

# Заеби калориите

и други диетични ереси



Неуместно, арогантно и въпреки това изненадващо полезно  
РЪКОВОДСТВО какво да сложиш в дупката си за хранене.  
С гаранция да нагрубе, изненада и зарадва.

Лекува брадавици, воднянка, хистерия, хирзутизъм, боксьорско чене и информационно претоварване.\*

**БЕЗПЛАТНА!**



Д-р Криста Скот-Диксън

[stumptuous.com](http://stumptuous.com)

\*Резултатите могат да варират. Нелегална в Литва.



Бих казала “говори с лекаря си, преди да прилагаш на практика някой от тези хранителни съвети”, но

добронамерени и все пак заблудени и зле информирани „експерти” носят половината вина да сме в тази каша.

Така че, вместо това, консултирай се със стомаха си.

Добре де, знам, че всички вие хлапета, там някъде си, с вашите Уикипедии и рок музика и дълга коса и смешни гащи, сте много в час с „кътването“-и-„пействането“.

По мое време наричахме това плагиатстване. Разликата е, че имахме книги, което ни улесняваше много, защото учителят нямаше как с лекота да намери в Гугъл идиотията ни. Ха ха ха!

Както и да е.

## **Не бъди мерзавец и не кради от моя материал.**

Виждам как посягаш към онова Ctrl-C. ☐едей.

Все пак, моля чувствай се свободен да *споделиш* тази безплатна книга със семейството, близките, колегите, Фейсбук приятелите, с които си или не си спал, непознатите на автобусната спирка и т.н.

Точно като в детската градина, споделянето е забавно.

# Ако си наистина мързелив, прочети поне това.

Мамка му, вече не знаеш какво да ядеш? Не си сам.

Заеби калориите.

Всичко, което си мислиш, че знаеш за това как да се храниш, вероятно е пълна глупост.

Не мисли за храната си.

*Как* ядеш е много по-важно от това *какво* ядеш.

Яж бавно. Б-а-в-н-о.

Не гледай телевизия, докато се храниш. Не се храни на бюрото си. Не се храни, докато караш.

Ако си голям човек, ползвай голяма чиния. Ако си малък човек, ползвай малка чиния.

Яж истинска храна.

Чети етикетите.

Купувай най-качествената храна, която можеш да си позволиш.

Бъди изобретателен. Учи. Планирай.

Това, което *ядеш*, не е непременно това, което *получаваш*.

Помогни на храната да си върши работата.

Изцапай се.

Заеби витамините.

Портокаловият сок не е истинска храна.

"Подсилен" означава "Извадили сме добрия материал, така че трябва да го сложим обратно."

Някои храни не искат да бъдат ядени.

Яж дъгата.

Яж миризливото.

Давай, сложи истинска сметана в кафето си.

Докато го правиш, изяж и едно авокадо.

Трябва да изрязваш мазното от пържолата. Но не заради причината, която си мислиш.

Зарежи захарта.

Захарта е захар е захар.

Растителните масла не са истинска храна.

Пропусни закуската.

Освен ако не обичаш да запиваш през нощта.

Търси хранителност. Търси питателност.

Става дума за ~~икономиката~~ твоите отношения с хората, глупчо.

Никой не идва, за да те спаси.

Спри да учиш и знаеш. Започни да действаш.

Разкажи пред себе си своята хранителна история.

След това я пренапиши.

Заеби "силата на волята".

Не можеш да "оправиш" тялото си, *защото тялото ти не е счупено*.

Нямаш нужда от мен... или от който и да е друг "експерт".

Отговаряш единствено пред *себе си*.

Задай си един труден въпрос.

Бъди състрадателен.

Ставай по-голям, не по-малък.

Както живееш, така се и храниш.

# Мамка му, вече не знаеш какво да ядеш? Не си сам.

Кога храненето стана толкова дяволски сложно и стресиращо?

Защо предадохме отговорността и шапката на главния готвач на мега-корпорации и „експерти“?

Кога храната стана менте?

Хей, къде ни се скриха пъпчетата?

Няма значение. Ето какво ще направим по въпроса.

Започни, казвайки *„заеби калориите“*.

Именно.

## Заеби калориите.

Нима искаш да броиш тази гнусотия цяла вечност?

Бъди **калорийно грамотен** – с други думи, знай кои храни са наситени с енергия (напр. ядки, сирене Бри, дълбоко пържена Кока-кола) и кои храни не са (напр. спанак, скариди, тиквички). Но не **калорийно параноичен**.

Калориите са просто мерна единица за потенциалната енергия – колко ярко гори пламъкът, ако запалим храната. (Което, ако става дума за кофти храна, е може би по-добра идея от това да я изядем.)

Тялото ти не е просто една пещ.

Десетки фактори влияят на енергията, която можеш да получиш от храната – почвата, в която е отгледана, преработката, начинът, по който тялото ти я възприема, здравето на твоите чревни бактерии...

Количеството калории, отбелязано върху самата опаковка на храната, може да се разминава с до няколкокостотин.

Десетки други фактори влияят на енергията, която отделяш: твоите хормони, ежедневието, възрастта, здравословно състояние, плътността на костите ти...

Така че **никога не можеш да знаеш със сигурност какво влиза или излиза**.

Концентрирането единствено върху калориите също така те насърчава да се самозаблуждаваш с лъжи като *Не закусвах, така че няма проблем да изям тази торта* или *Това парче захаросан восък е само 100 калории, така че е става за ядене*.

Не превръщай храненето в счетоводство. И не се опитвай да заблудиш или измамиш собственото си тяло.

Задраскай броенето на калории от своя списък с неща за правене. Нима не е облекчение?

# Всичко, което си мислиш че знаеш за това как да се храниш, вероятно е пълна глупост.

Освен ако не идваш от култура или регион, в които храненето е все още като това на твоите пра-пра-пра-пра-пра-пра-прадеди, вероятно не си имал шанса да познаеш традициите, които са ги поддържали здрави.

Откъде черпиш информация в момента?

... от медиите?

Повечето редактори са научно неграмотни и обичат сензациите. *Броколи лекува рак* е много по-вълнуващо от *Определено химическо съединение, когато бъде извлечено от неузряло растение от вида Brassica oleracea в края на лятото, леко забавя растежа на изолирани ракови клетки.* Същност, не можеш да ги видиш.

... от научни публикации?

О, имаш предвид изследвания върху винени мушици? Изследвания, публикувани за да подкрепят дисертацията на еди-кой си професор? Изследвания, спонсорирани от Голямата Хранителна, Голямата Фармацевтична или Голямата Земеделско-търговска? Изследвания, наблюдаващи една единствена изолирана хранителна съставка – може би върху блюдо петри, а не в истинско човско тумбаче? Изследвания, показващи „лабораторната значимост“ вместо „значимостта в истинския живот“, като например с истински ефект върху истински хора или нещо подобно? Изследвания, чиито числа и методи са толкова завързани, че пред тях незконните игри на Маа Джонг изглеждат изрядни като съдебно счетоводство?<sup>1</sup>

... твоите семейство, приятелчета или колеги?

Каж ми, нима те са типичен пример за здраве и благосъстояние?

Виждаш ли? Пълна глупост.

Но това не е лоша новина. Това е добра – всъщност, *страхотна* – новина.

Тя означава, **че можеш да изтриеш дъската и да започнеш на чисто.** Свеж. Сега ще наемеш различен „експерт“ – и то такъв с милиони години опит.

Не, не става дума за мозъка ти. Всъщност...

---

<sup>1</sup> Забележка: Ако търсиш забавно четиво на тази тема, пробвай есето на Джон П. А. Йоанидис „Защо



# Не мисли за храната си.

Не вярвай на мозъка. Той маме.

Мозъкът ти се подлъгва лесно от лъскави неща.

Като например съблазнителни аромати. Ярки цветове. Възхитителни вкусове.

Хранителните химици и производители знаят това. Ето защо захарният памук не е сив като топката влакна от филтъра на сушилна машина. Ето защо Синабон<sup>2</sup> мирише толкова дяволски вкусно.

(За съжаление, хранителните компании не са открили как да направят Тако Бел<sup>3</sup> да изглежда прилично, но наистина, грешката не е тяхна – то е като да се опитваш да направиш детски сандвич от Плей Доу<sup>4</sup> и кал да изглежда вкусен.)

Мозъкът ти също така обича да си въобразява, че командва парада. Ето защо се старее да премисля нещата.

*Добре, току-що тренирах и това означава, че трябва да приема въглехидрати с висок гликемичен индекс и според тази формула количеството в грамове трябва да бъде чистата ми мускулна маса в паунда, умножена по 43,6... чакай, чакай, пропуснах упражненията за разпускане, така че ще приспадна 12% от произведението... предвид скоростта на вятъра...*

Мозък, моля те, млъкни. Остави порастналите да говорят.

Мозъкът ти си мисли, че е умен. Обаче е малко тъп, понякога. Особено когато става дума за храна.

**Вместо на него, довери се на тялото си. То никога не те баламосва.**

Ако не се храниш правилно, тялото ти ще те накара да разбереш. То е като честния приятел, който ти казва, когато си натъпкал ризата под бельото.

Сега спри да четеш и направи един бърз преглед от глава до пети. Какво чувстваш, физически?

Какво прави лицето ти? Какво прави големият пръст на крака ти? И когато стигнеш до храненето... какво прави стомахът ти? Упражнявай се в знаенето на тези неща.

След като ядеш, как се чувства тялото ти?

Безчувствено и отнесено? Тежко и задържало вода?  
Жужащо и превъзбудено? Раздразнимо и неспокойно?  
Подсмърчащо? С главоболие? С киселини?  
Леко и еластично? Изпълнено с плам и самоувереност?

Там е твоята истина.

Не мисли за храната си. Чувствай храната си. **Остави тялото си да бъде експерта.**

---

<sup>2</sup> Синабон (англ. – Cinnabon): верига магазини за сладки печива – б.пр.

<sup>3</sup> Тако Бел (англ. – Taco Bell): верига ресторанти за бързо хранене – б.пр.

<sup>4</sup> Плей Доу (англ. – Play-Doh): марка пластелин – б.пр.

## Как ядеш е много по-важно от това какво ядеш.

Станали сме наистина много притеснителни за това *какво* ядем. (И вината до голяма степен носят диетолозите.)

*Колко белтъчини? Колко мазнини? „Лоши“ ли са яйцата? Трябва ли да ям овесена каша на закуска?*

**Заеби.** Ако ядеш като обезумяло животно, obsесивно-компулсивна откачалка или зомби, няма значение дали става дума за водорасли или свински пръжки.

Да, качеството на храната е много важно. (Продължи с четенето. Ще стигна до това.)

Но *как* ядеш надцаква *какво* ядеш.

**Къде се храниш?** В колата? Седнал на масата? По ресторанти?

**С кого се храниш?** Сам? С други? С други, които подхранват нездравословните навици?

**Колко бързо се храниш?** Да се храниш бавно е *най-доброто*, което можеш да сториш както за своята талия, така и за своето балгосъстояние.

**Какво забелязваш, когато се храниш?** Обръщаш ли внимание на храната си – вкуса, текстурата, миризмата, как те кара да се чувстваш? Настроен ли си на честотата на сигналите, които стомахът ти изпраща? Колко сит се усещаш, точно в този момент? Направи онзи преглед на тялото от предишната страница.

**Как избираш с какво да се храниш?** Грабиш и тъпчеш? Внимателен подбор? Това, което всеки друг яде? Задаваш ли въпроси откъде идва храната ти, кой я отглежда и как достига до теб?

**Защо се храниш?** Защото си истински, физически гладен? Защото си тъжен, ядосан, отегчен или притеснен?

**Концентрирай се върху това как и какво-то често идва от само себе си.** Ето онова „как“, което търсиш:

**Избирай храната си с мисъл,** концентрирайки се върху качеството ѝ.

**Храни се седейки,** спокоен и без да се разсейваш.

**Храни се заедно с други хора колкото се може по-често** – споделяйки една смислена връзка, без да даваш път на лошите навици.

**Обръщай внимание на храната си.** Отнасяй се към нея с уважение и грижа.

**Обръщай внимание на тялото си,** особено на това как се чувства стомахът ти, но също така и на всичко останало, което се случва с него.

**Храни се съзнателно и бавно,** с чувство.

# Яж бавно. Б-а-в-н-о.

Да, знам, че вече го казах. Ще го повторя:

## Яж бавно.

Ако нищо друго от тази книга не ти влиза в главата, запомни това.

Мислиш си, че ядеш бавно? Забави още повече.

Дъвчи. Дъвчи още повече. Преглъщай. Обръщай внимание на ароматите. И на текстурите.

Направи пауза преди следващата хапка.

Доритос<sup>5</sup> имат вкус на лайна, когато забавиш. За сметка на това, пресните плодове запазват своята сочност.

Настрой таймер. Ако не отчита *поне* 15 минути за едно хранене, мамка му, трябва да забавиш.

По дяволите, минах през ада, за да го постигна. Най-малкото, което можеш да направиш, е да опиташ.

Опа, сещаш ли се, бавното хранене позволява да обръщаш внимание на това, което твоето *тяло* – не твоят мозък, не твоите емоции, не твоята „натоварена програма” – желае.

Не гледай телевизия, докато се храниш. Не се храни на бюрото си. Не се храни, докато шофираш.

За Бога, *обръщай внимание* на това, което изсипваш в устата си.

Почти няма човешко същество – освен лекар в спешното отделение или войник в конфликтна точка – което да е толкова заето или важно, че да не може да се концентрира пълноценно върху това, което яде, за 15-20 минути.

---

<sup>5</sup> *Доритос* (англ. – Doritos): марка чипс – б.пр.

## Ако си голям човек, ползвай голяма чиния. Ако си малък човек, ползвай малка чиния.

Благодаря на моя приятел и колега Д-р Джон Берарди за този бисер. Господи, иска ми се да ми го беше казал преди 20 години. Щеше да ми спести 50 паунда.<sup>6</sup>

Колко заслепяващо прост е този принцип? По дяволите!

Още веднъж, в случай, че не си разбрал това сложно уравнение:

Голям човек? Голяма чиния.

Малък човек? Малка чиния.

Също така:

Искаш да си по-малък човек? Малка чиния.

Искаш да си по-голям човек? Голяма чиния.

Може да възразяваме, че сме по-умни от това. Не сме. (Помниш ли? Мозък тъп. Мозък послъгва.)

Ядем (или не) в отговор на сигнали от нашето обкръжение. Като размера на чинията. Да, той има значение.

Впрочем, ако редовно изяждаш един от ония подноси, които дават в американските ресторанти, няма да е зле да си поне 2 метра на височина.

---

<sup>6</sup> 50 паунда = 36,3 кг – б.пр.

## Яж истинска храна.

Можеш ли да кажеш как е изглеждала определена храна преди готвенето? Ако е така, страхотно. Това може би е истинска храна. Яж я.

(Примери: ябълка, непреработена риба, лук.)

Ако не знаеш, значи не е истинска храна. (Или може би се налага да опресниш уменията си по разфасоване на месо и разпознаване на зеленчуци. Подказвам: пилешкото не е само цици и задник.)

Запитай се през колко етапа е преминала тази храна, за да стигне до теб.

Ако се предлага в плик, кутия или пластмасова опаковка, вероятно не е истинска храна.

(Примери: M&M's, корн-дог, Fruit Loops, сирене във флакон.)

## Чети етикетите.

Ако ще настояваш на храната, купена в пликове, кутии или пластмасови опаковки, поне прочети етикета.

Всичко, което съдържа повече от 2-3 съставки, вероятно не е истинска храна.

Всичко, което съдържа дълги химични наименования, вероятно не е истинска храна.

Всичко, представено чрез рекламно животинче, вероятно не е истинска храна.

Всичко, което има своя собствена реклама, вероятно не е истинска храна.

Всичко, което съдържа неща, окончаващи на „оза“ (като глюкоза, фруктоза, сукроза или целулоза), вероятно не е истинска храна.

Само защото го купуваш от магазин за здравословна храна и на опаковката е отбелязано „естествено“, „органично“, „добро за теб“ или „внимателно отгледано от хипи Грижовни Мечета“, не означава задължително, че не може да бъде боклук.

Прочети. Етикета.

Изключително мнително.

# Купувай най-кокачествената храна, която можеш да си позволиш.

Нямам предвид да купуваш черен хайвер. Нямам предвид да пазаруваш от напудрени, скъпарски, богаташки „гурме“ магазини за хранителни стоки.

Имам предвид да прежалиш онези допълнителни 50 цента или долар на килограм, за да си набавиш истинска, прилична храна.

Имам предвид да се научиш да готвиш с естествени продукти, така че парите ти, припечелени с толкова усилия, да отиват за висококачествени съставки, а не за печалбите на Голямата Хранителна. Така ще разбереш – подобно на твоите находчиви и изобретателни предци от времето на Голямата депресия – как да приготвиш пословичната супа от камъни така, че да има вкус като от кухнята на ресторант с пет звезди Мишелин.

Имам предвид да попиташ право в очите управителя на хранителния магазин, от който пазаруваш, защо фирмата му купува евтини и препълнени с пестициди ябълки от Китай, при положение че живеете във Вермонт и е септември месец.

Имам предвид да отделиш един час в събота и да се развихриш на кооперативния пазар. Похарчи малко повече за нещо, което е прясно и е местно производство. Докато го правиш, ще подкрепиш дребните семейни производители и общността, в която живееш. (Тогава те също ще могат да разполагат с пари, които да харчат за храна.)

Без значение колко голям или малък е твоят бюджет за храна, погрижи се похарченото да си заслужава.

Не третирай храната като излишен разход. Храната движи твоето тяло. Това струва повече от кабелна телевизия, долница от флийс с надпис „Сочно“ на задника или каквото и да било от eBay.

## **Храната е инвестиция, не разход.**

Но не бъркай *обем* със *стойност*. Намалената каса газирана вода си остава блювоч, дори и да е евтина.

Предпочитай *качество* пред *количество*.

В сравнение с останалата част от света, ние, северноамериканците, харчим най-малка част от своя разполагам приход за храна – около 10%.

Това означава, че останалите 90% отиват за други неща. Неща, които всъщност може и да не са ти *нужни*.

Ако си загрижен относно средствата за храна, опитай да си водиш дневник на разходите за една седмица. Виж къде наистина отиват парите ти.

Можеш ли да заделиш няколко допълнителни долара оттук и оттам за подобрения?

## Бъди изобретателен. Учи. Планирай.

Да-а, казах да не умуваш толкова много над храната. И все пак можеш да ползваш мозъка си за добро, вместо за лошо.

Мозъкът-хитрец е много умен в осмислянето на разни неща. Подхвърли му проблем и го попитай за разрешение.

Ако искаш да се храниш добре и изгодно, извади молив и лист хартия и помоли мозъка-хитрец да ти помогне да преразпределиш малко пари.

Или да разбереш къде има разпродажби. Или как да готвиш цяло пиле, защото така е много по-евтино от пилешки гърди без кожа. Или да купуваш плодове и зеленчуци в сезон. Или да намериш телефонния номер на приятел, с който можеш да поделиш по-сериозна покупка на месо, хранено на паша.

Виждаш ли? Използвах моя мозък-хитрец само 45 секунди, за да напечатам това. (Моят мозък-хитрец взе машинопис в девети клас, когато все още беше „машинопис“, а не „писане на клавиатура“.) Само си представи какво би могъл да мозъко-хитро-изобретиш, ако имаш цели 3 минути.

Ако в момента си задръстен от лоши навици, помоли мозъка-хитрец да измисли заместители или алтернативи. Мозъка-хитрец обича да планира. (Но също така бъди сигурен, че мозъка-хитрец ще намери начин да изпълни твоя План „Б“, или ще се задръстиш в безкраен цикъл от „можех да“ – „трябваше да“ – „де да бях“.)

Започни от малко. *Много* малко. Колкото се може по-малко. Мозъкът-хитрец се превъзбужда и се самозалъгва, че е велик.

Кажи на мозъка-хитрец да се поуспокои, да превъзмогне себе си и да измисли *една МНОГО малка* задача, която да бъде изпълнена *днес*.

Използвай мозъка-хитрец *единствено* за да *планира* и да *прави* умни неща. В момента, в който го забележиш да посяга към калкулатора за броене на калории или към „Голямата книга з' лайняни рационализации за лошо поведение“, забий му шамар.

След което предай наблюдението, анализа и преценката на своето тяло.

## Това, което *ядеш* не е непременно това, което *получаваш*.

Само защото една храна *съдържа* Съставката X не означава, че ще *усвоиш* или *използваш* Съставката X.

Например, тревата има витамин А. Но, освен ако не си крава, единственото, което ще получиш от ядене на трева, е болки в стомаха.

Специалистите по хранене ни бръкнаха в задниците с натяквания да прием мляко. Требе го поемем тоя калций! По тази логика, сладоледът е добър избор.

Да де, млечните продукти *съдържат* калций. Но когато става дума за това как тялото ни *всъщност усвоява и ползва калций*, млечните продукти са ПРОВАЛ.

УСПЕХ с калция? Сготвено къдраво зеле.

Още УСПЕХ с калция? Източници на магнезий и други минерали от истинска храна. Костен бульон. Разходка на слънце. Много белтъчини. Достатъчно почивка и възстановяване. Хранителни мазнини, за да поддържаш половите си хормони в настроение. Вдигане на тежести, бягане, скачане. Много зеленчуци и плодове – те помагат да запазиш тялото алкално, за да не изсмуква минерали от скелета ти, компенсирайки киселинността. Захранване на чревните ти бактерии.

Всички тези неща помагат на твоето тяло да ползва калция – и всички други хранителни вещества – правилно.

Самото доставяне на калций без да дадеш сигнал как да се ползва е като да стовариш ремарке дървен материал и да очакваш къщата магически да се появи. А и свръхконсумацията на дадено хранително вещество води до дисбаланс на други.

Ако се тревожиш за плътността на костите:

- яж много цветни зеленчуци (има предвид МНОГО), особено зелени листни;
- яж много белтъчини (да, костите са най-вече белтъчини, а не просто камъни с формата на скелет);
- избягвай захарта;
- яж разнообразни минерали (не само калций) от истински храни;
- яж много естествени наситени мазнини;
- накарай костите си да правят нещо – натовари ги! бягай! скачай! удрай!



## Помогни на храната да си върши работата.

**Яж голямо разнообразие от храни.** Хранителните вещества действат синергистично – тоест в отбор. Те се подсилват едно друго и играят добре заедно.

**Яж истински храни.** Химикалите в хранителната промишленост (като консерванти, изкуствени подсладители, изкуствени оцветители) вредят на чревното здраве и на храносмилането. А истинските храни са опаковката, в която се доставят свръх-хранителните вещества.

**Яж бавно.** Ще се почувстваш заситен с по-малко, ще се насладиш повече на времето за хранене, а стомашно-чревния ти тракт ще може да храносмели нормално. Дъвчи както трябва, докато се храниш. Мислиш ли, че на стомахът ти му се иска да се разправя с пилешкото крило цяло?

**Яж мазнина.** Без нея не можеш да усвоиш мастноразтворимите витамини.

**Яж ползотворни бактерии.** Ферментиралите храни като кисело зеле и кимчи съдържат бактерии, които ни помагат да храносмиламе добре. (Виж следващата глава.)

# Изцапай се.

Това е свят на Лайзол<sup>7</sup> и антибиотици. Устойчивите бактерии са доказателство.

Чистите ръце са добра идея. Да махаме кравешкото ако и пестицидите от храната с внимателно измиване също е стабилен план.

Но няма нужда да се мятам през борда. Добрите бактерии са си, ами да, добри.

В тумбачетата си имаме трилиони малки създания и те работят здраво за да поддържат здравето ни. Нуждаем се от тях, когато храносмиламе това-онова. Нуждаем се от тях за своята имунна система. Нуждаем се от тях – вярваш или не – за да запазим разсъдъка си.

Без тях щеше да се налага да живеем в капсули.

Не е нужно да дезинфекцираш храната си. Може би дори не бива да го правиш.

Просто мий ръцете си с обикновен сапун (остави повърхностно-активната съставка и грубите частици да изпъдят бактериите – няма защо да поливаш всичко с напалм) и охлаждай и готви нещата както трябва.

Яж добри бактерии нарочно.

Яж кисело зеле, кимчи или каквато и да било друга ферментирала храна. Зеленчуковите бактерии са по-добри от млечните, но истинското, чисто кисело мляко (а не подсладеният боклук, който всъщност е сладолед в чашка) ще свърши работа в краен случай.

Ако мразиш всичко ферментирало, приемай добър пълноценен пробиотик вместо това. Но знай, че така разбиваш сърцето на баба си.

От време на време изяждай нещо от градината си без да го измиваш. На телата ни понякога им допада да се изцапат с почвени бактерии.

Както казва моята баба, „Малко мръсотийка не е навредила никога никому”.

Тя е изкарала до 85 и все още гледа собствената си храна, без съмнение похапвайки доста почва покрай нея. Значи със сигурност прави нещо както трябва.

---

<sup>7</sup> Лайзол (англ. – Lysol): марка почистващи препарати – б.пр.

## Заеби витамините.

Природата се присмива над жалките ти човешки напъни да възпроизведеш чудесата ѝ с помощта на хапче. Тя е вложила повече полезни химически съставки в един единствен портокал, отколкото би намерил в средностатистическа лаборатория.

Ако имаш скорбут или рахит и живееш на скала в средата на океана, няма проблем – глътни хапче с витамини.

Всички останали: **Яжте истинска храна.** (Нали се сещате?)

## Портокаловият сок не е истинска храна.

Той е продукт на военновременните армейски порции. Точно така – храна, която войници ядат от лиофилизирани опаковки.

Портокаловият сок е пропаганден продукт на хранителната индустрия. Той не е „прясно изцеден“ от някакъв ухилен фермер в комбинезон. Изцвъкали са го от машина и химическа лаборатория.

Изяш проклетия портокал пресен.

## „Подсилен” означава „Извадили сме добрия материал, така че трябва да го сложим обратно.”

Само дето това, което вкарваме обратно, рядко е толкова добро, колкото онова, което първоначално е било там.

Стрий на прах хапче витамин и го смеси с малко дървени стърготини. Поздравления. Току що ти „подсили” тези стърготини. Излей малко мляко отгоре му и вече имаш зърнена закуска.

Мислиш, че се шегувам? По дяволите, кашата от дървесина е може би по-добра за теб от повечето зърнени закуски.

Всъщност, огледай се за „целулоза” върху етикета на любимите ти храни. Това са стрити на каша дървета и можеш да ги откриеш и в твоите вафли Егго, и в зърнената закуска Файбър Уан, в хлябове и краваи и в общо-взето всичко от МакДоналдс. Дори и в замразените ти закуски Джими Дийн.

Ако притежаваш дробилка за клони, можеш да започнеш свой собствен бизнес със зърнени закуски.

## Някои храни не искат да бъдат ядени.

Природата е безмилостна. Живото се храни с живо. Това е реалността, която всички ние възприемаме като част от тази екосистема. (Ако ти се иска да не се съгласиш, препоръчвам слънцееядство, но няма да стигнеш много далеч.)

До не съвсем отдавна сме били котешка храна. Просто сме се изхитрили да ползваме заострени пръчки и корави камъни.

Но не след дълго нашите извънземни господари също ще намерят време да ни пекат като пуканки. Или твоят декоративен пудел - да се навечеря с крака ти като един истински деволуиран вълк, какъвто всъщност е, след като си паднал по стълбите.

(Всъщност, точно в момента твоите мъртви клетки биват изяждани от бактерии – тези малки алчни копеленца.)

Не се заблуждавай от разни дървета, които привидно обичат да ги прегръщат: Растенията са долни мръсници. Те не искат да ги ядеш. Или да им отнемаш бебетата.

Понеже растенията никога не са стигнали дотам да развият крака за бягство, вместо това те поразяват с химикали.

Някои химикали можем да толерираме. Всъщност, някои химикали са супер за нас. Като например много от растителните пигменти – които правят плодовете и зеленчуците разноцветни. (Виж следващата глава).

Други химикали не можем. По-специално, растенията не искат да храносмилаш семената им. Тия неща им трябват, за да се възпроизвеждат. Така че, както мечката-майка, която отбранява малките си, растенията ще направят всичко възможно техните семена или да те отровят, или да преминат през теб нехраносмелени.

Зърнените храни са семена – и техните химични мамчета са се подсигурили тялото ти да съжелява, че си ги изял.

Зърнените храни, особено пшеницата, простират своята неприязън надлъж и нашир, като за начало отварят трети (четвърти или шестхиляден) задник *във вътрешностите ти*, след което вилнеят в останалта част от тялото ти.

Усещаш се пръдлив, подут, изпражняващ, оригващ, сърбящ, хремав, главоболящ, пъпчив, неразположен, раздразнителен, подпухнал, разсеян и/или разнебитен?

Разкарай *всички* зърнени храни – да, това означава хляб, паста, ориз, кексчета, гевреци, торти, овесени ядки, зърнени закуски, царевича и всякакви други малки крадливи маймунки като глутен в преработената ти храна – от своя режим за един месец и виж дали ще се почувстваш по-добре.

Пак заповядай.

## Яж дъгата.

Растенията не искат бебенцата им да бъдат ядени. Нито пък искат буболечките да ги гризат, слънцето да ги пърли, гъбичките да ги заразяват, а пчелите да не им обръщат внимание.

За щастие, тяхната параноя и инстинкти за самосъхранение могат и да ти помогнат.

Пигментите и химикалите, които растенията са развили, за да се предпазят, обикновено са много питателни. С изключение на бебетата на тревите (познати като жита), онова, което прави растенията разноцветни и яки обикновено те прави по-здрав.

Когато ядеш растения, яж дъгата. Например:

**Червено:** червени чушки, червени домати, розов грейпфрут, диня, ягоди и т.н.

**Оранжево-жълто:** портокали, тиква, оранжеви сладки картофи, моркови, кайсии и т.н.

**Зелено:** зелени листни зеленчуци, броколи, зелен боб и т.н.

**Синьо-лилаво:** боровинки и малини, патладжан, червено зеле и т.н.

За твоё сведение: Когато става дума за месо, *не* яж дъгата. Само казвам.

Посинялото пилешко отзад в хладилника вероятно няма да те накара да се чувстваш по-добре, въпреки че ще ти помогне да се освободиш от десетина кила гнусно чревно съдържание.

## Яж миризливото.

Докато ядеш дъгата, похапвай и някои храни със силен аромат.

Точно както разноцветните пигменти, ароматните масла защитават растенията от болести и твари. А ти жънеш ползите за здравето. Ммм!

Тук спадат:

- пресни тревисти подправки като босилек, магданоз и мащерка
- чесън, лук, праз, сибирски лук и др.
- подправки като канела, куркума, пипер и индийско орехче

Всички съдържат вещества, които противодействат на болестите, остаряването, възпалителните процеси, бактериите, вирусите... и дори на комарите!

Народът казва, че чесънът също така помага на кръвоснабдяването в палавите местенца от тялото ти. Само казвам.

Ако обичаш сирене, почерпи се с малко домашно приготвено от непастьоризирано мляко. Трябва ти само малко, но ефектът е наистина разбиващ. Пред истинското, бактериално ферментирало сирене, фалшивото преработено сирене изглежда като оцветен восък. (Каквото, технически, то е.)

Не забравяй ферментиралата храна. От нея в гащите ти ще стане забавно, а бацилите в стомаха ти ще затанцуват кимчи ча-ча!

## Давай, сложи истинска сметана в кафето си.

Една лъжица сметана дневно не е направила никого дебел, а най-вероятно ще пресече неустоимите ти желания за храна по-късно.

Все пак, първо прочети етикета. (Както казах.)

Може би ще се изненадаш да откриеш, че повечето сметана... не е сметана. Това, което е - незаконно хибридизирано отроче на мляко и емулгатор.

Ами „ароматизатора за кафе“? Фрапучинотата? Моля ти се. Древните африкански кози пастири не са открили и усъвършенствали чудотворният сок на кафения плод, за да го удавиш в захар и лайннен химикал.

Намери си малко хубава органична 35% млечно-маслена бита сметана – *истинска* сметана, без всички онези боклуци – и полей с малко от нея. Вкусовите рецептори ще ти благодарят.

## Докато го правиш, изяж и едно авокадо.

Авокадото е претъпкано със здравословни фибри, витамин Е и полезни мазнини. Мононенаситената мазнина в него повишава чувството за ситост.

Яж го сурово или в прилично приготвено гуакамоле.

Опитай да изядеш едно цяло авокадо плюс две яйца, изпържени в истинско масло, за закуска. Няма да усещаш глад за следващите два дни и ще се хилиш като глупак от неясно, предизвикващо халюцинации чувство на благосъстояние.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Възможно е малко от вас да имат лошия късмет да не храносмилат авокадо, било то заради относително честосрещана непоносимост или заради наличието на ФОДМИП-и: ферментиращи олиго-, ди- и монозахариди и полиоли (многоатомни захарни алкохоли). Моля да приемете моите най-искрени съчувствия.



## Трябва да изрязваш мазното от пържолата. Но не заради причината, за която си мислиш.

Природата използва мазнината, за да складира. С каквато и да е хранено едно животно, то ще се настани в неговата мазнина.

Освен ако не е от месо, хранено със сено или на паша, твоята пържола (и пилешко, и свинско) е отгледана в подобна на фабрика поточна линия за хранене със зърно и лекарства. Това означава, че мазнината на животното има всички боклуци, които не желаш в тялото си – включително хормони, пестициди, антибиотици и прекомерно количество омега-6 мастни киселини.

*Естествените животински мазнини не са „лоши“.* Те са важна част от нашето хранене. Те не са причината да се гътнеш от сърдечно-съдово заболяване. (Причината за това е захарта. Виж следващата глава.)

Предците ни са яли всяка част от животните, които са убили, дори и меките мазни парченца. *Особено* меките мазни парченца. Меките мазни парченца са уголемявали мозъците ни и са оощастливявали хормоните ни. Мазно прави умен. Мазно прави палав.

Мазнината е „лоша“ единствено когато е претъпкана с боклуци. Или създадена от хора. Или смесена със захар.

Купувай екологично-чисто, хранено със сено или на паша месо, масло и сметана. Купувай уловени на свобода мазни риби като съомга или скумрия, които са пример за устойчиво възпроизводство.

След това, наслади се на тази мазнина за радост на сърцето. (Да, сърцето ти също е много доволно от наситените мазнини.)

Ако не ядеш животни, намери си кокосов орех.

# Зарежи захарта.

Някои хора ще кажат, че „няма лоши храни“, защото са пълзльовци или са засмукани от Голямата Хранителна.

Не съм нито едно от двете, така че ще се разгранича. *Има* лоши храни.

Захарта е една от тях.

Трапезната захар се е появила в храненето на западната цивилизация в края на XVII в. Исокофруктозният сироп от царевица - в средата на двадесети век.

Имаме тела на милион години. Те не могат да се справят с този новоизмислен боклук. Могат да го търпят... но с усилия. До момента, в който не могат.

Знаеш как захарта става лепкава или се карамелизира, когато я разпилееш или когато готвиш с нея? Това е, което се случва и в тялото ти.

85-90% от случаите на захарен диабет са от тип 2. За разлика от това върху ти да се стовари сейф, падащ от прозорец, захарният диабет тип 2 е напълно предотвратим.

Прочети го отново: *между 85 и 90 на сто от диабетичите в момента страдат от нещо, което е можело да не се случи.* Да знам този факт наранява душата ми, мъничко.

Същото е и със сърдечно-съдовите заболявания. И с чернодробната стеатоза. И с който и да е от десетките други проблеми, причинени от прекалено многото захар и нейните спътници: прекалено много инсулин, прекалено много свободно циркулиращи триглицериди и прекалено много химикали, причиняващи възпалителни процеси.

Ако ще е от суета, захарта причинява бръчки. Зарежи захарта и прегърни своето ново, апетитно-лачено „аз“.

Да, знам, че захарта е сладка. Котките мислят същото за антифриза.

Не е нужно да ставаш свръх-моралистичен, упорит и/или самобичуващ се, когато става дума за твоето „пристрастяване към захарта“. Просто намали количеството. Пренастрой вкусовите рецептори.

Бавното ядене помага. (Не го ли споменах вече?) Използвай своя мозък-хитрец, за да ти помогне в откриването на разрешения.

## Захарта е захар е захар.

Дали е трапезна захар, високо-фруктозен сироп от царевица, мед, агаве, меласа, захарно цвекло, захарна тръстика или който и да било друг „естествен“ подсладител...

Почти всичко, което окончва на „оза“ е захар.

Всичко, наречено „захар“ (като кокосова захар или захар от фурми) е захар.

Всичко, наречено „сироп“ (като кленов сироп или сироп от кафяв ориз) е захар.

*Всяка храна, чиято единствена задача е да бъде сладка, е захар. Или изкуствен подсладител.*

Съжалявам. Не аз съм имислила законите на органичната химия.

## Растителните масла не са истинска храна.

Наречи ме сноб на отбраната кухня, но не мисля, че каквото и да било, направено от разтворители, изобелващи вещества или тежки метали, трябва да се приема за истинска храна.

Можеш сам да си произведеш масло, но не и дълготрайно рапично или слънчогледово олио. Помисли за това.

От бутилката с олио за готвене, която държиш в ръце, те делят ужасно много метални контейнери, тръбички, предпазни костюми и инженери.

Твоите клетки също знаят разликата.

## Пропусни закуската.

Или всяко друго хранене, което решиш.

**Ако не се чувстваш физически гладен, не яж.**

Да-а, да-а, „проучванията показват“, че „закуската е най-важното хранене през деня“.

Някога да си се замислял кой спонсорира тези проучвания? Същите хора, които ти сервират гофрети от раздробена дървесина.

Не обръщай внимание на добронамерените хранителни експерти, които те съветват да пасеш като преживно животно. Предците ни са се справяли чудесно с едно единствено хранене на ден. Или на два дни.

Не казвам да се мъчиш от глад. Казвам **да се храниш само когато си истински, физически гладен.**

(Не *физиологично* гладен. Не „да ти се похапва“. Нито „Човече, направо ми се иска да вкарам един [тук попълни с храна X] точно сега.“ Физически гладен, така че да ти къркори стомаха.)

## Освен ако не си падаш по нощните запои.

Тогава изяж щедра закуска и приличен обяд, а вместо тях пропусни вечерята.

Може ли да препоръчам онези разноцветни зеленчуци, авокадо и бекон, гледан на паша?

# Търси хранителност. Търси питателност.

**Храната би трябвало да ни засища – наистина да ни *засища*** – във всеки смисъл на думата.

Засища ли твоята храна...

... тялото ти?

... душата ти?

... взаимоотношенията ти с другите хора?

... усилията ти?

... живота ти?

**Храната също така трябва да бъде питателна.** *Питателна* предполага дългосрочна полза и разтеж.

Питателна ли е твоята храна за...

... духа ти?

... общността ти?

... наследството и традициите ти?

... обкръжението ти?

## Става дума за ~~икономиката~~ твоите отношения с хората, глупчо.

За 90% от моите клиенти-жени, проблемът с храненето е всъщност проблем с връзката.

На вас, пичове, не мога да лепна процент, но се обзалагам, че не е много по-нисък, макар да изглеждате мъжаги отвън. (Знам, че сте от хрупкави корички, но с меки пълнежи, ах вие, вкуснотийки такива.)

Ако изпитваш трудности да се пребориш с храната и яденето, много голям е шансът да имаш проблем не само с храната. Имаш проблем и с връзката.

Може би тъгуваш по загубата на някой.

Може би не можеш да помолиш за това, което искаш.

Може би имаш нужда да казваш „не“ по-често. Или „да“ по-често.

Може би се чувстваш самотен, заедно с някой.

Може би не намиращ думи да кажеш неща, които имаш нужда да кажеш.

Може би искаш да избягаш, но краката ти не помръдват, като в лош сън.

Без значение дали става дума за връзката с твоя партньор, семейство, приятели, колеги, шеф, пощальон или кафеджията в Старбъкс – или, преди всичко останало, с *теб самия* – твоите затруднения с храната и храненето са почти винаги свързани с твоите отношения с хората.

Оправи взаимоотношенията и ще се доближиш много до това да оправиш храненето.

# Никой не идва, за да те спаси.

Това заглавие идва от манифест, който моят колега и треньор от програмата „От сухар към мъжкар“ Пол Валиулис написал посред нощ, седнал на един плаж.

За разлика от повечето шантави размисли, които хрумват при тези обстоятелства (като например *Всичко е горчица, човече* или *Защо не живеем под земята в изоставени товарни вагони като Хебитрейли<sup>9</sup> за хора?* или *Чудя се дали бих могъл да направя прашка от старо бельо и ряза?*), това беше една дяволски добра идея.

В случая с Пол, той имаше предвид отношенията между хората. (Дами, за ваше сведение, няма принц на бял кон, запътил се към вас. Открийте си своя собствена банкова сметка.)

Но това се отнася и за храненето.

Няма специална храна, комбинация от хранителни вещества, добавка, „диета“ (уф) или магически ритуал, които да те направят перфектно не-гладен или да оправят живота ти.

Нищо не може да премахне завинаги човешкия дискомфорт и страдание. Гладът – дали физически или екзистенциален – е неизбежен. Животът е едно велико несъвършенство.

Знам го. Търсих с години.

Накрая осъзнах: Нормално е да си гладен, понякога. Нормално е да искаш разни работи и да не ги получаващ, понякога. Нормално е да не ти е удобно, понякога. Нормално е да си луд, тъжен, отегчен, притеснен или просто някак си празен, понякога.

Не ми трябва хранителен спасител, за да ме изкара под гаранция.

Бил си гладен и преди, нали? Поогладнял? Може би дори лаком? Може би си бил някъде, където не са предлагали точно твоята специална, префърцунена гранулка за породисти кучета? И оцеля, нали?

Добре де, няма как да стане по-зле.

Вече знаеш как да се чувстваш неудобно. Не бягай от това усещане. Вместо това, обърни се и поеми към неволята.

Промяната сърби. Направо драска.

Ако искаш да промениш храненето си, очаквай малко сърбеж.

Погледнато от добрата му страна, така не се налага да седиш в очакване на тропот на копита.

---

<sup>9</sup> *Хебитрейл* (англ. – Habitrail): марка сглобяеми къщи за хамстери, имитиращи подземните лабиринти в естествената им среда – б.пр.

# Спри да учиш и знаеш. Започни да действаш.

Да учиш е добре. Имам си „До колене в тор”<sup>10</sup> и камарите непрочетени статии от научни издания, за да го докажа.

Но в един момент **трябва да си вдигнеш задника и да направиш нещо**. Точно сега.

Спри да четеш блогове. Спри да се суетиш с дреболии. Спри да се чудиш дали Х грама от това е по-добре от Y грама от онова. Спри да спориш в нета. По-специално, спри да четеш каквито и да било статии за храненето в масовите издания. (Виж „Всичко, което си мислиш, че знаеш за това как да се храниш, най-вероятно е пълна глупост” по-горе.)

Дай почивка на мозъка-хитрец (ако за него би могло да се каже, че участва в онлайн спорове, което е спорно... ха, спорно, чаткаш ли?). Предай командването на своето тяло. Тялото ти обича действието.

Ако желаеш да подобриш храненето си, спри да четеш този текст точно сега. (Върни се на него след три минути.)

**През следващите три минути – да, именно тези, започващи сега – *направи нещо*, за да подобриш храненето си.**

Дори и това да е само приготвяне на списък с покупки или отказ на пицата, която току-що си поръчал. Дори и това да е бърз преглед на тялото ти и побутване в корема, за да прецениш дали наистина си гладен. Дори и това да е изпиването на чаша вода. Дори и това да е изплюването на последната разкашкана, лигава, предъвкана хапка от онзи маршмелоу пийп<sup>11</sup>.

Не ми пука какво е. Просто направи нещо.

**Промяната идва с *правенето*.**

Идва с това да овладееш познанието на тялото и да го впрегнеш в действие. Не просто намерение. Не просто размишления.

Натручай по-качествен опит в храненето чрез ежедневна практика. Чрез научаване езика на твоето тяло и разгадаване на знаците, които ти дава. И чрез предприемане на действия.

Настрой мобилния телефон или компютъра си, за да ти напомня. Наречи го „Три минути за действие”. След това чукни пет точки.

ДА, ПИЧ!!

---

<sup>10</sup> *До колене в тор* (англ. – Piled higher and deeper): интерпретация на съкращението Ph.D., обозначаващо научната степен, която отчасти се припокрива с докторската в българските университети. В случая, авторката иронизира собствените си академични постижения - б.пр.

<sup>11</sup> *маршмелоу пийп* (англ. – marshmallow реер): желирани сладки, продавани в САЩ, най-често за украса и подарък на празници като Великден, Хелюин, Коледа и др. - б.пр.



## Разкажи пред себе си своята хранителна история.

Когато се консултираш със специалист по храненето, често първото нещо, което иска от теб, е да си водиш хранителен дневник с множество числа и мерки, като например:

*Понеделник, 8 сутринта: 1 чаена чаша зърнена закуска със 17 стафиди, ½ чаена чаша мляко с 1% масленост, 1,5 чаена чаша ябълков сок, 225 г кафе с 1 супена лъжица сметана.*

Майната му. Кой по дяволите мисли за храната по този начин? Специалистите по храненето, ето кой. Ето това се случва, когато оствиш мозъка-хитрец да кара автобуса.

Можеш ли дори да си представиш как изглежда „1 чаена чаша зърнена закуска със 17 стафиди и ½ чаена чаша мляко”? Разбира се, че не. Повечето нормални хора творят приказки или картини от храна. (Или, понякога, песни, като например класическото парче на Рафи<sup>12</sup> „Сандвич с фъстъчено масло, приготвен с конфитюр” [„Един за мен и един за Дейвид Ем...“], след което е желателно да последва другият хит на Рафи „Мий си зъбите“.)

Когато ядеш храна, ядеш история. Точно сега, разказваш на себе си една хранителна история. Тя се развива горе-долу така:

*Пресовани трици. Обичам тази синя купа за закуска. [припявайки] „2 гребвания стафиди” в пакет Келогс Рейзин Бран<sup>13</sup>! Колко са 2 гребвания? Чудя се. Уф, млякото с 1% масленост е толкова воднисто на вкус. Но е добро за мен. Нали? Страхувам се, че ако не намаля мазнините, ще надобелея. Криста казва да ям бавно. Уау, когато го правя, пресованите трици имат вкус на парченца чипс от папиемаше в устата ми. От това правят пинята<sup>14</sup>. Ям пинята. Без сладки в нея.*

И така нататък.

Добре е да записваш храненето си, особено ако се опитваш да го промениш или подобриш. Записването те поддържа честен. Човешките същества са първокласни самозалъгълници. Просто така сме устроени.

**Но никога не е имало нужда да отмерваш по този начин.** Никога. Заеби калориите. Сериозно – заеби ги.

Нека пробваме по един различен (и по-забавен) начин. Вземи фотоапарат или телефона си и купчинка самозалепващи се бележки. За всяко хранене, прави по две снимки.

Първата снимка е на самото ястие. Върху бележката запиши какво чувстваш и мислиш преди да започнеш да се храниш. Залепи я до чинията, купата, платото или избелелия автомобилен тас и щракни една снимка.

На втората снимка е ястието след като си готов. Същата работа със самозалепващата бележка. Напиши какво чувстваш *сега*. Щракни го.

На края на всеки ден, преглеждай снимките си. Каква е твоята хранителна история? Какво ти разкрива тя?

---

<sup>12</sup> Рафи (англ. – Raffi): канадски музикант, известен като автор на детски песни и с дейността си за опазване на околната среда - б.пр.

<sup>13</sup> Келогс Рейзин Бран (англ. – Kellogg’s Raisin Bran): марка зърнена закуска – б.пр.

<sup>14</sup> Пинята (исп. – *piñata*): хартиена или глинена кутия за сладки и подаръци – б.пр.

## След това я пренапиши.

**Ако искаш да промениш своето хранене, разкажи на себе си нова хранителна история.** Все пак, авторът на твоя собствен живот си ти.

Открий снимка на храната, която би искал да ядеш. Храната, която би накарала твоето тяло, ум и дух да се чувстват добре – чисти, леки, наситен с енергия, изпълнен с бликаща сила и сладост от грижата за самия себе си.

Помисли за историята, която храната разказва. Какъв тип човек се храни с това? Как се чувства, след като го изяде? В какъв човек се превръща? Какъв живот живее?

Това ли е животът, който истински, дълбоко в себе си искаш? Това ли е личността, която истински, дълбоко в себе си искаш да бъдеш?

Ако е така, започни да преследваш този живот и тази идентичност. Започни да пишеш тази история.

Постави този образ до снимките на твоята собствена храна. Как би могъл да достигнеш до тази „дестинация“ от там, където си в момента?

Ще ти се наложи ли да мислиш по различен начин? (Вероятно.)

Ще ти се наложи ли да действаш по различен начин? (Много възможно.)

Ще ти се наложи ли да планираш малко? (Сигурно.)

Добре, ето това е забавна игра! (Със сигурност по-забавна от отмерването на кафени чашки със зърнена закуска.)

Не откачай, ако тази дестинация ти се струва прекалено далечна. Всичко, което трябва да направиш, е да предприемеш една мъничка стъпка към нея.

Имаш целия свой останал живот, за да завършиш това пътуване. И по пътя ще се натъкнеш на някои хранителни приключения! Ура!

Запитай се: **Какво е онова ЕДНИЧКО много малко нещо, което мога да направя, за да се доближа до тази нова хранителна история?**

**Тогава направи това едничко много малко нещо. Днес. Сега.**

Утре направи още едно много малко нещо.

Продължи да щракаш онези снимки и да записваш онези бележки. Никога не се знае... един ден от това може да излезе филм.

## Заеби „силата на волята”.

Ако се затрудняваш да „постъпиш правилно”, когато става дума за храна, това не означава, че си ленивец; просто рационалният ти мозък е претоварен. Твоят самоконтрол е зает с това да не допусне да намушкаш шефа си, да откраднеш от магазина и да преминаваш на червено.

Ето защо „силата на волята” няма да ти е от голяма полза, когато става дума за хранене. Тя е банкова сметка, от която си изтеглил прекалено много.

Ползвай нещо по-сериозно: планиране, структуриране, социална подкрепа, разпределение на пространството, системи и стратегии.

**Планирай** време за покупки и приготвяне на качествена храна. Така ще го имаш тогава, когато желаеш и когато се нуждаеш от него. (Ако имаш нужда от един час допълнително, опитай да зарежеш Фейсбук, блоговете на знаменитости и „Кажете ДА на булчинската рокля” по ТелеВизора.)

**Структурирай** живота си така, че да бъде лесно да се храниш здравословно и трудно да се храниш некачествено. Направи пълноценното хранене забавно, просто и себеутвърждаващо. (Например, научи се да готвиш по начин, по който да се наслаждаваш на приготвянето на вкусни и все пак питателни ястия – и да можеш да го правиш лесно.) Направи яденето на боклуци неудобно, трудно и болезнено.

**Социалната подкрепа** е добър начин да го постигнеш. Излизай с други хора, хранещи се здравословно, и намали дружките по зависимост и токсичните хора. Избери дейности, които ти помагат да се движиш повече и се свързвай смислено с другите. (Все пак, запиването и ходенето по танци не се брои.)

Организирай **пространството** си така, че боклукът да е отвън, а здравословното – вътре. Отърви се от кофти храната по рафтовете и в хладилника.

Мислиш, че „силата на волята ти” е достатъчна, за да те предпази от картофения чипс след изнурителен ден, прекаран без да намушкаш шефа си? Ха-ха! Направи така, че наоколо със сигурност *да няма* чипс, направи така, че наоколо със сигурност *да има* вкусни хрупкави зеленчуци и тогава не е нужно да ползваш свръхангажирания си мозък-хитрец, за да вземеш подобно решение.

Стой близо до приятелите, още по-близо до враговете, а от боклучавата храна – колкото се може по-далеч.

Използвай **системи** като планиране на време за редовни покупки и приготвяне на ястия, купуване на предварително измити зеленчуци, набор от лесни за приготвяне надеждни рецепти или каквото друго ти е нужно, за да улесниш здравословното хранене. Направи го ефикасно и ефективно.

**Прилагай стратегии** и мисли напред. Използвай системите си *доста преди* да се налага да вземаш *каквото и да било* трудни решения. Определяй вечерята около времето за закуска или обяд... не в 7:15 вечерта, когато се прибираш у дома освирепял, готов да изсмъркаш замразена пица.

Тогава решението е взето от самосебе си.

Твоят самоконтрол може да се концентрира обратно върху това дали носиш гащи.

## Не можеш да „оправиш“ тялото си, защото *тялото ти не е счупено.*

Твоео тяло си работи съвсем добре. В противен случай, нямаше да си жив.

Всъщност, тялото ти работи великолепно. Късметлия си, че тялото ти е толкова дяволски умно.

Ако не ти допада това, което се получава от тялото ти, промени изходния материал. Значи всичко: храната, мислите, чувствата и живота ти.

Твоео тялото е по-умно от теб. То има милиони години опит в това да ти оправя бакиите. Остави го да си върши работата.

И ако ти казва, че имаш нужда от помощ или че правиш нещо глупаво, послушай.

Тялото ти не може да говори, така че трябва да научиш неговия език. Болката е език. Храната и храненето са език. Притеснението, страхът и стресът са език. Болестта е език.

Вслушвай се в това, което тялото ти казва.

Винаги имай предвид, че тялото ти бди над теб, дори и действията му да изглеждат погрешни. Има причина да прави или казва точно това. Отгати логиката и ще разбереш какво да правиш със себе си.

Сприятели се с тялото си.

Всичко, което то иска, е да те задържи жив и да бъде обичано.

## Нямаш нужда от мен... или от който и да е друг „експерт”.

Не се нуждаеш от нито един от нас, за да ти казва какво да ядеш.

Ако те накарам да ми предадеш списък с 10 начина да се храниш здравословно, би могъл да го съставиш без проблеми, дори и преди прочитането на тази книга.

Списъкът ти вероятно би изглеждал подобно на този:

1. Яж пресни зеленчуци и плодове.
2. Яж истинска храна, а не преработен боклук.
3. Чети етикетите внимателно. Още по-добре, не купувай храна, която се предлага в опаковка.
4. Не се тъпчи.
5. Пий вода вместо Куул-Ейд<sup>15</sup>.

По-дяволите, дори не ми трябват 10 точки.

Това, от което се нуждаеш, е честна, съчувствена, изпълнена с доверие и размисъл връзка с *теб самия. С твоето тяло.*

Сам си знаеш какви глупости вършиш.

Нямаш нужда от мен, за да ти го кажа.

---

<sup>15</sup> Куул-Ейд (англ. – Kool Aid): марка безалкохолна разтворима напитка – б.пр.

## Отговаряш само пред *себе си*.

И пред своето тяло.

Направи своето тяло последна инстанция.

Ако тялото ти е нещастно, бъди искрен със себе си. Направи каквото е по силите ти, за да разрешиш проблема.

Отчиташ се *единствено* пред *себе си*. Не пред мен. Не пред майка си. Не пред някой „експерт”. Пред теб. Пред твоето тяло.

Твоето тяло винаги ще бъде честно с теб. Върни му жеста.

## Задай си един труден въпрос.

Моят колега Д-р Джон Берарди обича да изтърсва този брилянтно прост, разкриващ неудобната истина въпрос пред неподготвени хорица:

### **И как действа т'ва върху теб?**

С други думи: Кое приемаш за вярно предвид резултата от своя собствен опит? Решенията и поведението ти всъщност водят ли те там, където искаш да стигнеш?

Чувал съм, че човек никога не трябва да яде след 6 вечерта. *И как действа т'ва върху теб?*

Храня се единствено с непреработена храна. *И как действа т'ва върху теб?*

Току-що свалих това ново приложение за отброяване на крачките и калориите, което комбинира целевия ми пулс с моето ДНК. *И как действа т'ва върху теб?*

Единственият правилен отговор на този въпрос е: „Чудесно.” („Страхотно” също става.)

Ако отговорът ти е нещо различно, налага се да оправиш някои настройки.

## Бъди състрадателен.

Тялото ти дава възможно най-доброто от себе си

Състраданието не се изразява в това да направиш „нещо си“. Не означава да се самозалъгваш, че всичко е наред.

Но не означава и да бъдеш педант-темерут. За съжаление на много средновековни покаяници, самокритичността и самобичуването не са пътя към просветление.

Ако самоомразата наистина работеше, всички ние щяхме да сме милионери и вундеркинди.

Захвърли шибаната самокритичност заедно със захарта.

Състраданието означава да бъдеш честен. С ясен поглед. И все пак мил.

Латинският корен на думата състрадание – *com + pati* – означава „страдайки заедно“. Състраданието е искрено желание да облекчиш болката, опитвайки се да споделиш усещанията.

Ти и твоето тяло, вие сте един отбор.

Вървите по този път заедно.

Защо не се хванете за ръце?

## Ставай по-голям, не по-малък.

Заеби подробностите. Храната ти не е просто „въглеhidрати“ или „белтъчини“ или „антиоксиданти“.

Заеби калориите. Точно така.

Ядеш *храна*. В обстановка.

Светът на храната е повече от това. *Ти* си повече от това.

*Започни* с обмислянето на подробностите, като в същото време учиш. Концентрирай се върху нюансите за кратко. Чети етикетите. Бъди леко придирчив, за малко, като в същото време експериментираш.

Но не *спирай* дотам.

Насочи се към това **да обичаш себе си** и да се потърсиш в себе си как би могъл да изживееш това разнообразие чрез собствения си избор на храна.

Насочи се към **качество на ханата**.

Насочи се към **взаимоотношения**. Между „теб“ и твоето тяло. (Всъщност няма разделение. Ти си твоето тяло.)

Между теб и своята храна. Между теб и тези, които обичаш, докато споделяте храната.

Между теб и твоите идентичност, ценности и нужди – като в същото време продължаваш да осъзнаваш кой си *ти* и от какво се нуждаеш и желаеш, задавайки въпросите откровено.

Между теб и твоите семейни традиции и история. Теб и своята общност. Теб и човешките ръце, които отглеждат, събират и преработват храната ти. Теб и своята земя.

**Мисли през и отвъд „хранителните вещества“ в посока по-голям мащаб** – към теб като по-голяма личност (метафорично, разбира се, освен ако не се опитваш да се подуеш от мускули) в по-голяма вселена.

Използвай упражнението да се концентрираш върху детайлите, но само за да бъдеш честен с тялото си, а след това го остави да си отиде. Това е едно апетитно, прекрасно, неподправено пътешествие.

От честността, състраданието, свързаността и обичта към себе си се получава запарка с превъзходен вкус.



# Както живееш, така се и храниш.

И така, ето я заключителната мисъл. Тя е тайната към всичко.

## **Твоята връзка с храната и храненето е твоята връзка с живота.**

Ако препускаш с храната, навярно препускаш през живота си.

Ако се храниш плахо и срамежливо, навярно криеш и други тайни.

Ако храната ти е отдушник, навярно си свръх-ангажиран или натоварен с прекалено много отговорност другаде.

Ако се страхуваш от лишения, навярно имаш нужда от повече изобилие.

Всичко това може да бъде предоговорено. Ти си способен да го промениш.

Започни с няколко въпроса.

Кой си и за какво се бориш?

Кое е важно – *истински* важно – за теб, точно сега?

Как живееш живота си?

Как *искаш* да живееш живота си? (За момента, не обръщай внимание дали това е „възможно“.)

Усещай и наблюдавай сигналите, които тялото ти дава, докато размишляваш над тези въпроси. Поиграй на играта „топло/студено“.

Откъсни се *от* ценностите, хората и нещата, които карат лицето ти да бъде навъсено, зъбите – стиснати, гърдите – свити, раменете ти да мигрират по посока на ушите и/или стомахът ти да се превръща в черна дупка.

Насочи се *към* ценностите, хората и нещата, които карат бузите ти да се отпуснат в напушена усмивка, тялото ти да се почувства леко и блуждаещо, кожата ти да се усети гъделичкаща и топла, а краката ти да изтанцуват малка жига.

Когато изкопаеш мислите и идеите, които карат тяло ти да се чувства истински приятно, насочи се към това усещане.

## **Живееш ли радостно, така и се храниш.**

Когато дълбоко от тялото ти прозвучи радостно „Ходом марш“...

**... действай.**