

LBRIS

We know  
books

*What Are You Hungry For?: The Chopra Solution to Permanent Weight Loss, Well-Being, and Lightness of Soul*

Copyright © 2013 by Deepak Chopra. This edition published by arrangement with Harmony Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

**Copyright © 2024 Editura For You**

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Daria Boțoroga  
Tehnoredactare: Anca Șerbu  
Design copertă: Răzvan Mera

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
CHOPRA, DEEPAK**

**Hrana vindecătoare : Metoda Chopra pentru greutate optimă, stare de bine și echilibru sufletesc** / dr. Deepak Chopra ; trad. din lb. engleză de Ana-Maria Datcu. - București : For You, 2025

ISBN 978-606-639-754-4

I. Datcu, Ana-Maria (trad.)

159.9

613

Dr. Deepak Chopra

# HRANA VINDECĂTOARE



*Metoda Chopra pentru greutate optimă,  
stare de bine și echilibru sufletesc*

Traducere din limba engleză  
de Ana-Maria Datcu



## Introducere

# Conștiența și pierderea în greutate

### De ce va funcționa pentru tine

Există în acest moment un curent care le schimbă viața oamenilor și poate fi simțit încă de la știri. Un fost președinte anunță că a devenit vegan, șocat de faptul că a suferit un infarct prematur. Este o declarație uimitoare, iar pentru a-și susține convertirea, Bill Clinton le spune tuturor cât de bine se simte și arată. În altă ordine de idei, un studiu amplu realizat în Spania a constatat că persoanele care consumă dieta mediteraneeană, bogată în pește, nuci și ulei de măsline, își reduc cu o treime incidența infarcturilor. Aceasta este cea mai importantă descoperire în materie de dietă din ultimii ani. Toți cei care au renunțat la carnea roșie sunt reabilitați din punct de vedere medical.

Curentul se mișcă în numeroase alte domenii. Toxinele prezente în alimentele procesate și fabricate sunt tot mai puțin acceptabile. „Organic“ a devenit un cuvânt uzual. Mai mulți oameni ca niciodată devin vegetarieni, stil de viață cu beneficii cunoscute de mult timp. (Într-un sondaj,

jumătate dintre femeile britanice s-au descris drept practic vegetariene.) Într-o lume sustenabilă, nu mai este loc pentru efectul poluant al pesticidelor și erbicidelor. Oamenii se trezesc la o nouă realitate și a apărut rapid un stil alimentar complet nou.

M-am lăsat cuprins de acest curent acum 5 ani. Mâncam deja alimente „bune“. Dieta mea nu includea prea multă carne roșie și renunșasem de mult timp la toxinele evidente, precum alcoolul și tutunul. Mă bucuram de ceea ce mâncam și mâncam ceea ce îmi plăcea. Dar, când cercetam literatura medicală, noi descoperiri apăreau în fiecare zi. Se făceau tot felul de legături între zahăr și obezitate, alcool și ritmul de somn perturbat, carbohidrați simpli și diabet, iar multe dintre aceste descoperiri vizau supraponderabilitatea.

Dovezile se adunau și indicau o singură direcție. Trebuia să găsesc dieta ideală, întrucât aveam toate motivele să o fac. Doar obișnuința și neglijența mă împiedicau să maximizez legătura dintre hrană, corp și minte.

Ca să nu mai spun că aveam aproape 10 kg în plus.

În ciuda alimentației mele „bune“, devenisem o statistică, alăturându-mă celor două treimi dintre americani care sunt fie supraponderali, fie obezi. Devenisem astfel în ciuda faptului că nu consumam toxine majore și mă bucuram de pregătire medicală, motivație, obiceiuri rezonabile de bune și acces la orice fel de mâncare doream. Știam totodată că era inutil să urmezi o dietă; privește numeroasele studii care dovedesc încontinuu că efectul de recul te face să recâștigi greutatea pierdută în timpul dietei, iar apoi te trezești cu 2,5–5 kg mai mult. Kilogramele în plus sunt modul în care corpul îți spune: „Ai încercat să mă privezi. Nu o mai face din nou.“

Soluția mea a fost să adopt dieta ideală și am făcut-o oarecum peste noapte. Nu aveam niciun motiv să nu o fac, având în vedere toate dovezile medicale pe care le cunoșteam.

- Am eliminat toate alimentele procesate.
- Am mâncat cele mai pure alimente, întotdeauna naturale, cât mai mult organice.
- Deja nu consumam alcool și am eliminat și alimentele fermentate, precum brânza.
- Am renunțat la zahărul alb rafinat.
- Am redus drastic consumul de sare.
- Am renunțat la carnea roșie, am consumat mai ales pui și pește, dar m-am orientat spre vegetarianism.
- Am băut apă pură.
- Am acordat atenție somnului.

Întrucât totul este conectat, somnul bun a făcut parte din noul meu stil alimentar. Lipsa somnului distruge echilibrul dintre doi hormoni (leptina și grelina) responsabili pentru senzația de foame și sațietate. Oamenii care nu dorm bine mănâncă în exces când corpul nu mai trimite mesaje hormonale corecte. Grăsimea de pe burtă perturbă aceiași hormoni. Și astfel se ajunge la un ciclu care se perpetuează de la sine și care nu este doar nesănătos, ci și periculos.

Nu mi-am făcut griji că devin fanatic al purității. Nimic din noua mea alimentație nu era impus și nu eram motivat de griji sau teamă. Realitatea este că alimentația „normală“ a ajuns la extreme nesănătoase. Americanul obișnuit consumă circa 70 kg de zahăr pe an, o cantitate grotescă de calorii goale, care fac ravagii la nivelul insulinei și

glicemiei. În ceea ce privește dependența noastră de alimentele procesate, care reprezintă 70% din ceea ce mănâncă americanii, aruncă o privire la supermarketul tău local. Există culoare întregi dedicate pentru fursecuri, biscuiți, alte gustări, băuturi carbogazoase, pizza congelată și înghețată. Economia guvernează, iar dacă aceste alimente nu s-ar vinde din abundență, nu ar avea tot acel spațiu pe rafturi.

Dar *nu* este extrem să mănânci natural, pe baza celor mai avansate cunoștințe medicale disponibile. La aceasta s-a referit curentul menționat. Trebuie să devenim atenți, iar de foarte mult timp societatea noastră nu acordă atenție modului distorsionat în care mâncăm.

Eu urmăream „alimentația conștientă“. Toți pașii urmați m-au făcut să mă simt foarte bine. Corpul se simțea mai ușor, chiar înainte să dau jos 9 kg, care au dispărut fără efort. Am încetat să mai fac lucruri inconștiente, precum să răspund la telefon în timpul mesei. De ce să nu te bucuri pe deplin de ceea ce mănânci? Dar nici nu m-am privat. Fiecare masă era satisfăcătoare, mâncarea mea fiind acum în acord cu trupul, iar acest lucru, la rândul său, mi-a ridicat nivelul dispoziției. Deși am fost întotdeauna o persoană energică, vitalitatea și energia mea erau la cote mai înalte ca niciodată înainte.

Dar cel mai îmbucurător lucru a fost reacția celorlalți. Când am vorbit despre alimentația conștientă, au încuviințat. Majoritatea parcurgeau deja același drum pe care mă aflam și eu. Curentul era real și în creștere. Am luat distanță și am văzut că se atinsese un punct de cotitură. Conștienta colectivă înțelesese mesajul.

Când m-am apucat să scriu cartea de față, am avut încredere că mult mai mulți oameni vor să meargă pe această nouă cale. Ei nu trebuiau să fie îndemnați către

convingeri noi, întrucât alimentația sănătoasă este deja obiectivul lor. Totuși, sunt reținuți de anumite lucruri:

- obiceiuri proaste și condiționări vechi
- frica de schimbare și presiunea familiei de a nu se schimba
- credința încăpățânată că următoarea dietă va funcționa
- descurajarea cu privire la excesul de greutate
- istoricul de eșec în pierderea în greutate
- pofta, în special pentru alimente sărate, dulci și grase
- presiunea timpului, care le ușurează accesul la alimente procesate, gustări și oprirea rapidă la McDonald's

Este o listă redutabilă. Acestea sunt obstacole uriașe în viața a milioane de oameni. De fapt, este uimitor faptul că un nou stil alimentar a reușit să devină atât de popular. La aminte doar la reclamele de la televizor, care folosesc cuvinte la modă precum „natural“, „ușor“ și „nutritiv“ pentru a vinde aproape numai alimente procesate, în timp ce publicitatea este practic nulă pentru legume și fructe proaspete, cereale integrale și produse organice.

Pentru a trece peste obstacolele care au dus la creșterea ta în greutate, indiferent dacă într-o măsură mică sau mare, nu voi repeta aceleași sfaturi despre alimentația sănătoasă existente de zeci de ani. Toate sfaturile sunt bune. Lipsește doar ideea despre cum să te schimbi. Conștienta este cheia, întrucât toți am fost antrenați prin condiționare masivă să ne deteriorăm corpul în următoarele modalități:

- mâncatul inconștient, fără să ne pese de ceea ce avem în mâncare

- pierderea controlului asupra apetitului
- alegerea de porții tot mai mari
- utilizarea alimentelor din motive emoționale, ca, de exemplu, calmarea stresului vieții cotidiene
- căutarea alimentului care ne va satisface poftele cel mai rapid

Toate aceste obstacole încep dintr-un singur loc: mintea. Corpul este reflectarea fizică a alegerilor efectuate de-a lungul vieții. Cunoașterea este importantă, dar adăugarea mai multor sfaturi bune nu reprezintă soluția pentru alimentația sănătoasă. Soluția este să-ți transformi conștiința.

Am decis să le arăt oamenilor cum funcționează conștiința transformatoare, cum o pot obține și de ce. Altfel, cele mai constructive sfaturi, chiar și atunci când duc la îmbunătățirea alimentației, ne vor menține închiși în continuare în concepte limitate despre corp. O situație fericită nu este nici atitudinea rigidă în privința alimentației „adecvate“, persoana care urmează un set de reguli și nu se abate niciodată. Dar, prin conștiința transformatoare, toate comportamentele înrădăcinate și autodistructive pot fi modificate cu ușurință. Nu poți să controlezi aspectele de care nu ești conștient. Dacă ai o piatră în pantof, o scoți imediat. Semnalele de durere îți spun instantaneu că este ceva în neregulă. Nu se întâmplă astfel în cazul alimentației deficitare. De cele mai multe ori, nu sunt transmise semnale de durere, iar efectele nocive se produc invizibil, treptat și fără a fi sesizate. Trebuie să dobândești un nou nivel de conștiință și să observi ce este în neregulă în interiorul tău. Doar atunci ai puterea să acționezi și să schimbi situația.

Așadar, această carte este pentru tine dacă ești supraponderal sau te simți leneș, dacă ai nivel scăzut de energie ori ești nemulțumit de modul în care se prezintă corpul tău, amintindu-ți cât de bine arătai și te simțeai când erai mai tânăr. Îți va aduce multe surprize și descoperiri, cea mai importantă fiind aceea că greutatea ideală este cea mai firească stare în care să te afli. Corpul îți va deveni aliat în găsirea stilului de viață îmbunătățit, ajungând dincolo de pierderea în greutate. Conștiința îți dezvăluie numeroase soluții neașteptate, ceea ce eu consider a fi înțelepciune aplicată.

Să trecem la subiect. Călătoria este interesantă și te poți alătura curentului cu entuziasm real, știind cât de bine vei arăta și te vei simți.

## Mâncatul, greutatea și foamea

Dacă dorești să revii la greutatea ideală, ai două opțiuni: să urmezi o dietă sau să faci altceva. Această carte se referă la acel altceva. Dietele implică un tip greșit de motivație; de aceea, rareori duc la atingerea obiectivului dorit. Urmezi calea privării, iar fiecare zi de dietă implică lupta împotriva foamei și pentru autocontrol. Există oare vreun mod mai puțin satisfăcător de a trăi?

Pierderea în greutate trebuie să fie satisfăcătoare pentru a reuși; acesta este acel „altceva“ care funcționează când dieta a eșuat. Dacă readuci în echilibru semnalele de foame ale organismului, impulsul de a mânca îți devine aliat, nu dușman. Dacă ai încredere că organismul tău știe de ce anume ai nevoie, el va avea grijă de tine, în loc să se

împotrivesc. Totul constă în punerea la punct a mesajelor care fac legătura între minte și corp.

Din punct de vedere medical, am fost instruit să analizez foamea în termeni de creștere și scădere a nivelului anumitor hormoni. Foamea este unul dintre cele mai puternice mesaje chimice trimise de corp către creier. Nu ar trebui să te se simți flămând imediat după o masă principală ori să iei și alte gustări după-amiaza după ce deja ai luat una. Dar eu am trăit aceste lucruri – precum milioane de oameni –, ceea ce înseamnă că *experiența foamei* poate să existe chiar și în absența nevoii de hrană.

Această experiență a foamei trebuie schimbată când observi că mănânci prea mult. Poftele și foamea falsă nu sunt același lucru cu a-i oferi corpului combustibilul de care are nevoie. Corpul nu este ca o mașină care consumă multă benzină, ci expresia fizică a mii de mesaje trimise către și de la creier. În actul de a mânca este implicată imaginea de sine, împreună cu obiceiurile, condiționările și amintirile. Mintea este cheia pentru pierderea în greutate; când ea este satisfăcută, corpul încetează să mai dozeze prea multă mâncare.

Abordarea minte-corp va funcționa pentru tine deoarece îți solicită un singur lucru: *găsește-ți împlinirea*. A fi împlinit este ceva ce nu poate fi obținut doar prin mâncare. Trebuie să-ți hrănești:

- corpul cu alimente sănătoase
- inima cu bucurie, compasiune și iubire
- mintea cu informație
- spiritul cu echilibru și conștiință de sine

Toate aceste lucruri devin posibile prin actul conștiinței. Dar, dacă le neglijezi, ele se îndepărtează tot mai mult.

Sună ca un paradox, dar, ca să pierzi în greutate, trebuie să te umpli. Dacă te umpli cu alte tipuri de satisfacții, mâncarea nu va mai fi o problemă. Nu a fost niciodată menită să fie. Mâncatul este o modalitate naturală de a te simți fericit, spre deosebire de mâncatul în exces. Timp de secole, viața a fost sărbătorită prin ospete, iar unele dintre aceste sărbători, precum banchetele de nuntă și mesele de pensionare, reprezintă punctul culminant al vieții unei persoane. Ce copil nu se înveselește când apare tortul aniversar? Dar încântarea adusă de mâncare face din mâncatul în exces o problemă deosebită și unică. Sentimentul de fericire, care este bun pentru tine, se transformă în ceva care îți face rău.

În acest moment, te afli undeva pe scara care leagă mâncarea de fericire:

Mâncatul normal → Mâncatul în exces → Poftele →  
Dependențe alimentare

**Mâncatul normal** se simte bine.

**Mâncatul în exces** se simte bine pe moment, dar duce la rezultate proaste pe termen lung.

**Cedarea în fața poftelor** nu se simte deloc bine – se instalează aproape imediat remușcările, vinovăția și frustrarea.

**Dependența de mâncare** aduce suferință, declin în sănătate și lipsa completă a stimei de sine.

Panta alunecoasă spre supraponderabilitate începe cu ceva care este de fapt pozitiv: benignitatea naturală a alimentelor. (Nu se poate spune același lucru despre droguri

și alcool, care sunt substanțe toxice chiar și atunci când persoana nu este dependentă de ele.) Alimentele ne hrănesc, iar când mâncăm nesănătos, suntem împărțiți între plăcerea pe termen scurt (precum o înghițitură delicioasă de înghețată cu ciocolată) și durerea pe termen lung (numeroasele dezavantaje ale supraponderabilității ani la rând).

Așadar, de ce mâncatul normal începe să alunece în mâncat în exces? Răspunsul simplu este: lipsa de împlinire. Începi să mănânci în exces ca să compensezi lipsa din altă parte. Privind înapoi la rezidențiatul meu medical, când aveam 20 și ceva de ani, acum văd cum se insinuează obiceiurile alimentare proaste. Mă întorceam acasă după o tură epuizantă la spital și mă simțeam stresat. Aveam mintea încă plină de o duzină de cazuri. Unii pacienți erau încă în pericol. Iar acasă mă așteptau soția iubitoare și mâncarea gătită.

În ceea ce privește aportul de calorii, masa de seară îndeplinea toate cerințele. Trebuia să privești situația umană ca să observi problemele ascunse. La locul de muncă, apelam la automatul de cafea și luam gustări pe fugă. Din cauza lipsei de somn, nu prea observam ce mâncam. În momentul în care intram pe ușă, de obicei beam ceva, iar pe undeva zăcea un pachet de țigări pe jumătate gol.

În anii 1970, eram un simplu bărbat care muncea și avea aceleași obiceiuri ca toți ceilalți tineri medici pe care îi cunoșteam. Mă consideram extrem de norocos să am acasă o soție atât de iubitoare și doi copii frumoși. Dar felul lacom în care mă înfruptam din cina hrănitore gătită în casă, combinat cu toate celelalte semne ale alimentației stresate, fixa un tipar extrem de greșit. În mod ironic, chiar și atunci mă consideram destul de conștient.

Lucrurile s-au schimbat când am devenit mult mai conștient, soluția pe care o propun în această carte. Oricât de mult este abuzat, corpul deține abilitatea de a restabili echilibrul. Prima regulă este de a nu mai interfera cu natura. În starea sa naturală, creierul controlează automat foamea. Când glicemia scade sub un anumit nivel, sunt trimise mesaje către o regiune a creierului de mărirea unei migdale, hipotalamusul, responsabil cu reglarea foamei. Când primește mesaje de scădere a glicemiei, hipotalamusul secretă hormoni care te fac să te simți flămând, iar când ai mâncat suficient, hormonii se inversează și nu îți mai este foame. Această buclă de feedback între sânge și creier funcționează de la sine, așa cum o face de milioane de ani. Orice animal cu măduva spinării (vertebrat) are hipotalamus, ceea ce este logic, foamea fiind un instinct elementar.

Dar la oameni foamea este perturbată destul de ușor. Felul în care ne simțim din punct de vedere emoțional ne poate face să fim flămânzi ori să nu fim în stare să mâncăm deloc. Putem fi distrași și uităm să mâncăm ori suntem obsedați și ne gândim la mâncare toată ziua. Totuși, suntem mereu în căutarea satisfacției. Există o mulțime de lucruri cu care te poți sătura în afară de mâncare. Dorința vine din nevoi, începând cu cele elementare:

- Toți oamenii au nevoie să se simtă în siguranță.
- Toți oamenii au nevoie să se simtă hrăniți.
- Toți oamenii au nevoie să se simtă iubiți și apreciați.
- Toți oamenii au nevoie să simtă că viața este relevantă și are sens.