

Prefață: Începe-ți propria poveste de iubire, de Louise Hay ... ix

Introducere: Cum am ajuns să scriem împreună această carte, de Ahlea Khadro și Heather Dane ... xiii

Partea Întâi: 7 pași pentru a-ți îmbunătăți starea de sănătate prin alimentație, gândire și iubire

Capitolul 1

Pasul nr. 1: Creează-ți o perspectivă nouă asupra sănătății ... 1

Descoperă de ce apar simptomele, bolile și afecțiunile, și cum îți poți crea o perspectivă diferită asupra capacității tale de a-ți crea o stare de sănătate optimă, de fericire și de longevitate.

Capitolul 2

Pasul nr. 2: Iubește-te pe tine însuși și iubește-ți corpul – Despre alimentație, pierderea în greutate, boli și multe altele ... 37

Adevărul despre alimentație, pierderea în greutate și boli, și pașii plini de iubire pe care îi poți face pentru a-ți vindeca trupul și mintea.

Capitolul 3

Pasul nr. 3: Află cum funcționează în realitate corpul tău – Fundamentul stării de sănătate ... 85

Află cum funcționează sistemul tău digestiv și faptul că organismul tău a fost perfect conceput pentru a-ți susține starea de bine.

Capitolul 4

Pasul nr. 4: Ascultă-ți corpul – Un secret atotputernic, dar puțin cunoscut, al stării de sănătate ... 153

Descoperă cum îți poți asculta organismul, lăsând astfel sistemul tău interior de ghidare să preia controlul ori de câte ori deciziile personale legate de sănătate, bună dispoziție și nutriție ți se par confuze.

Capitolul 5

Pasul nr. 5: Pune accentul pe alimentele și pe gândurile care îți pot vindeca organismul și mintea ... 185

Află care sunt alimentele pe care trebuie să le consumi și cele pe care trebuie să le eviți pentru a te bucura de o sănătate optimă.

Capitolul 6

Pasul nr. 6: Îmbunătățește-ți starea de sănătate – Remedii preparate acasă pentru tratarea simptomelor tale ... 255

Descoperă o serie de remedii naturale ușor de preparat, care te pot ajuta să te eliberezi de simptome și să îți îmbunătățești starea de sănătate.

Capitolul 7

Pasul nr. 7: Calea către o stare de sănătate optimă ... 295

Un plan de acțiune pe care îl poți adopta în propriul tău ritm.

Partea a doua: Îmi iubesc bucătăria – Cum îți poți prepara singur mese pe cât de delicioase, pe atât de sănătoase

Capitolul 8

De unde trebuie să începi ... 309

Elemente de bază ale artei culinare, inclusiv informații despre ustensile, echipamente și depozitarea alimentelor pentru mesele luate în timpul unei călătorii.

Capitolul 9

Exemple de meniuri și opțiuni alimentare ... 317

Nu ești sigur ce să mănânci la micul dejun, la prânz, la cină, ca desert sau ca o gustare? Vei găsi aceste informații aici, inclusiv o listă cu alimentele pe care ar trebui să pui accentul și cu cele pe care ar trebui să le eviți.

Capitolul 10

Rețete ... 351

Tabelul conversiilor ... 452

Despre autoare ... 453

Pasul nr. 2: Iubește-te pe tine însuși și iubește-ți corpul – Despre alimentație, pierderea în greutate, boli și multe altele

Am arătat așadar că starea de sănătate este o reflectare a relației tale cu tine însuși și că boala este maniera corpului tău de a te invita să revii la iubirea de sine. Mai întâi de toate, dorim însă să explicăm de ce există atât de multă boală pentru pământ – de ce s-au deconectat atât de mulți oameni de ei înșiși și de ce pare atât de dificil să te iubești pe tine însuși? Așa cum am mai spus, lipsa iubirii de sine derivă din senzația că nu ești suficient de bun. Haide să analizăm mai îndeaproape acest concept.

Câți oameni au crescut aflând de la adulți că sunt perfecți? Că tot ce ține de ființa lor este frumos, unic și sublim? Adevărul este că marea majoritate a oamenilor au primit în copilărie exact mesajul opus: că aproape nimic nu este în regulă cu ei. Ei au primit astfel de mesaje de la

„Iubirea este cel mai miraculos remediu. Iubirea de sine produce miracole în viața noastră.”

— **Louise Hay**

familie, de la școală, de la instituțiile religioase, de la prieteni și de la mass-media. Astfel s-a născut o convingere aproape generalizată că nu suntem suficient de buni. Cum am putea fi cine suntem cu adevărat și cum am putea avea încredere în sistemul nostru intern de ghidare dacă avem convingerea că nu suntem suficient de buni?

În bestsellerul ei, *Poți să-ți vindec viața*, Louise descrie câteva exerciții importante pe care ți le recomandăm cu căldură. Iată două dintre ele, direct legate de subiectul nostru:

1. Scrie pe o foaie de hârtie toate convingerile negative pe care le ai în legătură cu tine însuși și identifică-le sursa de proveniență. Au provenit ele de la părinții tăi, de la școală, de la biserică, de la alte figuri autoritare, din mass-media? Identificarea sursei acestor convingeri reprezintă un prim pas către înțelegerea faptului că ele sunt simple gânduri și că nu sunt adevărate. Aceste convingeri stau în calea acceptării și iubirii tale de sine. (La sfârșitul acestui capitol îți vom oferi o serie de afirmații pe care le vei putea aplica în fața oglinzii ori de câte ori vreuna din aceste convingeri va ieși la suprafață.)

2. Imaginează-ți un copil de trei ani. Uită-te la el și întreabă-te ce s-ar întâmpla dacă i-ai spune pe un ton furios toate lucrurile negative pe care le gândești despre tine însuși. Cu toții avem un astfel de copil în interiorul nostru, iar atunci când îi spunem în mod repetat că nu este suficient de bun, nu este deloc de mirare că ajungem să ne simțim atât de rău.

Ce crezi că s-ar întâmpla dacă în loc să îți repeți în permanență ce nu este în regulă cu tine, ți-ai spune încontinuu cât de mult te iubești? Cum crezi că ar arăta viața ta dacă te-ai încuraja în permanență și dacă te-ai accepta în fiecare zi exact așa cum ești?

Acesta este unul dintre cele mai bune lucruri pe care le poți face pentru a-ți crea o stare de sănătate optimă.

Eliminarea mesajelor negative primite din mass-media

Dacă te-ai angajat să te reconectezi cu iubirea de sine, este posibil să devii dintr-odată mult mai conștient de mesajele primite prin intermediul mass-mediei. Există foarte multe emisiuni de radio și de televiziune, reviste și multe site-uri de Internet special create pentru a face bani prin întărirea mesajului că nu ești suficient de bun. Publicitatea te face să te simți mai puțin perfect decât ești, astfel încât să cumperi anumite produse și servicii. Ea se adresează în mod special acelei părți din tine care crede în mesajele negative primite în copilărie.

Încă din secolul XIX, experții în publicitate s-au folosit de teamă, de vinovăție și de rușine pentru a crea un dezechilibru emoțional, astfel încât să îi determine pe oameni să cumpere anumite lucruri. Scopul lor a fost dintotdeauna să amplifice senzația de deconectare de sine, astfel încât oamenii să simtă că au nevoie de anumite lucruri pentru a deveni acceptabili sau mai buni. În cartea sa, *Programarea mentală*, autorul Eldon Taylor (publicat de Hay House) afirmă că numai în anul 2007 companiile de publicitate au cheltuit 149 de miliarde de dolari, folosind psihologi și alți experți, pentru a afla ce i-ar determina cel mai mult pe oameni să le cumpere produsele. Cu această ocazie, ei au aflat care sunt butoanele prin care îi pot manipula cel mai ușor pe oameni, schimbându-le alegerile și comportamentul.

Aceste mesaje de teamă, de vinovăție și de rușine, au modelat în nenumărate feluri viața oamenilor, deciziile și atitudinile lor. De multe ori, ele conduc la opțiuni care nu au nimic de-a face cu o stare de sănătate perfectă, insistând asupra înfățișării exterioare și asupra opiniilor celorlalți, nu asupra lumii interioare care ne face pe fiecare în parte să fim unici și minunați.

Într-o prelegere ținută în anul 2014 la San Diego, în cadrul unei conferințe TEDxYouth, dr. Caroline Heldman a vorbit audienței despre un studiu pe care l-a făcut pentru a afla ce se întâmplă atunci când mass-media le prezintă pe femei ca pe niște simple obiecte ale dorinței sexuale a bărbaților. Iată câteva dintre concluziile la care a ajuns:

— Numărul reclamelor la care este expus un om obișnuit a crescut de la 500 pe zi în anii 70 la 5.000 pe zi la ora actuală. În publicitatea modernă, 96% din trupurile prezentate ca obiecte sexuale sunt feminine.

— Copiii cu vârste cuprinse între 8 și 18 ani depind în medie de tehnologie opt ore pe zi, devenind astfel o pradă ușoară pentru agențiile de publicitate. Pentru a atrage atenția consumatorilor în competiția cu alte agenții de publicitate, aceste reclame tind să devină hipersexualizate.

— Cu cât femeile sunt mai condiționate să se simtă niște obiecte sexuale, cu atât mai mult:

♥ Sunt mai deprimare.

♥ Își monitorizează corpul, devenind excesiv de atente la felul în care stau, în care le stă părul, la cei care le privesc și așa mai departe. O femeie obișnuită își monitorizează corpul la fiecare 30 de secunde.

♥ Se simt rușinate de corpul lor, suferind de tulburări alimentare.

♥ Cad pradă disfuncțiilor sexuale.

♥ Suferă de absența prețuirii de sine.

♥ Le scad notele la școală.

♥ Intră în competiție cu alte femei.

Toate aceste argumente sunt tot atâtea motive pentru a nu mai consuma articolele de publicitate și pentru a nu mai cumpăra produsele care promovează astfel de mesaje negative.

Vestea bună este că nimeni nu te obligă să te lași condiționat în acest fel și că te poți focaliza asupra iubirii de sine. Dacă vei învăța să eviți mesajele care îți stimulează rușinea și te vei reconecta cu sistemul tău intern de ghidare, îți vei face o părere mai clară despre lucrurile pe care ți le dorești cu adevărat. Vei putea opta pentru a nu te mai uita și pentru a nu mai asculta mesajele care îți programează mintea, condiționând-o negativ, precum și pentru a te focaliza asupra gândurilor pozitive care îți reamintesc că ești deja perfect, complet și desăvârșit așa cum ești.

Noi ne aflăm în permanență într-o stare de creștere, de schimbare și de evoluție. Ceea ce este demn de remarcat este faptul că este mult mai ușor să crești atunci când te accepți și te iubești pe tine însuși exact așa cum ești. Reține: tu ești deja perfect și demn de a fi iubit exact așa cum ești în momentul de față. Cel mai sigur fundament al schimbării este cel al iubirii și al acceptării de sine.

Timp de 16 ani, Heather a căutat soluții pentru a scăpa de bulimie. Deși aparent a avut succes, devenind foarte

optimistă, ea nu a reușit multă vreme să se simtă cu adevărat fericită și să se accepte așa cum este din cauza rușinii și vinovăției pe care le resimțea de pe urma tulburării alimentare de care suferea. Ea s-a ferit să îi dezvăluie cuiva secretul ei, temându-se că oamenii nu o vor mai accepta dacă i l-ar cunoaște.

Într-o zi, ea a realizat însă că rușinea, vinovăția și lipsa acceptării de sine o împiedică să se bucure plenar de viață. Heather a început să se întrebe: *Ce se va întâmpla dacă nu mă voi recupera niciodată? Oare mă pot accepta așa cum sunt? Mă pot bucura de momentele prețioase din viața mea? Mă pot iubi așa cum sunt?* După cum îți poți imagina, astfel de gânduri au speriat-o într-o oarecare măsură, căci cei mai mulți dintre noi suntem învățați că dacă dorim să ne schimbăm, nu ne putem accepta așa cum suntem în momentul prezent. Pentru Heather, acesta a fost începutul procesului de recuperare. În clipa în care ea s-a decis să se accepte așa cum este, ceva în interiorul ei s-a schimbat. Ea a început să privească viața dintr-o perspectivă mai amplă, mai deschisă și mai plină de iubire. Într-un singur an, ea a reușit să identifice soluțiile care au condus-o la o vindecare deplină. Acceptarea de sine nu a împiedicat-o să caute răspunsuri, dar a determinat-o să se iubească așa cum este și să își iubească mai plenar viața, fapt care a condus-o la o recuperare aparent simplă, dar aproape miraculoasă.

Procesul de schimbare presupune multe ajustări, silindu-te adeseori să ieși din zona ta de confort. Este mult mai greu să faci acest lucru atunci când te simți împovărat de teamă, de rușine și de vinovăție. Este posibil să cauți soluții inclusiv din această perspectivă negativă, dar ele sunt rareori sustenabile.

A sosit timpul să renunți la toate mesajele care îți cer să faci altceva decât să te iubești pe tine însuși și să te focalizezi asupra creării unui fundament stabil pentru o schimbare durabilă. Acceptarea de sine este o senzație expansivă care te poate conduce la găsirea propriilor tale răspunsuri, dincolo de cele pe care ți le oferă „alții”. Cu cât te vei iubi mai mult pe tine însuși, cu atât mai sigur vei fi călăuzit către ceea ce ți se potrivește cu adevărat.

Dietele, greutatea corporală și starea de sănătate: când înfățișarea exterioară devine mai importantă decât lumea interioară

Dacă ai întreba un om oarecare ce înseamnă o stare de sănătate optimă, ce crezi că ți-ar răspunde? Din păcate, cei mai mulți dintre noi am fost învățați că starea noastră de sănătate este direct determinată de felul în care arătăm în exterior. Iar principalul lucru asupra căruia ne focalizăm atunci când vine vorba de sănătate este greutatea noastră corporală.

În anul 2013, piața produselor pentru scăderea în greutate din Statele Unite a ajuns la o cifră de afaceri de 66,5 miliarde de dolari, 83% din această piață fiind direcționată către femei. Foarte multe americance încearcă 4-5 diete (încercări de a slăbi) în fiecare an. În același timp, rata obezității crește în întreaga lume, iar Organizația Mondială a Sănătății (OMS) estimează că peste un miliard de adulți sunt supraponderali, din care peste 300 de milioane sunt clinic obezi, acest număr fiind în creștere.

De ce crește așadar rata obezității, în pofida pieței în creștere a produselor pentru slăbit și a numeroaselor încercări de a slăbi ale oamenilor?

Datorită industriei produselor pentru slăbit, a industriei modei și a altor mesaje din mass-media, foarte multe femei adoptă *mantra*: „Nu sunt suficient de bună. Ce rost mai are să încerc?” Acest mod de a gândi le determină pe multe dintre ele să își transforme corpul într-un obiect al urii de sine. Sub aceste gânduri se ascund alte convingeri negative, la fel de nocive, precum: „Dacă aș fi suficient de suplă, oamenii m-ar iubi.”

Dacă astfel de mesaje ți se par familiare, este posibil să fi crescut într-o familie în care mama ta își critica frecvent corpul sau să fi asistat la diete extreme adoptate de prietenele tale. Poate că ai fost o gimnastă de performanță trimisă acasă deoarece cântărea prea mult pentru a mai fi acceptată în competițiile oficiale (acest lucru i s-a întâmplat Ahleei). Poate că ai remarcat că oamenii se complimentează reciproc atunci când slăbesc, dar se critică deschis atunci când se îngrașă sau din cauza felului în care arată. În aceste condiții, nu este de mirare că atât de mulți oameni au ajuns la concluzia că greutatea ideală este un scop mai presus decât multe altele.

Adevărul este că nimic nu conduce la rezultate bune atunci când ne focalizăm asupra lui exclusiv din exterior. Aproximativ 80% dintre cei care țin cure de slăbire se îngrașă la loc. Acceptarea și iubirea de sine sunt singura modalitate de a slăbi în mod echilibrat și de a-ți păstra greutatea optimă la care ai ajuns. Și iată încă un secret pe care îl cunosc foarte bine cei din publicitate, dar pe care refuză să îl comunice maselor: contează enorm inclusiv ceea ce mănânci (și nu vorbim aici de alimentele procesate), căci selecția alimentelor reprezintă o formă a iubirii de sine.

Dietele bazate pe restricțiile calorice, pe alimente procesate și pe formula: „Nu există câștig fără durere” nu au fost și nu vor fi niciodată sustenabile.

Singura dietă care funcționează: refuzul de a mai consuma mass-media

Dacă chiar vrei să ții o dietă, noi îți recomandăm refuzul de a mai consuma articole din mass-media care te fac să te separi de persoana minunată care ești în realitate. Același principiu se aplică și lucrurilor pe care le auzi de la alții, inclusiv criticilor pe care și le adresează aceștia bazându-se strict pe felul în care arată. Noi te invităm să proiectezi asupra acestor oameni energia iubirii tale, pornind de la premisa că ei nu fac altceva decât să reacționeze automat la ceea ce au învățat în copilărie și că se judecă cu siguranță la fel de sever și pe ei înșiși. Ceea ce cred alții nu este nicio-

dată la fel de important ca ceea ce crezi și simți tu însuși în ceea ce te privește. Opinia ta este singurul lucru pe care îl poți controla și singurul criteriu care te poate ajuta să faci alegeri care îți susțin binele suprem.

Starea de sănătate nu este o măsură a greutateii tale. Ea nu este consecința unui proces dureros pentru a scădea pe cântar sau pentru a încăpea în haine cu un număr mai mic. Starea de sănătate începe întotdeauna de la ceea ce gândești și se termină cu ceea ce simți în ceea ce te privește. Ea pornește de la îngrijirea pe care ți-o acorzi prin gândurile tale și prin alimentele pe care le consumi. La acestea se adaugă și toate acele lucruri mărunte, dar încântătoare, pe care le faci pentru tine însuși.

Dacă îți propui să slăbești, îți vom arăta o cale simplă și naturală de a face acest lucru și îți vom împărtăși câteva povești inspiraționale ale unor oameni care au slăbit în mod natural prin aplicarea câtorva schimbări simple. Mai întâi de toate dorim însă să îți împărtășim alte criterii ale stării de sănătate decât greutatea corporală. Te rugăm să răspunzi la următoarele întrebări:

Cum te simți?

Se mișcă trupul tău cu ușurință?

Susține el viața pe care ți-o dorești?

Funcționează bine creierul tău? Ești echilibrat din punct de vedere emoțional?

Ai energia pe care ți-o dorești?

Dormi bine noaptea?

Ai încredere în sistemul de ghidare al corpului tău?

Te simți confortabil în propria ta piele?

Răspunsurile pe care le-ai dat la întrebările de mai sus reprezintă criterii mult mai bune de a-ți evalua starea de sănătate decât un simplu număr pe care ți-l prezintă cântarul.

Mâncarea contează: dacă nu crește, nu mănca articolul respectiv

În cartea *Minciuna veche de o sută de ani: cum îți distrug sănătatea alimentele și medicamentele*, jurnalistul Randall Fitzgerald descrie observarea unor tipare care l-au determinat să investigheze relația care există între hrana procesată și starea de sănătate.

Fitzgerald a descoperit că există trei factori care au o mare influență asupra alimentelor pe care le consumăm: industria alimentelor procesate, cea farmaceutică și cea chimică. Scopul lor este să ne convingă că alimentele lor sintetice create chimic sunt mai bune decât cele crescute în natură. Din păcate, ele au reușit cu mare succes să îi convingă pe oameni de acest lucru, ajutate și de anumite evenimente istorice, cum ar fi deficitul de alimente din timpul Marii Recesiuni și al celui de-al Doilea Război Mondial, iar în vremurile mai recente gradul de ocupație din ce în ce mai mare al familiilor.

Un exemplu perfect pentru ceea ce dorim să spunem este margarina. Prin anii 30-40, Marea Recesiune și cel de-al Doilea Război Mondial au generat un deficit de alimente în Statele Unite. Dat fiind că untul lipsea în acei ani de pe piață, „oleomargarina” a devenit un înlocuitor foarte popular al acestuia. Louise își mai amintește încă de această substanță albă ce venea în calupuri de plastic însoțită de un mic recipient cu un lichid galben. Ea amesteca împreună cele două substanțe, obținând un produs tartinabil de culoarea galbenă a untului.