

DEEPAK CHOPRA
KIMBERLY SNYDER

FRUMUSETE DEPLINĂ

**cum
să te
transformi
din
interior**

Traducere din limba engleză de
Ianina Marinescu

Editura Paralela 45

CUPRINS

Introducere / 9

PILASTRUL 1: NUTRIȚIA PENTRU FRUMUSEȚE / 19

Schimbarea 1: Renunță la ideile preconceptione despre mâncare / 21

Schimbarea 2: Recapătă controlul asupra proceselor organice naturale / 30

Schimbarea 3: Raporturi și echilibru între macronutrimente / 62

Schimbarea 4: Simte conexiunea cu ce mănânci / 89

Schimbarea 5: Adoptă alimente și obiceiuri bune pentru frumusețea deplină / 101

PILASTRUL 2: ÎNGRIJIREA PENTRU FRUMUSEȚE / 119

Schimbarea 6: Adoptă ingrediente naturale de îngrijire a pielii / 121

Schimbarea 7: Practici de hrănirea a pielii din exterior / 137

Schimbarea 8: Abordarea problemelor specifice pielii / 146

Schimbarea 9: Păr și unghii puternice și sănătoase / 158

PILASTRUL 3: SOMNUL DE VÂRF PENTRU FRUMUSEȚE / 171

Schimbarea 10: Legătura dintre somn, frumusețe și starea de bine / 173

Schimbarea 11: Sintonizarea cu ritmurile naturale ale corpului tău / 182

Schimbarea 12: Stabilește niște obiceiuri sănătoase de somn / 190

PILASTRUL 4: FRUMUSEȚE DIN NATURĂ / 205

Schimbarea 13: Valorifică frumusețea anotimpurilor / 207

Schimbarea 14: Echilibrează energia solară și lunară și toate elementele pământului / 219

Schimbarea 15: Fii mai aproape de natură la tine acasă
și în exterior / 229

PILASTRUL 5: MIȘCARE PENTRU FRUMUSEȚE / 243

Schimbarea 16: Fă exerciții fizice fluide pe tot parcursul zilei / 245

Schimbarea 17: Practică exerciții yoga și de respirație pentru
frumusețe / 262

PILASTRUL 6: FRUMUSEȚEA SPIRITUALĂ / 281

Etapa întâi: Primele semne ale trezirii / 287

Etapa a doua: Deschide ușa / 288

Etapa a treia: Dedică-te căii alese / 295

Etapa a patra: Acordă-ți răgazul de a fi / 305

Etapa a cincea: Sinele tău real devine sinele unic / 310

Anexă: Rețete pentru frumusețea deplină / 315

Salate pentru frumusețea deplină / 316

Supe pentru frumusețea deplină / 318

Aperitive pentru frumusețea deplină / 321

Deserturi pentru frumusețea deplină / 328

Mulțumiri / 331

Note / 333

Despre autori / 359

INTRODUCERE

Frumusețea deplină: O schimbare în realitatea ta de zi cu zi

Ești o floare sălbatică, o frumusețe de neîntrecut.
În fiecare suflet trăiește însemnul unic al grației lui
Dumnezeu. Nicăieri pe lume nu mai e altcineva exact ca
tine. De asta poți fi mândră pe drept!

Paramahansa Yogananda

Iată o scenă ce se repetă de mii de ori pe zi în America. Poți chiar să te vezi în ea. Două femei s-au oprit în fața raftului cu cosmetice al unui mare magazin. Au fost atrase de o vânzătoare ce le întinde cel mai recent fond de ten sau cea mai recentă cremă de față care face minuni. Sau cele două femei s-au zărit în oglindă în fața raftului.

Una are 23 de ani, fiind în floarea tinereții. Dar când se zărește în oglindă, se încruntă. I se pare că părul nu-i stă foarte bine; poate e din vina noii coafeze. Nici pielea nu este chiar atât de tonifiată pe cât ar trebui, iar de când a început să citească tabloide săptămânale e foarte critică în privința genelor ei rare și a gâtului care, pentru a fi seducător, ar trebui să fie lung și subțire. Suspinând, tânăra se așază și cere să testeze noul produs. Oricum, jocul frumuseții este încă plăcut pentru ea și după doar câteva minute e dornică să încerce și alte produse la modă.

Cealaltă femeie s-a așezat pe un scaun în apropiere. Are puțin peste 40 de ani și privește cu coada ochiului, invidioasă pe tânăra femeie. Atât de proaspătă, de neatinsă de vârstă. Surprinzându-se în oglindă, femeia mai în vârstă își vede fiecare imperfecțiune, fiecare rid ce începe să se arate,

PILASTRUL 1

Nutriția pentru frumusețe

Informația este putere, iar în cadrul acestui pilastru vei obține puterea de a alege cele mai bune alimente care să-ți hrănească frumusețea deplină. În timp ce vei învăța un mod cu totul nou de a concepe mâncatul, alegerile pe care vei începe să le faci vor duce la o piele luminoasă, la multă energie și la un păr sănătos. Această abordare nu privește mâncarea în termenii calculului vigilent al caloriilor și nu concepe mâncatul ca fiind o activitate anxioasă, strict controlată. Frumusețea și mediul sunt legate, iar cea mai mare bucurie vine din satisfacție, care începe din interior. Această abordare se numește nutriție pentru frumusețe și este un program de strategii de inclus în ritmul alimentar zilnic, împreună cu secrete de frumusețe, naturale și puternice, menite să intensifice frumusețea ta naturală.

Nu vei obține o frumusețe deplină prin măsurători concrete, cum ar fi cantitatea totală de carbohidrați și de grăsimi. Nu există un singur set de reguli definitive care să aibă efect pentru toată lumea. În loc să dicteze că toți trebuie să mâncăm un procent exact de carbohidrați, grăsimi și proteine, cunoașterea de ultimă oră susține că fiecare organism procesează individual aceste componente alimentare de bază. Reacția ta unică determină avantajele și dezavantajele consumului anumitor alimente. Soluția este echilibrul individual, evaluând alimentația ta în totalitate și modul în care se articulează fiecare dintre părțile ei. Asta e ceea ce se cheamă sinergie, un proces dinamic ce are loc în fiecare celulă.

Ne dorim ca toată lumea să scape de dietele fade și de trendurile nutritive excesiv de simpliste. Atât de multe dintre acestea demonizează un ingredient sau chiar un singur macronutrient, fie că e vorba de zahăr, sare, grăsimi, carbohidrați sau alt vinovat. Versoul monedei este promisiunea falsă făcută în numele unui aliment „miraculos” care se presupune că te face slabă și frumoasă, sănătoasă și întru totul imună la boală și îmbătrânire. Și alimentele demonizate, și cele miraculoase sunt fantezii – ca să nu mai vorbim că sunt mereu altele.

În schimb, vom avansa mai profund în crearea unor schimbări pe termen lung ale atitudinilor tale, alături de recomandări practice care să susțină cel mai înalt nivel de frumusețe autentică, naturală. Să te hrănești ar trebui să fie o sursă de plăcere, nu o sursă de anxietate.

Schimbările, chiar și cele aparent mărunte, te pot ajuta mult să devii mai conștientă, lărgind realitatea posibilităților. Dacă „Titanicul” și-ar fi schimbat cursul cu câteva grade, un mare dezastru ar fi putut fi evitat. Câteva grade se transformă într-o uriașă schimbare pe parcursul a sute sau mii de kilometri. În viața ta, o mică schimbare poate aduce uriașe beneficii pe parcursul unor luni și ani de zile, așadar, acum e momentul să începi. De ce să te privezi de frumusețea deplină, dacă întreaga ta stare de bine se poate îmbunătăți atât de ușor? Începând cu pași mici, vei simți că ai forța să mergi mai departe așa cum crezi tu de cuviință, astfel că nu îți se va părea ceva discordant sau o mare luptă. Poți face asta! Poți crea viața și frumusețea pe care ți le dorești, începând cu schimbări mai mici care se acumulează natural.

SCHIMBAREA 1

Renunță la ideile preconcepute despre mâncare

CELE PATRU MOTIVE OBIȘNUITE PENTRU CARE ALEGEM ALIMENTELE

Dacă ești asemenea majorității, alegi ce anume mănânci în funcție de patru motive principale sau datorită unei combinații între ele. Fiecare are propriile priorități, în funcție de experiența sa, de modul în care percepe mâncarea și de scopurile personale.

Motivul 1: Gustul

Motivul numărul unul pentru care mâncăm așa cum o facem este gustul alimentelor. Lucru evident. După ani de obiceiuri alimentare, suntem programați firească să căutăm orice ni se pare gustos. Tendința alarmantă către obezitate din America este pusă pe seama consumului prea mare de grăsimi, zahăr și calorii, în general. La fel de bine se poate da vina pe dependența noastră de gusturile sărat și dulce, prezente în produsele de tip *fast food* și *junk food*. Publicitatea ne-a programat să salivăm la cel mai mic gând la sărătură, dulce și alte gusturi care bucură limba, de exemplu picant sau acrișor, cum sunt toate produsele de la aripioarele picante la „sosul special” din Big Mac. Sigur, gusturile personale variază și în funcție

de alți factori cum ar fi modul în care am fost crescuți. Mulți dintre noi continuăm să alegem aceleași alimente pe care le mâncam când eram mici, căci gustul lor ni se pare familiar și reconfortant.

Din păcate, multe dintre cele mai evident „rele pentru tine” alimente, cum sunt hamburgerii și milk shake-urile, comercializate de lanțurile de restaurante, au un gust delicios pentru un procent mare de americani, care continuă să le aleagă cu predilecție datorită acestor câteva gusturi puternice, formatoare de obiceiuri alimentare. Pentru ei, gustul e cel mai important în ciuda tot mai multor dovezi împotriva consumului de alimente sărate, dulci și grase în cantități mari. Faptul că citești această carte acum arată că ești interesată să aprofundezi conținutul nutritiv la alimentelor.

În acest moment poate părea greu să-ți imaginezi viața fără desertul zilnic favorit, dar fii sigură că nu vei avea această impresie totdeauna. În primul rând, nu trebuie să fii tot timpul „perfectă”. Nu te îngrijora că nu vei mai mânca niciodată desertul preferat. De asemenea, reține că gusturile se pot schimba (și se vor schimba) în timp. Poate că acum te învârti în jurul alimentelor sărate, procesate industrial, dar după ce faci mai multe mici schimbări alimentare, modificările biochimice îți vor face poftă de alte alimente. Organismul tău va reuși să se detoxifice mai bine și vei avea mai multă vitalitate, ceea ce te va face să arăți mai plină de viață și de energie. Aceste schimbări pot face ca poftele intense pe care le-ai avut probabil în trecut să scadă în mod natural.

Motivul 2: Greutatea

Al doilea lucru la care se gândesc cei mai mulți oameni când aleg ce mănâncă este ce impact vor avea respectivele alimente asupra greutateii lor. După o evaluare mentală rapidă, bazată pe filosofia nutrițională la care aderă în prezent, poate că reduci orice aliment la o singură caracteristică globală: „îngrașă” sau „nu îngrașă”. În funcție de cât de atentă ai fost la alimentație în ultimii ani, mai poți face și o rapidă trecere în revistă a informațiilor nutriționale de pe etichetă, evaluând numărul de calorii, cantitatea de carbohidrați, de sare și de proteine și așa mai departe. Unii dintre noi fac aceste calcule mentale continuu, zi și noapte. Este epuizant.

Ideea că soluția pentru pierderea în greutate constă într-o formulă simplă – „caloriile ingerate minus caloriile consumate” – este atât de răspândită,

încât e considerată reală de către sistemul comun de credințe. Adevărul este că această formulă este mult prea unidimensională. Organismul nostru digeră alimente diferite în moduri diferite și tot ce mâncăm ne afectează structura celulară. Schimbările în vederea frumuseții depline îți permit să scapi efectiv de kilogramele în plus sau să-ți menții greutatea pe baza unei formule încă și mai simple, care va face din calculul caloriilor o metodă învechită.

CHIMICALELE DIN ALIMENTELE PROCESATE ÎNGRAȘĂ

Cercetări recente subliniază faptul că stabilirea numărului de calorii sau a altor numere nu este cea mai bună cale de a-ți ține greutatea sub control. Un studiu din revista *Nature* a arătat că substanțele chimice adăugate în alimentele procesate industrial și în *junk food* pot afecta bacteriile intestinale, ducând la inflamații intestinale. La rândul lor, acestea pot duce la diverse probleme intestinale și la îngrășare¹. În loc să devii obsedată de citirea etichetelor, folosește-te de natură ca de cel mai real ghid alimentar pentru frumusețe. Cu cât un aliment e mai aproape de starea sa naturală, cu atât mai bine, și cu cât este mai procesat, cu atât ar trebui evitat.

Motivul 3: Cât de sănătoase sunt

Al treilea motiv major pentru care oamenii mănâncă așa cum o fac este în funcție de cât de „sănătoase” consideră acele alimente. În acest caz, alegerile nu sunt neapărat legate de slăbit, ci se bazează pe credința că anumite alimente susțin o stare de sănătate bună. Exemplul potrivit este cineva care alege să bea un pahar cu lapte crezând că este o excelentă sursă de calciu. (Apropo, nu este o idee bună pentru oricine, dar mai multe despre asta mai târziu.) Sănătatea ta este, cu siguranță, un motiv major pentru care să alegi un anumit aliment în locul altuia, dar, din păcate, e foarte multă confuzie și dezinformare în legătură cu ceea ce este cu adevărat sănătos și ce nu. Vom clarifica această confuzie în cadrul acestui pilastru.

Pe scurt, produsele naturale, cultivate organic, sunt întru totul sănătoase. De-a lungul a milioane de ani, sistemul digestiv uman a interacționat cu mediul. Strămoșii noștri vânători și culegători ne-au lăsat o incredibilă

moștenire – capacitatea de a digera și de a obține hrană din cea mai variată posibil gamă de produse. Suntem cele mai reușite omnivore ale planetei. Această capacitate vine din două direcții: genele noastre și miile de tipuri de bacterii din tractul nostru digestiv. Nicio altă ființă, din câte a reușit știința să afle, nu are o alimentație atât de diversificată ca a lui *Homo sapiens*.

Partea bună e că ești dotată să poți alege aproape orice plan alimentar, bazat pe echilibrul între grupele alimentare și substanțele nutritive și care să se potrivească climei în care trăiești, tipului tău corporal și preferințelor personale. Partea proastă e că este loc mult pentru a-ți abuza propriul organism. Urșii panda nu pot supraviețui dacă nu au la dispoziție singura lor sursă de hrană, frunzele de bambus, iar urșii koala nu pot supraviețui fără frunzele de eucalipt. Oamenii, pe de altă parte, se pot adapta la alimentații nesănătoase și supraviețuiesc zeci de ani fără să le schimbe – dar nu fără un preț. Mâncatul sănătos se reduce la folosirea darului ancestral cu cât mai multă înțelepciune, evitând abuzurile către care ne împing forțele din spatele produselor *junk food*, *fast food* și al tuturor ingredientelor artificiale și procesate industrial care se găsesc în atât de multe produse ambalate, de pe rafturile magazinelor.

Motivul 4: Comoditatea

Al patrulea motiv pentru care alegem ce să mâncăm este comoditatea. Viața noastră e agitată, iar mâncarea pare cel mai mai la îndemână domeniu în care poți arde etape și economisi timp. Fie că e vorba de *fast food*, de mâncare gata ambalată sau de semipreparate de la cantina locală ori de la raionul de mâncare gătită al magazinului, fie că e vorba de burdușirea frigiderului cu diverse mâncăruri pe care doar le încălzești la microunde, ca pizza și burrito pentru toată familia, comoditatea se conturează drept un motiv foarte important, în funcție de care mulți oameni și multe familii aleg ce mănâncă.

Chiar dacă conceptul produselor naturale, cultivate organic, capătă tot mai multă vizibilitate – de exemplu, cel mai mare retailer de produse organice din America este Walmart – pentru numeroși americani comoditatea este esențială. În această țară, cam o masă din zece este luată la un singur lanț de *fast-food*: McDonald's. Nu putem da timpul înapoi. Spre deosebire de un sat tradițional din India, Toscana sau America de Sud, stilul nostru

de viață nu include familii extinse în care femeile – soția, mama sau bunica – să dea o raită pe la pâine, pe la aprozar și poate și pe la măcelărie, să vină acasă cu cumpărăturile și să gătească fiecare masă a zilei. Rolurile sociale s-au schimbat prea mult pentru ca acest mod de viață să mai fie altceva decât o fantezie romantică (sau o corvoadă zilnică, dacă tu ești cea desemnată să gătească pentru toți). Adevărata întrebare care se pune este cum să echilibrezi comoditatea cu mâncarea proaspăt preparată, astfel încât toată lumea să fie mulțumită, nimeni să nu fie excesiv de stresat, iar mesele să fie cu adevărat hrănitoare și delicioase.

UN NOU MOTIV PENTRU CARE SĂ ALEGI CE MĂNÂNCI

Cam acestea sunt motivele care dau contur felului în care mâncăm în prezent. Trebuie să existe și o cale mai bună. Datorită acestei cărți sperăm că vei lua în considerare un motiv cu totul nou pentru a alege anumite alimente, acesta fiind frumusețea dinamică, autentică. Alimentele pe care alegi să le mănânci au un efect profund nu doar asupra nivelului stării tale de sănătate, ci și asupra calității țesuturilor tale și, astfel, asupra expresiei exterioare a frumuseții tale.

Să conștientizezi acest fapt este, în sine, eliberator și foarte dătător de forță. Ai de ales. În fiecare zi, cu fiecare masă pe care o iei, poți alege să pui în aplicare aceste cunoștințe și să mănânci într-un anumit fel, care să sporească și să susțină frumusețea ta naturală. Ce ții în furculiță, alimentele pe care le alegi în magazin și chiar modul în care le prepari și le gătești sunt toate elementele unei mari schimbări. Te poți folosi de oricare dintre aceste strategii și de toate la un loc pentru a-ți revendica frumusețea deplină.

Există foarte multă confuzie în privința legăturii dintre mâncare și frumusețe. În ciuda tuturor informațiilor care circulă (incluzând și cărțile despre detoxifiere și frumusețe ale lui Kimberly), mulți oameni se luptă cu aplicarea acestor concepte. Folosesc îndulcitori artificiali pentru a-și stăpâni poftele și încearcă să evite zahărul alb, în pofida faptului că îndulcitorii artificiali au un efect și mai nociv asupra frumuseții lor. Oamenilor le e teamă să mănânce banane din cauza carbohidraților și zaharurilor pe care acestea le conțin în mod natural, dar se îndoapă cu batoane proteice ambalate, pline de ingrediente fragmentate, procesate industrial, ca izolatul

de soia sau de proteină din zer, uleiul fracționat de sâmbure de palmier și siropul de trestie evaporat și invertit.

Nu ești ceea ce mănânci, ci ceea ce asimilezi și digeri.

Poate că și tu ești confuză. Nu e vina ta. Bombardați cu bucățele de informație din conversații întâmplătoare, având o aplicație de fitness pe telefon sau auzind de ultima dietă de prin mass-media și care garantează rezultate rapide, mulți oameni se sperie de mâncarea adevărată. Ei aleg produse „mai sigure”, care să aibă informațiile nutriționale tipărite clar pe etichetă. În timp, ignoră că sunt constant balonați, că le chiorăie mațele sau că suferă tot mai des de reflux gastric și sunt prea jenați să vorbească despre faptul că nu ies afară în fiecare zi. Apoi se întreabă de ce au pun-gi tot mai mari sub ochi, erupții și pete pe piele și un păr tot mai fragil și mai lipsit de strălucire.

Adevărul este următorul: toate se leagă. Ce mâncăm și întreaga bază a integrării acestor alimente în organismul nostru – *digestia* – trebuie abordate adecvat în vederea susținerii strălucirii noastre interioare și a frumuseții exterioare. Digestia este cu adevărat o cheie în vederea eliberării frumuseții depline. Numită *agni* în Ayurveda (cel mai vechi sistem medical cunoscut, inițiat în India cu circa 5.000 de ani în urmă), digestia este în centrul sănătății și frumuseții noastre. Nu ești ceea ce mănânci, ci ceea ce asimilezi sau absorbi și folosești drept hrană în organism, și digeri. Numai ci-frele nu-ți vor oferi niciodată o imagine adecvată a acestui tablou.

BOLILE CRONICE ȘI ÎMBĂTRÂNIREA PREMATURĂ: NICI NATURALE, NICI NECESARE

Evaluările alimentare bazate pe cifre nu-și au locul în sistemele tradiționale de sănătate, ca Ayurveda și medicina tradițională chineză. Ambele au devenit populare în Occident în ultimele câteva decenii, pe măsură ce oamenii au devenit tot mai grași și mai predispuși la boli și îmbătrânire, din cauza unor alegeri de viață dăunătoare, legate mai ales de alimentația tipic americană. Unele trenduri negative, dată fiind populația noastră îmbătrânită, vin peste noi mai rapid decât oricând. Până cu puțin

înainte de al Doilea Război Mondial, principalele cauze ale mortalității erau bolile infecțioase ca tuberculoza, gripa și pneumonia, care se transmit pe calea aerului, alături de cele transmise prin apă, precum holera². Bolile degenerative, care presupun deteriorarea structurii sau funcției țesuturilor, ca diabetul de tip 2, erau destul de rare. La începutul secolului XX, era un lucru foarte neobișnuit ca un medic generalist să consulte un pacient care acuza angină, o durere în piept tipică provocată de tulburări cardiovasculare. Odată cu îmbunătățirea condițiilor de igienă și a asistenței medicale, suntem norocoși să constatăm o uriașă scădere a bolilor infecțioase.

Oamenii continuă să moară din cauza bolilor, însă azi *tipul* lor este s-a schimbat enorm. În America modernă, bolile netransmisibile, cronice sau degenerative sunt cauza principală de deces. Unele procentaje scad spectaculos, precum decesele din cauza accidentului vascular, în timp ce altele, precum cele mai multe forme de cancer, abia dacă variază. Dar și mai importantă este descoperirea că, dacă ne uităm la cele mai comune afecțiuni cauzate de stilul comun de viață, cum sunt afecțiunile cardiace, obezitatea, diabetul de tip 2 și diversele forme de cancer ce pot fi prevenite, semnele acestora pot fi detectate cu ani înainte de apariția primelor simptome.

De exemplu, se știe de multă vreme despre cancerul de piele, că este legat de nivelul de expunere la soare fără produse de protecție solară în primii ani de viață, chiar dacă, în cele mai multe cazuri, cancerul nu apare decât la maturitate. La fel, alimentația și exercițiile fizice efectuate încă din copilărie fac o mare diferență în ceea ce privește riscul de osteoporoză mai târziu în viață. În prezent, pare mai mult decât probabil că majoritatea afecțiunilor cronice urmează acest tipar și că, în cazuri ca autismul, schizofrenia și Alzheimer, intervalul pentru prevenire și tratament incipient ar putea, practic, să se regăsească în primii câțiva ani sau câteva luni de viață.

Astăzi, suntem din ce în ce mai conștienți că stilul de viață ne afectează sănătatea în general. Conform Organizației Mondiale a Sănătății, în 2012 bolile netransmisibile, și anume bolile cardiovasculare, cancerul, diabetul și afecțiunile pulmonare cronice, au reprezentat cauza a 68% dintre toate decesele, la nivel global³. După cum afirmă dr. James Pacala de la Universitatea din Minnesota: „Unii oameni pot avea un istoric familial de afecțiuni cardiace, dar, de fapt, contează istoricul fumatului, excesele