

СЪДЪРЖАНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ	11
1. Лесният начин за отслабване.....	13
2. Катерицата	24
3. Моето твърдение!	28
4. Защо диетите не вършат работа.....	30
5. Нашите хранителни навици	33
6. Невероятната машина.....	49
7. Най-интелигентният вид на планетата.....	60
8. Недостатъкът на невероятната машина.....	68
9. Колко точно искате да тежите?	74
10. Приемът и разходът	80
11. Защо ядем?	84
12. Храната, която приемаме	88
13. Какво представлява натуралната храна?.....	93
14. Синдромът на пластмасовата кофа	97
15. Как животните отличават храната от отровата?	105
16. Как да разберем кога да започнем и кога да спрем да ядем.....	110
17. Важната връзка между глуда и вкуса	115
18. Невероятното разнообразие от храни	119
19. Допустимите граници	122
20. Любимите храни	124
21. Къде сбъркахме?	128
22. Месото	132

23. Млякото и млечните продукти.....	140
24. С какво се хранят горилите?.....	147
25. Какво следва от това	152
26. Пазете се от обработените храни.....	155
27. Рафинираните храни	160
28. Кога да се храним и как да съчетаваме храните	162
29. Някои конкретни съвети за правилно съчетаване на храните	165
30. Напитките	167
31. Как да се освободим от промиването на мозъка	177
32. Шоколадът.....	183
33. До какви изводи стигнахме.....	187
34. Рутината	189
35. Закусвайте с плод и нищо друго.....	192
36. Другите хранения през деня.....	194
37. Трябва ли да стана вегетарианец?.....	198
38. Няколко полезни идеи	201
39. Физическите упражнения	205
40. Заключение	209

ПРИЛОЖЕНИЕ.....	212
КЛИНИКИТЕ НА АЛЪН КАР ПО СВЕТА	215

ВЪВЕДЕНИЕ

Докато медицината напредва в изследването на болестите и техните причини, неспособността ни да използваме знанията, които вече имаме, продължава да води до високо ниво на заболяемостта и преждевременна смърт. Рискът от тютюнопушенето беше открит за първи път в проучване, свързващо навика на лекарите да пушат с причините за тяхната смърт. Така стана ясно, че ракът на белия дроб почти винаги е свързан с цигарите.

11

Общопрактикуващите лекари отдавна поеха отговорност да насърчават хората да откажат пушенето и да водят здравословен начин на живот, но за жалост, много от тях не отделят достатъчно време и внимание на този аспект от работата си, да не говорим за прекомерното влияние на рекламите на цигари, насочени предимно към младите.

За първи път чух за Алън Кар от един мой пациент, който ме изненада с новината, че е открил лесен начин да спре цигарите. Впоследствие аз лично препоръчах

книгата „Не пуша вече!“* на всички мои пациенти, а резултатите са впечатляващи. Интересът ми към метода на Алън Кар ме накара да изследвам за себе си ефекта от този подход.

След като помогна на толкова много хора да спрат пушенето, Алън Кар се насочи към метод, с който се отслабва бързо и с лекота: нещо, за което повечето от нас си мечтаят. Когато чух и прочетох за подхода на Алън Кар към този упорит проблем, бях изненадан, че почти неволно възприех неговата мъдрост. Резултатът беше повече от добър и сега аз се движа значително по-леко, особено на игрището за скуош, и се чувствам по-здрав и по-щастлив. Бях доволен и защото няколкото излишни килограма около талията не ме притесняваха кой знае колко. Когато прочетете книгата на Алън Кар, сами ще се убедите колко лесно може да бъде решен въпросът с контрола над теглото.

Д-Р МАЙКЪЛ БРЕЙ

*магистър по медицина, бакалавър по хирургия, член на Кралския
колеж на общопрактикуващите лекари*

* Издадена на български език от ИК „Кибеа“. – Бел. прев.

ЛЕСНИЯТ НАЧИН ЗА ОТСЛАБВАНЕ

Строго погледнато, заглавието би трябвало да бъде: „Как най-лесно да тежим точно толкова, колкото искаме“. Само че е твърде дълго. Все пак повечето хора се притесняват от излишните килограми. Въпреки това искам да подчертая, че моят метод, който оттук нататък ще наричам просто ЛЕСНИЯ НАЧИН ЗА ОТСЛАБВАНЕ или само ЛЕСНИЯ НАЧИН, е еднакво ефективен и за покачване на теглото, и за отслабване. Всъщност контролът над теглото не е главната цел на метода: тя е просто да се РАДВАМЕ НА ЖИВОТА!

Как можете да се радвате на живота, ако заради наднорменото си тегло постоянно се чувствате изморени и отпуснати, лишени от нещо, притеснени и виновни за физическото и психическото нещастие, което сами си причинявате?

Както може би вече знаете, аз станах известен, защото открих метод, с който всеки пушач може да откаже цигарите не само лесно, но и с удоволствие. Днес ме

смятат за един от водещите специалисти в областта на отказването от тютюнопушенето. Тези, които са разбрали и изпитали моя метод, дори считат мен и моите терапевти за единствените специалисти.

По-късно открих, че с едно съществено изключение методът работи също толкова добре при отказването от всички видове зависимост с предимно психически корени, каквито са повечето зависимости, включително алкохолизъм и други форми на наркомания. Мнозина от т. нар. специалисти по наркоманиите твърдят, че основният проблем са химическото пристрастяване и физическите симптоми при отказването. Затова и търсят химически решения под формата на заместители. А простото и лесно решение за всяка зависимост се крие изцяло в ума.

Не може да не сте забелязали, че днес отслабването се е превърнало в мултимилионен бизнес. Всяка седмица някоя знаменитост рекламира нов уред за отслабване, филм или книга с нова чудотворна програма или революционна диета, която щяла да реши проблема ви като с вълшебна пръчица. Съществуват много близки физически и ментални асоциации между пушенето и храненето, а още повече – между спирането на цигарите и отслабването. И пушачът, и спазващият диетата страдат от особен вид шизофрения и водят постоянна битка в ума си. За пушача тя изглежда така – от една страна: „Мръсен и отвратителен навик, който ме убива, струва ми цяло състояние и ме поробва“, а от друга: „Това е моето удоволствие, подкрепа и компания“. За онзи на диетата: „Аз съм дебел, сънлив, болен, изглеждам ужасно и се чувствам още по-зле“, а от друга: „Деле, как обичам да си хапвам!“ Затова ви прощавам, ако си мислите, че и аз просто искам да спечеля от цялата тази работа, разчитайки на репутацията си.

Уверявам ви, че сте много далеч от истината. Напротив, единственото съществено изключение, за което споменах по-рано, е контролът на теглото. Години наред твърдях, че методът ми не е подходящ за тази цел, но се оказа, че съм грешал.

Можеше спокойно да спечеля от известността си. Получавал съм десетки предложения за подкрепа на различни продукти, включително за отслабване. Отклонявах ги, не защото съм толкова богат, че да не ме интересуват солидни финансови оферти, а защото ценя репутацията си и съм готов да я защитавам така свиреп, както лъвица брани малките си. Отделно от това, не съм виждал нито една известна личност да рекламира продукт, който да не изглежда съмнително. Държа още да подчертая, че ЛЕСНИЯТ НАЧИН ЗА ОТСЛАБВАНЕ не подкрепя нечий чужди идеи. Точно както и при пушенето, методът е изцяло мой, и точно както *знаех*, че ЛЕСНИЯТ НАЧИН ЗА ОТКАЗВАНЕ НА ЦИГАРИТЕ ще работи при пушачите, още преди да бъде изпитан и доказан, така и докато стигнете до края на тази книга, вие ще *знаете*, че ЛЕСНИЯТ НАЧИН ЗА ОТСЛАБВАНЕ ще помогне и на вас.

При спирането на цигарите повечето пушачи напълняват, но аз отслабнах с няколко килограма в рамките на шест месеца. Използвах комбинация от редовни физически упражнения и диета с високо съдържание на фибри. Съзнавах, че разчитам на силата на волята и дисциплината. Но въпреки това ми беше приятно. Много приличаше на ранните ми опити да спра цигарите с усилия на волята. Когато решителността ви е силна, изпитвате мазохистично удоволствие от факта, че се чувствате „по католик и от папата“, задето устоявате на изкушението. Докато отслабването беше основната цел на живота ми, всичко беше наред. Проблемът, също както

1

при отказването на цигарите, беше, че постепенно решителността ми взе да отслабва и всеки път, когато изникнеше нещо по-важно, диетата и упражненията оставаха на заден план и аз отново напълнявах.

За онези, които са запознати с моя метод, трябва да изчистя едно често срещано недоразумение. Тъй като аз съм човек на волята и позитивното мислене, мнозина страдат от заблудата, че методът ми се основава на тяхното прилагане. Не е така. Аз имах силна воля и мислех позитивно много преди да открия метода. Дори се удивлявах защо хора с очевидно по-слаба воля от моята успяват да откажат цигарите, а аз – не.

Мисля позитивно, защото така повелява здравият разум. Когато мислиш позитивно, животът е много по-лек и приятен. Но това не ми помогна нито да откажа цигарите, нито да отслабна!

Позитивното мислене означава: „Знам, че се гържа глупаво, затова със силата на волята си и с дисциплина ще поема нещата в свои ръце и ще престана да постъпвам така“. Не се и съмнявам, че много хора са спрели да пушат или са отслабнали тъкмо с такава тактика. Браво на тях. Аз мога само да кажа, че при мен това никога не е вършило работа, а ако беше проработило при вас, нямаше да четете тази книга.

Не, това, което ме караше да продължавам да пуша, не беше нито липсата на воля, нито негативното мислене, а объркването, постоянната шизофрения, от която страдат всички пушачи, докато са още пушачи. Част от мозъка им ненавижда този навик, а друга върва, че без цигара не могат да се наслаждават на живота.

Точно същото отношение любов-омраза изпитват към храната хората с наднормено тегло. Моите пушачески проблеми не изчезнаха благодарение на позитив-

ното мислене, а когато изчезна объркването. Разбрах защо пушенето е просто хитър, прикрит номер за самочувствие и защо чувството, че ми помага да се радвам на живота и да се справям със стреса, е просто заблуда. С това объркването ми приключи, изчезнаха и шизофренията, и желанието ми да пуша. Не беше нужна нито сила на волята, нито позитивно мислене.

Беше лесно!

Много трудно е да убедиш спазвания гуета, или пушача, опитвал да откаже цигарите с метода на волята, че може да успее и без това. Независимо дали имате силна воля или не, важно е да разберете защо тя не ви е нужна, за да отслабнете по ЛЕСНИЯ НАЧИН. Трудно е за обяснение, затова ще опитам да дам пример.

Представете си, че се намирате в лагер за военнопленници. Минава лекар на визитация и почва да ви поучава: „Тук е много влажно, може да хванете пневмония. Освен това, не се храните добре. Осъзнавате ли какви тревоги причинявате на близките си? Те се притесняват, че ще се погубите. Изглеждате ми интелигентен човек, защо не се вразумите и не се приберете у дома?“ Този доктор ще ви се види пълен кремен.

Същото обаче се получава, когато някой лекар започне да ви говори за рисковете от тютюнопушенето или наднорменото тегло. Военнопленникът, пушачът и лакомникът отлично знаят какви опасности ги грозят. Логично е дори да предположим, че те са по-добре запознати с негативните последици от човека, който ги поучава, след като лично страдат.

Вярно е, че със сила на волята, дисциплина и всеотдайност пленниците могат и да успеят да избягат, пуша-

1

чите – да откажат цигарите, а дебелите – да отслабнат. Без съмнение, хиляди са го правили. Свалям им шапка, заслужават поздравление. Но аз мисля за онези военнопленници, които въпреки силата на волята и т. н. не са могли да избягат. На тях им трябва не лекция, а ключ от затвора. В същото положение се намират пушачите и хората с наднормено тегло. Последното, от което имат нужда, е някой покровителствено да им говори как неправилното хранене води до загуба на самоуважение, недостиг на въздух, лошо храносмилане, киселини, язва, синдром на раздразнените черва, високо кръвно налягане, висок холестерол, заболявания на сърдечно-съдовата система, стомаха, червата, бъбреците и черния дроб и т.н., и т. н.

1

Това, от което пушачът има нужда, е някой да му предложи ключа, с който ще избяга от никотиновия капан. Точно това направих аз. Затова и методът ми е толкова успешен. Той позволява на всеки пушач лесно да откаже цигарите (нали затова се казва ЛЕСНИЯТ НАЧИН!)

Това, от което хората с наднормено тегло имат нужда, е ключ към лесното контролиране на теглото. Точно това открих и затова се казва ЛЕСНИЯТ НАЧИН!

Може би ще възразите, че е подвеждащо да сравняваме пушачите и пълните хора с военнопленници, защото военнопленниците са затворени от външна сила, докато никой не кара пушачите да пушат или пълните хора да преяждат, освен самите те. В тяхна власт е да променят положението, а ако са толкова глупави да не го правят, никой не им е виновен, да се сърдят на себе си.

Всъщност и в трите случая става дума за едно и също. Покровителствените лектори може да ни смятат за глупави. *Ние* можем да се смятаме за глупави, защото отлично знаем, че сами си причиняваме проблема. И ако пушите или страдате от наднормено тегло с пълното

съзнание, че си съсипе живота, и не правите нищо по въпроса, наистина сте глупаци. Но ако сте се опитали да промените положението и не сте успели, вие не сте глупаци. Може да се чувствате като такива, може и да се обвинявате в слабохарактерност. Има ли значение, че сте едновременно затворник и тъмничар? Единствената причина да си стоите в затвора, който сами сте си създали, е, че не знаете как да избягате.

Ако бяхте глупаци, нямаше да четете тази книга. Правите го, защото отчаяно искате да избягате от затвора. При това истината е, че пушачите и хората с наднормено тегло не създават собствения си затвор. Както ще обясня по-нататък – той е създаден от промиването на мозъци в западното общество. ЛЕСНИЯТ НАЧИН ще ви даде ключа от тъмницата, а когато имате ключ,

1

Не ви е нужна сила на волята

19

Целенасочено ли се стремях да открия ЛЕСНИЯ НАЧИН ЗА ОТСЛАБВАНЕ? Не! Точно както не съм търсил и лесен начин за отказване от цигарите. Всъщност го открих, точно когато се бях примирил, че никога няма да спра да пуша, и спокойно си признавам, че като всички велики открития, и това стана повече с късмет, отколкото с някакъв особен гений от моя страна. Затова и реших, че ако има лесно решение на проблема с наднорменото тегло, някой трябва вече да го е намерил. Лично аз се чувствах като печеливш от лотарията. Да спечелиш веднъж е невероятен късмет, но да очакваш да спечелиш два пъти, си е чиста глупост!

Как тогава открих решението на проблема с контрола над теглото? Вярно е, че дължа много на естественото отваряне на ума ми след решаването на проблема с тю-

тлюнопушенето. През голяма част от живота си бях приемал, че някои факти за пушенето са верни, без да ги поставям под въпрос: че пушачите пушат, защото така искат, че обичат вкуса на цигарите, че пушенето е просто навик. Не трябваше да си Шерлок Холмс, за да разбереш, че подобни твърдения са абсурдни. Нужен ми бе само малко самоанализ. Но след като свикнах да поставям под въпрос уж общоприети факти, открих, че не мога да не се съмнявам във всичко, свързано с пушене, хранителни навици или каквото и да било друго.

Всички сме с промити мозъци – от обществото като цяло, от лекарите, здравните специалисти и диетолозите, които искат да вярваме в определени факти за навиците на хранене, макар да са пълен абсурд и в много случаи – напълно противоположни на истината.

Д-р Брей, авторът на въведението към тази книга, първоначално искрено се изненада, че нямам медицинско образование. И не беше само той. Скоро осъзнах, че липсата на медицински познания ми дава сериозно предимство не само в опитите да помогна на пушачите, но и в откриването на решение на проблема с наднорменото тегло. Лекарят е длъжен да се концентрира върху физическата вреда от пушенето или неправилното хранене, но пушачите не пушат и пълните хора не преяждат, защото това може да ги убие, също както военнопленниците не седят в лагера, за да си съсият здравето. Единственото истинско решение на проблема е да се премахнат причините, които ни карат да пушим или да прекаляваме с храната, а моят метод прави точно това.

Фактът, че нямам медицинско образование, ми дава още едно съществено предимство: няма нужда да се държи покровителствено с вас. Не използвам професионален жаргон и не ви заслепявам с научни познания. Аз съм досущ

като вас. Преживял съм това, което вие преживявате, страдал съм от същите съмнения и фрустрации като вас. Не ви е необходима нито сила на волята, нито позитивно мислене. Ще видите: решението е толкова просто, че ще се чудите как сте се заблуждавали през всичките тези години.

Три бяха основните моменти, които ми помогнаха да установя, че е точно толкова лесно и просто да контролираш теглото си, колкото и да откажеш цигарите.

Единият беше отстраняването на една бариера – убеждението, че контролът над теглото прави изключение от моя метод. Защо смятах, че той няма да работи в този случай? Защото същността на метода се заключава в това, че е лесно изобщо да не пушиш, но са необходими изключителна сила на волята и дисциплина, за да можеш да намалиш и контролираш количеството на изпушените цигари. Ако приложите същата максима към храненето, съвсем скоро ще установите, че сте решили не само този, но и всичките си други проблеми.

Та какво се случва, за да сваля психическата бариера и да стигна до истината? Какво причиняваше този блокаж? Гладът за никотин и гладът за храна водят до едно и също чувство на празнота и несигурност. А задоволяването на този глад води до едно и също чувство на удоволствие.

Привидното сходство между пушенето и яденето обаче е илюзия. В действителност те са пълни противоположности. Да пушиш означава да копнееш за отрова, която, ако продължаваш, в края на краищата ще те убие, да ядеш означава да копнееш за храна – нещо, от което зависи животът ти. Приемането на храна е не само първично удоволствие, но и наистина задоволява глада, докато опитите да се задоволи никотиновия глад водят до

1

вдишване на вредни вещества и всяка следваща цигара само го усилва.

Като оставим настрана, че не можем напълно да се откажем от яденето, аз смятах, че методът ми няма да бъде съвместим с две други дейности, които макар да изглеждат сходни помежду си, са диаметрално противоположни.

Бях допуснал фундаментална грешка. Сравнявах пушенето с яденето. А яденето не е проблем: то е прекрасно, приятно занимание, на което бихме се наслаждавали през целия си живот. Това, с което трябваше да сравнявам пушенето, беше друго, почти толкова зловредно и пагубно занимание:

Преляждането!

1

22

Никога не бях разглеждал яденето и преляждането като две отделни неща. За мен преляждането беше просто продължение на яденето (може би защото самият аз много обичах да си похапвам). Иронията е, че и пушачите са убедени, че не могат да откажат цигарите, защото им харесва да пушат. Всъщност не е така. Само им се струва, че е така, защото се чувстват нещастни и лишени, когато им се забранява да пушат. По същия начин хората, които преляждат, вярват, че проблемът им е, че твърде много обичат да ядат. Може да се чувствате нещастни и лишени, когато не можете да се нахраните, но това не означава, че обичате да преляждате.

Хората обичат да ядат, но не обичат да преляждат. В краткосрочен план преляждането причинява киселини и лошо храносмилане, подуване, умора и сънливост, а в дългосрочен – напълняване, ниско самочувствие и влошено здраве.

Преляждането има още един голям недостатък: чувството за вина и проблемите, причинени от него, унищожават удоволствието от храненето изобщо.

Важно е от самото начало да правим разлика между нормалното хранене и преяждането. Нормалното хранене е истинско удоволствие. Преяждането причинява дискомфорт както по време на яденето, така и след него, а редовното преяждане води до трайно влошено здраве и преждевременна смърт. Преяждащите добре го съзнават, но също като пушачите се заблуждават, че им харесва да го правят и че това компенсира донякъде неприятните ефекти. Както ще обясня по-нататък, удоволствието е илюзорно. Преяждащите са нещастни и докато преяждат, и след това. Затова сега четете тази книга. Приемете простите факти!

Какво е „преяждане“ и как да разберем дали се храним или преяждаме? Страхувам се, че самото споменаване на думата „преяждам“ ще остави погрешното впечатление, че проблемът е в прекаляването с количеството храна и следователно, трябва да намалите консумацията. Ако се опитам да ви успокоя, като ви кажа, че не е важно колко, а каква храна ядете, ще решите, че вече не можете да си позволявате любимите храни.

Ако следвате простите указания, които давам, ще можете да консумирате колкото искате от любимите си храни, без да напълнявате. Указанията обаче ще дойдат по-късно. Моят метод за отказване от пушенето и ЛЕСНИЯТ НАЧИН ЗА ОТСЛАБВАНЕ приличат на инструкции за измъкване от лабиринт. Важно е да ги следвате в правилния ред.

По-рано казах, че три неща ми помогнаха, за да открия тайната на контрола над теглото. За първото и най-важното от тях съм задължен на една

1