

С Е Р И Я • З Д Р А В Е •

КЕЙ И КАФЕ

*Съветите на един ренегат
за здраве, щастие и дълголетие*



КЕВИН ДЖАНИ



*Бях пристрастен към търсенето на
най-чистия наркотик: сурова, веганска,
органична храна... Бях поел по пътя на
самоунищожението. И нищо чудно, че като
всеки наркоман в крайна сметка ударих
дъното.*

К Е В И Н Д Ж А Н И



КЕВИН ДЖАНИ

Кевин Джани започва сериозно да изучава разнообразни лични и превантивни естествени здравни терапии през 2002 г., когато осъзнава, че ракът е пуснал пипала в семейството му и самият той може да бъде покосен от болестта, ако не промени начина си на живот. Оттогава насам написва и издава шест книги по въпросите на природното здраве, храненето и фитнеса, заснема над 900 клипа за YouTube с повече от 10 милиона прегледа и публикува стотици статии. Успоредно с това, воден от стремеж да разграничи митовете от реалността, експериментира с различни диети и медицински протоколи.

Кевин е обиколил света в търсене на най-добрите методи, храна, медицински подходи и клиники. Блогът му, Renegade Health, е един от най-четените в областта на природното здраве и се радва на стотици хиляди посетители месечно от над 150 страни.

www.renegadehealth.com

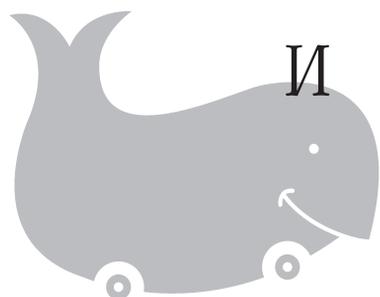
Когато си дава сметка, че може би е изложен на наследствен риск от злокачествено заболяване, Кевин Джани решава да намери ключа към идеалното здраве. Двамата със съпругата му прекарват две години и половина в единадесетметровия си кемпер „Кейл Уейл“, с който кръстосват Северна Америка, срещат се с различни специалисти и обикновени хора и разговарят с тях за всичко, което върши или не върши работа по отношение на здравословния живот. Пият сокове от пшенична трева, отказват се от захарта, сбогуват се с кафето и изпробват всички хранителни режими, за които се твърди, че гарантират добро здраве. Но докато експериментира с различни „полezni“ диети – вегетарианство, веганство, суровоядство и прочее, Кевин започва да се чувства все по-болен. Накрая стига до дъното и се отказва от здравословното хранене, за да спаси живота си. Често комичен и извънредно живописен разказ за превръщането на Кевин от кльощав, вманиачен веган суровоядец до издут всеяден дебелак, преди да открие средния път към здравия и балансиран начин на живот. Търсенията му го отвеждат от Перуанските Анди и солните равнини на Мексико до свинеферма и месарница в близост до дома му в Калифорния. Междувременно си прави мозъчен скенер и се изследва за тежки метали, подлага се на воден пост, участва в състезанието за издръжливост Tough Mudder и страстно изследва майните на дълголетниците по света.

КЕВИН ДЖАНИ

създател на RenegadeHealth.com

Превод от английски Ирина Манушева





КЕЙЛ КАФЕ

*Наръчникът
на един ренегат
за здраве, щастие
и дълголетие*

*Ако искате да закупите книги на „Кибеа“,
можете да ги поръчате чрез най-близкия до вас книготърговец,
или на телефон 02 988 01 93, както и на електронните ни пощи
bookstore@kibea.net и office@kibea.net.*

ЦЕНТЪР ЗА КНИГИ И ЗДРАВЕ „КИБЕА“

София 1000, ул. „Д-р Вълкович“ №2А
(близо до ул. „Ангел Кънчев“ и ул. „Солунска“)

Фирмена книжарница: 02 988 01 93

KALE AND COFFEE

Copyright © 2015 by Kevin Gianni

Originally published in 2015 by Hay House, Inc.

Tune into Hay House broadcasting at www.hayhouse.com

КЕЙЛ И КАФЕ

Кевин Джани

© Издателска къща „Кибеа“, 2016

© Ирина Манушева, превод, 2016

© Красимира Деспотова, графичен дизайн, 2016

ISBN 978-954-474-742-8

СЪДЪРЖАНИЕ

	ВЪВЕДЕНИЕ: Да нарушим правилата	9
ГЛАВА 1	Как кльоцавият веган суровоядец се превърна в отпуснат дебел блогър	18
ГЛАВА 2	Как <i>моите</i> 15 минути слава могат да прецакат <i>вашиите</i> усилия да доживеете над 90	27
ГЛАВА 3	Съмнителната чест да си единственото животно на планетата, което не знае какво да яде	35
ГЛАВА 4	Как един нерез може да се окаже ключът към дълголетието	54
ГЛАВА 5	Заразеният кухненски шкаф: Неочакван резултат	68
ГЛАВА 6	Любопитното в яденето на животни (Гледната точка на един бивш веган)	84
ГЛАВА 7	Спортът: Почти всички го правят погрешно, а ето как е правилно	108
ГЛАВА 8	Как една шура техника и билка от Индия могат да добавят години към живота ви	129
ГЛАВА 9	Захар, въглехидрати и глутен: Светата троица на болестите. Или пък не?	146
ГЛАВА 10	Интересен извод за бирата, виното и концентратите	164
ГЛАВА 11	Какво научих от един почти 90-дневен експеримент (по-точно, наливане) с най-популярната ободряваща напитка в Америка	178
ГЛАВА 12	Солта: За охлювите е вредна... а за нас?	196
ГЛАВА 13	Нужна ви е повече енергия? Не правете нищо. Е, почти...	210
ГЛАВА 14	Докато си хапва готови кексчета, дядо ми разкрива последната тайна на дълголетниците	229
	ЗАКЛЮЧЕНИЕ: Идеален завършек	250
	ПРИЛОЖЕНИЕ: Кейл и кафе: 21-дневен режим за отскок	256
	Използвана литература	268
	Благодарности	279

ВЪВЕДЕНИЕ

Да нарушим
правилата

„НИКОГА, НИКОГА, НИКОГА, НИКОГА, НИКОГА...“

Дейв, собственикът на „Dave’s RV“, който току-що е монтирал тегличите на джипа ни, с които да го закачим зад наскоро закупения ни кемпер, спира да си поеме дъх. Декември 2008 е и в Кънектикът е страшен студ.

Когато издишва, облакът обгръща двамата ни с жена ми, Анмари. После продължава, като брои на пръсти до десет:

„... НИКОГА, НИКОГА, НИКОГА, НИКОГА, НИКОГА
НЕ ПРЕВКЛЮЧВАЙ НА ЗАДНА.“

Някъде в околностите на Питсбърг, две седмици по-късно

Новият ни джипиес ни води по непригоден за джип маршрут. Ние обаче се намираме в нещо много по-голямо: единадесетметров кемпер, който тегли джипа. Положението става интересно.

Преди няколко минути свихме от четирилентовия път по малка улица в жилищен комплекс, а после бавно заузкачвахме стръмен хълм. Сега тъкмо сме слезли от другата страна под силното ръмжене на двигателя, действащ като спирачка, и чакаме на знак стоп.

Следвайки указанията на джиуиеса, на кръстовището сви-вам надясно по дбулентов междуселски път. Веднага си давам сметка, че може и да не успея да взема завоя, но е твърде късно да променям каквото и да било. Вече съм го започнал. Почти успявам, но „почти“ не стига. Кемперът задира в мантинелата отсреща и ние блокираме цялото шосе.

И понеже сме в безизходица, моментът вероятно е подходящ да започна с *истинското* начало на историята.

Тя всъщност започва в леглото. Знам, че звучи пикантно – пък и в определен смисъл е, но не както си го представяте. С Анмари тъкмо си бяхме легнали след дълъг уморителен ден. По онова време тя работеше като личен треньор. Аз също, но се занимавах с нещо малко по-необичайно за 2007. Около година порано бях решил да се разделя с редовните клиенти и вместо това да снимам ежедневни видеоматериали за здравословния начин на живот за YouTube. Мисията ми беше да променя света със суровоядство, таблетки с хлорела и жизнена енергия. Ако ви звучи смахнато, не сте единствените. Признавам, че бях малко краен.

Колкото и да е странно обаче, планът ми започваше да дава резултати. С Анмари участвахме заедно в клиповете и се превръщахме в нещо като местни звезди. Не от онези, които не могат да влязат в търговския център, без да ги сочат с пръст, но в магазините за здравословни храни винаги ни разпознаваха.

Но да се върнем в леглото.

Споменах на Анмари, че ако тенденцията се запази, това може да се окаже дълга кариера. Тя по цял ден работеше с клиенти, като пътуваше през цял югозападен Кънектикът, за да стигне до тях. Аз седях на компютъра и снимах клипа за деня с надеждата някога да сключим договор за книга, да продадем един милион екземпляра и най-сетне да убедим всичките си роднини да се хранят и спортуват като нас. Може би дори

щяхме да се преместим в долината Хунза, Шангри-Ла на Пакистан, и да живеем заедно до 150 години.

Реалността не беше толкова кристално ясна. Всъщност и двамата прегаряхме. Ако продължавахме да се движим с това темпо, рано или късно самите ние щяхме да имаме нужда от лични треньори, които да ни сритат и върнат във форма. Отгоре на всичко се чувствахме неудовлетворени. Имахме клиенти, които успешно следваха програмите ни, но определено не успявахме да накараме най-близките си да се хранят здравословно.

– Какво ще правим? – попитах аз.

– Ще си вземем кемпер и ще обиколим страната – отвърна тя, без да се замисли.

– Сериозно?

– Аха.

Да се върнем към непланирания застой на пътя

Точно в момента болезнено осъзнавам какво значеше това „аха“ и колко по-топло щеше да ми бъде в старото ни легло в Кънектикът, отколкото зад волана на това четиринадесеттонно чудовище.

Чувам клаксон.

Кръвното ми налягане се покачва. Блокирали сме шосе с изненадващо силен трафик предвид ранния час. Изпитвам желание да изхвърля джиписеа през прозореца.

– Какво ще правим? – спокойно пита Анмари, вечната вода за пламъците в моята гуша.

– Не знам. Мисля, че трябва да върна назад.

– Ама Дейв каза...

– Майната му на Дейв!

Скачам от мястото си и отварям вратата на кемпера. Заобикалям отзад и правя безплоден опит да откача автомобила от теглича. Ъгълът и тежестта му правят задачата невъзможна. Не помръдва и с милиметър.

„Така ли ще я караме през цялото време?“, мърморя под нос.

Щом решихме да направим тази лудост и да изоставим семействата си на Източния бряг, за да поемем за неопределено време по пътищата, ни бяха нужни само няколко седмици да купим кемпера от една двойка в Монтана, която току-що бе прекосила цялата страна, като сами си осигурявали всичко за преживяването си. Открих ги в интернет, писах им късно вечерта, а на следващата сутрин ме събуди отговорът им, че продават кемпера. Два дена по-късно попаднах на статия в „Ню Йорк Таймс“ за „зелените“ кемпери, в която се споменаваше и въпросната двойка. С Анмари вярваме в неслучайните съвпадения и решихме да купим кемпера. Това беше нашият знак, че сме на прав път.

Близко четиринадесет дни по-късно прекарахме нощта на паркинга на „Уолмарт“ в покрайнините на Кайен, Уайоминг, на минус двадесет и пет градуса. Бяхме пристигнали предния ден със самолета от Боузман, Монтана, за да вземем този впечатляващ по размери автомобил, задвижван с олио.

Зарязахме бизнеса с личните тренировки, взехме камерата ми – звучи ли ви като бизнес план? – и потеглихме на път. Предвид нулевия ни опит в шофирането на кемпер бяхме по-опасни от фруктозен царевичен сироп, трансмазнини и тежки метали в риба тон, взети заедно. Мисията ни беше да научим колкото може повече за здравето и храненето и да го качим в YouTube. Беше ни омръзнало да се ровим дълбоко в търсене на отговори. Клиентите, приятелите и близките ни изказваха доста интересни теории за здравето, в които не откривахме никаква логика, но все някак си бяха възникнали. Трябваше да наме-

рим хората на върха на веригата от информационни заблуди и да ги вържем, за да спрат да объркват хората. Шегувам се, разбира се... донякъде.

Няма време за снимки

В онзи леко снежен, леко облачен ден в Стийлтаун няма време за снимане.

Качвам се обратно в кемпера и сядам зад волана.

– Наистина ли ще го направшиш? – пита Анмари.

– Аха.

Усещам отново облака от гръха на Дейв. Той повтори „никога“ точно десет пъти, пръст по пръст. Явно беше сериозен.

След строгото предупреждение Дейв ми обясни, че когато се опиташ да подкараш на заден единадесетметров кемпер „Алпайн Коуч“ със закачен отзад джип „Патриот“, джипът рязко се изкривява под остър ъгъл. Това не уврежда особено кемпера, но чупи кормилото, пружините и предната ос на автомобила. И можете да забравите за тегличите: те се усукват като клони на къпина.

Моля Анмари да слезе, да отиде отзад и да наблюдава колата.

– Кажу да спра, ако видиш или чуеш нещо – заръчвам ѝ аз.

После включавам на задна скорост, вдигам крака си от спирачката и леко натискам газта. Кемперът запълзява назад. Давам си сметка, че съм затворил очи от ужас какво ще се случи с джипа или окачването, и веднага ги отварям, но пак не виждам Анмари в огледалата.

Изсвирва още един клаксон. Мъжът в сребрилата хонда, който чака втори на опашката отляво, започва да сваля прозореца си. Подозирам, че само след секунди ще ми покаже югоза-

пагната си пенсилванска вежливост под формата на специфичен жест с пръст.

– Не те виждам! – крещя аз от прозореца. Знам, че Анмари не ме чува, но все някак трябва да изпусна парата.

Продължавам да давам на заден сантиметър по сантиметър, после включвам на предна и завъртам волана в обратна посока, за да спечеля малко разстояние. И така четири, осем, десет пъти. Добрата новина е, че все пак напредваме. След още седем маневри решавам, че стига толкова. Анмари е на същото мнение. Дотичва отпреди и проверява разстоянието до мантинелата.

– Мисля, че е добре! – извиква тя.

Аз кимвам и ѝ давам знак да се качи.

Поемам си дълбоко дъх на облекчение, завъртам пълен десен и натискам газта. Разминаваме се с мантинелата, но отзад се чува раздиращ звук. Знам, че не е джипът – тогава звукът щеше да бъде по-зловещо стържене на метал в метал – но не е сега моментът да проверявам какво е. Решавам, че надали е толкова зле. Най-послед отново сме на път, а след два гена трябва да сме в Канзас Сити, където ще говорим пред двеста души.

Няколко часа по-късно...

Последните няколко часа шофиране по магистралата са успели да потиснат тревогите ми от перспективата да живеем в този кемпер през следващите две или три години. Спираме за обяд на една отбивка и аз слизам, за да проверя откъде е идвал онзи звук. Под кожения протектор – от онези, които пазят големите автомобили с плоски предници като нашата да не събират твърде много буболечки – зее дупка тридесет на тридесет сантиметра. Мантинелата е разкъсала протектора и сега той плющи на студения въздух. Като ожулено коляно, ми-

сля си аз, или пък боен белег. Не сме се измъкнали без дракоти-на, но всичко е наред.

Качвам се горе и Анмари ми подава купичка салата. Докато хапваме, се чудя дали и Дейв би постъпил като мен. Дали би нарушил единственото правило, което дава на клиентите си след монтиране на теглич, когато напускат сервиза му за кемпери? Мисля си, че отговорът е „да“. Понякога, когато ясно виждаш, че това, което правиш, не върши работа, е време да смениш посоката. Понякога трябва да нарушаваш правилата.

В тази книга ще си говорим как да дадем на заден, а после с пълна скорост да продължим напред

Когато напуснахме Кънектикът през 2008, имахме малко пари и последователи в YouTube колкото населението на Падука, Кентъки (по онова време 25 577 души). Имахме обаче и мечта, и достатъчно страст, за да бъдем опасни.

След повече от две години и половина на пътя в единадесет-метровата си класна стая натрупахме достатъчно опит за магистърска степен. Открихме истини за здравето и хранене-то, които никой от нас не подозираше, че е възможно да научим. Разбулвахме митове. Срецахме се с експерти, които сами не прилагаха това, което проповядваха. Жертвахме телата си в името на експериментите.

Междувременно хората започнаха да ни обръщат внимание. Към момента сме натрупали над 10 милиона прегледа в YouTube и сме заснели 932 материала. Блогът ни се посещава ежемесечно от хиляди хора. Не стигнах до предавания като Шоуто на Опра Уинфри, но пък участвах в „Живот в скоростната лента на славата“ с Кимора Лий Симънс. Кое то ми стига.

В крайна сметка обаче най-смайващото, което установихме, бе, че голяма част от нещата, които правехме, за да бъдем здрави, всъщност вредяха на здравето ни. Трябваше да преосмислим някои принципи и да дадем на заден, за да добием по-ясна представа.

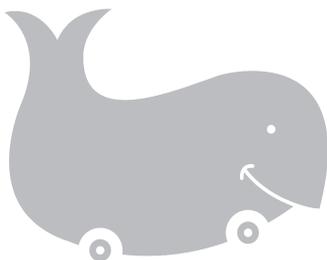
Тази книга е разказ за нашето пътуване. Ще ви отведе до Андигите и солна мина в Мексико, до месарница в Калифорния и други места, на които открихме важна информация. Ще ви покаже как да нарушавате правилата точно толкова, колкото е нужно, за да поемете отново по пътя към чудесното здраве, енергия и живот. Всичко се крие в това, да се храните добре, да се движите, да разпускате и да се чувствате прекрасно, като не се отказвате от нещата, без които наистина, ама наистина не бихте искали да живеете. Този подход не включва чувството за вина. Не налага ограничения – само кейл* и никакво кафе. Допуска и кейл, и кафе.

Докато четете, ще намерите някои практически трикове, които можете да приложите веднага. В края поместваме 21-дневен режим за отскок, който ще ви бъде полезен, ако искате да се смурнете с пълна сила в трансформацията.

Ако искате, можете още сега да прелистите към него, но така няма да разберете защо се отказах от почти всичко, което бях научил за здравето, и напълнях с над петнадесет килограма за година и половина след края на пътешествието.

* Къдраво зеленолистно зеле, смятано за най-близко до диворастящите видове. – Бел. прев.

Пътуването ни беше изпъстрено с много повече приключения, отколкото мога да обхвамна само в една книга. Затова, ако ви е интересно, посетете уебсайтовете ми www.RenegadeHealth.com и www.KevinGianni.com. Там ще намерите още много прозрения, линкове към интервюта, снимки и разкази, които не успяха да влязат в книгата, но са пряко свързани с личните ви планове за дълголетие.



ГЛАВА 1

Как кльощавият веган суровоядец се превърна в отпуснат дебел блогър

Минаха почти шест години от Питсбърг. Аз стоя пред огледалото с полуразкопчани панталони.

Някога бях в добра физическа форма. Бях сред най-стегнатите мъже, но сега не е така. Изглеждам погум. Виждам как тлъстините на корема ми се събират, докато се опитвам да приближа копчето до илика. Не успявам. Днес не искам да излизам от къщи.

Поглеждам етикета на джинсите си, за да проверя да не би погрешка да съм взел тези на Анмари. Не. Размерът е 34, но краката ми изглеждат като наденници в крачолите. Пробвам за последно да глътна шкембето си, но не става. Копчето не стига.

Надали някой би си помислил, че популярен блогър на здравословна тематика, четен от стотици хора, би дръзнал да напълнее толкова, но аз го направих. Превърнах се в един от клиентите си отпреди години: недоволен, отвлечен, засрамен от себе си мъж, който всеки ден пита жена си дали е прекалено дебел. Като цяло, странно поведение, тъй като преди никога не се замислях за теглото си.

Това, което ми е по-трудно да призная, обаче, е, че през цялото време осъзнавах как напълнявам, но просто не обръщах внимание. Всъщност не ми и пукаше.

Преди четири години, когато бях нещо като знаменитост в YouTube, се чувствах на върха на света. И на хранителната пирамида. Поддържах най-чистия и питателен режим на планетата (или поне така си мислех). Суровоядска, веганска диета, не само с чисто съдържание, но и с чисти намерения. С нея човек се храни направо от земята, както природата го е измислила, без да наранява други същества. Ядох салата от кейл, масло от сурови ядки, годжи бери, суров шоколад и сушени крекери от ленено семе. Пиех зелени смути, зелен сок, пшенична трева и конопено мляко. Опитах даже плодова диета, при която приемах по над 3000 калории от плодове дневно. В продължение на четири години пробвах какви ли не вариации. Някои биха казали, че бях леко смахнат на тема храна.

Лицето, което ме гледа сега от огледалото, би се съгласило с това твърдение. От толкова здравословна храна бях станал невротичен. От мига, в който се събудех сутрин, до мига, в който заспах вечер, мислех само за храна. Докато ядох едно нещо, трескаво размишлявах какво ще бъде следващото. Бях пристрастен към търсенето на най-чистия наркотик: сурова, веганска, органична храна. Когато няха такава, ругаех, хленчех и примирах от глад, което ме правеше доста неприятна компания за околните.

Бях поел по пътя на самоунищожението. И нищо чудно, че като всеки наркоман в крайна сметка ударих дъното.

Да се поболееш от здравословно хранене

Екстремната ми диета беше толкова „здравословна“, че ме разболя. Около три години след началото ѝ започнах да забелязвам все по-силна летаргия. Беше ми трудно да стана от леглото. Сутрин се будех и гледах в тавана, чудейки се дали нямам

някакво сериозно заболяване – хронична умора, а може би множествена склероза или рак. После се обръщах на другата страна и отново заспивах, за да се събудя чак към 10-11 или дори по обяд.

Неколцина близки и приятели изказаха предположение, че умората ми е свързана с начина ми на хранене, но аз бях толкова убеден в правотата на чистото хранене, че не обръщах никакво внимание на теориите им. Едва когато срещнах една ренесансова личност, д-р Джеймс Уилямс, се вслушах в съвета, който не желях да чуя.

Джеймс е специалист по източна медицина и сертифициран натуропат с практика в Сарасота, Флорида, с когото се сблизихме по време на пътуването ни с кемпера. Двамата с Анмари прекарахме известно време с него в Перу и в дома му във Флорида. Джеймс е от онези мъже, които са способни да ти разкажат с очарователни подробности как вирусна инфекция може да промени ДНК, а после да минат на история за цяла нощ танци в Хавана с тъмен ром и местни пури.

Помня деня, в който ми съобщи новината, омразна на всеки веган: „Надбъбречните ти жлези са много уморени. Заради храната е. Трябва да помислиш за някакви животински протеини.“ Разбирай месо, риба, птици, млечни продукти.

В последвалата тишина ми се стори, че чувам тъжното мучене на крава в далечината. Още един веган по-малко. Думите на Джеймс обаче не изразяваха просто лично мнение: той беше изследвал десетки параметри на кръвта ми. За разлика от приятелите и семейството ми, които ме предупреждаваха за опасностите от веганския режим, Джеймс се позоваваше на науката. Не раздаваше съвети от шестото си чувство.

Числата, разпечатани на половин гузина страници от лабораторията, не лъжеха. Докато мислено прехвърляше списъка в главата си, съставен след тридесетгодишна практика, той ме

анализира най-подробно. Останах изумен от точната му представа за усещанията ми.

– Предполагам, че се чувстваш доста сънлив, нали? Отслабено желание за секс? А какво ще кажеш за агресията? Изпитваш ли чувство на тревожност? Избухваш ли за неща, които никога досега не са те ядосвали?

Закова още две дузини симптоми и това беше само повърхността на емоционалното ми състояние. Уплаших се. Баща ми почина от тумор в мозъка, когато бях на две години. Майка ми получи рак на гърдата, когато завърших гимназия. Оцеля, но наличието на двама родители с това заболяване не говори добре за собствените ти шансове. Може да се каже, че се вманиачих на тема здраве именно по тази причина. Зачудих се дали ако продължавам да се чувствам и храня по същия начин, и аз ще стигна до подобна диагноза.

Всичко, което знаех към момента, явно нямаше ефект. Всичките уроци за суперхрани, добавки, комбиниране на храните, баланс на макронутриентите и прочее, които бях научил от многобройни гурута в областта, водеха до резултати, обратни на очакваното. Вместо да стана супермен, хормоните ми бяха на по-ниски нива, отколкото при мъже с 50 години по-възрастни от мен. Не работех правилно.

За капак се чувствах измамник. Ето докъде ме бе довело всичко, на което учех читателите на блога си и зрителите си в YouTube. Бяха ли последвали съветите ми, чувстваха ли се и те по същия начин? Мисълта, че всичко, което съм публикувал в интернет, е фундаментално погрешно, ме ужасяваше.

Какво направих ли?

Каквото би направил всеки човек на мое място, който се чувства зле и уплашен от нетърпима диета. Отказах се. Отказах се от суровояството. Отказах се от веганството. Отказах

се от всичко. Отхвърлих строгите ограничения и си върнах свободата.

Реших, че щом информацията, която имам до момента, е довела до нездравословни резултати, мога спокойно да се радвам на живота и да се наслаждавам на неща, които не са чак толкова чисти от хранителна гледна точка. Започнах да ям каквото си поускам, с едно малко уточнение. Живеем в Източния залив на Сан Франциско, Калифорния – мечтата на американското движение „от фермата – на масата“ – **затова си обещах да подгържам деветдесет процента от храната си органична**: просто тъй това беше твърде лесно. От телета на свободна паша до крафт-бира, от вино до пържени картофи: аз вече бях консуматор.

Смеех се на размерите на порциите, забравих за лактозната си нетолерантност, заживях с глутеновата си непоносимост. Случи ми се дори да се напия (но само веднъж). Отначало беше приятно... не, чакайте, беше страшно. Ядях неща като „скрапъл“ (парченца свинско с царевично нишесте, брашно и подправка), „рийет“ (пастет от месо) и „спек“ (пушена шунка) – неща, чието съществуване не бях подозирал и преди началото на суровоядските, веганските и плодоядните си експерименти. Пиех „Плиний Стари“ – сигурно най-хвалената крафт-бира на света. Влюбих се в момичите. Ако можех, щях да си вливам венозно кафе Blue Bottle.

С течение на времето обаче започнах да усещам, че и това няма да свърши добре. Коленете ме наболяваха. Хващаха ме повече настинки, отколкото през последните шест години, взети заедно. Коремните ми мускули отслабваха. Някои сутрини ме налягаше депресия като мъглата над залива и ме затускаше с множество „не мога“ и „не бива“ – съмнения, каквито никога не бях изпитвал.