

Cuprins

Introducere	5
Conștiința și pierderea în greutate	5
Conexiunea minte-corp	27

Partea I / Soluția Chopra

Schimbă-ți povestea, schimbă-ți corpul	45
Puritate, energie și echilibru	69
„Ce ar trebui să mănânc?”	101

Partea a II-a / Ridicarea nivelului de conștiință

Bucuria conștiinței	151
Autoreglarea. Permite-i corpului să aibă grijă de tine	181
Starea de bine emoțională este o alegere	216
Ușurința sufletului	242

Partea a III-a / Rețete din bucătăria Centrului Chopra

Rețete pentru puritate, energie și echilibru	289
Mic dejun ușor	291
Aperitive	293
Supe	295
Antreuri și garnituri	306
Salate	317
Condimente și sosuri groase și lichide	323
Deserturi	328
Băuturi	331
Mulțumiri	333

Introducere

Conștiența și pierderea în greutate

De ce va funcționa pentru tine

Există în acest moment un curent care le schimbă viața oamenilor și poate fi simțit încă de la știri. Un fost președinte anunță că a devenit vegan, șocat de faptul că a suferit un infarct prematur. Este o declarație uimitoare, iar pentru a-și susține convertirea, Bill Clinton le spune tuturor cât de bine se simte și arată. În altă ordine de idei, un studiu amplu realizat în Spania a constatat că persoanele care consumă dieta mediteraneeană, bogată în pește, nuci și ulei de măsline, își reduc cu o treime incidența infarcturilor. Aceasta este cea mai importantă descoperire în materie de dietă din ultimii ani. Toți cei care au renunțat la carnea roșie sunt reabilitați din punct de vedere medical.

Curentul se mișcă în numeroase alte domenii. Toxinele prezente în alimentele procesate și fabricate sunt tot mai puțin acceptabile. „Organic“ a devenit un cuvânt uzual. Mai mulți oameni ca niciodată devin vegetarieni, stil de viață cu beneficii cunoscute de mult timp. (Într-un sondaj,

jumătate dintre femeile britanice s-au descris drept practic vegetariene.) Într-o lume sustenabilă, nu mai este loc pentru efectul poluant al pesticidelor și erbicidelor. Oamenii se trezesc la o nouă realitate și a apărut rapid un stil alimentar complet nou.

M-am lăsat cuprins de acest curent acum 5 ani. Mâncam deja alimente „bune“. Dieta mea nu includea prea multă carne roșie și renunșasem de mult timp la toxinele evidente, precum alcoolul și tutunul. Mă bucuram de ceea ce mâncam și mâncam ceea ce îmi plăcea. Dar, când cercetam literatura medicală, noi descoperiri apăreau în fiecare zi. Se făceau tot felul de legături între zahăr și obezitate, alcool și ritmul de somn perturbat, carbohidrați simpli și diabet, iar multe dintre aceste descoperiri vizau supraponderabilitatea.

Dovezile se adunau și indicau o singură direcție. Trebuia să găsesc dieta ideală, întrucât aveam toate motivele să o fac. Doar obișnuința și neglijența mă împiedicau să maximizez legătura dintre hrană, corp și minte.

Ca să nu mai spun că aveam aproape 10 kg în plus.

În ciuda alimentației mele „bune“, devenisem o statistică, alăturându-mă celor două treimi dintre americani care sunt fie supraponderali, fie obezi. Devenisem astfel în ciuda faptului că nu consumam toxine majore și mă bucuram de pregătire medicală, motivație, obiceiuri rezonabil de bune și acces la orice fel de mâncare doream. Știam totodată că era inutil să urmezi o dietă; privește numeroasele studii care dovedesc încontinuu că efectul de recul te face să recâștigi greutatea pierdută în timpul dietei, iar apoi te trezești cu 2,5–5 kg mai mult. Kilogramele în plus sunt modul în care corpul îți spune: „Ai încercat să mă privezi. Nu o mai face din nou.“

Soluția mea a fost să adopt dieta ideală și am făcut-o oarecum peste noapte. Nu aveam niciun motiv să nu o fac, având în vedere toate dovezile medicale pe care le cunoșteam.

- Am eliminat toate alimentele procesate.
- Am mâncat cele mai pure alimente, întotdeauna naturale, cât mai mult organice.
- Deja nu consumam alcool și am eliminat și alimentele fermentate, precum brânza.
- Am renunțat la zahărul alb rafinat.
- Am redus drastic consumul de sare.
- Am renunțat la carnea roșie, am consumat mai ales pui și pește, dar m-am orientat spre vegetarianism.
- Am băut apă pură.
- Am acordat atenție somnului.

Întrucât totul este conectat, somnul bun a făcut parte din noul meu stil alimentar. Lipsa somnului distruge echilibrul dintre doi hormoni (leptina și grelina) responsabili pentru senzația de foame și sațietate. Oamenii care nu dorm bine mănâncă în exces când corpul nu mai trimite mesajele hormonale corecte. Grăsimea de pe burtă perturbă aceiași hormoni. Și astfel se ajunge la un ciclu care se perpetuează de la sine și care nu este doar nesănătos, ci și periculos.

Nu mi-am făcut griji că devin fanatic al purității. Nimic din noua mea alimentație nu era impus și nu eram motivat de griji sau teamă. Realitatea este că alimentația „normală” a ajuns la extreme nesănătoase. Americanul obișnuit consumă circa 70 kg de zahăr pe an, o cantitate grotescă de calorii goale, care fac ravagii la nivelul insulinei și

glicemiei. În ceea ce privește dependența noastră de alimentele procesate, care reprezintă 70% din ceea ce mănâncă americanii, aruncă o privire la supermarketul tău local. Există culoare întregi dedicate pentru fursecuri, biscuiți, alte gustări, băuturi carbogazoase, pizza congelată și înghețată. Economia guvernează, iar dacă aceste alimente nu s-ar vinde din abundență, nu ar avea tot acel spațiu pe rafturi.

Dar *nu* este extrem să mănânci natural, pe baza celor mai avansate cunoștințe medicale disponibile. La aceasta s-a referit curentul menționat. Trebuie să devenim atenți, iar de foarte mult timp societatea noastră nu acordă atenție modului distorsionat în care mâncăm.

Eu urmăream „alimentația conștientă“. Toți pașii urmați m-au făcut să mă simt foarte bine. Corpul se simțea mai ușor, chiar înainte să dau jos 9 kg, care au dispărut fără efort. Am încetat să mai fac lucruri inconștiente, precum să răspund la telefon în timpul mesei. De ce să nu te bucuri pe deplin de ceea ce mănânci? Dar nici nu m-am privat. Fiecare masă era satisfăcătoare, mâncarea mea fiind acum în acord cu trupul, iar acest lucru, la rândul său, mi-a ridicat nivelul dispoziției. Deși am fost întotdeauna o persoană energică, vitalitatea și energia mea erau la cote mai înalte ca niciodată înainte.

Dar cel mai îmbucurător lucru a fost reacția celorlalți. Când am vorbit despre alimentația conștientă, au încuviințat. Majoritatea parcurgeau deja același drum pe care mă aflu și eu. Curentul era real și în creștere. Am luat distanță și am văzut că se atinsese un punct de cotitură. Conștienta colectivă înțelesese mesajul.

Când m-am apucat să scriu cartea de față, am avut încredere că mult mai mulți oameni vor să meargă pe această nouă cale. Ei nu trebuiau să fie îndemnați către

convingeri noi, întrucât alimentația sănătoasă este deja obiectivul lor. Totuși, sunt reținuți de anumite lucruri:

- obiceiuri proaste și condiționări vechi
- frica de schimbare și presiunea familiei de a nu se schimba
- credința încăpățânată că următoarea dietă va funcționa
- descurajarea cu privire la excesul de greutate
- istoricul de eșec în pierderea în greutate
- pofta, în special pentru alimente sărate, dulci și grase
- presiunea timpului, care le ușurează accesul la alimente procesate, gustări și oprirea rapidă la McDonald's

Este o listă redutabilă. Acestea sunt obstacole uriașe în viața a milioane de oameni. De fapt, este uimitor faptul că un nou stil alimentar a reușit să devină atât de popular. Ia aminte doar la reclamele de la televizor, care folosesc cuvinte la modă precum „natural“, „ușor“ și „nutritiv“ pentru a vinde aproape numai alimente procesate, în timp ce publicitatea este practic nulă pentru legume și fructe proaspete, cereale integrale și produse organice.

Pentru a trece peste obstacolele care au dus la creșterea ta în greutate, indiferent dacă într-o măsură mică sau mare, nu voi repeta aceleași sfaturi despre alimentația sănătoasă existente de zeci de ani. Toate sfaturile sunt bune. Lipsește doar ideea despre cum să te schimbi. Conștiența este cheia, întrucât toți am fost antrenați prin condiționare masivă să ne deteriorăm corpul în următoarele modalități:

- mâncatul inconștient, fără să ne pese de ceea ce avem în mâncare