

Аллен Карр Нет диетам, или «Простой путь» к снижению веса

Об Аллане Карре

До 1983 года Аллан Карр был успешным бизнесменом и предпринимателем, ведя тот образ жизни, которому большинство людей могло только позавидовать. Будучи профессионалом в бухгалтерской деятельности, он являлся весьма преуспевающим человеком.

Однако необходимо сказать, что в этой бочке меда была и ложка дегтя — он не мог бросить курить. После каждой из бесчисленных провалившихся попыток бросить, он начинал курить больше прежнего, и в итоге число выкуренных им сигарет достигало ста сигарет в день. Именно в тот период к Аллану пришла мысль, раскрывающая суть «Простого пути», и в этот момент жизнь Аллана кардинально изменилась.

Поняв, что его метод может пригодиться другим так же, как смог помочь ему самому, Аллан задался идеей сделать «Простой путь» универсальным методом, применимым для помощи всем курильщикам, желающим отказаться от своей пагубной привычки. Его логика была проста: если он, курильщик со стажем больше тридцати лет, смог бросить курить просто и безболезненно, то это доступно и другим курильщикам тоже.

С тех пор прошло более двадцати лет, за это время «Простой путь» Аллана Карра стал известен во всем мире, как одна из наиболее эффективных терапий по отказу от курения.

Его попытки снизить вес по разным причинам не были настолько же успешными, что привело Аллана к заключению, что суть «Простого пути» не может быть применена к терапии по снижению веса. Однако простая природа метода, заключающаяся в том, что при помощи правильного умонастроения может быть изменено любое поведение, заставила его осознать, как этим методом могут воспользоваться желающие похудеть. Так появился «Простой способ похудеть».

Предисловие

В 1983 году я открыл то, о чем мечтает каждый курильщик — простой способ отказаться от курения. Я перестал заниматься своей тогдашней карьерой и задумал излечить весь мир от курения. Сегодня я известен во всем мире как ведущий эксперт по вопросу отказа от курения. Моя книга, «Простой способ бросить курить» распродана тиражом более шести миллионов экземпляров, а сеть клиник раскинулась по всему миру.

Но мой успех распространялся не только на курильщиков. Вскоре я осознал, что мой метод может быть применен к любому виду наркотической зависимости. Более того, я открыл, что мой метод может быть применен практически к любой проблеме.

Пока тезисы, содержащиеся в книге «Простой путь» не были окончательно сформированы, большинство моих попыток похудеть были недолговечны. До тех пор, пока моей главной целью была потеря веса, все было хорошо. Но как только я сталкивался с более неотложной проблемой, моя решимость слабела, прежние привычки возвращались, возвращались и лишние килограммы. В связи с этим я много лет был убежден, что чрезмерный вес — та проблема, которую метод «Простого пути» решить не может. Смысл метода состоит в том, что с правильными умонастроениями очень просто раз и навсегда полностью отказаться от любого пагубного поведения. Но проблема в том, что вы не можете прекратить есть.

К счастью, вам и не придется это делать. Какое событие заставило меня осознать, что при помощи моего метода можно контролировать вес? Я обязан этим... белке.

* * *

Белка

Она взбиралась по садовому забору, прячась от моего кота. На следующей неделе я увидел ее грызущей орехи, рассыпанные для птиц. Я подумал: «Ешь, дорогой друг, и в следующий раз ты уже не сможешь залезть на забор». Но, к моему удивлению, белка вдруг прекратила есть орехи и стала их прятать.

Как она узнала, что необходимо прекратить есть?

Дикие животные

Представьте себе косяк рыб, стадо газелей или прайд львов. Животные могут быть разных размеров, их всех объединяет то, что внутри своего биологического вида они всегда в одной и той же «форме». Вы можете видеть их худыми, когда еды недостаточно, но вы никогда не увидите их тучными, когда еды в достатке. Тучность — проблема только для двух категорий существ: для самого развитого вида на планете и для наших домашних животных.

Моя цель

Вы сможете есть столько вашей любимой еды, сколько захотите, так часто, как вы хотите и весить столько, сколько хотите. Вы сможете достичь этого без диет и специальных физических упражнений, без применения хитроумных приспособлений, и, что самое важное — без ощущения себя подавленными и несчастными.

Вы достигнете этой цели, только если будете следовать всем инструкциям.

Первая инструкция — открыть свое сознание. С самого рождения нам навязывают множество мнений и теорий относительно пищи и питания. Мой метод «Простой способ похудеть» основан на здравом смысле. Вам не понадобится эксперт по калориям и витаминам.

Возможно, вы считаете мою цель недостижимой. Но это то, чего достигли 99, 9 % созданий на планете. У них достаточно любимой пищи, они едят столько, сколько им хочется, и никогда не страдают от лишнего веса.

Где я ошибался?

У меня не получалось вычислить границу между едой и перееданием. Поглощение пищи необходимо для выживания. Это приятное занятие, от которого мы можем получать удовольствие на протяжении всей жизни. Переедание же — серьезный недуг, который укорачивает жизнь и ухудшает ее качество. Оно разрушает самоуважение и не дает возможности получать удовольствие от пищи.

Коварная «ловушка»

Проблема появляется так быстро, что мы даже этого не замечаем. Представьте, что вы ложитесь спать здоровым и полным энергии, без грамма жира в своем теле, и просыпаетесь наутро с животом, вялым и сонным. Вы бы тут же побежали к доктору в ужасе, гадая, что за страшная болезнь вас поразила.

Посмотрите на тучность в этом ключе — как на ужасную, угрожающую жизни болезнь! И пусть вас не вводит в заблуждение тот факт, якобы она развивается годами. Не совершайте фатальной ошибки, обещая себе, что завтра вы начнете новую жизнь.

Как может моя цель стать реальностью?

Возможно, вы подумаете: «Но я уже ем столько любимой еды, сколько я хочу. Именно поэтому у меня излишний вес! Так как же „Простой метод“ может изменить ситуацию?»

Помните, я просил вас открыть сознание? Прочитайте описание моей цели снова. Это неплохое сочетание! Если у вас закрадываются сомнения, можете ли вы всего этого добиться, напомните себе о 99, 99% созданий, которые уже достигли этой цели. Вы ставите свой интеллект ниже, чем их?

Диеты не работают

Они только превращают то, что может быть очень приятной вещью, в настоящий кошмар.

Единственная вещь, о которой вы можете думать между приемами пищи, это еда, а когда обед наступает, вы подавлены, потому что не можете есть столько, сколько хотите и то, что хотите. Вы несчастны, когда вы нарушаете диету, и всего лишь менее несчастны, когда соблюдаете ее. Даже если вы будете соблюдать диету достаточно долго, чтобы потерять значительный вес, есть все шансы, что вы вернетесь к прежним привычкам и наберете прежние килограммы ужасающе быстро. Намного быстрее, чем вы от них избавились.

У вас есть предубеждения?

Немедленно откажитесь от него. «Простой метод» — это не диета. Его цель — не заставить вас терять вес, а помочь вам наслаждаться жизнью! Однажды вы почувствуете в себе бурлящую энергию, почувствуете гордость за свою фигуру, и каждый прием пищи станет для вас настоящим наслаждением. Вы почувствуете, как ваша жизнь станет намного счастливее — такой, какой она и должна быть. У вас не будет необходимости голодать, и, соответственно, не будет необходимости чувствовать себя подавленным и несчастным. Вы на пороге новой замечательной жизни!

Сколько времени занимает «Простой метод»?

Одна из прелестей «Простого метода» в том, что вам не нужно ждать результата. Прежде всего, в вас должен проснуться азарт. Вы начали решать свою проблему лишнего веса в тот момент, когда начали читать эту книгу. Все, что вам нужно — это следовать инструкциям. Первая была — открыть свое сознание. Вторая — начать прямо сейчас, с чувством азарта!

Пищевой гид от природы

Я обозначил проблему как переедание. В связи с этим вы можете предположить, что вам не следует есть столько, сколько вы хотите. Это не так. Есть два заблуждения относительно еды. О втором мы скажем позже. Первое заключается в том, что тучность вызвана чрезмерной едой. На самом деле реальная причина заключается в том, что мы едим пищу, которая не содержит достаточно энергии и питательных веществ. Поэтому вы остаетесь голодным, даже если вы наелись. Это заставляет вас продолжать есть.

Все создания инстинктивно знают, как выжить, и знают, какую именно еду им необходимо есть. Это необходимое условие выживания. Все виды живых существ имеют свою уникальную пищеварительную систему. Пища одного биологического вида — яд для другого.

Невероятный механизм

Человеческое тело — один из наиболее сложных механизмов выживания на планете. Это результат трех миллионов лет проб и ошибок.

Все совершенные современные человеческие технологии не могут создать и единой живой клетки, не говоря уже о триллионах клеток, работающих в гармонии.

Если все время существования жизни на Земле представить в виде одного-единственного года, мы бы не узнали о существовании витаминов и калорий до последней доли последней секунды последнего дня. Как же мы выживали так долго без специалистов по здоровому питанию?

Как ни странно, только в пределах этого крохотного отрезка в истории человечества, тучность стала эпидемией.

Так называемые эксперты

Едва нас отнимают от груди, так сразу представители так называемой, интеллектуальной части общества диктуют нам, чем питаться. Их мнение часто продиктовано коммерческими интересами, а также предубеждением и невежеством. Когда профессионалы в области здоровья дают советы, противоречащие логике эволюции, этих людей вряд ли можно считать разумными.

Я не отрицаю человеческую изобретательность в лечении различных заболеваний. Я просто говорю, что предупреждение лучше, чем лечение. Возможно, слепая вера в прогресс медицины заставляет нас забыть о том, что в большинстве болезней виноваты мы сами. Дикие

животные умирают только в трех случаях: в результате насильственной смерти, заболевания или преклонного возраста. С другой стороны, многие люди готовы сами закопать себя в раннюю могилу ножом и вилкой.

Как дикие животные узнают, что им есть?

Представьте, что вы — сама природа. Вы создали планету с мириадами удивительных существ. Как вы бы им гарантировали, что они различат пищу и яд?

Единственный путь — сделать еду приятной на вкус, а яд — скверным. Именно так природа и поступила.

Что о приобретенных вкусах?

Нравятся кофе или пиво? Опасайтесь их! Они доказывают мою точку зрения. Дикие животные к ним бы не прикоснулись. Но человечество упорно продолжает их употреблять и все больше становится зависимыми от кофеина и алкоголя.

Большинство тинэйджеров находят, что они не могут воспринимать вкус кофе без солидной дозы сахара. Но если бы кофе действительно был приятен на вкус, туда не нужно было добавлять сахара. Говорить, что я наслаждаюсь чашкой горечи, значит противоречить самому себе. Мой словарный запас определяет горечь как «резкий неприятный вкус».

Другие ощущения

Природа также наделила нас зрением, обонянием и осязанием. Вместе с таким ощущением, как вкус, они помогают нам определить что — пища, а что — яд. Если нечто выглядит хорошо, приятно пахнет, то это — еда. Домашняя кошка будет сначала рассматривать то, что попало к ней в миску, затем обнюхивать, и только потом попробует маленький кусочек. В зависимости от того, к какому выводу она придет, она или начнет жадно есть или презрительно уйдет, решив, что вы пытались накормить ее ядом.

Система эта проста и универсальна: когда пища портится, мы замечаем это по тревожным знакам. Когда фрукт начинает разлагаться, он выглядит и пахнет ужасно. Вам также не придет в голову есть испорченные яйца. Природа усиливает плохой запах для того, чтобы предохранить вас от употребления в пищу яда.

Почему нам необходимо есть?

Это очевидно: чтобы выжить. Но посмотрите на проблему глубже. С одной стороны, нам нужна еда, чтобы восстанавливать те миллионы клеток, которые погибают ежедневно, с другой — чтобы обеспечить энергию для поддержания жизни. Подобно тому, как машине необходимо топливо и техобслуживание, чтобы доставить вас из пункта А в пункт Б, так и ваше тело нуждается в топливе для движения по жизненному пути.

Что же едят другие существа?

Животные не знают, что должны есть для того, чтобы выжить. Также все матери знают, как сложно заставить маленького ребенка есть, если он этого не хочет.

Мы уже сказали о том, как именно каждое существо определяет для себя пищу. Но как природа распорядилась, чтобы у нас было желание ее употреблять?

Дело в том, что она наделила живых существ таким инструментом, как голод.

Удивительный природный инструмент

Мы привыкли думать о голоде как о зле. Посмотрите на него по-другому! Мы привыкли верить, что получаем удовольствие от еды благодаря ее пользе или вкусу, забывая о голоде. На самом деле, настоящее удовольствие от еды заключается в утолении чувства голода. Именно поэтому, когда мы сидим в ресторане за накрытым столом, официант нам говорит «приятного аппетита». Персонал ресторана знает, что без вашего аппетита вся их работа теряет смысл: вы не сможете наслаждаться едой.

Съешьте еще порцию!

Ешьте много и вы вскоре устанете от этого или даже заболете. Но если вы голодны, даже крыса может стать деликатесом.

Пока вы голодаете, давайте отделим зерна от плевел. Мы часто встречаем людей, которые винят во всем обмен веществ. Вам наверняка знакомы такие слова: «Я ем как птичка, но продолжаю набирать вес». Попробуйте сказать это Бобу Гелдофу или другим известным деятелям на гуманитарном поприще! Все репортажи о тысячах голодающих в неблагополучных регионах мира доказывают беспочвенность таких высказываний.

Голодающие люди никогда не страдают лишним весом, независимо от своего обмена веществ или генетической предрасположенности. Причина тучности только одна: неправильное питание!

Изошренность голода

Голод это не только сигнал, сообщающий нам о том, что нам необходимо пища. Дикие животные нуждаются в разных типах еды зависимо от того, каких питательных веществ им не хватает. Кулинарные капризы беременных женщин — результат того, что им требуются дополнительные питательные элементы для развития будущих детей.

Прелесть голода

Между приемами пищи запас энергии и полезных веществ постепенно снижается. Утоляя голод при помощи правильных продуктов, большую часть времени вы даже не будете замечать этого процесса. Когда вы почувствуете голод, тогда вы сможете ощутить удовольствие от его утоления.

Вы можете наслаждаться этим процессом, по несколько раз в день до конца вашей жизни, получая массу энергии и не опасаясь лишнего веса.

Но это будет доступно вам, только если вы будете питаться правильно.

Дикие животные едят только тогда, когда они голодны

Иперестают есть тогда, когда они утоляют свой голод.

Сравните поведение животных с человеческим. Едва отняв нас от груди, родители навязывают нам пищевые привычки: «Ты не выйдешь из-за стола, пока все не доешь». Уже в этом нежном возрасте нас программируют на переедание. Наши пищевые привычки в дальнейшем формируются в школе, которую мы посещаем, на работе, куда мы ежедневно ходим, партнером, которого мы выбираем и так далее.

Сколько вы хотите весить?

Это просто: столько, чтобы вы могли любоваться своим отражением в зеркале.

Когда вы видите кого-нибудь в купальном костюме, нужно ли вам знать его вес, чтобы понять, избыточен ли он?

Если у вас лишний вес, значит, вы следуете голосу человека, но никак не голосу природы. У диких животных нет систем измерения — по крайней мере, не для того, чтобы взвешивать себя.

Должен ли я отказаться от подсчетов?

Нет! Коварство «ловушки» заключается в том, что вес растет постепенно, так, что это почти незаметно. То же самое касается и потери веса — мы не выглядим стройнее, чем в день до этого. Это может разочаровать, поэтому запишите свой вес прямо сейчас и попросите кого-нибудь сфотографировать вас в купальном костюме. Взвешивайтесь регулярно — я предлагаю делать это раз в неделю. Зафиксируйте свой прогресс. Написанные черным по белому цифры убедят вас, что «Простой способ» работает, и это вдохновит вас далее придерживаться его принципов.

Второе из двух общепринятых заблуждений

Первое заключается в том, что тучность вызвана перееданием, тогда как на самом деле

она вызвана неправильным питанием. Другими словами, она вызвана потреблением суррогатной пищи, которая не содержит достаточно питательных веществ и энергии, что заставляет нас есть все больше и больше.

Второе заблуждение заключается в том, что суррогатная пища — самая вкусная.

Однако хочу сказать, что если вы отбросите все условности и предрассудки, то увидите, что полезная и питательная пища тоже обладает вкусом, более того, восхитительным вкусом! Вспомните о том, что дикие животные едят то, что им нравится. И при этом они не страдают лишним весом.

Какая еда — ваша любимая?

Спросите себя, изменились ли ваши вкусы со временем?

Как правило, мы привыкаем к вкусу пищи, которую едим постоянно. Именно поэтому приготовленные нашей матерью блюда для нас остаются самыми вкусными.

Вы думаете, то, что большинство азиатов любят рис, итальянцы — макароны, а британцы равнодушны к хлебу и картофелю — простое совпадение?

Осознаете ли вы, что если бы вы родились в другой стране, у вас был бы другой набор любимых продуктов?

Освободите себя от рабства по отношению к своим вкусовым предпочтениям

Если вы по ошибке не положите кому-нибудь сахар в чай, и человек в полной задумчивости сделает глоток, его лицо скорчится в гримасе, как будто вы бросили туда мышьяк

Дело в том, что наши вкусовые предпочтения достаточно гибки. Подобно тому, как в юности мы упорствуем в том, что нам якобы нравится вкус сигарет или алкоголя, также нам навязывается предрассудок, что суррогатная пища — вкусна. Но к счастью, у этого явления есть и обратное действие. Вы можете привыкнуть и к вкусу еды, которая сделает вас стройным и здоровым до конца жизни.

Вы чувствуете себя обманутым?

Я просил вас отказаться от предубеждений относительно того, сколько вам якобы хотелось бы весить. Я также собираюсь заставить вас расстаться с вашими предрассудками о том, что для вас якобы является вашей любимой едой.

Возможно, вы чувствуете, что я уничтожил привычные границы. Я сказал, что вы можете есть столько, сколько хотите, так часто, как хотите и весить столько, сколько хотите.

Вы действительно можете это!

Вспомните, я также просил вас открыть свой разум.

Самая трудная вещь, которую я попрошу вас сделать: отказаться от предрассудков, приобретенных в течение жизни. С рождения мы получаем массу информации о пище и пищевых привычках, причем большинство из них — ошибочны. Иногда предрассудки исходят от людей, движимых наилучшими побуждениями — например, от наших родителей и профессионалов в сфере здоровья. Иногда предрассудки эксплуатируются ради выгоды, например, могущественными концернами в сфере пищевой индустрии.

Вам необходимо использовать ваш разум и воображение

Награда будет удивительной. Вы узнаете, что подлинная пища намного вкуснее. Удовольствие от пищи станет намного большим, как только вы станете употреблять пищу, которая сделает вас подтянутым и здоровым. Пищу, которая утолит ваш голод, и не будет угрожать тучностью и другими болезнями, связанными с неправильным питанием. Вы будете наслаждаться каждым приемом пищи с чистой совестью.

Вы заботитесь о своем теле как о роллс-ройсе или как о кухонном мусорном ведре?

Вы будете наполнять бак своей машины дизельным топливом или заливать в двигатель

грязное масло? Конечно, нет! Иначе двигатель не будет служить долго. Так почему мы видим в нашем чудесном транспортном средстве, от размера и качества которого зависит наша жизнь, как о кухонном мусорном ведре? Мы бросаем туда различные суррогаты, слепо веря, что наш организм все переработает.

Но я все еще жив!

Это действительно так — но это отнюдь не благодаря вам. Это произошло потому, что ваше тело — удивительный механизм. Вы можете глотать вредные вещества, беспечно считая, что они не так уж и вредны, и ваше тело все выдержит. Но оно не выдержит, если вы будете это делать каждый день! Не забывайте о том, что вы читаете эту книгу именно потому, что сейчас вашему телу приходится нелегко.

Если бы вы могли заглянуть внутрь своего тела и увидеть все те проблемы, которые вы создали неправильным питанием, вам бы не было необходимости даже читать эту книгу.

Пищеварительная система

Цель пищеварительной системы — извлечь энергию и питательные вещества из пищи и избавиться от продуктов распада, затратив минимум энергии.

Один из невероятных фактов — то, что процесс пищеварения выполняется бессознательно и совместно со многими другими жизненными функциями. Пищеварение использует намного больше энергии, чем многие другие функции организма. Именно поэтому мы ощущаем сонливость после сытного обеда. Некоторые продукты, такие как мясо, требуют больше энергии для переваривания, чем они поставляют в организм.

Синдром «пластикового ведра»

Большинство машин ездят на смеси топлива, пара и воздуха. Топливо перегоняется из сырой нефти. Из нее же производится и пластмасса. Но если у вас кончается топливо, будете ли вы резать на куски пластиковое ведро, бросать куски в топливный бак и ждать, что двигатель заведется?

Это то же самое мы делаем, когда мы едим низкие по питательной ценности продукты (иными словами, суррогаты).

Для крепких костей и зубов пейте молоко!

Здесь имеет место типичный миф «пластикового ведра».

Нам необходим кальций для крепких костей и зубов. Молоко и молочные продукты содержат кальций. Но как коровы его получают? У слонов — гигантские зубы в форме бивней и огромные кости. Но ни слоны, ни коровы не пьют молока.

Не считая наших домашних животных, мы — представители единственного биологического вида, которые пьют молоко других животных.

Для больших, крепких мышц ешьте мясо

Нам необходимы белки для выживания, поэтому мы едим коров. Это звучит логично, но пищеварительная система работает по-другому. Откуда коровы получают белок? Самые большие и сильные животные на земле — такие как слоны, бегемоты и лошади — не едят мяса. Их организм получает необходимый белок из потребляемых продуктов.

Нам также необходимо железо. Но мечтаете ли вы перекусить металлическими опилками?

Значит ли это, что нам надо есть траву?

Нет! Коровы едят траву, потому что их пищеварительная система устроена так, чтобы извлекать необходимые им питательные вещества именно из этого продукта. Природа обеспечила каждый вид специализированным пищевым набором, который обеспечивает его необходимыми питательными веществами и энергией и соответствующей ему пищеварительной системой.

Люди — всего лишь другой биологический вид. Как и все остальные виды, вы едите свою любимую пищу, если она доступна.

Что такое суррогатная пища?

Забудьте об обычном определении суррогата и о том, как мог бы определить его специалист по питанию. В рамках «Простого пути» суррогаты не являются частью пищевого набора, специально подходящего для нашего вида.

Но как мы узнаем, что это за набор и что нам нужно есть? Как мы сможем узнать что полезно, а что вредно?

К счастью, у нас есть неопровержимые свидетельства. Давайте вернемся к предрассудкам.

Достаточно ли мяса в рационе вашей семьи?

Когда я был ребенком, все матери боялись этого вопроса, как божьей кары. Тогда красное мясо, масло и жирные сливки считались самыми здоровыми продуктами. Сейчас эксперты считают, что эти продукты — чуть ли не прямой путь к катастрофе. Но сами они не могут никуда деться от «мясомолочного» склада ума: вместо того, чтобы подтвердить полностью отличающийся набор продуктов, они рекомендуют вам кусочки мяса, курицы или обезжиренные молочные продукты. Я считаю это подозрительным. Это как будто бы вы сказали — «Сократите мышьяк», или «Переключитесь на стрихнин, он менее токсичен».

Мы уже развенчали миф о том, что вам необходимо есть мясо для обеспечения протеином. Но самые большие, сильные и энергичные животные — все травоядные.

Но кто — царь зверей?

Лев примерно такой же сильный, как слон. Но в том случае, если вы считаете, что лев пышет энергией, имейте в виду, что он спит по двадцать часов в сутки. Орангутан, который не ест мяса — только шесть. Кроме этого, лев получает энергию не из мяса.

Хищники не едят хищников

Львы убивают леопардов и гепардов, но никогда не едят их. После того, как жертва убита, первое, что делает предводитель львиного прайда — вскрывает желудок и поедает его содержимое. Так что лев обязан своим протеиновым запасом растительности, которую поедают травоядные. После содержимого желудка лев ест такие богатые влагой органы, как сердце, печень, почки, мозг, кишечник. Мышечную ткань — в последнюю очередь. Поэтому падальщикам, таким как гиены и грифы, достаются только мышцы.

Посмотрим на факты

Заметьте, приготовление пищи — прерогатива исключительно человека. Попробуйте есть сырое мясо! У хищников есть клыки и резцы, которые разрезают и размалывают, и длинные острые когти, которые раздирают сырое мясо. Человеческие существа не располагают этими инструментами и едят мясо только в приготовленном виде. И даже в этом виде они находят его тяжелым для пищеварения.

В желудках хищников концентрация кислоты в десять раз больше, чем в желудке человека. Кислота разрушает мясо и токсины, входящие в его состав.

Мясо быстро разлагается, поэтому у хищников — короткий кишечник, чтобы переварить мясо как можно более в короткий срок. Мы же имеем более чем девятиметровый кишечник.

Мы эмоционально не подготовлены, чтобы есть мясо

Мы не обладаем ни желудком, приспособленным для переваривания животных, ни желания их убивать. Большинство тех, кто ест мясо, соглашаются с тем, что если бы их попросили убить какое-нибудь животное, они не смогли бы этого сделать. Поэтому мы пытаемся обмануть себя при помощи языковых ухищрений. Мы не едим «корову», «курицу», «оленья», «теленка» или «свинью». Мы едим говядину, курятину, дичь, телятину или свинину.

Я не стараюсь обращаться к вашему сознанию

Я не говорю, что вы должны стать вегетарианцами. Я говорю, что мясо для человека — суррогат, не имеющий необходимой питательной ценности. «Простой способ» не дает жестких

предписаний. Он основан на естественных принципах — так, иногда и диким животным приходится есть суррогатную еду, когда недостаточно их привычной еды. Так как они едят свою натуральную пищу большую часть времени, они никогда не полнеют. Прелесть «Простого способа» — в том, что то, в нем есть понятие, которое я обозначил как «суррогатный максимум». Он означает, что 70 % вашей пищи должны составлять натуральные продукты, остальные 30% могут состоять из суррогатов.

Я обращаюсь к вашему здравому смыслу, чтобы помочь вам осознать, что вы не являетесь природным хищником.

Дайте ребенку яблоко и воробья

Если он съест птицу и начнет играть с яблоком — я съем свою шляпу. Но что съест ваш кот?

Если вы увидите весной новорожденного ягненка, будете ли вы охвачены примитивным порывом разорвать ему глотку и забрызгать кровью все вокруг или вы просто скажете своему спутнику: «Ах, посмотри на это чудо!»

Мы любим животных

Мы лучше сами будем голодать, чем заставим голодать наших домашних питомцев. В то же самое время мы разводим животных и искренне верим, что мы можем убивать и есть их!

Это было бы не так плохо, не будь у нас такого разнообразного выбора более подходящих нам продуктов. Кроме прочего, мясо заставляет нас поправляться, делает нас нездоровыми и сонными.

Мясо нам не подходит

Оно дает нам очень мало энергии. В основном энергия происходит из углеводов, в мясе же его практически не содержится. В нем — очень мало клетчатки. Клетчатка же очень важна для пищеварения и здоровья. Мясо — самая тяжелая для пищеварения пища, и телу приходится очень непросто, избавляясь от продуктов его распада.

А великолепный вкус?

Если приготовленное мясо настолько прекрасно, почему нам необходимо приправить его? Почему нам нужен мятный, яблочный или клубничный соус? Почему мы часто добавляем громадные дозы таких приправ, как горчица, экзотические специи или чеснок?

Мы обычно добавляем ароматические добавки, чтобы усилить пресный вкус или «отбить» неприятный привкус.

Но почему вегетарианцы выглядят такими бледными и болезненными?

Если это и так, то не потому, что они не едят мяса. Дело в том, что некоторые вегетарианцы считают, что, отказавшись от мяса, могут есть все что угодно взамен. Многие люди становятся вегетарианцами в студенческом возрасте и переходят на диету из чипсов, шоколада и всего лишь небольшой доли других продуктов. С другой стороны, многие сторонники вегетарианства заменяют мясо большим количеством сыра и молочных продуктов.

Пейте, дети, молоко!

Раньше все школьники должны были выпивать не менее стакана молока в день. Последствием этого стало то, что у многих развилась аллергическая реакция на него.

В свое время я также избавился от предрассудков и принял, что мясо — это суррогат. С молоком и молочными продуктами сражение было намного серьезнее.

В течение первых месяцев жизни мы пьем только молоко. Как молоко и молочные продукты могут быть суррогатом?

Первый неопровержимый факт

Первая пища детенышей млекопитающих — материнское молоко. Но природой было запланировано так, чтобы они были отняты от груди. Энзимами (расщепляющими

ферментами), необходимыми для переваривания молока являются реннин и лактаза. Они существуют в организме до трехлетнего возраста. Наше тело устроено так, что мы не можем переваривать молоко после того, как нас оторвали от материнской груди.

Знаете ли вы каких-либо взрослых живых созданий, исключая людей и домашних животных, которые пьют молоко?

Второй неопровержимый факт

Молоко — это не всегда одно и то же вещество. Оно разное у каждого вида. Молоко одних не подходит другим.

Коровье молоко — натуральный продукт, но — только для телят. Вы бы смогли его пить теплым прямо из коровьего вымени?

Молоко содержит казеин, свертывающийся в желудке в большие плотные густые творожистые комья, которые трудно переваривать. Коровье молоко содержит в триста раз больше казеина, чем человеческое молоко. Вы возлагаете огромный груз на свою пищеварительную и выделительную системы, когда пьете молоко.

Натуральная еда и суррогат

Теперь мы убедились, что мясо и молоко для нас — суррогаты. Не нужно быть Шерлоком Холмсом, чтобы определить, что нам осталось — фрукты, орехи, семена, пшеница, рис и другие злаки. Строго говоря, даже злаки могут быть отнесены к суррогатам, так как мы не едим их в их исходном виде, а только в обработанном. Настоящая или натуральная еда — это та, которую просто употреблять и просто переваривать в ее естественном виде. Суррогат — это то, что было переработано каким-либо способом.

Естественные продукты — это те, которые нам предназначила сама природа, суррогатные — те, что были придумана людьми.

Возможно, это обескураживает

Если так, то напомните себе о моей цели и о «суррогатном максимуме». Я не говорю, что вам следует есть только сырые, естественные продукты. Я просто говорю, что фрукты, овощи, орехи и семена — идеальные продукты для человеческого потребления.

Пожалуйста, имейте в виду, что диапазон суррогатов может быть разным: технически цельнозерновой хлеб — суррогат, потому что он изготовлен из переработанных продуктов, но он намного питательнее, чем шоколад.

Мы придумали огромное количество способов обработки продуктов. Мы варим, жарим, рафинируем, замораживаем, коптим, консервируем, бутилируем, поливаем соусом, подслащаем, маринуем, сушим или дополняем их солью или другими добавками.

Мы перерабатываем продукты по разным причинам

Иногда это помогает переваривать определенные продукты, такие как мясо, которое в сыром виде несъедобно. Иногда — для того, чтобы избавиться от токсичного содержимого. Но основная причина — предохранение их от порчи.

Другими словами, основная цель обработки пищи — сделать ее несъедобной для бактерий. Но если это плохо для бактерий, это может быть плохо для вас и меня!

Опасайтесь переработанных продуктов

Если справочная книга по вашему автомобилю рекомендует определенный, оптимальный по эффективности, вид топлива, вы наверняка будете следовать этим советам. Каждый раз, когда мы обрабатываем натуральные продукты, мы игнорируем совет интеллекта, в миллион раз более значительного, чем наш собственный.

Один из печальных побочных эффектов обработки натуральной еды, это то, что она имеет тенденцию уничтожать ценность продуктов и снижать содержание влаги в нем.

Жизненное содержание воды

Топливо и смазочные материалы — это жидкости. Жидкость играет такую же важную

роль в свободном перемещении по вашему телу. Кровь транспортирует энергию и важнейшие вещества по всему организму. Жидкость очень важна для пищеварения и удаления продуктов распада.

Один из самых распространенных способов обработки пищи — это тепловая обработка. К несчастью, при тепловой обработке уничтожаются все питательные вещества, а также снижается уровень жидкости в продукте. Питье во время обеда или добавление воды не компенсирует негативный эффект. Это мышление по пути «пластикового ведра». Пищеварительная система так не работает.

Одна обоснованная причина обработки пищи

Обработка пищи уменьшает ее пищевую ценность. Однако есть только одна-единственная обоснованная причина, по которой было необходимо сохранять пищу. Причина эта — необходимость спастись от голода. Первые моряки выживали благодаря сыру, печени, варенью и соленому мясу. Но вскоре они понимали, что тоскуют по свежим фруктам и овощам, и в итоге недостаток этих продуктов приводил к серьезным заболеваниям.

Большинство продуктов производится огромными коммерческими концернами. Вспомните, что вы ели в течение последней недели. Каков процент натуральной еды? Даже такие основные продукты, как молоко, хлеб или картофель, перерабатываются. Дикие животные едят суррогат только тогда, когда привычная еда им недоступна. Неудивительно, что многие из нас — тучны, сонливы и нездоровы.

Эффекты от чрезмерного потребления суррогатов

Вы становитесь вялым, потому что вы не можете производить энергию, необходимую вашему телу, и вы чувствуете себя голодным. Вы потребляете больше суррогатов и чувствуете себя все хуже. Суррогаты дают немного энергии, даже если вы едите много, потому что организму приходится очень много работать над тем, чтобы переварить их и избавиться от продуктов распада. Ваши почки и печень не могут удалять токсины. Ваш желудок и кишечник не справляются с постоянными перегрузками. Постоянно увеличивающийся токсичный остаток сохраняется в нашем организме, также как и жир. Вы становитесь постоянно уставшим и нездоровым, и, как это ни забавно, постоянно голодным.

Так где же ответ? Какова идеальная пища для людей?

Что едят наши ближайшие сородичи?

Наша ДНК на 99 % идентична шимпанзе. Мы и по внешнему виду схожи со своими собратьями, большими обезьянами, это касается и наших внутренних органов.

Означает ли это, что если мы обладаем идентичной пищеварительной системой, то мы должны есть то же самое?

Гориллы любят свежие фрукты и орехи. Если эти продукты недоступны, они дополняют свой рацион другой растительностью. Они никогда не едят мяса или молочных продуктов. Некоторые обезьяны иногда едят мясо, но в основной массе их диета состоит из фруктов, орехов и другой растительности.

Но как мы сможем жить только на одних фруктах?

Наша так называемая нужда в твердой пище — тоже часть идеологической обработки. Все младенцы млекопитающих развиваются гигантскими темпами, питаясь только материнским молоком. Но если вы озабочены витаминным дефицитом, дайте мне разуверить вас. Одна из прелестей «Простого пути» в том, что вам не надо беспокоиться о витаминах, граммах жира или калорий.

Взрослый самец гориллы в 30 раз сильнее человека. Как человеческой расе удалось выживать до того, как они открыли витамины? Используя здравый смысл.

Все доказательства указывают на фрукты

Это то, что ели наши предки и то, что едят наши ближайшие сородичи. Это было нашей основной диетой прежде, чем мы покинули леса и вырубили их для того, чтобы сажать урожай

и разводить скот. Именно поэтому наши дети так их любят. Их любили бы и взрослые, если бы они не были подвержены предрассудкам.

Все доказательство — в пудинге

У фруктов приятный вкус. Именно поэтому мы используем их для ароматизации многих продуктов. Нам нравится фруктовый вкус в сочетании со многими мясными блюдами. Вспомните: утка под апельсинами, ветчина с ананасами, индейка в смородиновом соусе, свинина в яблочном соусе. Мы добавляем фруктовые добавки в алкогольные напитки. Желе или мороженое, которые мы любим как дети, имеют фруктовый вкус. Мы украшаем торты, пироги и другие деликатесы свежими фруктами. А какие вкусы у молочных коктейлей? Банановый, клубничный, ананасовый и т. д..

Почему мы не едим натуральные продукты?

Почему мы едим вредные суррогаты, когда натуральные продукты гораздо дешевле и более доступны? Если же у вас есть сад, то они практически бесплатны.

О ценном свойстве фруктов сказано еще в фольклоре: «яблочко на ужин и врач не нужен». Когда я был ребенком, частое высказывание, которое я слышал в детстве — «они так богаты, что держат фрукты в доме, даже когда никто не болеет».

Подведем итоги

Фрукты — оптимальный продукт с точки зрения вкуса, витаминов, питательных веществ, волокон, жидкости, концентрации энергии, легкости переваривания и выводу токсинов. Свежие фрукты в сочетании с орехами, овощами, злаками и другой растительностью — тот самый идеальный пищевой набор, которым одарила нас природа.

Итак, если мы все-таки будем есть суррогатные продукты, например, мясо, то оно, безусловно, должно быть очень вкусным. Если вы все еще считаете, что эти суррогаты очень вкусны, как вы объясните необходимость в таких добавках к ним, как горчица или хрен? Почему нам нужно смешивать суррогатную еду с кетчупом или другими соусами? Почему нам необходим соль и перец? Почему нам нужно приправить суррогат сильно пахнущими ароматизаторами, такими, как карри или чеснок? Если вы едите пищу со вкусом чеснока, то вы не чувствуете вкус блюда, вы чувствуете только чеснок.

Мы кладем добавки в пищу для того, чтобы избавиться от неприятного привкуса или добавить вкус пресной пище.

Естественные продукты не требуют добавок. И них и так — замечательный вкус.

Итоговое доказательство

Ни один продукт не имеет такой концентрации жидкости, энергии и питательного содержания, как фрукты. Высокое содержание жидкости, быстрое переваривание, всасывание питательных веществ и выведение продуктов распада обеспечивают нам максимальное количество энергии.

Именно поэтому когда необходим резкий всплеск энергии, теннисисты едят бананы, а футболисты — апельсины. С другой стороны, будучи твердыми, фрукты, в основном, состоят из воды. Высокое содержание воды обеспечивает доступ драгоценного кислорода в организм. Замечали ли вы, что в жаркие дни фрукты не только освежают, но и охлаждают? Напитки фабричного производства будут холодными, только если их хранить в холодильнике или добавить в них лед.

А что вы скажете о клубнике со сливками?

Это тоже «пускание пыли в глаза». У сливок — пресный вкус, и поэтому мы редко едим их просто так. Сахар обычно добавляется в клубнику и другие фрукты, когда они еще незрелые, что превращает их в суррогат. Ешьте фрукты только когда они спелые и свежие. Избегайте консервированных фруктов, особенно в подслащенном сиропе.

Слыша о природном пищевом наборе, некоторые люди беспокоятся, что их призывают быть вегетарианцами или навязывают новую диету.

Позвольте мне развеять эти страхи.

Страх отсутствия разнообразия необоснован

На самом деле, рацион многих людей не так уж разнообразен. И до того, как я открыл «Простой путь», я также не был исключением. Мой завтрак состоял из тарелки хлопьев. Я ел их изо дня в день. Однажды я устал от этих хлопьев и перешел на хлопья других производителей — и продолжал их есть каждый день. То же самое происходит, если вы едите овсяную кашу или что-то еще. Большинство людей ест одно и то же каждый день.

Даже с другими приемами пищи разнообразие не так велико, как мы себе представляем. Я понял это, когда в очередной раз просматривал меню моего любимого индийского ресторана. Официант был деятельнее, чем обычно и начал предугадывать мой выбор. Я спросил его, как он догадался о том, что я хочу выбрать, и он ответил, что замечал раньше, что я всегда выбираю эти блюда. Я понял, что даже в любимом ресторане, каждый раз придирчиво изучив меню, выбираю одно и то же.

Нет ничего плохого или неправильного в том, что вы вновь и вновь едите привычную пищу, если она обеспечивает вас энергией и делает вас счастливыми и здоровыми.

Стану ли я вегетарианцем?

Только если вы захотите им стать. Позвольте мне вас уверить, что если вы предпочтете стать вегетарианцем, то вас окружит разнообразный набор восхитительных вкусов. С таким набором фруктов, овощей, орехов, семян и вегетарианских блюд, которые сегодня предлагаются в супермаркетах, вы можете в течение месяца каждый день готовить разные блюда. Многие из тех, кто ест мясо, для сравнения, ограничивают себя всего четырьмя или пятью разными типами мяса: курятиной, говядиной, бараниной, свининой и индейкой. Иногда они добавляют в рацион морепродукты, если им хочется чего-нибудь необычного.

Вы почувствуете разнообразие

Позвольте мне напомнить вам о «суррогатном максимуме» — «Простой путь» не навязывает ограничений. Я не говорю, что вы должны есть только фрукты, орехи или овощи. Я просто говорю, что эти продукты идеальны.

Если вы уже сейчас едите эти продукты, о которых мы говорим, то вам всего лишь необходимо увеличить их долю в своем рационе. С другой стороны, если вы любите то, что любил я до открытия «Простого пути», скорее всего, вы едите очень мало натуральной пищи. И в таком случае вы откроете для себя гораздо большее разнообразие.

А теперь — о тех обычных видах суррогата, от которых вам стоит воздерживаться.

Рафинированные продукты

Процесс рафинации сводится к тому, чтобы удалить большинство полезных веществ, витаминов и клетчатки. Наихудшие «виновники» среди высокорафинированных углеводов: сахар, белый рис и белая мука. Эти продукты заставляют вас поправляться, потому что поставляют только пустые, низкокачественные калории и углеводы, которые мгновенно превращаются в жир.

Уровень сахара в крови

Если вы в течение долгого времени употребляете высокорафинированные углеводы, уровень сахара в вашей крови понижается. Это субъективно ощущается нами как сонливость, раздражительность и даже депрессивные состояния. Некий «подъем», который люди ощущают после дозы сахара или крахмалистых снеков — это иллюзия, они дают лишь кратковременное облегчение.

Это как будто вы носили тесные туфли для того, чтобы насладиться облегчением, после того, как вы их снимете.

Я предлагаю вам есть пасту, хлеб или рис, а еще лучше — есть цельнозерновой хлеб, макароны и неочищенный рис.

Вкусовые «подделки»

Те, кто зависим от шоколада, говорят мне, что они обожают его вкус, и в тоже время, умоляют меня помочь им прекратить есть его. Они знают, что он делает их толстым и несчастными. Но это еще не все: даже если шоколад был бы самой вкусной вещью в мире, это не объясняет, почему люди продолжают его есть, несмотря на то, что он укорачивает им жизнь. Ни одна вкусная вещь не должна вредить вашему здоровью и счастью.

Шоколад — это сочетание трех суррогатов: какао, рафинированного сахара и молока (если это молочный шоколад). Какао содержит вещество под названием теобромин, который, в сочетании с сахаром, заставляет вас продолжать его есть, даже если вам надоел его вкус.

Возможно вы считаете, что наркотический эффект шоколада так велик, что вы не можете ему противостоять. Но вещества, вызывающие привыкание, могут вовлечь вас в зависимость, только если вы их принимаете. Но никто не заставляет вас есть шоколад.

Представьте, что вы уже съели полкоробки шоколадных конфет, после чего вам сказали, что начинка состоит из дохлых мышей, которые были размельчены и ароматизированы. Будет ли у вас желание доесть остальное?

Теобромин гораздо вреднее для здоровья, чем дохлые мыши.

С чего все началось?

Неизвестно, откуда ведут свои истоки предрассудки относительно еды, но факты подтверждают, что ситуация за последние 200 лет намного ухудшилась. Большую часть своего существования основная масса людей жила в сельской местности. Но с наступлением промышленной революции все больше и больше людей переезжало в города. Тогда свежие фрукты и овощи были не всегда доступны в больших городах, и как следствие, мы становились все более и более зависимыми от консервантов и суррогатов. С появлением телевизионной рекламы сельские жители стали также подвержены влиянию предрассудков, как и все остальные.

Сегодня современный транспорт развит настолько, что натуральные свежие продукты стали доступны для всех. Но, кажется, у людей есть неистребимая потребность препятствовать природе: теперь мы производим генетически модифицированные продукты. Это похоже на то, как будто обезьяна пытается починить сломанный компьютер.

Вопрос — собираетесь ли вы продолжать идти по пути, который радикально уменьшает жизнь и ее качество?

Почему сладкое приятно на вкус?

По той же самой причине, по какой мы любим фрукты: нас такими создала природа. Спелые фрукты — сладкие на вкус, так она «удостоверилась», что мы будем ими утолять голод. Разве ее вина, что люди дурачат себя фруктовыми отдушками и вредными подсластителями, чтобы выдать суррогат за натуральный продукт?

Избегайте экзотических десертов и выпечки. Изысканная суррогатная еда которая была искусственно подслащена, еще более опасна, чем тяжелая суррогатная пища. В обоих случаях ваше тело продолжает нуждаться в основных питательных элементах и энергии, и при этом вы все еще ощущаете голод. Но вы не чувствуете тяжести после таких «легких блюд», и поэтому вы будете продолжать есть, напрасно пытаясь удовлетворить голод.

Не прыгайте под пули

Не двигайтесь дальше, пока вы не уверены, что поняли и согласились с теми принципами, которые мы здесь подчеркнули. Помните, что не я их придумал. Я не делал выводов, руководствуясь специальными знаниями. Я исходил из здравого смысла, чтобы заставить вас понять и поверить в логику эволюционной системы, которая в миллионы раз сильнее, чем наш собственный интеллект.

Третья инструкция такова: если вы не поняли или не согласны с принципами «Простого пути», перечитайте книгу сначала.

Нет необходимости

Вы можете понять все принципы настолько четко, что поспешите перейти на естественные продукты немедленно. Но любая, мало-мальская перемена в жизни, влечет к небольшой дезориентации — даже если это изменения к лучшему. Ваше тело и мозг требуют времени, чтобы согласовать свои действия. Лучше двигаться в удобном для вас темпе.

Как нам избавиться от предрассудков?

Используйте здравый смысл. Важен не авторитет, весь вопрос о том, что именно вы слышали и читали о пище. Если это противоречит эволюционной системе, которая создала нас, как провозглашено в принципах, отраженных в этой книге, тогда не обращайтесь на них внимания. Процесс избавления от предрассудков включает атаку «двух ударов».

Оба удара производятся одновременно.

Первый удар

Когда вы едите мясо, птицу, рыбу или молочные продукты, помните о проблемах, которые вы создаете своему телу. Сознательно попробуйте их безо всяких добавок. Посмотрите на все эти чудные десерты, выпечку и сладости как тошнотворный концентрат суррогата. Вы скоро увидите в традиционном британском завтраке из сосисок, бекона и яиц то, что он есть на самом деле: полную тарелку неудобоваримого жира.

Второй удар

Когда вы откусываете прекрасный, сочный кусок спелого фрукта, ощущаете освежающий вкус, то понимаете, что он полон энергией и питательными веществами, необходимыми вам для наслаждения здоровой жизнью. Почувствуйте приятную сочность. Насладитесь тем фактом, что он быстро и легко переварится.

«Простой путь» на практике

Вы можете подумать, что вам придется вести себя как горилла и есть бананы каждый раз, когда вы голодны. К счастью, вам не придется этого делать. Даже у диких животных есть распорядок. Лев спит днем и охотится по ночам. Необходимо организовать такой распорядок приема пищи, который утолит ваш голод и будет согласован как с вашим образом жизни, так и с принципами «Простого способа».

Будьте гибкими

Остаток книги мы посвятим применению «Простого способа» на практике. Не воспринимайте мои предложения как жесткие правила, которым вам придется подчиняться — они просто указывают направление, в котором стоит двигаться, что и приведет вас к снижению веса и обретению здоровья.

Дайте пищеварению перерыв!

Несмотря на то, что природа определила нам набор продуктов, содержащий разнообразное множество вкусов, которыми можно наслаждаться на протяжении жизни, не стоит употреблять слишком много разнообразных продуктов за один прием.

Панды едят только бамбук. Собаки едят почти все. Мы едим несколько блюд за один прием, при этом каждое блюдо также состоит из нескольких видов продуктов.

Время и фрукты

Если мы едим фрукты с любыми другими продуктами, кроме свежих овощей, они не могут быть нормально переварены, и поэтому начинают разлагаться в желудке. По этой причине у некоторых людей — негативная реакция на фрукты. Дело в том, что они едят их вместе с суррогатной пищей, как бы в дополнение. Когда мы едим фрукты на голодный желудок, неблагоприятный эффект исчезает.

Фрукты можно есть вместе с простым зеленым салатом, который не содержит таких ингредиентов, как мясо, сыр, яйца или рыба. Убедитесь, что вы едите фрукты на голодный

желудок. Помните, что после сытного обеда должно пройти не менее 8-ми часов, чтобы желудок опустел.

Сочетание продуктов

Будьте осторожны с сочетанием множества разных продуктов в одном приеме пищи. Неправильное сочетание может стать причиной серьезных проблем с пищеварением, препятствовать всасыванию полезных веществ и выводу продуктов распада.

Желудок использует сок на основе кислоты для переваривания белков и щелочной сок — для переваривания углеводов. Смешайте щелочь с кислотой, и они нейтрализуют друг друга. Так, например если вы едите стейк (белки) с порцией жареной картошки (углеводы), ни то, ни другое не будет тщательно переварено. Результат — застой, проблемы с пищеварением и тучность.

Это не значит, что вам необходимо разделять полностью белки и углеводы. Одно из моих любимых блюд — цельнозерновые макароны (углеводы) со свежим соусом песто¹ и дроблеными орехами (белок), в сочетании с зеленым салатом.

Идея в том, чтобы избегать сочетания большого количества белка с большим количеством углеводов в один прием пищи.

Как начать?

Лучший путь — есть фрукты и только фрукты на завтрак. Вы можете подумать, что сама идея фруктового завтрака неприемлема, но это — всего лишь предрассудки. Будьте непредвзятыми, и в однажды вы удивитесь, как могли есть на завтрак что-то еще.

Если вы всегда едите три раза в день, то ваш фруктовый завтрак будет означать, ни много, ни мало, что вы уже наполовину достигли цели — 70%-го содержания натуральных продуктов в вашем рационе.

Не устану ли я от фруктов?

Термиты не устают от разъедания дерева, но вы легко можете устать от суррогатов. Поэкспериментируйте с фруктами, которые есть в продаже. Несмотря на то, что супермаркеты предлагают постоянно растущий ассортимент суррогатов, мы можем поблагодарить их и за невероятное разнообразие вкусных и изысканных фруктов и овощей.

Вот примерный набор фруктов и ягод, доступных нам с вами сегодня: яблоки, груши, вишня, апельсины, мандарины, манго, бананы, грейпфруты, клубника, малина, черная смородина, ежевика, красная смородина, дыня, крыжовник, киви, шелковица, виноград, ананасы, персики, папайя, абрикосы и сливы.

А что насчет других приемов пищи?

Придерживайтесь атаки «двух ударов» и при помощи ее избавляйтесь от предрассудков. Помните, что мы привыкаем к вкусу той еды, которую едим регулярно. Старайтесь сознательно использовать этот факт, экспериментируя с новыми вкусами. Будьте авантюристами. В ресторане или супермаркете выбирайте фрукты, овощи или блюда, которые вы прежде не пробовали. Помните о «суррогатном максимуме» в том случае, если захотите заказать стейк, сыр или омлет.

Как я смогу определить «суррогатный максимум»?

Вам не придется. Придерживаться «Простого способа» на практике несложно — ешьте фрукты на завтрак и салат с каждым основным приемом пищи. Если вы будете придерживаться этих рекомендаций, то у вас отложится в сознании, что около 70% вашей ежедневной пищи — это свежие, натуральные продукты. Не страшно, даже если часть суррогатных продуктов составит 30%.

¹ Песто — традиционный итальянский соус на основы пряных трав и оливкового масла

Не превращайте решение в проблему

Если ваша работа связана с частыми обедами в отелях и ресторанах, нет необходимости делать из этого проблему. В очень немногих заведениях не подают салат.

«Простой способ» достаточно гибок. Не делайте из него трудность. Помните: нет жестких правил, которым необходимо следовать все время — есть только направление, которого необходимо придерживаться большую часть времени. Дополнительные рекомендации помогут вам правильно сочетать продукты. Попробуйте следовать им, когда и где вы можете, но не закидывайтесь на правильности сочетания еды или других аспектах «Простого способа».

Я обычно ем разнообразные фрукты на завтрак, но вне дома я вполне могу позавтракать чем-то другим, если под рукой нет фруктов. Это часть моего «суррогатного максимума».

Рецепты

«Простой способ» — это набор принципов на основе здравого смысла, основанных на природном пищевом гиде, применение которого позволит вам достичь моей цели. Этот метод — весьма гибкий, его можно приспособить к образу жизни каждого. В своей книге я не ставил цели предоставить вам огромный список рецептов. Но могу поделиться некоторыми предложениями.

Салаты

Вот всего лишь небольшой выбор из громадного ряда натуральных продуктов, которые вы можете положить в салат: огурцы, помидоры, кресс-салат, лук, перец, китайский салат, помидоры, сладкая кукуруза, артишоки, кедровые орешки, семена подсолнуха, кешью, карите, фисташки, оливки, авокадо, дыня, апельсин, персик, виноград, ананас, грецкий орех.

Их можно заправлять небольшим количеством майонеза в качестве части «суррогатного максимума», но я предпочитаю более здоровые заправки — как оливковое масло, бальзамический уксус, лимонный сок, соус песто.

Всего пара предложений

Один из моих любимых обедов, это — авокадо, салат-латук и сэндвич с помидором и капелькой соуса «песто». Еще я люблю делать домашнее гуакамоле (авокадо, помидор, лук, перец чили, чеснок и лимонный сок, смешанные в блендере) на цельнозерновом тосте. На ужин моя жена Джойс может смешать свежие овощи или запечь картофель и подать его с хрустящим свежим салатом. Если вам иногда захочется стейка, куриного мяса или рыбы в качестве добавления к салату, в этом нет ничего страшного. В качестве альтернативы салат может быть основным блюдом, поданным с подогретым цельнозерновым хлебом или завернутым в лаваш. Если вам нужно больше вдохновения, возьмите книгу рецептов салатов. Я испытываю настоящее удовольствие, экспериментируя и открывая новые рецепты.

Я — домохозяйка и не могу заставить семью есть натуральные продукты

Возможно, вы допустили ошибку. Но ваш долг — попытаться переубедить их, и они скажут вам «спасибо» за это, когда поймут всю пользу «Простого способа». Используйте маленькие хитрости, чтобы изменить пищевые привычки своих домочадцев постепенно, и они вряд ли будут знать, что вы это делаете.

Помните, несмотря на предрассудки, натуральные продукты обладают лучшим вкусом. Будьте изобретательны, постарайтесь вызвать в сознании членов вашей семьи образ здоровой еды, которая чудесно выглядит и приятна на вкус. Так ваши домочадцы полюбят натуральные продукты.

Должен ли я избегать новогоднего застолья?

Нет, если вам этого не хочется. В единичном нарушении нет серьезного вреда. Но однажды, почувствовав, как удовлетворить голод натуральной пищей, вряд ли вы будете продолжать наполнять свой желудок большим количеством суррогатов. Я ем ту же еду за новогодним столом, что и вся моя семья. Но я сочетаю ее с салатами и ем очень медленно,

Не перекусывайте между основными приемами пищи

Это обычно происходит по привычке или от скуки. Это портит удовольствие от утоления голода, иными словами, перебивает аппетит. Но переедание — не лекарство от скуки. Напротив, оно ведет к тучности и сонливости, которая уменьшает активность и, следовательно, к скуке. Здоровое тело и дух никогда не скучают.

Если вы чувствуете себя голодным между приемами пищи, это может происходить только по одной или, максимум, двум причинам. Либо вы не получили достаточно питательных веществ по время обеда — и в этом случае вы знаете, как решить эту проблему. Другая возможная причина — это то, что перерыв между приемами пищи был действительно достаточно длительным. Если ваш образ жизни связан с такими перерывами, то решением этой проблемы станут фрукты, которые вы можете есть между приемами пищи.

Напитки

Вы можете купить соковыжималку. Некоторые предпочитают пить сок по утрам — это замечательно, но не переусердствуйте, пейте столько, чтобы утолить жажду и удовлетворить голод. Соковыжималку также можно использовать для приготовления овощного сока.

Но лучше всего утоляет жажду прохладная, чистая, освежающая и богатая кислородом вода. Лучше пить минеральную воду, но вода из-под крана все равно гораздо менее вредна для здоровья, чем множество из того, что вы могли бы пить.

Если вы хотите осушить бокал вина за обедом, или, возможно, выпить чашку чая или кофе — ничего страшного, если вы помните о «суррогатном максимуме». Но не обманывайте себя, будто какой-либо из этих напитков утолит вашу жажду.

Природный гид по напиткам

Когда вы хотите утолить жажду — пейте воду или фруктовые и овощные соки.

Если вы не обезвожены, вам нет необходимости выпивать больше, чем один стакан жидкости за один прием. С другой стороны, некоторые могут выпивать по два литра пива за раз, но это не утоляет жажду. Все потому, что алкоголь — мочегонное средство, которое обладает обезвоживающим эффектом. Чай, кофе и другие напитки с кофеином имеют тот же эффект, несмотря на то, что их основной ингредиент — вода. Мочегонный эффект этих напитков заставляет хотеть вас пить все больше и больше.

Кофе и чай

Некоторые пьют по 16 кружек чая или кофе в день, в основном, из-за кофеиновой зависимости. Основные симптомы кофеиновой зависимости — сонливость и проблемы с концентрацией внимания. Подъем, всплеск энергии, который вы получаете от чашки чая или кофе — просто временное подавление кофеиновой зависимости. Помните, я говорил ранее о тесной обуви и вздохе облегчения, который вы издаете, когда ее снимаете?

Если вам действительно нужна энергия — съешьте банан!

Избавьтесь от предрассудков

Самый здоровый, освежающий напиток недостаточно хорош для человека. Ему необходимо добавить туда краситель, сахар, алкоголь, кофеин и другие суррогаты. Мы украшаем его маленьким зонтиком и осушаем с чувством превосходства перед другими видами живых существ.

Процесс избавления от предрассудков относительно напитков требует такой же атаки «двух ударов», как и относительно пищи. Обратите внимание, когда вы пьете кофе, чай, колу или алкогольные напитки, то вам только кажется, что они утоляют жажду. Поэтому мы вновь чувствуем жажду спустя короткое время после их употребления. **С другой стороны, когда вам сильно хочется пить, единственная вещь, которая вам действительно нужна — это прохладная, чистая, освежающая, живительная вода.**

Полезные мелочи

Не кладите слишком много еды на тарелку. Спросите себя — насколько вы голодны? Вы можете всегда положить добавки — еда от вас никуда не убежит. Найдите время насладиться обедом, а, съев полную тарелку, просто получите удовольствие от нескольких минут покоя, прежде чем спросить себя, голодны ли вы и хотите ли съесть больше.

Если вам положили слишком много еды, то не старайтесь обязательно съесть все. Спросите себя — действительно ли вам нужно еще? Если нет, то прекратите есть. Тогда вы будете чувствовать себя лучше, и получите гораздо больше удовольствия от следующего приема пищи.

Физические упражнения

Большинство экспертов уверены, что физические упражнения необходимы для снижения веса. Попробуйте объяснить это черепахе. Занятия только ради того, чтобы похудеть — часть так называемого «синдрома диеты». В этом случае физические упражнения становятся настоящим наказанием. Это все равно, что ездить на машине только ради того, чтобы сжечь топливо. В идее физических упражнений есть серьезный недостаток, из-за чего вы не будете двигаться к снижению веса. Представьте: ваша машина с полным баком весит определенное количество килограммов. Если вы едете и сжигаете топливо, в этот момент вес автомобиля будет наименьшим. Но если вы захотите поехать снова, вам надо заправиться. Другими словами, упражнения сжигают энергию и обезвоживают вас, что делает вас голодным и мучимым жаждой, что, в свою очередь, заставляет вас есть и пить больше.

Водите машину, потому что это здорово!

Я настоятельно рекомендую упражнения не для того, чтобы сбросить вес, но для того, чтобы поддерживать мышечный тонус, быть подтянутым и здоровым. А это помогает вам еще больше наслаждаться жизнью. Я бы не стал тратить деньги на велотренажер, гребной тренажер и другие приспособления. В этом случае это было бы как водить машину ради сжигания топлива, с той долей абсурдности, что машина никуда не двигается. Гораздо лучше заняться спортом на открытом воздухе, активным приятных времяпрепровождением или тем хобби, которое вам нравится. Сегодня можно заняться чем угодно. Опять таки, будьте авантюристами! Попробуйте сделать что-то такое, чего раньше никогда не делали. Я получаю удовольствие от таких вещей как гольф, теннис, бадминтон, прогулки, бег, танцы, гребля, плавание и настольный теннис. Большинство этих занятий могут стать весьма приятной частью жизни. Но помните об осторожности: если вы неподготовлены, сначала проконсультируйтесь с доктором, повышайте уровень физической подготовленности постепенно и осторожно. С тех пор как я стал национальным чемпионом Испании в возрасте 68 лет, я думаю, что боулинг также должен быть включен в список моих любимых занятий.

Это — ваш выбор

Человек — уникальное явление. Человеческий мозг и тело способны на удивительные вещи, и сила человеческого духа безгранична.

Нам с вами был дан дар — жизнь, и каждый из нас сам решает, как им распорядиться.

Я верю, что у каждого из нас есть возможность жить максимально успешной и полной жизнью. При этом необходимо иметь в виду, что понятие успеха может быть различным.

Важно понять, чего вы действительно хотите, и использовать достойные средства и ресурсы для достижения своей цели.

Но вы не сможете построить дом на болоте. Если продолжать питаться тем, что не дает вам энергии и сил, вы будете ограничены в своих возможностях. С другой стороны, применяя принципы, описанные в этой книге, на практике, в течение короткого времени в вас появится столько энергии, что это потрясет вас.

Награда будет громадной — счастливая полноценная жизнь!

Принципы правильного сочетания продуктов

Избегайте есть фрукты вместе с другими продуктами, кроме свежих овощей.

Старайтесь не сочетать большое количество белков и углеводов в одном приеме пищи. Углеводы содержатся в крахмалистых овощах (таких как картофель, кукуруза и т.д.), злаках и зерновых продуктах (таких как пшеница, рис, хлеб, макароны). Мясо, птица, рыба, молочные продукты, яйца, орехи относятся к белковым продуктам.

Не употребляйте слишком много видов продуктов, а также не более одного вида суррогатной пищи за один прием.

Салаты и другие овощи могут быть переварены как кислой, так и щелочной средой, поэтому их можно смешивать с белковой и углеводной пищей.

Библиотека сайта «Путь к разуму и Силе»

<http://esotericpl.narod.ru/elbibl.htm>