

J E B E Š  
K A L O R I J E

*in druge  
prehranske herezije*



KRISTA SCOTT-DIXON

# J E B E Š K A L O R I J E

## *in druge prehranske herezije*

NESPOŠTLJIV, GRDOJEZIČEN, a presenetljivo  
UPORABEN VODNIK o stvareh, ki jih vtikate v  
svojo prehransko luknjo. ZAGOTOVLJENO, da  
UŽALI, PRESENETI in VZRADOSTI.\*

\*Učinki se lahko razlikujejo. Nelegalno v Litvi.

KRISTA SCOTT-DIXON

*stumptuous.com*

Najraje bi rekla, da se »pred upoštevanjem teh nasvetov o prehrani posvetujte s svojim zdravnikom«, vendar so ti dobronamerni, a napačno usmerjeni in slabo obveščeni »eksperti« pol razloga, ki nas je pripeljal v to godljo.

**Preverite zato raje pri svojem želodcu.**

Okej, vem, da mladini, z vsemi vašimi Wikipedijami, rock muziko, dolgimi lasmi in smešnimi hlačami dogaja kopiranje in lepljenje.

V naših časih smo temu rekli plagiatorstvo. S to razliko, da je bilo nam lažje, saj smo delali s knjigami, kar je prfoksom otežilo delo, ker našega idiotizma niso mogli kar tako poguglati. Hahaha.

Kakorkoli.

## Ne bit kislič in ne kradi mojega dela.

Vidim, da že segaš proti tistemu CTRL-C. Nehaj.

Kakorkoli, imaš proste roke, da to zastonjsko knjigo *deliš* z družino, prijatelji, sodelavci, z znanci na Facebooku, s katerimi si, ali pa morda tudi ne, spal, s tujci na avtobusni itd.

Kot vemo že iz vrtca, deliti je fajn.

## Če si resnično len, preberi samo ta del.

Ne veš, kaj za kurca bi sploh še jedel?  
Nisi edini.

Jebeš kalorije.

Vse, kar misliš, da veš o prehranjevanju, je  
verjetno en kup traparij.

Ne razmišljaj o svoji hrani.

Kako ješ, je veliko pomembnejše, kakor kaj ješ.

Jej počasi. P-o-č-a-s-i.

Ne glej televizije, medtem ko ješ.  
Ne jej za pisalno mizo. Ne jej, kadar voziš.

Če si velik, uporablaj velik krožnik.  
Če si majhen, uporablaj majhnega.

Jej pravo hrano.

Beri etikete.

Kupuj najkakovostnejšo hrano, ki si jo lahko  
privoščiš.

Postani ustvarjalen. Uči se. Planiraj.

Kar poješ, ni nujno, da pride do tvojih celic.

Pomagaj hrani, da opravi svojo nalogo.

Usvinjavaj se.

Jebeš vitamine.

Pomarančni sok ni prava hrana.

»Obogateno z« pomeni »Ven smo vzeli dobre  
stvari, zato jih moramo vtakniti nazaj noter.«

Obstaja hrana, ki noče, da jo zaužiješ.

Jej mavrico.

Jej smrdljivo.

Le daj. Daj si pravo smetano v kavo.

Ko smo že pri tem, privošči si še avokado.

Moral bi izrezati maščobo iz svojega zrezka.  
Vendar ne iz razlogov, ki jih imaš v mislih.

Znebi se sladkorja.

Rafinirana rastlinska olja niso prava hrana.

Preskoči zajtrk.

Razen če rad ponočuješ.

Išči prehranjevanje. Išči ohranjevanje.

To je ~~gospodarstvo~~ tvoje razmerje, butec.

Nihče te ne bo prišel rešit.

Nehaj se učiti in vedeti. Začni ukrepati.

Izpovej si svojo zgodbo o hrani.

Nato to zgodbo popravi.

Jebeš »moč volje«.

Svojega telesa ne moreš »popraviti«, ker tvoje  
telo ni pokvarjeno.

Ne potrebuješ mene ... ali kakega drugega  
»eksperta«.

Odgovoren si samo sebi.

Zastavi se eno res težko vprašanje.

Bodi sočuten.

Postani večji, ne manjši.

Tako kot živiš, tudi ješ.

# Ne veš, kaj za kurca bi sploh še jedel? Nisi edini.

Kdaj je prehranjevanje postalo tako prekleto zapleteno in stresno?

Zakaj smo odgovornost in kuharsko kapo prepustili velikim korporacijam in »ekspertom«?

Kdaj je hrana postala bedna?

Hej, kam so se razlezli naši trebuh?

Nima veze. Takole bomo naredili.

Začni in reci *jebeš kalorije*.

Res.

# Jebeš kalorije.

Bi res rad te traparije štel do neskončnosti?

*Zavedaj se kalorij – z drugimi besedami, vedi, katera hrana je energijsko gosta (npr. oreščki, brie, ocvrta kokakola) in katera ni (npr. špinača, rakci, bučke).*

Vendar ne bodi *paranoičen*.

Kalorije so le mera potencialne energije – kako svetlo sije plamen, če hrano zažgemo. (Kar je, če govorimo o hitri hrani, verjetno boljše, kot da jo pojemo.)

Tvoje telo je več kot samo mehanska peč.

Ducat dejavnikov vpliva na energijo, ki jo dobiš iz hrane – prst, v kateri raste, metoda pridelave, način, kako jo telo uporabi, zdravje tvoje črevesne mikroflore ...

Informacije, zapisane na embalaži, so lahko zgrešene za več sto kalorij.

Še ducat drugih dejavnikov vpliva na energijo, ki jo potrošiš: tvoji hormoni, dnevna aktivnost, tvoja leta, zdravje, gostota kosti ...

**Zato nikoli ne moreš zanesljivo vedeti, kaj gre noter in kaj pride ven.**

Osredotočanje le na kalorije nas tudi spodbuja, da si govorimo: »*Ah, saj nisem jedel zajtrka, zato bo okej, če pojem tole tortico,*« ali pa »*Ta kos sladkornega voska za depiliranje ima samo 100 kalorij, torej je primeren za v usta.*«

Ne spreminjaj hranjenja v računovodstvo. In ne goljufaj lastnega telesa.

Zbriši štetje kalorij s svojega seznama. Ali ni zdaj lažje dihati?

## Vse, kar misliš, da veš o prehranjevanju, je verjetno en kup traparij.

Razen če izhajaš iz kulture ali okolja, ki še vedno je tako, kot so jedli tvoji stari-stari-stari-stari-stari-stari-stari-stari starši, se verjetno nikoli nisi naučil tradicionalnih naukov, ki so jih ohranjali pri zdravju.

Od kod črpaš informacije dandanes?

... iz medijev?

Večina urednikov je znanstveno nepismena in ljubi senzacionalizem. *Obrovč ozdravi raka* je veliko bolj vznemirljivo kot *Ena sama spojina, izolirana iz nedozorele rastline Brassica oleracea zgodaj spomladi, nekoliko zavira rast tumorskih celic in vitro*. Ne moremo jim zares zameriti.

... iz objavljenih raziskav?

A, torej govorimo o raziskavah na sadnih mušicah? Raziskave, objavljene zato, da bodo profesorja Tega in Tega pripeljale do rednega statusa? Raziskave, ki jih sponzorirajo industrijski konglomerati, t. i. Hrana, d. d., Pharma, d. d., in Agra, d. d.? Raziskave, ki se osredotočijo na eno samo izolirano hranilo – morda v petrijevki, ne v dejanskem človeškem telesu? Raziskave, ki kažejo na »laboratorijski pomen«, ne na »pomen v resničnem svetu«, z resničnimi učinki na resnične ljudi?

Raziskave s tako sumljivimi številkami in metodami, da se nelegalne mahinacije zdijo kot forenzično računovodstvo?

... od svoje družine, kolegov ali sodelavcev?

Povej mi, so res videti kot slika zdravja in dobrobiti?

Vidiš? Kup traparij.

Ampak to niso slabe novice. So dobre, celo *odlične!*

To pomeni, da lahko spucaš podstrešje in začneš znova. Na sveže. Najel boš drugačnega »eksperta« – takega, ki ima leta in leta izkušenj.

Ne, to niso tvoji možgani. V bistvu ...



# Ne razmišljaj o svoji hrani.

Ne zaupaj svojim možganom. Lažejo ti.

Tvoje možgane hitro prelisičijo privlačne stvari.

Kot so mnjami vonji. Žive barve. Prijetni okusi.

Kemiki in proizvajalci se tega dobro zavedajo. Zato sladkorna pena ni umazano sive barve. Zato so cimetove rolce tako prekleto dobre.

(Na žalost podjetjem še ni uspelo Taco Bell spremeniti v sprejemljivo zgleden obrok, a jim resnično ne moremo zameriti – to je tako, kot bi se trudil, da bi bil sendvič iz otroškega plastelina in blata videti užiten.)

Tvojim možganom je tudi všeč, če imajo občutek, da imajo krmilo v svojih rokah. Zato radi o stvareh preveč razmišljajo.

*Okej, ravnokar sem telovadil, torej moram zaužiti čim več visokoglikemičnih ogljikovih hidratov in glede na to formulo naj bo količina 43,6-kratnik moje puste telesne teže ... ampak, počakaj, preskočil sem ohlajanje, tako da bom to zmanjšal za 12 % celotne vrednosti ... upoštevajoč hitrost vetra ...*

Prosim, možgani, zaprite. Pustite odraslim, da govorijo.

Tvoji možgani mislijo, da so brihtni. Vendar so včasih butasti. Še posebej kadar gre za hrano.

**Zaupaj raje svojemu telesu. Telo ti nikoli ne prodaja traparij.**

Če ne ješ primerno, te bo telo opozorilo. Je kot iskren prijatelj, ki te opozori, da si si srajco zatlačil za spodnjice.

Nehaj brati in se preskeniraj, od glave do pet. Kaj čutiš, fizično?

Kaj počne tvoj obraz? Kaj počne palec na tvoji nogi? In kar se tiče prehrane, kaj počne tvoj želodec? Vadi, kako te stvari čutiti.

Kako se počuti tvoje telo, ko nekaj poješ?

Otrplo in odmaknjeno? Težko in preplunkano?  
Naelektreno in pasje? Razdražljivo in nemirno?  
Kihljava? Glavobolno? Zgagasto?  
Lahko in poskočno? Polno zagnanosti in žmohta?

In tu je namig tebi.

Ne razmišljaj o svoji hrani. Čuti svojo hrano. Naj bo telo tvoj ekspert.

## *Kako* ješ, je veliko pomembnejše, kakor *kaj* ješ.

Postali smo obsedeni s tem, *kaj* jemo. (In v glavnem so za to krivi nutricionisti.)

*Koliko beljakovin? Koliko maščob? So jajca škodljiva? Naj za zajtrk pojem ovsene kosmiče?*

**Zajebi to.** Če se hraniš kot ponorela žival, kot obsesivno-kompulzivna zmešnjava ali pa kot zombi, ni pomembno, ali ješ morsko travo ali pa ocvrto prašičjo kožo.

Da, kvaliteta hrane je zelo pomembna. (Beri naprej, do tega še pridem.)

Toda *kako* ješ, povezi to, *kaj* ješ.

**Kje ješ?** V avtu? Sede za mizo? V restavracijah?

**S kom ješ?** Sam? Z drugimi? Z drugimi, ki spodbujajo nezdrave navade?

**Kako hitro ješ?** Počasno hranjenje je *najboljše*, kar lahko narediš za premer pasu in svojo dobrobit.

**Na kaj si pozoren, ko ješ?** Se osredotočiš na svojo hrano – na okus, teksturo, kako se ob njej počutiš? Si v stiku s sporočili, ki ti jih daje želodec? Kako poln si v tem trenutku? Preskeniraj telo, tako kot na prejšnji strani.

**Kako izbereš, kaj boš jedel?** Prideš, vidiš, vzameš? Previdno izbereš? Kar pač jejo drugi? Se vprašaš, od kod tvoja hrana izvira, kdo jo je vzgojil in kako je do tebe prišla?

**Zakaj ješ?** Ker si dejansko, telesno lačen? Ker si žalosten, jezen, zdolgočasen ali živčen?

**Osredotoči se na *kako* – in *kaj* se po navadi uredi samo.** Tu je tisti »kako«, ki ga iščeš:

**Izbiraj svojo hrano z dobro mero premisleka,** osredotoči se na kvaliteto.

**Jej sede,** sproščeno in ne pusti se motiti.

**Čim pogosteje jej z drugimi ljudmi** – delite si pomenljivo izkušnjo, ne slabih navad.

**Bodi pozoren na svojo hrano.** Obravnavaj jo spoštljivo in skrbno.

**Bodi pozoren na svoje telo,** posebej na želodec, kako se ta počuti, a tudi na druge stvari, ki jih tvoje telo počne.

**Jej pozorno in počasi,** z zavedanjem.

Jej počasi. P–o–č–a–s–i.

Ja ja, vem, to sem že rekla. In povedala bom še enkrat:

# Jej počasi.

Če iz te knjige ne pobereš nič, upoštevaj vsaj to.

Misliš, da že ješ počasi? Zabremzaj še malo.

Grizi. Prežveči še malo. Pogoltni. Zaznavaj okuse. In teksture.

Ustavi se pred naslednjim grižljajem.

Smokiji imajo okus za en drek, ko se upočasniš. Sveže jagode pa so še vedno okusne.

Nastavi si štoparico. Če ne dosegaš *vsaj* 15 minut na obrok, se moraš še jebeno upočasniti.

Prekleta, garala sem nad vročim štedilnikom, da sem vse to pripravila. Najmanj, kar lahko narediš, je to, da zadevo pokusiš.

In hej, ugani kaj, počasno hranjenje ti omogoča, da se osredotočiš na vse, kar *telo* – ne tvoji možgani, ne tvoja čustva, ne tvoj »prenatrpani urnik« – želi.

Ne glej televizije, medtem ko ješ.

Ne jej za pisalno mizo.

Ne jej, kadar voziš.

Zaboga, *bodi pozoren* na to, kar si tlačiš v usta.

Skoraj ga ni človeka – razen zdravnika na urgenci ali vojaka na bojišču – ki bi bil tako zaposlen ali pomemben, da ne bi mogel posvetiti 15–20 minut svoje popolne pozornosti hrani, ki jo je.

Če si velik, uporablaj velik krožnik.  
Če si majhen, uporablaj majhnega.

Zahvala za tale biser gre mojemu prijatelju in kolegu dr. Johnu Berardiju. Bog, želim si, da bi mi to povedal pred 20 leti. To bi mi prihranilo 20 kil.

Kako strašno preprost je ta koncept, sveto sranje!

Še enkrat, če ste mogoče zgrešili to preprosto formulo.

Velik človek? Velik krožnik.

Majhen človek? Majhen krožnik.

Tudi:

Bi rad bil manjši? Majhen krožnik.

Bi rad bil večji? Velik krožnik.

Znamo se pritoževati, da smo boljši od tega. Nismo. (Se spomniš? Butasti možgani. Lažnivi možgani.)

Jemo (ali ne) na podlagi zunanjih signalov. Kot so velikosti krožnikov. Da, pomembni so.

Aja, in če redno ješ s krožnikov, kot jih dobiš v ameriških restavracijah, je bolje zate, da meriš v višino vsaj dva metra dvajset.

## Jej pravo hrano.

Ti je jasno, kaj je tisto, kar imaš na krožniku, bilo prej? Če je tako, super. Verjetno je prava hrana. Pojej jo.

(Primeri: Jabolko, cela riba, čebula.)

Če ne veš, potem to ni prava hrana. (Ali pa se boš moral dodatno izobraziti v mesarstvu in izboljšati svoje veščine prepoznavanja zelenjave. Namig: kura je več kot joški in rit.)

Vprašaj se, koliko stopnic je hrana prehodila, da je prišla do tebe.

Če je v vrečki, škatli ali plastični embalaži, verjetno ni prava hrana.

(Primeri: M&M-si, hot dog, Froot Loops, sir v spreju.)

## Beri etikete.

Če že vztrajaš pri kupovanju hrane iz vrečk, škatel ali plastičnih embalaž, vsaj preberi, kaj piše na etiketi.

Kar ima več kot dve ali tri sestavine, verjetno ni prava hrana.

Kar ima zapleteno kemično ime, verjetno ni prava hrana.

Kar je promovirano z maskoto, verjetno ni prava hrana.

Kar ima svojo reklamo, verjetno ni prava hrana.

Kar vsebuje še kaj, kar se konča na -oza (na primer glukoza, fruktoza, saharoza ali celuloza), verjetno ni prava hrana.

Samo zato, ker si nekaj kupil v trgovini z zdravo prehrano ali ker je na embalaži oznaka »naravno«, »biološko pridelano«, »dobro zate« ali »iz skrbne pridelave hipijevskih Care Bears«, še ne pomeni, da ne more biti za en drek.

Beri. Etiketo.

Z veliko mero zdrave pameti.

## Kupuj najkakovostnejšo hrano, ki si jo lahko privoščiš.

Ne pravim, da kupuj kaviar. Ne pravim, da kupuj v elitnih, precenjenih, prestižnih »gurmanskih« špecerijah.

Kar pravim, je, da zapravi 50 centov ali dolar na kilo več in kupi pravo hrano.

Pravim, da se nauči kuhati od začetka, da bo tvoj težko prisluženi denar za hrano usmerjen v kakovostne sestavine in ne v dobiček korporacij Hrana, d. d. In da boš znal – kot tvoji kreativni in iznajdljivi predniki v obdobju velike depresije – kameno juho iz ljudske pripovedi spremeniti v vrhunsko, petih Michelinovih zvezdic vredno kulinarično dobroto.

Pravim, da zateži poslovodji trgovine in ga vprašaj, zakaj kupujejo s pesticidi prepojena jabolka iz Kitajske, ko pa živiš v Vermontu in je september.

Pravim, da si ob sobotah vzemi eno uro in prečeši tržnice. Zapravi nekaj več za svežo in lokalno pridelano hrano. Ko smo že pri tem, tako podpiraš svojo skupnost, družinske in male kmete (da bodo še oni imeli denar za hrano).

Ne glede na to, kako velik ali majhen je tvoj proračun za hrano, poskrbi za to, da dobiš tisto, kar si plačal.

Ne obravnavaj hrane kot kakega nepomembnega in nepotrebne stroška. Hrana poganja tvoje telo. In to je vredno več kot kabelska televizija, trenirka iz velurja z napisom »ЖМОHTNA« čez rit ali karkoli na eBayu.

**Hrana je *naložba*, ne *strošek*.**

A ne zamešaj količine z vrednostjo. Gajba kole s popustom je še vedno sranje, čeprav je poceni.

Odloči se za *kvaliteto* pred *kvantiteto*.

V primerjavi s preostalim svetom mi Severni Američani zapravimo najmanjši delež svojega prihodka za hrano – okoli 10 %.

To pomeni, da gre preostalih 90 % za druge stvari. Stvari, ki jih morda v resnici *ne potrebuješ*.

Če te skrbi glede denarja za hrano, se potrudi in en mesec vodi dnevnik porabe. Preveri, kam tvoj denar dejansko gre.

Lahko prerazporediš nekaj dodatnih dolarjev tu in tam v nadgradnjo?

## Postani ustvarjalen. Uči se. Planiraj.

Ja ja, rekla sem, da ne razmišljam preveč o svoji hrani. Toda svoje možgane lahko uporabljaš za kaj koristnejšega.

Možgani znajo pametno reševati probleme. Vrzi jim zagonetko in jih vprašaj za rešitev.

Če bi rad jedel dobro z omejenim proračunom, vzemi papir in svinčnik ter prosi svoje možgane, da ti pomagajo pri premetavanju denarja.

Ali pri iskanju ugodnih nakupov. Ali kako skuhati celega piščanca, ker je ta cenejši kot samo prsi brez kože. Ali kako kupovati sezonsko sadje in zelenjavo. Ali poiskati številko prijatelja, s katerim si lahko razdelita na debelo kupljeno meso živali, ki so se pasle.

Vidiš? Svoje možgane sem za tipkanje tega odstavka uporabila za celih 45 sekund (moji možgani so se tipkanja učili v devetem razredu).

Pomisli, kaj vse bi lahko tebi in tvojim možganom uspelo namožganiti v celih treh minutah.

Če si obtičal v slabih navadah, vprašaj možgane za nadomestke ali druge možnosti. Možgani radi planirajo (a pripravi se, da boste skupaj našli tudi plan B, da ne obtičite v začaranem krogu *zmorem – moral bi – lahko bi*).

Začni z majhnim. *Zelo* majhnim. Z najmanjšim možnim. Možgani se preveč vzburijo in zaživijo v iluzijah lastne veličine.

Povej jim, naj se umirijo, zadevo prebolijo in se spomnijo *ene ZELO majhne naloge*, ki jo boš opravil *danes*.

Uporabljaljaj možgane za *načrtovanje* in *izvajanje zgolj* pametnih reči. Takoj ko vidiš, da segajo po kalkulatorju za štetje kalorij ali pa k Veliki knjigi brezveznih izgovorov za drobne pregrehe, jih udari po roki!

Nato pa prepusti opazovanje, analizo in sodbo svojemu telesu.

## Kar *poješ*, ni nujno, da *pride* do tvojih celic.

Samo zato, ker hrana vključuje Snov X, še ni rečeno, da boš Snov X *absorbiral ali porabil*.

Na primer: trava ima vitamin A. Ker pa nisi krava, te bo po obroku trave samo bolet trebuh.

Nutricionisti nam serjejo po glavi glede pitja mleka. Navali na ves tisti kalcij! Po tej logiki je dobra izbira tudi sladoled.

Ja, mlečni izdelki *vsebujejo* kalcij. Ko pa pridemo do tega, kako naše telo *absorbira in uporabi* kalcij, so mlečni izdelki zgodba o NEUSPEHU.

ZMAGOVITI Kalcij? Kuhan ohrovt.

Še več zmagovitega kalcija? Prava hrana, ki je vir magnezija in drugih mineralov. Kostna obara. Dovolj izpostavljanja soncu. Veliko beljakovin. Dober počitek in okrevanje. Maščoba iz hrane, ki osrečuje tvoje spolne hormone.

Dvigovanje uteži, tek in skakanje. Veliko zelenjave in sadja – ker ohranjata tvoje telo bazično, da ne krade mineralov iz kosti za boj proti zakisanosti. Hranjenje črevesnih bakterij.

Vse te stvari pomagajo tvojemu telesu uporabljati kalcij – in vse druge hranilne snovi – na pravilen način.

Samo dostavljanje kalcija brez znakov za začetek uporabe je, kot če bi odvrigel gomilo lesa in pričakoval, da se bo čarobno sestavila v hišo. In uživanje preveč ene hranilne snovi spravi druge iz ravnovesja.

Če te skrbi gostota kosti:

- Pojej veliko raznobarvne zelenjave (in mislim VELIKO), še posebej listnate.
- Pojej veliko beljakovin (da, kosti so večinoma beljakovine, ne samo kamni v obliki skeleta).
- Izogibaj se sladkorju.
- Jej raznolike minerale (ne samo kalcija) v obliki prave hrane.
- Jej veliko naravnih nasičenih maščob.
- Daj svojim kostem kaj početi – obremeni jih! Teci! Skači! Boksaj!



## Pomagaj hrani, da opravi svojo nalogo.

**Jej raznoliko hrano.** Hranilne snovi delujejo sinergijsko – po domače v skupinah. Utrjujejo druga drugo in se druga z drugo dobro igrajo.

**Jej pravo hrano.** Industrijske prehranske kemikalije (kot so konzervansi, umetna sladila in umetna barvila) škodijo črevesnemu zdravju in prebavi. Prava hrana pa je dostavljavka superhranilnih paketov.

**Jej počasi.** Bolj boš zadovoljen z manj, obroki ti bodo v večji užitek in tvoj prebavni trakt bo hrano pravilno prebavil. Ko smo že pri tem, žveči pravilno. Misliš, da želodec hrepeni po celi perutnički?

**Jej maščobe.** Brez njih ne moreš absorbirati vitaminov, ki so topni le v maščobah.

**Jej koristne bakterije.** Fermentirana hrana, kot sta kislo zelje in kimči, vsebuje bakterije, ki nam pomagajo prebavljati. (Glej naslednje poglavje.)

## Usvinjaj se.

Svet je danes poln razkužil in antibiotikov. In poln odpornih bakterij, ki to dokazujejo.

Čiste roke so pametna stvar. Odstranjevanje kravjih kakcev in pesticidov s hrane s temeljitim pranjem – tudi soliden plan.

Vendar ne pretiravaj. Dobre bakterije so, no, dobre.

V trebuhu imamo milijarde bitjec, ki se neizmerno trudijo, da nas ohranjajo zdrave. Potrebujemo jih, ker prebavljajo stvari. Potrebujemo jih za naš imunski sistem. Potrebujemo jih – verjemi ali ne –, da nas ohranjajo pri pameti.

Brez njih bi morali živeti v vakuumu.

Hrane ni treba dezinficirati. Nedvomno, ne bi je smel.

Umij si roke z navadnim milom (pusti površinsko aktivnim snovem in drgnjenju, da naženejo stran bakterije – ne potrebuješ napalma za čisto vse), hrani stvari na hladnem in jih primerno skuhaj.

Zanalašč pojej nekaj dobrih bakterij.

Na zalogi imej nekaj kislega zelja in repe, kimčija ali karkoli fermentiranega. Zelenjavne bakterije so boljše od mlečnih, a bo tudi pravi, navadni jogurt (ne tisto sladkano sranje, ki je v bistvu sladoled v lončku) za silo zadostoval.

Če sovražiš vse fermentirano, zaužij dober probiotik širokega spektra.

Zavedaj pa se, da se bo tvoji babi strlo srce.

Občasno pojej kaj neopranega s svojega vrta. Naše telo sem ter tja vsečka kakšno pikico zemeljskih bakterij.

Kot pravi moja babi, »malce umazanije še nikomur ni škodilo.«

Babi jih ima zdaj že 85 in še vedno goji svojo lastno hrano, pri tem pa brez dvoma zaužije tudi kaj zemlje. Torej gotovo nekaj dela prav.

## Jebeš vitamine.

Narava se samo nasmiha ob tvojih mizernih poskusih, da bi njene čudeže prekopiral v tableto. V eno samo pomarančo je dala več koristnih snovi, kot jih najdeš v povprečnem kemijskem laboratoriju.

Če bolehaš za skorbutom ali rahitisom in živiš na skali sredi oceana, okej, privošči si vitaminsko tabletko.

Vsi drugi: Jejte pravo hrano. (Se spomniš?)

## Pomarančni sok ni prava hrana.

Je produkt vojnih obdobij. Tako je – hrana, ki so jo vojaki dobili v sušenih in zamrznjenih paketih.

Pomarančni sok je produkt propagande prehrabne industrije. Ni ga »sveže stisnil« kak dobrodušen in prijazen kmet. Poserje ga stroj v kemijskem laboratoriju.

Pojej že tisto pomarančo.

»Obogateno« pomeni »Ven smo vzeli dobre stvari, zato jih moramo vtakniti nazaj noter.«

A kar vtaknemo nazaj noter, je redko tako dobro kot tisto, kar je bilo najprej tam.

Zdrobi vitaminsko tabletko in jo vmešaj v žagovino. Čestitam, ravnokar si »obogatil« tisto žagovino. Polij čez nekaj mleka in že imaš kosmiče za zajtrk.

Misliš, da se hecam. Pravzaprav je žagovina zate celo boljša kot pa večina kosmičev.

Raje poišči napis »celuloza« na ovitku svoje najljubše hrane. To so zmleta drevesa in to so tvoji vafli Eggo, kosmiči Fiber One, kruhki in štručke in skoraj vse iz McDonald'sa. Celo tvoji zamrznjeni zajtrki Jimmy Dean.

Če imaš doma drobilnik lesa, lahko začneš prodajati kar lastne kosmiče.

## Nekatera hrana noče, da jo poješ.

Narava je pasja. Življenje se hrani z življenji. To resnico moramo sprejeti vsi, ki želimo biti del ekosistema. (Če tega ne moreš sprejeti, ti priporočam breatharianizem, življenje brez hrane, a dvomim, da te bo pripeljal daleč.)

Še nedavno smo bili mačja malica. Potem smo se znašli in začeli uporabljati ošiljene palice in kamne.

In samo vprašanje časa je, kdaj nas bodo naši nezemljanski gospodarji scvrli kot pokovko. Ali bo tvoj pudelj, ponovno spremenjen v svojega prednika volka, zagrabil tvojo nogo in jo začel žvečiti, ko boš padel po stopnicah.

(Dejansko bakterije že večerjajo tvoje mrtve celice, preklete pohlepne male barabe!)

Naj te drevesa, ki jih nekateri tako radi objemajo, ne prelisičijo: Rastline so nesramne mamojebačice. Nočijo, da jih poješ. Ali jemlješ njihove otročičke.

Ker rastlinam ni uspelo razviti nog, da bi lahko zbežale, te bodo napadle s kemikalijami.

Nekatere kemikalije lahko prenašamo. V bistvu so nekatere celo koristne. Kot je veliko rastlinskih pigmentov – tisto, kar naredi zelenjavo barvito. (Počেকiraj naslednje poglavje.)

Drugih kemikalij pač ne. Rastline predvsem ne marajo, da prebavljaš njihova semena. Te zadeve potrebujejo, da se razmnožujejo! Zato tako kot mame medvedke ščitijo svoje mladičke, rastline poskrbijo, da te semena ali zastrupijo ali pa gredo skozi tebe neprebavljena.

Žita so semena – in njihove mame kemičarke so poskrbele, da bo tvojemu telesu žal, da si jih pojedel.

Žita, še posebej pšenica, širijo svojo slabo voljo po dolgem in počez, začeni s tem, da ti temeljito *navrtajo črevesje*, potem pa naredijo štalo še po preostalih koticah telesa.

Se zalotiš, da si napihnen, prdeč, driskast, rigast, da te srbi, da smrkaš, te boli glava, mučijo mozolji, tvoje počutje pa je boleče, škripavo, mlahavo, da si pozabljen in/ali siten?

Zmeči stran *vse*, kar je narejeno iz žita – jap, to pomeni kruh, testenine, riž, mafine, štručke, tortice, oves, kosmiče, koruzo in druge zahrbtnne male zgage, kot je gluten v predelani hrani – in čez en mesec preveri, ali se počutiš kaj boljše.

Ni za kaj.

## Jej mavrico.

Rastline nočejo, da poješ njihove otroke. Tako kot ne marajo, da jih pogrizejo žuželke, da jih zažge sonce, da jih napade plesen ali da jih čebele ne jebejo.

Na srečo ti lahko vsa ta paranoja in preživetveni instinkt rastlin pomaga.

Pigmenti in kemikalije, ki so jih rastline razvile za svojo zaščito, so večinoma zelo hranilni. Z izjemo otročadi trav (po domače žit) je to, kar naredi rastline barvite in odporne, na splošno tisto, kar te naredi zdravega.

Ko ješ rastline, jej mavrico. Na primer:

**Rdeča:** Rdeča paprika, rdeči paradižnik, roza grenivke, lubenica, jagode itd.

**Oranžno-rumena:** Pomaranče, buče, sladki krompir, korenje, marelice itd.

**Zelena:** Listnata zelenjava, brokoli, stročji fižol itd.

**Modro-vijolična:** Borovnice in robide, jajčevci, vijolično zelje itd.

V vednost: Pri mesu ne jej mavrice. Samo povem.

Zaradi modrega piščanca iz temnih globin hladilnika se ne boš počutil bolje, ti bo pa pomagal izgubiti kakih 10 kg ne ravno prijetnih črevesnih vsebin.

## Jej smrdljivo.

Skupaj z mavrico pojej še nekaj hrane z močnim vonjem.

Tako kot barvni pigmenti tudi dišična olja ščitijo rastline pred boleznimi in golaznijo. Ti pa žanješ okusne in zdravstvene koristi. Njam!

Sem spadajo:

- Sveža zelišča, kot so bazilika, peteršilj in timijan.
- Česen, čebula, por, drobnjak itd.
- Začimbe, kot so cimet, kurkuma, poper in muškadni orešček.

Vsi ti vsebujejo spojine, ki odganjajo bolezni, staranje, vnetja, bakterije, viruse ... in celo komarje!

Govori se, da česen pomaga poganjati kri v tvoje organe izvirnega greha. Samo pravim.

Če imaš rad sir, se malo posladkaj z domačim sirom iz surovega mleka. Dovolj ga je samo malo, da te požene. Po pravem, bakterijsko fermentiranem siru se ti bo umetni predelani sir zdel kot obarvan vosek. (Kar, tehnično, tudi je.)

Ne pozabi na fermentirane reči. Te bodo vrnilo fank v tvoj tank in trebušne bakterije bodo plesale kimči ča-ča!

## Le daj. Daj si pravo smetano v kavo.

Zaradi žlice smetane na dan še nihče ni postal debel, poleg tega pa ti bo verjetno zmanjšala poželenje po hrani.

Ampak najprej preberi etiketo. (Kot sem že rekla.)

Začudeno boš ugotovil, da večina smetane ... ni smetana. Je mlečnoemulzijski hibridni pankrt.

In »kavni okusi«? Frapučino? Prosim te. Starodavni afriški kozji pastirji niso odkrili in izpopolnili čudežnega napitka iz kavnih zrn zato, da boš lahko ti vanj odvrigel tono sladkorja in kemičnih izločkov.

Najdi si nekaj organske smetane za stepanje z okoli 35 % maščobe – prave smetane, brez drugega sranja – in si je privošči majhen pljunek. Tvoje okušalne brbončice ti bodo hvaležne.

## Ko smo že pri tem, privošči si še avokado.

Avokado je poln koristnih vlaknin, vitamina E in dobrih maščob. Mononenasičene maščobe, ki jih vsebuje, nasitijo.

Pojej jih takšne, kot so, ali v spodobnem gvakamolu.

Poskusi za zajtrk pojesti cel avokado in nekaj jajc, ocvrtih na pravem maslu. Sit boš še naslednja dva dneva, smejal se boš kot bebec zaradi meglenege, halucinogenega občutka ugodja.\*

---

\* Nekateri od vas boste imeli težave s prebavljanjem avokada, bodisi zaradi relativno pogoste intolerance bodisi zaradi prisotnosti fermentirajočih oligo-, di- in monosaharidov ter poliolov.



## Moral bi izrezati maščobo iz svojega zrezka. Vendar ne iz razlogov, ki jih imaš v mislih.

Maščobe so hranilni depoji Narave. Karkoli žival poje, se bo naselilo v njeni maščobi.

Če se tvoj zrezek ni pasel, je bil vzrejen v tovarni hrane, z neprimernimi hranili ali celo s pomočjo zdravil. To pomeni, da je njegova maščoba polna svinjarije, ki je ti nočeš imeti v svojem telesu – od hormonov, pesticidov do antibiotikov in presežka maščobnih kislin omega-6.

Naravne živalske maščobe niso »slabe«. So pomemben del naše prehrane in zaradi njih te ne bo pobral srčni napad. (Za to je kriv sladkor, beri naprej.)

Naši predniki so žival, ki so jo ubili, pojedli v celoti, tudi mehke, maščobne dele. Še posebno mehke, maščobne dele. Ti mehki in maščobni deli so osrečili naše hormone in nam povečali možgane. Maščoba dela pamet. Maščoba dela seksipil.

Maščoba je slaba samo, če je polna smeti. Naših, človeško ustvarjenih. Ali kombiniranih s sladkorjem.

Kupuj meso, maslo in smetano goveda, ki se je paslo in hranilo s travo. Kupuj prosto živeče mastne ribe, kot sta losos in skuša.

Nato iz srca uživaj v vsej tej maščobi. (Ja, tvoje srce zelo uživa tudi v nasičenih maščobah.)

Če ne ješ živali, si pojdi po kokos.

## Znebi se sladkorja.

Eni pravijo, da »ni slabe hrane«, morda zato, ker jih je strah ali pa so prisesani na Hrano, d. d.

Jaz nisem nič od tega in se zato ne strinjam. Slaba hrana obstaja.

In sladkor spada mednjo.

Namizni sladkor se je v prehrani zahodnjakov pojavil v poznem 18. stoletju. Koruzni sirup z večjo vrednostjo fruktoze se je pojavil sredi 20. stoletja.

Toda zapisi v naših telesih so stari milijone let. Telo ne more hendlati tega novotarskega sranja. Lahko ga tolerira ... in še to komaj. Do točke, ko še tega ne zmore več.

Saj veš, kako postane sladkor lepljiv ali pa se karamelizira, ko ga kuhaš. Natančno to se zgodi tudi v tvojem telesu.

Od 85 do 90 % sladkorne bolezni je tipa 2. Ne moreš preprečiti, da bi ti z okna na glavo padel sef, medtem ko diabetes tipa 2 lahko preprečiš.

Ponovno preberi: od 85 do 90 odstotkov diabetikov trpi za boleznijo, ki se ji ne bi bilo treba zgoditi. Me kar stisne pri srcu, ko pomislim na to.

Enako je s srčnimi boleznimi. Ali boleznijo zamaščenih jeter. Ali s katerokoli od teh težav, ki prijezdijo v družbi preobilnih količin sladkorja in njegove bande: preveč inzulina, preveč prostoplavajočih trigliceridov in preveč kemikalij, ki povzročajo vnetja na celični ravni.

In če hočeš malce nečimrnosti, sladkor dela gubice na koži. Zavrzi sladkor in sprejmi svoj novi, mačkonarski jaz.

Ja, vem, da je sladkor mnjami. In mačke mislijo, da je antifriz mnjami.

Ni potrebe, da se greš moraliziranje, upornišтво in/ali samokaznovanje zaradi svoje »odvisnosti od sladkorja«. Zreduciraj ga. Rekalibriraj svoje brbončice.

Počasno uživanje hrane pomaga. (Sem to že omenila?) Uporabi svoje bistre možgane, da ti pomagajo z rešitvami.

## Sladkor je sladkor je sladkor.

Naj bo namizni sladkor, fruktozni sirup, med, agava, melasa, sladkorna pesa, sladkorni trs ali katerokoli drugo »naravno« sladilo ...

Skoraj vse, kar se konča na -oza, je sladkor.

Vse, ki ima v imenu »sladkor« (naj bo to kokosov sladkor, datljev sladkor), je sladkor.

Vse, kar se imenuje »sirup« (na primer javorjev sirup ali sirup rjavega riža), je sladkor.

*Katerakoli hrana, katere naloga je, da je sladka, je sladkor.* Ali umetni sladkor.

Žal mi je. Nisem jaz napisala pravil organske kemije.

## Rafinirana rastlinska olja niso prava hrana.

Lahko mi rečeš, da sem gurmanski snob, a zame prava hrana ni nič od tistega, kar je narejeno z rdečili, belili ali težkimi kovinami.

Doma narediti maslo je preprosto, medtem ko sam, brez podpore tehnologije, ne moreš ustvariti repičnega ali sončničnega olja. Premisli o tem.

Med to plastenko olja za kuhanje, ki jo držiš v rokah, in rastlino je nešteto jeklenih posod, pipam podobnih naprav, oblek za ravnanje z nevarnimi snovmi in inženirjev, ki so z zapletenimi tehnološkimi postopki ustvarili končni proizvod.

Tudi tvoje celice čutijo razliko.

## Preskoči zajtrk.

Ali kakšen drug obrok, če ti paše.

**Če nisi fizično lačen, ne jej!**

Ja ja, bla bla, »študije dokazujejo«, da »je zajtrk najpomembnejši dnevni obrok«.

Te je kdaj zanimalo, kdo sponzorira take raziskave? Ravno tisti ljudje, ki ti na mizo nosijo žagovinaste vafle.

Presliši dobronamerne nutricioniste, ki ti svetujejo, da se pasi kot govedo, večkrat po malem. Naši predniki so z lahkoto furali z enim obrokom na dan. Ali na nekaj dni.

Ne mislim, da moraš zdaj stradati. **Jej *samo* takrat, ko si *fizično* lačen.**

(Ne *psihično* lačen. Ne »željan prigrizka«. Ne, ko si »Model, kaj bi zdaj navalil na en [vstavi hrano X]«.  
Fizično, kruljenje-v-želodcu lačen.

## Razen če rad ponoči popivaš.

Potem pa raje pojej obilen zajtrk, spodobno kosilo in preskoči večerjo.

Smem predlagati vso tisto barvito zelenjavo, avokado in slanino živali, ki se je pasla?

## Išči prehranjevanje. Išči ohranjevanje.

**Hrana bi nas morala hraniti – resnično hraniti** – v vseh pomenih besede.

Ali ti hrana nahrani ...

... telo?

... dušo?

... povezanost z drugimi ljudmi?

... tvojo aktivnost?

... tvoje življenje?

**Hrana bi nas morala tudi ohranjati.** *Ohranjati* v smislu dolgotrajne koristi in rasti.

Ali tvoja hrana in prehranjevanje ohranja ...

... tvojega duha?

... tvojo skupnost?

... tvojo zapuščino in tradicijo?

... tvoje okolje?

## Gre za ~~gospodarstvo~~ tvoje razmerje, butec.

Pri 90 % mojih strank ženskega spola težave pri prehranjevanju v resnici izvirajo iz težav v njihovih razmerjih.

Pri moških ne morem navesti natančnega deleža, a dvomim, da je veliko manjši, kljub vaši mačistični zunanosti. (Vem, sladokusci, da imate trdo lupino in žvečljivo notranjost.)

Če se mučiš s hrano in prehranjevanjem, obstaja velika verjetnost, da nimaš težav samo s hrano. Verjetno imaš težave tudi z zvezo.

Morda žaluješ za kom, ki si ga izgubil.

Morda si ne upaš vprašati za kaj, kar potrebuješ.

Morda bi moral večkrat reči ne. Ali pa večkrat reči ja.

Morda si sam, četudi skupaj.

Morda ne najdeš besed, da bi izrazil, kar želiš.

Morda bi rad zbežal, pa se noge ne premaknejo, tako kot v morastih sanjah.

Tvoje težave s hrano in prehranjevanjem so skoraj vedno povezane s tvojimi odnosi. Pa naj bo to zveza s tvojim partnerjem, družino, prijatelji, sodelavci, šefom, poštarjem, natakarjem v Starbucksu – ali, najpomembnejše, tvoje razmerje s samim sabo.

Popravi svoja razmerja, in naredil si velik korak pri reševanju prehranskih tegob.

## Nihče te ne bo prišel rešit.

Ta resnica prihaja iz manifesta, ki ga je moj kolega, trener pri Od suhca do nabiteža, Paul Valiulis napisal sredi noči, ko je sedel na klopci.

Za razliko od vseh norih idej, ki nastanejo v takih okoliščinah (kot so *Vse je zenf, model* ali *Zakaj ne živimo pod zemljo v zapuščenih vagonih kot v človeških poligonih za brčke?* ali *Zanima me, ali se da sestaviti frača iz spodnjih gat in repe*), je bila tole prekleto dobra ideja.

Ko je Paul to zapisal, je mislil na razmerja med ljudmi. (Dame, vam v informacijo, princ na belem konju ni na poti. Priskrbite si lasten bančni račun.)

A ideja velja tudi za prehranjevanje.

Ne obstaja nobena edinstvena hrana, nobena kombinacija hranilnih snovi, nobeno nadomestilo, nobena »dieta« (uf), noben čarobni obred, ki bi te naredil za vedno nelačnega ali ti popravil življenje.

Nič za vedno ne odstrani neprijetnosti ali trpljenja. Lakota – naj bo fizična ali življenjska – je neizogibna. Življenje je slavnostna nepopolnost.

Vem. Leta sem iskala.

A sem se kmalu zavedela: Okej je, če si kdaj lačen. Okej je, če si včasih kaj želiš in tega ne dobiš. Okej je, če ti je včasih neprijetno. Okej je, če si kdaj pa kdaj jezen, žalosten, zdolgočasen, živčen ali nekako prazen.

Ne potrebujem rešitelja v obliki hrane, da me potegne iz tega.

Saj si bil že kdaj lačen, kajne? Mičkeno lačen? Celo požrešen? Morda si bil kje, kjer niso imeli tvojih najljubših prigrizkov? In si preživel?

To je najhujše, kar se ti lahko zgodi.

Zdaj že veš, kako je, če ti ni prijetno. Ne beži pred tem. Raje se obrni in vstopi v to neprijetnost.

Spremembe so zoprne. Totalno.

Če iščeš spremembo pri prehranjevanju, pričakuj vsaj malo zoprnije.

A obstaja dobra stran, vsaj sedeti in čakati na dedka Mraza ti ni treba.

## Nehaj se učiti in vedeti. Ukrepaj.

Učenje je zakon. Imam vse stripe Piled Higher and Deeper in kupe neprebranih člankov iz znanstvenih časopisov, ki to dokazujejo.

A ko prideš do neke točke, **je treba dvigniti svojo rit in nekaj narediti**. Takoj zdaj.

Nehaj brati bloge. Ne obremenjuj se s podrobnostmi. Nehaj se ukvarjati s tem, ali je X gramov tega bolje kot Y gramov tistega. Nehaj se kregati na internetsih. Predvsem pa nehaj brati članke o prehrani v uradnih medijih. (Zgoraj preberi »Vse, kar misliš, da veš o prehranjevanju, je verjetno en kup traparij«.)

Daj svojim možganom malo pavze (če lahko sploh trdimo, da so možgani vključeni v internetne debate ... ha, debate, štekaš?). Predaj volan svojemu telesu. Tvoje telo ljubi akcijo.

Če želiš izboljšati svoje prehranjevanje, takoj nehaj brati. (Vrni se čez tri minute.)

**V naslednjih treh minutah – ja, teh, ki ravno prihajajo – ukrepaj, da bo tvoje prehranjevanje boljše.**

Pa četudi si samo napišeš nov nakupovalni seznam ali skenslaš naročeno pico. Ali si hitro preskeniraš telo in z enim dregljajem v trebušček prečkiraš, ali si sploh lačen. Tudi če samo spiješ kozarec vode. Ali pa izpljuneš grizljaj zadnjega, zdrizastega, slinastega, prežvečenega koščka tistega marshmallowa.

Vseeno je, kaj narediš. Samo naredi kaj.

### **Spremembe pridejo z dejanji.**

Z izkoriščanjem znanja svojega telesa in s pogonom njegove mašine. Ne samo z namero. Ne samo z mislimi.

Z vsakodneвно vajo si oblikuj boljše prehranjevalno izkušnjo. Z zaznavanjem govornice lastnega telesa ter z branjem in razumevanjem njegovih znakov. In z dejanji.

V telefonu ali računalniku si naredi zaznamek in ga poimenuj »Triminutna akcija«.

Ko zaslišiš tisti pisk, se spusti v svojo triminutno akcijado. Nato si daj petko.

TO, STARI!!!!



## Izpovej si svojo zgodbo o hrani.

Ko se posvetuješ z nutricionistom, je ena izmed prvih stvari, ki jih zahteva, vodenje dnevnika o hrani z nešteto številkami in meritvami, kot na primer:

*Ponedeljek, 8.00: 1 skodelica otrobov s 17 rozinami, 0,5 skodelice mleka z 1 % maščobe, 1,5 skodelice jabolčnega soka, 3 dl kave z eno čajno žličko smetane.*

Zajebi tole. Kdo za vruga razmišlja o hrani na tak način? Nutricionisti, oni. To se zgodi, ko pušiš možganom, da prevzamejo avtobus.

Si sploh lahko predstavljaš, kako je videti »1 skodelica otrobov s 17 rozinami, 0,5 skodelice mleka ...«? Seveda si ne moreš. Večina ljudi o hrani govori skozi zgodbe ali slike. (Ali, občasno, skozi pesmi, kot je klasični Raffijev komad *Sendvič z arašidovim maslom, narejen z marmelado* [»En zame, en za Davida M. ...«], ki mu na srečo sledi drug Raffijev hit Umij si zobe.)

Ko ješ hrano, ješ zgodbe. Pravkar si govoriš zgodbo o hrani. Gre nekako takole:

*Otrobi. Ljubim to modro skodelico za kosmiče. [Pojoče:] »Dva zalogaja rozin v embalaži Kelloggovih rozin z otrobi!« Koliko je dva zalogaja? To me pa res zanima. Uf, mleko z odstotkom maščobe je kot voda. Ampak je dobro zame. A ne? Skrbi me, da če ne bom šparala z maščobo, se bom sama zamastila. Krista pravi, jej počasi. Uou, ko to naredim, imajo tile otrobi okus po koščkih papirmošjeja. Iz tega delajo piňate. Okej, jem piňate. Brez bombončkov.*

In tako naprej.

Pametno je imeti zapisano, kaj poješ, še posebej če je cilj stvari spremeniti in izboljšati. Evidence te prisilijo k poštenosti. Ljudje so prvovrstni prodajalci dreka samim sebi. Tako smo pač zvezani.

**Ampak ti ne potrebuješ takšnega merjenja.** Nikoli. Jebeš kalorije. Resno – odjebi jih.

Poskusimo s tem na malo drugačen (in bolj zabaven) način. Uporabi fotoaparata ali kamero na telefonu in kupček samolepilnih listkov. Za vsak obrok naredi dve sliki.

Prva slika je slika obroka samega. Na listek napiši, kako se počutiš in o čem razmišljaš pred obrokom. Nalepi listek h krožniku, skledi ali oprani radkapi in pofotkaj.

Druga slika naj bo obrok, ko si ga zaužil. Ista scena z listkom. Zapiši, kaj čutiš zdaj. Fotkaj.

Na koncu vsakega dneva pogledaj slike. Kakšno zgodbo ti pripoveduje hrana? Kaj ti pove?

## Nato napiši novo zgodbo o hrani.

Če želiš spremeniti hrano, si povej novo zgodbo o njej. Konec koncev si sam avtor svoje življenjske zgodbe.

Najdi sliko hrane, ki jo želiš jesti. Hrano, ki bi tvoje telo, um in duha spremenilo na boljše – v vitko, lahko, polno energije in živahnega žmohta ter užitka v skrbi zase.

Pomisli, kakšno zgodbo ti govori tista hrana. Kakšen človek jo je? Kako se počuti, ko jo je? Kaj postane? Kakšno življenje živi?

Si resnično, globoko v sebi želiš živeti takšno življenje? Si resnično, globoko v sebi želiš postati tista oseba?

Če je to to, potem začni loviti takšno življenje in tisto identiteto. Začni pisati tisto zgodbo.

Postavi to sliko poleg svojih slik s hrano. Kako bi lahko prišel do tega cilja z mesta, na katerem si?

Bi moral razmišljati drugače? (Verjetno.)

Bi se moral obnašati drugače? (Zelo verjetno.)

Bi moral malo načrtovati? (Običajno.)

No, to pa je zabavna igra! (Zanesljivo veliko bolj zabavna od merjenja šalčk otrobov.)

Ne ustraši se, če se ti tisti kraj zdi predaleč. Vse, kar moraš narediti, je en majhen korak v tisto smer. Uiiii!

**Razmisli in poišči ENO zelo majhno stvar, ki jo lahko narediš, da se malo približaš tej novi zgodbi o hrani.**

**In potem to malo stvar naredi. Danes. Zdaj!**

Jutri naredi novo malo stvar.

In ne nehaj fotkati in pisati po listkih. Nikoli ne veš, morda bodo nekoč film.

## Jebeš »moč volje«.

Če s težavo vlečeš prave poteze, ko gre za hrano, to ne pomeni, da si len; tvoj racionalni del možganov je preobremenjen. Tvoj samonadzor je preveč zaposlen s tem, da te brani pred tem, da zadaviš nadležnega šefa, kradeš v trgovini ali pelješ skozi rdečo.

»Moč volje« ti bo zatorej pri hranjenju pomagala bolj malo. Je kot bančni račun, kjer si že zdavnaj presegel limit.

Uporabi zanesljivejše pripomočke: načrtovanje, strukturo, socialno podporo, prostor, sisteme in strategije.

**Načrtuj** nakupovanje in pripravo dobre hrane. Tako bo na voljo, ko jo boš potreboval in si je želel. (Če potrebuješ dodatno uro, predlagam, da skenslaš Facebook, bloge o znanih osebnostih in butaste oddaje na teveju.)

**Strukturiraj** si življenje tako, da bo preprosto jesti zdravo in zapleteno jesti slabo. Naj bo zabavno, preprosto in spodbudno jesti zdravo. (Recimo, nauči se kuhati, da boš z užitkom in brez napora pripravil užitne in hranilne obroke.) Naj bo neprijetno, težko in boleče jesti svinjarijo.

**Socialna podpora** je nekaj, kar vse prej naštetu olajša. Povezuj se s tistimi, ki se prehranjujejo zdravo, in zmanjšaj dozo soodvisnih in strupenih ljudi. Izberi si dejavnosti, ki te spravijo v pogon, in z drugimi ljudmi vzpostavi pristen stik. (Plesati, potem ko se ga nasekaš, ne šteje, prav?)

**Organiziraj** se tako, da svinjarija ostane daleč od tebe in zdrave stvari blizu. Znebi se svinjarije iz shrambe in hladilnika.

Se ti zdi, da tvoja »moč volje« premore dovolj moči, da te ustavi pred vrečko čipsa po težkem dnevu, ko nisi zadavil svojega šefa? Hah! Poskrbi, da čipsa *tam ne bo*, da pa *bodo na dosegu roke* hrustljave zelenjavne dobrote. Tako ti ne bo treba že tako preobremenjenih možganov obremenjevati še s to odločitvijo.

Imej prijatelje blizu, sovražnike še bližje, prehranske svinjarije pa čim dlje od sebe.

**Sistematiziraj** redne nakupovalne izlete, čas za pripravo obroka, kupovanje že oprane zelenjave, svojo zbirko hitro pripravljenih obrokov ali karkoli drugega, k čemur se lahko zatečeš, da bo tvoje zdravo prehranjevanje čim lažje. Naredi to čim bolj učinkovito in uporabno.

**Planiraj** in misli naprej, strateško! Sistem si oblikuj *veliko prej*, preden bo treba *izbirati* med dvema težkima odločitvama. Nagruntaj večerjo že med zajtrkom ali kosilom. Ne ob 19.15, ko prideš domov na smrt lačen, da bi pomlatil tudi zamrznjeno pico.

Tako so odločitve sprejete namesto tebe.

Tvoj samonadzor lahko pozornost spet usmeri v nujnejše stvari.

## Svojega telesa ne moreš »popraviti«, *ker tvoje telo ni pokvarjeno.*

Tvoje delo tiktaka prav v redu. Če ne bi, ne bi bil živ.

V bistvu tvoje telo deluje veličastno. Srečo imaš, da je tvoje telo tako prekleto brihtno.

Če ti rezultat ni všeč, spremeni tisto, kar jemlješ vase. To pomeni vse: svojo hrano, svoje misli, svoje občutke in svoje življenje.

Tvoje telo je pametnejše od tebe. Ima milijone let izkušenj. Pusti mu, naj opravi svoje delo.

Če pa ti sporoča, da potrebuje tvojo pomoč ali da počneš neumnosti, ga poslušaj.

Tvoje telo ni sposobno govoriti, zato se moraš ti naučiti njegovega jezika. Bolečina je sporočilo. Hrana in hranjenje sta sporočila. Tesnoba, strah in nemir so sporočila. Bolezen je sporočilo.

Prisluhni, kaj ti telo sporoča.

Vedno računaj, da telo pazi nate, tudi če se njegova dejanja zdijo brez smisla. Obstaja razlog, zakaj nekaj naredi ali nekaj pove. Pogruntaj smisel in ugotovil boš, kaj storiti.

Spoprijatelji se s svojim telesom.

Kajti telo želi le to, da ostaneš živ in ljubljen.

## Ne potrebuješ mene ... ali kakega drugega »eksperta«.

Ne potrebuješ nikogar od nas, da ti pove, kaj moraš jesti.

Če bi te prosila, da mi napišeš seznam desetih pravil, kako jesti zdravo, bi ga znal napisati zadovoljivo, tudi preden bi prebral to knjigo.

Tvoj seznam bi bil verjetno približno takšen:

1. Jej svežo zelenjavo in sadje.
2. Jej pravo hrano, ne predelanega sranja.
3. Previdno preberi, kaj piše na etiketah. Še bolje, ne kupuj pakirane hrane.
4. Ne nažiraj se.
5. Pij vodo namesto malinovca.

Hudiča, niti nisem potrebovala 10 točk!

Potrebuješ samo odkrit, sočuten, zaupljiv, razmišljujoč odnos s *samim sabo*. S *svojim* telesom.

Saj veš, kaj delaš narobe.

Ne potrebuješ mene, da ti to povem.

## Odgovoren si samo sebi.

In svojemu telesu.

Naj bo tvoje telo najvišja avtoriteta.

Če je tvoje telo nesrečno, bodi do sebe odkrit. In stori, kar je v tvoji moči, da to popraviš.

Poročaš samo *samemu sebi*. Ne meni. Ne svoji mami. Ne »ekspertu«. Sebi. Svojemu telesu.

Tvoje telo je s teboj vedno odkrito. Vrni mu uslugo.

## Zastavi si eno težko vprašanje.

Moj kolega dr. John Berardi rad to preprosto, neprijetno resnico vrže nič hudega slutečim ljudem v obraz:

### **In, kako ti gre?**

Z drugimi besedami: Katero resnico ti pokažejo dokazi tvojih lastnih izkušenj? Ali te tvoje izbire in tvoje vedenje res peljejo v smer, v katero hočeš?

Slišal sem, da ne smeš jesti po šesti uri popoldne? *In, kako ti gre?*

Jem samo surovo hrano. *In, kako ti gre?*

Ravnokar sem z interneta potegnil pedometer in števec kalorij, ki kombinira moj ciljni srčni utrip z mojo DNK. *In, kako ti gre?*

Pravilen odgovor na to vprašanje je: »Dobro.« (»Zakon« je tudi okej.)

Če je odgovor drugačen, moraš nekaj spremeniti.

## Bodi sočuten.

Tvoje telo se trudi po najboljših močeh.

Sočutje ne pomeni »udri po spisku«. Ne pomeni, da si lahko lažeš, kako je vse v redu.

A hkrati ne pomeni, da bodi nesramen trdosrčnež. Na nesrečo mnogih srednjeveških spokornic, samokritičnost in samokaznovanje nista pot do razodetja.

Če bi se sovraštvo do sebe splečalo, bi bili vsi milijonarji in glasbeni geniji.

Vrzi to samokritičnost v koš skupaj s sladkorjem.

Sočutje pomeni, da si odkrit. Jasnega pogleda. A prijazen.

V latinščini pomeni sočutje dobesedno, *com + pati*, »skupno trpljenje«. Sočutje je aktivna želja po zmanjšanju bolečine z delitvijo izkušenj.

Ti in tvoje telo sta ekipa.

Po tej poti hodita skupaj.

Zakaj se ne bi prijela za roke?

## Bodi večji, ne manjši.

Jebeš podrobnosti. Niso vse, kar ješ, zgoj »hidrati« ali »beljakovine« ali »antioksidanti«.

Jebeš kalorije. To mi deli.

Ješ *hrano*. V kontekstu.

Svet hrane je več kot samo to. *Ti* si več kot samo to.

Že od samega *začetka* se ukvarjaj s podrobnostmi, dokler spoznaš nove reči. Na kratko se osredotoči na odtenke. Beri etikete. Bodi malo izbirčen, vsaj za nekaj časa, medtem ko eksperimentiraš.

Vendar se ne *ustavi* tu.

Naredi korak proti **ljubezni do sebe** in se sprašuj, kako lahko k taki življenjski drži prispevaš z izbiro hrane.

Išči **kvaliteto** v hrani.

Išči **stike**. Med tabo in tvojim telesom. (V bistvu sploh ne obstaja ločnica. *Ti si* svoje telo.)

Med tabo in tvojo hrano. Med tabo in tvojimi ljubljenimi, s katerimi si deliš obrok.

Med tabo in tvojo identiteto, vrednotami in potrebami – ko vedno znova opredeljuješ, kdo si in kaj potrebuješ, kaj si želiš, in za to iskreno prosiš.

Med tabo in tradicijo ter zgodovino tvoje družine. Med tabo in tvojo skupnostjo.

Med tabo in človeškimi rokami, ki gojijo, obirajo in predelujejo tvojo hrano. Med tabo in tvojo zemljo.

**Z razmišljanjem o in ob hrani si oblikuj širšo sliko** – o sebi kot večjem človeku (metaforično, seveda, razen če se želiš napihnniti) v širšem svetu.

Izvajaj to vajo osredotočanja na podrobnosti samo tako dolgo, da boš odkrit s svojim telesom, potem jo opusti. To je sočno, prelepo, a surovo potovanje.

Odkritost, sočutje, povezanost in ljubezen do sebe so okusen zvarek.



# Tako kot živiš, tudi ješ.

In tu je moja sklepna misel. Je ključ do vsega.

## **Tvoj odnos do hrane in prehranjevanja je tvoj odnos do življenja.**

Če hitiš pri hrani, verjetno hitiš skozi življenje.

Če ješ skrivaj in s sramom, verjetno v sebi hraniš še kakšne druge skrivnosti.

Če ti je hrana ventil, si verjetno drugje nalagaš preveč bremen in odgovornosti.

Če se bojiš pomanjkanja, se verjetno moraš pogosteje razvajati.

Vse to je obvladljivo. To lahko spremeniš.

Začni z nekaj vprašanji.

Kdo si in za kaj gre pri tebi?

Kaj je zate pomembno – silno pomembno – ta trenutek?

Kako živiš?

Kako bi rad živel? (Za trenutek pozabi na to, ali je uresničljivo.)

Občuti in opazuj telesne znake, ko razmišljaš o teh vprašanjih. Igraj se »hladno-toplo«.

*Odmakni* se od vrednot, ljudi in stvari, ki te jezijo, ti vzbujajo neprijetne občutke in gnus, ob katerih te stiska pri srcu ali te zvija po želodcu.

*Daj prostor* vrednotam, ljudem in stvarim, ki ti na obraz narišejo blažen nasmeh, ob katerih kar poletiš od zanosu, ki ti ogrejejo srce, namravljiničijo kožo in te ponesejo v plesni korak.

Ko izbrskaš misli in ideje, ki tvoje telo napolnijo z globokim občutkom sreče, sledi tem občutkom.

## **Če živiš srečno, ješ srečno.**

Ko ti telo da te napotke, ki te usmerjajo v srečo ...

**... ukrepaj.**

Krista Scott-Dixon  
**JEBEŠ KALORIJE**  
in druge prehranske herezije

NASLOV IZVIRNIKA:

Fuck Calories and Other Dietary Heresies

Slovenski prevod je delo ekipe Telovadnega kluba Plamen.

<http://plamencki.wordpress.com/>

Besedilo je poslovenil Jan Kok, uredila ga je Katarina Višnar,  
lektorirala pa Renata Hari. V končno obliko postavil Uroš Trujkič.

JANUAR 2012