

15 ЛЕТ

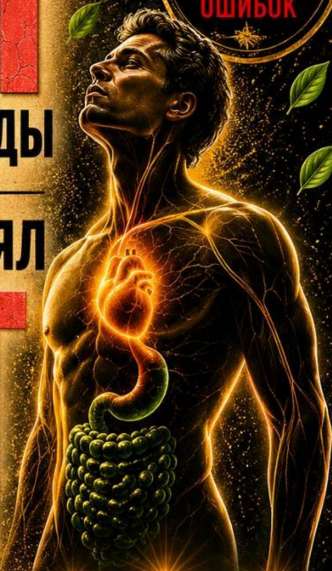
БЕЗ ПРИВЫЧНОЙ ЕДЫ

ПОЧЕМУ Я ПОТЕРЯЛ

-25 КГ

ЗА 2 МЕСЯЦА

ЧЕСТНЫЙ
ОПЫТ
И РАЗБОР
ОШИБОК



БЕЗ КОФЕ



БЕЗ САХАРА



БЕЗ МУЧНОГО



БЕЗ МЯСА



БЕЗ РЫБЫ

БЕЗ

МОРЩИН

НИКОЛАЙ ШЕРБАКОВ

Николай Щербаков
МИНУС 25 КГ — И ЛИЦО
БЕЗ МОРЩИН! 15 ЛЕТ
без привычной еды:
ошибки, последствия и
неожиданные результаты

<https://litres.ru/74358153>

SelfPub; 2026

Аннотация

15 лет назад я в один день отказался от мяса, рыбы, яиц, сахара, мучного и кофе. За первые два месяца я потерял 25 килограммов. Тогда мне казалось: чем больше продуктов я исключаю, тем правильнее становится моё питание. Но годы показали, что всё гораздо сложнее.

В этой книге я честно рассказываю, почему после резкого похудения начал мёрзнуть, откуда появился вечерний голод, что показали анализы крови и какие ошибки в питании я обнаружил лишь спустя годы.

Но были и результаты, которых я не ожидал. Сегодня, в 47 лет, кожа моего лица сохранилась гладкой и без морщин. В книге я разбираю, какие особенности питания и образа жизни могли на

это повлиять и почему не связываю результат с одним продуктом или одним отказом.

Это не призыв повторять мой путь. Это мой 15-летний эксперимент — с ошибками, последствиями, неожиданными результатами и выводами.

Содержание

Пятнадцать лет без привычной еды	6
Сила воли оказалась только началом	7
Почему я рассказываю об этом спустя пятнадцать лет	8
Не только ощущения	9
Шесть вопросов, на которые я хочу ответить	10
Это не инструкция	11
Еда. Разум. Тело.	12
ЕДА. РАЗУМ. ТЕЛО.	13
Глава первая. Я отказался от привычной еды за один день	14
Глава вторая. Первые последствия резкой смены питания	30
Глава третья. Момент «сейчас»: когда борьба с едой стала тише	54
Глава четвёртая. Что мне дали медитация и йога	75
Глава пятая. Что я вообще ел: от отказа от привычной еды к сыроедению	91
Глава шестая. Что действительно стало лучше	101
Конец ознакомительного фрагмента.	102

Николай Щербаков
МИНУС 25 КГ — И ЛИЦО
БЕЗ МОРЩИН! 15 ЛЕТ
без привычной еды:
ошибки, последствия и
неожиданные результаты
В
ВЕДЕНИЕ

Пятнадцать лет без привычной еды

Пятнадцать лет назад я за один день отказался почти от всего, что до этого считал привычной едой:

мяса;

рыбы;

яиц;

сахара;

мучного;

кофе.

Не постепенно. Не по одному продукту. Не после долгой подготовки.

В один день.

Тогда мне казалось, что главное — принять решение и иметь достаточно силы воли, чтобы его не нарушить.

Сегодня я понимаю: именно в этом была моя первая большая ошибка.

Я думал о том, **что убрать**, но почти не думал о том, **чем это заменить**.

Организм ответил быстро.

За два месяца я потерял 25 килограммов.

Это был первый серьёзный урок моего эксперимента: исключить продукты гораздо проще, чем построить полноценный рацион без них.

Я убрал привычные источники калорий, белка и жиров,

но не сразу научился получать необходимое из других продуктов. Тогда я ещё не считал рацион системой. Я просто делал еду на ту, которую решил больше не есть, и ту, которую себе разрешил.

Сейчас я понимаю, насколько примитивным был такой подход.

Но именно с него начались следующие пятнадцать лет моей жизни.

Сила воли оказалась только началом

Первое время я действительно держался в основном на силе воли.

Но постепенно понял: постоянно бороться с собой невозможно.

Потому что еда — это не только физический голод. Это привычки, удовольствие, эмоции, воспоминания и автоматические действия, которые мы зачастую даже не замечаем.

Можно убрать кофе из кухни, но продолжать хотеть его каждое утро.

Можно перестать покупать сладкое, но не убрать желание съесть его в момент усталости или напряжения.

Можно изменить содержимое тарелки, но гораздо сложнее изменить то, что происходит в голове.

Со временем мне помогли **медитация, йога и практика нахождения в настоящем моменте** — в «моменте сей-

час».

Я учился замечать желание до того, как автоматически следовал за ним. Постепенно начал лучше различать физический голод и привычку, наблюдать за своими реакциями и внимательнее чувствовать тело.

Сила воли помогла мне начать.

Но только работы с силой воли оказалось недостаточно, чтобы перестать постоянно бороться с собой.

Так питание неожиданно привело меня к трём составляющим, которые позже стали основой этой книги.

Еда. Разум. Тело.

Почему я рассказываю об этом спустя пятнадцать лет

Первые результаты любого серьёзного изменения легко переоценить.

Через несколько дней мы замечаем новые ощущения.

Через несколько месяцев видим изменения веса, внешности или энергии.

И нам кажется, что уже можно делать выводы.

Но пятнадцать лет научили меня не торопиться.

Некоторые последствия проявляются быстро. Другие становятся заметны через годы. Что-то организм способен долго компенсировать, и человек может чувствовать себя прекрасно, хотя внутри уже происходят изменения, которых он

пока не замечает.

Именно поэтому я решил рассказать об этом сейчас.

Пятнадцать лет дали мне возможность посмотреть на свой эксперимент не только через первые впечатления, но и через длинную дистанцию.

Я увидел то, что стало лучше.

Увидел то, что стало хуже.

Увидел собственные ошибки.

И главное — смог сравнить ощущения с тем, что показывало тело.

Не только ощущения

Эта книга основана на личном опыте, но я не хочу сводить всё к словам: «Мне стало лучше» или «Мне стало хуже».

За эти годы я наблюдал и за тем, что можно измерить: результатами анализов, уровнями витаминов и микроэлементов, показателями крови и другими маркерами здоровья.

Иногда мои ощущения и цифры совпадали.

Иногда — нет.

И отсюда появился один из самых важных выводов за пятнадцать лет:

хорошее самочувствие ещё не означает, что организму всего хватает.

Отдельные дефициты способны нарастать незаметно. Организм какое-то время компенсирует нехватку, а первые сиг-

налы легко объяснить возрастом, нагрузкой, стрессом или усталостью.

Поэтому на страницах этой книги будут идти рядом две линии: **то, что я чувствовал, и то, что можно было увидеть в объективных показателях.**

Где это возможно, я буду отделять личный опыт от того, что известно из исследований и физиологии.

Потому что мой опыт — это опыт одного человека. Он может заставить задуматься.

Но он не превращается от этого в универсальное правило для всех.

Шесть вопросов, на которые я хочу ответить

За пятнадцать лет вопрос «Полезно это или вредно?» перестал казаться мне главным.

Теперь мне интереснее другое:

Что стало лучше?

Что стало хуже?

Какие ошибки я совершил?

Чего со временем стало не хватать организму?

Что показывали анализы?

Если бы я начинал сегодня — что сделал бы иначе?

Ответы на некоторые из этих вопросов оказались совсем

не такими, каких я ожидал в начале.

И именно поэтому эта книга не будет ни защитой моего образа питания, ни его обвинением.

Это не инструкция

Я не призываю читателя отказаться от мяса, рыбы, яиц, сахара, мучного или кофе.

И не собираюсь доказывать, что мой путь правильный.

У каждого человека свой организм, возраст, состояние здоровья, уровень физической активности и образ жизни. То, что происходило со мной, не означает, что другой человек получит те же результаты.

Эта книга — не руководство по отказу от еды.

Это честный рассказ о том, что произошло с одним человеком, который пятнадцать лет прожил без большей части продуктов, когда-то составлявших его привычный рацион.

Я расскажу не только о плюсах.

Будут ошибки.

Будут дефициты.

Будут анализы.

Будут решения, которые сегодня я уже не повторил бы.

Но будут и изменения, от которых я не хотел бы отказываться.

Мне важно показать обе стороны.

Еда. Разум. Тело.

Со временем я понял, что невозможно рассказать мою историю только через список продуктов.

Поэтому в книге постоянно будут пересекаться три линии.

Еда — что я исключил, что ел вместо этого и насколько полноценным оказался мой рацион.

Разум — как менялись привычки, желания и отношение к ограничениям, какую роль сыграли медитация, йога и практика «момента сейчас».

Тело — что происходило с весом, энергией, внешностью, самочувствием и показателями здоровья.

Одно влияло на другое.

Именно поэтому книга называется:

ЕДА. РАЗУМ. ТЕЛО.

Пятнадцать лет назад я был уверен, что всё начинается с запрета:

«Я это больше не ем».

Сегодня я сформулировал бы вопрос совершенно иначе:

«Если я это убираю — что взамен получает моё тело?»

Чтобы прийти к этому простому вопросу, мне потребовалось пятнадцать лет.

И начались они с ошибки.

Я отказался практически от всей привычной еды в один день, опираясь на силу воли.

Через два месяца я потерял 25 килограммов.

С этого всё и началось.

Глава первая. Я отказался от привычной еды за один день

Пятнадцать лет назад я совершил ошибку, которую сегодня никому не посоветовал бы повторять.

Я решил изменить питание — и сделал это практически за один день.

Без постепенного перехода. Без заранее составленного рациона. Без понимания того, чем буду заменять привычные продукты.

Я просто перестал есть мясо, рыбу, яйца, сахар и мучное. Позже из моей жизни ушёл и кофе.

В тот момент мне казалось, что главное — принять решение и больше не отступать.

Я рассчитывал на силу воли.

И силы воли мне действительно хватило.

А вот знаний — нет.

Первая неделя: а что теперь есть?

Ещё вчера у меня был привычный рацион, а сегодня значительная его часть исчезла.

Первые походы в магазин я помню особенно хорошо. Я проходил между полками и вдруг замечал, сколько привычной еды теперь решил не покупать.

Мясо, рыба, яйца, сладости, выпечка — всё то, что ещё вчера воспринималось как обычная еда, словно осталось в другой жизни.

Позже произошло нечто интересное: эти продукты действительно стали для меня почти невидимыми. Я мог проходить мимо полок и даже не воспринимать их содержимое как еду, которую хочу купить.

Но до этого было ещё далеко.

В первые дни в голове постоянно возникал один простой вопрос:

А что теперь есть?

В корзине стало гораздо больше овощей, фруктов, орехов, семян и круп. Иногда я ел рис или картофель. Значительную часть рациона составляла растительная пища.

Бобовые я практически не ел — я их просто не любил.

Сегодня я понимаю, насколько важной была эта деталь. Убирая мясо, рыбу и яйца, я почти не задумывался о том, чем буду системно заменять привычные источники белка и энергии.

Я думал прежде всего о том, что нельзя есть, а не о том, что организму необходимо получать взамен.

Это была моя первая серьёзная ошибка.

Первый месяц: вес начал уходить

Изменения появились быстро.

Вес начал снижаться.

Сначала меня это не особенно беспокоило. Я полностью изменил питание, поэтому снижение веса казалось закономерным.

Но килограммы продолжали уходить.

Неделя за неделей.

Одежда становилась свободнее.

Тело менялось гораздо быстрее, чем я ожидал.

И вместо того чтобы остановиться и задать себе вопрос: «А достаточно ли я вообще ем?», я продолжал следовать принятому решению.

Для меня главным показателем успеха тогда было другое:

Я не сорвался.

Сегодня я понимаю, насколько странным был этот критерий.

Я оценивал питание не по тому, получает ли организм всё необходимое, а по тому, способен ли я выдержать собственные ограничения.

Через два месяца: минус 25 килограммов

За два месяца я потерял около 25 килограммов.

Двадцать пять.

За два месяца.

Сейчас эта цифра воспринимается мной совсем иначе, чем тогда.

Я убрал сразу несколько больших групп привычных продуктов, но не построил вместо них полноценную систему питания.

Организму было совершенно безразлично, насколько сильна моя воля.

Ему нужны были энергия и питательные вещества.

А я продолжал доказывать прежде всего самому себе, что способен выдержать выбранный путь.

Именно тогда я ещё не понимал одной вещи, которая сегодня кажется мне очевидной:

Сила воли — отличный тормоз. Но плохой двигатель.

Она может помочь остановиться и сказать себе «нет».

Но она не может составить рацион.

Не может добавить в тарелку недостающую энергию.

Не может заменить белок, жиры, витамины и минералы.

Мне понадобилось время, чтобы увидеть эту разницу.

Почему сила воли перестала работать

Первые недели были постоянной борьбой со старыми привычками.

Мозг прекрасно помнил прежнюю еду. Запахи никуда не исчезли. Привычки тоже.

Можно утром принять твёрдое решение, а вечером снова обнаружить себя перед выбором.

Особенно трудно было, когда привычная еда находилась рядом.

Мой метод тогда был предельно прост:

Захотел — потерпи.

Некоторое время это работало.

Но жить годами в состоянии внутренней борьбы невозможно.

Мне нужен был другой инструмент.

И постепенно я его нашёл.

Медитация: между желанием и действием

Мне помогла медитация.

Не в том смысле, что она могла исправить мой рацион или восполнить недостающие питательные вещества.

Она решила другую проблему.

Я начал замечать сам момент возникновения желания.

Раньше всё происходило почти автоматически:

Увидел — захотел — съел.

Теперь между желанием и действием постепенно появилась пауза.

Я мог заметить мысль:

«Хочу».

Но уже не обязан был сразу ей подчиняться.

Я наблюдал за ней.

Через некоторое время желание ослабевало.

Для меня это стало важным открытием: не с каждым импульсом нужно бороться. Иногда достаточно его увидеть и не реагировать автоматически.

Момент «сейчас»

Особенно важной для меня стала практика нахождения в настоящем моменте.

Я называю её «момент сейчас».

Вместо мысли: «Как я проживу без этой еды всю оставшуюся жизнь?» — я возвращал внимание к тому, что про-

исходит сейчас.

Не всю жизнь, не год, не месяц и даже не неделю. Есть только сегодняшний день. Есть только этот приём пищи и решение, которое я принимаю прямо сейчас.

Психологически это оказалось намного легче.

Я перестал каждый день мысленно подписывать контракт на всю оставшуюся жизнь.

Мне нужно было принять только сегодняшнее решение.

А завтра наступал новый день.

Постепенно то, что в первые недели требовало огромных усилий, становилось привычкой.

Йога научила меня замечать тело

Второй важной практикой стала йога.

Если медитация помогала наблюдать за мыслями, то йога постепенно усиливала внимание к телу.

Я стал замечать то, что раньше легко пропускал.

Как я чувствую себя утром?

Хватает ли мне энергии?

Как я переношу физическую нагрузку?

Как быстро восстанавливаюсь?

Как реагирую на определённую еду?

Что происходит с весом?

Постепенно питание перестало быть для меня только списком того, что я себе запретил.

Я начал видеть более широкую связь:

Еда. Разум. Тело.

Позже именно эти три слова стали для меня способом описать весь пятнадцатилетний опыт.

Первые положительные изменения

При всех ошибках были и изменения, которые мне нра-

вились.

После еды постепенно появилось ощущение большей лёгкости. Изменилось пищеварение. Некоторые ощущения после тяжёлых приёмов пищи исчезли.

Но одновременно тело подавало и другие сигналы.

Один из самых заметных — голод.

Особенно вечером.

Помню, леглся спать в 23:00, а в 20:00 уже снова стоял у холодильника.

Хотя ужинал плотно.

Желудок вроде бы недавно был наполнен, но организм снова требовал еды.

Тогда я ещё не считал белок, не оценивал достаточно внимательно общую калорийность и не думал системно о витаминах и минералах.

Я просто наблюдал.

Позже я пойму, почему объём еды и её питательная ценность — далеко не одно и то же.

Моя главная ошибка

Если свести первые месяцы к одному выводу, он будет очень простым.

Я перепутал способность отказаться от привычной еды со способностью правильно построить новое питание.

Отказаться мне удалось.

Построить полноценный рацион оказалось намного сложнее.

Если бы я начинал сегодня, я действовал бы иначе:

- не убирал бы всё одновременно только ради проверки силы воли;
- заранее продумал бы замену исключаемых продуктов;
- следил бы за весом и его динамикой;
- оценивал бы, достаточно ли получаю энергии и основных питательных веществ;
- обращал бы внимание не только на ощущения, но и на объективные показатели здоровья.

Но пятнадцать лет назад я этого ещё не знал.

Я учился на собственном теле.

Хорошее самочувствие ещё не означает, что всё хорошо

Это был ещё один урок, который пришёл значительно позже.

Если мне хорошо — значит, всё хорошо.

Если энергии много — значит, организму всего хватает.

Если ничего не болит — значит, рацион подходит.

Так я думал.

За следующие пятнадцать лет мне пришлось неоднократно пересмотреть эту логику.

Некоторые последствия изменения питания появляются быстро.

Другие становятся заметны через месяцы или годы.

А недостаточное поступление отдельных питательных веществ какое-то время может вообще не давать очевидных ощущений.

Поэтому сегодня я смотрю на питание иначе.

Самочувствие важно. Но одного самочувствия недостаточно.

Нужно смотреть на рацион, наблюдать за телом и учитывать объективные показатели здоровья.

Именно сочетание этих вещей даёт более полную картину.

Если бы я мог сказать себе одну фразу

Если бы сегодня я встретил себя пятнадцатилетней давности, я не стал бы убеждать того человека отказаться от своего решения.

Этот путь дал мне огромный опыт.

Но я сказал бы ему одну вещь:

«Не доказывай телу силу своего характера. Сначала узнай, что ему нужно».

Мне понадобилось потерять 25 килограммов за два месяца, чтобы начать понимать эту разницу.

Медитация помогла мне перестать постоянно бороться с желаниями.

Практика «момент сейчас» — не превращать решение в пожизненную психологическую нагрузку.

Йога — внимательнее слышать тело.

Но всё это не отменяло главного вопроса:

Что именно я теперь ем и достаточно ли этого моему организму?

Ответ на него оказался гораздо сложнее, чем я предполагал.

Потому что после первых трудностей начали происходить изменения, которые мне действительно нравились.

Стало легче.

Изменилось пищеварение.

Изменилась энергия.

И на какое-то время у меня появилось очень опасное ощущение:

Кажется, я всё делаю правильно.

Именно с этого началась следующая часть моего эксперимента.

Глава вторая. Первые последствия резкой смены питания

Когда я сегодня вспоминаю начало своего эксперимента с питанием, я понимаю: моя главная ошибка была не в самом желании изменить рацион.

Ошибка была в том, как я это сделал.

Я не убирал продукты постепенно. Не давал организму времени привыкнуть. Не составлял новый рацион заранее и почти не думал о том, чем буду заменять привычную еду.

В один день я отказался сразу от мяса, рыбы, яиц, сахара, мучного и кофе.

Вчера всё это было частью моей обычной жизни.

Сегодня — исчезло.

Я решил, что справлюсь силой воли.

И справился.

Но цена оказалась гораздо выше, чем я ожидал.

Один день — и совершенно другая еда

Мне казалось, что главное — принять решение.

Если решил — значит, просто больше не ешь.

Мясо? Нет.

Рыба? Нет.

Яйца? Нет.

Сахар? Нет.

Мучное? Нет.

Кофе? Нет.

С психологической точки зрения в этом даже была определённая простота. Мне не приходилось каждый день решать, можно мне сегодня что-то съесть или нельзя.

Решение уже было принято.

Но я не понимал одной важной вещи:

Убрать старую еду гораздо проще, чем построить новую систему питания.

Я убрал огромную часть привычного рациона, но не создал ей полноценную замену.

Организм очень быстро это показал.

Первые два месяца: минус двадцать пять килограммов

За первые два месяца я потерял около двадцати пяти килограммов.

Это не было моей целью.

Я не собирался худеть.

И сегодня я точно не считаю такую потерю веса положительным результатом.

Наоборот.

Это был один из первых серьёзных сигналов, что я изме-

нил слишком многое и слишком быстро.

Когда одновременно исчезает большая часть привычных продуктов, очень легко начать получать меньше энергии, чем требуется организму.

В тот момент я об этом практически не думал.

Я смотрел на ситуацию иначе.

Мне казалось: раз я выдерживаю, значит, всё идёт правильно.

Я воспринимал способность не сорваться почти как доказательство правильности выбранного пути.

Но это совершенно разные вещи.

Способность терпеть ещё не означает, что вы всё делаете правильно.

Мне понадобилось время, чтобы это понять.

Сила воли: хороший тормоз, но плохой двигатель

Первые недели я действительно держался в основном на

силе воли.

Я говорил себе:

«Я решил. Значит, назад дороги нет».

Это работало.

Но постоянно бороться с собой невозможно.

Можно несколько дней не пить кофе.

Можно заставить себя отказаться от сладкого.

Можно пройти мимо привычной еды один раз, второй, десятый.

Но если каждый приём пищи превращается во внутренний спор, рано или поздно силы начинают заканчиваться.

В голове появляются мысли:

«Может быть, один раз можно?»

«Что изменится от одного кусочка?»

«Зачем вообще я это делаю?»

«Почему другие едят, а я должен отказываться?»

Чем сильнее я пытался подавить эти мысли, тем больше внимания им отдавал.

И тогда я начал понимать:

Сила воли — отличный тормоз. Но плохой двигатель.

Она помогает остановиться.

Помогает сказать «нет».

Помогает пережить первые дни.

Но она не объясняет, как жить дальше без постоянного ощущения, что ты себя чего-то лишаешь.

Мне нужен был другой механизм.

И неожиданно он оказался связан не столько с едой, сколько с состоянием сознания.

Медитация: перестать бороться с каждой мыслью

Медитацией я занимался не ради изменения питания.

Но постепенно заметил интересную вещь.

Чем спокойнее становился внутренний диалог, тем меньше было ощущения постоянной борьбы с собой.

Раньше всё могло происходить примерно так:

«Хочу кофе».

«Нельзя».

«Но почему нельзя?»

«Потому что я решил».

«Один раз ничего не изменит».

«Нет. Нельзя».

Обычное желание превращалось во внутренний спор.

А чем дольше продолжался этот спор, тем важнее становился тот самый кофе.

Медитация постепенно научила меня другому.

Не обязательно бороться с каждой мыслью.

Можно просто её заметить.

Появилось желание съесть что-то привычное?

Я замечал его.

Но старался не разворачивать внутри себя длинный диалог.

Не убеждать себя.

Не запрещать.

Не доказывать.

Мысль появилась.

Я её увидел.

Через некоторое время она ушла.

Для меня это стало совершенно новым опытом.

Желание — ещё не команда к действию.

«Момент сейчас»: мне не нужно было отказываться на пятнадцать лет

Ещё сильнее мне помогла практика, которую я называю «момент сейчас».

Когда человек отказывается от привычной еды, очень легко попасть в психологическую ловушку:

«Неужели я больше никогда этого не съем?»

Никогда не выпью кофе?

Никогда не съем сладкого?

Никогда не вернусь к привычной еде?

Слово «никогда» создаёт огромное внутреннее давление.

Я перестал смотреть так далеко.

Мне не нужно было отказываться от кофе на пятнадцать

лет.

Мне нужно было не пить его сейчас.

Мне не нужно было решать, что я буду есть через год.

Нужно было выбрать еду для этого конкретного приёма пищи.

Не завтра.

Не через месяц.

Не всю оставшуюся жизнь.

Сейчас.

Будущее перестало давить своим масштабом.

Так постепенно питание из многолетнего запрета превратилось в последовательность небольших решений, каждое из которых принималось в настоящем моменте.

Тогда я ещё не знал, что пройдёт пятнадцать лет.

И, возможно, именно поэтому смог пройти так далеко.

Йога: я начал лучше чувствовать тело

Йога добавила то, чего не могла дать одна сила воли.

Контакт с телом.

Я стал внимательнее замечать напряжение, усталость, дыхание, голод, насыщение и реакцию на еду.

Раньше всё было проще.

Хочу есть — значит, нужно поесть.

Хочу сладкого — значит, хочется сладкого.

Хочу кофе — значит, нужен кофе.

Постепенно я начал замечать, что не каждое желание связано с настоящим голодом.

Иногда я действительно был голоден.

Иногда мне просто хотелось знакомого вкуса.

Иногда желание поесть появлялось из-за усталости.

Иногда еда была способом быстро получить удовольствие.

Я начал различать эти состояния.

Это произошло не за неделю.

Но медитация, «момент сейчас» и йога постепенно сделали то, чего не смогла сделать одна сила воли:

Новый образ питания перестал ощущаться как ежедневная борьба.

Что действительно стало лучше

На фоне резкой потери веса происходили и положительные изменения.

Именно они во многом убедили меня продолжать.

Лёгкость после еды

Одним из первых изменений стала лёгкость.

Раньше после плотного приёма пищи иногда хотелось посидеть или полежать.

После изменения рациона такое происходило значительно реже.

Я мог поесть и вернуться к обычным делам без привычного ощущения тяжести.

Для меня это было реальное, хорошо заметное изменение.

Пищеварение стало регулярнее

Рацион изменился очень сильно.

Растительной пищи стало гораздо больше: овощей, фруктов, круп, орехов и других продуктов.

Вместе с этим выросло и количество клетчатки.

Сначала организм реагировал не только положительно.

Появились вздутие, газообразование, непривычные ощущения.

Потребовалось время на адаптацию.

Затем пищеварение стало более регулярным и предсказу-

емым.

И здесь спустя годы я вижу важное различие:

Убрать продукт и улучшить рацион — не одно и то же.

Вполне возможно, что часть положительных изменений была связана не с самим отсутствием мяса, а с тем, что в моей тарелке стало значительно больше растительной пищи.

Кожа: самый неожиданный плюс

Состояние кожи заметно улучшилось.

Некоторые проблемы, которые раньше периодически появлялись, стали беспокоить меньше.

Особенно я заметил уменьшение аллергических проявлений.

Это было одним из самых приятных изменений.

Но здесь важно не перепутать наблюдение с доказательством.

Я не убрал один продукт.

Я одновременно отказался от мяса, рыбы, яиц, сахара, мучного и кофе.

Изменился практически весь рацион.

Поэтому сегодня я не могу честно сказать:

«Кожа улучшилась именно потому, что я перестал есть мясо».

Я могу сказать только то, что действительно знаю:

После изменения питания состояние моей кожи стало лучше.

И этот результат оказался достаточно устойчивым.

Энергия: не прилив, а ровность

Здесь произошло совсем не то, чего я ожидал.

Мне казалось, что однажды я проснусь совершенно другим человеком.

Полным сил.

Бодрым.

С невероятным количеством энергии.

Такого утра не было.

Фантастического прилива сил я не почувствовал.

Вместо этого заметил другое.

После еды стало меньше тяжести и сонливости.

Субъективно энергия в течение дня ощущалась ровнее.

Не обязательно больше.

Именно ровнее.

Тогда я воспринимал это как ещё одно доказательство правильности своего питания.

Сегодня я понимаю, что энергия зависит от множества вещей: сна, стресса, физической активности, общей калорийности, количества белка и жиров, железа, витаминов и других факторов.

Но тогда я этого ещё не анализировал.

Я просто чувствовал:

Мне стало легче.

И этого оказалось достаточно, чтобы продолжать.

Ловушка №1: приписать всё одному продукту

Когда человеку становится лучше после изменения питания, мозг очень быстро выстраивает простую связь:

«Я перестал это есть — поэтому мне стало лучше».

Но в моём случае такой вывод был особенно ненадёжным.

Я изменил практически всё одновременно.

Если улучшилась кожа — что именно помогло?

Отказ от мяса?

От сахара?

От мучного?

От кофе?

Больше растительной пищи?

Изменение образа жизни?

Медитация?

Йога?

Или всё вместе?

Я не знаю.

И спустя пятнадцать лет считаю важным честно это признать.

Мой опыт — это наблюдение за одним человеком.

Он может показать, какие вопросы стоит задавать.

Но он не доказывает, что другой человек получит точно такой же результат.

Что бы я отслеживал сегодня

Если бы я начинал этот путь сейчас, одного вопроса «Как я себя чувствую?» мне было бы недостаточно.

Я бы смотрел шире:

- как меняется вес;
- достаточно ли я ем;
- насколько стабилен уровень энергии;
- как меняются сон и восстановление;
- что происходит с пищеварением;
- как меняется физическая сила;
- что показывает рацион по белку, жирам и основным питательным веществам;
- что со временем показывают анализы, назначенные врачом.

И главное — я бы не ждал появления проблемы.

Если вес быстро снижается, организм уже о чём-то сообщает.

Мои двадцать пять килограммов за два месяца были именно таким сигналом.

Я просто тогда не умел его правильно прочитать.

Если бы я переходил сегодня

Я точно не повторял бы свой первый эксперимент.

Не убирал бы всё в один день только потому, что могу это выдержать.

Сначала я бы посмотрел, что именно собираюсь исключить.

Потом — чем это будет заменено.

И только после этого начал бы менять рацион.

Постепенно.

Не превращая каждый новый продукт в очередной запрет.

И наблюдая не только за ощущениями, но и за тем, получает ли тело всё необходимое.

Потому что задача — не доказать себе силу характера.

Задача — построить питание, на котором организм смо-

жет нормально жить годами.

Кратко: что произошло в самом начале

Я совершил ошибку.

В один день отказался сразу от мяса, рыбы, яиц, сахара, мучного и кофе, практически не подготовив полноценную замену привычному рациону.

Потерял около двадцати пяти килограммов за два месяца. Это не было моей целью и не являлось достижением.

Первое время держался на силе воли.

Она помогла начать, но жить годами в постоянной борьбе с собой невозможно.

Мне помогла медитация.

Я научился замечать желание, не превращая каждую мысль о привычной еде во внутренний конфликт.

Мне помог «момент сейчас».

Я перестал думать о запретах на годы вперёд. Нужно было сделать выбор только сейчас.

Йога помогла лучше чувствовать тело.

Я стал внимательнее различать голод, привычку, уста-

лость и желание получить удовольствие от еды.

И появились реальные плюсы.

Лёгкость после еды, более комфортное пищеварение, улучшение состояния кожи и более ровное субъективное ощущение энергии.

Именно эти положительные изменения долгое время убеждали меня, что я всё сделал правильно.

МОЙ ВЫВОД СПУСТЯ ПЯТНАДЦАТЬ ЛЕТ

Если бы я мог вернуться в тот день, я бы не повторил свой эксперимент точно так же.

Не потому, что обязательно отказался бы от самой идеи изменить питание.

А потому, что не стал бы убирать всё одновременно, опираясь только на силу воли.

Потеря около двадцати пяти килограммов за два месяца — слишком высокая цена за отсутствие подготовки.

Сегодня я бы сначала спросил себя:

Что исчезает из моего рациона?

Что я получал из этих продуктов?

Чем я собираюсь их заменить?

Достаточно ли будет энергии?

Хватит ли белка и жиров?

Получу ли я необходимые витамины и минералы?

И как я буду это контролировать не только по ощущениям?

Но я не считаю эти пятнадцать лет ошибкой.

Они многому меня научили.

Медитация научила меня не бороться с каждой мыслью.

«Момент сейчас» помог перестать жить под давлением слова «никогда».

Йога научила внимательнее слушать тело.

А изменение питания заставило меня впервые всерьёз задуматься о том, что получает мой организм.

Главный урок оказался совсем не тем, которого я ожидал:

Отказаться от привычной еды можно силой воли. Но построить на одной силе воли новый образ жизни невозможно.

И всё же одна ошибка оставалась.

Поскольку первые изменения мне нравились, я решил, что хорошее самочувствие означает одно:

Организму всего хватает.

Вот это заблуждение оказалось гораздо опаснее первоначальной потери веса.

Потому что дальше организм начал забирать своё.

Глава третья. Момент «сейчас»: когда борьба с едой стала тише

Когда я отказался от привычных продуктов, мне казалось, что самое сложное — просто не есть их.

Не пить кофе.

Не есть сладкое.

Не брать мучное.

Не возвращаться к мясу, рыбе и яйцам.

Есть решение — значит, нужно его придерживаться.

Но со временем я заметил одну странную вещь.

Можно убрать продукт из тарелки, но гораздо сложнее убрать его из головы.

Ты можешь не пить кофе — и продолжать думать о кофе. Можешь пройти мимо сладкого — и ещё несколько минут вести с собой внутренний спор. Можешь ничего не купить — но чувствовать, что внутри только что произошла маленькая битва.

И в какой-то момент я понял: я хочу не просто научиться говорить себе «нет».

Я хочу понять, что происходит внутри меня за несколько секунд до этого «нет».

Именно здесь для меня началась практика, которую я позже стал называть моментом «сейчас».

Я не искал способ контролировать аппетит

Важно сказать сразу: я не пришёл к этой практике как к методу похудения или контроля аппетита.

У меня вообще не было такой цели.

Меня интересовало другое.

Я много наблюдал за своими мыслями и однажды начал замечать, насколько редко мы действительно находимся в том, что происходит прямо сейчас.

Тело здесь, а мысли — где-то ещё.

Мы вспоминаем вчерашний разговор, планируем зав-

трашный день, прокручиваем проблему, мысленно спорим с человеком, которого даже нет рядом. Представляем будущие события или снова возвращаемся к прошлым.

В голове практически постоянно что-то происходит.

Я начал экспериментировать с простой вещью: время от времени возвращать внимание туда, где находился физически.

Если иду — чувствовать, как ступни касаются земли. Если мою руки — замечать температуру воды. Если ем — чувствовать вкус и текстуру пищи. Если просто сижу — слышать окружающие звуки и ощущать собственное дыхание.

Не пытаться обязательно что-то изменить.

Просто присутствовать.

Так я понимал момент «сейчас».

Что для меня значит «быть сейчас»

Сначала я представлял это слишком сложно.

Мне казалось, что нужно каким-то образом полностью

остановить мысли и добиться абсолютной внутренней тишины.

Но постепенно моё отношение изменилось.

Мне не нужно было уничтожать мысли.

Нужно было перестать автоматически идти за каждой из них.

Мысль появилась.

Я её заметил.

И всё.

Мне не обязательно было продолжать её.

Я не делал из этого сложного упражнения. Иногда достаточно было на несколько секунд почувствовать дыхание, услышать звуки вокруг, заметить положение тела и спросить себя:

«Что происходит со мной прямо сейчас?»

Для меня смысл был не в том, чтобы убрать желание.

Смысл был в том, чтобы сначала его увидеть.

Это оказалось важным открытием.

Раньше внутренний диалог мог выглядеть примерно так:

— Хочу кофе.

— Нельзя.

— Почему нельзя? Один раз ничего не изменит.

— Я же решил отказаться.

— Но я устал.

— Нет.

— А завтра снова не будешь пить.

— Нет.

Снаружи ничего не происходило. Я просто стоял перед выбором.

Но внутри уже шёл настоящий торг.

Со временем я начал замечать самое начало этого процесса:

«Хочу кофе».

И вместо того чтобы немедленно отвечать самому себе, я пробовал просто увидеть эту мысль.

Вот она появилась.

Пока всё.

Между желанием и действием

Именно тогда я впервые ясно почувствовал разницу между желанием и действием.

Раньше они были почти одним целым.

Захотелось — рука потянулась. Увидел — уже начал решать, брать или не брать. Почувствовал знакомый запах — и внутри запустился привычный сценарий.

Мне казалось, что любой такой импульс требует немед-

ленного ответа.

Либо удовлетворить его.

Либо бороться с ним.

Но постепенно появился третий вариант:

Ничего не делать несколько секунд.

Просто заметить:

«Мне сейчас этого хочется».

Без оценки.

Без запрета.

Без попытки доказать самому себе, что я сильнее.

Импульс есть. Я его чувствую. Но он ещё не стал действием.

Между этими двумя вещами появилось небольшое пространство.

Сначала — буквально несколько секунд.

Но именно эти несколько секунд многое для меня изменили.

Я начал замечать раньше

Раньше я замечал происходящее слишком поздно.

Когда уже открыл шкаф. Когда уже смотрел на продукт. Когда уже мысленно объяснил себе, почему сегодня можно сделать исключение.

Постепенно я начал видеть процесс раньше.

И обнаружил ещё одну вещь: иногда всё начиналось даже не с мысли о еде.

Усталость.

Раздражение.

Скука.

Привычное время.

Запах.

Вид чашки.

Человек рядом что-то ест.

И только потом появлялось:

«Хочу».

Я стал замечать эту цепочку. Не всегда и не сразу, но всё чаще.

То, что раньше казалось внезапным желанием, иногда имело вполне заметное начало.

Я просто раньше его не видел.

Иногда я видел весь процесс почти по кадрам

Особенно интересно было наблюдать это со сладким.

Иногда я видел что-то сладкое и чувствовал знакомый импульс практически мгновенно.

Раньше я замечал только конечную точку:

«Я хочу это съесть».

А потом начинался привычный спор:

«Можно».

«Нельзя».

«Один раз ничего не изменит».

Позже я стал замечать, что перед этим происходило ещё несколько маленьких событий.

Сначала взгляд задержался на еде.

Потом возникло ощущение:

«Хочу».

И только после этого включились мысли.

Для меня было удивительно впервые увидеть эту последовательность почти по кадрам.

Я ничего специально не подавлял.

Просто начал замечать, что между тем, как я увидел еду, и тем, как решил что-то сделать, существует целая цепочка.

Раньше она проходила настолько быстро, что казалась одним действием.

Теперь я начал её видеть.

Импульс оказался не постоянным

Было ещё одно наблюдение.

Я заметил, что внутренний импульс может возникнуть, усилиться, какое-то время удерживаться, а затем ослабнуть.

Не всегда.

И я не хочу создавать впечатление, будто достаточно несколько секунд посмотреть на шоколад — и больше никогда его не захочется.

У меня всё происходило гораздо прозаичнее.

Иногда хотелось по-прежнему. Иногда было трудно. Иногда внутренний спор всё-таки начинался.

Но я понял важную для себя вещь:

То, что кажется очень сильным в первую секунду, не обязательно останется таким же через некоторое время.

Это изменило моё отношение к собственным желаниям.

Мне уже не нужно было воспринимать каждый импульс как срочную проблему, которую необходимо немедленно решить.

Внутренний диалог стал тише

Наверное, именно это изменение я заметил сильнее всего.

Раньше внутри было много слов:

«Можно».

«Нельзя».

«Хочется».

«Я решил».

«Один раз».

«Нет».

«Почему?»

«Потому что».

Постоянные переговоры с самим собой.

Постепенно этих переговоров становилось меньше.

Не потому, что исчезли все желания. И не потому, что я приобрёл какую-то невероятную силу воли.

Просто не каждый внутренний импульс теперь превращался в длинную дискуссию.

Иногда он появлялся — и проходил.

Для меня это было совершенно другим ощущением свободы.

Раньше свобода означала:

«Я достаточно сильный, чтобы себе отказать».

Теперь всё чаще она означала:

«Мне не обязательно с собой бороться».

И это оказалось гораздо легче.

Особенно хорошо я увидел это на кофе

Кофе стал для меня очень наглядным примером.

После отказа какое-то время сохранялись привычные ассоциации.

Утро — кофе.

Устал — кофе.

Перерыв — кофе.

Запах кофе — хочется кофе.

Это было не только про вкус. Это был целый ритуал, который годами связывался с определёнными моментами дня.

Однажды я особенно ясно заметил эту цепочку.

Знакомый запах.

Мгновенная мысль:

«Кофе».

Раньше вслед за ней почти сразу начался бы внутренний спор.

Но в тот раз его не произошло.

Мысль появилась — и осталась просто мыслью.

Я ничего себе не запрещал и ничего себе не доказывал.

Через некоторое время я понял, что уже думаю совсем о другом.

Это был маленький эпизод.

Но именно такие эпизоды показали мне, насколько сильно раньше я сам поддерживал внутреннюю борьбу, продолжая её мыслями.

Это не произошло за один день

Было бы красиво написать:

«Я научился находиться в настоящем моменте — и все пищевые желания исчезли».

Но это было бы неправдой.

Они не исчезли.

Не исчезли привычки и эмоции. Были дни, когда усталость делала самоконтроль сложнее. Были ситуации, когда старые реакции возвращались.

Изменилось другое.

Я начал раньше видеть происходящее внутри себя.

Для меня это был постепенный процесс.

Сначала я вспоминал о моменте «сейчас» только после того, как уже что-то сделал:

«Вот опять действовал автоматически».

Потом начал замечать это во время действия.

Затем — непосредственно перед ним.

А иногда — ещё на стадии первого импульса.

Именно там постепенно появлялось пространство для выбора.

Важная оговорка

Я не считаю момент «сейчас» универсальным способом контроля аппетита.

И тем более не хочу представлять эту практику как медицинский метод.

Аппетит и пищевое поведение зависят от множества факторов: рациона, энергетических потребностей организма, сна, физической нагрузки, привычек и других обстоятельств.

Если организму действительно не хватает энергии, белка, жиров, витаминов или минералов, внимательность к собственным мыслям не способна восполнить этот дефицит.

И позже мой собственный опыт покажет мне это очень

наглядно.

Для меня момент «сейчас» решал другую задачу.

Он помогал отличать внутренний импульс от автоматического действия вслед за ним.

Это мой личный опыт.

Не инструкция для всех.

Мне стало нужно меньше силы воли

Раньше мне казалось, что дисциплина выглядит так:

Возникло сильное желание — ты его победил.

Потом я начал видеть это немного иначе.

Иногда лучший результат — не победить желание, а вообще не превращать его в сражение.

Я уже писал, что сила воли — отличный тормоз, но плохой двигатель.

Здесь я впервые почувствовал это особенно ясно.

Постоянно жить на тормозе тяжело. Каждый день запрещать, сопротивляться, доказывать самому себе, что ты сильнее собственного желания.

Мне гораздо больше подошёл другой путь.

Замечать происходящее и не торопиться реагировать.

Постепенно мне действительно стало нужно меньше бороться с собой.

Не потому, что я победил еду.

А потому, что не каждый импульс больше превращался в борьбу.

Что изменилось для меня

Если сформулировать результат этой практики совсем просто, раньше схема часто выглядела так:

Желание → внутренний спор → запрет → напряжение.

Постепенно появилась другая:

Желание → замечаю → пауза → решение.

Между импульсом и действием появилось пространство.

Иногда совсем маленькое.

Но его оказалось достаточно, чтобы выбор перестал быть полностью автоматическим.

И чем чаще я замечал этот промежуток, тем меньше энергии уходило на постоянную борьбу.

Кратко

Момент «сейчас» не убрал мои желания.

Он изменил мои отношения с ними.

Я начал раньше замечать то, что происходит внутри, и постепенно перестал воспринимать каждый импульс как приказ или как начало очередной битвы.

Мне стало нужно меньше бороться с собой.

Для меня это оказалось гораздо важнее способности каждый раз выигрывать очередной внутренний спор.

Потому что лучшая битва с собой — та, которую больше не приходится начинать.

И тогда мне казалось, что всё складывается идеально.

Я привык к новому питанию. Мне больше не приходилось каждый день воевать с собой.

Я чувствовал себя хорошо.

Энергия была ровной.

Кожа стала лучше.

Поэтому вывод казался совершенно естественным:

Раз мне хорошо, значит с организмом всё в порядке.

Но самочувствие и реальное состояние организма, как оказалось, не всегда говорят об одном и том же.

Скоро я увидел это в результатах анализов.

Глава четвёртая. Что мне дали медитация и йога

Медитация и йога появились в моей жизни не как часть питания.

Я не начинал заниматься ими ради того, чтобы отказаться от каких-то продуктов, похудеть, стать здоровее или изменить рацион. Это был отдельный интерес — желание лучше понимать себя, своё состояние и то, что происходит внутри.

Постепенно практика стала частью моей жизни.

И только спустя время я заметил неожиданный эффект: изменилось не только моё внутреннее состояние. Изменилось моё отношение к еде и собственному телу.

Я стал лучше замечать голод и насыщение, желание что-нибудь съесть, напряжение, усталость, привычку тянуться к определённому продукту просто потому, что привык это делать.

Медитация не говорила мне, что нужно есть.

Она учила замечать, что происходит со мной до того, как я начинаю есть.

И эта разница оказалась очень важной.

Как в моей жизни появились медитация и йога. И при чём тут еда

Сначала всё было довольно просто.

Мне было интересно научиться успокаивать внутренний диалог, дольше удерживать внимание и наблюдать за собственными мыслями, не вовлекаясь в каждую из них.

Потом появилась йога.

Она добавила к наблюдению за мыслями ещё один уровень — тело.

Во время практики невозможно совсем не замечать его: где напряжены мышцы, где не хватает гибкости, как меняется дыхание, как тело реагирует на нагрузку, где хочется ускориться, а где, наоборот, остановиться.

Постепенно это внимание стало переноситься и в обыч-

ную жизнь.

Я начал замечать тело не только во время практики.

И еда оказалась одной из областей, где эта способность проявилась особенно сильно.

Пространство между «хочу» и «ем»

Большая часть наших пищевых действий происходит почти незаметно.

Наступило определённое время — пора есть.

Увидел что-то вкусное — захотел.

Почувствовал напряжение — потянулся к привычной еде.

Начал есть — закончил тогда, когда закончилась порция.

Я тоже долго не разделял эти вещи.

Но постепенно между импульсом и действием появилось небольшое пространство.

Я мог почувствовать желание что-нибудь съесть и спро-

силь себя:

Я действительно голоден?

Иногда ответ был очевидным: да.

Но иногда становилось понятно, что дело совсем не в голоде.

Это могла быть усталость, скука, напряжение, привычка или просто мысль о знакомом вкусе.

Само желание от этого не исчезало.

Но я начал видеть, откуда оно появилось.

Для меня это стало одним из самых полезных последствий медитации.

Я уже не обязательно шёл вслед за первым импульсом.

Сначала я его замечал.

А потом решал, что с ним делать.

Голод и желание поесть — не одно и то же

Раньше эти два состояния легко было принять за одно.

Хочется есть — значит, голоден.

Со временем я понял, что всё сложнее.

Физический голод обычно нарастает постепенно. Он ощущается телом и не всегда требует какого-то одного конкретного продукта.

Привычный импульс может возникнуть мгновенно.

Иногда достаточно увидеть еду, почувствовать запах или просто вспомнить определённый вкус.

И здесь мне очень помог навык наблюдения.

Не бороться с желанием.

Не убеждать себя, что оно неправильное.

А сначала просто заметить его.

Вот голод. А вот желание.

Они могут существовать одновременно, но это не одно и то же.

Чем дольше я практиковал наблюдение за собой, тем легче становилось различать эти состояния.

И вместе с этим менялось само отношение к еде.

Она постепенно переставала управлять мной через автоматические импульсы.

Я начал замечать момент «мне достаточно»

Есть ещё один сигнал, который легко пропустить, — насыщение.

Когда ешь быстро или параллельно думаешь о чём-то другом, границу между «я ещё голоден» и «мне уже достаточно» можно почти не заметить.

Практика внимания постепенно сделала этот переход более различимым.

Я начал чаще замечать момент, когда организм уже получил достаточно еды, хотя сама еда ещё оставалась на тарелке.

Это не превратилось в строгую систему.

Я не сидел за столом, постоянно анализируя каждое ощущение.

Произошло другое: тело просто стало для меня более заметным.

Голод перестал быть единственным сигналом. Я начал замечать и насыщение.

А вместе с ним — то самое состояние, когда можно остановиться не потому, что еда закончилась, а потому, что организму уже достаточно.

Йога научила меня замечать тело

Медитация прежде всего научила меня наблюдать.

Йога научила чувствовать.

Тело легко воспринимать как нечто само собой разумеющееся. Пока ничего не болит и не мешает, мы редко обращаем внимание на отдельные сигналы.

Йога изменила это отношение.

Я начал замечать, насколько состояние тела меняется изо дня в день.

Сегодня движения даются легко.

Завтра появляется напряжение.

В один день энергии много.

В другой её заметно меньше.

Менялось дыхание. Менялась гибкость. Менялось ощущение силы и лёгкости.

И вместо того чтобы воспринимать тело как механизм, который обязан всегда работать одинаково, я стал относиться к нему внимательнее.

Это постепенно повлияло и на питание.

Мне стало важно не только то, что я решил есть или не есть, но и то, как на это реагирует организм.

Тело говорит не только через боль

Раньше мне казалось, что серьёзный сигнал тела — это прежде всего боль.

Но со временем я увидел, что тело может говорить гораздо тише.

Постоянный холод.

Сухость кожи.

Необычно сильный голод.

Изменение аппетита.

Снижение физической выносливости.

Каждый такой признак сам по себе ещё ничего не доказывает. У него может быть множество причин.

Но он заслуживает внимания.

Медитация и йога помогли мне не пропускать подобные изменения автоматически.

Однако со временем я понял ещё одну вещь — пожалуй, гораздо более важную.

Слышать тело — не значит правильно понимать его

Это принципиальная граница.

Можно очень хорошо замечать ощущения и всё равно ошибаться в их объяснении.

Например, можно почувствовать усталость.

Но само ощущение не скажет точно, почему она появилась.

Из-за недосыпа?

Стресса?

Недостатка калорий?

Нехватки какого-то витамина или минерала?

Недостаточного количества белка?

Или совершенно другой причины?

Медитация помогает заметить сигнал.

Но она не делает лабораторный анализ.

Йога помогает почувствовать изменения в теле.

Но она не показывает уровень витаминов и минералов в крови.

Эту разницу я считаю чрезвычайно важной.

Особенно сейчас, когда оглядываюсь на свой опыт спустя много лет.

Осознанность не отменяет физиологию

Вокруг медитации, йоги и различных практик иногда возникает привлекательная идея: если человек достаточно хорошо чувствует своё тело, организм сам подскажет ему всё необходимое.

Мой опыт научил меня относиться к этому осторожнее.

Организм действительно подаёт множество сигналов. Проблема в другом: мы не всегда способны правильно их расшифровать.

Особенно если изменения происходят медленно.

Когда состояние меняется не за один день, а месяцами или годами, к нему легко привыкнуть.

То, что когда-то показалось бы необычным, постепенно начинает восприниматься как собственная норма.

Именно поэтому сегодня я бы никогда не противопоставлял осознанность анализам, физиологии и полноценному питанию.

Это разные инструменты.

Медитация может помочь заметить изменение.

Йога — почувствовать тело.

Наблюдение — увидеть связь между привычкой и состоянием.

Но если организму объективно чего-то не хватает, одним вниманием этот дефицит не восполнить.

Чего не может дать осознанность

Мне понадобилось время, чтобы увидеть эту границу.

Можно медитировать каждый день.

Можно заниматься йогой.

Можно прекрасно чувствовать своё тело.

Можно научиться замечать голод, насыщение, напряжение и привычные импульсы.

Но всё это не заменяет организму того, из чего он строит и поддерживает себя.

И однажды я сформулировал для себя эту мысль предельно просто:

Медитация не содержит белка.

В этой короткой фразе для меня заключена граница между осознанностью и физиологией.

Йога не даёт организму калорий.

Осознанность не восполняет витамин B12, железо, кальций, йод, цинк и другие необходимые вещества.

Как бы хорошо я ни чувствовал своё тело, физиология продолжала жить по своим законам.

Если чего-то не хватает в рационе, это нужно получать из еды или, когда это действительно необходимо, корректировать другим обоснованным способом.

Духовная или психологическая практика не отменяет биологию.

И для меня сегодня в этом нет никакого противоречия.

Можно внимательно слушать тело — и одновременно проверять анализы.

Можно доверять ощущениям — и понимать пределы этих ощущений.

Можно заниматься медитацией и йогой — и при этом считать полноценное питание основой физического здоровья.

Что мне действительно дали эти практики

Если попытаться сформулировать главное, медитация и йога дали мне не готовые ответы.

Они дали мне внимание.

Я стал лучше замечать момент возникновения желания, различать физический голод и привычный импульс, раньше чувствовать насыщение, замечать напряжение и усталость, внимательнее относиться к изменениям в теле.

Это оказалось очень ценным.

Но спустя годы я добавил к этому ещё один принцип:

Услышать тело — только первый шаг. Второй — правильно понять, что именно оно пытается сообщить.

И иногда для этого недостаточно медитации, опыта или интуиции.

Нужны знания.

Нужны анализы.

Нужен трезвый взгляд на собственный рацион.

Потому что внимательность помогает услышать сигнал. Но обеспечить организм белком, энергией, витаминами и

минералами может только реальное питание и, когда это обоснованно, необходимая коррекция.

Я научился слушать тело.

Я научился замечать его сигналы.

Но тогда я ещё не всегда понимал, что именно они означают.

И гораздо позже, когда ощущения встретились с объективными данными, некоторые вещи открылись для меня совсем с другой стороны.

Оказалось, тело действительно говорило со мной.

Просто не всегда о том, о чём я думал.

Но прежде чем перейти к анализам, нужно рассказать ещё об одной важной части моего эксперимента — о том, что происходило с организмом на протяжении этих лет.

Глава пятая. Что я вообще ел: от отказа от привычной еды к сыроедению

Наверное, к этому моменту вы уже спрашиваете себя:

«Так что же ты вообще ел все эти годы? Одни овощи и фрукты?»

Вопрос вполне логичный. Когда из рациона исчезают мясо, рыба, яйца, сахар, мучное и большая часть готовой еды, со стороны кажется, что есть больше нечего.

На самом деле еды оставалось довольно много. Просто она была совсем другой.

Мой рацион постепенно сместился в сторону максимально простой растительной пищи. Основу составляли овощи, фрукты, зелень, орехи и семена. Со временем сырая пища стала занимать едва ли не всё моё меню, и тогда это казалось естественным продолжением выбранного пути.

Чем меньше обработки, тем лучше

После отказа от большинства привычных продуктов у меня сформировался простой принцип: чем меньше пища обработана, тем она естественнее.

Мне нравилась эта философия.

Не нужно придумывать сложные рецепты или проводить часы у плиты: взял фрукт — и съел, нарезал овощи — вот и готов обед, добавил орехи или семена — стало сытнее.

После такой еды не возникало той привычной тяжести, которую мы часто принимаем за нормальное состояние.

Постепенно сырая растительная пища перестала быть просто дополнением — она стала основой моего рациона.

Что действительно лежало у меня на тарелке

Если убрать термины вроде «преимущественно сыроедческий рацион», всё выглядело довольно просто.

Например, утром я мог съесть несколько яблок и горсть миндаля. Днём — большой салат из огурцов, помидоров и зелени с авокадо. Вечером — снова овощи, немного орехов или семян.

Конечно, продукты менялись. Это лишь пример того, как мог выглядеть один из моих дней.

Я не составлял идеальное меню по диетологическим таблицам, а просто выбирал то, что казалось мне полезным, лёгким и доступным.

Тогда этот рацион не казался мне скудным. Наоборот, я получал удовольствие от его простоты, легко насыщался и долгое время был уверен, что этого вполне достаточно.

Лишь значительно позже я задал себе главный вопрос:

Достаточно ли этого не только для чувства сытости, но и для реальных потребностей организма?

Я не был абсолютным сыроедом

При этом я не ел исключительно сырую пищу.

В рационе периодически появлялись варёный рис, картофель или другие простые приготовленные продукты.

У меня никогда не было цели получить звание «идеального сыроеда», и я не строил вокруг еды идеологию. Если хо-

телось чего-то более сытного и тёплого — я мог это съесть.

Поэтому точнее всего назвать мой рацион преимущественно сырым растительным питанием.

Но сегодня, оглядываясь назад, я замечаю одну важную деталь: в моём меню практически отсутствовали бобовые.

Фасоль, чечевица, нут и горох почти не появлялись на моём столе.

Тогда мне казалось: если я ем орехи, семена и много свежих овощей, организм автоматически получит всё необходимое.

Сегодня я понимаю, насколько упрощённым было это представление.

Когда человек исключает несколько привычных источников белка и при этом почти не использует бобовые, вопрос полноценной замены становится особенно важным.

Тогда я об этом практически не задумывался.

Сытость не равна полноценности

Роль наиболее сытной еды у меня во многом выполняли орехи и семена.

Они хорошо насыщали и полностью вписывались в моё представление о естественном питании.

Овощи и фрукты есть.

Орехи и семена есть.

Иногда рис или картофель.

Голодным я не хожу.

Самочувствие хорошее.

Что ещё нужно?

Именно здесь скрывалась одна из главных ловушек:

Сытость не равна полноценности рациона.

Можно наесться, ощущать лёгкость и годами искренне считать своё питание правильным.

Но организм оценивает рацион не по нашим убеждениям.

Ему нужны вполне конкретные питательные вещества — и в достаточном количестве.

Почему я долго ничего не менял

У меня просто не было причин искать проблему.

Напротив, после перехода я чувствовал лёгкость, свободу от прежних пищевых привычек и приятное ощущение контроля над собственной жизнью.

Когда человеку плохо, он начинает искать причину.

Когда ему хорошо, мысль о возможных скрытых дефицитах обычно даже не возникает.

Именно в этом я сегодня вижу один из рисков.

Организм способен какое-то время компенсировать недостаток отдельных веществ. А некоторые изменения происходят настолько постепенно, что человек успевает к ним привыкнуть.

Новое состояние становится обычным.

И однажды ты уже не помнишь, всегда ли тебе было хо-

лодно, всегда ли кожа была такой сухой, всегда ли вечером так сильно хотелось есть.

Отдельные мелочи ещё не складываются в проблему.

Пока однажды не начинаешь смотреть на них вместе.

Убрать проще, чем заменить

Спустя годы главный вопрос моего эксперимента изменился.

В начале пути меня гораздо больше занимало то, от чего я отказался. Каждое новое ограничение казалось ещё одним шагом в правильном направлении.

Но со временем вопрос стал звучать совершенно иначе:

А что организм получает взамен?

Отказаться от продукта психологически относительно просто: ты устанавливаешь правило и следуешь ему.

Но тело не знает наших правил.

Ему безразлично, насколько человек дисциплинирован и

насколько правильным считает свой рацион.

Для организма важен результат:

Достаточно ли энергии?

Белка?

Жиров?

Витаминов?

Минералов?

И постепенно именно эти вопросы стали для меня важнее количества продуктов, от которых я сумел отказаться.

Спустя пятнадцать лет

Оглядываясь назад, я не считаю тот период ошибкой.

Он дал мне огромный опыт, научил обходиться простой пищей и показал, насколько сильно пищевые привычки способны нами управлять.

Но одновременно этот путь помог мне увидеть другую

сторону строгих ограничений:

Исключить продукты легко. Гораздо сложнее убедиться, что после всех исключений в рационе осталось всё необходимое организму.

Сначала тело не протестовало громко.

Оно говорило тихо.

Через постоянный холод.

Через изменения веса.

Через сухость кожи.

Через сильный вечерний голод.

Каждый из этих признаков по отдельности долго не казался мне чем-то серьёзным.

И только значительно позже я смог сложить их в одну картину.

Но прежде чем разбирать последствия, нужно ответить на самый очевидный вопрос:

Что происходило с белком, когда из моего меню исчезли почти все привычные его источники?

Глава шестая. Что действительно стало лучше

До этого я много говорил об ошибках, ограничениях и последствиях резкой смены питания.

Но было бы нечестно рассказывать только о том, что пошло не так.

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.