

Защо при всички това може да даде резултати

Живеем във време с подводни течения и те променят всички ни. Свидетели сме на появата на ново такова течение и това личи от вестникарските заглавия. Бивш президент, неочаквана жертва на ранна сърдечна недостатъчност, оповестява, че станал веганец. Удивително изявление и за да засвидетелства промяната, Бил Клинтън разказва на всеослушание колко добре се чувства, а и изглежда. На друг фронт, задълбочено проучване в Испания установява, че хората, които консумират богата на риба, ядки и зехтин храна от средиземноморски тип, могат да намалят риска от инфаркт с 30%. Това е най-същественото откритие в областта на диетологията от години насам. Всеки, отказал се от червеното месо, има подкрепата на официалната медицина.

Новото подводно течение засяга много територии. Токсините в полуфабрикатите и консервираните храни стават все по-неприемливи. „Органичен“ се превърна в дума от нашето ежедневие. Повече хора откогато и да било стават вегетарианци и възприемат начин на живот, чиито предимства са отдавна известни. (Според едно проучване половината жени във Великобритания описват себе си като вегетарианци.) В света, който цени природоцелесъобразния начин на живот няма място за замърсители като пестицидите и хербицидите. Събуждаме се за една нова реалност и бързо възприемаме съвършено нов начин на хранене.

Преди около пет години и аз се оказах в плен на това подводно течение. Вече се радвах на „добри“ хранителни навици. Диетата ми не включваше много червено месо, отдавна бях поставил под контрол токсини като алкохола и тютюна. Наслаждавах се на храната, която консумирах, и избирах ястия, които ми доставяха удоволствие. Обърнех ли се към медицинската литература обаче, ежедневно се натъквах на нови открития. Връзките между захарта и затлъстяването, алкохола и нарушения ритъм на сън, простите въглехидрати и диабета бяха многопосочни и в доста отношения подсказваха обусловеност между подобни фактори и наднорменото тегло.

Трупах свидетелства, които ме навеждаха на една мисъл. Трябваше да намеря идеалната диета, защото имах основателни причини да го направя. Само рутината и липсата на достатъчно воля ми пречеха да оптимизирам връзката между храна, тяло и ум.

Да не говорим, че носех и десет килограма в повече на гърба си.

Въпреки „добрите“ си хранителни навици, аз бях част от статистиката. Станал бях като две трети от жителите на Съединените щати, които са или с наднормено тегло, или страдат от затлъстяване. Превърнал се бях в част от статистиката въпреки медицинското си образование, мотивацията си, относително нелошите си навици, отсъствието на тежки токсини и достъпа до всяка желана от мен храна. Съзнавах и безполезнастта на диетите – погледнете безбройните изследвания, които отново, и отново доказват, че ефектът на обратното действие е причината да си възвърнете свалените с диета килограми, а после да качите и още пет или десет отгоре. Това е начинът вашето тяло да каже: „Опита се да ме лишиш. Повече не го прави!“.

Избрах идеалната диета и моето решение, повече или по-малко, беше взето за една нощ. С оглед на известните ми медицински факти, нямах повод да не го направя.

Елиминирах всяка подложена на преработка храна.

Консумирах най-чистите храни, винаги естествени и колкото се може по-органични.

Напълно изоставих алкохола, както и ферментиралите храни като сиренето например.

Отказах се от бялата рафинирана захар.

Рязко намалих консумацията на сол.

Преустанових употребата на червено месо, предпочитах пиле и риба, но все повече привиквах към вегетарианското хранене.

Пиех чиста вода.

Стараех се да спя достатъчно.

Тъй като всичко е свързано, добрият нощен сън се превърна в част от моя нов начин на хранене. Липсата на сън нарушава равновесието между два, отговорни за чувството за глад хормона (лептин и грелин). Хора със смущения в съня нерядко преяждат, щом тялото им престане да изпраща правилните хормонални послания. И коремните мазнини нарушават равновесието между двата хормона. В крайна сметка се оказват въввлечени в самоподдържащ се цикъл, който е не само нездравословен, но и опасен.

Фактът, че се превърнах в маниак на тема „чиста храна“, не ме притесняваше. Нищо в моя нов начин на хранене не беше наложено. Не тревогата и страхът ме мотивираха. Истина е, че „нормалното хранене“ на американеца (и на европейеца също) е стигнало абсурдни крайности. Среднестатистическият американец консумира 68 килограма захар годишно – фантастично количество празни калории, които предизвикват хаос в нивата на инсулин и кръвна захар. Достатъчно е само да погледнете рафтовете в местния супермаркет, за да се убедите в пристрастеността ни към преработените продукти, които стигат до 70% от храната ни. Цели щандове са посветени на сладки, крекери и бързи закуски, сода, замразена пица и сладолед. Законите на икономиката доминират, и ако не се продаваха в изобилие, тези храни не биха заемали такова пространство.

Да се храниш естествено, в съответствие с най-доброто налично медицинско познание, не е крайност. Това е същността на подводното течение. Нужно е да бъдем внимателни, а от много време насам обществото не обръща внимание на вредните хранителни навици.

Превърнах се в поддръжник на „осъзнатото хранене“. Всяка предприета от мен стъпка ме караше да се чувствам много, много добре. Усетих лекота в тялото си още преди да сваля десетте килограма, които се стопиха без никакво особено усилие. Престанах да върша несъзнателни неща, като това да вдигам телефона, докато се храня. Защо да не изпитам пълна наслада от блюдото пред себе си? Не си налагах ограничения. Всяко ястие беше засищащо, тъй като сега храненето ми беше синхронизирано с моето тяло, а този факт повишаваше настроението ми. Макар че винаги съм бил енергичен, се сдобих с енергия и жизненост, каквито дотогава не познавах.

Най-радваща обаче беше реакцията на хората. Заговорех ли за осъзнато хранене, те кимаха. Не малко от тях вече следваха пътя, по който вървах и аз. Подводното течение беше реално и набираше сила. Сега, от дистанцията на времето преценявам, че е била достигната повратна точка. Посланието беше повлияло колективното съзнание.

Пристъпих към написването на настоящата книга с убедеността, че много хора искат да тръгнат по този нов път. Не беше нужно да ги увещавам да променят възгледите си, тъй като здравословното хранене вече беше тяхна цел. И въпреки това определени неща ги спираха.

Лошите навици и старите условности.

Страхът от промяна и натискът от страна на семейството да не бъде предприета промяна.

Твърдата убеденост, че следващата диета ще има успех.

Обезкуражаващото наднормено тегло.

Споменът от невъзможността теглото да бъде свалено.

Ненаситният апетит, особено за солени, сладки и мазни храни.

Недостигът на време, който ни кара с лека ръка да посегнем към полуфабрикати и готови закуски или да се отбием набързо до „Макдонълдс“...

Списъкът е внушителен. Милиони хора изпитват непреодолими пречки в живота си. Всъщност, удивително е, че един нов начин на хранене печели такава популярност – само хвърлете поглед на телевизионните реклами, в които „естествен“, „лек“ и „питателен“ са част от неизменния жаргон при продажбата на почти изцяло преработени храни, макар че рекламата на пресни плодове и зеленчуци, на пълнозърнести храни и органични продукти осезателно липсва.

В стремежа си да превъзмогна препятствията, довели до наднормено тегло и при вас, без значение дали става дума за няколко или за много повече килограми, няма да повтора онзи, познат от десетилетия съвет за здравословно хранене. Съветът е добър. Онова, което той не ни казва обаче, е как да се променим. А в това отношение осъзнатостта е от ключово значение, доколкото всички сме възпитани от общоприетите условности да рушим телата си по следните начини:

Да ядем несъзнателно, без да ни е грижа за съдържанието на храната.

Да не контролираме апетита си.

Да избираме все по-големи и по-големи порции.

Да използваме храната като емоционален отдушник, за да смекчим стреса в ежедневието.

Да посягаме към най-бързата храна, която ще ни засити.

Всички тези пречки тръгват от едно място: от ума. Тялото е физическо отражение на всеки избор, направен от нас през живота ни. Познанието е съществено, но поредният добър съвет

няма да разреши проблема със здравословното хранене. Решението е в промяната на съзнанието.

Реших да покажа на хората действителните механизми на промененото съзнание, начините, по които могат да го постигнат и защо да го направят. Иначе, и най-добрият съвет, дори когато води до по-здравословни хранителни навици, все така ще ни остави затворени в ограничените представи за нашите тела. А да се превърнем в хора, които неотклонно следват нормите за „правилно“ хранене и никога не си позволяват своеволия, също не е решение. С промяната в съзнанието обаче всички наши дълбоко насадени, саморазрушителни модели на поведение могат лесно да бъдат преобразени. Няма как да контролирате онова, което не съзнавате. Ако имате камъче в обувката си, веднага ще го махнете. Сигналът за болка незабавно ви казва, че нещо не е наред. С храненето не е така. Храненето твърде рядко изпраща сигнали за болка и вредните последици често се установяват незабележимо, постепенно и неочаквано. За да забележите кое не е наред в ставащото с вас, трябва да се сдобиете с ново равнище на съзнание. Едва тогава можете да пристъпите към някаква промяна.

И така, ако страдате от наднормено тегло или се чувствате отпаднали, ако енергийните ви равнища са ниски или не харесвате тялото си, а си спомняте колко по-добре сте изглеждали в младостта си, тази книга е за вас. Тя ще ви поднесе множество изненади и нови открития, а най-важното от тях е фактът, че идеалното тегло е най-естественото състояние, в което можете да пребивавате. Вашето тяло лесно ще се превърне във ваш съмишленик в изнамирането на по-добър начин на живот и ще повлияе сфери отвъд загубата на тегло. Съзнанието съдържа множество неочаквани решения, които аз наричам приложна мъдрост.

И така – на въпроса: пътуването е вълнуващо и вие можете да си присъедините към подводното течение с неподправен ентузиазъм заради осъзнаването, че ще изглеждате и ще се чувствате по-добре.

Хранене, тегло и глад

Ако искате да възстановите идеалното си тегло, имате възможност за избор. Можете да преминете на диета или да направите нещо друго. Тази книга е за това, другото нещо. Спазването на диета следва погрешна мотивация, затова и рядко води до желаната цел. Поемате пътя на лишението и на отрицанието на себе си. Всеки ден на диета предполага противопоставяне на чувството за глад и борба за самоконтрол. Можете ли да си представите по-неудовлетворителен живот?

За да е успешен, процесът на загуба на тегло трябва да носи усещане за удовлетворение – това е „другото нещо“, което работи, когато диетите са се провалили. Ако спрете да откликвате на сигналите на тялото за глад, импулсът ви да ядете ще се превърне във ваш приятел, а не във враг. Ако повярвате, че тялото ви знае от какво се нуждаете, то ще се погрижи за вас и няма да се съпротивлява. Всичко опира до това – до правилното тълкуване на посланието, което свързва ума и тялото.

От позицията си на лекар, аз съм възпитан да анализирам глада в категориите на ръста и спада на определени хормони. Гладът е едно от най-мощните химични послания на тялото към мозъка. Не би трябвало да чувстваме глад непосредствено след хранене, нито пък малката

следобедна закуска да е свързана с нуждата от второ и трето похапване. Ако подобни усещания са ви познати обаче – подобно на милиони хора, – то те означават, че чувството за глад съществува дори когато липсва потребност от храна.

Ако намирате, че прекалявате с храната, трябва да промените именно това усещане за глад. Чувството за глад и фалшивите позиви за хранене не са еднозначни с предоставянето на тялото на храната, от която то има нужда. Вашето тяло не е като кола с бензинов резервоар. То е физически израз на хиляди послания към и от мозъка. Актът на хранене е свързан с вашата себепредстава, наред с вашите навици, с обстоятелствата около вас и с паметта ви. Вашият мозък е ключът към загубата на тегло, а когато мозъкът изпитва задоволство, тялото престава да чувства глад за толкова много храна.

Подходът ум–тяло ще бъде полезен за вас, защото той ви налага едно-единствено нещо: да се изпълните със задоволство. Сама по себе си храната не може да ви донесе подобно удовлетворение. Заситете

- тялото със здравословна храна;
- сърцето с радост, състрадание и любов;
- ума с познание;
- духа със спокойствие и самосъзнание.

Подходите ли осъзнато, всички тези неща са възможни. Пренебрегнете ли ги, те стават все по-непостижими.

Звучи парадоксално, но за да загубите тегло, трябва да се усетите запълнени в достатъчна степен. Ако постигнете друг тип удовлетвореност, храната повече няма да е проблем. Тя не е предназначена да бъде проблем. Храненето е съвсем естествен начин да се почувствате щастливи. Преяждането не е. От векове честваме живота с пиршества и нерядко те, ако са сватбени банкети или вечери в чест на нечие пенсиониране, могат да се превърнат в най-хубавите моменти в живота. Кое дете не засиява от щастие, когато внесат тортата за рождения му ден? Насладата от храната обаче може да превърне преяждането в уникален проблем. Чувството за щастие, иначе добро за вас, се обръща в нещо много лошо.

В този именно момент вие се плъзвате по нанадолнището, което свързва храната със щастието:

Нормално хранене – Преяждане – Неконтролируем глад – Пристрастяване към храната

Нормалното хранене поражда добри усещания.

Преяждането създава приятно усещане за момента, но в дългосрочна перспектива води до неприятни резултати.

Отстъплението пред неконтролируемия глад далеч не поражда добри усещания – то ви навлича угризения, чувство за вина и фрустрация, които почти веднага ви завладяват.

Пристрастяването към храната носи страдание, влошава здравето и е причина за пълната липса на самоуважение.

Всъщност хлъзгавото нанадолнище към наднорменото тегло тръгва от нещо само по себе си позитивно: естествената благодат на храната. (Не бихте казали същото за наркотиците и алкохола, които може да са токсични, дори човек да не е сериозно пристрастен към тях.) Храната ни поддържа, а когато възприемем неподходящи хранителни навици, ние се разкъсваме между краткосрочното удоволствие (каквото ни дава вкусната лъжичка сладолед) и дълготрайната болка (множеството неудобства на затлъстяването с хода на годините).

И така, защо нормалното хранене ви се изплъзва и се превръща в преяждане? Отговорът е прост: поради липса на удовлетвореност. Започвате да преяждате, тъй като компенсирате някакъв друг недостиг. Обърна ли се назад към медицинската си практика от времето, когато бях на около двацет и няколко, виждам как лошите хранителни навици се промъкнаха и настаниха в живота ми. Прибирах се у дома след изтощително дежурство в болницата и се чувствах крайно претоварен, ангажиран със служебните си проблеми. Мислите ми бяха все така обременени с десетки случаи. Състоянието на някои пациенти оставаше рисково. А вкъщи ме очакваше любяща съпруга и домашно приготвена храна.

Говорим ли за приема на достатъчно калории, самото сядане на вечеря ни гарантира престъпване на нормите. Но за да видим скритите проблеми, трябва да преценим конкретната човешка ситуация. На път за работа спирах до автоматата за кафе и вземах пакетирани закуски. Заради недоспиването дори не забелязвах какво ям. В мига, в който прекрочвах прага на вратата у дома, вече държах в ръка чаша с питие и някъде наоколо винаги се намираще наполовина празен пакет цигари.

През 70-те аз бях нормален работещ мъж и следвах навиците, присъщи на всеки друг млад лекар. Намирах, че съм голям късметлия, задето имам любяща съпруга и две красиви деца. Вълчийят апетит обаче, с който се нахвърлях върху питателната домашна храна, в допълнение към останалите признаци на храненето в състояние на стрес, положи началото на един крайно погрешен модел. По странна ирония дори тогава гледах на себе си като на до голяма степен осведомен и осъзнат.

Повишената осъзнатост стана причина да направя рязък завой – това решение ви предлагам и в настоящата книга. Без значение колко злоупотребяваме с него, тялото може да възстанови своя баланс. Първото правило в това отношение е да престанем да се месим в работата на природата. При нормални обстоятелства мозъкът контролира глада автоматично. Падне ли кръвната ви захар под определено равнище, отговорната за регулирането на глада област от мозъка с големина на бадем, наречена „хипоталамус“, получава послание. Когато посланието е за понижена кръвна захар, вашият хипоталамус секретира хормони, които ви карат да изпитвате глад, а когато сте приели достатъчно храна, настъпва промяна в хормоналния баланс и вие не изпитвате повече глад. Взаимовръзката между кръв и мозък е самостоятелна и така е било в продължение на милион години. Всяко гръбначно животно има хипоталамус и доколкото гладът е от съществено значение, в това има смисъл.

При хората обаче гладът е лесно податлив на въздействие. Случва се емоционалното състояние да ни отвори вълчи апетит или да ни направи неспособни да преглътнем и залък хляб. Може да се разсеем и да забравим да ядем или пък да бъдем обсебени и по цял ден да мислим за храна. Неизменно обаче търсим удовлетворение. Много са нещата, които могат да ви заситят

освен храната. Желанието е плод на нуждата, а тя удовлетворява съвсем първични потребности:

Всеки изпитва необходимост да се чувства в безопасност и сигурност.

Всеки изпитва нужда да се чувства нахранен.

Всеки изпитва нужда да се чувства обичан и ценен.

Всеки изпитва нужда да чувства живота си разумен и смислен.