека, потому что ему кажется, что он съел гораздо больше, чем на самом деле.

Таким образом, хитрые очки успокаивают ответственные за аппетит центры головного мозга и закрепляют диетический результат. Устройство уже прошло клинические испытания и доказало свою эффективность.

Единственный минус новшества: со временем мозг человека адаптируется к измененным размерам и цвету продуктов и ему уже не кажется, что съедено слишком много. Тогда человек может снова начать накладывать себе большие порции. Но этот «дефект» ученые обещают скоро устранить. Кроме того, сейчас коллектив изобретателей под руководством профессора Хиросэ работает над усовершенствованием внешнего вида изобретения, чтобы сделать очки более компактными и привлекательными.

Стоят чудо-очки всего-то около 20 долларов, но продаются только в Японии.

Но наше издательство решило сделать своим читателям подарок и выпустить вместе с этой книжкой чудо-очки с синими стеклами.

А в книге мы расскажем, как и почему цвет перепрограммирует наш мозг.

Быть худой и стройной – это счастье!

Как на нас влияет цвет – «Он мощнее, чем слова»

Я красива. Моя фигура великолепна. Я люблю себя.

Ученые утверждают: цвет необыкновенно мощно влияет на человека. Мощнее, чем слова! Это доказали результаты последних научных экспериментов, проведенных в Американском институте исследования цвета (Color Research Institute of America), что находится в Чикаго.

Во время опытов специалисты изучали автоматические реакции человека на цвет: движения глаз, мозговую активность и пульс. И выяснилось, что разнообразие красок вызывает у людей незамедлительную и сильнейшую реакцию. Почему? Оказалось, что они – цвета – действуют на наше подсознание. И в итоге поднимают или портят настроение, повышают или понижают работоспособность, обостряют или притупляют внимание. Более того, цвет влияет на кровяное давление и остроту слуха.

Также оказалось, что чувства, вызванные цветом, спорят и с весами, и с термометром, и даже с электрокардиограммой. Например, 85 процентов опрошенных заявили, что темный цвет ассоциируется у них с тяжестью, а светлый – с чем-то легким и воздушным. Тогда исследователи предложили рабочим одного возраста и одной комплекции занести на руках шкаф с первого этажа на пятый. Но первой паре грузчиков дали нести тяжеленный шкаф желтого цвета. А другой – ящик такого же веса, но коричневый. Когда мебель была занесена в квартиру, испытуемых спросили, какой шкаф им пришлось нести с большим трудом. И действительно, «светлая» тяжесть казалась рабочим более легкой, чем «темная».

А какое освещение в комнате вам кажется более комфортным? Конечно, скажете вы, любое пространство, освещенное лампой под красным или оранжевым абажуром, кажется более теплым, чем то, что освещено синим или зеленым светом. И действительно, наблюдения показали: люди, работающие в сине-зеленых помещениях, чувствовали холод и даже становились жертвами психосоматических простуд, то есть простужались не от сквозняков, а как будто бы от цвета. Но этот недуг тотчас пропал, если работников пересаживали в комнаты с оранжевыми обоями и стульями, покрытыми оранжевыми чехлами.

Воздействие цвета на человека сильнее даже убеждений и табу! Исследователи поставили несколько урн на окрашенные белым круги и квадраты. И кадры со скрытых видеокамер продемонстрировали: все прохожие старались так аккуратно бросить окурки или любой другой мусор в урну, чтобы тот не попал на белое – «чистое».

Кроме того, психологи уверяют, что оператор точнее считывает показания приборов, когда пульт окрашен краской теплого тона. Мольба о милосердии, отправленная в светлом зеленовато-голубом конверте, вызывает гуманный отклик скорее, чем посланная в белом конверте. А телефонный звонок в белой будке кажется громче, чем тот же звонок в фиолетовой.

Выходит, что радужные краски и их оттенки действительно «взламывают» наш мозг?

– Цвет, вне всякого сомнения, один из самых эффективных инструментов воздействия на наши чувства, – убеждает Хенрик Фексеус (Henrik Fexeus), один из самых известных в Швеции специалистов по невербальной коммуникации, автор книг и лекций, посвященных языку тела и психологическому манипулированию. – Наше сознание в состоянии фильтровать слова и картинки, но не цвета! Каким бы ни было содержание сообщения или тема картинки, они скажут нам намного меньше, чем цвета, в них задействованные.

Это заявление было подтверждено еще в 1960-х годах исследованиями ученика знаменитого Фрейда, директора Американского института по изучению мотивации поведения, психотерапевта Эрнста Дихтера (1907–1991). Он, занимаясь психологией потребления, уже тогда нащупал причины, которые толкают нас на те или иные поступки. Вот его заявления:

- Цвет создает настроение.
- Цвет активирует.
- Цвет стимулирует наши чувства и мысли.
- Цвет делает сообщение законченным, полным.
- Цвет люди начинают различать раньше, чем формы.
- Цвет несет информацию сам по себе, тогда как слова зависят от контекста. Цвету не нужен перевод – он понятен всем и сразу.
- Цвет создает постоянство.

Влияние цвета на поведение человека всегда вызывало интерес ученых. Ведь часть мозга, отвечающая за восприятие цвета, расположена отдельно от участков, занятых распознаванием вербальной информации, – вот почему нам так сложно подобрать слова, когда мы обсуждаем цвет.

– Цвет это не только цвет, это целый комплекс мыслей, чувств и ощущений, а также ассоциаций, которые меняются со сменой нюанса, – пояснял доктор Дихтер. – Но даже осознание этого изменения нам трудно описать словами. Когда мы видим несколько цветов рядом, то реагируем на них по-другому, чем если бы мы наблюдали только один цвет. Человеческое восприятие цвета куда сложнее, чем кажется.

Обжорство – это жуткая зависимость от еды!

Как цвет действует на мозг. «Продукт ума»

Из-за того, что я толстая, я проигрываю все самое ценное в жизни: здоровье, самоуважение, уверенность, смелость, энергию, благосостояние, душевное спокойствие, счастье, свободу.

Физики уверяют: как такового цвета в природе не существует. Он – лишь продукт умственной переработки информации, которая поступает через глаз в виде световой волны.

– Цвет – это волны определенного рода электромагнитной энергии, которые после восприятия глазом и мозгом человека преобразуются в цветовые ощущения, – объясняет доктор медицинских наук, психотерапевт Анатолий Григорьев. – Цветощущения оказывают сильное влияние на психику и организм человека. Это влияние основано на том, что поступающая от колбочек цветовая информация направляется не только в зрительный центр, но и частично в другие области головного мозга. Там в управляющих центрах выработки гормонов, жизненных процессов и формирования сознания основные цвета – красный, желтый, синий – оказывают самые разнообразные воздействия.

Кстати, восприятие цвета доступно не всем животным на Земле. Полное цветное зрение есть у птиц и приматов. Остальные в лучшем случае различают некоторые оттенки, в основном красный.

Появление цветного зрения связано с образом питания. Считается, что у приматов оно появилось в процессе поиска съедобных листьев и зрелых плодов. В дальнейшей эволюции цвет, как носитель информации, в жизни человека стал играть огромную роль. Он стал помогать человеку определять опасность, запоминать местность, различать растения, определять по цвету облаков надвигающуюся погоду.

В древних цивилизациях – Египте, Китае и Индии – цветом пробовали лечить многие заболевания. И во многих случаях успешно. Уже тогда существовали специальные помещения с цветными стеклами, витражами, позволяющими преломлять солнечные лучи в различные цвета. А средневековый ученый, философ и врач Авиценна прописывал своим пациентам воздействие определенными цветами в зависимости от характера заболевания и душевного состояния больных. И, судя по его сотням медицинских трактатов, которыми пользуются даже современные врачи, все это работало!

– И в наше время цветотерапия стала весьма популярным методом оздоровления, – говорит доктор Григорьев. – Ведь с ее помощью можно скорректировать расстройства и души, и тела.

Действие цветотерапии основано на том, что каждая из биологически активных зон организма реагирует на один из цветов. Проникая в наш организм, элементарные цветовые частицы – фотоны – вызывают определенные биохимические реакции в тканях, стимулируют важные железы, порождают гормоны, регулируют обмен веществ. Как это происходит? По словам ученого, цветовая волна попадает на активные рецепторные зоны радужки глаза, затем поступает в мозг и проникает во все физиологические структуры.

Важным шагом в развитии цветотерапии стали труды американских ученых Баббита и Плизантона, в которых описано лечебное воздействие каждого цвета спектра. Так, доктор Баббит рекомендовал лечить красным цветом бесплодие, голубым – нервные расстройства, а желтым пользоваться в качестве слабительного средства.

– Известный русский физиолог профессор Сергей Кравков провел множество экспериментов, посвященных связи цветового зрения с различными органами, – вспоминает Григорьев. – И установил, что существует взаимосвязь между восприятием цвета радужкой глаза и

отделом мозга – гипоталамусом, который играет интегрирующую роль в деятельности физиологических и психических функций организма.

Медицинские архивы свидетельствуют: профессор Самсон Глойзман исследовал реакции, помещая испытуемого в лучи разного цвета. При красном освещении у добровольца повышалось давление и учащался пульс. А после трехчасового пребывания в красной комнате больной, страдавший так называемым «молчаливым психозом», повеселел, стал улыбаться и даже попросил покушать. Зеленое и голубое облучение приводило к понижению давления и снижению частоты сердечных сокращений – все показатели сходили на оптимальный физиологический уровень.

Многочисленные опыты (все зафиксировано в архивах РАМН) показали: от высокой температуры и при острых заболеваниях помогают холодные цвета – синий и фиолетовый. С недугом, вызванным переохлаждением тела, борются теплые цвета: желтый, оранжевый, красный.

– А еще красный и желтый лучи дали интересные результаты при лечении апатичных и анемичных детей, – рассказывает доктор Григорьев. – У них, как правило, улучшается качество крови: увеличивается количество красных кровяных телец, младенцы быстрее прибавляют в весе. А взрослея, дети становятся более активными, и у них улучшается настроение.

По словам доктора, помимо терапевтических действий цвет играет большую роль и в культуре.

– Информация о предметах или явлениях, окрашенных в определенный цвет, объединилась у гуманитариев в образ, который сделал из цвета символ, – поясняет Григорьев. – Этот символ меняет свое значение от ситуации, но всегда понятен. Он может быть не осознан, но принят подсознанием. Пример: красный в «сердечке» – символ любви. Красный цвет светофора – предупреждение об опасности. Или вот пример лингвистического понимания цвета: «Надел я черный цвет, / В душе надежды нет, / Постыл мне белый свет».

Я чувствую себя здоровой и бодрой.

Опыты Юнга и Ньютона. «Белый – совсем не белый»

Кусок торта не возвратит меня к состоянию покоя, порядка и уверенности. Это иллюзия!

Как же появляется цвет? (Эта небольшая главка для тех, кто любит физику. И кто хочет более глубоко понять природу цвета. Менее любознательным эту главку можно пропустить. – *Ред.*)

– До начала XIX века преобладали представления о корпускулярной природе света, – объясняет доктор физико-математических наук Олег Пименов. – Свет считали состоящим из отдельных частиц – корпускул. Хотя явления дифракции и интерференции света наблюдал еще Ньютон («кольца Ньютона»), общепринятая точка зрения оставалась корпускулярной.

Рассматривая волны на поверхности воды от двух брошенных камней, можно заметить, как, накладываясь друг на друга, волны могут интерферировать, то есть взаимогасить либо взаимоусиливать друг друга. Основываясь на этом, английский физик и врач Томас Юнг проделал в 1801 году опыты с лучом света, который проходил через два отверстия в непрозрачном экране, образуя, таким образом, два независимых источника света, аналогичных двум брошенным в воду камням. В результате он наблюдал интерференционную картину, состоящую из чередующихся темных и белых полос, которая не могла бы образоваться, если бы свет состоял из корпускул. Темные полосы соответствовали зонам, где световые волны от двух щелей гасят друг друга. Светлые полосы возникали там, где световые волны взаимоусиливались. Таким образом была доказана волновая природа света.

– Волны имеют не только длину, но и частоту колебаний, – объясняет доктор Пименов. – Эти величины взаимосвязаны, поэтому задать определенную волну можно либо длиной, либо частотой колебаний.

Получив непрерывный спектр, еще великий английский физик, математик и астроном Исаак Ньютон провел эксперимент по расщеплению светового луча с помощью призмы. И в результате получил 7 явно различимых цветов спектра. По сути – «расщепил» радугу. И тем самым доказал:

1. Белый цвет состоит из всех цветов.
2. Для цветовых волн действует принцип сложения.
3. Отсутствие света ведет к отсутствию цвета.
4. Черный – это полное отсутствие цвета.

В ходе экспериментов было выяснено, что сами предметы цвета не имеют. Освещенные светом, они отражают часть световых волн, а часть поглощают, в зависимости от своих физических свойств. Отраженные световые волны и будут цветом предмета.

Например, если на синюю кружку посветить светом, пропущенным через красный фильтр, то мы увидим, что кружка черная, потому что синие волны блокируются красным фильтром, а кружка может отражать только синие волны.

Получается, что ценность краски в ее физических свойствах. Но если вы решите смешать синий, желтый и красный (потому что остальные цвета можно получить из комбинации основных цветов), то получите не белый цвет (как если бы вы смешали волны), а неопределенно темный цвет, так как в данном случае действует принцип вычитания.

Принцип вычитания говорит: любое смешивание ведет к отражению волны с меньшей длиной.

Если смешать желтый и красный, то получится оранжевый, длина волны которого меньше длины волны красного. При смешивании красного, желтого и синего получается

неопределенно темный цвет – отражение, стремящееся к минимальной воспринимаемой волне.

Этим свойством объясняется «маркость» белого цвета. Белый цвет – отражение всех цветовых волн, нанесение любого вещества ведет к уменьшению отражения, и цвет становится не чисто белым.

У черного же цвета все наоборот. Чтобы выделиться на нем, нужно повысить длину волны и количество отражений, а смешивание ведет на понижение волны.

Как узнать, какой цвет нам нравится и где сидит фазан

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.