

ЧТО ШЕПЧЕТ ТВОЕ ТЕЛО?

Как запустить механизм
САМОИСЦЕЛЕНИЯ



ОТАКАРА КЛЕТКЕ

Отакара Клеттке

Что шепчет твоё тело?

«София Медиа»

2016

УДК 615.851
ББК 53.57

Клеттке О.

Что шепчет твое тело? / О. Клеттке — «София Медиа», 2016

ISBN 978-5-906897-40-4

Трудно представить, что автор, эта жизнерадостная женщина с безупречным здоровьем, была когда-то настолько больным ребенком, что даже не могла поднять школьный портфель. Но однажды она открыла способ общения со своим телом, и ее жизнь перевернулась. Вскоре Отакара Клеттке распрощалась с врачами и начала полноценную жизнь. В организм каждого человека встроен удивительный механизм самоисцеления, который часто находится в «спящем» состоянии. В книге объясняется, как пробудить этот механизм, научиться слушать и слышать свое тело, чтобы раскрыть его потенциал.

УДК 615.851

ББК 53.57

ISBN 978-5-906897-40-4

© Клеттке О., 2016
© София Медиа, 2016

Содержание

Предупреждение	5
Предисловие к русскому изданию	6
Благодарность	7
Введение	8
1	11
2	13
3	16
4	20
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Отакара Клеттке

Что шепчет твоё тело?

Предупреждение

Информация, содержащаяся в этой книге, основана на личном опыте и исследованиях автора. Прежде чем пользоваться ею, читатель должен проконсультироваться у врача, особенно если у него есть симптомы, требующие профессиональной медицинской помощи.

Предисловие к русскому изданию

Я очень рада, что у меня есть возможность поделиться моей книгой с русскоязычной аудиторией. Мне приятно, что моя книга переведена на славянский язык.

В настоящее время я живу в Соединенных Штатах, но моя родная страна – Чешская Республика. Все истории, описываемые в этой книге, произошли со мной в юном возрасте в моей маленькой европейской стране.

Я давно хотела написать книгу о взаимоотношениях с моим телом. Я не знала, будет ли этот предмет интересен для других, но я всегда чувствовала, что многие люди не слушают свое тело. Мне потребовались десятилетия, прежде чем я поняла свое тело. В сжатой форме я делюсь этими знаниями в моей книге.

Независимо от вашей национальности, пока вы человек, вы можете использовать знания из этой книги. Как славянский народ, мы хотим быть ближе к нашим корням. Многие из наших праздников и традиций напоминают нам об этом. Тем не менее современный мир научил нас искать помощь вне своего тела. Я не имею ничего против, чтобы кто-либо обращался за помощью к врачам, но моя цель – помочь вам вернуть силы, которыми обладает ваше тело.

Я хотела бы, чтобы вам нравилось чтение этой книги так же сильно, как мне нравилось ее писать.

Отакара Клеттке

19 февраля 2018 г.

Благодарность

Не сосчитать тех, кто поддерживал меня на пути написания этой книги.

Огромное вам спасибо за то, что помогли начать, а главное, закончить этот нелегкий труд.

Особую благодарность выражаю своему редактору, Денис Хьюз Люис, за терпение и бесконечную благожелательность;

Николь Харрис, которая стала первым моим читателем;

Яромире Валековой и Оскару Стейсни за великолепную обложку;

Мариссе Тимс, Элу Дэвису и Энди Диллу, у которых всегда находилось для меня слово одобрения и поддержки;

Всем, кто так или иначе причастен к работе над моей книгой, – без вас она просто не появилась бы на свет!

Эту книгу я хочу посвятить
твоему удивительному телу и тебе,
дорогой читатель.

Если бы не ты,
эту книгу не стоило бы и писать.
Спасибо тебе.

Введение Секрет

*Природные силы нашего организма – вот истинные целители.
Гиппократ*

Мне хотелось умереть. Мне было 16, и все тело у меня болело так, что я молилась только об одном – избавиться поскорее от этих мучений. Произошло это после операции на яичнике. Моя и без того больная печень полностью вышла из строя. Оставалось лишь ждать, чем все закончится.

На тот момент я видела только желтый свет. Кровь у меня была в таком плохом состоянии, что я временно ослепла. Меня все время тошнило, и я не могла сидеть прямо. Каждая новая волна тошноты заставляла напрягаться мышцы и органы моего свежезащитого живота. А поскольку нормально двигаться после операции я тоже не могла, некоторые органы у меня начали срастаться.

Проблемы со здоровьем начались у меня в раннем детстве. Болела я практически без остановки. Бывали годы, когда я почти не посещала школу. Казалось, не проходило и года, чтобы у меня не обнаружили какую-нибудь новую болезнь. Ни о каких уроках физкультуры не могло быть и речи. Книжки в школу тоже носили за меня, поскольку мне нельзя было переутомляться.

Сегодня я люблю свое тело со всеми его проблемами и недостатками. И оно отвечает мне взаимностью! Даже простуда стала настоящей редкостью. Что касается болезней, которые считались совершенно неизлечимыми, то они и вовсе исчезли раз и навсегда.

Я не выхожу за рамки здорового веса. Мне нравится все, что я ем. Я люблю физические упражнения. За последние пятнадцать лет – если не считать периода беременности и родов – я обращалась к врачам всего два раза.

За прошедшие годы мне удалось обнаружить удивительную связь между своим телом и сознанием. Я уверена, что любой может воспользоваться моим опытом и достичь не менее значимых результатов. Лично я думаю, что мое тело и сознание живут в симбиозе и одно не может существовать без другого. Во всяком случае, я отношусь к своему телу и сознанию как к двум разным сущностям.

Мне потребовалось около 25 лет, чтобы усовершенствовать тот процесс, который я предлагаю вам сегодня. Вы не узнаете из этой книги, следует ли вам каждый день завтракать и ездить на велосипеде. Вы сами поймете, что вам нужно, если научитесь слушать подсказки своего тела. Я же помогу вам освоить его язык, подскажу, как создать прочную и плодотворную связь со своим телом.

Те трудности, с которыми мне довелось когда-то столкнуться, превратили меня в усердного читателя и исследователя. Я не только нашла решения своих проблем, но и готова поделиться с вами этими решениями.

Как вы думаете, какой стала бы ваша жизнь, если бы у вас было тело вашей мечты? Только представьте себе – быть совершенно здоровым и в идеальной форме! И при этом не оказывать никакого давления на свой организм, не страдать от упражнений, которые вам не нравятся, и не сидеть на диете, превращающей вашу жизнь в кошмар.

Человеческое тело удивительно в своем совершенстве. Оно способно исцелить практически любую болезнь и может само поддерживать свой естественный вес. Более того, оно в состоянии подсказать вам, как достичь таких результатов.

Ваше тело формировалось миллионы лет. Вам необходимо воссоединиться с ним, чтобы понять, что же ему требуется. Очень скоро вы осознаёте, что в подобном общении нет ничего сложного. В вас пробудится интерес именно к той пище, которая лучше всего подходит вашему телу. Вы с удовольствием займетесь теми упражнениями, которые принесут вам наибольшую пользу. Вы поймете, как оставаться здоровым при любых условиях, а не только в то время, когда вы находитесь на пике физической формы.

Раз вы читаете эту книгу, можно предположить, что вы так или иначе недовольны своим телом. Задержитесь на мгновение и задайте себе этот важный вопрос: *почему?* Спросите себя: «Почему моя физическая форма далека от желанной?»

Наиболее вероятное объяснение таково: ваше сознание не в состоянии полноценно взаимодействовать с вашим телом. По утверждению врачей и ученых, 90 % всех наших болезней порождены стрессом (стало быть, сознанием). Разумеется, важно обращать внимание на то, что вы едите, но и без движения вашему телу тоже не обойтись. Тем не менее стоит вам всерьез настроиться на свое тело, и вы удивитесь тому, насколько оно неприхотливо.

Компании, продающие средства для похудения, – одни из самых прибыльных в мире. А знаете почему? Да потому, что с помощью их продукции практически невозможно решить проблему. Тот, кто не достиг желаемого результата, вернется к ним на следующий год, чтобы опробовать новую диету, самую свежую волшебную таблетку или очередной комплекс упражнений. Шансов преуспеть здесь не так уж много, и бизнесмены прекрасно осведомлены об этом.

Избавившись от большей части своих недугов, я какое-то время работала личным тренером в крупном фитнес-центре. Я сажала людей на диету, созданную для них компьютером. В основу такой диеты ложились их предпочтения в еде. «Индивидуальный подход», – скажут многие. И ошибутся. Вся система опиралась на одну простую идею: если вы ходите на тренировки и употребляете в день меньше калорий, чем тратите, то у вас действительно будет идеальное тело. Но я-то знала, что достичь желаемых результатов смогут лишь те, у кого есть сила воли.

Я вовлекала людей в программу, которая заставляла их вступать в битву с собственным телом (этим грешит большинство программ по снижению веса). Соответственно, успехи здесь могли быть только временными. Сознание может выиграть у тела отдельное сражение, но победить в этой войне оно не в состоянии.

Вам не дано контролировать процессы дыхания и пищеварения, как не дано самовольно распоряжаться своим организмом. Единственный способ выиграть – подружиться с собственным телом. Лишь почувствовав вашу искреннюю заботу, тело проникнется к вам доверием. Это станет надежной предпосылкой для дальнейшего сотрудничества.

Решение тут простое – стать другом своему телу. Избавьтесь от токсинов, скопившихся в вашем организме, и вы превратитесь в своего лучшего друга. С этого момента вы забудете о том, как можно жаловаться на собственное тело. Я уверена: тому, чье сознание и тело пребывают в гармонии, эта книга просто не нужна.

Вы научитесь настраиваться на свое тело и беседовать с ним. Такое гармоничное взаимодействие сделает вас только сильнее. Никакой стресс не нанесет серьезного ущерба вашему здоровью – вы по-прежнему будете заботиться о поддержании хорошей физической формы. Ну а здоровое тело ослабит негативное воздействие стресса, что позволит вам быстрее справиться с неприятной ситуацией. Вы научитесь понимать, что является для вас оптимальным, что подходит вам больше всего. Как только это произойдет, ваше тело превратится в инструмент самоисцеления (как и было задумано с самого начала). Вы создадите свой собственный, очень простой способ оставаться здоровым, и в вашем распоряжении окажутся все инструменты, необходимые для принятия правильных решений.

Когда дело касается пищи, люди, как правило, останавливают свой выбор на том, что нравится им больше всего, или на том, что принято считать полезным. И они совершенно не учитывают пожеланий своего тела. Все изменится в тот момент, когда вы научитесь ставить желания тела выше желаний ума. В вас проснется интерес к тем продуктам, которые являются для вас оптимальными. Вам не потребуется заставлять себя, не потребуется давить на свой организм. Тело займется самобалансировкой и самоисцелением.

Чтобы процесс этот сработал, необходимо включить в свою жизнь один важнейший ингредиент: научитесь любить себя чистой и бескорыстной любовью.

В современном обществе любовь к себе считается едва ли не преступной. С одной стороны, вам твердят, что нужно любить себя и принимать себя как есть. С другой стороны, вы все время слышите о вреде эгоизма и тщеславия. Куда проще и удобней жаловаться друзьям на складки жира на талии или на то, что вы все время простужаетесь, чем сказать: «Мое тело восхитительно! Я не стал бы ничего менять в нем, даже если бы мог». Или: «Да, я снова подцепил вирус, но мое тело сражается с ним, как рок-звезда!»

Когда вы эгоистичны, вы себя не любите. Чувство эгоизма базируется на страхе. Вы боитесь, что вам достанется меньше других, что вас будут осуждать, что кто-то сочтет вас непривлекательным. Эмоции страха прямо противоположны энергиям настоящей любви.

Я говорю сейчас о любви, которую принято называть безусловной. О любви, которая понимает, что ваше тело делает всё, что от него зависит, несмотря на помехи вашего сознания. Оно старается изо всех сил, даже если этому мешают лишний вес и хроническая болезнь. И уж конечно, оно не заслужило критики со стороны вашего сознания. Как только вы это поймете, внутри вас словно вспыхнет яркий свет.

Обнимите себя покрепче. Закройте глаза, мысленно настройтесь на свое тело и дайте ему знать, что вы готовы вступить на этот удивительный путь.

1

Каждое тело индивидуально

Мужчине стыдно состариться, так и не узнав, на какую красоту и силу способно его тело.

Сократ

Ваше тело великолепно. Я просто уверена в этом, даже если сами вы думаете иначе. Как бы ни складывались обстоятельства, вы живы сейчас лишь благодаря своему телу.

Вы должны жить в гармонии со своим телом, ведь оно – храм вашей души. И как храм, оно заслуживает почтительного отношения.

С помощью силы воли вы можете попытаться изменить свое тело, сделав его стройнее или здоровее. Но какой бы сильной ни была ваша воля, у нее тоже есть свои пределы. Рано или поздно ваше подсознание все равно возьмет верх.

Наверняка вы склонны забывать о своем теле. Я знаю, вы делаете это неумышленно. Вы все время чем-то заняты. Это не позволяет вам отвлечься, заставляет принимать свое тело как данность. И тело, оставленное на произвол судьбы, набирает лишний вес. Оно понятия не имеет, как ему переработать те или иные пищевые добавки и компоненты, что и подрывает в итоге ваше здоровье.

Вы не можете объявить войну своему телу и всерьез рассчитывать на победу. Тело не способно проиграть. Ваше сознание зависит от тела, которое служит ему пристанищем. И здесь, чтобы победить, необходимо работать сообща. Помогите своему телу выиграть, тогда его выигрыш станет и вашим.

Ваше тело уникально. Изучайте его, с признательностью принимайте все то, на что оно способно. Желания и потребности вашего тела могут в корне отличаться от желаний и потребностей тех, кто окружает вас в этой жизни. Они могут отличаться от того, что будут советовать вам специалисты по правильному питанию и личные тренеры.

Все человеческие тела в чем-то схожи между собой и в чем-то отличны. Вы в состоянии вписаться в общую картину, которая соответствует правильному образу жизни, однако детали вам придется оттачивать самому. Не существует такой чудо-системы, которая подходила бы всем и каждому. Ни одна диета, если вы не подстроили ее под себя, не может считаться индивидуальной. Вы уникальны. Цените и уважайте свою неповторимость.

Давайте присмотримся к общим различиям. Мужчины и женщины ориентированы на разные виды пищи и разные формы физических упражнений.

На столе у мужчин вы чаще увидите стейки и картошку. Они склонны налегать на мясо и пренебрегать овощами. И это не обязательно идет во вред их здоровью. В общем и целом мужчины тяготеют к интенсивным физическим нагрузкам, заставляя тело то напрягаться, то расслабляться, тогда как женщины больше ориентированы на кардиотренировки.

Эволюция человеческого вида складывалась таким образом, что мужчинам – охотникам за добычей – приходилось подолгу выслеживать дичь и терпеливо выжидать в засаде. Этим, в частности, объясняется и тот факт, что они куда молчаливей женщин.

Если охотники убивали животное, им еще надо было обработать тушу, прежде чем принести ее домой. Чтобы насытиться, часть мяса они съедали сразу, так что мясной рацион их изначально был больше, чем у женщин и детей. Им требовалось приложить немало физических усилий, чтобы оттащить домой крупную добычу. Если животное было маленьким, а мужчины охотились группами, то мясо могло вовсе не попасть в пещеру.

Женщины занимались сбором пищи, подготовкой к зиме, выделкой шкур и вынашиванием детей. Они, естественно, ели больше фруктов и овощей, перекусывая между разными занятиями. И жизнь их текла в более размеренном темпе.

Согласно антропологам, изучающим вопросы эволюции, дети в те времена тоже не сидели без дела: на их попечении были младшие братья и сестры. Женщины воспитывали первенцев, которые ухаживали затем за младшими детьми в семье, а часто и за соседскими детишками. Ели дети то, что было в доме из продуктов.

Наши вкусы меняются и развиваются. Вы уже не едите того, что так нравилось вам в детстве. Помните фруктовый лед, который вы любили, когда вам было всего пять? Наверняка он отошел на второй план по сравнению с другими продуктами. На каждой стадии вашей жизни тело требует чего-то нового. С учетом этих новых целей меняется и микрофлора вашего организма.

А как насчет того, чтобы быть вегетарианцем, веганом или просто всеядным существом? В состоянии ли кто-то сказать, что правильно для вас и что нет? Вряд ли. Для одного отказ от мяса станет по-настоящему удачным решением, тогда как другой может пострадать от нехватки железа и витамина B12.

Всю жизнь мне твердили о том, как важно завтракать по утрам. Лично мне это никогда не нравилось. Годом к двадцати я вовсе перестала завтракать.

По сей день я практически не ем по утрам. Мое тело просто не готово приступать так рано к пищеварению. Чтобы встряхнуться, я начинаю свой день с чашки горячего чая с медом и молоком. Но настоящая еда ждет еще несколько часов.

Этот вопрос никогда не давал покоя тем моим друзьям, которые были помешаны на здоровом образе жизни. Мне не раз заявляли, что подобные привычки приведут меня к ожирению.

На самом деле я набирала вес лишь в те периоды, когда боролась с собственным телом. И в эти моменты я как раз ела меньше, чем положено. Несмотря на все, что мне говорили, что я читала в книгах, я не толстела оттого, что регулярно отказывалась от утреннего приема пищи. Но мне приходилось постоянно говорить о пользе завтрака тем, кто приходил на занятия в фитнес-зал.

Если говорить про мою наследственность, то природа определила мне быть толстой. Все женщины в моем роду находились на грани ожирения. Однако сама я не страдаю от этой проблемы. Я не пренебрегаю физическими упражнениями, но и не переутомляю себя. Ем я в основном органическую пищу. Я частенько перекусываю по ночам. Я не принимаю таблеток, и организм мой, насколько я могу судить, находится в превосходном состоянии. Я не хожу по докторам, если не считать дантиста. Заботу о здоровье я передоверила своему замечательному телу. Я просто счастлива, что могу на него положиться!

Будьте признательны своему телу. Взгляните на себя в зеркало и от души восхититесь тем, что у вас есть, восхититесь своим неповторимым телом! Вам по силам раскрыть те возможности, которые таятся в вашем организме.

Итак, вы научились признавать уникальность своего сознания и тела. Вам стали ясны также некоторые из тех эволюционных причин, которые определили различия в потребностях у женщин, мужчин и детей.

В следующей главе вы узнаете о том, как обращать внимание внутрь своего тела. Еще я расскажу об удивительной армии помощников, которые опекают каждую клетку вашего организма. У этой армии в десять раз больше клеток, чем у всего вашего тела, так что можете не беспокоиться — ухаживают за вами по-царски!

2

Формируем осознанность

Здоровье тела и сознания – великое благо, если только мы в силах выдержать это.

Кардинал Джон Генри Ньюмен

Человеческое тело – прекрасная живая машина, управляют которой бактерии, микроорганизмы, грибки и археи (одни из первых живых организмов, появившихся на Земле). Количество этих крохотных клеточек в вашем теле в десять раз превосходит количество человеческих клеток. Именно их микроскопические размеры позволяют достичь такого преобладания. В целом они составляют от одного до трех процентов массы человеческого тела. Так, если вы весите около 70 кг, микробов внутри вас будет от 0,5 до 2 кг.

Данные, полученные современными учеными, позволяют по-новому взглянуть на этот вопрос.

В 2012 году ученые из восьмидесяти университетов и институтов, работавшие сообща над проектом «Микробиом человека» (по-английски – Human Microbiome Project, или, сокращенно, НМР), представили мировому сообществу карту микробиома человека, крупнейшую из когда-либо созданных.

«Подобно исследователям пятнадцатого столетия, описывающим очертания нового континента, ученые НМР применили новейшую технологическую стратегию, чтобы впервые описать нормальную микробную структуру человеческого тела», – заявил директор Национальных институтов здоровья (США) доктор Френсис С. Коллинз.

Ученые, работавшие над проектом, сообщили, что эти примитивные организмы делают больше для выживания человека, чем само человеческое тело. К примеру, бактерии, обитающие в нашем кишечнике, отвечают за процессы переработки пищи и извлечения из нее питательных веществ. Другие производят компоненты, которые помогают иммунной системе бороться с болезнями. Большинство этих микробов прекрасно ориентируются в рамках здорового тела. Но если телесный баланс нарушен, тут могут возникнуть серьезные проблемы.

Поскольку организмы эти на редкость примитивны, чтобы понять их, необходимо настроиться на их же язык. Представьте, что вы беседуете с домашним животным или с совсем еще крохотным ребенком. Вы понимаете, что лепечет вам годовалая дочь, поскольку это ваш ребенок, с которым вы проводите практически все свое время. Другие вряд ли догадаются, что именно она имеет в виду. То же самое происходит, когда мы принимаемся беседовать с собственным телом. Вы способны услышать то, что не расслышит никакой доктор, шаман или целитель.

В главе 4 мы подробнее поговорим об обитателях вашего тела.

В этой книге я говорю о теле как об отдельной сущности, которую не стоит смешивать с сознанием и душой. Тело служит домом для вашей души, сознания и множества других обитателей. Но, хотя вы и живете внутри, тело – это еще не вы сами. Позвольте этой идее просочиться в ваше сознание, хотя бы для усвоения данной книги. Практикуйте изложенные здесь концепции. Ваше сознание – бессменный лидер, а потому не переживайте: ответственность по-прежнему лежит на вас!

Ваши базовые потребности во многом схожи с потребностями всех прочих людей, но в конечном счете они уникальны, как уникальны и вы сами. Со временем вы научитесь настраиваться на свое тело и понимать его язык.

Изучение этого языка происходит на внутреннем плане. Вы должны осознанно погружаться в свое тело. Как сделать это, вы узнаете в главе 10. Чем дольше вы будете практиковаться, тем проще вам будет понять свое тело.

Любые вещества, вызывающие зависимость, способны замедлить этот процесс: таблетки, принимаемые по предписанию врача или самостоятельно, сладости, кофеин, никотин, алкоголь и, конечно же, наркотики. Все эти вещества меняют поведение ваших микроорганизмов. Вы по-прежнему можете общаться с ними, но это все равно что разговаривать с ребенком, у которого синдром дефицита внимания. Подробнее я расскажу об этом в главе 5.

Не бросайте сразу то, что вам нужно, или то, к чему вы привыкли. Не отказывайтесь от шоколада, если он вам нравится. Не спешите сразу распрощаться с сигаретами. И уж тем более не прекращайте прием таблеток без согласия вашего врача.

Не нужно смотреть на меня с укоризной. Помните, ваша цель – здоровое тело. Не исключено, что со временем вы откажетесь от всех стимуляторов. Но может быть и так, что какие-то из них сохранятся в вашем рационе. Да, кое-что из этого может угрожать вашему здоровью, но речь сейчас о другом. Первым делом вы должны завоевать доверие своего тела. Вряд ли вы осуществите эту задачу, решительно забирая у него то, к чему оно успело привыкнуть.

Понаблюдайте за собой. Я бы даже предложила завести для этого специальный блокнот. Выделите время и запишите все, что ваше тело делает в течение дня:

Как вы чувствуете себя сразу после пробуждения?

Вам легко встать с постели – или же вам явно не хватает ощущения бодрости?

Как скоро после подъема вы чувствуете позыв в туалет?

Съедаете ли вы полноценный завтрак?

Сколько времени проходит между вашим пробуждением и первым приемом пищи?

Всегда ли вы садитесь за стол проголодавшимся?

Что вы привыкли пить?

Часто ли вы перекусываете в течение дня?

Вы делаете это потому, что проголодались, или по привычке?

Наблюдая за своими привычками, отмечайте, что именно чувствуют в этот момент ваше сознание и тело. Вам хочется мороженого только потому, что вы проголодались, или это желание вашего сознания?

Такие наблюдения не должны занять много времени. Несколько дней вполне достаточно, чтобы оценить общую картину. Затем, если у вас выпадет особый день, вроде праздника или выходного, тоже опишите его в своем блокноте. Следуйте двум основным правилам: не судите себя и не пытайтесь измениться по ходу наблюдений.

Очень важно отследить свои склонности и привычки. Помните только, что ваша задача – быть наблюдателем, а не судьей. Выполняйте это упражнение в течение нескольких дней, сохраняя полную осознанность. Подобная практика – часть общего процесса. Чтобы вернуть свое тело в состояние равновесия, необходимо понять, где именно это равновесие утрачено. Мы настолько привыкли следовать ежедневной рутине, что не отдаем себе обычно отчета в собственных действиях. Никогда – слышите, *никогда* – не выражайте недовольства своим телом.

Чувство вины служит преградой между вами и вашим телом. Если вы посмотрите на все с точки зрения тела, вам станет ясно, почему так происходит. Как правило, именно сознание решает совершить нечто такое, что идет вразрез с потребностями тела. Потом это же сознание формирует чувство вины, которое должно распространиться и на тело, хотя оно тут совершенно ни при чем!

Получайте удовольствие от всех своих чувств. Особенно это касается вкуса и обоняния, ведь они помогают лучше понять ваше тело. Когда едите, постарайтесь полностью сконцентрироваться на своих вкусовых ощущениях. Не спешите. Побудьте со своим телом, вместо того чтобы уноситься прочь на крыльях сознания.

Представьте, как пища перемещается в ваш желудок. Кому пойдет на пользу эта ваша трапеза? Следите за своими ощущениями, чтобы уловить момент насыщения. Или вы из тех, кто по привычке съедает любую порцию, какой бы внушительной она ни была? А может, вы – вечно занятая мамочка, которая за заботами о детях забывает вовремя поесть? Для большинства людей процесс еды давно превратился в обычную привычку.

Усаживаясь за стол, вы машинально передоверяете всю работу собственному телу и его микроорганизмам. Хотя вы вправе распоряжаться тем, как употреблять пищу с максимальной выгодой для себя, вы попросту отстраняетесь, лишая себя любой ответственности.

Настал момент, когда сознание должно взять на себя руководство, а тело – послушно следовать его инструкциям. Это как раз то, чему я учу вас в своей книге. Хорошая новость состоит в том, что вам не нужно заниматься этим все время. Как только вы наладите связь со своим телом и сознательно организуете процесс пищеварения, тело начнет действовать в рамках ваших указаний. Вам лишь иногда нужно будет проверять его работу.

Так вы сможете восстановить природную гармонию и пробудить любовь к своему телу. Вам не потребуется сидеть на диете, пытаясь втиснуть себя в рамки некоего абстрактного идеала. Вы научитесь определять, что лучше всего подойдет именно вам – в том числе, что, как и когда вам есть. То же самое касается физических упражнений. Такой подход пойдет на пользу вам и вашему телу.

Чтобы наладить тесную связь с телом, надо просто отслеживать то, что вы склонны делать в своей повседневной жизни. Пару секунд здесь, пару секунд там – этого вполне достаточно. Но в эти несколько секунд фокус вашего внимания должен быть полностью направлен на тело. Даже если вы травмированы или хронически устали, направьте все свое внимание на ту часть тела, которая причиняет вам страдания. Постарайтесь только не поддаваться ненужным эмоциям.

Превратитесь в бесстрастного наблюдателя. Самыми лучшими руководителями становятся те из нас, кто способен направлять других, поддерживая в них запал и энтузиазм. Для этого необходимы твердость при отсутствии эгоизма и умение внимательно и терпеливо слушать.

В следующей главе речь пойдет о человеческом мозге. Это то место, где творится настоящее волшебство. Вы познакомитесь с удивительными фактами и постараетесь уяснить, как можно распорядиться той силой, которой обладает ваше сознание.

3

Ваш мозг

Все виды телесных болезней – результат неполного использования нашего ума.

Джордж Бернард Шоу

В пятом классе я попала в больницу. Произошло это после того, как моя кожа и белки глаз приобрели желтоватый оттенок, а меня то и дело тошнило. Положили меня с подозрением на гепатит, но врачи обнаружили у меня расстройство печени, приводящее к чрезмерному выбросу билирубина – вещества, возникающего в результате распада красных кровяных телец. Мне пришлось сесть на жесткую диету, которая предполагала полный отказ от жира. В итоге мой рацион стал крайне скудным и безвкусным.

Помню, каким печальным было для меня то Рождество, ведь со стола пропало все, что я так любила! Если я все же поддавалась искушению и нарушала диету, меня начинало безостановочно тошнить – порой просто до обморока. И я уже не решалась хитрить. Очень скоро даже любимая еда стала выглядеть крайне неаппетитно.

Хорошей новостью было то, что сахар мог избавить меня от тошноты. Как только мне в желудок попадало что-то сладкое, сахар в течение нескольких минут поступал в кровь и я приходила в себя. Не проходило и часа, а я уже выглядела здоровой, как все прочие дети.

Еще ребенком я заметила, как быстро мое тело реагирует на пищу. Последствия наступали практически сразу и были настолько неприятными, что родители могли смело отпускать меня в гости – не приходилось опасаться, что я съем там что-нибудь неподходящее. Если я пропускала два приема пищи, мне тоже становилось плохо, но тошнило меня не так сильно. Хватало ложки чистой глюкозы, чтобы вернуться в нормальное состояние.

К старшим классам я прекрасно освоила маленькую хитрость. Если мне хотелось пропустить какое-то мероприятие, я просто постилась несколько часов. Меня тут же начинало тошнить, хоть и не слишком интенсивно, после чего я излечивала себя с помощью сладкого. Прибегала я к этому не часто, так как ощущения все равно были не из приятных. Но иногда мне случалось умышленно пропустить занятия или поездку всем классом в другой город. По сути, так я впервые начала управлять своим телом – погружала его в болезнь и тут же выводила из этого состояния.

В некоторых ситуациях вы автоматически прислушиваетесь к своему телу. Например, когда вам хочется в туалет. В противном случае – и вам это известно – вы можете оказаться в весьма неловком положении.

Но когда дело касается окружающей среды, питания или упражнений, вы не сразу замечаете изменения в своем теле, настолько они незначительны и еле уловимы. Вы спохватываетесь лишь в том случае, когда проблема разрастается настолько, что решение ее уже невозможно без визита к доктору.

Департамент труда Соединенных Штатов Америки не зря называет стресс той бомбой, которая способна подорвать наше здоровье. Именно стресс лежит в основе большинства наших проблем. Мой друг-психиатр не сомневается, что практически за любой болезнью стоит та или иная стрессовая ситуация. И медицинские исследования вновь и вновь подтверждают этот вывод. Даже крохотные дети подвержены эмоциям стресса, которые поступают к ним непосредственно от матери, будь то до рождения или после.

Порой стресс помогает нам выжить и сохранить здоровье. Мои проблемы с печенью начались через два месяца после ужасной автокатастрофы, в которую я попала. Половину лица у моей матери буквально изрезало осколками, и я провела восемь часов в состоянии непрерыв-

ного шока, умоляя ее не умирать. По словам врачей, у меня всегда была предрасположенность к такому заболеванию печени, однако потребовался немыслимый стресс, чтобы болезнь вышла на поверхность.

По словам мамы, именно моя реакция спасла ей жизнь. Ей ужасно не хотелось умирать на руках у своей десятилетней дочери. С медицинской точки зрения у нее просто не было шансов выжить. Только стресс удерживал ее в сознании на протяжении долгих восьми часов, прежде чем она смогла наконец получить помощь. Ее мозг послал сигнал надпочечникам, которые выделили в кровь огромную дозу адреналина и кортизола.

Стресс, шок и всепоглощающая радость – вот те эмоции, что зарождаются в главном офисе тела и сознания, нашем всемогущем мозге.

Когда я работала личным тренером, мне приходилось измерять индекс массы человеческого тела. Делалось это для того, чтобы рассчитать, сколько калорий должен употребить человек и сколько потратить. Однако данные эти, на мой взгляд, не отличались особой точностью. Дело в том, что мозг потребляет до 20 % всей нашей энергии. А измерить это можно, лишь просканировав его на специальном оборудовании.

Не так-то просто оценить те процессы мышления, в которые вовлечен наш мозг. Ни один другой орган нашего тела не расходует калории с той же интенсивностью, что человеческий мозг.

Для неврологии настал золотой век открытий. Никогда еще исследование мозга не переживало такой бум, каким было отмечено последнее десятилетие. Вы тоже можете извлечь из этого немалую пользу.

Наш мозг – весьма голодный орган. Но зачем ему нужно столько энергии? До недавнего времени считалось, что мозг тратит энергию на формирование электрических импульсов между нейронами. Оказалось, однако, что это не совсем так.

Благодаря исследованию, проведенному Национальной академией наук Соединенных Штатов, удалось выяснить, что две трети энергии, потребляемой мозгом, уходит на формирование сигналов между нейронами и глиальными клетками (двумя видами клеток нашего мозга). Оставшаяся же треть идет на поддержание здоровья этих самых клеток. Настоящее «домоводство», если воспользоваться термином Вей Чена, одного из авторов этого исследования.

Атомы или ионы натрия, калия и кальция непрерывно перемещаются по поручению мозга, который можно уподобить нашему головному офису. При этом треть его бюджета отводится на поддержание мозга здоровым и опрятным, в полной готовности к общению с остальным телом. Все, что от вас требуется, – правильно воспользоваться его потенциалом.

В какой-то мере все мы прислушиваемся к нашему телу. Обычно вы сразу понимаете, когда организм сообщает о необходимости поест или поспать. В какие-то моменты вы слышите его послания лучше, в какие-то хуже. Чем чаще люди пренебрегают этими посланиями, тем труднее им понять свое тело. Всевозможные стимуляторы, искусственно пробуждающие в нас чувство удовольствия, сбивают с толку наш мозг.

Предприниматели, которые вынуждены спать по 4–5 часов в сутки, часто страдают от бессонницы. Тем не менее можно обходиться даже таким количеством сна, оставаясь при этом совершенно здоровым. Так, по крайней мере, утверждает успешный писатель и предприниматель Том Феррис, выступивший для самого себя в роли подопытного кролика.

Я с ним полностью согласна. Просто взамен вы должны окружить свое тело дополнительной заботой. Нужно на деле доказать ему свою преданность и любовь.

Лучше всего вам поможет в этом медитация, с чем согласны и ученые, и духовные практики. Все они по-своему объясняют действенность этого метода, однако никто не сомневается в том, что он действительно работает.

Умение расслаблять свой ум – самая ответственная и нелегкая часть в процессе общения с собственным телом. Научившись проводить часть времени в состоянии медитации или молитвы, вы обретёте инструмент, который позволит вам услышать своё тело.

Все в данном случае упирается в энергию. Наш главный энергетический механизм связан, прежде всего, с мозгом. Нередки случаи, когда сознание и подсознание ведут битву за власть. Необходимо примирить их, настроить на достижение общих результатов, ведь победа, как правило, всегда остаётся за подсознанием.

Тот факт, что энергия играет существенную роль в создании массы, является одним из величайших открытий гения современности, Альберта Эйнштейна. $E = mc^2$, где E – энергия, m – масса, а c – скорость света в космическом вакууме.

Для мозга характерны пять состояний сознания, называемые *альфа*, *бета*, *дельта*, *гамма* и *тета*. Каждое из них особым образом воздействует на тело, доставляя свои уникальные послания.

Малыши по большей части находятся в состоянии дельта. Это значит, их мозг излучает волны на иной длине, чем мозг взрослых, что можно увидеть с помощью МРТ (магнитно-резонансной томографии). Соответственно, на жизненные ситуации они тоже реагируют по-иному. Подробнее мы поговорим об этом в главе 10. Сигналы, направляемые их сознанием, непосредственно воздействуют на тело, во многом определяя его состояние на всю оставшуюся жизнь. Доводилось ли вам слышать о том, что первые пять лет жизни ребенка особенно важны для его развития?

Возможно, родители когда-то награждали вас конфетой за хорошее поведение. Вы давно выросли, но продолжаете вознаграждать себя вкусной пищей, когда чувствуете внутреннее беспокойство или нуждаетесь в любви и защите.

Сахар – один из тех стимуляторов, которые вызывают мощную зависимость организма. Если вы привыкли к сладкому ещё в детстве, к сорока годам вы почти наверняка растолстеете. Система вознаграждения в вашем мозгу, система, реагирующая на боль и удовольствие, подобна ловушке.

Послания тела замещаются капелькой окситоцина и прочих гормонов радости. О наркотиках мы поговорим в главе 5.

Такие вещества, как сахар и аспартам, способны дезориентировать ваше тело, сбить его с толку в плане того, как правильно переваривать и распределять пищу. Неправильное питание превращается в привычку, которой вы следуете долгие годы, а то и до конца жизни.

Это не значит, что вы не вправе угостить себя иногда чем-нибудь вкусненьким. Просто вы должны отдавать себе отчет в том, насколько пагубными могут быть вещества удовольствия, и не позволять им брать верх над своим мозгом.

Энергия, которую производит ваш мозг, поистине феноменальна. Электрические импульсы запускают послания, созданные как сознанием, так и подсознанием (значительная часть их приходится на долю последнего). Возможности подсознания безграничны. Вот почему нельзя достичь сколько-нибудь значимых результатов с помощью одной лишь силы воли. В своей книге *«По ту сторону силы воли»* доктор медицинских наук Александр Лойд настаивает на том, что шансы сознания возобладать над подсознанием близки к нулю.

Так почему же все-таки некоторые счастливицы достигают целей, опираясь исключительно на силу воли? На мой взгляд, все дело в том, что сознание их работает над задачами, которые уже заложены в их подсознании. Этим объясняется и то, что люди, чья профессия созвучна их детским мечтам, не только работают с полной самоотдачей, но и достигают существенных результатов. Если в раннем детстве тело ваше получает правильные послания, то вас можно считать настоящим счастливымчиком.

Тем не менее на любом этапе вашей жизни вы можете вступить в общение с собственным телом, чтобы заложить новые правила существования, которые будут соответствовать потреб-

ностям вашего организма. Медитация – вот тот главный ключик, который позволяет отомкнуть эту мощь. В главах 10 и 11 мы подробно поговорим о практическом развитии вашего сознания.

Итак, в этой главе мы коснулись самого скоростного органа человеческого тела – вашего мозга. Это то самое место, где тело встречается с сознанием. Узнали вы и о том, как важно согласовывать задачи сознания с намерениями подсознания.

Для достижения этого потребуется определенная настройка, которую можно произвести с помощью медитации. Необходимо постоянно отслеживать привычки своего ума, отмечая, какие импульсы программируют вас на получение удовольствия.

В следующей главе вашему вниманию предстанет удивительный зоопарк из микроорганизмов, которые присутствуют в вашем теле. Вы поймете, на чью помощь вам можно рассчитывать и кто с благодарностью примет ваше руководство. Пришла пора осознанно выращивать свое тело!

4

Как выращивать своё тело

Каждый из нас подобен уникальной нити, вплетённой в чудесную ткань коллективного бессознательного.

Джеда Деуолт

Уход за телом во многом подобен фермерству. Вы стараетесь как следует заботиться о сообществах микробов, которые населяют каждую часть вашего тела, чтобы те, в свою очередь, могли потрудиться на благо всего организма. Это весьма примитивные формы жизни, существовавшие на планете с незапамятных времён.

Их сообщества прекрасно умеют справляться с тем, что им хорошо известно. Но в случае новых задач им требуется руководство. Как правило, эти микроорганизмы в состоянии усвоить все, что находится в рамках уже заложенной в них способности к обучению. Сосуществуют они группами, в которых миллионы особей, и их ментальность относится к сфере коллективного сознания.

Самыми яркими представителями коллективного сознания являются пчелы и муравьи. Чем старше организмы в плане эволюционного развития, тем больше они оперируют в рамках коллективного сознания и тем меньше их тяга к индивидуальному принятию решений.

Я с детства увлекалась животными. Когда я училась в школе, старшая сестра принесла домой трех палочников – отец ее приятеля привез их с Ближнего Востока. Мы никак не могли определить, к какому виду принадлежат наши палочники, а между тем надо было их чем-то кормить.

Я связалась с лучшим энтомологом нашего университета и описала ему своих палочников. Он отправил меня к другому специалисту. Когда я позвонила тому ученому, он поверить не мог, что подобный вид мог оказаться в нашей стране! Но все это, как вы понимаете, не решало проблемы кормления.

Дети вообще не склонны усложнять какие-то вещи. Ребенком вы быстро находите подходящее решение. Я знала, что моим палочникам нужны листья, как знала и о том, что пища должна быть доступна им на протяжении всего года. В моем распоряжении был только один вид растений, листья которого оставались зелеными даже под снегом, – клубника. Вот я и начала кормить ее листьями своих палочников.

Они были до того довольны своей диетой, что отложили яйца. Когда личинки наконец вылупились, в моем распоряжении оказалось больше 200 палочников! Чтобы разместить их, потребовалось два больших аквариума и несколько огромных банок. Часть палочников я раздала друзьям. Не знаю почему, но их особи так и не дали потомства.

Моего отца ужасно раздражал тот мини-зоопарк, который образовался в моей комнате, и в один прекрасный день он просто вышвырнул всех палочников на клубничную грядку. Я узнала об этом, когда уже стемнело и было поздно отправляться на выручку. Операция по спасению началась на следующее утро. Оставалось лишь молиться, чтобы я нашла как можно больше своих питомцев. Палочники – тропические существа. Они просто не в состоянии долго протянуть на холоде. Как ни странно, но я нашла практически всех, за исключением четырех. Стоит ли говорить, что отец мой больше никогда так не поступал. Ну а я, в свою очередь, стала тщательнее прибираться в комнате и научилась ограничивать число живущих у меня палочников.

Как же мне удалось найти две сотни этих крылатых насекомых, да еще много часов спустя? Я знала каждую из этих особей. И что бы там кто ни говорил, между нами существовала эмоциональная связь. Я знала привычки своих палочников, а потому с легкостью обнаружила

их, несмотря на великолепный камуфляж. Особенностью этого вида была пара прозрачных розовых крылышек. В отличие от других палочников, они могли планировать в воздухе. Я часто выпускала их у себя в комнате, и они парили вокруг, как крохотные крылатые феи.

Нечто подобное происходит, когда вы начинаете заботиться о собственном теле. Научившись понимать потребности и предельные возможности своих микроорганизмов, вы можете осознанно обратить это себе на пользу. Ни один доктор не в состоянии оказаться внутри вашего тела. Специалисты могут дать вам лишь общие рекомендации, и только вы сами способны ощутить весь свой потенциал.

Вы должны быть заботливым и доброжелательным хозяином, и тут не обойтись без таких качеств, как искренность и любовь. Позвольте этим удивительным организмам достичь максимума своих возможностей. Быть хорошим хозяином – значит прислушиваться к потребностям тех, кто зависит от вас. Ваше сознание решает, какую пищу вы положите в рот, и оно же твердит, что вы слишком устали, чтобы делать зарядку или выходить на пробежку. Нет ничего плохого в том, чтобы побольше узнать о еде, физических упражнениях и здоровом образе жизни. Какой вид пищи подходит именно вам и почему? На эту тему можно найти огромное количество книг и статей. Я не собираюсь просвещать вас здесь насчет пользы тех или иных продуктов или добавок. Я хочу помочь вам разобраться в том, как осознать индивидуальные потребности собственного организма. А общие правила, как известно, остаются правилами для всех.

Ваше тело заслуживает искреннего восхищения. Согласитесь, без него вас бы просто не существовало. А та помощь, которую вы получаете, поистине неизмерима. Какими бы крохотными ни были ваши микроорганизмы, именно они поддерживают в вас жизнь. Это они извлекают из пищи витамины и питательные вещества, поддерживают равновесие вашей иммунной системы и производят противовоспалительные компоненты, которые позволяют вам бороться с болезнетворными бактериями.

Проект «Микробиом человека» призван был составить своего рода карту человеческого организма. Целых пять лет группа из двухсот ученых изучала комплексную экосистему здорового человеческого тела. Им удалось обнаружить свыше 10 000 видов различных микроорганизмов, причем некоторые из них были описаны впервые. Ваше тело – ходячий зоопарк и ботанический сад вместе взятые, и изучено оно едва ли не хуже, чем Луна.

Что еще обнаружили эти ученые? Как я уже говорила, клеток микроорганизмов в нашем теле в десять раз больше, чем обычных человеческих клеток. На каждый наш ген приходится 360 таких микроченов. Практически у каждого из этих видов – своя среда обитания. Микробы кожи рук отличаются от тех, которые обитают у вас в животе и на других кожных участках тела.

Ну что, вы еще не почувствовали себя заправским фермером?

Не так-то просто заботиться о десятках тысяч этих крохотных видов, как не просто самим микроорганизмам разбираться с тем, что вы на них обрушиваете. Тысячи лет они имели дело с одним и тем же набором веществ, ведь человеческий рацион долгое время отличался простотой и последовательностью. А теперь у ваших ног практически весь мир. Вы можете отведать самые экзотические блюда, даже не покидая родного города.

Тем самым вы значительно усложняете задачу своей крохотной фермы. В ваш рацион прочно вошли консерванты, красители и пестициды, не говоря уже о генетически модифицированных организмах. Подробнее мы поговорим об этом в главе 6.

Как, скажите на милость, должны справляться с этим те колонии примитивных организмов, которые живут внутри вашего тела? В состоянии ли они приспособиться к подобным изменениям? И да, и нет. Они могут изучить и ввести в оборот лишь то, что уже заложено в их базовый «справочник». Если же новшества требуют создания принципиально новой главы, тут могут возникнуть серьезные проблемы.

Разумеется, мне могут возразить, что искусственные пищевые красители и пестициды присутствуют в нашей еде в минимальных количествах. Но это верно лишь с нашей точки зрения. А с точки зрения крохотных бактерий это огромные массы чужеродных веществ.

То же самое справедливо, если вы знакомите тело с новой для него пищей, какой бы полезной она ни была. Ему нужно время, чтобы разобраться с представленными в ней питательными веществами и витаминами. Если вы впервые едите какой-то продукт или добавку, тело извлечет из них лишь то, что ему уже известно. Я вовсе не собираюсь отговаривать вас от поиска новых полезных для вас продуктов. Просто отдавайте себе отчет в следующем: чем дольше вы едите ту или иную пищу, тем лучше обрабатывает ее ваше тело.

В свое время я пыталась составить оптимальный рацион для своей собаки. В Интернете полно сведений о том, как лучше всего кормить вашего четвероногого питомца. И хотя в итоге я остановилась на диете, в основу которой легло сырое мясо, я уже тогда понимала, что это лишь часть общей картины.

Самая известная собака-долгожитель вообще не ела мяса! Ее хозяйка была вегетарианкой, и пса она кормила в основном рисом и фасолью. Пес ее благополучно дожил до двадцати семи лет. А ведь если верить подавляющему большинству специалистов, рис и фасоль – не лучшая пища для собаки!

В чем тут хитрость? Рацион пса отличался последовательностью. Он состоял лишь из базовых ингредиентов, которые к тому же всегда были свежими. Вдобавок собака питалась фактически тем же, что ее хозяйка, и это тоже сыграло свою существенную роль.

Можно ли утверждать, что подобные правила распространяются и на человеческое тело? Лично я в этом даже не сомневаюсь. В тех местах, где продолжительность жизни выше всего на планете, люди сохраняют активность до глубокой старости и питаются преимущественно одним и тем же набором продуктов. Они живут в семейном кругу, поддерживая тесные отношения с соседями. Все такие места расположены у моря – например, в Японии и странах Средиземноморья. Еще очень много долгожителей среди тех, кто живет высоко в горах.

Рацион тех, кто обитает у моря, всегда отличался полезностью и питательностью. Трудно сказать, сохранится ли это и в дальнейшем, или загрязнение океанов нарушит хрупкий баланс. За последние несколько десятилетий качество морепродуктов изменилось не в лучшую сторону. Ну а то, что специально выращивают на продажу, способно принести больше вреда, чем пользы. Старайтесь покупать лишь те морепродукты, источник происхождения которых вам известен.

Что касается гор, то здесь пониженный уровень кислорода. Все мы знаем, что кислород нам жизненно необходим – без него мы умерли бы в считанные минуты. Почему же низкий уровень его так благотворен для человека? Дело в том, что кислород в нашей крови разъедает нас понемногу изнутри, что содействует скорейшему старению всех наших органов. Люди, обитающие в горах, известны своим активным образом жизни. Их органы дольше остаются здоровыми и молодыми. Да и едят они из года в год практически одно и то же, даже с учетом сезонных изменений.

К числу таких долгожителей относится небольшая община, обитающая в горах Франции. Люди эти разводят коз и коров. Питаются они цельным молоком, мясом и зерновыми. Интересно, что в рационе их практически нет ни фруктов, ни овощей, что не мешает им сохранять отличное здоровье.

Большинство животных питается очень однообразно. Некоторые едва ли не всю жизнь едят один и тот же продукт. Так, рацион большой панды на 99 % состоит из побегов бамбука. Поскольку формально животное это принадлежит к числу плотоядных, они могут иногда перекусить мелким грызуном.

Я уверена, что ключ к здоровому образу жизни кроется в простой, последовательной диете, лишенной любых искусственных добавок. Ещё один важный момент – пища должна быть свежеприготовленной.

Старайтесь покупать только цельное молоко. То же самое касается произведенных из него продуктов. Базовые ингредиенты для своего рациона вы можете выбирать самостоятельно. Ваши бактерии научатся полноценно перерабатывать их и питать ваше тело. Чем чаще вы предлагаете своему организму одни и те же ингредиенты, тем проще вашей микрофауне извлекать из них необходимые питательные вещества. Само собой, не стоит пить молоко, если оно плохо усваивается вашим организмом.

Хотели бы отказаться от мяса? Что ж, будьте вегетарианцем. Любите бекон? Налегайте на бекон. Следите только, чтобы в нем не было нитритов и прочих искусственных ингредиентов.

Только вы можете определить, что подходит вашему телу. В то же время постарайтесь разобраться в том, насколько питательны сами по себе ваши продукты. Если бы вам пришлось избавиться от половины тех ингредиентов, которые вы принимаете сейчас в пищу, от чего бы вы отказались? А что бы сохранили и почему?

Я предлагаю вам выполнить следующее упражнение. Его вполне можно делать в период наблюдений за телом. Не забудьте также описать процесс и его результаты. Выберите какую-то одну трапезу, с соответствующим набором продуктов, и придерживайтесь ее в течение недели. Вот необходимые условия:

Пусть это будет обед или ужин. Лучше ужин, поскольку он непосредственно предшествует периоду покоя.

В вашей пище не должно быть сахара и искусственных подсластителей. Следовательно, придется убрать даже кетчуп.

Не нужно отказываться от таких крахмалосодержащих продуктов, как картофель, рис и макароны, однако они должны составлять не больше половины всей трапезы. Тут чем меньше, тем лучше. Вместо муки следует использовать ингредиенты, полученные из пророщенного цельного зерна.

Не употребляйте в пищу продуктов из белой муки.

Фрукты (не соки) и мед можно употреблять в любом объеме.

Во время избранной трапезы не пейте алкоголя. Единственное исключение – чайный гриб и прочие ферментированные напитки, в которых алкоголь присутствует в минимальных количествах.

Нельзя употреблять генетически модифицированных ингредиентов. Подробнее вы можете прочесть о них в главе 6.

Выберите то, что вам действительно нравится и что легко готовить.

Я бы предложила вам добавить в трапезу что-нибудь ферментированное. Это не обязательное условие, но продукты вроде кислой капусты, чайного гриба или йогурта, сделанного из цельного молока, будут настоящим пиршеством для ваших микроорганизмов. Они помогают пищеварению и снабжают ваше тело ценными ферментами. Вы можете выбрать любой из ферментированных продуктов или напитков, употребляя его в небольших количествах.

Если вы и так питаетесь схожим образом – к примеру, берете на работу один и тот же обед, – то вам наверняка известно, какое количество пищи вы можете употребить за раз. Следите за тем, чтобы в продуктах не было никаких пищевых стимуляторов, которые побуждают съесть больше необходимого. Все эти добавки препятствуют полноценной работе вашей микрофлоры.

Как только почувствуете, что насытились, перестаньте есть. Не доводите все до пресыщения. И никакой еды в течение четырех часов до и после трапезы. Нельзя даже перекусывать! Пейте только чистую воду или неподслащенные, негазированные напитки.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.