

PIEPRZYĆ KALORIE

*oraz Inne Herezje
o Odżywianiu*

NIEPOKORNY i PEŁEN BRZYDKICH WYRAZÓW, lecz zaskakująco UŻYTECZNY PRZEWODNIK o tym, co wkładać do gęby. GWARANTUJE czytelnikom OBRAZĘ, liczne NIESPODZIANKI, i ZACHWYT. *

*Efekty mogą być różne. Niedozwolone prawnie na Litwie.

KRISTA SCOTT-DIXON

stumptuous.com

Mogłabym rzec “Skonsultuj się z lekarzem zanim wprowadzisz w życie zamieszczone tu rady żywieniowe”, ale nasz obecny galimatias zawdzięczamy także po części różnym “ekspertom”, którzy mają dobre chęci, ale mało wiedzy.

Więc zamiast tego skonsultuj się ze swoim żołądkiem.

No dobra, zdaję sobie sprawę, że dzisiejsza młodzież, z tymi ich Wikipediami, muzyką rockową, i dziwnymi portkami ma fazę na kopiuj-wklej.

Za moich czasów nazywało się to plagiatem. Tylko że my kopiowaliśmy z książek, co znacznie upraszczało sprawę, bo nauczyciel nie mógł sobie po prostu wygugłać naszych idiotyzmów. Ha ha ha!

A zatem.

Nie bądź świnią i nie zrzynaj z mojego tekstu.

Widzę, jak ci ręka idzie do tego CTRL-C. Wrrrrrróć.

Jednakowoż, jeśli chciałbyś podzielić się tą książką z rodziną, przyjaciółmi, kolegami z pracy, znajomymi z Facebooka z którymi być może kiedyś się przespałeś lub nie, obcymi ludźmi na przystanku, to proszę bardzo.

Tak jak dawno temu w przedszkolu: fajnie jest się dzielić.

Streszczenie dla leniwych.

Nie wiesz już, co do cholery masz jeść? Nie jesteś sam.

Pieprzyć kalorie.

Wszystko, co wydaje ci się, że wiesz o odżywianiu, to pewnie głównie prawda.

Nie myśl o tym, co jesz.

Jak jesz jest ważniejsze od tego, co jesz.

Jedz powoli. P-o-w-o-l-i.

Nie oglądaj telewizji przy jedzeniu. Nie jedz przy biurku w pracy. Nie jedz w samochodzie.

Jeśli jesteś duży, weź duży talerz. Jeśli jesteś mały, weź mały talerz.

Jedz prawdziwe jedzenie.

Czytaj informacje na opakowaniach.

Kupuj jakościowo najlepsze jedzenie, na jakie cię stać.

Rusz wyobraźnią. Ucz się. Planuj.

Co jesz i co twój organizm otrzymuje to niekoniecznie to samo.

Pomóż jedzeniu wykonać dobrą robotę.

Pobrudź się.

Pieprzyć witaminy.

Sok pomarańczowy to nie prawdziwe jedzenie.

“Wzbogacone” znaczy “Wywaliliśmy to, co dobre, więc teraz musimy to z powrotem dodać”.

Niektóre pokarmy nie chcą dać się zjeść.

Jedz tęczę.

Jedz to, co ma zapach.

No już, dolej prawdziwej śmietanki do kawy.

A przy okazji zjedz awokado.

Lepiej odcinać tłuszcz ze steku. Ale nie dla tych powodów, o których myślisz.

Zerwij z cukrem.

Cukier to cukier to cukier.

Oleje roślinne to nie prawdziwe jedzenie.

Opuść czasem śniadanie.

Chyba, że lubisz wieczorami się objadać.

Szukaj pożywienia. Szukaj podtrzymania.

Chodzi o ~~ekonomie~~ twoje relacje, głupcze.

Nikt nie przyjdzie cię uratować.

Przestań uczyć się i wiedzieć. Zaczynij robić.

Opowiedz sobie swoją historię o jedzeniu.

A potem popraw i napisz ją jeszcze raz.

Pieprzyć “silną wolę”.

Nie można “naprawić” twojego ciała, bo ono nie jest zepsute.

Nie potrzebujesz mnie... ani żadnego innego “eksperta”.

Odpowiadasz tylko przed sobą.

Zadaj sobie jedno trudne pytanie.

Miej współczucie.

Stań się większy, a nie mniejszy.

Jesz tak, jak żyjesz.

Nie wiesz już, co masz, kurwa, jeść?
Nie jesteś sam.

Od kiedy to jedzenie stało się tak skomplikowane i stresujące?

Dlaczego zrzuciliśmy całą odpowiedzialność i czapkę kucharza na wielkie korporacje i “ekspertów”?

Kiedy jedzenie zamieniło się w badziewie?

Ej, a gdzie zniknęły nasze pępki?

Nieważne. Oto co z tym wszystkim zrobimy.

Zacznij od dwóch słów: *pieprzyć kalorie*.

No właśnie.

Pieprzyć kalorie.

Chcesz się bawić w liczenie tego cholerstwa do końca życia?

Miej **świadomość na temat kalorii** - wiedz, które pokarmy są obfite w energię (np. orzechy, ser brie, Coca-cola smażona w głębokim tłuszczu), a które nie (np. szpinak, krewetki, cukinia). Ale chodzi o **świadomość**, a nie paranoję.

Kalorie to tylko miara energii - jak jasny byłby płomień, gdybyśmy podpalili dany produkt. (Co, jeśli chodzi o fast-foody, byłoby stanowczo lepszym rozwiązaniem niż ich jedzenie.)

Twoje ciało to coś więcej niż tylko piec mechaniczny.

Na to, ile energii wchłaniamy z pożywienia, ma wpływ wiele czynników - ziemia, w której owo pożywienie wzrosło, metoda jego przetwarzania, sposób jego trawienia przez organizm, zdrowie bakterii jelitowych...

Cyferki na opakowaniach mogą się mylic nawet o kilkaset kalorii.

Wiele innych czynników wpływa też na to, ile energii spalamy: hormony, codzienna aktywność, wiek, stan zdrowia, gęstość kości...

Więc **nigdy nie wiadomo na pewno, ile wchodzi, a ile wychodzi.**

Jeśli koncentrujemy się tylko na kaloriach, wtedy łatwiej też okłamywać się: *Nie jadłem dziś śniadania, więc mogę zjeść to ciacho* albo *Ten kawałek słodzonego wosku ma tylko 100 kalorii, więc jest zdrowy.*

Nie zmieniaj odżywiania w księgowość. I nie próbuj zdefraudować własnego organizmu.

Wykreśl liczenie kalorii ze swojej listy. I co, nie lepiej?

Wszystko, co wydaje ci się, że wiesz o odżywianiu, to pewnie gówno prawda.

Jeśli nie pochodzisz z kultury lub regionu, gdzie wciąż je się to samo co za pra-pra-pra-pra-pra-pra-pradziadków, to pewnie obca ci jest tradycyjna wiedza, która utrzymywała ich w dobrym zdrowiu.

Skąd dzisiaj czerpiesz informacje?

...z mediów?

Większość redaktorów to naukowci analfabeci i wielbicieli sensacji. *Brokuły Leczą Raka* brzmi lepiej niż *Pojedynczy Składnik, Wyizolowany Z Niedojrzałej Rośliny Brassica oleracea Późnym Latem, Lekko Zmniejsza Przyrost Komórek Guza W Hodowli In Vitro*. Cóż, trudno ich winić.

...z artykułów naukowych?

A, chodzi o eksperymenty na muszkach owocówkach? Artykuły pisane, aby podbić liczbę publikacji Profesora Iksińskiego do habilitacji? Badania sponsorowane przez wielkie korporacje przetwórcze, farmaceutyczne, lub agrobiznes? Badania nad pojedynczym, wyizolowanym składnikiem - i do tego w próbowce, a nie w ludzkim brzuchu? Badania wykazujące "znaczenie laboratoryjne" zamiast "znaczenia w prawdziwym świecie", czyli jakie mogą być konkretne efekty na konkretnych osobach? Badania, których dane i metodologia są tak podejrzane, że nielegalny salon pokera wygląda przy nich jak Wydział Śledczy Urzędu Skarbowego?*

...od rodziny, kumpli, kolegów z pracy?

A co, oni to takie okazy zdrowia i dobrego samopoczucia?

Widzisz? Gówno prawda.

Ale to nie jest zła wiadomość. Wprost przeciwnie, to dobra - a nawet *świetna* - wiadomość.

To znaczy, że możesz zetrzeć tablicę i **zacząć od początku**. Na świeżo. Wynajmiemy teraz innego "eksperta", takiego z milionami lat doświadczenia.

Nie, to nie twój mózg. A właściwie...

--

* Więcej niezwykle interesujących faktów na ten temat możesz znaleźć w: *Why most published research findings are false* (P.A. Ioannidis, PLoS Medicine, Sierpień 2005).

Nie myśl o tym, co jesz.

Nie ufaj rozumowi. Rozum kłamie.

Mózg daje się łatwo oszukać różnymi świecidełkami.

Na przykład wspaniałym zapachem. Jaskrawymi barwami. Pysznym smakiem.

Chemicy i producenci żywności doskonale to wiedzą. Dlatego wata cukrowa nie jest szara jak faflochy z kurzu. Dlatego w supermarketowych piekarniach tak ładnie pachnie chlebem.

(Niestety, producenci żywności jeszcze nie wykombinowali, jak upiększyć wytwory Taco Bell, ale to nie ich wina - tak samo trudno byłoby sprawić, by smacznie wyglądała kanapka z plasteliny i błota.)

Twoja głowa lubi też czuć, że rządzi i decyduje. Więc próbuje analizować wszystko do ostatniej kropki.

Dobra, jestem właśnie po siłowni, więc powinienem teraz zjeść jakieś węglowodany o wysokim GI, i według tego wzoru ilość w gramach równa się 43.6 pomnożone przez wagę masy mięśniowej w funtach... Ale nie, bo opuściłem końcówkę, więc odjąć 12% sumy... dodać czynnik prędkości wiatru...

Bardzo proszę, główko, zamknij się. Daj dorosłym porozmawiać.

Twój mózg myśli, że jest mądry. Ale czasem jest trochę głupi. Szczególnie jeśli chodzi o jedzenie.

Zamiast tego ufaj swojemu ciału. Ono ci nigdy nie wciska kitu.

Jeśli źle się odżywasz, ciało da ci znać. Ono jest jak prawdomówny przyjaciel, który zawsze powie, kiedy ci się spódnica z tyłu zadarła.

Przerwij na chwilę czytanie i przeskanuj swoje ciało od góry do dołu. Co odczuwasz?

Co robi twarz? Jak się czuje duży palec u nogi? A jeśli chodzi o jedzenie... co się dzieje z żołądkiem? Naucz się świadomie odczuwać, jak się mają poszczególne części twojego ciała.

Jak się czuje twoje ciało po posiłku?

Bez czucia, jakby nieobecne? Ciężkie i bulgoczące?
Roztrzepotane jak jaskółka na spidzie? W nerwach i niespokojne?
Kichająco? Migrenowo? Zgagowo?
Lekko i skocznie? Pełne energii i pałera?

To znak.

Nie *myśl* o tym, co jesz. *Czuj* to, co jesz. **Niech twoje ciało będzie ekspertem.**

Jak jesz jest ważniejsze od tego, co jesz.

Dostaliśmy kręćka na punkcie tego, co jeść. (A winni temu są głównie dietetycy.)

Ile białka? Ile tłuszczu? Czy jajka są “niezdrowe”? Czy powinienem zjeść płatki owsiane na śniadanie?

Pieprzyć to. Jeśli jesz jak oszalałe zwierzę, wariat obsesyjno-kompulsywny, albo zombie, to wtedy nie ma znaczenia, czy jesz algi morskie, czy też golonkę.

Tak, jakość jedzenia jest bardzo ważna. (Czytaj dalej. Dojdziemy do tego.)

Ale *jak* jesz bierze górę nad tym, *co* jesz.

Gdzie jesz? W samochodzie? Przy stole? W restauracjach?

Z kim jesz? Sam? Z innymi? Z innymi, którzy wzmacniają twoje niezdrowe nawyki?

Jak szybko jesz? Najlepsza rzecz, jaką możesz zrobić dla zdrowia i talii to jeść powoli.

Na co zwracasz uwagę podczas jedzenia? Czy na potrawę - smak, konsystencję, zapach, reakcje własnego organizmu? Czy słuchasz uważnie, co mówi ci twój żołądek? A w tej chwili, jak bardzo jesteś najedzony? Przeskanuj swój organizm, jak na poprzedniej stronie.

Jak wybierasz jedzenie? Bierzesz, co pod ręką, i lecisz dalej? Wybierasz ostrożnie? Bierzesz to, co wszyscy jedzą? Pytasz o pochodzenie produktów, o to, kto je wyhodował, i w jaki sposób do Ciebie dotarło?

Dlaczego jesz? Bo jesteś naprawdę, fizycznie głodny? Bo jesteś smutny, zły, zdenerwowany, z nudów?

Skup się na “jak”, a “co” samo się o siebie zatroszczy. A oto sposoby na “jak”:

Wybieraj jedzenie z namysłem, zwracając największą uwagę na jego jakość.

Jedz na siedząco, spokojnie, i niech Cię nic nie rozprasza.

Jak najczęściej jedz w towarzystwie - dzieląc się z bliskimi miłym doświadczeniem, a nie niezdrowymi nawykami.

Zwróć uwagę na jedzenie. Traktuj je z szacunkiem i troską.

Zwróć uwagę na swoje ciało, szczególnie na to, jak się czuje twój żołądek, ale też co mówi ci reszta organizmu.

Jedz świadomie i powoli.

Jedz powoli. P-o-w-o-l-i.

Wiem, że już to mówiłam. Powiem jeszcze raz:

Jedz powoli.

Nawet jeśli nic innego nie zapamiętasz z tej książki, zapamiętaj chociaż to.

Myślisz, że jesz powoli? Jedz jeszcze wolniej.

Przeżuwaj. Przeżuj jeszcze trochę. Przełknij. Zwróć uwagę na smak. I konsystencję.

Zrób przerwę, zanim weźmiesz następny kęs.

Czipsy ziemniaczane smakują paskudnie, kiedy jesz wolniej. Ale świeże truskawki wciąż są przepyszne.

Ustaw stoper i zmierz czas. Jeśli nie spędzasz *co najmniej* 15 minut nad jednym posiłkiem, musisz do cholery zwolnić.

Kurna chata, to ja siedzę jak niewolnica przy garach cały dzień, mógłbyś chociaż docenić.

A, i jeszcze coś - jedząc powoli lepiej słyszysz, czego domaga się twój *organizm* - a nie, czego wymaga twój mózg, twoje uczucia, albo twój rozkład dnia.

Nie oglądaj telewizji przy jedzeniu. Nie jedz przy biurku w pracy. Nie jedz w samochodzie.

Na litość boską, patrz co wkładasz do pyska.

Prawie żaden człowiek - może poza lekarzem na ostrym dyżurze i żołnierzem na wojnie - nie jest aż tak zajęty albo tak ważny, żeby nie mógł się skupić nad tym, co je przez 15-20 minut.

Jeśli jesteś duży, weź duży talerz. Jeśli jesteś mały, weź mały talerz.

Ten klejnot przyniósł mi kolega, Dr. John Berardi, za co chcę mu serdecznie podziękować. Boże, gdyby mi to powiedział 20 lat temu. Oszczędziło by mi to 20 kilogramów.

Czy może być coś bardziej oczywistego w swej prostocie? Matko boska!

Powtórzmy, w razie gdybyś jeszcze nie załapał tego skomplikowanego wzoru:

Duży człowiek? Duży talerz.
Mały człowiek? Mały talerz.

A również:

Chcesz być mniejszym człowiekiem? Mały talerz.
Chcesz być większym człowiekiem? Duży talerz.

Możemy się upierać, że wiemy lepiej. Ale nie wiemy lepiej. (Pamiętamy? Mózg głupi. Mózg zmyśla.)

Jemy (albo nie jemy) na podstawie informacji strukturalnych. Takich jak wielkość talerza. Tak, to ważne.

Aha, i jeśli regularnie jesz z takiej platerki, jaka jest standardem w amerykańskich restauracjach, to mam nadzieję, że masz co najmniej dwa metry wzrostu.

Jedz prawdziwe jedzenie.

Czy da się rozpoznać, czym dany produkt był poprzednio? Jeśli tak, świetnie. To prawdopodobnie prawdziwe jedzenie. Można zjeść.

(Przykłady: Jabłko, cała ryba, cebula.)

Jeśli nie da się rozpoznać, to nie jest to prawdziwe jedzenie. (Albo powinieneś się dokształcić w temacie rzeźnictwa i warzywologii. Podpowiem: kurczak to coś więcej niż tylko cycki i kuper.)

Zadaj sobie pytanie, ile kroków musiał wykonać ten produkt, żeby dotrzeć do ciebie.

Jeśli produkt jest w paczce, pudełku, albo plastikowym opakowaniu, to prawdopodobnie nie jest to prawdziwe jedzenie.

(Przykłady: M&M, zupka chińska, płatki kukurydziane, ser w spreju.)

Czytaj informacje na opakowaniach.

Jeśli upierasz się, by kupować produkty w paczkach, pudełkach, albo plastikowych opakowaniach, przynajmniej przeczytaj, co tam napisane.

Jeśli ma więcej niż 2-3 składniki, to pewnie nie jest prawdziwe jedzenie.

Jeśli zawiera składniki o długich, chemicznych nazwach, to pewnie nie jest prawdziwe jedzenie.

Jeśli jest promowane przez maskotkę, to pewnie nie jest prawdziwe jedzenie.

Jeśli ma swoją własną reklamę w TV, to pewnie nie jest prawdziwe jedzenie.

Jeśli zawiera składniki kończące się na -oza (jak glukoza, fruktoza, sacharoza, celuloza), to pewnie nie jest prawdziwe jedzenie.

Nawet jeśli kupiłeś to w sklepie ze zdrową żywnością, nawet jeśli ma na opakowaniu napisane “naturalne”, “eko”, “zdrowe”, albo “z miłością i oddaniem wychuchane przez hipisowskie jednoróżce”, to nie znaczy, że to nie może być badziewie.

Czytaj. Informacje. Na. Opakowaniach.

Bądź czujny jak czterej pancerni.

Kupuj jakościowo najlepsze jedzenie, na jakie cię stać.

Nie chodzi o kawior. Nie chodzi o kupowanie w ekskluzywnych delikatesach dla smakoszy.

Chodzi o to, żeby zapłacić te parę złotych więcej na kilogram za prawdziwe, porządne produkty.

Chodzi o to, by nauczyć się gotować - wtedy będziesz mógł wydać swoje ciężko zarobione pieniądze na wysokiej jakości składniki, a nie do kieszeni przetwórców żywności. I żebyś potrafił - jak twoi pomysłowi i zaradni przodkowie w czasach głębokiego kryzysu - ugotować przysłowiową zupę na gwoździu tak, żeby smakowała jak z pięciogwiazdkowej restauracji.

Chodzi o to, żeby stanąć twarzą w twarz z kierowniczką spożywcza i zapytać, czemu kupują tanie chińskie jabłka obsypane pestycydami, skoro jest wrzesień, a w okolicy jest pełno sadów jabłkowych.

Chodzi o to, żeby w sobotę wyjść na godzinkę na targ. Wydać trochę więcej na coś, co jest świeże i lokalne. Przy okazji wesprzesz swoją społeczność i drobnych rolników. (A wtedy oni też będą mogli więcej wydać na jedzenie.)

Bez względu na to, jak mały lub jak duży jest twój budżet, staraj się wydać te pieniądze na jak najlepsze produkty.

Nie traktuj żywności jak zbytkownego wydatku. Jedzenie jest paliwem dla twojego ciała. To warte więcej niż kablówka, welurowe dresy z napisem na tyłku, czy cokolwiek z Allegro.

Jedzenie to inwestycja, a nie koszt.

Ale nie myl jakości z objętością. Zgrzewka coli na wyprzedaży to wciąż świństwo, tyle że tanie świństwo.

Wybieraj *jakość*, a nie *ilość*.

W porównaniu z resztą świata, Amerykanie wydają najmniejszą część swoich zarobków na jedzenie - tylko około 10%.

To oznacza, że pozostałe 90% idzie na inne rzeczy. Rzeczy, których niekoniecznie *potrzebujemy*.

Jeśli martwisz się o pieniądze, spróbuj przez tydzień spisywać swoje wydatki na żywność. Zobacz, na co naprawdę idą pieniądze.

Czy możesz przetasować wydatki tak, by kupować lepszą żywność?

Rusz wyobraźnią. Ucz się. Planuj.

Fakt, mówiłam, żeby nie myśleć za dużo o jedzeniu. Ale możesz wykorzystać rozum do pożyteczniejszych celów.

Rozum potrafi nieźle kombinować. Rzuć mu jakiś problem i zapytaj o rozwiązanie.

Jeśli chcesz zdrowo jeść, a nie masz zbyt wiele pieniędzy, wyciągnij papier i ołówek i poproś rozum, żeby pomógł ci przetasować wydatki.

Albo znaleźć przeceny. Albo nauczyć się, jak gotować całego kurczaka, bo wychodzi to o wiele taniej, niż kupowanie tylko piersi drobiowych. Albo gdzie kupować sezonowe owoce i warzywa. Albo znaleźć numer telefonu do kolegi, z którym moglibyście zamówić wspólnie większą ilość ekologicznie hodowanego mięsa.

Widzisz? Mojemu mózgowi zajęło raptem 45 sekund, żeby to wszystko nastukać. (Mój mózg nauczył się “stukać” jeszcze w szkole średniej, kiedy to jeszcze stukano się na maszynie, a nie na klawiaturze komputera.) A wyobraź sobie, ile twój mózg mógłby wymóżyć, gdyby miał całe 3 minuty na burzę mózgów.

Jeśli utknąłeś w niedobrych nawykach, niech rozum pomoże ci wymyślić nawyki zastępcze lub alternatywne. Rozum uwielbia planować. (Ale upewnij się, że rozum wpadł także na to, jak taki Plan B wprowadzić w życie, bo inaczej wpadniesz w zakłętą koło *a może - a może nie.*)

Zaczynaj od rzeczy małych. Bardzo małych. Tak bardzo małych, że już mniejszych nie ma. Mózg łatwo się przegrzewa i ma tendencję do wpadania w manię wielkości.

Powiedz mózgowi, żeby się uspokoił i wymyślił *jedno bardzo małe zadanie*, którą możesz zrobić *dzisiaj*.

Używaj rozumu, aby planować i robić *tylko* mądre rzeczy. Jak tylko zorientujesz się, że mózg po cichu sięga po kalkulator kalorii, albo po Wielką Księżę Durnych Usprawiedliwień Dla Głupich Zachowań, daj mu po metaforycznych łapach.

A obserwację, analizę, i ocenę zostaw swemu ciału.

Co jesz i co twój organizm *otrzymuje* to niekoniecznie to samo.

Jeśli pokarm zawiera Substancję X, to nie znaczy automatycznie, że jesteś w stanie ją *przyswoić* albo *użyć*.

Na przykład trawa zawiera witaminę A. Ale jeśli nie jesteś krową, jedyne co możesz dostać jedząc trawę to ból brzucha.

Dietetycy brzęczą nam cały czas nad uchem, żebyśmy pili mleko. Bo mleko to przecież wapń! Ale idąc tym tokiem rozumowania, lody to też genialny wybór.

Fakt, przetwory mleczne *zawierają* wapń. Ale biorąc pod uwagę, jak ludzki organizm *przyswaja i użytkuje wapń*, przetwory mleczne to jedna wielka porażka.

Za to na przykład gotowany jarmuż? Prawdziwy Mister Wapnia.

Więcej źródeł tryskających wapniem? Wszystkie potrawy, które zawierają magnez i inne minerały. Bulion na kościach. Światło słoneczne. Dużo białka. Odpowiedni odpoczynek. Tłuszcze, które utrzymują gospodarkę hormonalną w równowadze. Podnoszenie ciężarów, bieganie, skakanie. Dużo warzyw i owoców - one pomagają utrzymać odczyn zasadowy w organizmie, bo inaczej minerały są wysysane z kości, żeby dać odpór kwasowości. Karmienie bakterii jelitowych.

Wszystkie te rzeczy pomagają twojemu organizmowi prawidłowo użytkować wapń i inne składniki mineralne.

Jeśli tylko dostarczasz wapń, bez żadnych sygnałów, jak go użyć, to jak zrzucić na plac budowy stertę drzewa i oczekiwać, że jakimś cudem pojawi się w tym miejscu dom. A jeśli dostarczasz organizmowi za dużo jakiegoś składnika, wtedy inne składniki są niezrównoważone.

Jeśli martwisz się o gęstość kości:

- jedz dużo kolorowych warzyw (powtarzam: DUŻO), a zwłaszcza zielonych liściastych;
- jedz dużo białka (tak, kości to twory w dużym stopniu białkowe, a nie tylko pumeks w kształcie szkieletu);
- unikaj cukru;
- jedz potrawy bogate w różne minerały (nie tylko wapń);
- jedz wystarczająco dużo naturalnych tłuszczów nasyconych;
- daj kościom coś do roboty: biegaj, skakaj, lataj, pływaj...

Pomóż jedzeniu wykonać dobrą robotę.

Jedz bardzo różnorodne potrawy. Składniki odżywcze działają synergistycznie - to znaczy w drużynach. Jeden wspiera drugiego i ładnie się razem bawią.

Jedz prawdziwe jedzenie. Przemysłowe dodatki do żywności (konserwanty, sztuczne słodziki, sztuczne barwniki) szkodzą trawieniu i jelitom. A prawdziwe jedzenie jest super-dostawcą wszystkich składników odżywczych.

Jedz powoli. Zadowolisz się mniejszą porcją, czas posiłku będzie miłszy, a twój przewód pokarmowy będzie miał czas, żeby wszystko dobrze strawić. Gryź i żuj dokładnie, skoro już przy tym jesteśmy. Myślisz, że twój żołądek chce się męczyć z całym skrzydełkiem kurczaka?

Jedz tłuszcze. Bez nich nie będziesz mógł przyswoić witamin rozpuszczalnych w tłuszczach.

Jedz pożyteczne bakterie. Fermentowane potrawy jak kapusta kiszona albo kimchi zawierają bakterie pomocne trawieniu (więcej za chwilę).

Pobrudź się.

Świat jest pełen mydeł antibakteryjnych i antybiotyków. I w efekcie tego mamy bardzo odporne bakterie.

Czyste ręce to dobry pomysł. Usuwanie krowiej kupy i pestycydów z warzyw przez ich staranne mycie - również solidny plan.

Ale nie przesadzaj. Dobre bakterie są, no właśnie, dobre.

W naszych brzuchach znajdują się tryliony tych małych żyjątek, które ciężko pracują, abyśmy byli zdrowi. Potrzebujemy ich, by trawić. Potrzebujemy ich dla odporności. Potrzebujemy ich - wiercie lub nie - aby nie zwariować.

Bez nich musielibyśmy żyć w szczelnie zamkniętej bańce.

Nie musisz sterylizować jedzenia. A nawet nie powinienes.

Po prostu myj ręce zwykłym mydłem (związki myjące i tarcie usuną bakterie - nie musisz zaraz na wszystko lecieć z napalmem), używaj lodówki i gotuj dokładnie.

Od czasu do czasu zjedz sobie jakieś pożyteczne bakterie naumyślnie.

Poczęstuj się kiszoną kapustą, kimchi, albo czymkolwiek sfermentowanym. Bakterie warzywne są lepsze niż te z przetworów mlecznych, ale nada się też prawdziwy, zwykły jogurt (nie to słodzone świństwo, które jest niewiele lepsze niż lody w kubeczku).

Jeśli nie smakują ci kiszonki i inne sfermentowane przetwory, zażywaj suplement probiotyczny. I wiedz, że łamiesz serce własnej babci.

Od czasu do czasu, zjedz coś z własnego ogrodu bez mycia. Nasze organizmy lubią czasem trochę bakterii z ziemi.

Jak mówiła moja babcia, "Trochę brudu jeszcze nikomu nie zaszkodziło".

Babcia ma dziś 85 lat i wciąż jeszcze hoduje warzywa i owoce we własnym ogrodzie, bez wątpienia jedząc przy okazji sporo ziemi. Więc chyba to działa.

Pieprzyć witaminy.

Przyroda śmieje się z waszych żalosnych prób, aby zamknąć jej cuda w pigułce. Przyroda zamontowała więcej dobroczynnych związków chemicznych w jednej pomarańczy niż można znaleźć w całkowicie wyposażonym laboratorium.

Jeśli masz szkorbut albo krzywicę, i mieszkasz na pustej skale na środku oceanu, w porządku, możesz wziąć witaminę w pigułce.

A reszta z was: Jedzcie prawdziwe jedzenie. (Pamiętacie?)

Sok pomarańczowy to nie prawdziwe jedzenie.

To produkt wojennych racji żywnościowych. Właśnie tak - pokarm dla żołnierzy, który je się z liofilizowanych pakietów.

Sok pomarańczowy to wytwór propagandy przemysłu przetwórczego. Nie jest "świeżo wyciśnięty" przez uśmiechniętego rolnika w spodniach ogrodniczkach. Jest wypluty przez maszynę i laboratorium chemiczne.

Zjedz tę całą cholerną pomarańczę.

“Wzbogacone” znaczy “Wywaliliśmy to, co dobre, więc teraz musimy to z powrotem dodać”.

Tylko że to, co dodajemy z powrotem, rzadko jest tak dobre jak to, co właśnie wywaliliśmy.

Zmiel pigułkę witaminową i zmieszaj z trocinami. Gratulacje, otrzymałeś właśnie “wzbogacone” trociny. Dolej trochę mleka i masz płatki śniadaniowe.

Myślisz, że żartuję? Akurat. Miazga drzewna byłaby pewnie lepsza dla organizmu od niektórych płatków.

Sprawdź, czy na liście składników twojego ulubionego produktu nie ma przypadkiem “celulozy”. Celuloza to masa drzewna, i znajduje się w waflach Eggo, płatkach Fiber One, w chlebie i bajglach, i praktycznie we wszystkim od McDonalda. I w mrożonych potrawach Jimmy Dean.

Jeśli posiadasz trociniarkę, możesz zacząć produkować własne płatki śniadaniowe choćby dziś.

Niektóre pokarmy nie chcą dać się zjeść.

Przyroda jest okrutna. Życie żywi się życiem. Jest to rzeczywistość, którą musimy zaakceptować, by być częścią tego ekosystemu. (Jeśli chcesz się wypisać, to polecam filozofię breatharianizmu, ale daleko na niej nie zajdziesz.)

Całkiem do niedawna byliśmy pokarmem dla kotów. Tylko zmądrzeliśmy na tyle, by nauczyć się używać ostrych patyków i poręcznych kamieni.

Ale to tylko kwestia czasu. Pewnego dnia nasi kosmiczni władcy zaczną z nas robić tosty. Albo twój pudełek miniaturka, czując zew wilczej krwi, zacznie ucztować na twojej nodze, kiedy zlecisz ze schodów i nie będziesz się mógł ruszyć.

(Tak właściwie, nawet w tej chwili te zachłanne bakterie pochłaniają twoje martwe komórki.)

Nie daj się otumanić drzewom, do których tak miło jest się przytulać: Rośliny to wredne bestie. Nie chcą, żeby ktoś je jadł. Albo zabierał im dzieci.

Wprawdzie rośliny nigdy nie wytworzyły nóg w celach ucieczkowych, ale ich bronią są środki chemiczne.

Niektóre chemikalia potrafimy tolerować. A niektóre są dla nas nawet dobre. Na przykład pigmenty roślinne - czynniki, które nadają owocom i warzywom kolor. (Więcej w następnym punkcie.)

Innych chemikaliów nie tolerujemy tak dobrze. Na przykład rośliny nie chcą, by ich nasiona dawały się strawić. Przecież potrzebują ich do rozmnażania. Więc niczym mama niedźwiedzica broniąca małych, te cholerne roślinki sprawiają, że nasiona albo cię otrują, albo przejdą przez ciebie niestrawione.

Zboża to też nasiona - i ich utalentowane chemicznie mamusie już załatwiły, abyś pożałował ich jedzenia.

Zboża, a szczególnie pszenica, szerzą swoją złośliwość gdzie się tylko da, poczynając od wypreparowania trzeciej (czwartej, i sześciotysięcznej) dziury w dupie, tyle że *wewnątrz jelit*, a potem szalejąc po reszcie ciała.

Często zdarzają ci się wzdęcia, pierdnięcia, wyprawy do kibelka, odbijanie pokarmu, swędząca skóra, katarek, bóle głowy, pryszcze, bóle mięśni, stawów, opuchnięcia, problemy z pamięcią, irytacja?

Wyrzucić wszystkie zboża z diety - tak, chleb, makarony, ryż, drożdżówki, bułki, ciastka, płatki owsiane, śniadaniowe, kukurydzą, i inne podstępne małpy takie jak gluten w przetworach żywnościowych - i sprawdź, czy nie lepiej.

Nie ma za co.

Jedz tęczę.

Roślinki nie chcą, żeby ktoś im zżerał dzieci. Ani też nie życzą sobie być podgryzane przez robaki, przypalane przez słońce, infekowane przez różne grzyby, albo ignorowane przez pszczoły.

Na szczęście paranoja i instynkty obronne roślin mogą też być nam na rękę.

Barwniki i związki chemiczne wytwarzane przez rośliny dla obrony są zwykle bardzo odżywcze. Z wyjątkiem dzieci traw (tj. zbóż), to co daje roślinie kolor i odporność w większości jest też zdrowe dla nas.

Kiedy jesz rośliny, jedz całą ich tęczę. Na przykład:

Czerwony: czerwona papryka, pomidory, grejpfrut, arbuz, truskawki, itd.

Żółto-pomarańczowy: pomarańcze, dynia, żółta cukinia, bataty, marchew, morele, itd.

Zielony: warzywa liściaste, brokuły, zielona fasolka, itd.

Niebiesko-fioletowy: jagody, borówki, jeżyny, oberżyna, czerwona (modra) kapusta, itd.

UWAGA: Jeśli chodzi o mięso, uprasza się o *niejedzenie* mięsa w kolorach tęczy. To tak na wszelki wypadek.

Sino-niebieski kurczak odkopany w lodówce prawdopodobnie na zdrowie ci nie wyjdzie, chociaż może przyczynić się do utraty 10 kg mało atrakcyjnej zawartości jelit.

Jedz to, co ma zapach.

Do tej tęczy roślin dodaj też kilka produktów o silnym zapachu.

Tak jak barwniki, olejki zapachowe chronią rośliny przed chorobą i szkodnikami. A ty zbierasz ich dobroczynne efekty! Mniem!

Jak na przykład:

- świeże zioła, takie jak bazylia, pietruszka, i tymianek
- czosnek, cebula, por, szczypiorek, itp.
- przyprawy, takie jak cynamon, kurkuma, pieprz, gałka muskatołowa

Wszystkie mają składniki, które zwalczają choroby, procesy starzenia, stany zapalne, bakterie, wirusy... i nawet komary!

Ludzie na mieście gadają też, że czosnek poprawia ukrwienie pewnych prywatnych narządów. Tak tylko mówię.

Jeśli lubisz sery, spróbuj któregoś z gatunków robionych z surowego mleka. Nie trzeba go dużo, a bardzo poprawia smak. W porównaniu do takiego prawdziwego sera, wytworzonego przez proces bakteryjnej fermentacji, produkty seropodobne smakują jak barwiony wosk (którym tak naprawdę są).

Nie zapominaj o produktach kiszonych. Kiszonki dadzą ci kopa w kalesony i wciągną żołądkowe żyjątka do tańczenia kimchi-czaczy!

No już, dolej prawdziwej śmietanki do kawy.

Łyżką śmietanki dziennie jeszcze nikt się nie upasł, a nawet może to pomóc zmniejszyć apetyt.

Tylko najpierw przeczytaj informacje na opakowaniu. (Tak jak mówiłam.)

Zdziwisz się, kiedy zobaczysz, że większość śmietanki do kawy to wcale nie śmietanka. To zbastardyzowana hybryda mleka i emulgatorów.

A “syropy smakowe”? Frappuccino? No proszę cię. Starożytni afrykańscy pasterze kóz nie po to odkryli i udoskonaili wspaniałą sok z owoców kawy, żebyś teraz do niego wrzucał tonę cukru i chemicznych paskudztw.

Kup sobie dobrą, ekologiczną 35% śmietankę - *prawdziwą* śmietankę, bez tych chemicznych dodatków - i dolej odrobinę do kawy. Kubeczki smakowe też ci podziękują.

A przy okazji zjedz awokado.

Owoce awokado są pełne dobrego błonnika, witaminy E, i pożytecznych tłuszczów. Tłuszcze jednonienasycone w awokado zmniejszają apetyt.

Można je jeść bez dodatków, albo jako pyszne guacamole.

Spróbuj zjeść na śniadanie całe awokado i parę jajek usmażonych na prawdziwym maśle. Nie będziesz głodny przez następne dwa dni, ale za to będziesz szczyrzył gębę jak głupi z tego halucynogennego dobrostanu. *

* Istnieje kilku nieszczęśliwców, którzy mają problemy z trawieniem awokado, czy to z powodu zwykłej alergii, czy też z powodu obecności związków FODMAP (fermentowalne oligo-, di-, i monosacharyny, oraz alkohole polihydroksylowe). Tym osobnikom składam najszczerze wyrazy współczucia.

Lepiej odcinać tłuszcz ze steku. Ale nie dla tych powodów, o których myślisz.

Tłuszcz to dla Natury magazyn. Wszystko, czym zwierzę jest karmione, w końcu znajdzie się w jego tkance tłuszczowej.

Z wyjątkiem zwierząt hodowanych naturalnymi, ekologicznymi metodami, kotlet na twoim talerzu (a także bitki czy udo kurczaka) pochodzi z produkcji przemysłowej opartej na paszach zbożowych i lekarstwach. To oznacza, że w tłuszczu zwierząt znajduje się to wszystko, czego nie chcemy w naszym własnym organizmie - hormony, pestycydy, antybiotyki, i zawyżone ilości kwasów tłuszczowych omega-6.

Naturalnie występujące tłuszcze zwierzęce *nie* są “niezdrowe”. Są one ważną częścią naszej diety. Na pewno nie sprawią, że padniesz na zawał. (Ale cukier owszem, może to sprawić. Czytaj dalej.)

Nasi przodkowie zjadali wszystkie części zwierząt, które udało im się upolować, włączając “to tłuste dookoła mięsa”. *A zwłaszcza to tłuste dookoła mięsa.* To tłuste dookoła mięsa sprawiało, że mózg rósł nam w siłę, a hormony żyły dostatniej. Tłuste robić mądry. Tłuste robić bara-bara.

Tłuszcze są “złe” tylko wtedy, kiedy są nafaszerowane śmieciami. Albo kiedy są wytwarzane przemysłowo. Albo połączone z cukrem.

Kupuj ekologiczne, hodowane naturalnymi metodami mięso, masło, i śmietanę. Kupuj ryby niehodowlane, i łowione tak, aby nie przetrzebić populacji, najlepiej łososia i makrele.

A zatem weź sobie tłuszcz do serca. (Serce też jest całkiem zadowolone z tłuszczy nasyconych.)

Jeśli nie jadasz zwierząt, idź poszukaj sobie orzecha kokosowego.

Zerwij z cukrem.

Niektórzy ludzie mówią “Nie ma pokarmów niezdrowych”, ale to albo tchórze, albo tajni agenci Wielkiego Przemysłu Spożywczego.

Ja nie jestem ani jednym, ani drugim, więc powiem: Pokarmy niezdrowe *istnieją*.

Cukier to jeden z nich.

Cukier stołowy pojawił się w zachodniej diecie w późnym wieku XVIII. Syrop wysokofruktozowy z kukurydzy w połowie XX wieku.

Nasz ludzki organizm ma milion lat. Nie potrafi sobie poradzić z takimi nowoczesnymi wymysłami. Może je tolerować... do pewnego stopnia. Ale dalej już nie.

Wiesz, jak cukier klei się i karmelizuje pod wpływem wilgoci albo podczas gotowania? To samo dzieje się w twoim ciele.

85%-90% wszystkich przypadków cukrzycy to cukrzyca typu II. W przeciwieństwie do sejf, który zniecka spada na głowę z okna, cukrzyca typu II jest zupełnie do uniknięcia.

Przeczytaj jeszcze raz: *85%-90% diabetyków cierpi na coś, czego można było uniknąć*. Świadomość tego faktu sprawia, że trochę dusza mi się skręca.

To samo dotyczy chorób krążenia. Albo wielu chorób wątroby. Albo wielu innych problemów, które są spowodowane zbyt dużą ilością cukru i jego kolegów z tej samej bandy, czyli podwyższonej insuliny, luźno biegających triglicerydów, i zapalnych składników chemicznych.

Patrząc z perspektywy lustra, cukier dodaje zmarszczek. Zerwij z cukrem i odnajdź w sobie sexy tygrysięcę.

Tak, wiem, że cukier jest pyszny. A koty na przykład uważają, że niezamarzający płyn do spryskiwaczy też jest pyszny.

Nie musisz się zaraz umoralniać, buntować, albo samobiczować z powodu swojego “uzależnienia od cukru”. Po prostu przyhamuj. Zresetuj kubeczki smakowe.

Pomoże ci przy tym powolne jedzenie. (Zdaje się, że wspominałam?) Zaprzęgnij też ten swój myślący umysł do pracy nad rozwiązaniem.

Cukier to cukier to cukier.

Czy to cukier stołowy, syrop wysokofruktozowy, miód, agawa, melasa, cukier buraczany, cukier trzcinowy, czy inny “naturalny” słodzik..

Prawie wszystko, co kończy się na “-ose” to cukier.

Wszystko, co nazywa się “cukier” (np. cukier kokosowy albo daktyłowy) to cukier.

Wszystko, co nazywa się “syrop” (np. syrop klonowy albo z ryżu) to cukier.

Każdy produkt, którego celem jest nadanie słodkości to cukier. Albo sztuczny słodzik.

Przykro mi. To nie ja układałam zasady chemii organicznej.

Oleje roślinne to nie prawdziwe jedzenie.

Możecie mnie wyzywać od wyrafinowanych snobów, ale uważam, że produkty wytworzone przy pomocy rozpuszczalników, wybielaczy i metali ciężkich to nie jest prawdziwe jedzenie.

Możesz zrobić własne masło, ale nie zrobisz trwałego oleju z rzepaku albo słonecznika. Pomyśl.

Między tobą a butelką oleju w twoim ręku znajduje się cała masa stalowych kanistrów, rurek, ubrań ochronnych, i inżynierów.

Twoje komórki też czują różnicę.

Opuść czasem śniadanie.

Albo jakiś inny posiłek.

Jeśli nie jesteś fizycznie głodny, nie jedz.

Taaa, “badania dowodzą”, że “śniadanie to najważniejszy posiłek dnia”.

A wiesz, kto sponsoruje te badania? Ci sami ludzie, którzy próbują ci sprzedać wafle o smaku drewna.

Zignoruj dietetyków, którzy pełni dobrych intencji zalecają, abyśmy paśli się jak przeżuwacze. Nasi przodkowie czuli się świetnie jedząc jeden posiłek dziennie. Albo co dwa dni.

Nie mówię, żeby się głodzić. Mówię, żeby **jeść tylko wtedy, gdy jest się naprawdę fizycznie głodnym.**

(Nie “psychologicznie” głodnym. Nie “coś bym przekąsił”. Nie “kurczę, ale bym sobie teraz zjadł [tu wpisać odpowiednie coś]”. Fizycznie, burcząco-brzuszenie głodnym.)

Chyba, że lubisz wieczorami się objadać.

To zjedz duże śniadanie i porządny lunch/obiad, i opuść kolację.

Czy mogę zasugerować te piękne kolorowe warzywka, awokado, i naturalnie hodowany boczek?

Szukaj pożywienia. Szukaj podtrzymania.

Jedzenie powinno nas odżywiać - prawdziwie *odżywiać* - we wszystkich znaczeniach tego słowa.

Czy to, co jesz, odżywia...

...twoje ciało?

...twoją duszę?

...twoje związki z innymi ludźmi?

...twoją aktywność?

...twoje życie?

Jedzenie powinno nas również podtrzymywać. To oznacza długoterminową korzyść i rozwój.

Czy sposób, w jaki się odżywasz, podtrzymuje...

...twoją energię?

...twoją społeczność?

...twoje dziedzictwo i tradycje?

...twoje środowisko?

Chodzi o ekonomię twoje relacje, głupcze.

Dla 90% moich klientek, ich problemy z odżywianiem to tak naprawdę problemy z relacjami.

Drodzy faceci, jeśli chodzi o was, to nie mogę rzucić procentem, ale założę się, że jest to niewiele mniej, mimo waszego pozowania na maczo. (Wiem, macie twardą i chrupiącą skorupkę, ale kremowy środek, wy chłopaki lizaki.)

Jeśli walczysz z jedzeniem, jest bardzo prawdopodobne, że to nie tylko problem jedzeniowy, ale że masz również problem z jakąś relacją.

Może przeżywasz żalobę po utracie kogoś lub czegoś.

Może nie potrafisz poprosić o to, czego ci trzeba.

Może częściej powinieneś mówić "Nie". Albo częściej mówić "Tak".

Może czujesz się samotny, mimo że z kimś.

Może nie umiesz znaleźć słów, by wyrazić to, co chcesz powiedzieć.

Może chcesz uciec, ale czujesz się sparaliżowany jak w złym śnie.

Czy to relacja z partnerem, rodziną, przyjaciółmi, kolegami z pracy, szefem, listonoszem, czy kelnerem w Starbucksie - albo, co ważniejsze, relacja z *samym sobą* - w twoich problemy z jedzeniem prawie zawsze chodzi o relacje.

Napraw relacje, a problem jedzenia prawie sam się rozwiąże.

Nikt nie przyjdzie cię uratować.

Ten punkt pochodzi z manifestu napisanego na plaży, w środku nocy, przez mojego kolegę i trenera Paula Valiulisa.

W przeciwieństwie do różnych ześwirowanych myśli, które w takich okolicznościach przyrody przychodzą ludziom do głowy (jak na przykład *Wszystko to musztarda, chłopie* albo *Chodźcie zamieszkamy pod ziemią w starych wagonach* albo *Ciekawe, czy dałoby się zbudować procę ze starych majtek i buraków?*), to akurat był bardzo dobry pomysł.

W tym przypadku Paul myślał o ludzkich relacjach. (Lejdis, żaden książę na białym rumaku po was nie jedzie. Załóżcie sobie własne konto w banku.)

Ale to się odnosi również do jedzenia.

Nie ma takiego specjalnego pokarmu, takiego zestawienia składników odżywczych, takiego suplementu, takiej “diety” (blergh), ani takiego magicznego trickeru, który sprawi, że będziesz perfekcyjnie nie-głodny, albo który naprawi całe twoje życie.

Nic nie jest w stanie usunąć ludzkiego bólu i cierpienia na zawsze. Głód - czy to fizyczny, czy egzystencjalny - jest nieunikniony. Życie to przepiękny brak perfekcji.

Wiem. Szukałam całe lata.

W końcu zdałam sobie sprawę: Czasami można być głodnym i jest to w porządku. Czasami jest w porządku chcieć czegoś i tego nie mieć. Czasami może nam być niewygodnie i to też jest w porządku. Czasem można czuć się wściekłym, smutnym, znudzonym, zdenerwowanym, albo tak jakoś pustym.

Nie potrzebuję żywieniowego zbawiciela, który mnie z tego wyciągnie.

Przecież bywałeś kiedyś głodny, nie? Trochę głodny? Głodny jak wilk? Może byłeś gdzieś i nie mieli twojego specjalnego pokarmu dla piesków rasowych? I co, przeżyłeś?

No i to jest to najgorsze, co cię może spotkać.

Wiesz już, czym jest niewygodna. Nie uciekaj od niej. Zawróć i wejdź w tę niewygodę.

Zmiany są szorstkie. I czasem drapią.

Jeśli chcesz zmienić sposób odżywiania, musisz liczyć się z tym, że czasem trochę podrapie.

Ale na plusie, nie musisz już siedzieć i nasłuchiwać stukotu kopyt.

Przestań uczyć się i wiedzieć. Zaczynij robić.

Nauka to skarb. Na dowód mam całą górę komiksów Piled Higher and Deeper i drugą górę nieprzeczytanych artykułów naukowych.

Ale w którymś momencie **trzeba ruszyć tyłek i coś zrobić**. Teraz.

Przestań czytać blogi. Przestań się modlić nad szczegółami. Przestać się martwić, czy X gram czegoś jest lepsze niż Y gram czegoś innego. Przestań się kłócić na internecie. A już na pewno przestać czytać wszelkie artykuły o odżywianiu z mass mediach. (Zobacz sekcję *Wszystko co wydaje ci się, że wiesz o odżywianiu, to pewnie gówno prawda.*)

Daj odpocząć rozumnemu rozumowi (jeśli w ogóle można powiedzieć, że jakkolwiek rozum bierze udział w dyskusjach internetowych, bo jest to kwestia sporna... ha, sporna, kumacie?). Daj działać ciału. Ciało lubi akcję.

Jeśli chcesz poprawić swój sposób odżywiania, przestań czytać w tej chwili. (Wróć za trzy minuty.)

W ciągu następnych trzech minut - tych teraz - zrób coś, żeby poprawić to, jak się odżywasz.

Nawet jeśli to tylko spisanie listy zakupów albo odwołanie zamówionej właśnie pizzy. Nawet jeśli to tylko szybki skan ciała i żołądka, żeby sprawdzić, czy jesteś naprawdę głodny. Nawet jeśli to tylko szklanka wody. Nawet jeśli to tylko wypłucie tego ostatniego kawałka zmemłanego, obślinionego ptasiego mleczka.

Nieważne, co. Ale zrób coś.

Zmiana bierze się z działania.

Z wykorzystania wiedzy, którą posiada twoje ciało i zastosowaniu jej w akcji. Nieograniczania się do intencji. Nieograniczania się do myśli.

Stwórz lepsze doświadczenia przez codzienną praktykę. Przez naukę języka, jakim mówi twój organizm, i przez czytanie jego oznak. I przez działanie.

Nastaw sobie alarm na komórce albo komputerze. Nazwij go Akcja Trzyminutowa.

Każdego dnia, kiedy usłyszysz alarm, zadziałaj. A potem przybij sobie piątkę.

TAK, KOLEGO!!

Opowiedz sobie swoją historię o jedzeniu.

Dietetycy często każą klientom prowadzić dziennik pełen liczb i miar, w którym mają zapisywać wszystko, co zjedli, jak poniżej:

Poniedziałek, 8 rano: 100 g płatków owsianych, 17 rodzynek, 50 ml mleka 1%, 1,5 szklanki soku jabłkowego, 250 ml kawy z 1 łyżką stołową śmietanki.

Pieprzyć to. Kto do cholery myśli w ten sposób o jedzeniu? Dietetycy, otóż kto. Oto co się dzieje, kiedy dajesz prowadzić autobus swojemu rozumowi.

Czy nawet potrafisz sobie wyobrazić, jak wygląda “100 g płatków owsianych z 17 rodzynkami i 50 ml mleka”? Pewnie, że nie. Normalni ludzie traktują jedzenie jak narrację, albo jak obraz. (A czasem jak piosenkę, tak jak w klasycznym utworze Raffiego *Kanapka z masłem orzechowym i dżemem* [“Jedna dla mnie, jedna dla Davida M...”], po którym następuje równie słynny hit *Umyj zęby*.)

Kiedy jesz, jesz opowieść. Opowiadasz sobie historię o jedzeniu nawet w tym momencie. Wygląda ona mniej więcej tak:

Płatki śniadaniowe. Uwielbiam tę błękitną miseczkę do płatków. [śpiewając] “2 łyżki rodzynek w płatkach Kellogs Raisin Bran!” A ile to dwie łyżki? Zastanawiam się. Błę, jednoprocetowe mleko smakuje jak woda. Ale jest zdrowe, nie? Boję się, że jak będę jadła tyle tłuszczu, to utyję. Krista mówi, żeby jeść powoli. O jejku, kiedy jem powoli, to te płatki smakują jak skrawki kartonu. Z kartonu robią pudełka do cukierków. O matko, jem pudełko. W którym nie ma cukierków.”

I tak dalej.

Dobrze jest spisywać, co się je, zwłaszcza jeśli chcesz coś zmienić lub ulepszyć. Co napisane, to napisane. Ludzie potrafią się nieźle oszukiwać. Tak już nas zaprogramowano.

Ale nigdy nie trzeba aż tak wszystkiego mierzyć i ważyć. Nigdy. Pieprzyć kalorie. Serio - pieprzyć je.

Spróbujmy w inny sposób, miejmy nadzieję, że lepszy. Weź aparat albo telefon komórkowy i notatnik. Przy każdym posiłku zrób dwa zdjęcia.

Pierwsze zdjęcie to zdjęcie posiłku. Na karteczce zapisz, co myślisz i czujesz przed jedzeniem. Karteczkę połóż obok talerza tak, by było widać treść, i zrób im razem zdjęcie.

Drugie zdjęcie zrób po skończeniu posiłku. Tak samo z karteczką. Napisz, co czujesz *w tym momencie*. Zrób zdjęcie.

Każdego wieczoru przejrzyj zdjęcia z całego dnia. Jaka jest twoja historia o jedzeniu? Co ci to mówi?

A potem popraw i napisz ją jeszcze raz.

Jeśli chcesz zmienić sposób odżywiania, opowiedz sobie nową historię. W końcu to ty jesteś autorem swojego życia.

Znajdź zdjęcie tego, co chciałbyś jeść. Tego, co będzie dobre i dla twego ciała, i ducha; co sprawi, że poczujesz się lekko, szczupło, energicznie, pełen nieokiełznanego entuzjazmu i słodkiego poczucia, że dbasz o siebie.

Zastanów się, jaką historię opowiada ten produkt czy posiłek. Kto go jada? Jak ten ktoś się czuje, gdy je? Kim ten ktoś się staje? Jakie życie prowadzi?

Czy chcesz prowadzić właśnie takie życie? Czy chcesz być właśnie taką osobą?

Jeśli tak, idź w pogoń za tym życiem i tą osobowością. Zaczynaj pisać tę historię.

Położ to zdjęcie obok zdjęć, które zrobiłeś. Jak możesz dotrzeć do tego “celu” z punktu, w którym jesteś teraz?

Czy trzeba zacząć myśleć inaczej? (Prawdopodobnie.)

Czy trzeba działać inaczej? (Zapewne.)

Czy trzeba będzie trochę planować? (Zwykle tak.)

Ale fajna zabawa! (Na pewno fajniejsza niż mierzenie 100 gram płatków owsianych.)

Nie zniechęcaj się, jeśli ten cel wydaje się odległy. Zrób tylko jeden, jedyny, mały krok w jego kierunku.

Masz całe życie, aby przebyć resztę drogi. A po drodze będą przygody! Jeeeej!

Zapytaj siebie: **Jaka jest JEDNA mała rzecz, którą mogę zrobić, aby zbliżyć się do ten nowej historii?**

A potem zrób tę jedną małą rzecz. Dzisiaj. Teraz.

Jutro zrób następny małej krok.

Rób dalej te zdjęcia i wypisuj na karteczkach. Nigdy nie wiadomo... kiedyś może będzie z tego film.

Pieprzyć “silną wolę”.

Jeśli trudno ci dokonywać dobrych wyborów w kwestii jedzenia, to nie znaczy, że jesteś nieudacznikiem; po prostu twój racjonalny umysł jest zbyt przeciążony. Twoja samokontrola jest zajęta tym, aby powstrzymać cię przed kopnięciem szefa, podwędzeniem bluzki ze sklepu, czy przejechaniem na czerwonym świetle.

Więc “silna wola” nie pomoże zbyt wiele przy jedzeniu. Już i tak ma za dużo na głowie.

Bierz pod uwagę bardziej efektywne środki: planowanie, projektowanie, wsparcie społeczne, przestrzeń, systemy, i strategię.

Zaplanuj czas tak, aby móc iść na zakupy i ugotować, co trzeba. Wtedy będziesz miał odpowiednie jedzenie pod ręką. (Jeśli potrzeba ci dodatkowej godziny, rzuć Fejsbuka, Pudelka, i “Mam Talent” w telewizji.)

Zaprojektuj swoje życie tak, aby łatwo było jeść zdrowo, a niełatwo jeść niezdrowo. Spraw, żeby zdrowe jedzenie było proste i satysfakcjonujące. (Na przykład naucz się gotować - wtedy łatwo i przyjemnie ugotujesz sobie, co zechcesz.) Spraw, żeby niezdrowe jedzenie było trudne, niewygodne, i przykre.

Wsparcie społeczne ci w tym pomoże. Przebywaj z ludźmi, którzy się zdrowo odżywiają, i przestań się kolegować z tymi, którzy są współzależni lub toksyczni. Wybieraj zajęcia, dzięki którym będziesz się ruszać i nawiądziesz kontakt z innymi. (Ale nawalenie się i pójście na imprezę do klubu się nie liczy.)

Zorganizuj swoją przestrzeń tak, aby zawierała tylko zdrowe pokarmy. Pozbądź się śmieciowego jedzenia z szafek kuchennych i lodówki.

Myślisz, że silna wola powstrzyma cię przed zanurkowaniem w paczkę czipsów po ciężkim dniu niekopania szefa? Ha! Lepiej zrób tak, żeby tych czipsów w ogóle tam nie było, a zamiast tego żeby znalazły się pod ręką jakieś smaczne, chrupiące warzywka. Wtedy nie będziesz musiał się opierać na przepracowanej silnej woli.

Śniadaj jak król, obiad jedz jak mieszczanin, a fast food wyrzuć przez okno.

Wypracuj jakiś system, na przykład idź na zakupy albo gotuj zawsze tego samego dnia o tej samej porze, albo ułatw sobie życie kupując umyte lub pokrojone warzywa, czy cokolwiek innego. Ważne, żeby było skutecznie i wydajnie.

Używaj strategii i myśl na zapas. Zorganizuj wszystko zanim będziesz musiał podjąć jakąś trudną decyzję. Już przy śniadaniu pomyśl, co zrobisz na obiad... nie dopiero o 19:15, kiedy zjedziesz do domu głodny jak wilk i rzucisz się na mrożoną pizzę.

Wtedy decyzje same się podejmują.

Twoja samokontrola może się wtedy zająć bardziej istotnymi sprawami, jak na przykład czy pamiętałeś, żeby założyć spodnie.

Nie można “naprawić” twojego ciała, bo ono nie jest zepsute.

Twoje ciało działa całkiem dobrze. Inaczej by cię tu nie było.

A właściwie ono działa fantastycznie. Masz szczęście, że jest tak mądre.

Jeśli nie odpowiada ci, co to ciało wyprawia, to zmień dane wejściowe. To może być wszystko: jedzenie, myśli, uczucia, życie.

Twoje ciało jest mądrzejsze od ciebie. Ma miliony lat doświadczenia w zajmowaniu się tymi bzdurami. Daj mu się wykazać.

A jeśli mówi ci, że potrzebuje pomocy, albo że robisz jakieś głupstwo, to go posłuchaj.

Ciało nie potrafi mówić słowami, więc będziesz musiał nauczyć się jego języka. Ból to język ciała. Pokarm i jedzenie to język ciała. Zdenerwowanie, strach i smutek to język ciała. Choroba to język ciała.

Słuchaj, co ciało ci mówi.

Zawsze zakładaj, że ciało ma twój interes na uwadze, nawet jeśli jego zachowanie wydaje się nielogiczne. Na pewno ma jakiś powód. Znajdź ten powód, a zrozumiesz, co masz robić.

Zaprzyjaźnij się ze swoim ciałem.

Ono tylko chce utrzymać cię przy życiu i być kochane.

Nie potrzebujesz mnie... ani żadnego innego “eksperta”.

Nie potrzebujesz żadnego z nas, aby powiedzieć ci, co jeść.

Gdybyś miał zrobić listę 10 sposobów na zdrowe odżywianie, na pewno potrafiłbyś je sam samiutki wymyślić, nawet jeszcze przed przeczytaniem tej książki.

Twoja lista pewnie wyglądałaby tak:

1. Jedz więcej warzyw i owoców.
2. Jedz nieprzetworzone produkty.
3. Czytaj uważnie informacje na opakowaniu. A jeszcze lepiej nie kupuj nic w opakowaniach.
4. Nie objadaj się.
5. Pij wodę zamiast coli i oranżad.

Do diabła, nawet nie potrzebowaliśmy 10 punktów.

Zamiast ekspertów potrzebny ci uczciwy, wyrozumiały, pełen zaufania i zrozumienia stosunek do *siebie*. Do *swojego* organizmu.

Dobrze wiesz, jakie bzdury wyprawiasz.

Ja ci nie muszę tego mówić.

Odpowiadasz tylko przed sobą.

I swoim organizmem.

Niech twoje ciało będzie ostatecznym autorytetem.

Jeśli jest nieszczęśliwe, ocknij się i zejź na ziemię. Zrób, co w twojej mocy, aby to naprawić.

Odpowiadasz *tylko* przed sobą. Nie przede mną. Nie przed mamą. Nie przed “ekspertem”. Przed sobą. Przed swoim organizmem.

Twój organizm zawsze będzie z tobą szczery. Odwdzięcz się tym samym.

Zadaj sobie jedno trudne pytanie.

Mój kolega Dr. John Berardi lubi znieacka zadawać ludziom następujące niewygodne pytanie:

No i jak ci idzie?

Innymi słowy: Co mówią ci własne przeżycia i doświadczenie? Czy twoje wybory i zachowania mają takie efekty, jakich sobie życzysz?

Mówią, żeby nie jeść po 6 wieczorem. *No i jak ci idzie?*

Jem tylko surowe produkty. *No i jak ci idzie?*

Właśnie ściągnąłem nową aplikację, która liczy kalorie, liczbę kroków, puls, i zestawia te dane z moim DNA. *No i jak ci idzie?*

Jedyna prawidłowa odpowiedź na to pytanie to “Świetnie”. (Może być też “Super”.)

Jeśli podałeś inną odpowiedź, to musisz dokonać jakichś zmian.

Miej współczucie.

Twój organizm stara się, jak może.

Współczucie nie oznacza pozwolenia na wszystko. Nie oznacza okłamywania się, że wszystko jest cudnie.

Ale też nie musisz być zawsze skrzywionym zgredem. Na nieszczęście dla wielu średniowiecznych grzeszników, samokrytyka i samobiczowanie to nie droga do oświecenia.

Gdyby nienawiść do samego siebie działała, to wszyscy bylibyśmy milionerami i geniuszami skrzypiec.

Wywal tę nienawiść na śmieci razem z cukrem.

Współczucie oznacza bycie uczciwym. Rzetelnym. I zarazem życzliwym.

Po łacinie "współczucie" zawiera dwa rdzenie - *com* + *pati* - co oznacza "wspólne cierpienie". Współczucie to pragnienie, aby ukoić ból, przez dzielenie się doświadczeniem.

Ty i twoje ciało to jedna drużyna.

Razem idziecie tą drogą.

Więc dlaczego nie iść pod rękę?

Stań się większy, a nie mniejszy.

Pieprzyć szczegóły. Przecież nie je się tylko “węgli”, “białek”, ani “antyoksydantów”.

Pieprzyć kalorie. Co tam.

Jesz *jedzenie*. W kontekście.

Świat jedzenia jest o wiele większy. *Ty* jesteś o wiele większy.

Zacznij od myślenia o szczegółach i uczenia się. Skoncentruj się przez chwilę na niuansach. Czytaj opakowania. Bądź wybredny, przez jakiś czas, eksperymentuj.

Ale nie *kończ* na tym.

Idź w stronę **miłości własnej** i zapytaj, jak wcielić w życie to przekonanie o swojej wielkości.

Idź w stronę lepszej **jakości jedzenia**.

Idź w stronę połączenia. Między “tobą” a twoim ciałem. (Tak naprawdę nie ma żadnego podziału. *Ty jesteś* swoim ciałem.)

Między tobą i jedzeniem. Między tobą i bliskimi osobami, z którymi dzielisz posiłek.

Między tobą i twoją osobowością, wartościami, potrzebami - cały czas pracując nad zdefiniowaniem siebie i tego, czego chcesz i potrzebujesz, i starając się o te rzeczy w uczciwy sposób.

Między tobą i twoimi rodzinnymi tradycjami i historią. Tobą i wspólnotą. Tobą i ludzkimi dłońmi, które hodują, zbierają i przetwarzają twój pokarm. Tobą i ziemią.

Wybiegaj myślą poza i ponad “składniki odżywcze” i skup się na całokształcie - na sobie jako wielkiej osobie (w przenośni, chyba że naprawdę chcesz urosnąć) w wielkim świecie.

Zastosuj tę technikę skupiania się na szczegółach tylko po to, aby zapoznać się ze swoim organizmem, a potem daj spokój. To soczysta, wspaniała, surowa przygoda.

Uczciwość, współczucie, połączenie, i miłość własna to pyszny koktajl.

Jesz tak, jak żyjesz.

Oto myśl na koniec. Cały sekret wszystkiego.

Twój związek z pokarmem i jedzeniem to twój związek z życiem.

Jeśli śpieszysz się przy jedzeniu, to pewnie i przez życie idziesz za szybko.

Jeśli jesz w ukryciu i ze wstydem, pewnie męczą cię jakieś inne tajemnice.

Jeśli jedzenie przynosi ulgę, to pewnie masz za dużo obowiązków na innym polu.

Jeśli boisz się ograniczeń, pewnie potrzebujesz obfitości w innej dziedzinie.

To wszystko jest do naprawienia. Możesz to zmienić.

Zacznij od pytań.

Kim jesteś i o co ci chodzi?

Co jest dla ciebie ważne - *naprawdę* ważne - w tej chwili?

Jak żyjesz?

Jak *chcesz* żyć? (Przez chwilę zapomnij o tym, czy to "realistyczne" czy nie.)

Obserwuj reakcje ciała, gdy zadajesz sobie te pytania. Pobaw się w ciepło-zimno.

Oddal się od wartości, ludzi i rzeczy, które krzywią ci twarz, zaciskają szczęki, kurczą klatkę piersiową, podnoszą ramiona aż do uszu, albo zamieniają żołądek w kamień.

Idź w stronę wartości, ludzi i rzeczy, które rozjaśniają ci twarz uśmiechem, sprawiają, że czujesz się lekki jak piórko, przynoszą przyjemny dreszcz i ciepło na skórze, i sprawiają, że nogi ci same tańczą.

Gdy odkopiesz już myśli i idee, które przynoszą ci prawdziwą i głęboką radość, idź w stronę tego uczucia.

Jeśli żyjesz z radością, wtedy również jesz z radością.

Gdy dostaniesz już rozkaz od swojego pełnego radości ciała...

...weź się do działania.