

Каждая глава — это открытие!

Книга, которая не похожа на все остальные книги о диете и похудении! Прочитав ее, вы мгновенно избавитесь от чувства вины по поводу переедания. Вы перестанете наказывать себя едой и начнете наконец-то любить свое тело! Каждая глава — это просто открытие! А главное, метод Дипака Чопры идеально сочетается с любым образом жизни и любым распорядком дня! Я прочитала книгу за 2 дня, и я стала другим человеком! Теперь девиз моей жизни — ЧИСТОТА и ПРОСВЕТЛЕНИЕ. Спасибо, Дипак Чопра!

Норма Адамс, Лос-Анджелес

Эта книга

мне открыла глаза на самого себя!

Есть книги, которые обещают вам быстрый результат, но на деле вам придется долго и много работать, чтобы похудеть хотя бы на полкило. Но эта книга обещает кое-что большее! Она обещает вам новую жизнь — и она действительно дает ее! Эта книга мне открыла глаза на самого себя. Человек на 90 % состоит из своих привычек. Почему толстяк переедает? Да потому что ему скучно, он раздражен или расстроен, устал или впал в депрессию. Дипак Чопра советует для начала разобраться со своими эмоциями. Он говорит нам: отказ от еды — это не выход. Когда вам плохо, просто сделайте глубокий вдох и спросите себя: «Что я на самом деле хочу от жизни?» Дипак не отговаривает вас от еды, он просит вас всего лишь задуматься о том, как вы живете. Эта книга заставила меня пересмотреть всю мою жизнь.

А. Дж. Куш, Ансония

Эта книга — дар Духа!

У меня есть правило: каждый год я выбираю книгу, которая будет меня вдохновлять. Эта книга — мое Вдохновение-2014! Я твердо верю, что Дух нам дает именно то, что нужно в данный момент. Эта книга — дар Духа, не больше и не меньше.

Лори А. Ригер, Сан-Франциско

Он дает именно ту мотивацию, которая нужна человеку!

Каждый раз, когда я беру в руку книгу Дипака Чопры, я испытываю наслаждение! Он пишет так легко и понятно! А главное — он дает именно ту мотивацию, которая нужна человеку. Все хотят быть стройными и здоровыми. Но такое желание не может быть достаточно сильной мотивацией. Ведь каждый человек индивидуален, у каждого из нас есть свои «кнопочки», которые включают решительность и волю. Лишь когда вы осознаете каждую минуту своей жизни, когда вы не разбрасываетесь на тысячу разных дел и мыслей, вы понимаете, что может стать для вас такой «кнопочкой». И тогда все делается само по себе!

София Джексон, Вашингтон

Только за две недели я потеряла 8 фунтов!

Благодаря советам Дипака Чопры я избавилась не только от переедания, но и от множества других вредных привычек. Только за две недели я потеряла 8 фунтов! Влезть в узкие старые джинсы, которые я носила еще девушкой — это ли не счастье?

Франческа Син, Новый Орлеан

*ИДЕАЛЬНОЕ
ЗДОРОВЬЕ*

ДИПАК ЧОПРА

ПИТАНИЕ
ПО ИНТУИЦИИ
БЕЗ ПРАВИЛ
И ДИЕТ

*Революционный
метод Чопры*

ПРАЙМ


Издательство
АСТ
Москва

УДК 615.874

ББК 51.230

Ч-75

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

WHAT ARE YOU HUNGRY FOR?:

The Chopra Solution to Permanent Weight Loss, Well-Being, and Lightness of Soul

Права на перевод получены соглашением с издательством Harmony Books (Crown Publishing Group, Random House LLC) при содействии литературного агентства «Синопис» (Россия).

Чопра, Дипак.

Ч-75 Питание по интуиции без правил и диет. Революционный метод Чопры / Дипак Чопра. — Москва : Издательство АСТ, 2015. — 255, [1] с. — (Идеальное здоровье).

ISBN 978-5-17-093321-1

Дипак Чопра — знаменитый индийский натуропат, открывший западному миру целительную силу Аюрведы и заложивший основы мирового движения интуитивного питания. Хотите иметь идеальную фигуру и при этом не страдать от недоедания? Хотите следовать курсом интуитивного питания без правил и изнуряющих организм и нервную систему диет — к обретению и закреплению своего натурального веса?

Перед вами — уникальная методика, которая позволит не просто быстро и навсегда похудеть, но открыть новое удовольствие от еды, обрести общую гармонию ума, тела и души.

12+

Дипак Чопра

ПИТАНИЕ ПО ИНТУИЦИИ БЕЗ ПРАВИЛ И ДИЕТ.

Революционный метод Чопры

Подписано в печать 17.07.2015. Формат 70×90^{1/16}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,72. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2—953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ» 129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21 стр. 3, комн. 5.

Макет подготовлен редакцией

ПРАЙМ


ISBN 978-5-17-093321-1

© Деepak Чопра, 2013

© Дементенко Ю., перевод, 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2015

Содержание

Краткий обзор: Осознанность и похудение	10
Почему это вам поможет	10
Еда, масса тела и голод	15
Связь сознания и тела	26
В битве с собой	29
Делаем личный выбор: Совместное соглашение	36

ПЕРВАЯ ЧАСТЬ.

Проблема и решение: предложение Чопры	37
Измени свою жизнь, измени свое тело	38
Питание на всех уровнях	43
Получая послание	46
Чистота, энергия и равновесие	57
Чистота	58
Энергия	64
Разрывая порочный круг	69

Равновесие	71
Целительные воздействия	78
Что мне есть?	83
Путь Аюрведы	85
Несколько советов, как питаться максимально свежими продуктами	86
Несколько слов о воспалениях	90
Шесть вкусов в каждом блюде	91
Сладкий	92
Кислый	96
Соленый	97
Острый	98
Горький	99
Вяжущий	100
Хорошие новости для любителей кофе	101
А как быть с алкоголем?	101
Шесть вкусов: подведем итоги	102
Вкусы жизни	104
Вкусы эмоций	105
Пища и радуга красок	106
Специи, приносящие здоровье	109
Имбирь	110
Куркума	111
Корица	112
Перцы	114
Чеснок	114
Профилактика на самых ранних стадиях	115

ВТОРАЯ ЧАСТЬ.

Повышая осознанность	119
Радость осознанности	120
У вас есть право знать	128
Тюрьма старых привычек	133
Осознанность приносит свободу	135
Осознанность против неосознанности	138
Саморегуляция: пусть о вас позаботится тело	144
Как действует осознание своего тела	146
Потребность в обратной связи	150
Гормоны перезапускают организм	151
Еда ради облегчения стресса	155
Что мне делать?	156
Сон — главный биоритм	159
Неэффективные способы справляться с ситуацией	164
Эмоциональное благополучие и здоровье — это личный выбор	171
Самый лучший навык: осознание себя	173
Что сделает вас счастливым?	176
Компоненты счастья	176
Попадая отсюда туда	178
Душевное благополучие	191
Духовная осознанность	195
Духовность здесь и сейчас	197

Навыки в осознанности	200
Список вопросов об эффекте медитации	210
РЕЦЕПТЫ КУХНИ ЦЕНТРА ЧОПРЫ.	
Рецепты блюд, приносящих чистоту, энергию и равновесие	225
Легкий завтрак	227
Шейк «Утреннее блаженство»	227
Омлет из тофу	227
Закуски	228
Овощные рулетики	228
Заправка	229
Острый соус из лайма и красного перца	229
Супы	230
Овощной ячменный суп	230
Суп из сладкого картофеля с имбирем	231
Мексиканский суп с авокадо и кинзой	232
Суп из помидоров с базиликом	233
Суп из шпината и чечевицы	234
Острый традиционный индийский суп «Маллигатани»	235
Тайский тыквенный суп	236
Очень простой тыквенный суп	237
Главные блюда и гарниры	238
Овощное карри	238
Жареные зеленые листовые овощи и капуста	239
Рататуй	239
Алу гоби	240
Кичари	241

Плов из киноа	241
Острый чили из нута	242
Лапша в тайском стиле (пад тай)	243
Простой маринад для тофу или темпе	244
Самые лучшие гамбургеры с тофу	245
Салаты	246
Салат из цитрусов и ягод «Лучи солнца»	246
Заправка	246
Грецкие орехи в медовой глазури	247
Маковая заправка	247
Зеленые овощи с горгондзой	247
Табуле по рецепту Центра Чопры	248
Заправка	249
Салат из семи круп	249
Приправы и соусы	250
Райта из огурцов	250
Простой соус «Карри масала»	250
Пикантный острый соус из манго и помидоров	251
Хумус из проростков нута	251
Свежее песто и миндаль	252
Мятное чатни	252
Десерты	253
Ягодный парфе	253
Веганское печенье из овсянки	254
Замечательный торт с двойным шоколадом по рецепту Центра Чопры	254
Шоколадная глазурь	255
Напитки	256
Имбирный чай	256
Сладкое ласси	256

Краткий обзор: Осознанность и похудение

ПОЧЕМУ ЭТО ВАМ ПОМОЖЕТ

Сегодня мы наблюдаем новые явления в отношении здоровья, которые оказывают большое влияние на общество.

Билл Клинтон — бывший президент Соединенных Штатов, столкнувшись с угрозой сердечного приступа, перешел на веганскую диету. В доказательство того, какую пользу приносит новый стиль питания, мистер Клинтон рассказал, как прекрасно он теперь себя чувствует — и как прекрасно выглядит.

Обширное исследование, проведенное в Испании, продемонстрировало, что для людей, придерживающихся средиземноморской диеты, богатой рыбой, орехами и оливковым маслом, вероятность сердечного приступа сокращается на треть. Это важнейшие результаты в области изучения влияния диеты за многие годы. Теперь любой человек, отказывающийся от красного мяса, может считать свое решение научно обоснованным. Люди все меньше готовы мириться с наличием токсинов в промышленно переработанных продуктах. Слова «органическая пища» можно услышать повсюду. Еще никогда так много людей не становились вегетарианцами, приобщаясь к стилю жизни, польза которого давно известна. (В одном из опросов половина англичанок назвали себя большей частью вегетарианками.) В мире, заботящемся об экологии и долговременном устойчивом развитии, нет места загрязняющему влиянию пестицидов и гербицидов. Люди осознают новую реальность, и очень быстро возникает новый стиль питания.

Я был захвачен этой волной пять лет назад. К тому времени я уже питался «правильно». Я употреблял мало красного мяса и обуздал тягу к явным ток-

синам, таким как алкоголь и табак. Я получал удовольствие от того, что я ел, и ел то, от чего получал удовольствие. Но просматривая медицинскую литературу, я видел, что новые данные появляются каждый день. В новых исследованиях говорилось о том, что употребление сахара и ожирение во многом связаны, и также связаны друг с другом прием алкоголя и нарушение ритмов сна, питание простыми углеводами и диабет. Многие из этих открытий касались проблемы избыточного веса.

Данные о том, почему организм набирает вес, накапливались, и все они указывали в одну сторону. Уже тогда я вполне мог вывести формулу того, как не допускать появления лишних килограммов. Только привычка и небрежность удерживали меня от того, чтобы максимально использовать связь, существующую между пищей, телом и умом.

А между тем, я весил на девять килограммов больше нормы.

Несмотря на свое «правильное питание», я пополнил печальную статистику, присоединившись к двум третям американцев, имеющих избыточный вес или страдающим ожирением. Я вошел в это число, несмотря на свое медицинское образование, мотивацию, благоприятные привычки и отсутствие в рационе большого количества токсинов. Кроме того, у меня была возможность выбрать для себя любую пищу, какую пожелаю.

Я также знал, что садиться на диету бесполезно — глядя на множество исследований, которые раз за разом доказывали, что диеты имеют обратный эффект, приводящий к тому, что после их отмены вы не только набираете все сброшенные килограммы, но еще и прибавляете 2–4 килограмма сверху. Дополнительные килограммы — это способ организма сказать вам: «Ты пытался лишить меня пищи. Больше так не делай».

- ✧ Я решил придерживаться режима питания, который опирается на научные исследования, и освоился с ним почти мгновенно. Я обладал столькими медицинскими знаниями, что грех мне было этого не сделать.
- ✧ Я исключил все обработанные продукты.
- ✧ Я ел самую чистую пищу, всегда натуральную, как можно более органическую.
- ✧ Я полностью отказался от алкоголя, а также от продуктов ферментации, таких как сыр.
- ✧ Я перестал употреблять очищенный белый сахар.
- ✧ Я существенно сократил количество соли в своем рационе.

- ✧ Я отказался от красного мяса, большей частью включая в меню курицу и рыбу, и планировал в дальнейшем стать вегетарианцем.
- ✧ Пил чистую воду.
- ✧ Следил за тем, чтобы спать достаточно.

Поскольку все в организме взаимосвязано, качественный ночной сон также стал частью моего нового стиля питания. Недостаток сна нарушает баланс гормонов (лептина и грелина), ответственных за чувство голода и сытости. Люди, которые не высыпаются, легко набирают лишний вес, потому что их тело перестает отправлять в мозг правильные гормональные послания. Жир, накапливающийся в области живота, также расстраивает правильную регуляцию этих гормонов. И это приводит к постоянно воспроизводящемуся порочному кругу, который не только вреден для здоровья, но и потенциально опасен.

Меня не беспокоило, что я становлюсь фанатом чистых продуктов. Мой выбор не был мне навязан. Я был свободен от беспокойства или страха. Просто «нормальный» американский стиль питания, в моих глазах, дошел до абсурда. Средний американец съедает 68 килограммов сахара в год — невероятное количество пустых калорий, полностью разрушающих нормальные уровни инсулина и сахара в крови. Что касается нашей привычки употреблять промышленно переработанные продукты, которые составляют 70 % в рационе американцев, просто посмотрите на местный супермаркет. Печенья, крекеры и другая подобная пища заполняет целые ряды, наравне с газированными напитками, коробками с замороженной пиццей и мороженым. Экономические законы диктуют свою волю, и если бы эти товары не были так востребованы, они не занимали бы столько места на полках магазинов.

Так что я не думаю, что это фанатизм — питаться естественно и учитывать существующие медицинские знания. Именно это и получает теперь широкую общественную поддержку. Нужно уделить этому внимание, поскольку долгое время общество недостаточно интересовалось тем, что наше питание неправильно.

Я начал «есть осознанно».

Шаги, которые я предпринял, принесли мне прекрасное самочувствие. В моем теле появилась большая легкость, и это случилось еще до того, как я сбросил восемь с половиной килограммов, растаявших совершенно незаметно. Я перестал отвлекаться во время еды, например на разговоры по телефону, вместо этого полностью наслаждаясь вкусом того, что я ем. Я также не отказывал себе в еде. Каждый прием пищи насыщал меня, потому что теперь мое питание было в гармонии с телом, и это, в свою очередь, улучшало мое настроение. Я всегда

был довольно энергичным человеком, но теперь я был полон сил и энергии, как никогда ранее.

А больше всего меня радовала реакция других людей. Когда я говорил им об осознанности в питании, они согласно кивали. Большинство из них уже прошли тот же путь, что и я. Меня поддерживало множество людей. Оглядываясь назад, я вижу, что уже много лет назад коллективное сознание было готово к тому, чтобы перейти на новый уровень осознания.

Когда я начал писать книгу, я был уверен, что еще больше людей захотят приобщиться к этому новому движению. Их не нужно обращать в новую веру, потому что они уже хотят, чтобы их питание было здоровым. Однако что-то может мешать им осуществить свои намерения:

- ✧ плохие привычки и прежняя обусловленность;
- ✧ страх перемен и нежелание семьи встречать перемены;
- ✧ упрямая вера в то, что следующая диета поможет;
- ✧ обескураженность своим избыточным весом;
- ✧ предыдущие неудачные попытки похудеть;
- ✧ привязанность к определенной пище, особенно к соленой, сладкой и жирной.
- ✧ недостаток времени, подталкивающий к употреблению переработанной, нездоровой пищи и быстрым перекусам в «Макдоналдсе».

Это зловещий список. В жизни миллионов людей перечисленное в нем оказывается огромным препятствием. На самом деле просто удивительно, что новый стиль питания стал таким популярным — вы только посмотрите на массивную телерекламу, щедро использующую модные эпитеты вроде «натуральный», «легкий» и «питательный» ради того, чтобы продать не что иное, как промышленно обработанные продукты, в то время как реклама свежих фруктов и овощей, цельнозерновой и органической пищи почти отсутствует.

Чтобы обойти препятствия, ведущие к избыточному весу, я не буду советовать то, что повторяют уже несколько десятилетий. Все эти советы хороши. Единственное, чего в них не хватает, так это ответа на вопрос: как достичь желаемых изменений? Ключом здесь является осознанность, потому что нас всех приучили вредить своему здоровью тем, что мы:

- ✧ используем пищу для достижения эмоционального комфорта, для смягчения напряжения повседневной жизни;

- ✧ едим автоматически, не думая о том, что именно у нас на тарелке;
- ✧ теряем контроль над своим аппетитом;
- ✧ берем порции все больших и больших размеров;
- ✧ тянемся к самой быстродоступной пище, которая может насытить наше чувство голода.

Эти препятствия к здоровому стилю питания имеют общий корень — и находится он в уме. Тело — это физическое отражение тех выборов, которые мы делаем в течение жизни. Знания важны, но еще несколько добрых советов не станут решением проблемы. Решение лежит в плоскости изменения степени нашей осознанности.

Я решил показать людям, как действует изменяющая жизнь осознанность, как можно ее достичь и почему это важно. Иными словами, самые лучшие советы, даже если они приводят к улучшению качества питания, все еще оставляют нас в ограниченных рамках наших идей о теле. Всегда строго придерживаться «правильного питания» и следовать неизменному набору правил, помимо прочего, не слишком приятно. Но большая осознанность без труда изменит все ваши глубоко укорененные, саморазрушительные привычки. Нельзя держать под контролем то, что мы даже не знаем. Если вам в ботинок попадет камешек, вы сразу же вытряхнете его. Боль, которую вы почувствуете, немедленно сообщит вам о том, что что-то не в порядке. С едой дело обстоит иначе. Чаще всего организм не посылает сигналов о погрешностях в питании, и вред, который оно причиняет, распространяется тихо, незаметно и постепенно. Нужно достичь нового уровня самоосознанности для того, чтобы заметить, что внутри происходит что-то не то. Только тогда можно начать это менять.

Если у вас избыточный вес, или вы чувствуете вялость и вам не хватает энергии, или вам не нравится, как вы выглядите, и раньше ваше самочувствие и внешность радовали вас больше — эта книга для вас. Она принесет много сюрпризов и открытий, главное из которых состоит в том, что идеальный вес — это самое естественное состояние вашего тела. Ваш организм может стать вашим союзником в открытии лучшего образа жизни, и не только в том, что касается нормализации веса. Осознанность содержит множество неожиданных находок, я называю это «прикладная мудрость».

Давайте начнем!

Это путешествие восхитительно, и вы тоже можете присоединиться к новой волне увлечения здоровым питанием с подлинным энтузиазмом, зная, насколько лучше вы будете выглядеть и как прекрасно вы будете себя чувствовать.

Еда, масса тела и голод

Если вы хотите вернуть свой идеальный вес, вам предстоит выбрать из двух вариантов. Вы можете сесть на диету или предпринять что-нибудь еще. Эта книга — именно о том, что диета — не причина, а следствие. Попробую объяснить. Ограничения в пище основываются на сомнительной мотивации, из-за которой диета редко ведет к достижению желаемых целей. Вы выбираете путь лишений и отрицания своих потребностей. Каждый день диеты оборачивается борьбой с голодом и усилиями по сохранению самоконтроля. Можно ли жить более безрадостной жизнью?

Чтобы расставание с лишними килограммами было успешным, оно должно быть приятным — именно это поможет вам, когда вы убедитесь, что сидение на диете ни к чему не приведет. Когда вы перестаете бороться с сигналами голода, которые подает ваше тело, эти импульсы превратятся из врагов в союзников. Если вы доверяете своему организму самому решать, что ему необходимо, он, в свою очередь, позаботится о вас, а не нанесет ответный удар. Важно уточнить и прояснить сообщения, которыми обмениваются тело и разум.

В рамках медицинского образования меня учили рассматривать голод с точки зрения подъема и уменьшения уровня определенных гормонов. Голод — одно из наиболее мощных химических сообщений, которые тело посылает мозгу. В норме не должно быть так, чтобы индивид мог чувствовать голод сразу же после еды или чтобы, перекусив в послеобеденное время, человек затем перекусывал и второй и третий раз. Но со мной такое случалось — как и с миллионами других людей — что означает, что чувство голода можно ощущать даже тогда, когда потребность в пище отсутствует.

Именно ощущение чувства голода нужно изменить, если вы видите, что переедаете. Пристрастие к пище и ложный голод отличаются от заправки организма необходимым топливом. Тело — не машина, пожирающая бензин. Это физическое выражение тысячи сообщений, посылаемых мозгу и формирующих его реакции. В том, как вы едите, сказываются ваше представление о себе, привычки и воспоминания. Ключом к поддержанию нормального веса является сознание, и когда сознание испытывает удовлетворенность, тело перестает жаждать избыточного количества пищи.

Подход, использующий возможности влияния сознания на тело, эффективен, потому что для его использования требуется только одно: найти то, что приносит удовлетворение. Одна только пища не может нас насытить. Вы должны питать:

✧ тело — здоровой пищей;