

Когато една жена взема твърдо решение да отслабне, тя започва да търси образци за подражание – хора, които са успели да намерят формулата да свалят излишните килограми и да се сдобият със стройна фигура. Защото съвсем не всеки се въодушевява от примерите на звездите от шоу бизнеса. Икакъв е смисълът да копираме поведението им, ако начинът им на живот драстично се различава от нашия? Значително по-важен е опитът на онези, които също като нас работят по 8 часа на ден в офиса, след което бързат да се приберат вкъщи, за да приготвят вечеря за цялото семейство. Как да отслабнеш, ако сутрин нямаш време за гимнастика, а вечер то едва стига, за да се видиш и поговориш с близките и да отхвърлиш малко домакинска работа? Почти е немислимо да се опитваш да следваш съветите на всевъзможни звезди. Но тогава къде да открием позитивни примери? Има ли начин да се отървем от излишните килограми, без да гладуваме – защото подобен вариант не е сред най-подходящите за работещата жена?

За това, че има наистина прекрасен начин, научих случайно – благодарение на една позната, която за няколко месеца, през които не се бяхме виждали, се беше променила изумително! Не, не беше станала слаба като супермодел, макар че стройната ѝ фигура веднага привличаше погледите. Аня се бе превърнала в жива, енергична и весела млада жена, макар че си я спомнях като тихо и незабележимо същество, което пишеше някакви текстове за различни сайтове. Какво се беше променило? Личният ѝ живот? Работата?

Оказа се, че в работата ѝ наистина има промени – получила повишение. Взех да ѝ честитя. Икакво, работата станала по-динамична, по-творческа? Оказа се, че не – дори напротив, сега се налагало да стои по цял ден пред компютъра!

– Значи това чудесно преобразяване не се дължи на работата? – попитах учудено.

– Точно обратното, въпреки нея – бодро обясни Аня. – Когато първата радост от повишението попремина, забелязах, че се превръщам във вкаменелост. Ако по-рано все пак можех да стана от компютъра, за да взема интервю или да отида на пресконференция, сега половината от времето ми отива за попълване на документи. Престанах изобщо да ставам от стола! Нямах време дори за обед, хапвах пред клавиатурата кифличка с кафе. Представяш ли си какво се случи с фигурата ми след три месеца? Преместих закопчалката на полата, но и това вече не помагаше.

Лесно можех да си го представя – всеки от нас е чувал немалко подобни истории. Добре де, но Аня не се беше превърнала в дебелина, а точно обратното – фигурата ѝ бе станала стройна и привлекателна. Как бе успяла да промени нещата и да „пренапише“ личната си история, толкова типична за голяма част от жените в нашето време, така че да се получи такъв прекрасен резултат?

– Подложи се на диета? Отказа се от повишението?

– Разбира се, че не – засмя се Аня. – Всъщност никога през живота си не съм пазила диета! Е, опитах веднъж, но още в края на първия ден останах без сили, легнах си и реших, че никога повече няма да се подлагам на подобно упражнение! Разбира се, не се отказах и от новата си работа – вложих толкова сили, за да получа това повишение. Уви, безкрайните отчети и ненормираният работен ден са съдба на всеки ръководител. Но пък си има добрите страни: и заплатата е по-добра, и чувството, че се реализираш по-пълно е приятно. Така че се запитах дали мога да намеря някакъв начин да запазя фигурата си стройна дори и при тази работа.

Иго намерих – в собствения си офис!

– Яразкажи!

– Шефката ми. Веднага обърнах внимание, че излъчва невероятна младост, макар че е по-възрастна от мен с 15 години. Винаги изглежда добре, във форма, вечно в добро настроение... А работата е съвсем не е по-лека от моята. Ирших да науча нейната тайна.

– Итя ти я разкри?

– Представи си, да! Всъщност, тази тайна ми е била под носа през цялото време. Постоянно виждах на бюрото на Александра някакви пакетчета със сушени плодове, просто не им обръщах внимание. Не съм особен любител на сушените плодове, предпочитам кифличките. Макар че сега вече значително по-малко ме интересуват.

– А– измърморих разочаровано, – годжи бери! Разбира се, кой не е чувал за тях! Но нали това си е чиста измама! Четох в интернет – нещо не действали на всеки.

– Аз пък не съм чела – парира в отговор Аня. – Просто видях реален пример и реших да последвам чуждия опит. Резултатът е налице.

– Да не би да казваш, че всичко останало в живота ти си е останало същото – и храненето, и дневният режим?

– Да! Макар че режимът на хранене все пак се промени. Но някак си неусетно, без да правя нещо специално. Например сладки неща вече не ми се ядат толкова. И изобщо, трябва ми по-малко храна, за да се заситя. Между другото, не само годжи бери действа по този начин. Моя приятелка се е пристрастила към семената chia и сега готви някакви невероятни ястия. Нямах представа колко са вкусни!

– Аз пък не вярвах на всички тези приказки. Дори разубедих една моя роднина да опитва тези екзотични ястия.

– Исъвсем напразно. Човек спокойно може да си похапва от всички тези нови за нас неща – никаква опасност не го грози. Нали не се разболяваш, когато ядеш сушени кайсии или смокини?

– Всъщност, така е – съгласих се с неохота. – Но все пак повече вярвам на родните производители. Китайските годжи, южноамериканските chia и киноа – всичко това е екзотика, а доста автори твърдят, че най-полезна е онази храна, с която си свикнал от детските си години.

– Макарони и пелмени? – засмя се Аня. – Ползата от тях е налице. Не е нужно всъщност да се отказваш от тях. Но защо да не опиташ и нещо друго? Преди двадесетина години не знаехме какво е помело или фейхоа. А днес те се продават практически във всеки супермаркет. Но, разбира се, човек сам прави своя избор...

Живият пример пред мен ми подежда по-добре от всички аргументи – убедих се в това през онзи половин час с моята позната. Вкъщи отворих интернет и с по-голямо внимание започнах да чета статиите за така наречените суперхрани – годжи бери, семената chia, зърната киноа и другите култури, познати на древните народи от Запад и Изток. (И много бързо сама разбрах, че те действително имат невероятен ефект.) В древни времена тези продукти са хранели хората, подкрепяли са здравето им, дарявали са дълголетие. Днес могат да ни дадат повече енергия, бодрост и активност. И, което никак не е маловажно, да подобрят самочувствието ни, и да променят живота ни.

Мнозина споделят във форумите историите си, всяка от които е удивителен документ, доказващ ползата и ефективността на суперпродуктите. Има и доста хора обаче, които си задават въпроси, породени от негативния им опит от използването на годжи бери или chia. Докато четеш някои от тях, неволно се усмихваш: може ли така безгрижно, без да познаваш правилата за употреба на едни или други продукти, да ги изпробваш върху себе си? Нали, преди да изядете картофа, го белите, варите, задушавате, пържите или запичате, а не го ядете суров, мръсен и необелен? Не е нужно да се правят експерименти с непознати продукти и да се използват по неподходящи начини.

Много въпроси са свързани и с доставчиците на суперхрани. На кого можем да се доверим? Каква е реалната цена на продуктите? Трябва ли годжи бери да са само китайски или можем да купуваме и испански? А можем ли сами да си ги отглеждаме?...

Всички тези въпроси са напълно основателни. И всеки от тях трябва да получи отговор. Иначе само ще попълните редиците на онези недоволни, които пишат в интернет за странични ефекти, странни усещания и огромни суми, похарчени за тези „модерни“ продукти. Важно е най-напред да проучите старателно въпроса, за да извлечете максимална полза от най-подходящите за вас продукти.

Освен това, за съжаление, повечето от нас имат понякога дългичък списък с различни болестки. Ако това се отнася и за вас, направете си труда да научите за суперхраните колкото може повече, включително дали няма някакви противопоказания, както и за кои заболявания съответният продукт е най-полезен.

Такава информация, в частност, можете да намерите и в тази книга. Защото тя е посветена именно на онази екзотика, за която толкова много се говори напоследък по телевизията, пише се в списанията и в интернет, но която същевременно е облечена само в банални факти. Въпреки че годжи бери, зърната киноа и семената от чиа са познати на човечеството отдавна – и китайците, и ацтеките, и майте, и инките са ги използвали като храна в продължение на много столетия – днес не сме много наясно с тези храни. Сведения за тях намираме в легендите, преданията и древните писмени източници, към които някои от съвременниците ни, за съжаление, не се отнасят с доверие. Все пак, има и съвременни проучвания, посветени на суперхраните.

В тази книга ще се опитам да обединя познанията от минали епохи и данни от съвремението. Ще се опитам да отговоря на редица практически въпроси и да предложа съвети къде да купувате и как правилно да използвате суперпродуктите. Отделни глави са посветени на техните свойства и на лечебното им въздействие върху нашия организъм.

В края на всяка част ще намерите рецепти на ястия със суперхрани. Защото съвсем не е задължително да превръщаме процеса на отслабване в скучно задължение, рутина, изяждайки точен брой плодчета или зърна в точно определени часове на деня. Вминалото хората не са похапвали по график и не са пресмятали милиграмите. Те са измислили многобройни вкусни ястия, на които така наречените днес „суперпродукти“, придавали пикантен вкус. Защо да не се възползваме от техния пример?

Годжи бери, чиа семената, зърната киноа – това са растителни продукти, които много се различават помежду си, но са обединени от едно важно свойство: висока концентрация на полезни вещества, рядко срещана в природата. Именно затова те са способни да подобрят самочувствието ни и да оздравят организма по естествен начин. До този извод неволно достигат дори скептиците, към които спокойно бих могла да причисля и себе си. Ако и вие спадате към недоверчиво настроените хора, моят съвет е – опитайте се да научите повече за онова, което е помогнало на ваши познати да оздравеят, да отслабнат или да станат по-бодри и активни и не отхвърляйте нещата, които ви изглеждат необичайно. Кой знае, може би те са именно онова, от което имате нужда?