Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

DR. MIHAELA BILIC

Am mâncat. O fi păcat?

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

CUPRINS

PREFAȚĂ / 4

***Stop războiului cu mâncarea!* / 8**

PRIMA PARTE
O definiţie a normalităţii

1. Ne place să mâncăm. E normal! / 12
2. Suntem pofticioşi. E normal! / 14
3. Suntem lacomi. E normal! / 16
4. Mâncăm dezordonat. E normal! / 18
5. Ne plac dulciurile. E normal! / 21
6. Mâncăm seara. E normal! / 24

PARTEA A DOUA
Proiectaţi pentru a supravieţui

1. Greu de slăbit, uşor de îngrăşat. Adevărat! / 28
2. Există hormoni care îngraşă. Adevărat! / 32
3. Există alimente din care se face uşor grăsime. Adevărat! / 36
4. Ne îngrăşăm şi slăbim diferit. Adevărat! / 42
5. Cura de slăbire nu e soluţia. Adevărat! / 46
6. Orice dietă are rezultate. Adevărat! / 50

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

PARTEA A TREIA
Pregătirea pentru schimbare

Totul începe cu o întrebare… sau cu mai multe / 56
1. DE CE vreau să slăbesc? / 60
2. CUM şi CÂND m-am îngrăşat? / 62
3. Care îmi sunt obiectivele? / 64
4. CE, CÂT, CUM şi CÂND mănânc? / 66
5. DE CE mănânc? / 68
6. Care e strategia? / 71
Etapa I – Mişcarea ca regulă de viaţă / 72
Etapa II – Emoţii, senzaţii, nevoi / 76
Etapa III – Reglarea aportului alimentar / 84

PARTEA A PATRA
Armistiţiu cu mâncarea în 6 paşi

Omul – o maşinărie veche de când lumea / 96
PASUL 1: Eliminaţi ronţăielile / 102
PASUL 2: Educaţi-vă foamea / 107
PASUL 3: Limitaţi consumul de zahăr / 116
PASUL 4: Eliminaţi excesul de amidon / 126
PASUL 5: Transformaţi grăsimile în „condimente“ / 134
PASUL 6: Învăţaţi să iubiţi legumele / 142

***În loc de concluzii, un rezumat* / 148**

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

1

Ne place să mâncăm. E NORMAL!

„Sunt mâncăcioasă."

... recunosc cu capul plecat şi cu un amestec de vinovăţie şi ruşine majoritatea femeilor cu care stau de vorbă.

„Îmi place să mănânc."

... afirmă cu voce stinsă orice persoană care a simţit vreodată povara kilogramelor în plus. Mărturisire grea, spusă în şoaptă, ca nu cumva cineva să afle cât suntem de păcătoşi, de lipsiţi de voinţă şi control.

„E **NORMAL**"

... îmi vine să strig în gura mare! Nu e nicio ruşine, nu e nimic de ascuns. E normal, e sănătos, e firesc. Şi nu o spun eu, aşa a hotărât Natura!

Când ne-a creat, Universul a fost extrem de pragmatic: cum să faci să supravieţuiască nişte animăluţe neajutorate (nu existau pe atunci medici nutriţionişti) care să mănânce din instinct? Şi, culmea, în condiţiile în care mâncarea era puţină, greu de găsit şi trebuia să alergi mult după ea. Simplu: ne-a înzestrat cu **PLĂCERE**!

Când unei fiinţe – fie ea om sau animal – îi place ceva, nu trebuie să mai ai grija ei, o să-şi caute singură plăcerea. Plăcerea nu se învaţă, o simţi sau nu. Singura noastră grijă rămâne să nu abuzăm, pentru că atunci plăcerea devine viciu şi atunci începe altă poveste…

Culmea e că în perioada preistorică riscul de a fi vicioşi era nul – cu o bucată de carne grasă din când în când, câteva rădăcini şi nişte fructe pădureţe răzleţe nu exista niciun pericol. Degeaba eram noi construiţi conform relaţiei **MÂNCARE = PLĂCERE** (stare de bine), dacă nu aveam ce mânca.

Ca dovadă că întreaga noastră existenţă are drept unic scop găsirea hranei în vederea supravieţuirii, observaţi, de curozitate, un copil mic: înainte să poată merge, înainte să ştie să vorbească, singura lui ocupaţie e să ducă totul la gură.

Ne construim existenţa împărţind lumea în 2 categorii: comestibil sau necomestibil. Singura noastră grijă e să descoperim dacă universul cu care venim în contact este bun de mâncat sau nu.

Şi pentru asta nu avem nevoie nici de profesori, nici de medici: dacă e comestibil, înseamnă că e bun, înseamnă că ne face bine.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Punct. Orice demonstrație sau explicație suplimentară e de prisos.

Pornind de la această normalitate, vă întreb mirată: cum să te plângi că îți place să mănânci? Cum să fii nemulțumit și ușor contrariat că te bucuri de cel mai firesc lucru din viața ta? Cum să-ți dorești ca într-o zi să fii indiferent sau, și mai rău, să urăști mâncarea? Ar fi dramatic, ar însemna negarea vieții. De fapt, puținii oameni care au o relație negativă cu mâncarea suferă de grave boli psihice sau sunt într-o depresie profundă. Deci, ei sunt anormalii, ei nu judecă corect, ei își pun viața în pericol.

Fără hrană murim. Natura știe asta, deci nu a lăsat lucrurile la cheremul minții noastre, al rațiunii, ci le-a delegat instinctului, adică acolo unde noi nu avem controlul.

E normal să iubim mâncarea. Și da, aici există grade diferite de iubire:

- ***există iubire totală, exclusivă, posesivă, obsesivă, deci cu risc pentru sănătate și siluetă***
- ***există iubire rece, platonică (e drept, mai rar), dar și în acest gen de iubire există un risc, pentru că nemâncăcioșii pun specia în pericol; să mănânci atât cât să nu mori de foame nu e un lucru de laudă.***

Este normal să ne placă să mâncăm, este o necesitate, mai toți oamenii iubesc mâncarea. Apoi, e normal să ne placă să mâncăm lucruri bune, hrănitoare. Faptul că alimentele sunt bune ne-a permis supraviețuirea de-a lungul timpului și, din fericire, tot ce e bun e și hrănitor.

Imaginați-vă că alimentele mai puțin hrănitoare (de exemplu varza, țelina) ar fi fost cele mai bune din lume… omenirea n-ar fi supraviețuit. Alimentele cele mai gustoate și mai plăcute sunt și cele mai bogate în calorii. Și asta e normal: ceea ce e sănătos nu e dietetic. Important este să le integrăm în alimentația noastră de zi cu zi, numai așa vom putea obține satisfacția organoleptică (gust) și satisfacția metabolică (aport consistent de nutrienți).

Natura prețuiește grăsimea. Un individ bine hrănit poate face față frigului, condițiilor vitrege de mediu, e rezistent și capabil să se reproducă; cu exemplarele firave, fără vlagă, subnutrite nu are ce să facă.

Am apărut pe lume în vremuri de penurie alimentară, așa că e normal să fim mâncăcioși. Până când universul realizează că normalitatea s-a schimbat și că acum abundența alimentară e regula (cel puțin pentru o mare parte a globului), instinctul nostru ne va împinge spre mâncare.

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

2 Suntem pofticioşi. E NORMAL!

Nu cred că există persoană pe lume care să nu fi mâncat ceva de poftă. Nu pentru că-i era foame, nici pentru că era bun sau pentru că-i trebuia respectivul produs ci, aşa, de poftă.

Când vine vorba de poftă, stimulii declanşatori sunt cât se poate de diferiţi, ca să nu spun neobişnuiţi: mâncăm de poftă pentru că arată bine, sau miroase bine, sau ne simţim bine, sau ne amintim de un lucru bun, sau pur şi simplu pentru că există o ispită. Nu putem înţelege fenomenul, nu e vorba de o nevoie a organismului şi nici de un mecanism direct de tipul cauză-efect, cert e că ne trezim mâncând, nu putem rezista. E un fel de capriciu al simţurilor noastre, care se cere satisfăcut.

De ce e normal să avem pofte? Pentru că-i imposibil să scăpăm de ele, atât timp cât trăim în Europa secolului al XXI-lea, într-o societate de consum, aş spune. S-o luăm cu geneza: avem 5 simţuri – văzul, auzul, gustul, mirosul şi simţul tactil. Prin intermediul lor interacţionăm cu lumea din jur şi tot de ele ne folosim pentru a ne hrăni – corpul, sufletul, mintea.

Ce ar fi muzica fără auz, cărţile fără ochi şi florile fără miros? Starea de bine şi calitatea vieţii depind de satisfacerea simţurilor. Şi acum vine partea cea mai grea: cunoaşteţi vreun element care să poată fi evaluat cu toate cele 5 simţuri? Muzica? Nu, pentru că nu poţi s-o atingi. Cărţile? Lasă de dorit la capitolul gust. Florile? Poate. Răspunsul e: hrana, alimentele.

Mâncarea este unul din puţinele elemente din viaţa noastră capabil să ne satisfacă toate simţurile. Şi cu siguranţă nu ducem lipsă de ea, nu putem uita de ea, nu ne mai săturăm de ea.

Când toate cele 5 simţuri sunt puse în slujba mâncării, a spune că eşti pofticios e un nonsens. E suficient ca măcar unul din cele 5 simţuri să iasă cu plus din contactul cu ea şi gata, fapta e comisă. Suntem departe de a fi exigenţi, poftele ne îndeamnă să mâncăm, acesta le e scopul.

Interesant ar fi să aflăm ce nevoie trebuie satisfăcută, pentru că poftele arată întotdeauna că ceva ne lipseşte. Stimulii exteriori ar trece pe lângă noi, ispitele ar fi neputincioase dacă în interiorul nostru nu ar exista o dorinţă.

Complicat este când confundăm nevoile corpului cu cele ale minţii sau ale sufletului, pentru că riscăm să le hrănim pe toate cu mâncare. Creierul are mereu poftă de dulce, corpul, de nutrienţi, iar spiritul, de emoţii.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Problema e că mâncarea e conectată cu emoţiile, iar zahărul este un nutrient (e drept, cu calorii „goale"), aşa că de aici până la confuzie nu mai e decât un pas.

- *Cine a poftit la tort cu nucă? Creierul obosit şi stresat sau emoţia declanşată de amintirea petrecerii de majorat?*
- *Pofta de pâinea prăjită cu unt e o nevoie de energie a corpului sau doar simbolul unui mic dejun de îndrăgostiţi, pentru că asta aţi mâncat în vara în care v-aţi cunoscut?*
- *Ronţăiala de chipsuri la televizor arată o lipsă de sare, o tensiune arterială scăzută sau e semnul unui tip de nelinişte născută din singurătate?*
- *Pofta de îngheţată înseamnă lipsă de calciu sau nevoia de a calma o minte stresată?*

Câte pofte, atâtea nevoi. Sunt normale? Indubitabil. Ce e anormal este să ne lăsăm speriaţi sau copleşiţi de ele. Începeţi şi puneţi întrebări, voi pentru voi! Poftele ne pot ajuta să ne cunoaştem, să ne înţelegem. Ca nişte copii curioşi, învăţaţi să descoperiţi ce se ascunde în spatele fiecărei pofte. Ce bucăţică din voi vrea să fie satisfăcută, ce nevoi nemărturisite aşteaptă să iasă la iveală? Şi încercaţi să faceţi diferenţa între pofte, nu toate sunt alimentare!

Mâncarea e un element fascinant, prin intermediul ei putem ajunge la suflet, prin ea comunicăm cu fiinţa noastră. Cu cât suntem mai rigizi, cu cât am făcut din TREBUIE un îndrumător în viaţă, cu atât există riscul să nu mai ştim ce înseamnă VREAU. Poftele sunt traducerea, exprimarea liberă a lui VREAU.

Dacă perfecţionismul, voinţa, disciplina, organizarea şi raţiunea au pus stăpânire pe noi, poftele sunt supapa de siguranţă. În betonul armat cu care ne-am acoperit sufletul există o fisură prin care o plantă firavă încearcă să iasă la lumină. Nu o zdrobiţi, nu o stârpiţi, căci nu e o buruiană! E sufletul vostru care încearcă să trăiască, să se bucure, să fie liber. Ce vină are el că nu-l cunoaşteţi, că nu-i ştiţi nevoile, că nu faceţi altceva decât să-l îndopaţi cu mâncare? Nici mintea, nici spiritul nu au nevoie de alimente.

Dacă voi mâncaţi în loc să simţiţi, NU poftele sunt problema. Aveţi grijă doar de poftele corpului, el ştie să ceară ficăţei pentru că are nevoie de fier. Iar de restul poftelor ocupaţi-vă prin alte metode, nealimentare, oricât ar fi de ilegale sau imorale. Măcar nu îngraşă!

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

NU dacă ne-a fost foame cu adevărat și ne-am oprit când ne-am săturat.

NU dacă am ținut cont de nevoile corpului, am savurat fiecare înghițitură și ne-am satisfăcut toate simțurile.

NU dacă ne-a plăcut și ne e bine, fără urmă de vinovăție și părere de rău.

NU dacă ne-a alinat sufletul și ne-a scăpat, poate doar pentru moment, de plictiseală, tristețe, nemulțumire...

CURTEA VECHE

curteaveche.ro
ISBN 978-606-44-0063-5
9 786064 400635