

Charlotte Watts

ŻYCIE

BEZ **STRESU**

Przywróć swojemu
ciału równowagę
by cieszyć się pełnią
zdrowia i szczęścia





ŻYCIE

BEZ **STRESU**

Charlotte Watts

ŻYCIE

BEZ STRESU

Przywróć swojemu
ciału równowagę
by cieszyć się pełnią
zdrowia i szczęścia



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Słuchaj Radia Hay House
na www.hayhouseradio.com

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Iga Maliszewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska
TŁUMACZENIE: Katarzyna Liszyk

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-64278-93-8

Tytuł oryginału: *The De-Stress Effect: Rebalance Your Body's Systems for Vibrant Health and Happiness*

Copyright © 2015 by Charlotte Watts
English language publication 2015 by Hay House UK Ltd.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2015
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Informacje zawarte w tej książce nie mogą być traktowane jako substytut dla profesjonalnych porad medycznych. Należy zawsze skonsultować się z lekarzem lub specjalistą.

Korzystanie z informacji zawartych w tej książce jest w gestii czytelnika i ani autor, ani wydawca nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek straty, roszczenia lub uszkodzenia wynikające z użycia metod zaprezentowanych w tej książce.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Wyrazy uznania dla książki *Życie bez stresu*:

*Książka Charlotte to to, co lubię. Zachęcam wszystkich do jej przeczytania, nie tylko po to, by inaczej spojrzeć na swoje życie i sprawdzić, co jeszcze można w nim poprawić, ale co ważniejsze, by nauczyć się radzić sobie ze stresem, który coraz śmielej wkra-
cza w nasze życie! Uwielbiam wszystko, co nie tylko nie krzyw-
dzi, ale jest w stanie czynić „dobro”. I ta książka właśnie taka
jest. Zawiera znakomite rady, wskazówki i naprawdę pomaga
w odstresowaniu i zachowaniu życiowej równowagi. Co więcej,
naprawdę ma sens. I to jaki! Popieram ją całym sercem!*

EMMA FORBES, PREZENTERKA RADIOWO-TELEWIZYJNA

*Przewlekły stres wpływa na wszystkich, odbiera nam siły witalne
i zwiększa ryzyko zachorowania na wiele chorób. Istnieje jednak
dobra wiadomość, że można odwrócić efekty działania stresu
i w szybki sposób przywrócić swoją naturalną odporność. Char-
lotte cudownie łączy naukę oraz metody tradycyjne – dotyczące
żywienia, stylu życia czy praktyk uzdrawiających ciało i duszę
– a czyni to w tak praktyczny sposób, że każdy z powodzeniem
może wykorzystać „Życie bez stresu”, by odmienić swoje życie.*

BENJAMIN BROWN,

WYKŁADOWCA W THE BRITISH COLLEGE OF NUTRITION AND HEALTH

Znakomita kontynuacja książki „The De-Stress Diet”. Pełna praktycznych porad i wskazówek, kładzie nacisk na świadome odżywianie. Łatwa w odbiorze, pełna cennych informacji dotyczących zdrowia i utrzymania prawidłowej wagi.

DR MARILYN GLENVILLE,
CZOŁOWA BRYTYJSKA SPECJALISTKA OD ŻYWIENIA
I ZDROWIA KOBIECEGO

Charlotte w przystępny sposób przedstawia bardzo złożone zagadnienie. Opisuje pionierskie techniki, które są wręcz znakomite. Nie wiem jak jeszcze bardziej można zarekomendować „Życie bez stresu”.

ANNIE ASHDOWN,
WSPÓŁPROWADZĄCA PROGRAM KYLE'S ACADEMY
W BRYTYJSKIEJ TELEWIZJI ITV1

„Życie bez stresu” to książka błyskotliwa, błyskotliwa i jeszcze raz błyskotliwa. Osobiście uważam, że większość ludzi zachodu wiele by skorzystało, gdyby tylko przeczytali tę książkę! Najnowsze badania dotyczące żywienia przełożone na prosty, zrozumiały dla każdego język, a do tego joga i uważność – książka ta pozwala czytelnikowi dotrzeć do sedna stresu, z jakim się boryka i oferuje skuteczne rozwiązania tego problemu, zostawiając go zdrowym i spokojnym.

FIONA AGOMBAR, INSTRUKTORKA JOGI

Prawdziwie holistyczny system wspierający zdrowie, radość i dobre samopoczucie – łatwy do zastosowania w codziennym, współczesnym życiu. Charlotte zręcznie wyjaśnia jak wpleść uważność w kwestie żywieniowe, jogę i jak ćwiczyć, by zdobyć bogate doświadczenie i sprawdzić, co naprawdę jest dla nas dobre.

MARTIN CLARK, WYDAWCA MAGAZYNU OM

Błyskotliwa książka Charlotte to dar dla wszystkich, którzy zmagają się z jakąkolwiek formą stresu. Wyjaśnia nam dlaczego organizm się czasem buntuje albo dlaczego czujemy się wypaleni, a następnie prezentuje skuteczne i praktyczne wskazówki, dzięki którym nasze życie może powrócić na właściwe tory.

PHIL PARKER, EKSPERT W DZIEDZINIE PSYCHOLOGII ZDROWEGO SZCZĘŚCIA I TWÓRCA TRENINGU THE LIGHTNING PROCESS®

Po tak dużej ilości niespójnych, konfundujących informacji na temat zdrowego stylu życia i odżywiania, prawdziwą przyjemność stanowiło przeczytanie następcy „The De-Stress Diet” i przyswojenie klarownych porad zawartych w „Życiu bez stresu”. Nie znajdziesz tu żadnych mętnych porad, ale solidne dowody i odniesienia do nauki. Zawarte w książce jasne wytyczne pomogą ci uzbroić się w narzędzia niezbędne do walki ze stresem. Dzięki ćwiczeniom, jodze, medytacji uważności i odpowiedniemu odżywianiu, dostosowanym do różnych rodzajów stresu, będziesz w stanie odnaleźć życiową równowagę. Codzienne poranne i wieczorne nawyki wprowadzające w życie więcej spokoju, są doprawdy warte głębszego zbadania, a zasady dotyczące zdrowego komponowania posiłków pozwalają na elastyczne dopasowanie

wanie do własnych preferencji. Ćwiczenia jogi są zilustrowane w tak jasny sposób, że z łatwością można je naśladować w domu, nawet będąc zupełnie początkującym. Z pewnością będę rekomendować „Życie bez stresu” swoim klientom.

TRACY JOHNSON, INSTRUKTORKA JOGI,
DORADCA W DZIEDZINIE ZDROWEGO ŻYWIENIA, COACH KARIERY,
PEWNOŚCI SIEBIE I ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Stres nas wyłącza; odcina nas od naturalnych zmysłów i zabija w nas odczuwanie radości i to na wszystkich płaszczyznach: psychologicznej, emocjonalnej i fizycznej. Charlotte pokazuje nam jak z łatwością możemy wrócić do równowagi, odzyskać energię i radość, i czyni to w prosty, przystępny sposób.

GEMINI ADAMS

Ta książka to nieoceniona pomoc dla każdego, kto uprawia jogę, zajmuje się fizjoterapią albo po prostu poszukuje odpowiedzi na pytanie, dlaczego czuje się tak, a nie inaczej. Istnieje wiele informacji na ten temat, ale jeśli chcesz mieć coś, co zawiera je w pigułce, to jest to książka dla ciebie – bez względu na to czy zmagasz się z jakimiś problemami natury zdrowotnej czy po prostu chcesz zmienić swoje nawyki. Książka ta będzie stanowiła dla ciebie znakomite wsparcie i pomoże ci zrozumieć siebie, a także dokonywać właściwych wyborów. Polecam tę książkę każdemu, a swoim klientom poszukującym długoterminowych rozwiązań, wręcz nakazuję przeczytać.

GRAHAM STONES, TWÓRCA TERAPII BROKEN YOGI
I BYŁY MISTRZ KUNG-FU, TERAPEUTA ZAJMUJĄCY SIĘ KONTUZJAMI
SPORTOWYMI ANGIELSKIEGO BALETU NARODOWEGO



Spis treści

Wprowadzenie 11

Część I: Czy wpadłeś w pętlę stresu?

Rozdział 1: Czy stres rządzi twoim życiem?	19
Rozdział 2: Odstresowanie a poprawa jakości życia	37
Rozdział 3: Ciesz się każdą chwilą	45
Rozdział 4: Pętle stresu	57
Rozdział 5: Które Oblicze Stresu pasuje do ciebie?	77

Część II: Dieta antystresowa na każdy dzień

Rozdział 6: Zasady diety antystresowej	105
Rozdział 7: Zrozumieć pragnienia	125
Rozdział 8: Podstawy diety antystresowej.....	139
Rozdział 9: Sześć tygodni diety antystresowej.....	151
Rozdział 10: Elementy zdrowego żywienia.....	169
Rozdział 11: Poranna rewolucja	185
Rozdział 12: Energetyzujący dzień	199
Rozdział 13: Relaksujące wieczory	209
Rozdział 14: Antystresowe napoje i przekąski	223

Część III: Życie bez stresu na co dzień

Rozdział 15: Praktyka uważności	247
Rozdział 16: Joga jako świadomość	269
Rozdział 17: Relaksujące sekwencje jogi	287
Rozdział 18: Nowy ruch dla ciała i umysłu	313

<i>Epilog</i>	333
<i>Przypisy</i>	339
<i>Bibliografia</i>	371
<i>Podziękowania</i>	373
<i>O Autorce</i>	377



Wprowadzenie

*Bez świadomości namacalnego uczucia i nastawienia,
człowiek rozpada się na bezcielesnego ducha i rozczarowane ciało.*

ALEXANDER LOWEN

Niniejsza książka *Życie bez stresu* stanowi bardzo praktyczny podręcznik, do którego, mam taką nadzieję, będziesz od czasu do czasu wracał. Zawiera ona niezliczoną ilość wskazówek, które mogą pomóc ci w podejmowaniu życiowych wyzwań w taki sposób, by zawsze dobrze służyły twemu ciału i umysłowi. Przez ponad dekadę pracowałam z ludźmi zmagającymi się ze skutkami długotrwałego i przewlekłego stresu, pomagając im złagodzić stany lękowe, bezsenność, depresję, objawy zespołu jelita drażliwego i innych schorzeń. *Życie bez stresu* opisuje zmiany, jakie stały się udziałem tych, którzy potrzebowali przywrócenia do zdrowia po długotrwałym życiu w stanie ciągłego napięcia.

Książka ta jest nową wersją poprzedniej książki *The De-Stress Diet*, którą napisałam wspólnie z dziennikarką Anną Magee. Stanowi ona rezultat naszego zainteresowania szeroko dyskutowanym zagadnieniem „współczesnego stresu”. Jej początki wywodzą się z rozmowy, jaką odbyłam z Anną w 2002 roku. Błądziłam wówczas myślami i zamiast spytać „Jak wyglądam?”, spytałam „Jak się czuję?”. Jak orzekła wtedy Anna, postawienie sobie pytania „Jak się czuję?” zapoczątkowało nową relację, w którą zaangażowane jest jej ciało i dieta, a także nowe nastawienie do świata. Jak zauważysz, pytanie to jest zasadniczym elementem niniejszej książki.

Od czasu napisania „The De-Stress Diet” w 2011 roku nadal zajmowałam się zagadnieniem „czucia zamiast myślenia” w odniesieniu do zdrowia na linii ciało-umysł. Badałam rolę, jaką świadomość odgrywa w różnych aspektach – nie tylko w codziennym życiu, ale także w podejściu do kwestii żywieniowych.

Szybkie tempo życia i wysokie oczekiwania zmuszają nasze ciała do stałego „dostarczania paliwa”, a otaczający nas świat obfituje w nęcące nas pokusy. Nigdzie indziej nie uwidacznia się to tak bardzo jak w naszym podejściu do kwestii żywienia. Prastare mechanizmy mające na celu zapewnienie przetrwania organizmu, zostały stworzone tak, by motywować nas do ciężkiej pracy w celu znalezienia pożywienia. Jednakże obecnie borykamy się raczej ze zbyt wieloma opcjami wyboru oraz z pokarmami, które w łatwy sposób zaspokajają nasze pragnienia wynikłe ze stresu.

Owszem borykamy się z wieloma trudnościami, ale wystarczy się zrelaksować, by móc się z nich wyzwolić. W swoich badaniach starałam się dowiedzieć, jak sprawić, by takie aspekty jak odżywianie, świadomość własnego ciała, ruch i medytacja nie były odebranymi od siebie elementami zamkniętymi w oddzielnych przegródkach naszego życia, ale by się wzajemnie przenikały. Patrząc z perspektywy holistycznej, tam gdzie owe elementy się spotykają, tam zaczyna się zdrowa relacja pomiędzy naszymi ciałami, a kwestiami odżywiania.

Wielu z nas łaknie kontaktu z naturą, pragnienie odczuwania jej ogromu, przebywania na dużej przestrzeni, jednak na co dzień jesteśmy więźniami technologii, ogranicza nas tempo życia, zorientowanie na cel i samokrytycyzm. Wyobrażamy więc sobie, że weekend spędzony na łonie natury, pozwoli nam w jakiś sposób odzyskać równowagę. Taki pełen ograniczeń styl życia sprawia, że reakcje na stres budzą jedynie negatywne konotacje. Stres jest postrzegany jako „zły” stan, który należy naprawić, bądź wyleczyć.

Wpasowuje się to w redukcjonistyczny pogląd, wedle którego rozkładamy wszystko na czynniki pierwsze i szufladkujemy. Jednak niekoniecznie ma to zastosowanie w odniesieniu do pojęcia stresu. Stres jest bodźcem generującym reakcję, wezwaniem do działania. Reakcja na stres nie jest ani „dobra”, ani „zła”; to efekt oddziaływania wydarzeń, które możemy określić jako „zdrowe” lub „niezdrowe”. W dalszej części książki omówimy to zagadnienie szerzej i odpowiemy na pytanie dlaczego zdolności adaptacyjne oraz elastyczność stanowią kluczowe czynniki w transformacji wyczerpującego stresu w pozytywne wyzwania. Nie będziemy starać się „wyleczyć stresu”, ale spróbujemy odnaleźć postawę oraz styl życia, które pozwalają ciału wyzwolić w sobie wrodzone zdolności uzdrawiania.

Od najmłodszych lat czułam się przytłoczona stresem. Jako nastolatka miałam poczucie izolacji, przejawiałam stany depresyjne i byłam stale zmęczona, a osiągnięcie stanu odprężenia wydawało mi się niezmiernie trudne. Owo odczucie towarzyszyło mi także w college’u, a na trzecim roku studiów przeżyłam załamanie. Kulminacją problemów był zespół przewlekłego zmęczenia, który ujawnił się u mnie przed trzydziestką.

Borykałam się z niekończącymi się atakami bólu z powodu zespołu jelita drażliwego, z migrenami, depresją, atakami paniki i bezsennością, ale nawet jeśli zsumować wszystkie te dolegliwości, to nie oddadzą w pełni moich doświadczeń. Były to bowiem doznania pełne lęku, bojaźni, nerwów napiętych do granic możliwości, trudności, które wręcz trudno opisać, ale teraz patrząc na to wszystko z perspektywy czasu wiem, że głównym winowajcą był nieustający stres – zwłaszcza, że te same objawy zanotowałam u wielu swoich klientów.

Połączenie ze sobą faktów było procesem stopniowym i poniekąd doprowadziło do powstania tej książki. Wszystkie zawarte tu informacje to wiedza znana od dawien dawna, wpleciona we

współczesny kontekst. Bardzo interesuje mnie nauka (znajdziesz tu wiele naukowych informacji, wszystkie zostały drobiazgowo sprawdzone), ale staram się mieć na baczności, aby owa pałaca potrzeba, by wszystko sprawdzać, udowadniać i katalogować nie zajęła miejsca naszej własnej, wrodzonej wiedzy.

Obecnie neurobiologia przyznaje, że nasze przeczucia i instynkt są prawdziwe i powinniśmy słuchać ich głosu. Kierowanie się tylko rozumem może być bowiem ograniczające, a co ważniejsze, odseparowuje nas od prawdziwego odczuwania i życia pełnią życia – często bowiem poddajemy coś ocenie, zamiast po prostu tego doświadczać. Może nam to uniemożliwiać zauważanie naszych prawdziwych potrzeb: faktu, że nasze ciała komunikują się z nami. Jeśli będziemy potrafili dobrze wykorzystać wiedzę naukową, nowe badania jak te nad korzystnym wpływem współczucia czy uważności, mogą przypomnieć nam, że takie postawy są niezmiernie ważne, mimo że współczesny świat spycha je na margines.

Gdy pojawia się symptom jakiejś choroby, jest to wiadomość, że coś wymaga troski, zmiany lub naszej uwagi. Albo też może on stanowić informację, że nasze ciało już od jakiegoś czasu wysyła nam sygnały, ale jesteśmy zbyt zajęci, by je usłyszeć. We współczesnym społeczeństwie mamy tendencję do ignorowania lub uciszania owych objawów za pomocą leków; mówimy sobie: „to tylko stres” lub po prostu ignorujemy te symptomy jako coś nieważnego. Ponieważ współczesna medycyna jasno określa stany chorobowe, często nie przejmujemy się drobnymi symptomami, jednakże te właśnie delikatne przejawy nadchodzących dolegliwości, jeśli zostaną zignorowane, mogą przekształcić się w poważne stany chorobowe.

Doświadczyłam wszystkich siedmiu „Obliczy Stresu”, które omówię w rozdziale 5 i obecnie całkiem nieźle idzie mi rozpoznawanie delikatnych jego oznak, które zdają się nieśmiało pukać do

drzwi z pytaniem „Nie sądzisz, że przesadzasz?”. Miałam skłonności do brania na siebie zbyt wielu obowiązków, w związku z czym strasznie się gorączkowałam, a finalnie czułam się całkowicie wypalona. Wreszcie nauczyłam się patrzeć na to wszystko bardziej dalekowzrocznie – zwłaszcza po sytuacjach, gdy odczuwałam silną chętkę na coś słodkiego po południu, co kończyło się wzdęciami i uczuciem zmęczenia nawet po przebudzeniu następnego ranka. Nie było to nic neurotycznego, ale coś w tym stylu.

Ale dlaczego mówię ci to wszystko o sobie? Cóż, bardzo prawdopodobne, że część mojej historii możesz odnieść do siebie albo innych, których znasz. Wszyscy jesteśmy ludźmi, radzimy sobie w życiu najlepiej jak umiemy. Skoro trzymasz w rękach tę książkę, to najwyraźniej mamy podobne zainteresowania dotyczące samopoznania i odkrywaniem tego, co skrywa nasza prawdziwa natura. A odnalezienie swego własnego rytmu nie jest wcale trudne.

Jedną z moich umiejętności jest pomaganie innym w przejściu procesu transformacji, który, mam nadzieję, stanie się i twoim udziałem. Nawet w chwilach zwątpienia ciągle wierzę, że zmiana jest zawsze możliwa. Staram się odkrywać coraz to nowe sposoby na cieszenie się życiem – jednocześnie pomagając w tym innym – i wiem, że jest to podróż ku oświeceniu! Powiedzenie „rób, co masz robić, a otrzymasz to, co masz” zawsze bardzo na mnie oddziaływało i sprawiało, że rodziła się we mnie ciekawość, jak można pewne rzeczy robić inaczej niż dotąd.

Na tych stronach staram się przedstawiać przykłady z własnego życia; stale też eksperymentuję mieszając i dopasowując do siebie przeróżne aspekty życia. Jestem urodzonym mieszczuchem, co może nie do końca mi odpowiada, ale jednocześnie nie umiem się zmusić, by przenieść się na wieś. Dlatego też czasem zdarza mi się błądzić myślami i bawić się różnymi możliwościami.

Może jesteście podobni. Może, podobnie jak ja, też miewasz czasem okresy, gdy skupiasz się na swoim wnętrzu i starasz się zgłę-

bić motywy swoich działań. Nie chodzi oczywiście o to, by być zapatrzonym w siebie czy też neurotycznie uważać się za pępek świata, lecz o to, by znaleźć ów złoty środek, który pozwoli ci zadbać o dobry stan zdrowia oraz da ci szczęście, bez nadmiernego zastanawiania się jak to osiągnąć. To punkt, w którym wiemy już jak o siebie zadbać, jak się relaksować i jak się odprężyć po tym, jak przekroczymy granice swoich możliwości – a wszystko to z uśmiechem na ustach i (zazwyczaj!) bez krztyny wewnętrznej krytyki.

Zaplanowałam dla ciebie sześć tygodni zmian żywieniowych, które powinieneś poczynić, by wyzbyć się stresu – znajdziesz je w części poświęconej diecie antystresowej. Nie chodzi o to, że sześć tygodni to akurat tyle czasu ile trzeba, byś poczuł poprawę, ale jest to adekwatna ilość czasu, byś nabrał nowych nawyków i wcielił je w swoje życie. Dzięki temu dokonasz zmiany długotrwałej.

Nawet jeśli niektóre symptomy jak bezsenność czy depresja będą się utrzymywały dłużej, to cały proces zmian przyniesie ci wymierne korzyści. *Życie bez stresu* to książka stworzona po to, byś odkrył w sobie naturalną mądrość swego ciała – abyś nauczył się go słuchać, a tym samym zapewnił sobie spokój i radość. Zjednoczenie się ze swym ciałem pomoże ci zjednoczyć się też z innymi i podnieść jakość życia.

Książka ta jest prawdziwą kopalnią pomysłów i zawiera całą masę wskazówek, ale nawet jeśli nie wykorzystasz ich wszystkich, a po prostu ograniczysz spożycie cukru, będziesz się więcej ruszał, zaczniesz się częściej śmiać i będziesz potrafił znaleźć chwilę, by usiąść na ławce w parku i posłuchać śpiewu ptaków, będzie to znak, że podążasz we właściwym kierunku.

Baw się dobrze!

Charlotte x



ROZDZIAŁ 7

Zrozumieć pragnienia

Martwienie się czymś nieprzyjemnym jest jak ugryzienie przez węża, sięganie po to, co przyjemne, jest jak chwytanie węża za ogon; prędzej czy później i tak cię ugryzie.

AJAHN CHAN

Pragnienie to znak, że nie mamy czegoś, czego potrzebujemy. Oczywiście w kwestii jedzenia nie chodzi jedynie o potrzeby odżywcze: satysfakcja płynąca ze smaku potrawy sama w sobie jest kojąca, a akt wkładania czegoś do ust może obudzić pamięć ciała jak na przykład uspokajające ruchy ssania niczym niemowlę.


Często próbujemy odtworzyć to uczucie, które wówczas czuliśmy dzięki oksytocynie, hormonowi miłości i nawet, gdy dostarczymy ciału składników odżywczych, które pozwolą nam właściwie funkcjonować nawet w obliczu stresu, nadal będzie coś, czego po prostu będziemy „chcieć”. Wtedy całe to „Jak się czuję?” szybko przekształci się w „Co może dać mi <<kopa>>?”, kiedy będziesz smutny, rozczarowany, sfrustrowany, zły – bowiem wszystkie te stany emocjonalne sprawiają, że odczuwamy bardzo niekomfortowe emocje.

Sześciotygodniowy plan, który znajdziesz w kolejnym rozdziale, pomoże ci cieszyć się nietypowymi przysmakami, które dadzą ci tego przysłowiowego „kopa”. Dobrym początkiem jest nauczenie się jak odróżnić głód od zachcianki.

Prawdziwy głód



Badania przeprowadzone na Uniwersytecie McMaster w Kanadzie wykazały, że 97% kobiet odczuwa zachcianki, których przyczyną nie jest bynajmniej prawdziwy głód, a ponadto osoby, które mają w zwyczaju „zajadać głód”, mogą wręcz utracić poczucie odczuwania głodu¹. Prawdziwy głód pojawia się powoli, rzadziej mniej niż trzy do pięciu godzin po ostatnim posiłku i zwykle towarzyszy mu uczucie ssania w żołądku. Łatwo go zaspokoić jakimkolwiek, dowolnym posiłkiem.



Jedzenie w celu zaspokojenia zachcianek pojawia się często jako przytłaczające uczucie i może manifestować się ogromną ochotą na konkretny rodzaj pożywienia. Takie impulsywne „Och, mam na to ochotę” to reakcja na widok lub zapach smacznego jedzenia i stanowi ona fałszywy głód. Duże spożycie cukru i mało wartościowych tłuszczów może sprawić, że nie będziemy odczuwać prawdziwego głodu i intuicji względem pożywienia, a jedynie nie-naturalne, uzależniające reakcje ciała i mózgu².

Każdy kto kiedykolwiek odczuwał chętkę na chipsy, czekoladę czy lody, wie, że to silne uczucie. Pod wpływem stresu twój mózg odczuwa pragnienie, by dostarczyć sobie cukru jako paliwa oraz związków chemicznych, które mogą go uspokoić, a zatem zaczyna poszukiwać tych pokarmów, które szybko zapewnią mu satysfakcję³.

W 2006 roku ciekawe badanie przeprowadzone na Uniwersytecie Michigan w USA ukazało związek pomiędzy stresem, a pragnieniem spożywania cukru. Naukowcy badali dwie grupy szczurów, które karmiono granulatem cukru. Jedną z grup poddawano działaniu silnego stresu. U szczurów zestresowanych intensywność pragnienia spożywania cukru była trzykrotnie większa⁴.

Stres to proces wymagający dużych nakładów energetycznych - szybkiego metabolizowania składników odżywczych i odpowiedniej ilości paliwa w postaci pokarmu. Jednak dzienna produkcja energii nie jest nieskończona i stres może bardzo szybko wyczerpać nasz dzienny limit składników odżywczych takich jak witaminy z grupy B, witamina C, magnez i cynk. Stres hamuje również trawienie, zatem pojawiają się trudności z wchłanianiem tychże substancji. Ludzie potrzebują zwłaszcza witaminy C jako ważnego antyoksydantu wspierającego pracę układu immunologicznego. Oznacza to, że bardzo lubimy słodki smak dojrzewających owoców, które pełne są witaminy C. W wielu przypadkach nauczyliśmy się „destylować” samą słodycz i często odrzucamy resztę owocu, nawet jeśli zawierałaby ona składniki odżywcze i błonnik chroniące nas przez szkodliwym działaniem stresu.

DŁUGOTERMINOWA ZMIANA


Wyzwolenie od cukru to samo sedno diety antystresowej, ale sama silna wola, by nie poddawać się chęci za zakup czekolady na stacji benzynowej, nie wystarczy – nie brzmi to jak plan długoterminowy. Zrozumienie natury naszych pragnień i uważne dokonywanie wyborów żywieniowych będzie oznaczać, że będziemy w stanie świadomie podejmować odpowiednie decyzje – ponieważ będziemy już wiedzieć, co w dłuższej perspektywie czasowej sprawia, że czujemy się dobrze.

Nie oznacza to, że unikniemy wewnętrznych konfliktów. Musimy być realistami – mamy zbyt wiele opcji wyboru, a otaczający nas marketing wcale nie ułatwia sprawy. Ale możemy rozwinąć w sobie pewne strategie – oddychać i spokojnie odejść, nie dając się skusić bombardującym nas informacjom.

Emocjonalne przywiązanie do cukru



Nasz pierwszy pokarm, mleko, był słodki i wiele z nas zostało w dzieciństwie „zaprogramowanych”, by postrzegać cukier jako nagrodę lub coś przynoszącego komfort⁵. Kiedy jesteśmy zestresowani, możemy szybko wpaść w sidła pragnienia – oraz uczucia, że na coś *zasługujemy* – by poczuć ten właśnie komfort i uczucie bycia nagrodzonym^{6,7}. Zmiana tej percepcji oznacza, akceptację, że te emocje są tylko szybkimi, łatwymi rozwiązaniami, które tak naprawdę okradają nas ze zgromadzonej energii i zaburzają nasze samopoczucie, a ponadto, na przestrzeni lat, mogą doprowadzić do nadwagi.



Zmiana myślenia i wyzwolenie

W rozdziale 9 znajdziesz program, wedle którego przez trzy tygodnie należy unikać słodkich pokarmów, abyś mógł poniekąd znieczulić swój mózg i zmysł smaku. Na Uniwersytecie w Bostonie badano niedawno jak można nauczyć mózg cieszyć się ze zdrowego pożywienia i zmniejszyć jego wrażliwość na niezdrowe, kaloryczne produkty, tak by czerpał satysfakcję ze zdrowej diety⁸.

Podczas ostatnich trzech tygodni realizacji planu nauczysz się selekcionować żywność, by ustanowić swoją nową relację względem cukru, która sprawi, że nie będziesz się już czuł pozbawiony kontroli nad apetytem, zwłaszcza w stanach obniżonego nastroju. Oznacza to, że będziesz mógł cieszyć się jedzeniem lodów w słoneczny, letni dzień bez krztyny stresu płynącego z poczucia winy czy lęku, że znów wpadniesz w spiralę złych nawyków.

Dzięki diecie antystresowej wyzwolimy się z maniackich diet, w których z powodu silnej woli przyklejamy sobie etykietkę „jestem dobry”. Dieta antystresowa pozwala nam na osiągnięcie bardziej wyzwolonego podejścia, w którym „zdrowy” to po prostu

łatwy sposób życia. Jeśli zastosujesz karty postępu antystresowego dostępne na stronie www.charlottewattshealth.com, może to pomóc ci zidentyfikować spirale pragnień prowadzące do uczucia głodu.

Wpływ stresu na apetyt i uczucie głodu

Badania wykazały, że wysoki poziom kortyzolu ma związek ze wzmożonym apetytem, zwłaszcza ochotą na cukier, sól i przetworzone tłuszcze, które zazwyczaj wybieramy, by zapewnić sobie komfort (za pomocą czekolady czy chipsów) w sytuacjach stresowych⁹. Kortyzol oddziałuje na apetyt wiążąc się z receptorami w mózgu – zwłaszcza w podwzgórzu, które steruje reakcjami osi HPA i stymuluje apetyt na określone pokarmy.

Kortyzol wpływa na apetyt także pośrednio regulując poziom hormonów takich jak kortykoliberyna (patrz strona 26) i leptyna, która wysyła do mózgu sygnał „przestań jeść”. Wysoki poziom kortykoliberyny i niski leptyny stymulują apetyt i poczucie, że czegoś nam „potrzeba”¹⁰. Stres może zatem sprawiać, że będziemy konsumować szybciej i więcej, niż byśmy naprawdę chcieli. Chemiczne przekaźniki mózgu – w tym hormony szczęścia, endorfiny i neurotransmitery takie jak serotonina i dopamina, a także hormony noradrenalina i melatonina – wpływają na to, jak radzimy sobie ze stresem i kontrolują to co, dlaczego, kiedy i ile jemy.

W czasie przewlekłego stresu ich produkcja zostaje zahamowana, co sprawia, że trudno jest ci ustalić, że zjadłeś już wystarczająco lub nie jesteś w stanie odbierać sygnałów płynących z ciała. Kiedy stres, a nie głód, steruje twoim apetytem, doświadczasz zaburzeń równowagi cukru we krwi, co może sprawiać, że bezmyślne objadanie się zamieni się w błędne koło^{11, 12}. Podwyższony poziom kortyzolu to także sygnał, że należy odkładać tłuszcz w okolicy

brzucha, co z kolei może prowadzić do stresu związanego z wyglądem swojej sylwetki.

KRĄG UZALEŻNIEŃ W AKCJI


W roku 2006 naukowcy zastosowali technologię skanowania mózgu, by udowodnić, że spożywanie śmieciowego jedzenia połączone jest z tymi samymi emocjonalnymi centrami nagrody w mózgu, z którymi wiąże się uzależnienie od narkotyków^{13, 14}. Kiedy chrupiesz biszkopta, zawarte w nim tłuszcze i cukry oddziałują instynktowną potrzebę zestresowanego mózgu, by się uspokoić. Dają sygnał, by organizm zaczął wydzielać do mózgu przeciwbólowe opioidy (których nazwa nie bez powodu kojarzy się z „opium”), uspokajające kannabinoidy (na myśl przychodzą od razu konopie) oraz serotoninę (naturalna substancja „szczęścia”).

Problem w tym, że owo poczucie „bycia na haju” nie trwa wiecznie i często towarzyszy mu spadek nastroju, który jest jeszcze gorszy niż wcześniejsze samopoczucie. To z kolei sprawia, że znów jesteśmy głodni i pragniemy jeszcze więcej. Taki krąg napędzanych stresem pragnień stanowi typ samo leczenia i tak jak inne podobne nawyki (kokaina, alkohol itd.) prowadzi do powstania cyklu: im więcej tego robisz, tym więcej chcesz. Takie nawykowe zadanie stresu może prowadzić do poważnego przybrania na wadze, ponieważ staje się podstawowym sposobem radzenia sobie ze stresem i presją. A presja jest *zawsze*.

Cukier jest uzależniający

Uzależnienie od cukru wykazuje wszystkie cztery zdefiniowane stopnie uzależnienia: przyjemność, głód, wycofanie się i nawrót. Szczury, któ-

rym dawano do wyboru cukier i kokainę, gremialnie wybierały cukier, nawet jeśli oferowana dawka kokainy była podwójna.



Rezygnacja z cukru jako środka dającego nagrodę czy zapewniającego uczucie komfortu, ma dobroczynny wpływ na zdrowie. Skoki poziomu cukru naśladują reakcję na stres i powodują pobudzenie oraz lęk utrzymujące nas w stanie „ciąglej czujności”. Nadmiar cukru, którego nie jesteśmy w stanie zużyć do produkcji energii może powodować stany zapalne, nowotwory i przyspieszać procesy starzenia.

To nie tylko kwestia silnej woli

Gdy mówimy o samokontroli, w grę wchodzi dwa systemy emocjonalne: impulsywność i zastanawianie się. Uważne wybory dokonywane z namysłem to te, których dokonujemy z pewną dozą kreatywności i swobody. Decyzje impulsywne to reakcje odruchowe, na zasadzie „Muszę to teraz mieć”; stanowią one esencję każdego kręgu uzależnień.

Jeśli kiedykolwiek czułeś się rozdarty, pragnąc czegoś lub kogoś, to prawdopodobnie toczyłeś bitwę pomiędzy impulsywną, a rozsądną częścią siebie. Systemy te konkurują ze sobą o kontrolę nad tymi reakcjami odnoszącymi się do tego, czego chcesz – mogą zatem dotyczyć głodu, pożądania, odpoczynku lub czegokolwiek innego. Impulsywna część siebie błyskawicznie dokonuje powiązania pomiędzy wyborem, przed którym stoisz, a tym, jak wpłynie on na twoje samopoczucie. Skanuje wręcz otoczenie, by uzyskać szybką formę nagrody lub przyjemności. Dokonuje szybkich przeliczeń niczym maszyna. Na przykład: czekolada równa się cukrowy „kopniak” energetyczny równa się uczucie większej koncentracji i skupienia.

Z kolei nasza rozsądna, myśląca część jest bardziej związana z planowaniem, wyciąganiem wniosków, ustanawianiem celów długoterminowych, takich jak podjęcie decyzji, by zrzucić parę kilogramów lub zacząć zdrowo żyć. Badania wykazują, że kiedy jesteśmy zestresowani lub przez wiele godzin ciężko pracujemy umysłowo, nasza myśląca część staje się osłabiona i bardziej prawdopodobne jest, że górę weźmie część impulsywna. Sprawi to, że będziemy wybierać nie to, co jest dla nas dobre w dłuższej perspektywie czasowej, ale to, co poprawi nam nastrój w danej chwili¹⁵. Nawet jeśli zdajemy sobie sprawę, że następnego dnia nie będziemy się dobrze czuli z naszym wyborem, nasza impulsywna część sprawia, że niespecjalnie nas to w danej chwili obchodzi¹⁶.

Kiedy jesteś zestresowany lub wyczerpany, twoja impulsywna część zyskuje okazję, by przejąć kontrolę. Powiedzmy, że przez wiele godzin nad czymś pracujesz, bo goni cię termin. Kiedy skończysz zadanie, psychiczna presja pod jaką się znajdowałeś sprawi, że będziesz mniej zdolny do przeciwstawienia się swojej impulsywnej części, która zachęci cię do szybkiego nagrodzenia się – sięgnięcia po batonik z automatu, jedzenie na wynos albo wyjście do pubu. Tym co wzmacnia naszą myśląca część jest regularny, solidny odpoczynek i relaks - zarówno *podczas* stresujących wydarzeń, jak i po nich.

Istnieją dowody na to, że regularne praktykowanie uważności wzmacnia naszą myślącą, rozsądną stronę dzięki odpowiedniemu żywieniu i wyborom, jakich dokonujemy. Z czasem ta odpowiednia, pełna właściwych priorytetów, troska o siebie samego wzmacnia twoją myśląca część, aby mogła podtrzymywać w sobie zdolności do dokonywania zdrowszych wyborów, nawet kiedy będziesz znajdować się pod presją.

JEDZENIE I UWAGA

Bycie w pełni obecnym podczas jedzenia obejmuje po prostu siedzenie i spożywanie posiłku – bycie świadomym każdego kęsa, przeżuwanie, smakowanie posiłku w ustach – a nie pracowanie, spacerowanie, czytanie, oglądanie telewizji, surfowanie w Internecie czy chodzenie po domu przy jednoczesnym rozmawianiu przez telefon. Staliśmy się uzależnieni od różnych, rozpraszających nas czynników – co stanowi esencję bezmyślności – i posiłek traktujemy jak przykry obowiązek, nie zauważając nawet, że go zjedliśmy.



Ćwiczenie: uważność w jedzeniu

Ćwiczenie dotyczące uważnego jedzenia pomaga nam zauważyć subtelności, które często tracimy oraz bogactwo związanych z tym doświadczeń. Podczas tego ćwiczenia, spróbuj całkowicie zwolnić i w pełni poczuć swoje ciało:

1. Weź rodzynkę lub orzech i umieść w zagłębieniu pośrodku swej dłoni; zamknij oczy i po prostu poczuj jak mały jest ten kawałek pokarmu, poczuj jego wagę i obecność.
2. Obejrzyj ją/go ze wszystkich stron, zauważ jaki ma kolor, kształt, teksturę i rozmiar.
3. Poczuj wagę, formę i każdą inną cechę, jaką zdołasz wykryć zmysłem dotyku.
4. Powąchaj ją/go i zbliż do ust, by zaznajomić pokarm ze swym ciałem.
5. Włóż rodzynkę/orzech do ust, nie żuj, ale po prostu poczuj jakie wrażenia wywołuje leżąc na twym języku,

jakie doznania odbierają nerwy w twoich ustach. Zauważ, że wzmacnia to produkcję śliny.

6. Powoli zacznij żuć, obserwując jak każdy ruch szczęk oddziałuje na pokarm.
7. Bądź w pełni świadom pełnego spektrum smaków i ich zmieniającej się natury, gdy pokarm przesuwa się w twoich ustach i zaczyna się rozpadać.
8. Zwróć uwagę na swoje odruchy, poczekaj na odpowiedni moment do przełknięcia i staraj się być świadomy zmienionego smaku częściowo nadtrawionego już pokarmu.
9. Podczas przełykania poczuć pełnię doznań jakie wywołuje pokarm przesuwany się w przełyku i poczuć odruchowe ruchy mięśni twego ciała.
10. Zauważ jak się teraz czujesz; jakie smaki lub inne wrażenia pozostawił w ustach ów kęs pokarmu.



Uważność uznawana jest za przydatny element w leczeniu zaburzeń odżywiania; zwłaszcza zwracanie uwagi na proces jedzenia ma pozytywny efekt na wybór wielkości porcji pożywienia¹⁷. Codzienna medytacja uważności pomaga nam stworzyć w sobie mniej zestresowany system umożliwiający nam podejmowanie lepszych decyzji, a proces powolnego jedzenia i świadomości każdego doznania zmysłowego pochodzącego ze smakowania pokarmu pomaga nam kontrolować co jemy, kiedy potrzebujemy zjeść.

Nieutożsamianie

Uważność zaczyna być także akceptowana jako metoda walki z różnorodnymi nałogami, takimi jak palenie, alkohol, narkotyki

czy seks¹⁸. W porównaniu do strategii rozprasających, umiejętność *nieutożsamiania* może być praktykowana równocześnie ze świadomością i akceptacją, które pomagają odnieść sukces w walce ze wzmożonym apetytem na czekoladę¹⁹.

Nieutożsamianie polega na postrzeganiu pragnień jako czegoś wyizolowanego, odseparowanego od siebie i spojrzeniu na to z dystansu. Może to również pomóc w identyfikacji emocjonalnych „wyzwalaczy” twoich pragnień. Często są nimi lęk i strach, ale jeśli pozostawisz je za sobą, odizolujesz się od nich, poczujesz, że „świadomość strachu nie jest straszna”, jak to ujął Rick Hanson w książce „Mózg buddy”. Jeśli faktycznie zadamy o swoje życie, mamy szansę odnaleźć spokojne miejsce, z którego możemy przyrzeć się naszemu aktualnemu stanowi.

Uważność i przygotowanie do realizacji planu antystresowego

Przygotowując się musisz być w pełni obecny podczas owego czasu przemian. Jest to bowiem ważne podczas przygotowywania gruntu pod zupełnie nowe podejście do kwestii zdrowia. Świadomość oddechu stanowi zawsze pierwszy krok – pozwala nam znaleźć odpowiednią perspektywę dzięki uspokajającemu oddechowi i głębokim wdechom, które mogą czynić cuda.

W trakcie realizacji planu sześciotygodniowego dowiesz się mnóstwa rzeczy o źródłach twoich nawyków i czynnikach wyzwalających je, ale nie zapominaj, by zawsze uważać, bo stres może uderzyć w każdej chwili. Zdarza się czasem, że się zapominamy i stare nawyki po cichu wracają... Dotyczy to nas wszystkich, ale sztuką jest nauczyć się to rozpoznawać i wrócić do odpowiedniego stanu bez osądzania się, które kradnie nam energię. Za każdym kolejnym razem będzie coraz łatwiej, a epizody napadów głodu i „rzucania się na ciasto” będą coraz rzadsze i mniej intensywne.



ROZDZIAŁ 12

Energetyzujący dzień

Gdy ludzie, których wielce podziwiasz, wydają się rozmyślać nad czymś ogromnie głębokim, prawdopodobnie myślą o obiedzie.

DOUGLAS ADAMS

W tym rozdziale skupimy się na jedzeniu w ciągu całego dnia, zwłaszcza w tygodniu wypełnionym pracą, a także w przypadkach, gdy zajdzie taka silna potrzeba. Podejdź do tego właściwie, a odzyskasz czas, który w weekendy i podczas urlopów wykorzystujesz na „naładowanie akumulatorów” z powodu wyczerpania stresem.

ODZYSKIWANIE ENERGII JAKO KLUCZOWA SPRAWA

Jeśli zastanawiasz się czasem, dlaczego tak wielu z nas w ciągu tygodnia czuje się wyczerpanych już w okolicach godziny czwartej po południu, oto sugestia żywieniowa do rozważenia: siedmiu z dziesięciu pracowników biurowych nie opuszcza swego stanowiska pracy w przerwie na lunch, a zdumiewająca ilość, bo aż siedem milionów Brytyjczyków w ogóle pomija swoje przerwy na lunch¹. Dla niektórych osób taka strategia to sposób, by wcześniej uporać się z pracą i wcześniej wyjść do domu, ale prawda jest taka, że poświęcenie odrobiny czasu na odzyskanie energii skutkuje większą produktyw-

nością i kreatywnością oraz zmniejsza prawdopodobieństwo, że później będziemy popełniać błędy, które okradną nas z czasu.

Jeżeli jesteś rodzicem, ta zasada również znajduje zastosowanie w twojej sytuacji – jeśli swoje potrzeby zepchniesz na margines, możesz odczuwać jeszcze większe napięcie. Intensywna praca, jakiegokolwiek rodzaju, bez wytchnienia i pozwolenia sobie na odzyskanie sił, negatywnie wpływa na nasz nastrój, relacje społeczne i rozsądne podejmowanie decyzji. Przerwy są nam naprawdę niezbędne, byśmy mogli radzić sobie ze stresem i korzystać z pełni naszych możliwości. Wszyscy wiemy, że gdy jesteśmy w złym humorze odbija się to także na relacjach z bliskimi i sprzyja tworzeniu się pętli stresowych.

Podczas przeciętnego, pełnego różnych presji dnia, nasze ciało zmagają się z wymaganiami dotyczącymi ich prawidłowego funkcjonowania i odbudowy. Oznacza to, że szybko wyczerpują się składniki odżywcze niezbędne do walki ze stresem – witaminy z grupy B, witamina C, magnez, cynk itp. – są one bowiem zużywane przez organizm podczas reakcji na stres. Jeśli nie zapewnimy ciału posiłków, które uzupełnią niedobory tych substancji, szybko możemy znaleźć się w pętli, która ponownie zaowocuje zachciankami na kawę, czekoladę czy chipsy.

Solidny lunch to nie tylko to, co jesz, ale także jakie okoliczności posiłku aranżujesz, by w inteligentny sposób zasilić ciało energią. Sposób, w jaki zaspokajasz swoje potrzeby żywieniowe jest niezwykle ważny dla pełnego trawienia i procesów regeneracji.

Przyrządź sobie posiłek

Jadanie potraw przygotowanych samodzielnie, nawet tylko kilka razy w tygodniu, sprawia, że czujemy, że dbamy o siebie i dokonujemy zdrowszych wyborów. Dodatkowo gotowanie obiadów w domu sprawia, że zostają ci zdrowe „resztki”, które możesz wykorzystać jako drugie śniadanie lub lunch następnego dnia.

Postaraj się, aby około 30% twego lunchu stanowiły białka (patrz strona 140), będą się dłużej trawiły i zapewnią ci uczucie sytości na dłużej, jednak pamiętaj, by wszystko dokładnie przeżuwać! Jeżeli jadasz mięso, a nie możesz sobie pozwolić lub nie możesz nigdzie dostać mięsa ekologicznego, czytaj etykiety na mięsie, które kupujesz, by upewnić się, że nie zawiera ono cukru, soli, przetworzonych tłuszczów czy konserwantów takich jak azotan potasu (np. zazwyczaj szynka parmeńska jest w porządku).

Omloty lub frittaty przygotowane z dużej ilości warzyw (i z sera feta) spożywane z pokaźną sałatką z surowych warzyw to świetny, bogaty w białka lunch. Sałatki i jarzyny, zwłaszcza zielone warzywa liściaste, powinny stanowić pokaźną większość twego posiłku. Sałatka z awokado, świeżych liści ziół, zielonych warzyw jak np. rukiew, rukieta czy cykoria, warzyw kolorowych jak tarty burak, marchew czy cukinia, pokrojonych w plastry pomidorów, ogórków, selera i papryki powinna gościć w twoim menu przynajmniej cztery razy w tygodniu. Możesz ją posypać nasionami i dodać oliwy z oliwek, by zaspokoić potrzeby mózgu na zdrowe tłuszcze.

Dania duszone to świetny sposób na przyswajanie składników odżywczych z warzyw oraz na nawodnienie organizmu (patrz rozdział 10). Możesz je przygotować w dowolny dzień, kiedy masz więcej czasu (np. niedziela będzie idealna) i zamrozić je w pojemnikach – w ten sposób łatwo będzie zabrać je do pracy i po prostu podgrzać.

Pora drugiego śniadania lub lunchu – tak i nie

Tak:

- Niech lunch (lub drugie śniadanie) będzie okazją do dostarczenia organizmowi dużej porcji warzyw. Jedząc warzywa tylko na obiad nie dostarczyć sobie wystarczającej ilości błonnika, witamin i minerałów, których potrzebuje organizm.

- Przez sześć tygodni realizacji planu eksperymentuj z potrawami zawierającymi zboża lub fasole. Niektórzy odkrywają, że produkty zbożowe „podkrecają” ich apetyt i sprawiają, że czują się ospali. Zatem jeśli należysz do tej grupy, wybieraj na lunch tylko białka i warzywa. Zapoznaj się ze wskazówkami dotyczącymi rozwiązywania problemów ze strony 161.
- Jeśli naprawdę masz wielką ochotę kupić sobie kanapkę, rozejrzyj się za sklepami, w których kupisz produkty będące alternatywą dla chleba pszennego np. pieczywo żytnie, unikaj chlebów na słodzie, ponieważ swój brązowy kolor zawdzięczają dodatkowi *maltozy* czyli formy cukru. Chleb na zakwasie, w którym problematyczny gluten ulega rozkładowi, jest teraz coraz szerzej dostępny.

Nie:

- Nie jedz kanapek codziennie. Jeśli jadasz chleb, w każdym tygodniu zrób sobie parę dni przerwy od chleba (pszennego i żytniego), wybierając w zamian treściwą zupę albo sałatkę.
- Nie jedz przetworzonych węglowodanów. Białe pieczywo, ciasta i placki uwalniają energię zbyt szybko i dają nam jedynie „puste” kalorie, które zostają przekształcone w tłuszcz. To zupełnie tak, jakbyś na obiad zjadał ciasto. Pod względem żywieniowym, jedzenie przetworzonych węglowodanów jest bardzo podobne.

Co warto mieć w szafce

Poniższe produkty dobrze jest zawsze trzymać w szafce lub szufladzie, będą gotowe do użycia, kiedy zechcesz je dodać do stworzenia świeżego posiłku do pracy:

- Oliwa z oliwek ekstra virgin.
- Ocet balsamiczny lub sok z cytryny.

- Puszki z łososiem, sardynkami i makrelą.
- Paczki z wstępnie ugotowaną fasolą (fasola adzuki, soczewica itp.).
- Pojemniki z migdałami, nerkowcami, pestkami dyni i słonecznika.

Salatkę możesz przyrządzić w każdej chwili, wykorzystując rukiew lub rokitę, awokado lub inne warzywa sałatkowe oraz dodając świeży produkt białkowy jak wędzony łosoś, szynka parmeńska czy opcjonalnie humus.

Jak jeść lunch/drugie śniadanie

Odżywianie ciała to nie tylko to *co* jesz, ale także *jak* to jesz. Wypróbuj kilka opcji w zależności od tego, ile masz czasu. A oto kilka wskazówek:

- Jeśli możesz wybrać sobie porę posiłku, przygotuj lub kup sobie lunch dopiero wtedy, gdy poczujesz głód. Weź dziesięć głębokich oddechów zanim zaczniesz jeść, by zaakcentować koniec poranka i uspokoić nerwy, które mogłyby zakłócać procesy trawienne.
- Postaraj oprzeć się pokusie, by podążyć do najbliższego baru z daniami na wynos; lepiej wybierz miejsce, które dobrze znasz.
- Zjedzenie lunchu czy drugiego śniadania wraz z przyjaciółmi w parku, to znakomity pomysł. Jeśli jest to niemożliwe, wybierzcie się do kawiarni albo chociaż do pokoju socjalnego – wszystkie te miejsca są lepszym rozwiązaniem na odpoczynek w gronie innych ludzi niż spędzanie swojej przerwy przed monitorem komputera.
- Daj sobie piętnaście minut na strawienie posiłku, a potem wybierz się na spacer. Jeśli jesteś introwertykiem, możesz mieć ochotę spędzić swoją przerwę samotnie, by „naładować akumulatory” z dala od zgiełku.
- Jeżeli lubisz kawę, wypij ją po posiłku. To spowolni tempo, w jakim kawa wpływa na uwalnianie adrenaliny i zapobiegnie

odczuwaniu stresu po południu. Sięgnij po mleczne latte lub kawę Americano z dodatkiem gorącego mleka.

- Jeśli w przerwie na lunch zwykle chadzasz na siłownię, zjedz wcześniej jakąś lekkostrawną przekąskę, a lunch zjedz od razu po ćwiczeniach.

Wzdęcia po posiłku?

Wypracowanie w sobie nawyku brania dziesięciu głębokich oddechów przed jedzeniem, odpręża ciało i przygotowuje je na otrzymanie pokarmu, a także minimalizuje ryzyko wystąpienia wzdęć związanych ze stresem. Staraj się unikać produktów zawierających pszenicę – kanapek, pizzy, makaronów, klusek i tart. By pobudzić trawienie i zredukować ilość gazów, dodawaj do posiłku suszonych i świeżych przypraw (np. anyż, koper włoski, imbir). Wybieraj warzywa bogate w potas takie jak ogórek, pietruszka i szpinak ze względu na ich właściwości diuretyczne (moczopędne), co zapobiega zatrzymywaniu wody w organizmie. Dobre dla zestresowanych jelit mogą się okazać duszone warzywa lub przygotowane w domu potrawy z ekologicznego mięsa kurczaka.

Złap nieco promieni słonecznych

Dziesięciminutowa przechadzka do pobliskiego parku lub kawiarni zapewni ci dawkę witaminy D oraz serotoniny, zwłaszcza zimą, kiedy to możemy cieszyć się niewielką ilością światła słonecznego. Niski poziom serotoniny może powodować pragnienie sięgnięcia po cukier, by ustabilizować jej poziom w mózgu – dzieje się tak zwłaszcza podczas ciemnych, zimowych miesięcy. Jeśli dzień jest pochmurny, postaraj się spędzić na zewnątrz pół godziny albo więcej czasu, najlepiej w jakimś zielonym, dotleniającym otoczeniu. Jeżeli jest słonecznie, powinno ci wystarczyć nawet dziesięć minut.

Zmień swoje nawyki dotyczące lunchu lub drugiego śniadania		
Stresogenny posiłek	Odnajdywanie równowagi	Antystresowy sukces
Dania gotowe	<p>Jeśli masz taką potrzebę, pozwól sobie na kilka w ciągu tygodnia, ale postaraj się dowiedzieć, które z dań są dla ciebie najłatwiej dostępne i są także najzdrowsze.</p>	<p>Wybieraj wysokobiałkowe zupy zawierające np. groszek i szynkę, kurczaka i soczewicę – te składniki zapewnią ci energię do funkcjonowania. Jeśli koniecznie chcesz zjeść jakieś danie gotowe, czytaj dokładnie etykiety i szukaj na nich składników, których nazwy nie brzmią jak pożywienie. Dania pikantne i dania kuchni hinduskiej zawierają często mniej konserwantów, ponieważ ostre przyprawy same w sobie dobrze konserwują potrawy.</p>
Kupiona sałatka, która nie zaspokaja apetytu	<p>Upewnij się, że sałatka, którą wybierasz jest bogata w białka i dobre tłuszcze i zaspokoi twój apetyt na całe popołudnie. W razie potrzeby dodaj do niej awokado oraz nasiona. „Kluskowaty” makaron lub „sałatka” ziemniaczana nigdy nie są dobrym pomysłem.</p>	<p>Wybieraj sałatki, w których znajdziesz przynajmniej porcję białka wielkości dłoni (ok. 100-150 g) i dobre tłuszcze w postaci np. awokado, oliwki, olej rzepakowy, oliwa z oliwek lub olej sezamowy, mieszanka orzechów i nasion. Sprawdź skład sosu do sałatki pod kątem zawartości cukru – kupowane w sklepie dressingi sałatkowe oznakowane jako „niskotłuszczowe”, mogą mieć wysoką zawartość cukru.</p>
Lunch z klientem, przy dobrym winie	<p>Jeśli czujesz, że nie możesz odmówić wypicia odrobiny alkoholu, wypij wcześniej kilka szklanek wody, więc nie będziesz się czuł spragniony i nie zaczniesz pić wina, by się nawodnić (co i tak by nie zadziałało). Możesz dodać nieco wody gazowanej albo parę kostek lodu, by rozcieńczyć wino.</p>	<p>Produkty bogate w białko (jaja, mięso, ryby) oraz mnóstwo warzyw pomogą twojej wątrobie uporać się z alkoholem. Pamiętaj, że wcale nie musisz nikomu uzasadniać wyboru nie picia podczas lunchu (ani przy żadnej innej okazji!), a presja grupy w tej materii jest całkowicie nie do zaakceptowania.</p>

PO POŁUDNIU

Istnieje cała masa różnych czynników, w tym także jedzenia, które ogromnie mnie rozprasza (np. Facebook), kiedy czuję się osłabiona. A oto kilka wskazówek, które mogą pomóc ci utrzymać naturalny przepływ energii.

Kiedy czujesz, że twój umysł wpada w fazę „zamglenia” i czujesz się nieco otępiały, naucz się sobie z tym radzić, zrób sobie przerwę i wypróbuj praktykę uważnej cierpliwości. Nasz mózg stale działa w określonych cyklach różnych częstotliwości fal mózgowych, zarówno na jawie, jak i we śnie, czasem po prostu doświadczamy ich świadomie.

Twój mózg sam reguluje ilość informacji, które otrzymuje, by chronić się przed przeładowaniem bodźcami. Czasami potrzebuje chwili wytchnienia, możesz wówczas oddać się marzeniom na jawie albo spróbować wprowadzić się w stan medytacyjny generujący fale mózgowy alfa – możesz wówczas patrzeć przez okno i nawet nie zauważysz, kiedy minie 10 minut. Poddawaj się temu i staw opór chociażby, by wspomóc się kofeiną. Możesz wpaść w panikę, że czujesz się zbyt zmęczony, by cokolwiek zrobić, ale pozwól swemu umysłowi na odpoczynek, a odzyskasz wigor i nowe spojrzenie na stare problemy.

Jeśli odczuwasz wewnętrzną blokadę lub jesteś sfrustrowany tym, co robisz, przestaw się na coś, co będzie wymagało różnych umiejętności mentalnych. A zatem jeżeli piszesz, zrób coś praktycznego np. zacznij sprzątać, albo zajmij się czymś twórczym i kreatywnym. Kortyzol osłabia funkcjonowanie hipokampu, tej części mózgu, gdzie tworzą się nowe wspomnienia – wykazano, że hipokamp kurczy się pod wpływem utrzymującego się długotrwale stresu. Odstresowanie znacznie zwiększa twoją wydajność.

Wizualizowanie światła to tradycyjna technika pozwalająca „rozjaśnić umysł”. Można ją stosować w dowolnym momencie

dnia, kiedy tylko zajdzie taka potrzeba, a spowoduje „zalenie” mózgu noradrenaliną, neurotransmiterem, który odpowiada za jasność myślenia i czujność.

Potrzyj podniebienie czubkiem języka – poczujesz łaskotanie, które obudzi twój mózg poprzez bezpośrednią stymulację nerwów.


Zwracaj uwagę na swoją postawę i siedź prosto, a kiedy zauważysz, że się garbisz, natychmiast się wyprostuj (na stronie 254 – zobaczysz dlaczego). Trzymaj czaszkę nieco odchyloną do tyłu, by nie pochyłać nadmiernie podbródka – jest to powszechna postawa u osób wpatrujących się w monitory. „Otwarcie” klatki piersiowej i lekkie „wsunięcie” podbródka sprawi, że zejdziesz napięcie z twoich ramion i szyi. Kiedy tylko możesz, stawaj prosto i rozciągaj się.

Rozsądna drzemka



Popołudniowa drzemka trwająca 15-30 minut pozwala mózgowi odzyskać nieco sił i uporządkować się. Podczas gdy lewa półkula mózgowa się relaksuje, prawa czyści zasoby pamięci tymczasowej, przesuwa informacje do zasobów pamięci długoterminowej i umacnia wspomnienia powstałe w ciągu dnia². Rozładowuje to stres, który się tworzy, gdy usiłujemy zapamiętać masę rzeczy i zapobiega ochocie na stymulanty, gdy umyka nam sen.

Jednakże dłuższa drzemka sprawia, że wpadamy w głębszy cykl snu, co zamiast regeneracji przyniesie nam uczucie wyczerpania i zakłóci jakość snu nocnego. Drzemki to sprawa indywidualna: niektórym ludziom odpowiadają – zwłaszcza tym osobom, które są w stanie szybko zapaść w sen i szybko się rozbudzić. W przeciwnym razie drzemka pozostawia nas z uczuciem braku sił.





Charlotte Watts jest terapeutką-dietetykiem. W 2012 roku otrzymała nagrodę CAM Award for Outstanding Practice. Prowadzi wykłady w College of Naturopathic Medicine oraz The Minded Institute. Regularnie pojawia się w programie BBC3 *Freaky Eaters*.

Jesteś zmęczony i głodny?

Podjadasz słodycze?

Jest Ci zimno?

A może masz problemy ze snem?

Czas, byś zrozumiał, że to wszystko jest skutkiem stresu!

Wewnętrzne napięcie wywołują u nas goniące terminy, strach przed utratą pracy, domu bądź tych, których kochamy. Nie jesteśmy wolni od stresu zarówno w domu, jak i pracy, a ciało stale znajduje się w stanie podwyższonego niepokoju, który w konsekwencji prowadzi do poważnych problemów zdrowotnych.

Autorka przez ponad dekadę pracowała z ludźmi zmagającymi się ze skutkami przewlekłego stresu. W oparciu o te doświadczenia, analizując poszczególne objawy, wyodrębniła siedem jego rodzajów. U niektórych stres wpływa na hormony, a u innych powoduje problemy ze snem, nadpobudliwość, nadwrażliwość na światło czy dźwięk. Na każdy typ stresu podaje metody pozwalające ciału wyzwolić wrodzone zdolności samouzdrawiania. Opisuje sprawdzone sposoby przywracania równowagi ciała i umysłu oraz eliminowania innych skutków długotrwałego napięcia. Cechuje się holistycznym podejściem umiejętnie łącząc odżywianie, świadomość własnego ciała, ruch i medytację.

Proste metody na wyeliminowanie skutków stresu.



Patroni:



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-64278-93-8



9 788364 278938