

The background is a high-contrast, abstract composition. It features a central, bright yellow explosion or burst of light that radiates outwards. This central point is surrounded by numerous long, thin, yellow and black streaks that create a sense of rapid movement and depth, resembling a high-speed photograph of a starburst or a particle collision. The overall effect is one of intense energy and dynamic tension.

Любовь Петрова

Голод и сытость в теле и в жизни

Любовь Петрова

Голод и сытость

в теле и в жизни

<https://litres.ru/73828364>

SelfPub; 2026

Аннотация

Книга «Голод и сытость в теле и в жизни» — размышления о здоровой и еде и хорошей жизни.

Где грань насыщения?

Голод для пищи — приправа?

Насколько люди голодны на впечатления?

Содержание

Голод и сытость в теле и в жизни	4
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Любовь Петрова

Голод и сытость

в теле и в жизни

Голод и сытость в теле и в жизни

Голод бывает разный. Голод по любви. Голод по теплу. Голод по еде, в конце концов.

Я помню пациентку, которая жаловалась, что не может терпеть чувство голода. Она ела все подряд. Покупала все подряд. Пока не лопнула.

Лопнуло не ее тело. Лопнула, как воздушный шарик, ее душа.

Чем больше боли она съедала, тем больше глупости и радости ей было нужно. Еще. И еще. Приправляла она, например, горькую пилюлю измены мужа сладкой пилюлей дорогой шубы. Пока не скупила все шубы. Пока не треснула ее квартира от шуб. А ее брак — от измен. А ее душа — от переизбытка проглоченной боли.

Так где грань «я сыт», «достаточно»? Чтобы резко не сказать «Да я сыт уже по горло»? Еда так давит на желудок, что кажется, ты наполнен ей уже до самого рта.

Будешь ты сыт по горло нелюбимым начальником. Забил

он желудок твой души своими придирками.

«Удовлетворен», «вкусно поел», — так говорит человек, когда он сыт.

А кому-то жизненно необходимо быть сытым по горло. Его желудок уже потерял чувствительность. А впечатления в его жизни потеряли остроту.

Как еда, что потеряла свой вкус.

Помню, кто-то спросил у психолога? Я у того психолога обучалась. Спросили: «А чувство голода — это как?» Вот оно как оказывается. Все едят. А чувство голода понимают не все. Я уж не говорю о чувстве сытости.

Так вот. Кто не знал. Голод — это тянущее чувство в животе. И чувство пустоты в животе. Так объяснила психолог. Но у меня голод, например, чувствуется не так. Я чувствую, что потекла слюна. Хотя еды еще рядом нет. Да и мыслей о ней не было — тело само проголодалось, без стимулов. Да даже Иван Павлов тут не причастен. Звонок не зазвенел. А слюна потекла. Даже школьный звонок на большую перемену — те 15 минут, когда мы завтракали — и его сейчас нет.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.