

DR. MIHAELA BILIC

Am mâncat. O fi păcat?



CUPRINS

PREFAȚĂ / 4

Stop războiului cu mâncarea! / 8

PRIMA PARTE

O definiție a normalității

1. Ne place să mâncăm. E normal! / 12
2. Suntem pofticioși. 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

Proiectați pentru a supraviețui

1. Greu de slăbit, ușor de îngrășat. Adevărat! / 28
2. Există hormoni care îngrașă. Adevărat! / 32
3. Există alimente din care se face ușor grăsime. Adevărat! / 36
4. Ne îngrășăm și slăbim diferit. Adevărat! / 42
5. Cura de slăbire nu e soluția. Adevărat! / 46
6. Orice dietă are rezultate. Adevărat! / 50



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 și CÂND m-am îngrășat? / 62
3. Care îmi sunt obiectivele? / 64
4. CE, CÂT, CUM și CÂND mănânc? / 66
5. DE CE mănânc? / 68
6. Care e strategia? / 71

Etapa I – Mișcarea ca regulă de viață / 72

Etapa II – Emoții, senzații, nevoi / 76

Etapa III – Reglarea aportului alimentar / 84

PARTEA A PATRA

Armistițiu cu mâncarea în 6 pași

Omul – o mașinărie veche de când lumea / 96

PASUL 1: Eliminați ronțăielile / 102

PASUL 2: Educați-vă foamea / 107

PASUL 3: Limitați consumul de zahăr / 116

PASUL 4: Eliminați excesul de amidon / 126

PASUL 5: Transformați grăsimile în „condimente” / 134

PASUL 6: Învățați să iubiți legumele / 142

În loc de concluzii, un rezumat / 148



Ne place
să mâncăm.
E NORMAL!

„Sunt
mâncăcioasă.“

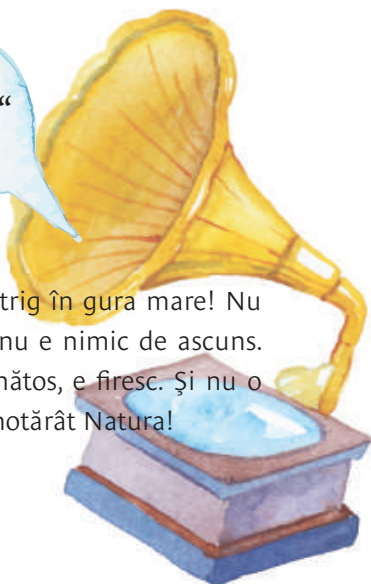
... recunosc cu capul plecat și cu un amestec de vinovăție și rușine majoritatea femeilor cu care stau de vorbă.

„Îmi place să
mănânc.“

... afirmă cu voce stinsă orice persoană care a simțit vreodată povara kilogramelor în plus. Mărturisire grea, spusă în șoaptă, ca nu cumva cineva să afle cât suntem de păcătoși, de lipsiți de voință și control.

„E **NORMAL**“

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



Când ne-a creat, Universul a fost extrem de pragmatic: cum să faci să supraviețuiască niște animăluțe neajutorate (nu existau pe atunci medici nutriționiști) care să mănânce din instinct? Și, culmea, în condițiile în care mâncarea era puțină, greu de găsit și trebuia să alergi mult după ea. Simplu: ne-a înzestrat cu **PLĂCERE**!

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

Culmea e că în perioada preistorică riscul de a fi vicioși era nul – cu o bucată de carne grasă din când în când, câteva rădăcini și niște fructe pădurețe răzlețe nu exista niciun pericol. Degeaba eram noi construiți conform relației **MÂNCARE = PLĂCERE** (stare de bine), dacă nu aveam ce mânca.

Ca dovadă că întreaga noastră existență are drept unic scop găsirea hranei în vederea supraviețuirii, observați, de curozitate, un copil mic: înainte să poată merge, înainte să știe să vorbească, singura lui ocupație e să ducă totul la gură.

Ne construim existența împărțind 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.

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

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 gustoase 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 mândrioși. 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.



***Alăturați-vă majorității
și spuneți cu mândrie:
„Îmi place să mănânc!”
Pentru că cine iubește
mâncarea iubește viața!***

Suntem pofcioși. 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, așa, de poftă.

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

De ce e normal să avem poftă? Pentru că-i imposibil să scăpăm de ele, atât timp cât trăim în Europa secolului al XXI-lea, într-o societate de consum, așa spune. S-o luăm cu geneza: avem 5 simțuri – văzul, auzul, gustul, mirosul și simțul tactil. Prin intermediul lor

interacționăm cu lumea din jur și tot de ele ne folosim pentru a ne hrăni – corpul, sufletul, mintea.

Ce ar fi muzica fără auz, cărțile fără ochi și florile fără miros? Starea de bine și calitatea vieții depind de satisfacerea simțurilor. Și acum vine partea cea mai grea: cunoașteți vreun element care să poată fi evaluat cu toate cele 5 simțuri? Muzica? Nu, pentru că nu poți s-o atingi. Cărțile? Lasă de dorit la capitolul gust. Florile? Poate. Răspunsul e: hrana, alimentele.

Mâncarea este unul din puținele elemente din viața noastră capabil să ne satisfacă toate simțurile. Și cu siguranță nu ducem lipsă de ea, nu putem uita de ea, nu ne mai săturăm de ea.

Când toate cele 5 simțuri sunt puse în slujba mâncării, a spune că ești pofcios e un nonsens. E suficient ca măcar unul din cele 5 simțuri să iasă cu plus din contactul cu ea și gata, fapta e comisă. Suntem departe de a fi exigenți, pofta ne îndeamnă să mâncăm, acesta le e scopul.

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

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

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

- » *Cine a poftit la tort cu nucă? Creierul obosit și stresat sau emoția declanșată 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 îndrăgostiți, pentru că asta ați mâncat în vara în care v-ați cunoscut?*
- » *Ronțăiala de chipsuri la televizor arată o lipsă de sare, o tensiune arterială scăzută sau e semnul unui tip de neliniște născută din singurătate?*
- » *Pofta de înghețată 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 lășăm speriați sau copleșiți de ele. Începeți și puneți întrebări, voi pentru voi! Poftele ne pot ajuta să ne cunoaștem, să ne înțelegem. Ca niște copii curioși, învățați să descoperiți ce se ascunde în spatele fiecărei pofte. Ce bucățică din voi vrea să fie satisfăcută, ce nevoi nemărturisite așteaptă să iasă la iveală? Și încercați să faceți diferența între pofte, nu toate sunt alimentare!

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

Dacă perfecționismul, voința, disciplina, organizarea și rațiunea au pus stăpânire pe noi, poftele sunt supapa de siguranță. În betonul armat cu care ne-am acoperit sufletul există o fisură prin care o plantă firavă încearcă să iasă la lumină. Nu o zdrobiți, nu o stârpiți, 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 cunoașteți, că nu-i știți nevoile, că nu faceți altceva decât să-l îndopați cu mâncare? Nici mintea, nici spiritul nu au nevoie de alimente.

Dacă voi mâncați în loc să simțiți, **NU** poftele sunt problema. Aveți grijă doar de poftele corpului, el știe să ceară ficăței pentru că are nevoie de fier. Iar de restul poftelor ocupați-vă prin alte metode, nealimentare, oricât ar fi de ilegale sau imorale. Măcar nu îngrașă!

