



Deepak Chopra

JAK ZASPOKOIĆ APETYT, GŁÓD ŻYCIA I PRAGNIENIE SZCZĘŚCIA?

METODA CHOPRY

NA TRWAŁĄ UTRATĘ WAGI, ŚWIETNE
SAMOPOCZUCIE I LEKKOŚĆ DUSZY



Deepak Chopra

JAK ZASPOKOIĆ
APETYT, GŁÓD ŻYCIA
I PRAGNIENIE
SZCZĘŚCIA

METODA CHOPRY

NA TRWAŁĄ UTRATĘ WAGI, ŚWIETNE
SAMOPOCZUCIE I LEKKOŚĆ DUSZY



Tytuł oryginału:
*What Are You Hungry For? The Chopra Solution to Permanent Weight Loss,
Well-Being, and Lightness of Soul*

Tłumaczenie: Ryszard Oślizło
Redakcja: Alicja Szóstka
Korekta: Małgorzata Świącicka
Skład: skladigrafika@gmail.com
Projekt okładki: Krzysztof Kibart, www.designpartners.pl

WHAT ARE YOU HUNGRY FOR?
THE CHOPRA SOLUTION TO PERMANENT WEIGHT LOSS, WELL-BEING,
AND LIGHTNESS OF SOUL

Copyright © 2013 by Deepak Chopra
All rights reserved

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group,
a division of Random House LLC, a Penguin Random House Company

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2014
ISBN: 978-83-63965-63-1



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/vivantepl


vivante
www.vivante.pl

Wydawnictwo Vivante
E-mail: wydawnictwo@vivante.pl
Dział handlowy: zamowienia@vivante.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.vivante.pl

Spis treści

OGÓLNY ZARYS ŚWIADOMOŚĆ A ODCHUDZANIE

Dlaczego ci się uda?	9
Związek umysł-ciało.	25

CZĘŚĆ I METODA CHOPRY

Zmień swoją historię, zmień swoje ciało.	37
Czystość, energia i równowaga.	53
„Co powinienem jeść?”	75

CZĘŚĆ II ROZWIJANIE ŚWIADOMOŚCI

Radość świadomości.	109
Samoregulacja: niech twoje ciało samo o ciebie zadba	129
Dobre samopoczucie emocjonalne to kwestia wyboru	153
Lekkość duszy	171

CZĘŚĆ III

PRZEPISY Z KUCHNI CENTRUM CHOPRY

Potrawy pełne czystości, energii i równowagi	201
Lekkie śniadanie.	203
Przystawki.	205
Zupy	207
Dania główne i dodatki	217
Salatki.	225
Przyprawy, dipy i sosy	231
Desery.	235
Napoje	239
Podziękowania.	241



OGÓLNY ZARYS

ŚWIADOMOŚĆ A ODCHUDZANIE



DLACZEGO CI SIĘ UDA?

O becnie wiele osób poddaje się wpływowi narastającej fali pozytywnych nastrojów, która zmienia ich życie. Taki wniosek można wyciągnąć z nagłówków gazet. Były prezydent USA, zaskoczony atakiem serca w młodym wieku, został weganinem. Jest to zdumiewające oświadczenie, a – żeby podkreślić swoje nawrócenie – Bill Clinton opowiada wszystkim, jak dobrze się czuje i wygląda. Z kolei zakrojone na szeroką skalę badanie przeprowadzone w Hiszpanii dowodzi, że dieta śródziemnomorska bogata w ryby, orzechy i oliwę z oliwek może zmniejszyć liczbę ataków serca o jedną trzecią. Jest to największe odkrycie związane z odżywianiem od wielu lat. Każdy, kto odzwyczajał się od czerwonego mięsa, zyskał medyczne potwierdzenie słuszności swojej decyzji.

Ta sama fala przetacza się na wielu innych polach. Toksyny obecne w przetworzonej, produkowanej fabrycznie żywności są coraz mniej akceptowalne. Określenie „organiczny” weszło do codziennego języka. Więcej ludzi, niż kiedykolwiek wcześniej, wybiera zdrowy styl życia (W pewnej sondzie połowa Brytyjek określiła siebie jako „wegetarianki”). W ekologicznie zrównoważonym świecie nie ma miejsca na zanieczyszczenie środowiska wskutek stosowania pestycydów i herbicydów. W ludziach budzi się świadomość nowej rzeczywistości, w rezultacie czego powstał zupełnie nowy styl odżywiania się.

Ta fala porwała mnie jakieś pięć lat temu. Już wtedy byłem na „dobrej” diecie. Nie jadłem zbyt wiele czerwonego mięsa i od dawna ograniczałem oczywiste toksyny, takie jak alkohol i tytoń. Smakowało mi to, co jadłem, i jadłem to, co mi smakowało. Jednak z lektury literatury medycznej wynikało, że codziennie po-

jawiają się nowe odkrycia. Na wszelkie sposoby łączono cukier z otyłością, alkohol z zaburzonym rytmem snu, węglowodany proste z cukrzycą – a wiele z tych stwierdzeń dotyczyło nadwagi.

Przybywało danych wskazujących tylko na jedno: musiałem znaleźć idealną dietę. Tylko przyzwyczajenie i zaniedbanie powstrzymywało mnie przed maksymalnym wykorzystaniem związku między pożywieniem, ciałem i umysłem.

Nie wspominając o tym, że miałem dziewięć kilogramów nadwagi.

Pomimo mojej „dobrej” diety stałem się statystycznym członkiem społeczeństwa amerykańskiego, w którym dwie trzecie osób ma nadwagę albo cierpi na otyłość. Stało się tak mimo faktu, że miałem wykształcenie medyczne, motywację, dość dobre nawyki i dostęp do takiej żywności, jaką chciałem, i nie miałem problemu z nadmiarem toksyn w organizmie. Wiedziałem też, że przejście na dietę było daremne – przyjrzyj się licznym badaniom dowodzącym raz po raz, że wskutek efektu jo-jo kilogramy zrzucone dzięki diecie powracają, a waga wzrasta o kolejne 2-5 kilo. Poprzez te dodatkowe kilogramy ciało mówi: „Próbowałeś mnie czegoś pozabawić. Nie rób tego więcej”.

W rezultacie postanowiłem wprowadzić w życie idealną dietę i zrobiłem to właściwie z dnia na dzień. Nie miałem żadnego powodu, aby tego nie zrobić, biorąc pod uwagę dane medyczne, którymi dysponowałem.

Wyliminowałem wszelkie przetworzone produkty spożywcze.

Jadłem najczystsza żywność, zawsze naturalną i jak najbardziej organiczną.

Całkowicie odstawiłem alkohol oraz produkty fermentowane, takie jak ser.

Zrezygnowałem z rafinowanego, białego cukru.

Ograniczyłem spożycie soli.

Wyliminowałem czerwone mięso, jadłem głównie kurczaki i ryby, ale kierowałem się w stronę wegetarianizmu.

Pilem czystą wodę.

Starałem się dobrze wysypiać.

Ponieważ wszystko jest ze sobą połączone, porządne wysypianie się było częścią mojego nowego sposobu odżywiania się. Brak snu zaburza równowagę między dwoma hormonami (leptyną i greliną) odpowiedzialnymi za uczucie głodu i sytości. Ludzie, którzy nie śpią dobrze, łatwo się przejadają, kiedy ich organizm przestaje wysyłać prawidłowe sygnały hormonalne. Tłuszcz brzuszny zakłóca te same hormony. W rezultacie wpadasz w błędne koło, którego skutki są nie tylko niezdrowe, ale też potencjalnie niebezpieczne.

Nie martwiłem się tym, że zaczynam mieć bzik na punkcie czystej żywności. W mojej nowej diecie nic nie było narzucone. Nie motywował mnie niepokój ani strach. Faktem jest, że „typowe” odżywianie się – po amerykańsku – otarło się o absurdalne wręcz skrajności. Przeciętny Amerykanin spożywa 68 kg cukru rocznie, co stanowi gigantyczną ilość pustych kalorii, które wywierają fatalny wpływ na poziom insuliny i cukru we krwi. Co do naszego uzależnienia od przetworzonej żywności, stanowiącej 70% diety Amerykanów, wystarczy spojrzeć na swój lokalny supermarket. Są tam półki wypełnione ciastkami, krakersami i innymi przekąskami, napojami gazowanymi, mrożoną pizzą i lodami. Rządzi ekonomia, a gdyby te produkty nie sprzedawały się w dużych ilościach, nie przeznaczano by dla nich tyle miejsca na półkach.

Skrajnością nie jest naturalne odżywianie się z wykorzystaniem najlepszej dostępnej wiedzy medycznej. Właśnie o to chodziło we wspomnianej fali. Od bardzo długiego czasu nasze społeczeństwo nie zwraca uwagi na swój nieprawidłowy sposób odżywiania się, a jest to kwestia niezwykle ważna.

Zajmowałem się „świadomym odżywianiem”. Wszelkie podejmowane przeze mnie kroki sprawiały, że czułem się bardzo dobrze. Miałem wrażenie, że moje ciało stało się lżejsze, jeszcze zanim zrzuciłem ponad osiem kilogramów, co przyszło mi bez wysiłku. Przestałem robić nieświadome rzeczy, takie jak odbieranie telefonów podczas posiłku. Dlaczego nie miałbym cieszyć się w pełni tym, co jem? Nie odmawiałem też sobie niczego. Po każdym posiłku czułem się syty, bo moja dieta była dostrojona do potrzeb ciała, co z kolei wpływało na podniesienie mojego nastroju. Chociaż zawsze byłem osobą energiczną, teraz miałem tyle energii i pogody ducha, jak nigdy wcześniej. Jednak źródłem mojej największej satysfakcji były reakcje innych ludzi. Kiedy wspominałem o świadomym odżywianiu się, kiwali głowami. Większość szła już tą drogą, na którą wstąpiłem. Ta fala była prawdziwa i przybierała na sile. Patrząc z boku, spostrzegłem, że osiągnęła punkt krytyczny. Jej znaczenie dotarło do świadomości zbiorowej.

Kiedy zacząłem pisać tę książkę, byłem pewien, że znacznie więcej osób chce pójść tą drogą. Nikogo z nich nie trzeba do niczego przekonywać, bo zdrowy sposób odżywiania się i tak jest już ich celem. Powstrzymuje ich tylko kilka rzeczy: złe nawyki i stare uwarunkowania; lęk przed zmianą i presja rodziny, aby się nie zmieniać; uparte przekonanie, że następna dieta zadziała; zniechęcająca perspektywa nadwagi; nieudane próby odchudzania w przeszłości; łaknienie słonego, słodkiego i tłustego jedzenia; presja czasu ułatwiająca sięganie po przetworzoną żywność, przekąski i szybkie wizyty w McDonaldzie.

To straszliwa lista. Znajdują się na niej potężne przeszkody, obecne w życiu milionów ludzi. To zdumiewające, że nowy sposób odżywiania stał się tak popularny – wystarczy obejrzeć reklamy telewizyjne, w których pojawiają się modne słowa, takie jak: „naturalne”, „light” i „odżywcze”, choć promowane rzeczy to niemal wyłącznie przetworzona żywność, podczas gdy reklam świeżych owoców, warzyw, produktów pełnoziarnistych i organicznych prawie nie ma.

Aby pokonać przeszkody, które doprowadziły cię do przybrania na wadze, bez względu na to, czy przytyłeś mocno, czy tylko trochę, nie zamierzam powtarzać tych samych rad, które znane są od dziesięcioleci. Wszystkie one są słuszne. Brakuje tylko informacji, jak się zmienić. Kluczem jest świadomość, ponieważ – poprzez intensywne warunkowanie – wszystkich nas wyszkolono do szkodenia własnemu ciału na następujące sposoby: nieświadome odżywianie się, niezwracanie uwagi na skład tego, co jemy; utrata kontroli nad swoim apetytem; wybieranie coraz większych porcji; jedzenie pod wpływem emocji, aby złagodzić stres codziennego życia; sięganie po produkty o największej zawartości tłuszczu, aby zaspokoić głód.

Wszystkie te przeszkody mają jedno źródło: umysł. Ciało jest fizycznym odzwierciedleniem wyborów dokonywanych w ciągu całego życia. Wiedza jest istotna, ale kolejne dobre rady nie rozwiążą problemu zdrowego odżywiania. Kluczem jest zmiana własnej świadomości.

Postanowiłem pokazać ludziom, jak to działa, jak można osiągnąć ten stan i dla czego warto. W przeciwnym razie nawet najlepsze rady, wskazujące, jak poprawić sposób odżywiania, nie pozwolą nam wyjść poza ograniczenia swojego ciała. Trzymanie się sztywnych zasad „dobrej” diety i nieodstępowanie od nich ani na chwilę też nie jest najlepszym rozwiązaniem. Jedynie dzięki zmianie świadomości wszystkie głęboko zakorzenione, autodestrukcyjne zachowania można bardzo łatwo zmienić. Nie możesz kontrolować tego, czego nie jesteś świadomy. Gdybyś miał kamień w bucie, usunąłbyś go natychmiast. Sygnał w postaci bólu wskazuje, że coś jest nie tak. Z jedzeniem jest inaczej. Najczęściej nie wywołuje sygnałów bólowych, a szkodliwe skutki często zachodzą niezauważalnie i stopniowo. Trzeba wejść na nowy poziom świadomości, aby dostrzec, że coś złego dzieje się w ciele. Dopiero wówczas można podjąć odpowiednie kroki, aby zmienić sytuację.

Zatem, jeśli masz nadwagę lub czujesz się ociężały, jeśli masz niski poziom energii albo jesteś niezadowolony z wyglądu swego ciała, a przy tym pamiętasz, o ile lepiej wyglądałeś i czułeś się, kiedy byłeś młodszy, ta książka jest dla ciebie. Znajdziesz w niej wiele niespodzianek i dokonasz licznych odkryć – najważniejszym z nich jest fakt, że idealna waga jest najbardziej naturalnym stanem, jaki możesz osiągnąć. Twoje ciało może stać się sprzymierzeńcem pomocnym w zna-

lezeniu lepszego stylu życia, oznaczającego coś więcej niż utrata wagi. Świadomość jest źródłem wielu nieoczekiwanych rozwiązań – nazywam to „mądrością stosowaną”.

Zaczynamy – czeka cię ekscytująca podróż, w czasie której popłyniesz na tej fali z prawdziwym entuzjazmem, wiedząc, że w rezultacie będziesz wyglądał atrakcyjniej i lepiej się poczujesz.

Jedzenie, waga i głód

Jeśli chcesz wrócić do swojej idealnej wagi, masz do wyboru dwie opcje. Możesz przejść na dietę albo zrobić coś innego. Ta książka traktuje o tym innym. Stosowanie diety opiera się na niewłaściwej motywacji i dlatego rzadko prowadzi do pożądanego rezultatu. Wybierasz drogę wyrzeczeń. Każdy dzień to zmagania z głodem i walka o zachowanie samokontroli. Czy istnieje mniej satysfakcjonujący sposób na życie? Odchudzanie musi dawać satysfakcję, jeśli ma być skuteczne – to jest właśnie „coś innego”, co działa, kiedy zawodzą diety. Jeśli przestaniesz ignorować sygnały w postaci głodu, które wysyła ci ciało, impuls skłaniający cię do jedzenia stanie się twoim sprzymierzeńcem, a nie wrogiem. Jeśli zaufasz ciału i wsłuchasz się w jego potrzeby, ono zadba o ciebie, zamiast z tobą walczyć. Chodzi o właściwe zrozumienie informacji dotyczących połączenia między umysłem i ciałem. Dzięki wykształceniu medycznemu mogę analizować głód w kategoriach wzrostu i spadku poziomu pewnych hormonów. Głód to jeden z najpotężniejszych sygnałów chemicznych wysyłanych przez ciało do mózgu. Człowiek nie powinien odczuwać głodu bezpośrednio po spożyciu posiłku, a zjedzenie popołudniowej przekąski nie powinno prowadzić do sięgnięcia po drugą i trzecią. Sam jednak tego doświadczyłem – podobnie jak miliony ludzi – a to oznacza, że uczucie głodu może się pojawiać nawet wtedy, gdy ciało nie potrzebuje pożywienia.

Właśnie to *uczucie głodu* musisz zmienić, kiedy zauważasz, że się objadasz. Zachcianki i fałszywy głód nie mają nic wspólnego z dostarczaniem ciału niezbędne- go paliwa. Ciało to nie samochód. Stanowi fizyczny wyraz tysięcy sygnałów przesyłanych do mózgu i z mózgu. Akt jedzenia obejmuje twój obraz własny, a także nawyki, uwarunkowania i wspomnienia. Umysł jest kluczem do utraty wagi, a kiedy on jest zadowolony, ciało przestaje domagać się więcej pożywienia.

Przekonasz się, że podejście uwzględniające związek umysłu z ciałem będzie skuteczne, bo wymaga od ciebie tylko jednego: *odkrycia, jak się nasycić*. Uczucie sytości jest czymś, czego nie da się osiągnąć samym jedzeniem. Trzeba odżywiać:

- ciało zdrowym pożywieniem;
- serce radością, współczuciem, miłością;
- umysł wiedzą;
- ducha spokojem i samoświadomością.

Dzięki świadomości wszystkie te rzeczy stają się możliwe. Ale jeśli je zaniedbasz, coraz bardziej będą wymykały ci się spod kontroli.

Zabrzmi to jak paradoks, lecz żeby schudnąć, musisz się nasycić. Jeśli doznasz innego rodzaju zadowolenia, jedzenie przestanie być problemem. Nigdy nie miało nim być. Jest bardzo naturalnym sposobem, aby poczuć się szczęśliwym. W przeciwieństwie do objadania się. Od wieków celebруемy życie, uczując. Przyjęcia weselne i kolacje z okazji przejścia na emeryturę mogą wyznaczać najważniejsze wydarzenia w życiu. Które dziecko nie cieszy się na widok tortu urodzinowego? Jednak rozkosz, jaką daje jedzenie, sprawia, że objadanie się stanowi bardzo szczególnie problem. Uczucie szczęścia, które jest dla nas bardzo korzystne, przeistacza się w coś bardzo szkodliwego.

W tym momencie znajdujesz się gdzieś na skali ruchomej, łączącej jedzenie ze szczęściem:

Zwykłe jedzenie ➤ objadanie się ➤
uleganie zachciankom ➤ uzależnienie od jedzenia

Zwykłe jedzenie jest źródłem dobrego samopoczucia.

Objadanie się daje chwilowe dobre samopoczucie, ale na dłuższą metę przynosi złe skutki.

Ulegając zachciankom, wcale nie poczujesz się dobrze – niemal natychmiast pojawiają się wyrzuty sumienia, poczucie winy i frustracja.

Uzależnienie od jedzenia przynosi cierpienie, pogorszenie zdrowia i całkowity brak poczucia własnej wartości.

Staczanie się po równi pochyłej w kierunku nadwagi zaczyna się od czegoś, co jest właściwie pozytywne: od naturalnej wartości odżywczej pożywienia. (Nie da się powiedzieć tego samego o narkotykach i alkoholu, które są substancjami toksycznymi, nawet jeśli człowiek nie jest od nich uzależniony). Jedzenie nas odżywia, a kiedy dzieje się coś niedobrego, jesteśmy rozdarci między krótkotrwałą przyjemnością (na przykład w postaci przepysznych lodów czekoladowych) a długotrwałym cierpieniem (liczne niedogodności wynikające z wieloletniej nadwagi).

Dlaczego więc codzienne jedzenie prowadzi do przejadania się? Prosta odpowiedź: brak spełnienia. Zaczynasz się objadać, aby zrekompensować niedostatek czegoś innego. Patrząc z perspektywy czasu na mój staż medyczny, który odbywałem jako dwudziestoparolatek, widzę, jak powstają złe nawyki żywieniowe. Wraciałem zestresowany do domu po wyczerpującej zmianie w szpitalu. Nie mogłem przestać myśleć o przypadkach i pacjentach. Życie niektórych wciąż było zagrożone. W domu czekała na mnie kochająca żona i domowy posiłek.

Pod względem dostarczania organizmowi odpowiedniej liczby kalorii moje obiady spełniały wszelkie kryteria. Trzeba przyrzeć się sytuacji człowieka, aby dostrzec jego ukryte problemy. Ciągłe zabiegany w pracy, piłem kawę z automatu i podjadałem przekąski. Z braku snu prawie nie zauważałem, co jem. Gdy tylko przestałem pić dom, zwykle sięgałem po drinka, a gdzieś w pobliżu leżała na wpół pusta paczka papierosów.

W latach siedemdziesiątych byłem zwyczajnym pracującym mężczyzną o takich samych nawykach, jak każdy znany mi młody lekarz. Uważałem się za niesamowitego szczęściarza, bo miałem kochającą żonę i dwójkę pięknych dzieci. Ale wilczy apetyt, z jakim rzucałem się na pożywny, domowy obiad, w połączeniu z wszystkimi innymi oznakami jedzenia pod wpływem stresu, stawał się stanowczo złym nawykiem. Jak na ironię, nawet wtedy uważałem się za całkiem zorientowanego.

Zwrot nastąpił, gdy poziom świadomości zaczął się u mnie podnosić – właśnie to rozwiązanie proponuję w niniejszej książce. Bez względu na stopień nadużyć, na jakie zostanie narażone ciało, równowaga może zostać przywrócona. Najważniejsza zasada to przestać przeszkadzać naturze. W swoim naturalnym stanie mózg kontroluje głód automatycznie. Kiedy poziom cukru we krwi spada poniżej pewnej wartości, odpowiednie sygnały wysyłane są do podwzgórza – migdałowatego obszaru w mózgu, odpowiedzialnego za regulowanie głodu. Po odebraniu sygnału podwzgórze wydziela hormony, pod wpływem których odczuwasz głód, a kiedy zjesz wystarczająco dużo, hormony te działają odwrotnie, sprawiając, że głód przestaje ci dokuczać. Ten rodzaj sprzężenia zwrotnego między krwią i mózgiem działa samoczynnie od milionów lat. Każde zwierzę posiadające rdzeń kręgowy (kręgowce) ma podwzgórze, co nie jest pozbawione sensu, ponieważ głód jest kwestią podstawową.

Jednak człowiek może dość łatwo manipulować głodem. W zależności od stanu emocjonalnego możemy czuć się wręcz wygłodniałymi albo przeciwnie, nie jesteśmy w stanie niczego przełknąć. Gdy coś nas rozprasza, zapominamy o jedzeniu albo obsesyjnie myślimy o nim przez cały dzień. Zawsze poszukujemy zadowolenia. Oprócz jedzenia, jest mnóstwo rzeczy, którymi możesz osiągnąć ten cel. Pragnienie wypływa z potrzeb, a zaczyna się od tych najprostszych:

*Każdy potrzebuje czuć się bezpiecznie.
Każdy potrzebuje czuć, że ktoś się o niego troszczy.
Każdy potrzebuje czuć się kochany i doceniany.
Każdy potrzebuje czuć, że jego życie ma sens i znaczenie.*

Jeśli zaspokoisz te potrzeby, pożywienie stanie się tylko jedną z wielu przyjemności. Nieskończenie wielu ludzi ma skłonności do objadania się, rekompensując sobie w ten sposób brak tego, czego naprawdę pragną. Grają w grę „Zamiast”, często nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Czy tak wygląda twoja sytuacja? Oto, co zwykle na nią wskazuje:

- Nie czujesz się bezpiecznie, dopóki nie ogarnia cię otępienie wywołane przejedzeniem, które przynosi coś w rodzaju krótkotrwałego spokoju.
- Nie czujesz się dobrze odżywiony, jeśli twoje kubki smakowe nie są nadmiernie stymulowane poprzez cukier, sól i tłuszcz.
- Nie czujesz się kochany i doceniany, więc zaczynasz traktować jedzenie jak „obdarzanie siebie odrobiną miłości”. Twoje życie nie ma sensu, ale przynajmniej kiedy jesz, możesz przez chwilę ignorować wewnętrzną pustkę.

Gdy przestanie się nadmiernie koncentrować na diecie i kaloriach, to okaże się, że zjawisko nadwagi w Ameryce wyjaśnia brak spełnienia. Mamy do dyspozycji najlepsze jedzenie na świecie, ale objadamy się tym najgorszym. Mamy wspaniałe możliwości wzrostu i rozwoju, ale czujemy wewnętrzną pustkę.

Moim celem jest wprowadzenie cię w stan spełnienia. Kiedy tak się stanie, przestaniesz jeść z niewłaściwych pobudek. Rozwiązanie jest proste, lecz głębokie – aby stracić na wadze, każdy krok, jaki zrobisz po drodze, musi być satysfakcjonujący. Nie musisz bez przerwy bawić się w psychoanalityka, możesz skończyć z obsesją na punkcie swojego ciała i z ciągłym rozpamiętywaniem rozczarowań i frustracji. Istnieje tylko jedna zasada, którą należy stosować: „W życiu chodzi o spełnienie”. Jeśli go brakuje, twój żołądek nigdy nie zdoła zapęłnić powstałej pustki.

Na co mam apetyt?

Historia życia każdego człowieka jest skomplikowana, a najlepsze intencje spełniają na niczym, ponieważ ludziom trudno się zmienić. Złe nawyki, jak złe wspomnienia, trzymają się nas uparcie, choć chcielibyśmy się ich pozbyć. Ale masz wielką motywację – pragnienie szczęścia. Definiuję je jako stan spełnienia, a każ-

dy pragnie poczuć się spełniony. Jeśli skupisz się na tej najbardziej podstawowej motywacji, podejmowane wybory sprowadzać się będą do jednego pytania: „Na co mam apetyt?”. Twoje prawdziwe pragnienie poprowadzi cię we właściwym kierunku. Fałszywe zachcianki wskazują niewłaściwy cel. Możesz zrobić krótki test, aby przekonać się, że tak właśnie jest. Kiedy następnym razem ruszysz w stronę lodówki po coś do jedzenia, zatrzymaj się na chwilę. Dlaczego chcesz sięgnąć po jedzenie? Istnieją tylko dwie odpowiedzi:

1. Jesteś głodny i musisz coś zjeść.
2. Próbujesz wypełnić pustkę, a poprzez jedzenie możesz to zrobić najszybciej.

Współczesna medycyna wie dość sporo na temat wyzwalaczy – impulsów skłaniających do jedzenia. Ciało wydziela hormony i enzymy łączące ośrodek głodu w mózgu z żołądkiem i przewodem pokarmowym. Gdy byłeś dzieckiem, był to jedyny bodziec, na jaki reagowałeś. Płakałeś, ponieważ byłeś głodny. Teraz – być może – dzieje się odwrotnie: kiedy chce ci się płakać, robisz się głodny.

Na przestrzeni życia tworzymy nowe „wyzwalacze”, których nigdy nie wymyśliłoby żadne dziecko. Dobrze znanym przykładem czynnika wywołującego objadanie się jest depresja. Podobnie jak stres, nagła strata, żaloba, stłumiona złość – a jest ich znaczenie więcej. Którym z nich ty najczęściej ulegasz? Prawdopodobnie masz na ten temat nikłe pojęcie. Większość ludzi nie zdaje sobie sprawy z tego, kiedy zostają uruchomione jakieś zachowania związane z odżywianiem, ponieważ „wyzwalacze” często pozostają nieświadome – dlatego są tak potężne. Reagujesz automatycznie i bezmyślnie.

Quiz

Co skłania cię do objadania się?

Poniżej wyszczególnione zostały najpowszechniejsze przyczyny objadania się. Z niektórymi łatwiej sobie poradzić niż z innymi. Spójrz na listę i wybierz te czynniki, które najczęściej każą ci jeść nawet wtedy, kiedy nie jesteś głodny. Zaznacz tyle punktów, ile twoim zdaniem odnosi się do ciebie.

Grupa A: Mam skłonność do objadania się, jeśli:

- ___ jestem zajęty lub rozkojarzony w pracy.
- ___ spieszę się i jestem zabiegany.

- ___ jestem zmęczony. Nie wyspałem się.
- ___ jestem w towarzystwie innych osób, które jedzą.
- ___ jestem w restauracji.
- ___ siedzę przed telewizorem lub komputerem i potrzebuję zajęcia dla rąk.
- ___ mam przed sobą talerz z jedzeniem i czuję, że muszę wszystko zjeść.

Grupa B: *Mam skłonność do objadania się, jeśli:*

- ___ jestem przygnębiony.
- ___ jestem samotny.
- ___ czuję się nieatrakcyjny.
- ___ niepokoję się lub martwię.
- ___ źle myślę o własnym ciele.
- ___ jestem pod wpływem stresu.
- ___ potrzebuję pocieszenia.

Wyniki quizu:

Jeśli wszystkie lub większość punktów, które zaznaczyłeś, należy do grupy A, twoje wyzwacze będą najłatwiejsze do przezwyciężenia. Musisz zwracać większą uwagę na nawyki żywieniowe, ale to zadanie powinno być stosunkowo proste. Być może przylapujesz się na jedzeniu, kiedy nie jesteś głodny, bo twoim największym problemem jest rozproszenie uwagi. Kiedy skupisz się na jednej rzeczy – na posiłku, który masz przed sobą – zaczniesz panować nad nieuważnym sposobem jedzenia.

Jeśli wszystkie lub większość punktów, które zaznaczyłeś, należy do grupy B, masz apetyt na coś innego niż jedzenie, a zwrócenie uwagi na te sprawy będzie najlepszym sposobem na schudnięcie. Ważne, aby nie przechodzić na dietę. Nie chodzi o odmawianie sobie czegoś, lecz o znalezienie zaspokojenia w czymś innym niż jedzenie.

Krok naprzód: dostrzeż wyzwacz, zanim zaczniesz jeść

Skoro znasz już swoje wyzwacze, możesz je obserwować. Nie musisz walczyć z głodem, po prostu daj mózgowi dość czasu na podjęcie decyzji. Zamiast reagować automatycznie, sięgając po jedzenie, znajdź sposób, by wybierać to, czego naprawdę chcesz. Na początku wymagać to będzie chwili uważności, czyli samoświadomości. Za każdym razem, kiedy zamierzasz zjeść coś między ustalonymi posiłkami, wykonaj następujące kroki:

1. Zatrzymaj się i weź głęboki oddech.

2. Zadaj sobie pytanie, czy twój głód jest wynikiem znajomego schematu, na przykład znudzenia, niepokoju, smutku, chęci odmiany itp. Znasz już niektóre ze swoich najczęstszych wyzwalaczy, więc przekonaj się, czy właśnie nie ulegasz któremuś z nich.

3. Gdy zidentyfikujesz wyzwalacz, zadaj sobie pytanie, czy naprawdę musisz coś zjeść. Może zamiast tego zajmiesz się czymś innym, co opóźni reakcję na ten wyzwalacz, na przykład:

- wykonasz swoje obowiązki domowe,
- zadzwonisz do znajomego,
- sprawdzisz e-maile i odpowiesz na niektóre z nich,
- poczytasz książkę,
- wypijesz szklankę wody.

Wystarczy cokolwiek, co w nieszkodliwy sposób odwróci twoją uwagę. Celem jest zatrzymanie się przed automatyczną reakcją na wyzwalacz. Jeśli nadal czujesz głód, zjedz coś. Ale wyrob w sobie nawyk zwracania uwagi na swoje wyzwalacze – będzie to podstawowy krok w kierunku ich pokonania i zyskania większej wolności wyboru.

Zanim zająłem się problemem objadania się, obiecałem sobie jedno: rozwiązanie powinno działać *tu i teraz*. Wielkim błędem odchudzania się jest unieszczęśliwianie się dzisiaj, aby jutro było lepiej. Pragnienie nie działa w ten sposób. Pytanie: „Na co mam apetyt?” istnieje w chwili obecnej. Odczuwany przez ciebie impuls można sprowadzić do kilku podstawowych kategorii:

Masz ochotę coś zjeść.

Chcesz zappełnić emocjonalną pustkę.

Chcesz zappełnić pustkę w umyśle (np. poczucie niskiej wartości, nieatrakcyjny obraz własnego ciała, poczucie porażki i frustrację).

Dodałbym jeszcze czwarty impuls, o charakterze duchowym:

Chcesz zappełnić pustkę w duszy.

Są to silne motywacje, napędzane pragnieniem. Kiedy nadasz mu właściwy kierunek, może doprowadzić do prawdziwych zmian. Wszyscy codziennie podążamy ścieżką pragnień. Impuls, który każe nam czerpać więcej z życia, jest naturalny i głęboko w nas zakorzeniony. Dzięki lekturze niniejszej książki odkryjesz, na co naprawdę masz apetyt. Gdy już się tego dowiesz, znajdziesz się na ścieżce,

która okaże się sensowna w kategoriach zarówno umysłu, ciała, jak i ducha. Oto, w jaki sposób dokona się w tobie transformacja:

- Będziesz jadł tylko wtedy, kiedy będziesz miał na to ochotę.
- Nie będziesz jadł, kiedy twój apetyt będzie miał charakter emocjonalny, to znaczy kiedy będziesz chciał zaspokoić głód psychicznego komfortu, bezpieczeństwa, miłości, więzi z innymi ludźmi i radości.
- Nie będziesz jadł, kiedy będziesz miał apetyt na życie, które ma sens i znaczenie, w którym dążysz do jakiegoś celu. Takie są potrzeby umysłu.
- Nie będziesz jadł, kiedy będziesz miał apetyt o charakterze duchowym, pragnąc, na przykład, lekkości bytu i wyższej wizji duszy.

Dieta: fałszywa ucieczka

Niektórzy czytelnicy stwierdzą: „Wszystko to brzmi ładnie i dobrze, ale szczerze mówiąc, ja tylko chcę się dowiedzieć, co jeść, a czego nie jeść”. Doskonale zdaję sobie z tego sprawę. Intensywne diety odchudzające oferują największą pokusę – szybkie efekty. Ale spójrz, co naprawdę się dzieje.

Karen jest atrakcyjną kobietą w średnim wieku, która stoi przed lustrem, marszcząc brwi na widok swego odbicia. Chce zrzucić 4,5 kg przed ślubem córki, który ma się odbyć za dwa tygodnie, ale nie zniechęca się. Kiedy miała dwadzieścia lat, potrafiła w jeden weekend schudnąć prawie 2,5 kg, stosując dietę sokową. Skoro działała wtedy, zadziała i teraz.

I działa, prawie. Do dnia ślubu córki Karen straciła ponad 3 kg. Prawie się zażyła, ale teraz może świętować. Nie zdaje sobie jednak sprawy z tego, że wpadła w pułapkę. Stare nawyki żywieniowe bardzo szybko powrócą, podobnie jak dodatkowe kilogramy. Następnego dnia będzie stała przed lodówką, gdy na łączach umysł-ciało będą krążyły następujące telegramy:

- Dzięki Bogu, już po ślubie. Mogę się odprężyć.
- Umęczyłam się. Zasługuję na jakiś smakołyk.
- Patrzcie na te wszystkie resztki.
- Przecież nie mogę się głodzić bez końca.
- Nie mogę pozwolić, żeby tak dobre jedzenie się zmarnowało.

Przy takich myślach w głowie Karen, nikła jest szansa, że powstrzyma się ona przed smacznym, wielkim kawałkiem tortu weselnego. Wymówki pojawiają się

jak na zawołanie za każdym razem, kiedy postanawiasz zjeść więcej, niż potrzebujesz. Fakt, że Karen błyskawicznie schudła w ciągu dwóch tygodni ma niewielkie znaczenie w porównaniu z nawykami żywieniowymi, którym hołduje przez całe życie, i za sprawą których ciągle przybiera na wadze.

Ameryka oszalała na punkcie diet odchudzających. Wszyscy chcielibyśmy znaleźć cudowny lek, który zmieniłby nasze wieloletnie złe nawyki. Doprowadziło to do powstania dwóch skrajności. Z jednej strony, McDonald's jest uosobieniem tłustych, kalorycznych fast foodów, a 11% wszystkich posiłków spożywanych jest w restauracjach sieciowych, zaś z drugiej – wiele osób jest lub udaje, że jest na diecie. Intensywne diety odchudzające wydają się sprzyjać dobrowolnej amnezji. Zapominasz, co nie działało wczoraj, aby wpakować się w następną modną dietę-cud.

Kiedy spojrzeć na to z boku, wydaje się dość dziwne, że ludzie postępują dokładnie na odwrót w stosunku do tego, co według ich wiedzy jest dla nich dobre. Widać to na każdym kroku. Ktoś mówi: „Próbuję schudnąć o 4-5 kilo”, by godzinę później sięgać po chleb z masłem w restauracji, ledwo zajmie miejsce przy stoliku, a posiłek kończy czekoladowym ciastkiem na ciepło, w myśl zasady: „tylko ten jeden raz”. W raporcie Centrum Zwalczenia i Zapobiegania Chorobom z 2013 roku zauważono nieznaczne zmniejszenie spożycia liczby kalorii u dzieci w wieku szkolnym (4-7%), ale nie zaobserwowano spadku wagi, co wyjaśniono zmniejszeniem aktywności fizycznej. Chociaż spożycie fast foodów w Ameryce spadło o około 2% w minionym dziesięcioleciu, w tym samym okresie ludzie uważani za otyłych jeszcze przybierali na wadze. Pewna liczna internetowa grupa wsparcia dla osób, które straciły pokąsną liczbę kilogramów, zaczyna stosować pojęcie „małpy dźwiganej na plecach”, znane w grupach Anonimowych Alkoholików. Objadanie się to zaburzenie, które zawsze grozi nawrotem. Kiedy wiesz już, że należysz do żarłoków, jesteś skazany na życie z ciągłymi pokusami i musisz pilnować się, aby im nie ulegać. Dlatego codziennie musisz liczyć każdą kalorię, a nawroty stają się znakami nieuchronnej utraty kontroli. Nie krytykuję tego podejścia, ale moim zamiarem jest znalezienie alternatywy dla postawy opartej na pojęciu „małpy dźwiganej na plecach”.

W moim przypadku sprawdziło się stałe skupienie. Koncentrowałem się na tym, czego naprawdę pragnąłem. Przede wszystkim chciałem wrócić do zdrowego odżywiania się i już nigdy więcej nie zejść na manowce. Wszyscy wiemy, że prawdziwym problemem jest to drugie. Lekarze nazywają to „niestosowaniem się”. Pacjent otrzymuje wskazówki co do właściwego postępowania – powinien mieć zrównoważoną dietę, bogatą w owoce i warzywa, ograniczyć spożycie czerwonego mięsa, regularnie się gimnastykować, rzucić palenie i zrezygnować z nadmiernej ilości al-

koholu, jednak po kilku dniach, tygodniach lub miesiącach stare nawyki wracają na swoje miejsce. Dobrych rad dla odchudzających się jest wszędzie pod dostatkiem, a jednak 70% dorosłej populacji albo ma nadwagę, albo cierpi na otyłość.

Ludzie nie są autodestrukcyjni z natury. Nie słuchamy dobrych rad, bo – szczerze mówiąc – czujemy się lepiej, gdy się objadamy, niż gdy sobie czegoś odmawiamy albo się przemęczamy. Kubełek popcornu z masłem wyzwala w mózgu potężne, prymitywne mechanizmy – w przeciwieństwie do perspektywy przebiegnięcia 5 kilometrów. Wspólne zjedzenie deseru z przyjaciółmi w przytulnej restauracji jest przyjemne i poprawia nastrój; samotny trening na bieżni w siłowni – nie.

Odchudzający się robią tylko więcej tego, co i tak nigdy nie działało.

Slogan „Diety nie działają” znamy od dziesiątek lat i jest on absolutnie słuszny. Każde długoterminowe badanie wykazało, że tylko 0-2% odchudzających się osób jest w stanie znacząco obniżyć swoją wagę (o co najmniej 9 kg) i utrzymać ją przez dwa lata. Nie jesteśmy narodem, któremu zupełnie brakuje siły woli. Porażka jest nierozzerwalnie związana z całym planem diety. Jaki jest zazwyczaj pierwszy impuls osób na diecie? Odmawiać sobie czegoś. Drastycznie obniżają spożycie kalorii. Walczą z zachciankami i zarzekają się, że przez tydzień będą odżywiać się wyłącznie czymś w rodzaju soku z perzu. Ale odmawianie sobie czegoś wytwarza kolejny niedobór. Zamiast czuć smutek, osamotnienie bądź brak miłości, czujesz smutek, osamotnienie, brak miłości i do tego jeszcze głód.

Doskonale rozumiem, dlaczego ludzie czegoś sobie odmawiają. Fizyczny problem wymaga takiego samego rozwiązania. Dodatkowe kilogramy dostrzegasz za każdym razem, kiedy spojrzysz w lustro. Nie widzisz natomiast niewidzialnych niedoborów. Ponadto, jeśli przejadanie się oznacza brak samokontroli, to odmawianie sobie czegoś jest wybuchem super samokontroli. „Nie cierpię jeść brokułów z sosem z cytryny, ale zmuszam się do tego”. Tyle, że dodatkowa udręka jedynie potęguje problem. Przypomnij sobie klasyczną scenę z filmu *The Producers* (Producenci), w której Zero Mostel nie może uspokoić dyszącego w panice Gene’a Wildera:

– Mam histerię! Jak już zacznę, nie mogę przestać – krzyczy Wilder.

Nie wiedząc, co robić, Mostel chluscze mu w twarz szklanką wody. Wilder zastryga w bezruchu.

– Mam histerię! A do tego jestem mokry! – wrzeszczy.

Nadal nie mając pojęcia, co robić, Mostel wymierza mu policzek.

Wilder lamentuje:

– Boli! Jestem mokry! I wciąż mam histerię!

Ta scena skutecznie przypomina, że uprzykrzanie sobie życia w niczym nie pomaga. A zatem narzuć sobie kolejną modną dietę, jeśli chcesz – zrób to nawet w trakcie lektury tej książki, bo kiedy przekonasz się, że zaspokojenie pragnienia jest lepsze niż odmawianie sobie czegoś, intensywne diety odchudzające przestaną wydawać się kuszące. Fakt, że utratę wagi można połączyć ze wzrostem poczucia szczęścia, stanowi sekret wyjaśniający, dlaczego moje podejście działa.



SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

JAK ZASPOKOIĆ APETYT, GŁÓD ŻYCIA I PRAGNIENIE SZCZĘŚCIA

w [księgarni Illuminatio](#)



SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.illuminatio.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:

www.facebook.com/illuminatiopl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Magicznej Galerii**

www.CzaryMary.pl