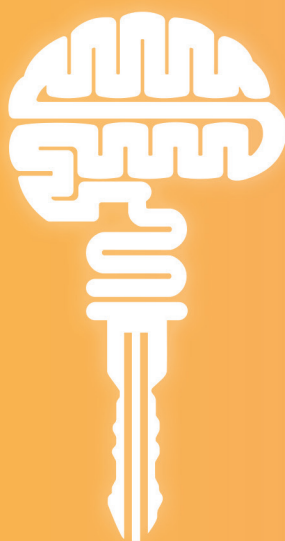


Питър Сейдж

# УСПЕХОЛОГИЯ

Нагласи, ценности и визия на щастливия човек



„Пред лицето на несгодите някои хора се пречупват, а други чупят рекорди.  
Само от нас зависи в коя от двете категории ще попаднем.“



Издательство  
РАКЕТА

## **Успехология**

### **Нагласи, ценности и визия на щастливия човек**

Питър Сейдж

© Straight Talk, Peter Sage, 2010

© Питър Сейдж, автор

© Пенко Пенев, преводач

© Георги Вълков, дизайн на корица

© издателство „Ракета“

ISBN: 978-619-229-037-5

Издателство „Ракета“ е импринт на „БГкнига“ ЕАД.

Всички права са запазени. Никаква част от тази книга не може да бъде използвана, копирана, сканирана или разпространявана в електронен вид без писменото разрешение на издателя.

Питър Сейдж

# УСПЕХОЛОГИЯ

Нагласи, ценности и визия на щастливия човек

София,  
2020 г.

## СЪДЪРЖАНИЕ

Предговор от автора	5
<b>#1</b> Повишаване на личните стандарти	7
<b>#2</b> Тълкуване на човешкото поведение чрез шестте основни човешки нужди	27
<b>#3</b> Шестте основни човешки нужди и подобряването на живота ни	44
<b>#4</b> Предприемачество и собствен бизнес	82
<b>#5</b> Цели, вяра и визия	109
<b>#6</b> Лидерство	135
<b>#7</b> Благодарност, пълноценност и удовлетворение от живота	170
<b>#8</b> Тъмната страна	188
<b>#9</b> Автентична и безусловна любов	220
<b>#10</b> Позитивен и утвърждаващ мироглед	272
<b>#11</b> Върховно здраве и жизненост	316

## ПРЕДГОВОР ОТ АВТОРА

В ролята на човек, който е повлиял милиони животи за по-добро, често ме питат кои са най-популярните ми лекции. За моя изненада – макар груповите ми коучинг програми да са оценявани като едни от най-трансформиращите в индустрията за личностно развитие – вече повече от десетилетие поредицата ми „Откровен разговор с Питър Сейдж“, поместена в тази книга, пленява аудиториите и променя животите на множество хора.

За мен е голямо удоволствие да ви представя книгата, която държите в ръцете си – най-доброто от серията „Откровен разговор с Питър Сейдж“.

Всеки от тях е професионално свален от аудиозапис в текстови файл, преведен и редактиран на български език точно от хора, които сами са преминали през трансформация, благодарение на информацията, научена от „Откровените разговори“. Хора, които са се запалили страстно по наученото и сега изгарят от желание да го предадат към вас.

След публикуването на „Въпреки всичко“<sup>1</sup> в България бях залят от любов и подкрепа от хората в тази красива страна, от желанието им да имат и да живеят живота, който заслужават.

Не е чак толкова трудно *въпреки всичко* да осъществите тази мечта и да се превърнете в най-добрата версия на себе си. Нуждаете се от три неща:

- ясното и непоколебимо желание да го направите;
- готовността да загърбите в миналото извиненията, които ви спират да реализирате пълния си потенциал;

---

1. Сейдж, Питър. Въпреки всичко. София: Ракета, 2019, 328 с. Линк за достъп: <https://www.raketabooks.com/bg-product-details-18.html>

- способността да предприемете точните действия, за да осъществите промяната.

С покупката на тази книга вече демонстрирахте и трите. Сега започва истинското пътешествие – очаквам с нетърпение да ви срещна от другата страна!

Питър

## #11 ВЪРХОВНО ЗДРАВЕ И ЖИЗНЕНОСТ

Особено развълнуван съм, защото ще говорим за една от двете ми страсти. За тези, които ме познават, не би било изненада да научат, че здравето е другата ми страст, освен бизнеса. Има много други важни теми за обсъждане, но здравето е не само изключително важно – то поставя всичко останало в контекст. Също така е и много объркваща тема за повечето хора. Наложително е тя да се опрости и направи разбираема без риск от погрешно тълкуване, подвеждане или ненужно претоварване.

Здравето е моя страст още откакто бях на 14 години. В следващите страници ще разгледам неговите основни принципи, ще дам насоки и ще развенчая някои митове. Целта ми е в края на главата да сте заредени с достатъчно информация, която да ви позволи да се погрижите за здравето си по начини, за които може би не сте предполагали до този момент. Ако това знание ви послужи занапред, ще бъда много щастлив, че съм успял да помогна и допринеса, което е друга моя страст. Подготвил съм и няколко конкретни съвета за тези от вас, които вече са здрави, жизнени и във форма.

Ще започна с разяснение за моите компетенции във връзка със здравето. Не съм квалифициран по здравните въпроси в традиционния смисъл, но имам огромен опит и неформална квалификация, за да мога да говоря в дълбочина по темата. Както казах, от 14-годишен изучавам здравето и се занимавам с различните му аспекти. През годините съм развивал 2 бизнеса в сферата. През 1997 г. стартирах компанията за здравословни продукти *World Wide Health Corporation*, а през 2004 г. я продадох и все още държи силни пазарни позиции. През 2002 г. с моя добър приятел и партньор Джеймс

Патикия основахме веригата центрове за фитнес и здравословен живот *Energy*. Продадохме я през 2004 г., когато имаше над 25 клуба в цяла Англия. С радост и гордост мога да кажа, че те все още са много утвърдени и вече са над 100 клуба в целия свят.

Има нещо наистина вълшебно в това да демонстрираш на хората какво е здравословният начин на живот и да им дадеш възможност да го практикуват и да пожелаят да го направят част от своя живот. Когато става въпрос за здравето, според мен разумът и простата логика играят важна роля. Автор съм на много статии, публикувани в редица списания по темата, водех редовен бюлетин към *Worldwide Health*, бил съм водещ и лектор на много форуми и съм дискутирал с лекари и професионалисти темите за стареенето и различните аспекти на здравословните практики. Също така съм обучил множество фитнес треньори и здравни консултанти не само в Европа, но и по целия свят. Това ми дава основания да мисля, че имам достатъчно опит и квалификация да обсъждам как работят нещата и кои са някои от основополагащите принципи.

## **НЯКОЛКО ВАЖНИ НЕЩА ЗА НАЧАЛО**

Кръстих тази глава „Върховно здраве и жизненост“ и искам да обърна внимание на думата „жизненост“. Причината е, че съществува огромна разлика между това да изглеждаш във форма и да бъдеш здрав и за съжаление, повечето хора не я разбират. Според някои хора, ако тренират редовно и телата им са стегнати и изваяни, това автоматично означава, че живеят здравословно. За съжаление, двете неща са доста различни. В много случаи хора, които изглеждат чудесно и са във върхова физическа форма по отношение на сила, издръжливост, гъвкавост и координация, получават сърдечен



удар, докато си правят сутрешното бягане, или припадат, докато играят тенис. Щом става въпрос за вътрешното добро здравословно състояние, тоест за здравето на клетъчно ниво, тези индивиди са много под стандартите. В същото време е лесно да бъдем здрави от гледна точка на това да нямаме никакви болести, но все пак да страдаме от липса на енергия. За мен и двата аспекта са важни и вървят ръка за ръка.

Здравето и добрата форма трябва да се градят успоредно, така че да се чувстваме жизнени и изпълнени с енергия да вземем всичко, което искаме от живота. Ключово е да можем да разграничим здравето от спортната форма и спортната форма от енергичността.

Естествено, здравето трябва да бъде с най-висок приоритет, но за съжаление, за много хора това не е така. Един бърз поглед към здравословното състояние на обществото в развитите западни страни е достатъчен, за да забележим този проблем. Предизвикателството за много от тях е, че „смазват пантите чак когато започнат да скърцат“. Както знаете, подобен закъснял симптоматичен подход води само до разочарователни резултати. Очевидно традиционният западен модел на грижа за здравето само когато то стане проблем, се проваля бомбастично. И въпреки че моята цел тук не е да злословя и да се боря с установените практики и институции, един бърз поглед през очилата на здравия разум е достатъчен да видим, че превантивният подход се утвърждава едва в последните години. А всъщност, ако редовно смазваме пантите, те изобщо няма да проскърцат. Срамота е, че модерното общество сякаш само заговорничи срещу приоритизирането на този модел.

Живеем във времена на мигновено задоволство, на стремеж към моментално задоволяване на нуждите. Ако съм гладен, искам да се наям веднага. Ако се чувствам нещастен,

искам бързо да намеря нещо, което ме кара да се чувствам добре. Здравето страда от това, защото усетим ли апетит за нещо сладко, обикновено бързаме да си купим шоколад. Щом на хората им се дояде нещо, те си го набавят. Проблемът с дисциплината е налице, тъй като за първи път в историята населението няма проблем с набавянето на храна. Никое друго поколение преди това – например поколението на родителите ни, не е имало сигурен и лесен достъп до храна. Живели сме в несигурност в продължение на хиляди години. В миналото хората са се страхували и умирали от болести като туберкулоза, детски паралич и шарка, които са почти изчезнали сега. Останали са назад в годините, понеже антибиотиците, пеницилинът и нивата на хигиена са ни помогнали да се преборим. Сега е наопаки.

Основните здравословни проблеми в съвременното са свързани не с болестите, а с начина на живот.

Да вземем за пример рака. Приятели, ракът не е болест. Инфарктът и инсултът не са болести. Сърдечносъдовите отклонения в 90% от случаите не са причинени от болест. Всички те са резултат от начина ни на живот. Нека разгледаме диабета. Статистиката за последния век показва, че само 5% от всички болни страдат от диабет по генетични причини. Въпреки това и до ден днешен, почти 100 години след откриването, лекарите продължават да използват фамилната история и обремененост като водещ показател за нивото на предразположеност към диабет. Ще се спрем подробно на диабета по-късно, но за момента ще обърнем внимание на още една статистика. На база на случайно проведени кръвни тестове, става ясно, че почти 20% от населението на 40+ години в САЩ дават положителни проби за диабет. Тези хора не са знаели, нито очаквали, че имат диабет, но точно така се е оказало от тестовете. Ще засегна по-нататък причини-

те за този феномен, но нека се позовем на простата логика и здравия разум. Ако диабетът беше следствие от генетични отклонения в мащаба, в който е разпространен днес, би следвало да се върнем поне 2 до 3 поколения назад, за да можем да скочим от 3% до над 20% заболяемост. В историята няма записано такова масово генетично отклонение, което би обяснило мутация в подобни размери. Никой вирус не би могъл да направи това.

И така, живеем в общество, където болест не означава точно болест в смисъла, който сме влагали доскоро. Ракът например не идва като облак дъжд, който се изсипва върху нас. Той е резултат предимно на решенията, които взимаме, и нещата, които правим в живота, както и на външни фактори, които подлежат на контрол и превенция. Потвърждават го множеството опити и документиранни случаи през годините.

Искам да ви покажа как бързо и лесно можем да сменим приоритетите си. Често чуваме „Нямам време да тренирам“ или „Нямам време да се грижа по-добре за себе си“ или „Нямам време да се фокусирам върху здравето си, защото съм твърде зает да живея през 21. век“. Както споменах преди, така все едно сами заговорничим срещу себе си. Но ако искаме да видим една област, където хората са склонни *моментално* да променят приоритетите си, това е здравето, когато е застрашено. През годините съм установил, че нищо не разтърсва човек по-дълбоко от здравословните проблеми. Да, можем да загубим работата си. Можем да загубим бизнеса си или връзка, на която държим. Всичко това причинява сериозен емоционален удар, но бледнее в сравнение с влизането при доктора и научаването, че имаме рак или че ни остават още 6 месеца живот заради сърдечни проблеми.

Ако искаме да видим как сигурността играе роля като част от шестте основни човешки нужди, трябва да погледнем

през очите на търсещите сигурност. Когато отидем на лекар и ни съобщят, че имаме сериозен проблем като рак, мигновено ни връхлита страхът от неизвестното, или с други думи: отнема ни се сигурността, която сме приемали като даденост. Всячески опитваме да си я върнем. Щом излезем, първо търсим човек, които да ни посъветва какво да правим.

Хората с авторитет ни вдъхват повече сигурност, отколкото ако говорим със себе си или с някой по-малко квалифициран. Да кажем, че започнем да търсим професионалист за мнение и успеем да поговорим с лекар, след това с хирург, след това с рентгенолог и после с натуропат<sup>18</sup>. Показваме им рентгеновата си снимка, диагнозата и прогнозите. Най-общо казано, всеки ще препоръча нещо от своята експертна област. Човек прави точно това – препоръчва решението, което знае и разбира. Лекарят ще препоръча хапчета, рентгенологът ще препоръча лъчетерапия, хирургът – операция, а натуропатът – природно лечение. Въпросът е кое ще изберем. Отговорът може да ви изненада, но множество проучвания и тестове показват, че не е задължително да ни води най-квалифицираното мнение или най-добрите клинични резултати. Ако се обърнем към шестте човешки нужди, ще си дадем сметка, че всъщност жадуваме за сигурност. Кое ще изберем? Това, което носи най-много сигурност. Например единият лекар казва: „Има едно ново лекарство, което още е в изпитателна фаза, но изглежда много обещаващо. Мислех си да те включа в тестовете, да видим как ще тръгнат нещата. Ще направим тестове след 3 месеца и с малко късмет ще видим тумора да регресира“. Вие благодарите, но продължавате надолу по коридора до кабинета на хирурга. Той поглежда рентгеновата

18. Натуропатията е направление на алтернативната медицина, базирано на природосъобразния начин на живот, съчетан с лечение единствено с натурални природни продукти. Позната е още като природолечение. – Б.ред.

снимка и казва: „Знам точно как да се справя с това. Ще го изрежа и всичко ще е наред“. Готово. Решението е взето. Сега си представете, че първият лекар беше казал: „Има едно ново лекарство на голяма фармацевтична компания от Германия и предварителните тестове дават феноменален резултат. Тяхното лекарство е сякаш по поръчка направено точно за твоя вид рак. Процентът им на успеваемост е извън всякакви класации и веднага получиха одобрение за ползване. Изглежда направо фантастично. Виждал съм други пациенти да се повлияват много добре от него и с чисто сърце препоръчвам да го взимаш“. След това отивате в кабинета на хирурга и той казва: „Ами можем да те оперираме и се надявам да извадим по-голямата част от тумора. С повече късмет ще изчистим всичко и няма да има разсейки. Можем да те запишем за операция след 3 седмици“. Готово – решението отново е взето и този път избирате лекарството. Разбирате ли? Сигурността играе ключова роля, когато става въпрос за здравето. Надявам се до края на тази глава да изчистите всички съмнения относно желанието си активно да приоритизирате здравето, вместо да чакате да ви сполети нещо лошо.

Другата ми основна цел тук е да развенчая някои от митовете и общоприетите вярвания за здравето, както и да отсея тиражираната информация. Също така искам да опростя и обобщя като цяло темата, защото човек лесно може да се изгуби в нея. Надявам се да внеса яснота и разбиране в морето от разнородни и дори противоречиви послания и аргументи. Ще обсъдя методологии и решения, които ни се предлагат за една иначе достатъчно проста тема. Част от тях например са „Дали да съм месояден, или вегетарианец?“, или „Дали да съм вегетарианец, или веган“, „Дали да пробвам суровоядство“, „Дали да пия само фрешове“, „Дали да ям само правилното за кръвната ми група“. А какво да кажем за

метаболитните изследвания и профили или за класификациите на алергени?

Когато започнах, и аз бях объркан и дори изгубен, но следвах един основен принцип – исках да бъда здрав. Предизвикателство беше, че един ден слушах експерт с няколко академични титли да казва какво трябва да ям и да правя и съответно се прибирах развълнуван и изхвърлях всичко от хладилника си, зареждах с нови продукти и правех основни промени по менюто, съобразявайки се с насоките. След това, няколко месеца по-късно, слушах друг експерт с куп титли да дава точно противоположните препоръки. И отново изхвърлях всичко, което бях ял предните месеци, и тотално пренаписах спортната си програма. В един момент ми идваше да извикам: „Искам само да бъда здрав, моля! Просто ми кажете какво да правя! И ако ме убедите, че трябва да ям молци в неделя вечер по пълнолуние, ще направя точно това. Моля някой да ме измъкне от това море от информация и просто да ми обясни къде е истината“.

Бях тласнат сам да изучавам здравето и всичките му аспекти. Всеки, който се занимава с темата, се сблъсква с едно от основните препятствия. То се корени в правилото, че затрупването с информация води до объркване, а объркването води до бездействие. С други думи, хората са толкова надъхвани да научат всичко по въпроса, че сами се изгубват в следването на различни съвети и предписания и в крайна сметка се объркват и не правят нищо. Пресен пример е моят приятел Чат Холмс, един от най-големите маркетингови специалисти. Чат научи наскоро, че има левкемия. Като човек с множество известни приятели – все топ експерти като Тони Робинс, Робърт Янг и Джери Ейбрахам, той пусна статия в своя блог. Разкри състоянието си и потърси съвет, който да му позволи да избегне химиотерапията. Естествено, послед-

ва вълна от искрени добронамерени съвети все от експерти с опит и авторитет. Иронията е, че точно докато работех по съдържанието на текущия запис, Чат пусна нов пост. Благодареше за всичката предоставена информация и убедителни аргументи, но бил толкова затрупан и объркан, че предпочитал да има един-единствен източник, който да следва. Моля се и се надявам на най-доброто за Чат, но целта на този пример е да покаже, че невинаги качеството на информацията е проблем. Много често предизвикателството са количеството и различните източници, от които тя идва.

## **НЯКОЛКО РЪКОВОДНИ ПРИНЦИПА ЗА ЗДРАВЕТО**

Нека съкратим и улесним нещата. Ще разбия тази широка тема на 3 категории и без значение какво видите на витрините в магазина, онлайн или по телевизията, без значение какво чуete по радиото или прочетете в книгите и списанията, то ще може да бъде отнесено към една от трите категории.

### **1. Спрете да слагате грешните неща в тялото си.**

Звучи просто, нали? Ще бъдете удивени обаче от количеството дезинформация по въпроса, която подвежда хората да консумират погрешните продукти, убеждавайки ги, че са правилните.

### **2. Започнете да слагате правилните неща в тялото си.**

И отново: ето една тема, по която цари масова заблуда.

### **3. Изкарайте лошите неща, които вече са в тялото ви.**

Преди да навляза подробно във всяка от тях, ще ви дам една великолепна аналогия, заимствана от моя добър приятел Джейсън Вейл – предполагам, че много от вас са чували за него. Той е страхотен човек, световноизвестен като Царя на фрешовете. За него здравословните решения винаги се

въртят около пресния сок. Аналогията, която ми сподели, беше във връзка с негова скорошна изява в *TED Talk Dubai*. Темата му се казваше „Една болест, едно решение“<sup>19</sup>. За целите на своята презентация той представи на сцената огромен аквариум със златна рибка, плуваща вътре. За щастие, в случая рибката беше изкуствена. Излезе и каза, че реално има само една болест и само едно решение за нея и че проблемът е следният: ако следваме стандартния режим на хората в западното общество, кафето е сред първите неща, които се консумират сутрин. И той изля чаша кафе в аквариума с рибката, при което водата веднага потъмня. След това обикновено хората изяждат някакви въглехидрати, малко захар и овесени ядки. Съответно изля и тези неща в аквариума. После се появява и желанието за цигара – смачка пакет цигари и пусна и тях в аквариума.

„Както може да си представите, рибката ни вече не се чувства толкова добре – каза той. – Нещо я боли гърлото, но не се тревожете, ето лекарство за това!“

Изсипа половин бутилка сироп за кашлица в аквариума. После продължи:

„За съжаление, от много продукти във водата рибката не може да се движи добре и я болят ставите.“

Изсипа няколко таблетки за ставни болки във водата, която вече придобиваше отвратителен кафяво-зелен цвят и започваше да смърди из цялата зала.

„Съвсем скоро рибката започва да има наистина сериозни проблеми със здравето.“

Интересно какво го наведе на тази мисъл.

„Няма място за притеснения обаче – от аптеката можем да си купим, каквито ни се иска лекарства“ – допълни и взе

---

19. Достъпна е на адрес: [https://www.youtube.com/watch?v=QotXmdi9Cpc&ab\\_channel=TEDxTalks](https://www.youtube.com/watch?v=QotXmdi9Cpc&ab_channel=TEDxTalks) – Б.ред.



да изсипва различни хапчета и сиропи във водата, показвайки как се опитва да реши проблема.

Беше толкова просто и ясно за всички. Какъв беше единственият проблем на златната рибка? Очевидно – средата, в която плуваше. И ако искаме да ѝ помогнем, какво е първото нещо, което правим? Единственото логично и незабавно нещо? Не е висша математика – сменяме водата. Тогава ще осигурим на рибката възможност да прави, каквото трябва, или с други думи:



Сменим ли средата, тялото ще се погрижи само за себе си. Но ако продължим да създаваме токсична среда вътре или вън, неминуемо ще последват проблемите.

Реших да ви споделя тази презентация, понеже беше изключително мощна визуална метафора и отпрати ясно послание към всички в залата. Каква беше първата от трите категории? Спрете да слагате грешни неща в тялото си, тоест в аквариума. Преди да се гмурнем в нея обаче, ще изложя няколко ръководни принципа по отношение на първите две категории, които да ви бъдат пътеводна светлина в безкрайността от възможности, съвети и образователна информация.

### *1. Правете сравнения*

Непрекъснато ми задават въпроси от сорта на „Това става ли за ядене?“, „Това добро ли е за пиене?“, „Какво мислиш за това упражнение, дали е добро?“. Отговорът ми винаги е кратък и един и същ – „В сравнение с какво?“. Ако някой ви попита дали кафето е добро за пиене, може да му кажете, че е доста добро в сравнение с пиенето на суров петрол, но не е толкова добро като фреш от прясно изцедени краставици,

целина и спанак. Всичко се съотнася спрямо нещо друго. Дали яденето на пържоли е добре за мен? Очевидно зависи от качеството и произхода на месото, но при всички положения е по-добре от шоколадов мъфин със сметанова заливка. В сравнение със свежа зеленчукова салата обаче, тази пържола не е чак толкова добър избор. Няма джокери и абсолютни правила, всичко се сравнява с нещо.

## *2. Слушайте тялото си*

Знам, че звучи малко езотерично, но ви гарантирам, че повечето хора се разхождат наоколо толкова неосъзнати, че изобщо не обръщат внимание на сигналите на тялото си. Нека спрем за момент и поемем дълбоко въздух. Сканирайте тялото си. Усещате ли пулса в палеца си? Какво прави диафрагмата ви? С гърдите ли дишате, или със стомаха? Как е позата ви – изправена или прегърбена? Усещате ли болки, или напрежение някъде?

Повечето хора нямат никаква идея какво се случва в техните собствени тела, защото са твърде заети и забързани. Мислят за нещо бъдещо или минало, но не и за настоящето, и фокусът им е единствено в мобилните им телефони. Ако се заслушате в тялото си, то ще ви отговори. Една от причините да ви съветвам това е, че всички сме различни. Нещо, което работи за някого друг и го изпълва с ентузиазъм, може изобщо да не работи за вас. Важното е да намерим нещата и начините, които работят за нас.

## *3. Спазвайте правилото 80/20*

Третият ръководен принцип е известен и като правилото 80/20. Всъщност не е добре да бъдете твърде обсебени от темата за здравето. Това води до стрес, а стресът е голям враг на здравето. Навсякъде виждам хора, които ядат здравословно и

правят здравословни неща много повече от другите, но имат толкова стриктни правила кога могат да считат себе си за наистина здрави, че е почти невъзможно да се почувстват така. В резултат са в по-лоша форма от останалите, понеже постоянно живеят в стрес и се самообвиняват, че например са тренирали 6 вместо 7 дена тази седмица или че въпреки строгия си хранителен режим, който спазват от месеци, онзи ден са си позволили една лъжица течен шоколад. Приятели, всичко в живота трябва да е в умерени количества – освен самата умереност. Използвайте правилото 80/20 и си представете живота като линия със скала от 1 до 100. Къде си избирате да живеете? В съвременната динамична среда здравословният живот на 100% е почти невъзможен. Ако обаче използваме този аргумент като оправдание да не полагаме никакви грижи за здравето си, тогава ще загубим още повече. Съществува ниво на самодисциплина, при което получаваме максимална грижа, без да се обременяваме твърде много: влагаме 20% от усилията за 80% от резултата.

Това са трите организационни принципа, които трябва да използваме. Винаги се питайте: „В сравнение с какво?“, слушайте тялото си и прилагайте правилото 80/20.

## **ПЪРВИ ПРИНЦИП: ИЗКАРАЙТЕ ВРЕДНИТЕ НЕЩА ОТ ТЯЛОТО СИ**

Нека сега се потопим в първата от трите категории или: спрете да слагате грешните неща в тялото си. Ако търсите област, която може да бъде много объркваща особено когато е подкрепена от големи корпорации и техните маркетингови кампании за милиони, то не търсете повече. В опит отново да запазя нещата прости, първо ще ви посъветвам да не слагате в тялото си продуктите, които наричам Трите дявола.

### 1. Бялото брашно

Всичко, направено от бяло брашно, не е добро за вас. В него няма нищо, което да подпомага жизнеността. Няма никакви хранителни съставки, които могат да бъдат преобразувани от клетките в енергия или аденозинтрифосфат, и общо взето, задръства и затруднява организма. Очевидно говоря за белия хляб. Той съдържа глутен. Правили ли сте някога паста? Слагаш брашно и вода и правиш паста. Същото се случва в стомаха, когато ядете хляб. Той се превръща в паста, която полепва по червата, пречи на усвояването на много важни вещества и създава редица проблеми.

### 2. Млякото

Тук нещата могат да бъдат много противоречиви, но... другият дявол е млякото. Моля ви, направете си собствено проучване и внимавайте да не бъдете подведени от превъзнасянето и маркетинга, промотиращ идеята, че млякото е здравословно. Тази тема може да бъде много чувствителна, но пастьоризираното хомогенизирано краве мляко НЕ е нещо, което хората трябва да пият поначало. Питате се как тогава да си набавите калций и протеини? Нека ви разкрия един абсолютен факт – млякото извлича калция от организма. Точка. Направете си проучването.

Всъщност много от учените и специалистите, които работят в млечната индустрия, не пият мляко. Това какво ви говори? Млякото се е превърнало в мултимилионна индустрия, която се поддържа от емоционалната нужда на родителите да осигурят най-доброто за своите деца, така че те да растат здрави и силни. Гарантирам ви: ако се поразровите съвсем леко, ще откриете много информация, разбиваща този мит. Нека отново използваме здравия разум и логиката. Дори кравите не пият мляко. Бебетата на кравите пият

мляко. Хората със сигурност не трябва да пият краве мляко. Всъщност цяло движение е насочено към разбирането на хранителните ползи от млякото в неговата сурова форма, но това е тема за друг разговор. В случая не говоря за суровото мляко, което, изглежда, има някои добри качества. Говоря за млякото от супермаркета. В някои страни суровото мляко дори е забранено за продажба, поради различните аспекти около комерсиализацията в търговската мрежа.

Ако сте виждали домашното мляко, то е гъсто. Оставете ли го да поседи, издържа около 2 дена, преди да вкисне. В допълнение, отгоре излиза каймак. Заради хомогенизацията, пастъризацията, обработката на много висока температура и облъчването, млякото в магазина има срок на годност между 1 и 2 седмици и му липсва каймак (отново заради хомогенизацията). Освен това е токсично – един на три души нямат необходимите ензими да разграждат лактозата. Напоследък се обсъжда много лактозната непоносимост при хора, пиещи мляко редовно.

Ако търсите начин да подобрите състоянието на организма си, откажете се от млечните продукти и най-вече от млякото.

### 3. Бялата захар

Със сигурност няма да ви изненадам – последният от дяволите за здравето е бялата захар. Трябва да ви кажа нещо, приятели. Бялата захар е невероятно токсична. Също като брашното, е рафинирана, избелена и неприятна. Добавят ѝ химия за подобряване на вкуса и оцветители за избелване. Тя няма каквато и да било хранителна стойност. Нула!

Когато става въпрос за здравословни проблеми обаче, ситуацията е точно обратната. Говорихме вече за диабетната епидемия и че основните виновници за нея са рафини-

раните въглехидрати и бялата захар. Сигурен съм, че всеки познава поне един човек, който страда от диабет. Тялото черпи енергия от два източника – изгаря захари или мазнини. Причината за биологичното съществуване на два източника е еволюционна и свързана с нуждата на тялото от два различни типа енергия. Първият тип (нека я наречем енергия от захарите) действа подобно на изливането на бензин в горящ огън. Изгарянето е бързо и интензивно и се отделят големи количества енергия за кратко време. Нека се върнем 20 – 30 хиляди години назад, когато хората са ловували и са се борили с хищниците, и си представим как ловец влиза в пещера и вътре попада на саблезъб тигър. Ловецът трябва да се обърне и по-най бързия начин да се пръждоса оттам. Съответно се нуждае от източник, който може да доставя енергия мигновено. Разбира се, такъв сценарий не се случва постоянно, но тялото употребява малки количества захарна енергия, за да може да оцелява в подобни моменти.

Основният източник на енергия, който човешкото тяло е създадено да изгаря, са мазнините. Добрите стари мазнини. Тяхната особеност е скоростта им на горене – приличат на въглищата. Ако направите купчина от въглища на пода и им хвърлите клечка кибрит, нищо няма да стане. Ако обаче запалите огън и му сложите въглища, той ще гори по-силно, по-бързо и по-дълго и ще отделя повече топлина от бензин или газ например. Човешкото тяло еволюционно е съхранявало запас от мазнини за около 30 дни и може да ги изгаря в продължение на много часове, без да създава проблеми за сърдечносъдовата система. Когато сме ловували, е трябвало да преследваме например мамут, газела или сърна по 5 – 6 часа дневно в продължение на седмица. Понеже животното е било гонено, ловът не е бил като разходка в парка. Хората са се нуждаели от енергиен източник, който не изгаря бързо

и експлозивно. Така че в общия случай разполагаме със запас от мазнини за около 30 – 35 дена и запас от захари за около 4 часа. Това е и причината да виждаме как маратонците рязко губят тонус след 4-часовата бариера, когато изчерпват запаса от захари и тялото вече не може да набави необходимата енергия достатъчно бързо.

Ако тялото е създадено да изгаря предимно мазнини, вместо захари, какво става, когато го презаредим със захар? Има различни видове захари, но в общия случай то приема и произвежда само един вид. Следователно какъвто и рафиниран въглехидрат да поемем, в кръвта винаги се отделя глюкоза. Създадени сме да имаме в кръвта си максимум около една чаена лъжичка глюкоза във всеки момент. Повишаване на количеството води до опасност от хипогликемичен шок, кома или дори смърт. Много, много опасно – особено за диабетиците. Глюкозата има силно реактивна молекула и съдържанието ѝ в кръвта трябва да се контролира много стриктно. Тялото прави тази регулация чрез синтезирането на инсулин от панкреаса.

Знаете ли колко е средната дневна консумация на захар в Америка и западните общества? Имайки предвид, че въглехидратите се превръщат в захар, колко чаени лъжички захар поглъща човек средно на ден от всички консумирани продукти? Отговорът е 64! Представете си да сложите 64 чаени лъжички захар в голяма чаша, да я разтворите с вода и да я изпиете. Звучи невероятно и наистина няма да успеете. Какви са последиците за здравето? Ако вкараме толкова много захар в организма си, тялото трябва незабавно да компенсира. Както споменах, в противен случай изпадаме в хипогликемия. В миналото обаче, когато хората са се препитавали с лов и отглеждането на растителни култури, наличието и съответно консумацията на захари са били далеч по-ниски.

Дори да преядете с плодове, това пак се равнява на най-много няколко лъжички захар и въпреки че панкреасът ще се поизпоти, в крайна сметка, не е проблем за него. Представете си обаче, че подкараме 64-тонен камион по мост, предвиден да издържа едва няколко тона. Какво ще се случи? Добрата новина е, че тялото е невероятно адаптивно и поне за известно време може да се справи с огромния товар.

Да вземем за пример бягането на маратони. Тялото не е създадено да избяга наведнъж 40 км, но ако тренираме, можем да се справим. След това, в зависимост от нивото ни на физическа подготовка, ще се възстановим напълно за няколко дена, седмица или месец. Ако бягате 40 км маратон всеки ден обаче, мога да ви гарантирам няколко неща. Колената ви ще заминат, дробовете ви ще страдат жестоко и сърдечносъдовата ви система ще работи на много висок оборот, оказвайки голям натиск върху мускулите и органите. Натрупването на умората ще нараства експоненциално, процесът на стареенето ще се ускори неимоверно, а имунната ви система просто ще се срина.

Да се върнем обратно на захарта. И така, приемате по 64 лъжички от нея на ден, но тялото някак се справя. Ако продължите да го правите ден след ден, след ден в продължение на години обаче, в един момент панкреасът просто ще се обърне и ще каже: „Приятели, съжалявам, но не мога повече“. Познайте какво ще стане тогава. Нарича се диабет. Все повече виждаме деца на 14, 13, 12, дори 11 години с диабет и честотата е почти на епидемиологично ниво. Ако анализираме хранителния им режим, ще видим, че той е богат на захаросани газирани напитки, различни полуфабрикати, бонбони, шоколади и други десерти. Общо взето – всякакви неща, които вкарват свръхдоза захар в организма.



#### 4. Пушенето

Следващото, за което искам да поговорим, е пушенето. Сигурен съм, че не сте изненадани. За щастие, времената са различни отпреди 30 – 40 години, когато не бяхме достатъчно информирани, а докторите рекламираха цигарите като метод за релаксация. Няколко милиарда долара в съдебни обезщетения по-късно, тази реалност е далечно минало. Днес вече сме лишени от извинения. 99% от хората, които имат отношение към здравето, са непушачи. Те ще погледнат към всеки пушач и ще кажат: „Ти си пълен идиот, просто спри да пушиш“. А за тези от вас, които са пушачи – най-вероятно сте раздразнени от цигарената опозиция, непрекъснато натякваща да спрете. Затова нека погледнем по-надълбоко.

Говорихме много за шестте човешки нужди. Ако сте ги разтълкували, осъзнавате, че пушенето просто удовлетворява някои от тях. Преди да започнем да разсъждаваме за отказването, трябва да вникнем и да разберем кои са те. Ако доскоро пушенето удовлетворяваше необходимостта от сигурност, разнообразие и свързаност, сега все по-малко наши приятели и познати го практикуват. Нуждата от значимост определено вече не влиза в играта. Всъщност днес към пушенето можем да причислим огромно чувство на НЕзначимост, понеже, както казах, хората просто мислят, че сте идиот, ако пушите. Но ако не заместим нуждите, които пушенето ни удовлетворява, няма да можем да се откачим. В голяма степен тук има връзка и идентичността. За съжаление, повечето пушачи, които спират цигарите, виждат себе си като *отказал се пушач*.

Моят въпрос е – ако сте се отказали, защо броят дните? Отговорът е – тъй като идентичността ви е на бивш пушач. И преди сте ме чували да казвам:

Най-голямата сила в човешката личност е нуждата да ос-

танем в синхрон с начина, по който се самоопределяме.

Научих го от Тони Робинс. За да имате същност, която подкрепя решението ви, опитайте да се превърнете от бивш пушач в непушач. За непушача е много просто да откаже предложената му цигара с думите: „Не, благодаря, не пуша“. Ако сте бивш пушач и някой ви предложи да дръпнете една, срещате трудности, защото не можете да кажете: „Отказах ги, но още се чувствам като пушач“. Идентичността има динамика, която трябва да превъзмогнете. За съжаление, повечето хора не се справят успешно. Мой роднина преживя рак на белия дроб преди години, но все още пуши. Повечето хора не могат да разберат защо. Ако погледнем към стреса, който той преодоля, е немислимо да има афинитет към пушенето. Ако можеше да натисне бутон и с него да се отърве, щеше мигновено да го направи. Ще му е много трудно обаче, докато не разполага със средствата, желанието и идентичността. Трябва да открие удовлетворение на нуждите, които пушенето удовлетворява, отдавайки се на нещо по-продуктивно и здравословно.

Между другото, наркотиците спадат към същата група химически токсини.

### *5. Преработените храни и готовите ястия*

Бихте искали да спрете да слагате в тялото си и преработените храни и готовите ястия. Те са създадени, за да трупат печалба за производителите си, а не за да ви нахранят здравословно. Създадени са да пасват на стила на живот, който сами си създаваме – живот, изпълнен със стрес и недостигащо време. Не са направени така, че да ни дават това, от което телата ни се нуждаят. Типичен пример са ресторантите за бързо хранене. Като теглим чертата, ястията им носят нулева хранителна стойност и значителна печалба.

## 6. Въглехидратите

Стигаме и до въглехидратите. Разхождате се между рафтовете в супермаркета и всичко, което се изпречва пред очите ви, е почти само въглехидрати. Те се превръщат в захар, а захарта – в глюкоза. Глюкозата води до диабет. Не мога да го кажа по-ясно. След малко ще стигна и до темата с отслабването и мита за броенето на калориите. Основната причина, поради която хората се привличат от тях, е грешната идея за хранителен режим, основан на нискомазнинна диета. Тя от само себе си води до висок прием на въглехидрати, за да остане поне някакъв вкус. Преработените въглехидрати се появяват, защото супермаркетите се нуждаят от дълга годност на стоките. Малко по-късно отново ще засегна темата за мазнините, когато говоря за това какво трябва да слагаме в тялото си. Сега искам да обърна внимание на токсичните мазнини.

## 7. Токсичните мазнини

Купища изследвания доказват, че хидрогенираните мазнини с примесени трансмазнини са едни от най-отровните съставки в съвременните храни. Тъй като е доказано колко са вредни хидрогенираните мазнини и трансмазнини, десетки продукти за мазане се рекламират със слогана, че не съдържат такива. Провеждани са експерименти, в които на пода е оставяна буца маргарин. Това е почти единственото нещо, което хлебарките не изяждат – може би защото по химически състав е доста по-близо до пластмасите, отколкото до храната. Ако оставите тази буца на пода и се върнете да проверите какво е станало след две години... тя ще бъде непроменена! Това казва повече от необходимото. Погледнете ли към някои ракови кожни заболявания и ръста им в годините, ще забележите, че се увеличават с навлизането на слънцезащитните

продукти. Те съдържат съединения като титаниев диоксид, който прониква в кожата. Нека отново се обърнем към здравия си разум. Ние не сме нощни животни. Създадени сме да живеем под слънцето. Тялото ни разчита на слънчевата светлина за някои жизненоважни процеси. Дори съществува болест, породена от липсата на слънчева светлина – сезонно афективно разстройство. По един ироничен начин, то се изразява в това, че ставате тъжен.

Да се върнем на въпроса защо има такъв рязък скок в случаите на рак на кожата? Още през 30-те години на XIX век става ясно, че ако сложим хидрогенирани мазнини върху кожата и я изложим на слънце – причиняваме меланома, тоест рак. Аз лично вярвам, че една от значимите причини за тази ужасна болест е комбинацията от отнемане на необходимите мастни киселини от хранителния ни режим и добавянето на трансмазнини в него, плюс употребата на слънцезащитни продукти. Да, добре ме чухте – слънцезащитни продукти. Кожата ни абсорбира 30% от намазаното върху нея. В състава на слънцезащитните кремове наред със съставките, проектирани да ни предпазват от ултравиолетовите лъчи, стоят хидрогенираните мазнини. Аз лично не използвам подобни продукти, а живея в Дубай. Не съм използвал през последните 10 години и се предпазвам натурално, като приемам големи дози основни мастни киселини, органични и студено пресовани.

#### *8. Изкуствените подсладители (аспартам)*

Това е следващото, което трябва да спрете да слагате в тялото си. Аспартамът се появява през 70-те години като решение на проблема на хранителната индустрия – как да предложим нещо, което е сладко, но няма калории. Ако го видите изписан на опаковка, бягайте с 300 километра в час.

Аспартамът присъства в проучванията за ракови заболявания повече от всеки друг химикал.

Нека поговорим за течностите. Какво искаме да спрем да слагаме вътре в тялото си?

### *9. Подсладените газирани напитки*

Стоят на първо място най-малкото заради високото съдържание на захар или подсладители. Всички сте чували истории, в които слагате монета в бутилка с кока-кола и монетата е като нова на сутринта, защото напитката има супервисока киселинност. Известно ми е, че някои полицейски части в САЩ винаги държат подръка шише кока-кола, понеже знаят, че с нея могат да изчистят кръв от асфалт за нула време. Представете си какво причинява тази течност на вашите вътрешности.

### *10. Алкохолът*

По отношение на алкохола, придържайте се към правилото 80/20. За тези от вас, които оценяват доброто питие – нека бъде с мярка, освен в случаите, когато вече се наблюдава пристрастяване. Като цяло трябва да знаете, че алкохолът е продукт на разлагане. В него няма никакви хранителни ползи, въпреки твърденията на винопроизводителите, които се опитват да ни убедят в обратното и спонсорират проучвания. Да, някои вина съдържат антиоксиданти. Но не използвайте това като извинение, игнорирайки факта, че редом с антиоксидантите поемате и солидни количества алкохол. Очевидно ползите от виното са просто маркетингова спекулация.

## 11. Кафето и чаят

По дяволите, приятели – кафето още ли е в играта? Да вдигнат ръце всички любители на кафето. Къде сте? Така си и мислех. В Съединените щати кафето е номер едно по пристрастяване. Това е достатъчно. Искам да разкажа нещо на тези от вас, които пият кафе. Отново повтарям, че е само ваше решение дали здравето ви е приоритет. Аз не пия кафе, защото знам какво представлява. Всички вериги кафенета като „Старбъкс“, „Коста“ и кой ли още не са свършили феноменална работа да доставят по света продукт, който идеално пасва на нуждите на обществото. Те обаче премълчават едно нещо. Направете проучване – не си измислям, като ви казвам какво е кофеинът. Причината той да съществува в природата е, че определени растения го произвеждат като невротоксин. Става дума за натурален хербициден продукт, произведен от растенията, за да ги предпази от насекоми или животни.

Какво се случва с нас, когато прием кафе? Ясно е, че за човешкото тяло то е стимулант. Ще направя аналогия, за да ви обясня как работи. По нервните ни пътища има определени регулатори, които поддържат нивото на нервните сигнали постоянно. Нещо като светофари, които регулират трафика. Червеното означава „Стоп или ще умреш“, зеленото – „Тръгни, дай газ“, жълтото – „Внимание, намали“. Представете си как навсякъде в ръцете и краката ви тези светофари мигат в жълто, за да поддържат разумна скорост. Когато изпием кафе, всички светофари светват в зелено. Настава голям трафик, нещо като да извикаме „Готови! Старт!“. Чувствате се заредени, живи. Наблюдавали ли сте човек, който по принцип не пие кафе и погълне двойно еспreso? Гледката е забавна. Ставаме хиперактивни, стимулира се мозъчната кора, кортизолът плъзва. Куп химически реакции изпълват тялото ни и сме в състояние на възбуда.

В крайна сметка, кофеинът изчезва и се връщаме при жълтите мигащи светлини. Когато пиете кафе всеки ден за продължителен период, тялото се обръща и си казва: „Чакай малко, има твърде много зелени светлини. Ще трябва да забавим нещата“. Така добавя още жълти светлини, за да компенсира твърде многото зелени. Нормално е, защото тялото ни е изключителна машина, чиято работа е да се адаптира. Проблемът идва оттам, че когато кофеинът изчезне, оставаме с твърде много жълти светлини, които забавят работата повече от нормалното. Влизаме в затворения кръг, където трябва да изпием допълнително кафе само и само да работим нормално.

Голяма част от хората в западните общества не могат да започнат деня си без своята доза кофеин. Ако смятате, че не сте пристрастени към кафето, а пиете повече от едно на ден, спрете за няколко дни и се насладете на главоболието. Това е чиста проба зависимост и наркотикът кофеин няма място в човешкото тяло. Той причинява неизмерим стрес, също така ускорява стареенето. Ако се нуждаете от добра книга, за да проучите темата, вземете „Кофеинов блус“ на Стивън Чирнаски.<sup>20</sup> Определено препоръчвам да спрете да приемате кафе.

## 12. Готовите сокове

За ваша изненада, готовите сокове са друга течност, която препоръчвам да спрете да слагате в тялото си. Те обичайно са химически обезмирисени и пречистени, с добавка за удължаване на годността. Общо взето, не съдържат нищо друго, освен вода и захар, с много малка добавена хранителна стойност. Не си въобразявайте, че живеете здравословно, докато

---

20. Cherniske, Stephen Snehan. Caffeine Blues: Wake Up to the Hidden Dangers of America's #1 Drug. New York: Warner Books, 1998.

пиете „плодов“ сок. Припомнете си въпроса: в сравнение с какво е по-добре да слагате тонове захар в тялото си?

Общо взето, това са нещата, които не ви препоръчвам да слагате в тялото си – трите бели отрови, химикалите, цигари и наркотици, рафинирани и преработени храни, токсични мазнини, химически подсладители и течностите, които изброих по-горе. Пак повтарям: придържайте се към правилото 80/20. Не мислете, че трябва да се приберете у дома и да изхвърлите всичко в кофата. Ако пиете по чаша купешки сок на седмица, това няма да ви убие. Но когато го пиете всеки ден, правилото 80/20 работи в грешната посока.

## **ВТОРИ ПРИНЦИП: СЛАГАЙТЕ ПРАВИЛНИТЕ НЕЩА В ТЯЛОТО СИ**

Можем да дискутираме този въпрос до безкрайност. Някои хора са страстни защитници на избора си на храна. Казват: „О, не! Не бива да ядеш това, защото е лошо за теб“. Обикновено те просто проектират своя модел на света върху вас и ако трябва да сме честни, нямат право да го правят. Да се върнем отново на организационните ни принципи:

- първо – в сравнение с какво;
- второ – слушайте тялото си.

За да ви помогна да направите собствения си избор, ще разгледаме някои от основните дебати и ще развенчаем митовете.

### *1. Вегетарианството срещу месоядството*

Нашумяла тема по отношение на храненето е вегетарианство срещу месоядство. Ще коментирам, без да вземам страна, тъй като би било двулично да ви налагам моето лич-



но виждане. Ще изложи някои факти, понеже обсъждането дали диетата ни да съдържа месо, предизвиква големи страсти. Няма нито едно проучено племе или група назад в цивилизацията, което да е живяло изцяло вегетариански и да е било здраво. Сигурно съм предизвикал повдигането на някоя и друга вежда, затова ще се обоснова.

Човешкото тяло е създадено да яде месо. Това е биологичен и физиологичен факт. Неоспоримо е. Ние сме всеядни същества – не тревопасни, нито хищници. Не сме създадени да преживяваме само на месо. Имаме зъби и храносмилателна система, която в течение на еволюцията е адаптирана да усвоява месо. И преди да навлезем в страстни дебати: погледнете ли исторически назад, към люлката на цивилизацията – Африка, и към разселването на хората по Земята, ясно се разграничават няколко групи. От една страна, са поелите на север – да ги наречем средиземноморски тип. От друга – тези, които са отишли към Северна Америка. Щом се поразровите, ще откриете, че месото е присъствало в менюто им според своята наличност. Ако както в Северна Америка, е имало големи количества огромни животни, лесни за залавяне и убиване, местните са били най-вече на месояден режим. Ако сравним с индийците, които не са имали достъп до подобни количества месо – те са предимно вегетарианци. Естествено, че ако са намирали месо, са го яли, но са развили храносмилателна и имунна система, както и физиологически белези, съобразни с вегетарианския си хранителен режим. Ако се върнем на Средиземноморието – там храненето е балансирано между зеленчуци, плодове и месо.

От биологична гледна точка, по света няма бозайници, които са вегетарианци. Някои хора ще подскочат: „Не! Какво да кажем за кравите, те ядат само трева!“. Да, ядат трева, преживят по цели дни. Но една крава може би поглъща

повече месо от вас. Тя не се спира да маха всяка буболечка или червейче, полепнали по закуската ѝ. Заедно с огромните количества зеленина, поглъща и огромни количества месо. Шимпанзето също е чест пример за мускулест вегетарианец, но то не маха гъгриците и мухите от плодовете, които хапва.

Тук ще се отклоня малко в противоположната посока. Живеем във време, което може би за пръв път позволява на човек да бъде вегетарианец и да бъде здрав. Това се дължи на възможността да си купуваме всякакъв вид хранителни добавки, които допълват липсите, образувани от чисто вегетарианската диета. Преди 2 – 3 хиляди години не би било възможно да си направим протеинов шейк от коноп или соево протеиново питие, или да хапнем малко тофу за разнообразие. Ами какво ще кажете за таблетки с желязо, защото съм анемичен поради вегетарианската си диета?

Днес е много, много просто да живеем здравословно, ако сме вегетарианци. Налице са и няколко различни причини да го правим, като на първо място е токсичността на произвежданото месо. Произвежданото в САЩ месо е толкова отровено от антибиотици, хормони и други добавки, че повечето страни в света не го внасят. И всичко това се прави не за да стане по-крехко, по вкусно, по-хранително или с по-добро качество, а просто за да тежат повече животните. За да може да се генерира по-висок приход от всяко животно.

В интерес на истината, отглеждането на една крава изисква количества зърно, достатъчни да нахранят много хора за същия период. Ако погледнем към глобалното затопляне, метанът, отделян от животновъдната индустрия, прави шофьорите на мощни джипове да изглеждат като природозащитници. Така че има и някои добри причини да бъдем вегетарианци. Разбирам напълно етичните причини, стоящи зад този избор. Предишната ми партньорка беше вегетариан-

нец повече от 16 години. Причината е, че чичо ѝ притежавал кланица. Като дете не могла да приеме факта, че той убива кравите. Проявявам емпатия към факта, че това ѝ е повлияло да спре да яде месо.

Нищо не е черно или бяло, приятели. Не съм тук, за да защитавам едното или да отричам другото. Тук съм, за да ви покажа фактите и вие да решите кое е най-добро за вас. Ще ви разкажа за себе си. В търсенето си на по-добро здраве бях веган за година и половина. Искях да направя всичко необходимо, но също така отслабнах. Изгубих толкова тегло, че се налагаше да тичам под душа, за да се намокря. Тялото ми се нуждаеше от месо. Послушах го и за три седмици отново станах себе си. Кожата и енергията ми се подобриха, изчезнаха всички болестки, които започвах да изпитвам. За себе си знам – тялото ми се нуждае от месо. Хранителният ми режим не е основан на месото, но се наслаждавам на добрата пържола. Подчертавам обаче, че произходът на месото е от изключително значение. За мен са важни органичният произход и етичните стандарти за отглеждане на животните. Някои хора са суперстриктни вегани или вегетарианци – вие сами може да вземете решение за себе си. Това е, което имам да споделя по въпроса за месоядна или вегетарианска диета.

## *2. Нискомазнинната срещу високомазнинната диета*

Ако нещо причинява най-много вреди върху здравето на хората, това е изключването на мазнините от храненето.

Години наред ни е била продавана една изключително невярна история. Всичко се корени в супермаркетите и срока на годност. Ако вземете една риба и я оставите на масата за три дни, тя ще замирише. Не мирише месото на рибата – нейните мазнини гранясват. Ясно е, че супермаркетите не искат храна, която трае 3 дни и се вмирихва. Затова започ-

ват да вкарват храни с удължен срок на годност. Разгледахме някои от тях по-горе. Един от начините е хидрогенирането или химическата промяна на мазнините. Голям проводник на това е индустриалното производство на храна. Процесът протича, като просто вземете въглеродната верига в мазнините и прехвърлите един въглероден атом от другата страна на молекулата. По този начин може да контролирате температурата, точката на топене, текстурата и химичните качества на мазнината. Да вземем за пример шоколада – той трябва да е твърд, когато е на рафта, но да се разтопи, щом докосне устните ви. Доста фина настройка, която може да се контролира чрез процеса на хидрогениране.

Използвайки мазнините в храните по този начин, ние сме създали маса други проблеми. Мога да се обзаложа, че ако сте на нискомазнинна диета, в момента се случват две неща. Не приемате мазнините, от които се нуждаете. И второ, ядете въглехидрати и захар, за да наваксите с енергията. Етикет с надпис „97% премахнати мазнини“ буквално означава, че продуктът е с добавена захар. Такава размяна не си струва, защото захарта е къде-къде по-вредна за вас от мазнините. Това, което не искаме, са лошите мазнини. Когато говоря за нуждата от мазнини, подчертавам, че всяко нервно окончание е обвито от слой липиди или мазнини. Всяка клетка е обвита от слой мазнини. Гърдите ни са предимно от мазнини. Ако махнем водата от мозъка – ще останат мазнини. Следователно те са необходими на тялото ни редовно, за да може клетките ни да се подновяват, да се поправят и да оперират нормално. Не спирайте да приемате есенциалните мазнини – алфа-линоленова, линолова, адрахинова, омега-3, омега-6 и омега-9. Когато ги приемате в количества, нужни за вашето тяло, ще настъпят изключителни промени в състоянието ви.

Вече говорих за това да кажем „Не“ на лошите мазнини. За съжаление, разговорът в обществото спира на това ниво. Никой не ни образова, че трябва да слагаме в тялото си добрите мазнини. Един вид покрай сухото изгаря и мокротото. В резултат много хора се оплакват от наднормено тегло, диабет и влошено здраве. Нека отново се обърнем към здравия разум. Ако в днешно време продават мазна храна, никой няма да я купува. Какво се случва в Европа и САЩ през последните 20 – 30 години, които сме преживели на подобен режим – по-слабили сме, или по-дебели? Надебеляваме, тъй като, щом ядем без мазнини, тъпчем въглехидрати, които се превръщат в глюкоза. Тялото ни е принудено да произвежда инсулин, който изважда захарта от кръвта ни и я складира в мазнините. Отворите ли някой медицински учебник, ще видите, че инсулинът е известен като „хормона, който ни прави дебели“.

Сега можем да поговорим и за типовете мазнини, които да приемаме. Аз лично не приемам мазнини, извлечени от риба. Първата причина е кофти рибата. Добрата риба отива в ресторантите, а лошата отива за хранителни добавки. Невъзможно е и да извлечем мазнините от рибата, без да използваме химикали. Обичайно се избира хексан. Това променя извлечената мазнина по химически път. Налага се да бъде обезмирисена, обезцветена, филтрирана. По този начин всички полезни съставки са изчезнали, докато мазнината достигне в аптеките под формата на добавки. Както знаем, самите океани са силно замърсени. Токсините, които рибите поглъщат, се задържат в техните мазнини. Така че, ако искате добри мазнини, аз бих избрал студено пресовани, растително базирани смеси от омега-3, -6 и -9 в отношение 2:1:1. Ако ги приемате по 25 мл всеки ден, се подsigурявате срещу някои сериозни заболявания.

### 3. Калорийният контрол

Ето следващото нещо, свързано с темата „Какво слагаме в телата си“, за което искам да говорим и да разбием някои митове. Това отново ни връща към нискомазнинната диета с контрол на калориите. Една от причините, поради които повечето хора намират ограничаването на мазнините за добро, е, защото не искат да са дебели. Ако си въобразявате, че яденето на мазнини ви прави дебели, мисленето ви е на тригодишен и показва пълна липса на разбиране на процесите в тялото. Това е и темата, по която срещам несъгласие с някои специалисти по хранителни режими. Много от тях са страхотни, суперквалифицирани и ще разберат какво се опитвам да кажа. Друга част, за съжаление, са много образовани по отношение съдържанието на всяка храна, но си нямат идея какво се случва, щом веднъж е погълната. Темата за калориите е чудесен начин за демонстрация на това разграничение.

Първо на първо – какво е калорията? Знаете ли какво е калорията? Вашият специалист по изготвяне на хранителни режими знае ли какво е предназначението на калорията? За тези, които не знаят: калорията е просто мерна единица за енергия, която определя какво количество енергия е необходимо, за да се повиши температурата на един грам вода с един градус. За тези, които харесват по-научните обяснения: една калория е равна на 4,1868 джаула енергия.

Броенето на калориите би проработило чудесно, ако тялото ни беше топлинен генератор. Но то не е топлинен генератор, а химически комбинат – напълно различно нещо. Мога да повиша калорийния прием на повечето хора и да ги наблюдавам как отслабват.

Това се потвърждава от някои страхотни проучвания, включително от много полезната книга „Калориите не ва-

жат“ от Херман Талер<sup>21</sup>, издадена през 1961 г. Била е тотално потулена и оплюта от медицинската общност по онова време, която е застанала изцяло зад идеята за изброяването на калориите. Ако искате да си обясните цялата история с броенето на калориите, може да удвоите калориите си с добри мазнини, да махнете преработените въглехидрати и да загубите доста килограми.

#### 4. Органичната храна

Да поговорим за органичната храна. Ще опитам да го кажа много просто:

Органично не означава здравословно. Събудете се! Органично означава, че не е било пръскано с отрови.

Отново виждаме класически и предвидим подход, върху който е стъпила хранителната индустрия. Органичните храни ще се продават заради своя етикет, който означава, че продуктът е здравословен. Всъщност той не е. Това, че един шоколадов сладкиш е органичен, не означава директно, че може да го ядете. И арсеникът е органичен. Въпросният продукт просто не е напръскан с пестициди. Разбира се, когато си доставяте здравословна храна – месо, плодове и зеленчуци – уверете се по възможност, че са органични. Спазвайте правилото 80/20 и в това отношение. Нека храната е органична, когато имате тази възможност, но бъдете наясно какво означава този етикет: просто не е напръскана с пестициди, хербициди и други химикали.

#### 5. Алкалният хранителен режим

Доста се изписа за хранителните режими, които се основават на отношението между киселинна и основна храна.

---

21. TALLER, Herman. *Calories Don't Count, Etc.* Pp. 171: Pan Books, 1965.

Нека да споделя няколко неща и в тази връзка. Самò по себе си тялото ни трябва да има леко алкално рН. Ако стане леко киселинно, ще срещнем редица предизвикателства, в които няма да се задълбочавам. Доказуем факт е, че колкото по-алкално е едно тяло, толкова по-трудно е за болестите да живеят в него. Да имаме алкално тяло, е чудесно. Начинът, по който хората понякога подхождат към постигането на алкално тяло обаче, може да бъде спорен. Те започват да си мислят, че трябва да ядат само алкални храни, да пият литри вода с рН 10 и т.н. Нека помислим рационално – коя е най-киселинната част от човешкото тяло? Стомахът. Вашите стомашни киселини могат да достигнат до рН 1, за да разградят успешно попадналата вътре храна. Започнете ли да разреждате стомашните киселини с вода с високо рН, ще причините проблеми и смущения в храносмилателната си система.

Как да създадете балансирано тяло? Като спазвате някои основни принципи, за които говорихме, и спрете да слагате в тялото си висококиселинни храни. Месото има висока киселинност. Това е причината да не ядем огромни количества месо или продукти като бяла захар, полуготови храни, химически подсладители.

Тялото самò ще се нормализира, ако се храните в общи линии здравословно – така, както обсъждаме в момента.

## 6. Соковете

Споменах по-рано добрия ми приятел Джейсън Вейл. Ако просто го проверите в Гугъл, ще попаднете на сайта му<sup>22</sup>. Там има страхотна информация. Трябва да призная, че обожавам соковете, но не съм чак толкова фанатичен да превръщам всичко в сок. Наслаждавам се на соковете, които си правя сам от органични плодове и зеленчуци, и мисля, че са

---

22. <https://juicemaster.com> – Б. ред.



вкусни, здравословни и разнообразни. Просто смесвам вкусовете, които ми харесват.

Нека отново се обърнем към здравия разум. Ако човешкото тяло е 70% вода, тогава най-общо казано диетата ви би следвало да включва около 70% вода. Естествено, това не означава да пиете вода като 70% от хранителния си прием, а да приемате храни, които съдържат много вода – краставици, салати, целина и т.н. Тези от вас, които ме познават, знаят, че съм човек на водата. Пия по 4 – 5 литра на ден, обожавам я. Не пия чай и кафе, обичам соковете си сутрин, но си ги приготвям сам. Следвам рецептите на Джейсън или си правя собствени смеси. Соковете са страхотно средство за тези от вас, които искат да си осигурят здравословен отскок и малко детоксикация. Те са начин веднага да дадем на тялото си хранителна стойност, която има смисъл. Помислете за това. Да кажем, че ако изядете чиния, пълна със сурови зеленчуци или плодове с органичен произход, хранителната им стойност е 100 единици. Поне 25 от тях ще се използват за смилане и преработка на храната във форма, в която тялото може да се възползва веднага от нея – нещо като сок. Следователно, ако просто направите ябълката на сок отначало, всичките 100 единици ще бъдат употребени за вашето здраве и жизненост. Няма да се налага да преминават през дълъг мъчителен процес на храносмилане. Соковете носят големи здравословни ползи, а намирането на добри плодове и зеленчуци е все по-достъпно. Ако това работи за вас, пробвайте.

### *7. Суровите храни*

Много хора приемат суровоядството за крайност. Суровоядците често се позовават на това, че хората като цяло са еволюирали, ядейки сурова храна. Оттук произтича и фактът, че тялото ни реагира по-добре на необработените храни, макар

да готвим храната си от 10 000 години. Харесвам при суровоядството, че комбинира соковете и натуралното рН. Има огромни ползи да погледнете и в тази посока, ако ви допада идеята. Един от моите най-добри приятели в Лондон се казва Питър Пюр и е световен експерт по суровоядство. Проверете го онлайн на [RawFoodParty.com](http://RawFoodParty.com), където ще откриете полезна и задълбочена информация по темата. Хората често ме питат къде съм на скалата по суровоядство. Да ви кажа честно, аз съм от типа 80/20. Доста голяма част от хранителния ми режим включва сурови храни най-вече защото, когато стана сутрин, закузвам със сок и обядвам салата, която също е сурова. Вечер обичайно се храня с месо или риба и зеленчуци. Това е, което работи за мен и което моето тяло харесва. Тук обаче се старая да ви предоставя информация и да разбия някои митове, за да изясня картината.

### 8. Хранителните добавки

Отново обширна тема, която може да накара някои хора да си скубят косата. Ако влезете в добре заредена аптека, ще откриете поне 5 000 хранителни добавки по рафтовете. Става доста объркващо заради добрия маркетинг зад всеки подобен продукт. Мога да направя за вас една разбивка на моето разбиране за необходимостта от добавки. Вярвам, че в днешно време те са важни, доколкото е доказано, че почвите са изчерпали минералите и хранителния си състав, необходим за растеж на зеленчуците и плодовете. В този смисъл ние не получаваме от храната всичко нужно.

Как да разбием темата на ясни части? Аз лично приемам витамини, минерали и мастни киселини. Тези три типа покриват повечето нужди на тялото. Ако сте над 40, бих предложил да добавите и някои хормонални добавки като дехидратиран андростенон, който е страхотен – по около 25 мг/

ден. За тези, които имат проблеми със съня (обичайно засегнатата група са хората над 50, при които епифизната жлеза в мозъка спира да произвежда мелатонин), един или два милиграма мелатонин на вечер имат добър ефект. Лесно е да се изгубите в морето на индустрията за хранителни добавки. Затова аз лично се придържам към простите принципи, изброени по-горе.

### 9. Суперхраните

Приемам и суперхраните – такива, които са наситени с хранителна стойност. В това отношение също е лесно да яхнем модерната пазарна вълна, но аз ги слагам като добавка в соковете си. Една от любимите ми суперхраните е матча и различните типове водорасли. Конопът е страхотен източник на растителен протеин, пчелният прашец, акай, нони, дори козе сирене – има много суперхраните.

Подчертавам, че трябва да следите приема си на захари покрай соковете и питиетата на основата на суперхраните. Да, те имат някои много здравословни аспекти, но както и с виното, което е пълно с антиоксиданти, има ли смисъл, щом приемането на тези антиоксиданти се съчетава с убиването на мозъчни клетки от алкохола? Придържайте се към здравия разум.

Това са подтемите, които исках да покрия в тази втора част от темата за здравето и жизнеността. Надявам се, че съм успял да ви дам достатъчно храна за размисъл. Върнете се отново към организационните принципи и основния въпрос: „В сравнение с какво?“.

В сравнение с какво е добре да ям сурова храна?

По-добре е от консерва от супермаркета.

Мога ли да ям риба?

*В сравнение с пържолата от индустриална кланица, рибата е по-добрият избор. В сравнение със сок от суперхрани и пресни зеленчуци, е на второ място. Всичко е сравнително. Не на последно място – трябва да слушате тялото си.*

### **ТРЕТИ ПРИНЦИП: МАХНЕТЕ ЛОШИТЕ НЕЩА ОТ ТЯЛОТО СИ**

Ще покрия на базисно ниво и третия въпрос – махането на лошите неща от тялото ни. В общия смисъл, ще поговоря за така наречения детокс. Бъдете внимателни с хилядите детокс програми, които се предлагат. Хората често могат да получат нежелани реакции по причини, които не разбират. Както казах по-рано, токсините се складираат в мазнините на тялото. Когато започнете детокс програма, губите тегло и се освобождавате от много мазнини. Чрез този процес токсините се отделят от тялото. В резултат на това, след 3 – 4 дни на строга детокс програма, много хора се чувстват като в ада. Съответно я прекратяват, защото смятат, че не работи, пък и изобщо не е приятно. Помислете за това, когато решите да се впуснете в подобно начинание. Ако прекъснете програмата по средата, всички токсини ще останат в тялото ви и ще нанесат повече щети. Или направете програмата докрай, под ръководството на хора, които знаят какво правят, или практикувайте по-леки форми на детоксикация. В случай че нямате сериозни форми на отравяне с тежки метали и не живеете близо до замърсяващи индустриални предприятия и т.н., бих препоръчал да се детоксикирате по-леко за по-продължителен период. Клизмите също са чудесен метод. Изучавал съм работата на един от пионерите на чревното здраве

– д-р Бернард Йенсен<sup>23</sup>, и философията му, че всички болести започват от дебелилото черво. С днешния ни начин на хранене разработките му са много полезни. Клизмите не са точно тема, която да подхванете на парти, но серия от тях за начално прочистване и по една на всеки шест месеца имат силен детоксикиращ ефект. При хора, които пътуват често, клизма преди пътуването подобрява издръжливостта в среда, с която не сте свикнали или посещавате за първи път.

## СПОРТУВАНЕТО

Искам да поговорим за още някои неща, които смятам за релевантни, когато говорим за здраве и жизненост. Незаменно едно от тях е спортът.

Приятели, казвам го с абсолютно убеждение: упражненията са задължителни. Без повече преговори! Ако искате здраве и жизненост, трябва да спортувате.

*Като човешки същества сме създадени да се движим, а не да станем от леглото, да седнем в колата, да шофираме до офиса, където да седим цял ден на стол, после отново да опитваме с кола към вкъщи и да завършим деня пак в леглото. А междувременно да погледаме телевизия 6 часа... Просто не сме създадени за това.*

Единственото предизвикателство отново е огромният избор, пред който сме изправени. Не би трябвало да срещате никакви проблеми със спорта, нали? Клубове за джогинг,

---

23. Jensen, Bernard. Dr. Jensen's Guide to Better Bowel Care: A Complete Program for Tissue Cleansing Through Bowel Management. Garden City Park, N.Y.: Avery Pub. Group, 1999; Jensen, Bernard, and Sylvia Bell. Tissue Cleansing Through Bowel Management: From the Simple to the Ultimate. Escondido, CA: Bernard Jensen, 1981.

фитнеси на всеки ъгъл, хиляди уреди и играчки, пилатес и йога, датчици за сърдечния ритъм, GPS-и iPOD-и, специални маратонки и т.н. Цялата фитнес индустрия, от която и аз съм бил част, е силно фокусирана към това да направи упражняването ви много лесно и достъпно. Все пак са налице няколко принципа.

### 1. Разберете какво работи за вас

Ако йогата ви харесва, отидете на йога. Ако обичате колоезденето и живеете на подходящо за целта място, карайте колело. Например Дубай, където съм в момента, не е много подходящ за спорт на открито заради горещините.



Не е важно времето, което влагате в спорта, а какво влагате през това време.

С други думи, интензитетът на упражненията и усилието, което влагате в тях, са от ключово значение. Може да означава да натиснете малко повече в йога позата – тези допълнителни няколко сантиметра, за да докоснете земята, или при колоезденето да изминете километрите за няколко минути по-бързо. Ако искате да видите резултати, ще трябва да отидете отвъд границите, които преди сте приемали за нормални. За мен лично работят феноменално силовите тренировки по 15 до 20 минути три пъти седмично. Много проучвания показват, че 15 минути силови тренировки или тренировки със собствена тежест носят повече полза за здравето от 3 часа кардио на седмица.

Страхотен пример за това е човек на име Боб Делмонтик<sup>24</sup>. Насърчавам ви да го проверите онлайн. Аз лично съм

---

24. Един от пионерите на фитнес движението, починал през 2011 г. – Бред.

имал удоволствието да прекарам известно време в компанията му, а той е познат като бащата на Супермен. До шейсетата си годишнина Боб развива страхотна кариера като треньор на едни от най-големите звезди на времето си и е познат като треньора на звездите. Работил е с всеки, като се започне от Ерол Флин и Мерилин Монро до Джон Уейн и Кларк Гейбъл, всички космонавти от „Аполо“ и т.н. Когато навършва шейсет, той си поставя за цел да започне да се подмладява. Проучва упражнения и различни типове хранителни режими. На почти 85-годишна възраст Боб е в чудесна форма, има феноменална енергия и впечатляващо тяло, което стои добре на кориците на списания за фитнес и здраве. Боб тренира само по 20 минути на ден и изглежда сякаш може да спечели титлата „Мистър Олимпия“. Той може да послужи за вдъхновение на тези от вас, чиито родители смятат, че са твърде стари за спорт. Той е доказателство за обратното.

Ако и за вас е трудно, потърсете треньор. Мотивирайте се за победа, а не за провал. При много хора един от проблемите с тренировките е грешната нагласа.

## *2. Настройте ума си за победа*

Това е следващото, за което бих поговорил с вас. Как се настройваме за победа? Каква настройка на ума би ви помогнала да превърнете фитнеса от преживяване втора класа в преживяване първа класа? Както обясних и преди – преживяването втора класа е добро за вас, но не е приятно. Преживяването първа класа е полезно за вас и е приятно. За повечето хора в началото спортът е втора класа. Не се чувствате добре след тренировка – изморени сте, имате мускулна треска, не се справяте с упражненията, както трябва. В крайна сметка, когато продължите достатъчно дълго, започва да ви харесва. В следващия момент вече нямате търпение да оти-

дете в залата или на урок по йога и ето го първокласното преживяване. Как става така?

На първо място, съветвам ви да си поставите цел, която ви мотивира и привлича. Може да бъде сватбата – „Ще започна да тренирам, за да изглеждам добре на снимките от сватбата си“. Може да бъде началото на нова връзка – за много хора такова начало е причина да се мотивират за всякакви неща, за които не са намирали време и желание преди. Отиването на море е типична причина да започнете с тренировките – „За да изглеждам добре по бански след 6 седмици“. За някои хора е вдъхновяваща идеята, че винаги са искали да изтичат цял маратон. Ако това е, което ви дърпа напред – давайте. Със сигурност е нещо постижимо. За други двигателят е събирането на пари за кауза, благотворителност или привличане на вниманието към дадена тема.

Преди няколко години научих важен урок за това по време на *Marathon Des Sables* – може би най-трудното състезание за бягане в света. Седем поредни дни с 42-километрови отсечки и един ден с двойно разстояние от 84 километра. Точно в този тежък двоен ден бягах с 20-килограмовата си раница на гръб, мотивиран от няколко причини. Искях да повиша нивото си на издръжливост. Искях да си дам контрастна рамка, която да ми покаже, че мога да се справя с трудностите в ежедневието си, за да вдъхновявам хората и да им покажа, че преди няколко години не можех да избягам дори обикновен маратон. Искях да дам пример, но най-големият ми урок не дойде от моето лично постижение. Дойде в момент, в който бях на прага да се откажа. В деня на двойния маратон бях преминал 35 – 40 километра, а се свечеряваше. Имах хранително отравяне, едва вдигах раницата си и едва покривах контролното време. Слънцето се спускаше надолу около 20 ч. вечерта. Очаквах ме още цели 40 километра и бях тотално



изтощен и демотивиран. Седнах и заплаках. Мислех да се откажа. Както съм ви споделял и преди, в този момент чух шум от стъпки и повдигнах поглед. Сляп 60-годишен кореец мина непоколебимо с тежки стъпки покрай мен, завързан около китката си за своя водач. Това ме отвя – един пенсионер, очевидно непрофесионален атлет, бяга маратон в средата на Сахара и ще ме победи? Трябваше да разбере кой е той. Истината силно ме впечатли. Настигнах го и поговорих с преводача му, който имаше ролята и на водач. Няколко години по-рано братът на състезателя починал от рак. Всяка година възрастният човек тичаше този маратон, за да събира пари за хосписа, в който са се грижили за брат му до последния му дъх. Останах без думи!

*Ако някога се нуждаете от вдъхновение, знайте, че хората са способни да направят много повече за другите, отколкото за себе си.*

### 3. Отношението ви към спорта

Какво е вашето отношение към спорта? Някои хора намират всякакви оправдания за това колко е трудно. Какво имате предвид под „трудно“?

„Ами трябва да станеш, да се приготвиш, да пътуваш с колата, да се запишеш на рецепция, да се преоблечеш. После има загрявка, а накрая трябва да се къпеш...“

Вече виждам проблема – превръщат спорта в голяма работа. За мен нещата стоят така: ставам, отивам във фитнеса, тренирам, прибирам се. Разбивам процеса на няколко стъпки, защото знам, че колкото повече стъпки има за вършене, толкова по-трудно изглежда. И така, какво е вашето отношение, приятели? Какво означават тренировките за вас? Ако не се забавлявате, няма да го практикувате дълго. Ако спорту-

вате заради трите най-деструктивни емоции – вина, задължение, принуда – един ден просто ще спрете. Както ви казах, бях собственик на верига фитнес клубове. Виждах как през януари хората си поставят цели за годината и започват да ходят като луди на тренировки – до такава степен, че се налагаше да чакат по 20 минути за кардио уредите. Всички редовни членове на клуба знаеха, че това ще продължи между 4 и 6 седмици, защото посетителите не се наслаждаваха. Правеха го от задължение – така си бяха обещали. Правеха го от вина – заради всичко, изядено по време на празниците. Като цяло създаваха нестабилна основа.

Както във всичко ново, кривата на ученето е същата. Без значение дали започвате тенис, голф, пилатес, планинско колоездене или йога, в началото винаги е странно. Не успявате да вкарате топката в мрежата или да заемете показаната от треньора поза, или дори не схващате какво говори, когато иска да застанете в поза „кобра“ или „куче, гледащо надолу“. В крайна сметка, като упорствате – става приятно. Вече виждате нови хора, които идват и започват оттам, където сте били вие преди време. Това ви кара да се чувствате по-добре и да се наслаждавате.

Ето защо трябва да се забавлявате в спорта. Спортувате ли по задължение, няма да издържите дълго.

Ще ви дам един пример, който не е със спорт, но е много подходящ. Аз мразех готвенето. Бях зает наперен директор, който очевидно имаше голям апетит. Но готвенето стоеше между мен и пълния ми стомах. Негодувах срещу него просто защото бях гладен. Никога не съм бил привърженик на готовата храна и живеех сам, но нямаше да си взема ястие за претопляне в микровълновата или да отскоча до ресторанта за бързо хранене. Такъв беше стилът ми и начинът ми на живот.

Мразех готвенето, а това се промени за един миг. По онова време бях във Ванкувър и поканих моя съдружник и няколко колеги у нас на вечеря. Приготвих вкусна храна и когато след около час седнахме да вечеряме, някой каза: „Уау, много вкусно“. Може би беше очаквана реакция, след като е гледал как домакинът готви цял час. Моят бизнеспартньор Стивън обаче запита: „Не забелязахте ли нещо друго? И всички се зачудиха: „Какво? Какво?“. Той отговори: „През времето, в което Питър готвеше, той не обели и дума за работа. Казах си „Боже, напълно е прав“. За човека, който живееше и дишаше с мисълта за бизнеса 24/7 и който се справяше с целия стрес на международните компании, готвенето изведнъж се превърна от задължение в бягство. Оттогава обожавам да готвя. В момента готвя много за себе си, а допреди няколко години не бих предположил, че ще го правя. Тук, в Дубай, имам домашна помощница, но никога не ѝ давам да готви. Да, може да почиства след мен, но готвенето е *мое* удоволствие.

И така – какво може да бъде за вас спортът? За мен това е един от трите начина, чрез които се справям със стреса. Както казах, живея стресиращ живот с натоварена програма. Обичайно посещавам няколко различни страни всеки месец, освен това управлявам проекти за милиони долари. Обработвам големи потоци от информация, имам лични асистенти в различни части на света, които управляват част от всичко това. Спортът за мен е чудесен начин да се справям със стреса. Почти като активна медитация. Начин да се свързвам с живота. Аз срещу себе си. Отдушник за натуралната мъжка агресия. Истинска енергия на Война във фитнеса. Никога няма да ме видите със слушалки или зяпнал телевизора. Когато вляза във фитнеса, съм аз срещу машините, аз срещу себе си. Така се справям със стреса. И нека поговорим за стреса, защото той е абсолютен убиец.

## СТРЕСЪТ ЗАРАДИ ЗДРАВΟΣЛОВНИЯ НАЧИН НА ЖИВОТ

Моля, не се стресирайте по отношение на здравословния живот. Проверете правилата си. Следвайте принципа 80/20. Той ви дава известна възможност за разхлабване на режима, за да не се самобичувате по темата: „Изядох банан, вместо сок от целина и се депресирам“. Обърнете внимание, че ако водите стресиран начин на живот, подобно поведение може да бъде по-вредно за здравето ви от нездравословната храна. Сериозен съм.

*Ако тренирате здраво и се храните добре, но изпитвате стрес по темата, най-вероятно имате по-висока киселинност и сте по-безжизнен от човек, който спортува по-малко и се храни с не чак толкова полезна храна, но е по-спокоен и ведър.*

Знам, че е лесно да се каже, но целият финансов натиск, консуматорското общество и нуждата от незабавно удовлетворение са голям бич. Релаксацията е изключително важна. Аз лично релаксирам по три начина.

Както вече ви казах, тренирам и медитирам. Имам нужда да остана заземен, тъй като живея в Дубай – място, където хората нямат пари, а опитват да си купят неща, с които да убедят другите, че имат пари. Медитацията ми помага в това отношение.

Ежедневно се вода от принципа 80/20.

Третото нещо е страхотният секс. Мисля, че няма лекар на планетата, който не би препоръчал секса като един от начините за борба със стреса. Нека да направя някои основни разграничения по темата, особено от гледна точка на мъ-

жете. Поне за нея се чувствам по-квалифициран да говоря. Страхотният секс не се изразява в незабавното удовлетворение. Сексът за задоволяване води до сексуално пристрастяване и е прибързано решение на проблемите. В общия случай важна е нагласата на ума. Нагласата, че става въпрос за вас. Всъщност страхотният секс започва тогава, когато осъзнаете, че оргазмът не е целта. Виждам, че за много мъже целта на секса е да получат оргазъм. Всичко се върти около освобождаването, пробива към свободата и после заспиването. И макар че е относително приемливо и може да има влияние за релаксацията в дадения момент, страхотният секс няма нищо общо със свършването. Страхотният секс се получава, когато двама души се свързват физически, емоционално, духовно и по начин, който създава друго енергийно ниво. Той е истинско уравнение от вида  $1 + 1 = 11$ . Като мъж вярвам, че е наша отговорност да създадем необходимото пространство, за да се случи така. Да присъстваме, да сме осъзнати и отдадени, за да желаем да създадем невероятно преживяване на нашата дама – дотолкова, че тя да ни се довери да я отведем на място, където не бихме могли да отидем сами. Това не означава да се впускаме в задачата, защото трябва да релаксираме по график. (Засягам тази тема по-обстойно в деветия разговор, където разглеждам темата за връзките и как като мъж може да стигнете до точка, в която да позволите на своята дама да отдаде сърцето и тялото си, за да я доведете до момент на екстаз.)

Тук приключвам с темата. Мисля, че в много аспекти се получи стойностен разговор за вас. Сигурен съм, че ви дадох теми за размисъл. Ако се обърквате, просто се обърнете към основните организационни принципи.

## ПРЕДИ ДА ЗАВЪРШИМ

За да обобщим и да направим разговора лек и приятен, ще кажа, че здравето и жизнеспособността не са неща, които правите от време на време. Никога няма да проработят така. Те са избор на начин на живот. Или избирате здраве и жизненост, или не. Не е нещо, което правите, след като портата заскърца. Цялата нагласа с диетите и йо-йо ефекта вкарва хората в безкрайното колело на хамстера, от което няма излизане. Ако темата не ви е приоритет сега, най-вероятно ще стане, когато вече е твърде късно. Спрете да се заблуждавате. Слушайте тялото си, без да се поддавате на натиска на рекламите. Открийте какво работи за вас, което може би не е добро за някого друг. Винаги се питайте: „В сравнение с какво?“. Бъдете реалисти, когато се чувствате несигурни. Сложете си очилата на здравия разум и погледнете през тях. Не подценявайте релаксацията и не се превръщайте в един от онези хора, които тренират толкова много, че чак прекаляват. Ще ви дам една аналогия.



Всички знаем, че упражненията са архитектът на доброто тяло. Почивката обаче е строителят. Не може да изградите страхотното си тяло без почивка, а стресът ще убие всеки резултат.

Намерете начин да се справите – без значение дали е медитация, или страхотен секс, стига да не са 3 бутилки вино дневно (знам, че може да бъде изкушаващо). Нека всичко бъде с мярка, спомнете си правилото 80/20. Ако не се съобразявате с него, ще се чувствате все едно „Гестапо“ е оживяло в главата ви. Ще се опитвате да се съпротивлявате на всички изкушения, а това, на което се съпротивлявате, ще устои на времето и ще ви победи. Единствените вредни навици, при

които принципът 80/20 не работи, са кафето и цигарите. Колкото и да ни се иска да смекчим представата си за тях, *те не са навици, а пристрастявания*. Те са химически пристрастявания. Естественият ход на пристрастяването е да се увеличава, а не да намалява. Когато се опитвате да откажете кафето или цигарите, е трудно, защото единственото, за което мислите, е просто още една доза. Така че съветът ми е – мярка във всичко, освен в пристрастяващите неща. Упражненията са задължителни и няма грешно и правилно – правете това, което обичате. Ако обичате колелото – карайте, ако харесвате йога – нека бъде йога, ако сте сериозни за фитнеса и искате да сте във форма – давайце. За мен лично програмите за упражнения от дома са най-удобни. Лично аз използвам P90X<sup>25</sup>. Проверете ги онлайн и ще откриете много снимки от типа „преди и след“. Няма правила, просто се стремете към баланс. Бодибилдърите обичайно са силни, но нямат гъвкавост или кардио издръжливост. Бегачите обикновено имат суперсърдечни показатели, но слаба горна част на тялото. Щом става дума за добра форма, съветвам ви да балансирате между гъвкавост, издръжливост, сила и координация. P90X ми дава точно това.

Следват някои препоръки по темата хранене и физическа подготовка:

- Една от най-добрите книги, които мога да препоръчам, е „Хранене и физическа дегенерация“ на Уестън Прайс<sup>26</sup>. Нека да ви резюмирам набързо. В началото на XIX век Уестън

---

25. Съкратено от *Power 90 Extreme*. Режим за упражнения у дома, разработен от Тони Хортън през 2005 г. в продължение на режима *Power 90*. Състои се от смесена тренировка на определени цикли и се допълва от хранителен режим. – Б.ред.

26. Price, Weston A. *Nutrition and Physical Degeneration: A Comparison of Primitive and Modern Diets and Their Effects*. Milton Keynes, U.K.: Lightning Source, 2010.

Прайс обикаля света и изучава различни групи хора. Сред тях има туземци – местни изолирани племена, които не са се смесвали с други хора в последните хиляди години, и групи, които в последните години са приели практиките и навиците на западното общество. Говорим за трийсетте години на ХХ век. Като прави едно от най-подробните проучвания на хранителните навици въобще, той вижда ясен контраст между двата вида племена. Очертава връзката между западния и туземския начин на хранене и сравнява резултатите след преминаването от единия към другия.

- Ако искате да научите: (1) за мазнините и разликата между добрите и лошите мазнини; (2) какво се случва, когато ядете определени продукти от рафтовете на супермаркетите; и (3) кои мазнини са полезни и кои ви убиват – прочетете и книгата на д-р Удо Еразмус<sup>27</sup> – друг невероятен човек.

- За всички, които сега откриват темата – погледнете сайта на Джейсън Вейл.

- За всички суровоядци – РЕТА (*pureraawgoodparty.com*).

- Международно признатият като един от най-добрите експерти по суровоядство Дейвид Уолф<sup>28</sup> има нова книга, която препоръчвам.

- За тези от вас, които се интересуват от физическа подготовка и фитнес – погледнете *beachbody.com*. Организацията е посветена на това да предлага добър продукт на оптимална цена.

---

27. Erasmus, Udo. *Fats That Heal, Fats That Kill*. Burnaby, B.C.: Alive Books, 1993.

28. Wolfe, David. *Superfoods: The Food and Medicine of the Future*. Berkeley: North Atlantic Books, 2009.

Книгата е издадена на български: Улф, Дейвид. *Суперхрани. Храна и лекарство на бъдещето*. София: Анхира, 2010, 360 с. – Бел. ред.



Бих препоръчал и няколко книги:

- „Ум, тяло и спорт“<sup>29</sup> е задължителна за тези от вас, които обмислят да тичат маратон. Показва ви как да се подготвите за 6 – 8 седмици с лесна тренировка. Ще тичате с 10 км/час при сърдечен ритъм 130 в минута и 10 – 11 вдишвания на минута – аз съм горе-долу на това ниво в момента.

- Друга книга, която препоръчвам, е „Бавно горене“ от Стю Митълман<sup>30</sup>, който държи рекорда за тичане на 1 000 мили. Познавам го и съм тичал с него, той е голям вдъхновител с постиженията си на възрастта, на която е. Знанието му за тичането е ненадминато. Сайтът му е *worldultrafit.com*.

- За тези от вас, които имат проблеми със стойката – задължително проверете Питър Госу<sup>31</sup>. Той е световен експерт в това да изправя и коригира стойката на човешкото тяло и да помага на хора с болки.

И така, приятели, ето ни в края на този разговор. Преминахме през много аспекти и се опитах да обясня всичко по възможно най-прост начин. Знаете, че темата ми е голяма страст, така че приемерте извиненията ми, ако съм претичал през много неща с голяма скорост. Естествено, има цяло море от информация, която мога тепърва да ви предам, но исках да синтезирам само най-важното. Исках да ви предложа посока, в която да погледнете, да разучите кое е най-доброто за вас и да предприемете незабавни стъпки за подобряване на здравето и жизнеността си.

Подчертавам дебело, че направите ли здравето си прио-

---

29. Douillard, John, Billie Jean King, and Martina Navratilova. *Body, Mind, and Sport: The Mind-Body Guide to Lifelong Health, Fitness, and Your Personal Best*. New York: Three Rivers Press, 2001.

30. Mittleman, Stu. *Slow Burn: Burn Fat Faster by Exercising Slower*. New York: HarperCollins World, 2002.

31. <https://www.egoscue.com> – Б. ред.

ритет, целият ви живот се променя. Ще имате самочувствието да постигате неща, които не сте мислили, че можете преди. Ще разполагате с издръжливост и сила да се справите с много от проблемите, които съкрушават хората в съвременното общество. Ще се предпазите от безмилостната буря от хиляди здравословни проблеми, която връхлита и държи в страх обществото. Бях свидетел как и двамата ми родители умират от болести, за които има превенция, но това не е единствената причина, поради която съм страстно заинтересуван от здравната тема. Проучвам я, откакто бях на 14. Не бих искал никой да преминава през подобно нещо, ако не е необходимо. Разбира се, нямам право да налагам собствените си възгледи за света върху вас. Мога само да подхожда с чисто сърце и да ви дам най-доброто, на което съм способен, за да направите собствен избор. Безценно е обособяването на ниво на здраве и жизненост, което ви позволява да изстискате всяка капка от всеки момент, без да се чувствате изтощени и изморени в края. Със сигурност не е нещо, което може да получите, като осъществите повече продажби в офиса. Желая ви страхотен, здрав, интоксикаращо енергизиран и красив живот. Грижете се за себе си и останете невероятни.